

Hubungan *Self- acceptance* Terhadap *Self-love* pada Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas di Sumatera Barat

Miranda Khairul, Rida Yanna Primanita

Universitas Negeri Padang
mirandakhairul@gmail.com

Article History

accepted 1/8/2025

approved 30/8/2025

published 30/9/2025

Abstract

Obesity in early adulthood affects not only physical health but also psychological dimensions such as self- acceptance and self-love. This study aims to examine the relationship between self-love and self- acceptance among young adults with obesity in West Sumatra. The study used a quantitative correlational approach, and data were collected through online questionnaires. Based on Spearman Rank analysis, a statistically significant positive relationship was found between self-love and self- acceptance ($p = 0.297$, $p = 0.003$), although the strength of the correlation was weak. These findings indicate that an increase in self-love does not necessarily lead to full self-acceptance. Thus, psychological interventions based on self-awareness that consider social and cultural influences are necessary to foster a healthy balance between loving and accepting oneself.

Keywords: *self-love, self-acceptance, obesity, young adults, psychology*

Abstrak

Masalah obesitas di kalangan dewasa awal tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis seperti *self- acceptance* dan *self-love*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-love* dan *self- acceptance* pada individu dewasa awal yang mengalami obesitas di Sumatera Barat. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional, dan data dikumpulkan melalui kuesioner daring. Berdasarkan analisis Spearman Rank, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistik antara *self-love* dan *self- acceptance* ($p = 0.297$, $p = 0.003$), meskipun kekuatannya tergolong lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-love* belum tentu diikuti oleh *self- acceptance* yang utuh. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis berbasis kesadaran diri yang mempertimbangkan dimensi sosial dan budaya dalam membentuk keseimbangan antara mencintai dan menerima diri.

Kata kunci: *Self-acceptance, self-love, obesitas, dewasa awal, psikologi*



PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Menurut *World Health Organization* (2025), pada tahun 2022 sekitar 1 dari 8 orang di dunia mengalami obesitas, dengan 2,5 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan 890 juta di antaranya hidup dengan obesitas. Di Indonesia, Risesdas (2018) melaporkan bahwa prevalensi obesitas meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada 2018, dengan lonjakan tertinggi pada kelompok usia 18–25 tahun. Peningkatan ini berkaitan erat dengan gaya hidup dan pola makan tinggi kalori. Wiwin dkk. (2023) menjelaskan bahwa konsumsi makanan cepat saji, lemak jenuh, dan gula tambahan mempermudah individu untuk mengonsumsi kalori secara berlebihan. Kekurangan aktivitas fisik juga menjadi kontributor utama penambahan berat badan karena berkurangnya kalori yang terbakar (Sunarti, 2016).

Secara medis, obesitas diklasifikasikan berdasarkan *Body Mass Index* (BMI). Menurut WHO (2022), obesitas dibagi menjadi tiga kelas, yaitu: obesitas kelas I (BMI 30–34,9), kelas II (BMI 35–39,9), dan kelas III (BMI \geq 40). Kenaikan tingkat obesitas ini bukan hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berkorelasi dengan berbagai masalah psikologis seperti penurunan harga diri, gangguan citra tubuh, dan risiko depresi (Rodgers et al., 2016). Salah satu bentuk respons psikologis terhadap tekanan ini adalah penggunaan makanan sebagai mekanisme koping. Bambang (2023) menjelaskan bahwa individu dengan obesitas kerap menjadikan makan sebagai pelarian dari stres, kecemasan, atau ketidaknyamanan emosional lainnya, sehingga perilaku makan tersebut lebih bersifat kompulsif daripada fungsional. Dalam pengamatan awal yang dilakukan peneliti, seorang subjek menyatakan bahwa makan dalam jumlah besar adalah bentuk *self-love*, meskipun perilaku tersebut justru mengganggu keseimbangan fisik dan emosional. Namun, klasifikasi dan data medis semata tidak cukup untuk memahami dinamika psikologis obesitas jika tidak dilihat melalui lensa pengalaman langsung individu dalam konteks sosial dan budaya tertentu. Oleh karena itu, penting untuk mengamati fenomena obesitas secara lebih spesifik pada wilayah dan kelompok usia yang rentan, seperti dewasa awal di Sumatera Barat.

Di Provinsi Sumatera Barat, laporan Dinas Kesehatan menunjukkan bahwa 12,3% penduduk usia dewasa mengalami obesitas, dengan proporsi tertinggi pada rentang usia 18–30 tahun. Dalam konteks budaya Minangkabau yang menjunjung estetika dan kesopanan dalam penampilan, individu dengan obesitas menghadapi tekanan sosial yang dapat memicu konflik internal. Peneliti melakukan observasi awal terhadap sepuluh individu obesitas dan *overweight* di Sumatera Barat, dan ditemukan bahwa pemahaman terhadap *self-love* dan *self-acceptance* bervariasi. Dua dari empat subjek obesitas menyatakan belum bisa mencintai diri sendiri namun telah mulai menerima kondisi tubuhnya, sementara dua lainnya belum mampu mencintai maupun menerima dirinya. Enam subjek *overweight* lainnya juga mengungkapkan kesulitan serupa. Mayoritas mengartikan *self-love* sebagai menerima diri sendiri apa adanya, tetapi pengalaman aktual mereka belum menunjukkan adanya *self-acceptance* yang sehat.

Konsep *self-love* sendiri merujuk pada penghargaan terhadap diri, perawatan diri, dan pengakuan akan nilai personal (Xue, 2022). Namun, *self-love* yang tidak dilandasi *self-awareness* dan *self-acceptance* dapat berujung pada justifikasi terhadap kebiasaan destruktif. Henschke dan Sedlmeier (2021) menegaskan bahwa *self-love* yang otentik memerlukan pemahaman diri yang mendalam serta batasan yang mendukung keseimbangan mental dan emosional. Neff (2016) menyebut bahwa *self-love* yang sehat erat kaitannya dengan *self-compassion*, yaitu sikap penuh kebaikan kepada diri sendiri tanpa menyangkal realitas yang dihadapi. Artinya, mencintai diri bukan berarti menolak perubahan, tetapi menerima diri sambil tetap mendorong pertumbuhan.

Sementara itu, *self-acceptance* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menerima seluruh aspek dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, tanpa penilaian berlebihan (Jersild dalam Palupi, 2020). Termasuk di dalamnya penampilan fisik dan bentuk tubuh. Penelitian oleh Badea dan Constantin (2019) menunjukkan bahwa tingkat *self-acceptance* yang tinggi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Namun, dalam konteks obesitas, proses ini tidak selalu berjalan linier. Dalam pengamatan peneliti, dua subjek mengaku telah mencintai diri namun belum dapat menerima kondisi tubuhnya. Hal ini menimbulkan pertanyaan: apakah pernyataan mencintai diri adalah refleksi autentik atau justru bentuk mekanisme pertahanan terhadap tekanan sosial? Penelitian oleh Rahmani dan Sohrabi (2018) menemukan bahwa *self-acceptance* merupakan prediktor utama bagi pembentukan *self-love* yang sehat, namun faktor budaya dan pengalaman pribadi dapat memengaruhi jalannya proses ini.

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-acceptance* dan *self-love* pada individu dewasa awal dengan obesitas di Sumatera Barat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami keterkaitan kedua konsep psikologis tersebut, serta menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis *self-acceptance* guna mendukung kesejahteraan emosional individu obesitas. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-acceptance* dan *self-love* pada individu dewasa awal yang mengalami obesitas di Sumatera Barat, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-acceptance* dan *self-love* pada individu dewasa awal yang mengalami obesitas di Sumatera Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menguji hubungan antara *self-acceptance* dan *self-love* pada dewasa awal obesitas di Sumatera Barat (Azwar, 2017). Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: usia 18–30 tahun, termasuk dalam kategori obesitas tingkat 1 (BMI 30,0–34,9), obesitas tingkat 2 (BMI 35,0–39,9), atau obesitas tingkat 3 (BMI \geq 40,0) menurut klasifikasi WHO (2022); tidak menjalani diet ekstrem; dan mengonsumsi *junk food* \geq 1 kali per minggu. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini adalah 100 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring *Google Forms*. Skala *self-acceptance* terdiri dari 16 item yang diadaptasi dari Jersild (dalam Palupi, 2020), dan skala *self-love* terdiri dari 20 item berdasarkan teori Li Ming Xue (2022), keduanya menggunakan skala Likert. Validitas diuji dengan korelasi *Pearson bivariate* (Pallant, 2020) dan reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha*.

Hasil uji menunjukkan bahwa skala *self-acceptance* valid dengan nilai korelasi item–total berkisar antara 0,367–0,730 ($p < 0,05$) dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,867, sedangkan skala *self-love* valid dengan nilai korelasi item–total berkisar antara 0,340–0,751 ($p < 0,05$) dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,906. Selain itu, dilakukan pula analisis deskriptif dengan menghitung nilai mean per item pada kedua skala untuk melihat kecenderungan respon partisipan pada aspek-aspek *self-acceptance* dan *self-love*. Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, serta uji asumsi normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*), linearitas, dan homoskedastisitas melalui scatter plot. Jika asumsi tidak terpenuhi, maka digunakan uji Spearman sebagai alternatif non-parametrik (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *self-love* dan *self-acceptance* pada dewasa awal dengan obesitas di Sumatera Barat. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.001, yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan metode non-parametrik Spearman Rank.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Statistik Uji	Nilai
Asymp. Sig. (2-tailed)	<0.001

Hasil uji Spearman menunjukkan nilai $\rho = 0,297$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,01$). Nilai p yang lebih kecil dari 0,01 menunjukkan bahwa probabilitas hubungan ini terjadi hanya karena kebetulan sangat kecil (<1%). Artinya, meskipun kekuatan korelasi hanya lemah ($\rho = 0,297$), ukuran sampel yang cukup besar (100 orang) membuat pola hubungan tetap konsisten dan terdeteksi secara signifikan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan ditolak, sementara hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-acceptance*, semakin tinggi pula *self-love* pada dewasa awal obesitas di Sumatera Barat, walaupun efeknya tidak terlalu kuat.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	ρ	p -value
<i>Self-love vs Self-acceptance</i>	0.297	0.003

Sejalan dengan hasil uji Spearman yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *self-acceptance* dan *self-love* ($\rho = 0,297$; $p = 0,003$), hasil analisis deskriptif juga memperlihatkan pola yang konsisten. Pada aspek *self-acceptance*, responden cenderung berada pada kategori sedang dengan mean total 2,69, dengan skor relatif lebih tinggi pada indikator menerima kekurangan diri ($M = 3,08$) dan mengakui kesalahan masa lalu ($M = 3,16$), namun lebih rendah pada aspek memaafkan diri sendiri ($M = 2,18$) serta berdamai dengan masa lalu ($M = 2,18$). Pola ini berhubungan dengan temuan pada variabel *self-love*, yang juga berada pada kategori sedang dengan mean total 2,72, di mana responden menunjukkan skor lebih tinggi pada tanggung jawab diri ($M = 2,94$) dan usaha memperbaiki diri ($M = 2,90$), namun rendah pada aspek kontrol emosi ($M = 1,98$) dan resiliensi menghadapi tantangan ($M = 1,81$). Dengan demikian, hasil deskriptif memperkuat hasil uji Spearman, bahwa individu yang lebih mampu menerima dirinya cenderung memiliki *self-love* yang lebih baik, meskipun kekuatan hubungannya masih relatif lemah..

Hal ini sekaligus menjelaskan mengapa meskipun skor *self-love* tampak cukup tinggi, *self-acceptance* belum sepenuhnya berkembang. Ketidaksesuaian ini memperkuat temuan bahwa *self-love* yang tidak didasarkan pada penerimaan diri yang sehat bisa bersifat semu (*pseudo-self-love*). Hasil ini mendukung temuan Gupta dan Kumari (2021), yang menyatakan bahwa *self-acceptance* merupakan prasyarat penting dalam membangun *self-love*, terutama pada individu dengan kondisi tubuh non-ideal. Namun, rendahnya kekuatan korelasi ($\rho = 0,297$) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan sosial, pengalaman stigma, dan persepsi terhadap tubuh.

Tabel 3. Distribusi Body Mass Index (BMI) Subjek Penelitian

Kategori BMI	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Normal	4	4%
Overweight	0	0%
Obesitas Kelas I	48	48%
Obesitas Kelas II	30	30%
Obesitas Kelas III	18	18%

Sebanyak 30% subjek obesitas kelas II dalam penelitian ini menunjukkan ketidaksesuaian antara persepsi cinta diri dan penerimaan terhadap kondisi tubuh. Temuan ini selaras dengan Chae dan Park (2020) yang menemukan bahwa *body dissatisfaction* dapat menjadi mediasi negatif antara *self-love* dan *psychological well-being* pada wanita muda. Ketika individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, mereka cenderung mempertahankan *self-love* sebagai reaksi emosional, bukan karena pemahaman atau *self-acceptance* yang rasional.

Temuan ini juga diperkuat oleh Lee dan Park (2021), yang menemukan bahwa *coping* melalui makan sebagai bentuk regulasi emosi sering disalahartikan sebagai bentuk *self-care*. Pada kenyataannya, perilaku tersebut memperparah *distress* terhadap citra tubuh. Dalam konteks penelitian ini, beberapa subjek menyatakan bahwa makan berlebih dilakukan sebagai cara mencintai diri sendiri, padahal justru berdampak negatif terhadap *self-acceptance* mereka.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa meskipun *self-love* dan *self-acceptance* saling berkaitan, namun keterhubungan keduanya tidak selalu bersifat langsung dan utuh. Beberapa individu menunjukkan tingkat *self-love* yang tinggi namun belum sepenuhnya mampu menerima diri mereka, terutama pada aspek fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal. Fenomena ini memperlihatkan kemungkinan adanya *self-love* yang bersifat kompensatoris, yakni mencintai diri sebagai bentuk perlindungan psikologis terhadap ketidakpuasan tubuh. Hal ini konsisten dengan penelitian Muurinen dan Lahti (2023) yang menyatakan bahwa penerimaan terhadap diri sering kali terbatas pada aspek emosional, bukan kognitif atau perilaku.

Selain itu, hasil ini menyoroti adanya dinamika internal yang kompleks pada individu dengan obesitas, di mana proses mencintai diri tidak selalu dibarengi dengan *self-acceptance* yang realistis. Beberapa responden menunjukkan bahwa perilaku seperti makan berlebih dilakukan dengan dalih *self-care*, meskipun di sisi lain muncul rasa bersalah dan penolakan terhadap bentuk tubuh. Temuan ini sejalan dengan Lee dan Park (2021), yang menemukan bahwa perilaku makan sebagai *coping* emosional sering disalahartikan sebagai bentuk perawatan diri, padahal justru memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh.

Korelasi positif yang ditemukan meskipun lemah, menegaskan bahwa peningkatan *self-love* tetap berpotensi meningkatkan *self-acceptance*, namun efeknya bersifat terbatas. Ini memperkuat pandangan bahwa *self-love* dan *self-acceptance* adalah dua konstruksi yang beririsan namun tidak identik. *Self-love* lebih bersifat emosional-afektif, sementara *self-acceptance* berkaitan erat dengan evaluasi diri yang objektif dan menyeluruh. Oleh karena itu, pengembangan *self-love* yang sehat perlu dibarengi dengan proses reflektif terhadap kondisi diri, agar cinta terhadap diri sendiri benar-benar berdasar pada penerimaan yang utuh dan tidak semu.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-love* dan *self-acceptance* pada dewasa awal dengan obesitas di Sumatera

Barat, meskipun kekuatannya tergolong lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meningkatnya *self-love* belum tentu diikuti oleh *self-acceptance* yang utuh, karena adanya kemungkinan pengaruh dari faktor eksternal seperti stigma sosial dan tekanan budaya. Hal ini mencerminkan bahwa konsep mencintai diri tidak selalu berarti menerima diri secara realistis dan menyeluruh. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya intervensi psikologis berbasis kesadaran diri seperti terapi mindfulness atau *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk membantu individu mengintegrasikan konsep *self-love* dan *self-acceptance* secara lebih seimbang. Selain itu, pendekatan berbasis budaya lokal perlu dipertimbangkan untuk mengatasi tekanan sosial terhadap tubuh. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali dinamika emosional dan kognitif secara lebih mendalam, serta memperluas cakupan populasi di luar Sumatera Barat agar hasilnya dapat digeneralisasikan dengan lebih kuat dan merepresentasikan beragam latar belakang individu dengan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badea, C., & Constantin, T. (2019). *Self-acceptance*, psychological well-being, and academic adjustment among university students. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 9(1), 71–78.
- Bambang, A. (2023). Dampak mekanisme koping makan pada individu obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 77–89.
- Chae, S. M., & Park, K. H. (2020). The mediating effect of body dissatisfaction between *self-love* and psychological well-being among Korean women. *Korean Journal of Health Psychology*, 25(3), 387–404.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2022*.
- Gupta, R., & Kumari, S. (2021). The role of *self-acceptance* in psychological health among overweight adults. *Journal of Health Psychology*, 26(6), 901–910.
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2021). Reconsidering self-love: Development of a model and a questionnaire. *Current Psychology*, 40(6), 2953–2966. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00858-0>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas>
- Lee, H. J., & Park, E. J. (2021). Emotional eating as *self-love* or self-harm: A cross-sectional study. *Eating Behaviors*, 42, 101567. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101567>
- Li, M. X. (2022). *Self-love: A pathway to emotional resilience*. Beijing: Psychological Press.
- Muurinen, J., & Lahti, J. (2023). Obesity, self-perception, and compensatory mechanisms: A qualitative analysis. *Health Psychology Open*, 10(1), 20551029231151200. <https://doi.org/10.1177/20551029231151200>
- Neff, K. D. (2016). Self-compassion and psychological well-being. *Self and Identity*, 15(3), 289–303. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1136343>
- Palupi, Y. D. S. (2020). Pengaruh *self-acceptance* dan self-confidence terhadap intensi penggunaan make up pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Rahmani, F., & Sohrabi, F. (2018). The relationship between *self-acceptance* and *self-love* among young women. *Iranian Journal of Psychiatry*, 13(4), 287–293.

- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2016). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(2), 92–96. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0366>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunarti. (2016). Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap obesitas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 45–52.
- Wiwin, A. R., Fatmah, L., & Andini, A. (2023). Hubungan pola makan dan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 45–53.
- World Health Organization. (2022). Body mass index – BMI. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>
- World Health Organization. (2025). Obesity and overweight fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>