E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Efektivitas Gratitude Journaling Dalam Meningkatkan Self-Acceptance Pada Individu Dengan Riwayat Pelecehan Seksual Di Ruang Publik

Siti Fatimah[1], Rani Ambarwati Wisnu Soeratno[2], Muhammad Jamaluddin[3]
[1]UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 230401110093@student.uin-malang.ac.id
[2]UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 230401110097@student.uin-malang.ac.id
[3]UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

Abstrak

Pelecehan seksual di ruang publik merupakan permasalahan sosial yang berdampak serius terhadap kesehatan psikologis korban, salah satunya berupa gangguan penerimaan diri (self-acceptance) akibat self-blame dan stigma sosial yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas gratitude journaling dalam meningkatkan self-acceptance pada individu dengan riwayat pelecehan seksual di ruang publik. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental tipe one-group pretest-posttest dengan satu partisipan perempuan dewasa awal berusia 22 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengukuran self-acceptance dilakukan menggunakan Skala Penerimaan Diri yang dikembangkan oleh Fatonah dan Husna (2020) berdasarkan konsep Powell (1992), mencakup empat aspek yaitu penerimaan fisik, penerimaan perasaan/emosi, penerimaan kepribadian, dan penerimaan keterbatasan diri. Intervensi dilaksanakan selama 14 hari berturut-turut dengan protokol yang diadaptasi dari Emmons dan McCullough (2003). Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif melalui perbandingan skor pre-test dan post-test, serta analisis tematik terhadap isi jurnal harian partisipan. Hasil menunjukkan peningkatan skor self-acceptance dari 101 menjadi 124, dengan gain score sebesar 23 poin (22,8%). Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek penerimaan perasaan/emosi (+38,1%), konsisten dengan broaden-and-build theory (Fredrickson, 2001). Analisis tematik menunjukkan perkembangan naratif progresif dari orientasi syukur eksternal menuju penerimaan pengalaman traumatik sebagai bagian dari perjalanan hidup, yang mencerminkan pergeseran dari posisi korban menuju posisi penyintas. Temuan ini memberikan bukti awal (preliminary evidence) bahwa gratitude journaling berpotensi sebagai intervensi self-help yang efektif untuk mendukung pemulihan psikologis penyintas pelecehan seksual di ruang publik.

Kata Kunci: *Gratitude Journaling, Self-acceptance, Pelecehan Seksual.*

Abstract

Sexual harassment in public spaces is a social issue that can have severe consequences for victims' psychological well-being, including impaired self-acceptance resulting from self-blame and social stigma. This study aimed to examine the effectiveness of gratitude journaling in enhancing self-acceptance among individuals with a history of experiencing sexual harassment in public spaces. A pre-experimental one-group pretest–posttest design was employed involving a single early-adult female participant aged 22 years, selected through purposive sampling. Self-acceptance was assessed using the Self-Acceptance Scale developed by Fatonah and Husna (2020) based on Powell's (1992) conceptual framework, encompassing four dimensions: physical acceptance, emotional acceptance, personality acceptance, and acceptance of personal limitations. The intervention was conducted over 14 consecutive days using a protocol adapted from Emmons and McCullough (2003). Data were analyzed using descriptive quantitative methods by comparing pretest and posttest scores, complemented by thematic analysis of the participant's daily journal entries. The results demonstrated an increase in the self-acceptance score from 101 to 124, yielding a gain score of 23 points (22.8%). The greatest improvement was observed in the emotional acceptance dimension (+38.1%), which is consistent with the broaden-and-build theory proposed by Fredrickson (2001). Thematic analysis revealed a progressive narrative development from an externally focused gratitude orientation toward the acceptance of traumatic experiences as part of the participant's life journey, reflecting a transition from a victim identity to a survivor identity.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

These findings provide preliminary evidence that gratitude journaling has the potential to serve as an effective self-help intervention for supporting the psychological recovery of survivors of sexual harassment in public spaces.

Keywords: *Gratitude Journaling, Self-acceptance, Sexual Harassment.*

Corresponding Author:
Rani Ambarwati Wisnu Soeratno

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 230401110097@student.uin-malang.ac.id

PENDAHULUAN

Pelecehan seksual di ruang publik merupakan permasalahan sosial yang masih marak terjadi di Indonesia. (2022) mencatat bahwa empat dari lima perempuan (79%) pernah mengalami pelecehan seksual di ruang publik, dengan lokasi terbanyak di jalanan umum (70%), kawasan permukiman (26%), dan transportasi umum (23%). Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2024) juga mencatat 8.615 kasus kekerasan seksual sepanjang Januari hingga September 2024, di mana mayoritas korbannya adalah perempuan. Salah satu bentuk pelecehan yang paling umum adalah catcalling, yaitu pelecehan verbal dan nonverbal di tempat umum, yang terbukti menimbulkan rasa takut, perubahan perilaku sehari-hari, serta internalisasi norma patriarki pada korban (Putri et al., 2025).

Dampak psikologis dari pelecehan seksual tidak hanya bersifat akut, tetapi dapat berlangsung jangka panjang, termasuk Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), kecemasan, dan depresi (Wulandari & Saefudin, 2024). Situasi ini diperparah oleh victim blaming yang mendorong korban melakukan self-blame, yakni menyalahkan perilaku diri sendiri atas kejadian yang dialaminya. Kondisi ini berdampak negatif pada citra diri, harga diri, dan kesejahteraan psikologis korban secara keseluruhan (Sindiana & Nuqul, 2020). Salah satu aspek psikologis yang paling terdampak adalah penerimaan diri (self-acceptance). Hurlock (1990) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu menerima segala aspek tentang dirinya secara seimbang antara kelebihan dan kekurangan. Individu dengan penerimaan diri rendah cenderung memiliki konsep diri negatif dan mudah menyalahkan diri sendiri (Hurlock, 1990). Dalam konteks korban pelecehan seksual, pengalaman traumatis yang disertai self-blame dan stigma sosial secara langsung menggoyahkan penerimaan diri, sehingga korban merasa tidak berharga dan tidak layak mendapatkan kehidupan yang baik.

Intervensi berbasis psikologi positif, khususnya gratitude journaling, dipandang sebagai salah satu pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Gratitude journaling adalah aktivitas menulis hal-hal yang disyukuri secara rutin dalam jurnal pribadi. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini efektif meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan pada perempuan (Ditasari & Prabawati, 2021), meningkatkan penerimaan diri pada wanita single parent (Batsyeba et al., 2023), serta pada individu yang mengalami body shaming (Hikmawati et al., 2023). Secara mekanistis, praktik syukur yang konsisten membantu individu mengalihkan fokus dari pikiran negatif, mengurangi self-blame, dan memperkuat penerimaan diri (Komarudin et al., 2022). Meskipun demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan: belum ada studi yang secara spesifik menguji efektivitas gratitude journaling sebagai intervensi untuk meningkatkan self-acceptance pada individu dengan riwayat pelecehan seksual di ruang

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

publik. Penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut. Hipotesis yang diajukan adalah gratitude journaling efektif dalam meningkatkan self-acceptance pada individu yang memiliki pengalaman pelecehan seksual di ruang publik, mengingat bahwa pengurangan self-blame melalui praktik syukur merupakan prasyarat penting bagi peningkatan penerimaan diri pada populasi ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental tipe one-group pretest-posttest dengan satu partisipan. Dalam desain ini, gratitude journaling berperan sebagai variabel bebas (independen), sedangkan self-acceptance menjadi variabel terikat (dependen). Pengukuran dilakukan pada dua titik waktu, yaitu sebelum pemberian intervensi (pre-test) dan setelah 14 hari pelaksanaan intervensi (post-test). Penggunaan satu partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada pendekatan idiografis yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap dinamika psikologis individu secara intensif dan rinci (Smith et al., 2021). Pendekatan ini dipilih karena memberikan fleksibilitas untuk menguji efektivitas awal suatu intervensi pada individu dengan karakteristik dan riwayat pengalaman yang sangat spesifik, dalam hal ini penyintas pelecehan seksual di ruang publik (Epstein et al., 2021). Meskipun hasil dari satu partisipan tidak dapat digeneralisasikan secara langsung ke populasi yang lebih luas, penelitian ini memiliki nilai eksploratif yang tinggi dan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih besar serta desain yang lebih ketat.

Partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Partisipan berjumlah satu orang perempuan dewasa awal berusia 22 tahun yang merupakan penyintas pelecehan seksual di ruang publik. Kriteria inklusi meliputi: (1) pernah mengalami pelecehan seksual di tempat umum dalam kurun waktu satu tahun terakhir, (2) berusia 18–35 tahun, (3) tidak sedang menjalani psikoterapi formal lainnya selama penelitian berlangsung, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian prosedur penelitian secara sukarela.

Pengukuran self-acceptance dilakukan menggunakan Skala Penerimaan Diri yang dikembangkan oleh Fatonah dan Husna (Fatonah & Husna, 2020) yang disusun berdasarkan konsep penerimaan diri menurut Powell (1992). Skala ini mencakup empat aspek utama, yaitu: (1) penerimaan fisik, (2) penerimaan perasaan atau emosi, (3) penerimaan kepribadian, dan (4) penerimaan keterbatasan diri. Skala terdiri dari 40 aitem pernyataan yang terbagi menjadi 12 aitem favorable dan 28 aitem unfavorable, dengan format respons skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat sesuai). Hasil uji psikometri menunjukkan validitas isi yang memadai berdasarkan formula Aiken's V ($V \geq 0{,}80$) serta koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,950, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik. Kategorisasi skor mengikuti norma distribusi skor teoritik, di mana skor 90–109 dikategorikan sebagai sedang dan skor 110–130 dikategorikan sebagai tinggi.

Prosedur pengumpulan data terdiri dari empat tahap. Pertama, pre-test, yaitu pengukuran awal menggunakan Skala Penerimaan Diri untuk memperoleh skor baseline sebelum intervensi. Kedua, pengenalan gratitude journaling, di mana peneliti memberikan panduan praktis mengenai konsep, tujuan, dan cara penulisan jurnal syukur harian kepada partisipan. Ketiga, pelaksanaan intervensi selama 14 hari berturut-turut, di mana partisipan diminta menuliskan minimal tiga hal yang disyukuri serta satu pengalaman positif setiap harinya, sesuai protokol yang diadaptasi dari Emmons dan McCullough (Emmons & McCullough, 2003). Peneliti memantau kepatuhan partisipan dalam mengisi jurnal selama periode intervensi. Keempat, post-test, yaitu pengukuran akhir menggunakan skala yang sama untuk memperoleh skor self-acceptance pasca-intervensi.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Mengingat penelitian ini hanya melibatkan satu partisipan, uji statistik inferensial tidak dapat diterapkan. Oleh karena itu, perubahan skor self-acceptance dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan skor pre-test dan post-test pada skor total maupun masing-masing aspek, untuk memperoleh gambaran gain score dan persentase perubahan. Selain itu, dilakukan analisis tematik terhadap isi jurnal syukur harian partisipan untuk mengidentifikasi pola psikologis yang muncul selama intervensi. Pendekatan campuran kuantitatif-kualitatif ini digunakan untuk memperkaya pemahaman terhadap perubahan self-acceptance partisipan, sejalan dengan prinsip bahwa perubahan kecil tetap dapat dianggap bermakna secara klinis apabila menunjukkan konsistensi arah perubahan dan didukung oleh data deskriptif maupun naratif (Geist & Hitchcock, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang perempuan dewasa awal berusia 22 tahun yang merupakan penyintas pelecehan seksual di ruang publik. Partisipan memenuhi seluruh kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu pernah mengalami pelecehan seksual di tempat umum dalam kurun waktu satu tahun terakhir, berusia 18–35 tahun, tidak sedang menjalani psikoterapi formal lainnya selama penelitian berlangsung, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian prosedur penelitian secara sukarela. Selama periode intervensi, partisipan menyelesaikan 14 dari 14 sesi penulisan jurnal dengan tingkat kepatuhan 100%, yang menunjukkan keterlibatan aktif dan konsisten sepanjang proses intervensi.

Pengukuran self-acceptance dilakukan pada dua titik waktu menggunakan Skala Penerimaan Diri yang dikembangkan berdasarkan konsep Powell (1992), mencakup empat aspek yaitu penerimaan fisik, penerimaan perasaan/emosi, penerimaan kepribadian, dan penerimaan keterbatasan diri. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa skor self-acceptance partisipan sebelum intervensi (pre-test) adalah 101. Setelah mengikuti intervensi gratitude journaling selama 14 hari, skor meningkat menjadi 124. Dengan demikian, terdapat gain score sebesar 23 poin atau peningkatan sebesar 22,8% dari skor pre-test.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Self-Acceptance Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	**Skor**
Pre-test	101
Post-test	124
Selisih (Gain Score)	+23

Analisis per aspek dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai perubahan pada masing-masing dimensi self-acceptance. Hasil analisis menunjukkan bahwa keempat aspek mengalami peningkatan dengan besaran yang bervariasi. Aspek penerimaan perasaan/emosi mencatat peningkatan tertinggi, yaitu dari skor 21 menjadi 29 (+8 poin; +38,1%), yang merupakan peningkatan paling besar dibandingkan aspek lainnya baik secara nominal maupun persentase. Aspek penerimaan keterbatasan diri meningkat dari skor 27 menjadi 33 (+6 poin; +22,2%), diikuti aspek penerimaan fisik yang meningkat dari skor 23 menjadi 28 (+5 poin; +21,7%). Sementara itu, aspek penerimaan kepribadian mencatat peningkatan paling kecil, yaitu dari skor 30 menjadi 34 (+4 poin; +13,3%), meskipun skor awalnya sudah merupakan yang tertinggi di antara keempat aspek. Secara keseluruhan, variasi besaran peningkatan antaraspek ini menunjukkan bahwa dampak intervensi gratitude journaling tidak seragam pada setiap dimensi penerimaan diri.

Tabel 2. Perubahan Skor Self-Acceptance Berdasarkan Aspek

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Aspek	Pre-test	Post-test	Selisih	Perubahan (%)
Penerimaan Fisik	23	28	+5	+21,7%
Penerimaan Perasaan/Emosi	21	29	+8	+38,1%
Penerimaan Kepribadian	30	34	+4	+13,3%
Penerimaan Keterbatasan Diri	27	33	+6	+22,2%
Total	**101**	**124**	**+23**	**+22,8%**

Adapun analisis tematik terhadap isi jurnal harian partisipan selama 14 hari intervensi menunjukkan adanya perkembangan naratif yang progresif. Pada fase awal (hari 1–5), partisipan cenderung menuliskan rasa syukur yang bersifat eksternal, seperti keberadaan keluarga, dukungan teman-teman terdekat, dan kondisi kesehatan yang dimiliki. Pada fase tengah (hari 6–10), tulisan partisipan mulai bergeser ke arah pengakuan terhadap kekuatan dan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, disertai berkurangnya ungkapan penyalahan diri yang sebelumnya cukup dominan dalam narasi. Pada fase akhir (hari 11–14), partisipan menunjukkan kemampuan untuk menuliskan pengalaman yang pernah dialaminya dengan nada yang lebih tenang dan realistis, memandangnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membentuk dirinya saat ini, alih-alih sebagai sesuatu yang sepenuhnya membebani dirinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi gratitude journaling selama 14 hari memberikan dampak positif terhadap self-acceptance partisipan, ditandai oleh peningkatan skor dari 101 menjadi 124. Temuan ini secara langsung mendukung hipotesis penelitian dan sejalan dengan argumen teoretis bahwa praktik rasa syukur yang konsisten dapat menjadi mekanisme psikologis yang efektif dalam memfasilitasi penerimaan diri, khususnya pada individu yang menghadapi pengalaman traumatik (Komarudin et al., 2022).

Efektivitas gratitude journaling dalam penelitian ini dapat dipahami melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling berkaitan. Pertama, praktik menulis hal-hal yang disyukuri secara rutin mendorong partisipan untuk secara aktif mengalihkan perhatian dari pikiran ruminatif dan self-blame yang umum dialami korban pelecehan seksual (Sindiana & Nuqul, 2020) menuju aspek-aspek kehidupan yang masih dapat diapresiasi. Pergeseran fokus kognitif ini secara bertahap melemahkan pola pikir negatif yang selama ini menghambat penerimaan diri. Kedua, proses penulisan jurnal itu sendiri berfungsi sebagai bentuk expressive writing yang memberikan ruang bagi partisipan untuk mengeksternalisasi pengalaman emosional mereka, yang terbukti berkontribusi pada pemrosesan emosi yang lebih adaptif (Emmons & McCullough, 2003).

Konsisten dengan penelitian Batsyeba et al. (2023) pada wanita single parent dan Hikmawati et al. (2023) pada individu dengan pengalaman body shaming, temuan ini memperkuat argumen bahwa gratitude journaling memiliki mekanisme kerja yang lintas populasi dalam memfasilitasi penerimaan diri. Meskipun ketiga penelitian menggunakan populasi yang berbeda, kesamaan arah dan besaran perubahan mengisyaratkan bahwa mekanisme inti dari intervensi ini yakni pengalihan fokus kognitif dari defisit menuju apresiasi bersifat cukup universal untuk bekerja pada berbagai konteks trauma psikologis. Hal ini sejalan dengan pandangan Lyubomirsky et al. (2005) bahwa aktivitas yang meningkatkan emosi positif memiliki efek cascading terhadap berbagai aspek kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri.

Peningkatan tertinggi pada aspek penerimaan perasaan/emosi (+38,1%) merupakan temuan yang paling signifikan sekaligus paling dapat dijelaskan secara teoretis. Dalam kerangka broaden-and-build theory (Fredrickson, 2001), emosi positif yang dibangkitkan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

melalui praktik syukur tidak sekadar menghasilkan perasaan yang menyenangkan, tetapi secara aktif memperluas repertoar pikiran dan tindakan individu (broadening effect), sekaligus membangun sumber daya psikologis jangka panjang (building effect). Bagi korban pelecehan seksual yang kerap didominasi emosi negatif seperti rasa bersalah, malu, dan rendah diri (Trihastuti & Nuqul, 2020), pembangkitan emosi positif melalui gratitude journaling menciptakan semacam emotional counterweight yang memungkinkan partisipan untuk tidak lagi terjebak dalam siklus emosi negatif yang menghambat penerimaan diri. Dengan kata lain, gratitude journaling tidak hanya memunculkan emosi positif, tetapi juga secara tidak langsung memfasilitasi regulasi dan penerimaan terhadap emosi negatif yang masih ada.

Peningkatan pada aspek penerimaan fisik (+21,7%) juga relevan untuk dibahas lebih mendalam. Korban pelecehan seksual kerap mengalami alienasi terhadap tubuh mereka sendiri sebagai respons terhadap pengalaman traumatik, yang dapat bermanifestasi dalam bentuk gangguan citra tubuh, rasa tidak aman, hingga depersonalisasi (Foa et al., 2016). Dalam konteks ini, praktik gratitude journaling yang mendorong partisipan untuk mensyukuri fungsi dan kemampuan tubuhnya secara bertahap membangun kembali hubungan yang lebih positif antara individu dan tubuhnya sendiri. Proses ini sejalan dengan temuan Wood et al. (2010) bahwa kebersyukuran terhadap aspek-aspek fisik kehidupan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Sebaliknya, peningkatan paling kecil pada aspek penerimaan kepribadian (+13,3%) memberikan wawasan teoretis yang penting. Temuan ini konsisten dengan pandangan bahwa core self-belief, termasuk persepsi terhadap kepribadian diri, merupakan struktur kognitif yang bersifat relatif stabil dan resistif terhadap perubahan jangka pendek (Lyubomirsky et al., 2005). Berbeda dengan regulasi emosi yang dapat bergerak lebih cepat sebagai respons terhadap intervensi, perubahan pada dimensi kepribadian membutuhkan eksposur yang lebih panjang dan konsisten. Temuan ini sekaligus mengimplikasikan bahwa durasi intervensi 14 hari mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang optimal pada dimensi ini, dan intervensi yang lebih panjang berpotensi menghasilkan efek yang lebih besar pada aspek penerimaan kepribadian.

Analisis tematik terhadap jurnal harian partisipan memperkaya pemahaman atas perubahan skor kuantitatif dengan memberikan gambaran tentang proses psikologis yang berlangsung selama intervensi. Perkembangan naratif yang teramati dari orientasi syukur eksternal pada fase awal, menuju pengakuan kekuatan internal pada fase tengah, hingga penerimaan pengalaman traumatik sebagai bagian dari perjalanan hidup pada fase akhir mencerminkan proses internalisasi yang progresif. Pola ini konsisten dengan model pemulihan trauma Herman (1997) yang menggambarkan pergeseran bertahap dari posisi korban (victim) menuju posisi penyintas (survivor), di mana individu tidak lagi mendefinisikan dirinya semata-mata melalui pengalaman traumatik yang dialaminya. Pergeseran naratif ini memiliki signifikansi klinis tersendiri, karena perubahan dalam cara individu menceritakan pengalaman traumatiknya (narrative shift) merupakan salah satu indikator pemulihan yang bermakna (Herman, 1997).

Meskipun hasil penelitian ini menjanjikan, terdapat sejumlah keterbatasan metodologis yang perlu dipertimbangkan dalam memaknai temuan ini. Penggunaan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest dengan satu partisipan dan tanpa kelompok kontrol membuat peningkatan skor tidak dapat diatribusikan secara eksklusif pada efek intervensi gratitude journaling. Faktor confounding seperti efek waktu, dukungan sosial yang diterima selama periode penelitian, dan maturasi psikologis alamiah tidak dapat dikesampingkan (Smith et al., 2021). Selain itu, hasil dari satu partisipan memiliki keterbatasan generalisasi yang signifikan. Oleh karena itu, temuan ini perlu dimaknai sebagai bukti awal (preliminary evidence) yang membuka peluang bagi penelitian lanjutan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

dengan desain yang lebih ketat, seperti penggunaan kelompok kontrol, pengukuran follow-up, atau single-case experimental design dengan multiple baseline, serta jumlah partisipan yang lebih besar untuk memperkuat validitas eksternal temuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, gratitude journaling efektif meningkatkan self-acceptance pada individu dengan riwayat pelecehan seksual di ruang publik. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor self-acceptance dari 101 (kategori sedang) menjadi 124 (kategori tinggi), dengan gain score 23 poin atau 22,8%, setelah intervensi selama 14 hari berturut-turut. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan populasi wanita single parent (Batsyeba et al., 2023) dan individu dengan pengalaman body shaming (Hikmawati et al., 2023), penelitian ini secara spesifik menguji efektivitas gratitude journaling pada penyintas pelecehan seksual di ruang publik, sehingga memberikan kontribusi tersendiri dalam memperluas cakupan populasi yang dapat memperoleh manfaat dari intervensi ini.

Analisis per aspek menunjukkan bahwa peningkatan tidak terjadi secara merata, melainkan bervariasi antaraspek. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek penerimaan perasaan/emosi (+38,1%), mengindikasikan bahwa gratitude journaling paling responsif dalam memfasilitasi kemampuan partisipan menerima dan mengelola emosinya, yang konsisten dengan mekanisme broaden-and-build (Fredrickson, 2001). Sementara itu, peningkatan terkecil terjadi pada aspek penerimaan kepribadian (+13,3%), mencerminkan bahwa perubahan pada dimensi core self-belief membutuhkan waktu yang lebih panjang dibandingkan dimensi emosional. Temuan kuantitatif ini diperkuat oleh analisis tematik jurnal harian partisipan yang menunjukkan perkembangan naratif progresif dari orientasi syukur eksternal pada fase awal, pengakuan kekuatan internal pada fase tengah, hingga penerimaan pengalaman traumatik sebagai bagian dari perjalanan hidup pada fase akhir, yang mencerminkan pergeseran dari posisi korban menuju posisi penyintas (survivor stance) sebagaimana digambarkan oleh Herman (1997).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis, yaitu penggunaan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest dengan satu partisipan dan tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan skor tidak dapat diatribusikan secara eksklusif pada efek intervensi dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, temuan ini perlu dimaknai sebagai bukti awal (preliminary evidence) yang memerlukan replikasi melalui desain yang lebih ketat, seperti penambahan kelompok kontrol, pengukuran follow-up, atau single-case experimental design dengan multiple baseline, serta jumlah partisipan yang lebih besar. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi awal yang bermakna, baik secara teoritis maupun praktis, bagi pengembangan intervensi psikologi positif untuk mendukung pemulihan psikologis penyintas pelecehan seksual di ruang publik, sekaligus membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang lebih komprehensif di bidang ini.

DAFTAR PUSTAKA

Angka Kekerasan terhadap Perempuan di Indonesia Menurun. (n.d.). Retrieved June 21, 2026, from https://www.kemenpppa.go.id/siaran-pers/angka-kekerasan-terhadap-perempuan-di-indonesia-menurun

Batsyeba, A., Purnama, A. L., Nastiti, A. S., Amara, V., Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2023). Penerapan Gratitude Journal terhadap Peningkatan Self Acceptance pada Wanita Single Parent. Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness, 3(2), 130–142.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

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 Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH), 1(1), 31–37.

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Epstein, L. H., Bickel, W. K., Czajkowski, S. M., Paluch, R. A., Moeyaert, M., & Davidson, K. W. (2021). Single case designs for early phase behavioral translational research in health psychology. Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 40(12), 858–874. https://doi.org/10.1037/hea0001055

Fatonah, F., & Husna, A. N. (2020). Skala Penerimaan Diri: Konstruk dan Analisis Psikometri. Prosiding University Research Colloquium, 200–208.

Foa, E. B., McLean, C. P., Zang, Y., Zhong, J., Powers, M. B., Kauffman, B. Y., Rauch, S., Porter, K., & Knowles, K. (2016). Psychometric properties of the Posttraumatic Diagnostic Scale for DSM-5 (PDS-5). Psychological Assessment, 28(10), 1166–1171. https://doi.org/10.1037/pas0000258

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. The American Psychologist, 56(3), 218–226. https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218

Geist, K., & Hitchcock, J. H. (2014). Single case design studies in music therapy: Resurrecting experimental evidence in small group and individual music therapy clinical settings. Journal of Music Therapy, 51(4), 293–309. https://doi.org/10.1093/jmt/thu032

Herman, J. L. (1997). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books.

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 & Psychological Therapy, 23(2), 221–229.

Hurlock, E. B. (1990). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga, Jakarta.

Powell, J. (1992). 10 Laku Hidup Bahagia | Perpustakaan WINA.

Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 7(2), 263–278. https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology, 9(2), 111–131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111

Putri, S. D. K., Handoyo, P., & Ridwan, A. (2025). Pengalaman Pelecehan Seksual Catcalling di Kenjeran Surabaya. Share : Social Work Journal, 15(2), 55–62. https://doi.org/10.24198/share.v15i2.59988

Sindiana, E. L., & Nuqul, F. L. (2020). LUKA YANG TERABAIKAN: KAJIAN TENTANG PENGARUH HOSTILE SEXISM DAN KEMARAHAN MORAL TERHADAP MITOS PEMERKOSAAN. Psycho Idea, 18(2), 168–179. https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6017

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. SAGE.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Survei Pelecehan Seksual di Ruang Publik selama Pandemi COVID-19 di Indonesia (2022) – Koalisi Ruang Publik Aman. (n.d.). Retrieved June 21, 2026, from https://ruangaman.com/survei2022/

Trihastuti, A., & Nuqul, F. L. (2020). Menelaah Pengambilan Keputusan Korban Pelecehan Seksual dalam Melaporkan Kasus Pelecehan Seksual. Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 11(1), 1–15. https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7299

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Wulandari, Y. A., & Saefudin, Y. (2024). DAMPAK PSIKOLOGIS DAN SOSIAL PADA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL: PERSPEKTIF VIKTIMOLOGI. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 7(1), 296–302. https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i1.23623