

# **PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING* DI SMA NEGERI 1 CIOMAS KABUPATEN BOGOR**

**Diana Kartika Pratiwi,**

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Prodi Keperawatan Bogor

Email: [dianakartikahyb@gmail.com](mailto:dianakartikahyb@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Banyak remaja yang seringkali menjadikan perilaku *body shaming* sebagai bahan ketawaan. Kurangnya rasa percaya diri terhadap kondisi fisik membuat seseorang merasa sulit menerima dirinya sendiri dan cenderung memiliki perasaan negatif pada dirinya sendiri. Individu yang dapat menerima diri sendiri akan memiliki kepribadian yang sehat dan kuat. Sebaliknya, orang dengan kesulitan dalam penerimaan diri sering tidak menyukai karakteristik mereka, merasa tidak berguna dan kurang percaya diri. Kesadaran terhadap momen sekarang ini membuat remaja terhubung dengan orang-orang sesuai dengan keadaan mereka apa adanya. Alih-alih menumbuhkan suburkan rasa takut, marah, dan dendam saat menjadi korban keadaan negatif, remaja dapat *move on* dan melangkah maju dari situasi buruk itu dengan lebih tenang. *Mindfulness* berperan dalam peningkatan *self acceptance* remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* dalam peningkatan *self acceptance* pada siswa SMA Negeri 1 ciomas Kabupaten bogor yang mengalami perilaku *body shaming*. Metode yang dilakukan dengan observasi menggunakan kuesioner *Unconditional Self Acceptance Questionnaire* (USAQ) dan skala *Body Shaming*, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil dari data *pre-test* tingkat *self acceptance* yang menunjukkan terjadinya peningkatan *self acceptance* pada remaja sebesar 13%. Setelah dilakukan penerapan terapi *mindfulness* terdapat perbedaan nilai pada keempat siswa. Kemudian berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat siswa mengalami peningkatan *self acceptance*.

kata kunci : *self acceptance*, remaja, *body shaming*, *mindfulness*

# **APPLICATION OF MINDFULNESS THERAPY IN IMPROVING SELF ACCEPTANCE IN ADOLESCENTS WHO EXPERIENCE BODY SHAMING AT SMAN 1 CIOMAS BOGOR REGENCY**

**Diana Kartika Pratiwi,**

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung Nursing Program Bogor*

Email: [dianakartikahyb@gmail.com](mailto:dianakartikahyb@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Many adolescence often make body shaming behavior a laughing matter. Lack of confidence in one's physical condition makes it difficult to accept oneself and tends to have negative feelings towards oneself. Individuals who can accept themselves will have a healthy and strong personality. Conversely, people with difficulties in self-acceptance often dislike their characteristics, feel useless and lack confidence. This awareness of the present moment allows adolescents to connect with people as they are. Instead of fostering fear, anger, and resentment when victimized by negative circumstances, adolescents can move on and move forward from the bad situation more calmly. Mindfulness plays a role in increasing adolescents' self-acceptance. The purpose of this study was to determine the effect of mindfulness therapy in increasing self acceptance in students of SMA Negeri 1 ciomas Bogor Regency who experienced body shaming behavior. The method used was observation using the Unconditional Self Acceptance Questionnaire (USAQ) and the Body Shaming scale, interviews, and documentation. The results of this study show the results of the pre-test data on the level of self acceptance which shows an increase in self acceptance in adolescents by 13%. After the application of mindfulness therapy there is a difference in the value of the four students. Then based on the results of the study showed that the four students experienced an increase in self acceptance.*

*Keyword : self acceptance, teenager, body shaming, mindfulness*