

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA PENDERITA OBESITAS

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-ACCEPTANCE IN OBESE SUFFERERS

Maisaroh Magrid Andini Putri

190810246

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada penderita obesitas. Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada penderita obesitas. Subjek penelitian melibatkan 103 penderita obesitas dengan rentang usia 18-40 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala *body image* dan penerimaan diri. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis diperoleh $(r_{xy}) = 0,657$ dan $p = 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada penderita obesitas. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,432. Hal ini berarti variabel *body image* berkontribusi sebesar 43,2% terhadap penerimaan diri dan sisanya 56,8% disebabkan oleh faktor lain.

Kata Kunci : *Body Image*, Penerimaan Diri, Penderita Obesitas

Abstract

This study aims to determine the relationship between body image and self-acceptance in obese sufferers. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between body image and self-acceptance in obese sufferers. The research subjects involved 103 obese sufferers with an age range of 18-40 years. Collection data using a scale of body image and self-acceptance. The data analysis method uses Product Moment correlation analysis from Karl Pearson. The analysis results obtained $(r_{xy}) = 0.657$ and $p = 0,001$. This indicates that there is a positive relationship between body image and self-acceptance in obese sufferers. The coefficient of determination (R^2) obtained is 0.432. This means that the body image variable contributes 43.2% to self-acceptance and the remaining 56.8% is caused by other factors.

Keywords : *Body Image*, Self-Acceptance, Obese Sufferers

PENDAHULUAN

Obesitas dapat diidentifikasi berdasarkan ketidakseimbangan pada Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut keputusan WHO pada tahun 2000, IMT digunakan sebagai alat ukur untuk membandingkan berat badan dengan tinggi badan seseorang (Situmorang, 2015). Untuk menentukan nilai IMT, langkah pertama adalah mengukur berat badan dan tinggi badan secara terpisah. Setelah itu, hasil pengukuran tersebut dibagi untuk memperoleh nilai IMT dalam satuan kg/m^2 (Situmorang, 2015). Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam membakar kalori dan cadangan energi dalam tubuh, yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein, yang harus dikurangi jumlahnya (Kusmana, 2002).

Menurut penelitian Schacter (1998) individu yang mengalami obesitas cenderung lebih sensitif dalam berinteraksi dibanding dengan orang yang tidak mengalami obesitas. Pada penelitiannya, Daniel (1997) menambahkan bahwa seseorang yang mengalami obesitas akan mudah merasa tersinggung serta tersisih sehingga bisa mengalami kegagalan dalam pergaulan. Individu yang mengalami obesitas akan menganggap sebagian dari temannya sebagai orang yang senang mengolok-olok. Penderita yang mengalami obesitas akan dijadikan objek ejekan serta penampilan gemuk selalu diejek dan dianggap menjadi suatu hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa serta disebut buruk (Dewi, 2004).

Menurut data yang dilaporkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, sekitar 650 juta individu dewasa dan remaja di seluruh dunia menderita obesitas. Di Indonesia, kasus obesitas pada remaja tidak hanya menjadi masalah global tetapi juga merupakan isu lokal yang signifikan. Berdasarkan data United Nations Children's Fund Ssdd (UNICEF) tahun 2012 dalam (Restu Astuti, dkk, 2016), Indonesia berada pada posisi kedua dengan jumlah yaitu sebesar 12,2%, setelah itu diikuti dengan Thailand 8%, Malaysia 6%, dan Vietnam 4,6%. Menurut data Riskesdas (2018) sebesar 33,5% orang di Indonesia masih memiliki aktivitas fisik yang kurang, angka ini meningkat sebesar 26,1% Riskesdas (2013).

Adapun penerimaan diri ditunjukkan kepada mereka yang memiliki kekuatan untuk menerima kelebihan dan kekurangannya. Sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Wenti et al., 2019). Penerimaan diri yang positif akan berdampak pada kesehatan mental dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Di sisi lain, penerimaan diri yang negatif akan menyebabkan gejala kecemasan dan depresi serta rendah diri pada individu tersebut (Faustino et al., 2020). Oleh sebab itu, sangat penting bagi Perempuan maupun laki-laki yang mengalami obesitas memiliki penerimaan diri tinggi agar tugas perkembangannya terpenuhi.

Penelitian yang dilakukan Fasya, dkk (2024) terdapat 150 responden yang mengalami obesitas di Kota Makassar. menunjukkan hasil bahwa sebanyak 83 responden yang menunjukkan penerimaan diri dengan kategori rendah (55%), terdapat 62 responden (41%) pada kategori sedang dan terdapat 5 responden (4%) pada kategori rendah. Menurut Sheerer (1949) penerimaan diri memiliki beberapa aspek, yaitu, nilai-nilai dan standar perilaku tidak dipengaruhi lingkungan luar, keyakinan dalam mengatasi kehidupan, bertanggung jawab atas apa yang dirinya lakukan, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, menerima diri apa adanya tanpa adanya penyangkalan, merasa dirinya berharga sama seperti orang lain, tidak menganggap bahwa orang lain akan menolaknya, tidak menganggap bahwa dirinya memiliki sikap berbeda dengan orang lain (aneh dan abnormal), tidak malu dan rendah diri.

Body Image yang negatif adalah salah satu faktor yang mengakibatkan seseorang memiliki penerimaan diri yang rendah. *Body image* adalah persepsi tentang penampilan diri sendiri di hadapan orang lain (Fernando, 2019). Sebaliknya, *body image* yang positif membuat orang dengan obesitas tanpa merasa rendah diri serta mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya (Hasmalawati, 2017). Konsep diri terbagi atas 5 komponen, diantaranya harga diri, ideal diri, peran diri, identitas diri, dan *body image* Fitriyasaki & Nihayati (dalam Febriani & Rahmasari, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Ridha (2012) menyatakan bahwa perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi pemahaman diri individu terhadap penerimaan diri, individu yang memiliki pandangan dan penilaian (citra tubuh) yang baik terhadap dirinya akan lebih mudah untuk menerima dirinya.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan bahwa *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. Adapun aspek-aspek yang membentuk *body image* pada diri individu. Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan terdapat 5 aspek pada *body image*, diantaranya yakni Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*appearance orientation*), Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), Cemas menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*).

Semakin tinggi *body image* yang positif, dengan terus menerima segala kekurangan dan kelebihannya, maka akan semakin tinggi juga penerimaan diri seseorang, kepuasan pada keadaan fisik dan tidak memperdulikan konsep tubuh ideal yang terdapat pada orang lain sangat berpengaruh terhadap *body image* dan penerimaan diri seseorang, karena jika tidak begitu, walaupun orang lain menilai bahwa seseorang itu tubuhnya ideal, namun dirinya sendiri tidak puas akan tubuhnya (atau tubuhnya tidak sesuai dengan konsep tubuh ideal yang ditetapkan oleh dirinya sendiri) maka seseorang tersebut berarti memiliki *body image* yang negatif (Maryam & Ifdil, 2019).

Berdasarkan pemaparan mengenai permasalahan penerimaan diri pada penderita obesitas serta penjelasan terkait faktor pengaruh terbentuknya penerimaan diri pada penderita obesitas di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada penderita obesitas. Menurut latar belakang permasalahan di atas, maka bisa dirumuskan terkait rumusan permasalahan yaitu; “Apakah ada Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan diri Pada Penderita Obesitas”.

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel *Body Image* sebagai variabel bebas, dan variabel *Penerimaan Diri* sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan *Non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* pada pengambilan sampel. Teknik *purposive sampling* adalah pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2016). Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu; dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun dan memiliki indeks masa tubuh diatas 25.

Penerimaan Diri pada penelitian ini menggunakan skala *Penerimaan Diri* yang disusun oleh Berger (1952) dan diterjemahkan oleh Tantum (2022) yang mengacu pada 9 aspek dari Sheerer (1949) yakni nilai-nilai dan standar perilaku tidak dipengaruhi lingkungan luar, keyakinan dalam mengatasi kehidupan, bertanggung jawab atas apa yang dirinya lakukan, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, menerima diri apa adanya tanpa adanya penyangkalan, merasa dirinya berharga sama seperti orang lain, tidak menganggap bahwa orang lain akan menolaknya, tidak menganggap bahwa dirinya memiliki sikap berbeda dengan orang lain (aneh dan abnormal), tidak malu dan rendah diri. Skala ini terdiri dari 26 aitem dengan memiliki daya beda aitem 0,328-0,719 pada rentang dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,886

Body Image pada penelitian ini menggunakan skala yang telah dimodifikasi oleh Maulidina (2021) berdasarkan aspek-aspek dari Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan terdapat 5 aspek pada *body image*, diantaranya yakni Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*appearance orientation*), Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), Cemas menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). Skala ini terdiri dari 35 aitem dengan memiliki daya beda aitem 0,278-0,731 pada rentang dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,879.

Teknik yang digunakan untuk analisis daya yaitu dengan menggunakan teknik *correlation product moment* dari Karl Pearson. Teknik ini digunakan untuk mengukur hubungan

antara *body image* dengan penerimaan diri pada penderita obesitas. Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program analisis statistic (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh dari Skala Penerimaan Diri dan Skala Body Image yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis. Selain itu, peneliti juga melakukan kategorisasi. Berdasarkan deskripsi data dibawah, dapat dilakukan kategorisasi pada kedua variabel baik variabel penerimaan diri ataupun variable body image dengan mengelompokkan data dalam 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Menurut Azwar (2021) pengkategorisasian ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Mean	Skor		SD	Mean	Skor		SD
			Min	Maks			Min	Maks	
Y	103	65	26	104	13	49,52	33	90	11,810
X	103	87,5	35	140	17,5	75,28	50	124	15,844

Keterangan :

- X : Variabel *Body Image*
- Y : Variabel Penerimaan Diri
- N : Jumlah subjek
- Min : Skor minimal atau terendah
- Max : Skor maksimal atau tertinggi
- Mean : Rata-rata
- SD : Standar deviasi

Hasil kategorisasi dari data penerimaan diri bahwa sebanyak 5 subjek (4,9%) menunjukkan tingkat Penerimaan Diri yang tinggi, sementara 29 subjek (28,1%) memiliki tingkat Penerimaan Diri yang sedang. Sebaliknya, 69 subjek (67%) menunjukkan Penerimaan Diri yang rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas penderita obesitas cenderung mengalami tingkat Penerimaan Diri yang rendah. Berikut kategorisasi penerimaan diri dapat dilihat tabel dibawah.

Tabel 2. Kategorisasi Penerimaan Diri

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 78$	5	4,9%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) < X < (\mu + 1\sigma)$	$52 \leq X \leq 78$	29	28,1%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 58$	69	67%
Total			103	100 %

Keterangan :

$X = X - \text{Skor subjek}$

$\mu = \text{Mean atau rerata hipotetik}$

$\sigma = \text{Standart deviasi hipotetik}$

Hasil kategorisasi dari *Body Image* bahwa sebanyak 7 subjek (6,8%) menunjukkan tingkat *Body Image* yang tinggi. Sementara itu, 49 subjek (47,6%) berada pada kategori *Body Image* sedang, dan 47 subjek (45,6%) menunjukkan tingkat *Body Image* rendah. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas penderita obesitas memiliki tingkat *Body Image* yang berada dalam kategori sedang. Berikut kategorisasi *body image* dapat dilihat tabel dibawah.

Tabel 3. Kategorisasi *Body Image*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 105$	7	6,8 %
Sedang	$(\mu - 1\sigma) < X < (\mu + 1\sigma)$	$70 \leq X \leq 105$	49	47,6%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 70$	47	45,6%
Total			103	100 %

Keterangan :

$X = X - \text{Skor subjek}$

$\mu = \text{Mean atau rerata hipotetik}$

$\sigma = \text{Standart deviasi hipotetik}$

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Sminov untuk variabel penerimaan diri menunjukkan $KS-Z = 0,168$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,050$). Ini mengindikasikan bahwa distribusi data skala penerimaan diri mengikuti pola distribusi tidak normal. Untuk skala *body image*, hasil uji normalitas menunjukkan $KS-Z = 0,127$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,050$). Dengan demikian, distribusi data skala *body image* juga mengikuti pola distribusi tidak normal. Hadi (2015) menjelaskan bahwa jika jumlah data subjek dalam penelitian melebihi 30, maka distribusi data tersebut dapat dianggap normal atau sangat mendekati normal. Penilaian mengenai normalitas data tidak akan memengaruhi nilai akhir dari penelitian, karena uji normalitas hanya memberikan informasi tentang distribusi data yang normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas variabel Penerimaan Diri dan *Body Image*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Distribusi Data
	Statistic	Sig	
<i>Body Image</i>	0,127	0,001	Tidak Normal
Penerimaan Diri	0,168	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi antara *body image* dan penerimaan diri memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,657 dengan $p = 0,001$, yang menunjukkan ($p < 0,050$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada individu yang mengalami obesitas. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti benar. Selain itu, hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien determinasi (R^2) mencapai angka 0,432. Hal ini menandakan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 43,2% terhadap penerimaan diri, sementara sisanya sebesar 56,8% dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Artinya, semakin baik *body image* yang dimiliki oleh penderita obesitas, maka semakin tinggi tingkat penerimaan diri mereka. Sebaliknya, semakin buruk *body image* yang mereka miliki, semakin rendah tingkat penerimaan diri yang dirasakan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang diperkuat oleh temuan dari studi sebelumnya oleh Thawafa (2020). Penelitian Thawafa mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh (*body image*) dan penerimaan diri di kalangan mahasiswi psikologi di UIN Malang. Memiliki *body image* yang positif berperan penting dalam membentuk pandangan yang lebih baik terhadap kekurangan diri dan menciptakan rasa penerimaan diri yang apa adanya (Hasmalawati, 2017).

Menurut Lauster (2006), penilaian positif terhadap bentuk fisik dapat memunculkan rasa percaya diri dan kenyamanan dengan kondisi tubuh, sehingga individu merasa tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap *body image* biasanya akan melihat dirinya atau tubuhnya dengan cara yang baik. Kondisi ini akan mendorong mereka untuk merasakan kepuasan dan menerima kekurangan yang ada (Purbaningtyas, K., & Satwika, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara body image dengan penerimaan diri pada penderita obesitas. Hasil ini didapatkan dari nilai korelasi (r_{xy}) antara body image dengan penerimaan diri sebesar $(r_{xy}) = 0,657$ dengan $p = 0,001$, yang menunjukkan ($p < 0,050$). Artinya, semakin baik *body image* yang dimiliki oleh penderita obesitas, maka semakin tinggi tingkat penerimaan diri mereka. Sebaliknya, semakin buruk *body image* yang mereka miliki, semakin rendah tingkat penerimaan diri yang dirasakan.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar penderita obesitas memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, sebagaimana ditunjukkan oleh data kategorisasi yang menunjukkan 67% dari sampel berada pada kategori ini. Sementara itu, 4,9% dari mereka berada pada kategori penerimaan diri yang tinggi, dan sisanya, yakni 28,1%, masuk dalam kategori sedang. Penelitian ini juga menemukan bahwa variabel *body image* memberikan kontribusi efektif sebesar 43,2% terhadap tingkat penerimaan diri pada penderita obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. In *JAMA: The Journal of the American Medical Association* (Vol. 289, Issue 14). <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- Dariyo. Agoes. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan : Penerbit Ghalia Indonesia
- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). *Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs*. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 23(2), 145–156. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.44>
- Hadi, S. 2015. *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psi_koislamedia.v2i2.1892
- Lauster. (2006). *Tes Kepribadian*. PT. Bumi Aksara.
- Maryam, S dan Ifdil. (2019). Hubungan *body image* dengan penerimaan diri mahasiswa putri. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129-136.
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan *body image* dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241–250. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
- Sandjaja dan Sudikno. 2014. Prevalensi gizi lebih dan obesitas penduduk dewasa di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 28(2), 1-7.
- Sheerer, E. (1949). *An Analysis of Relationship Between Acceptance of and Respect for the Self and Acceptance of and Respect for Other in ten Counseling Cases*. *Journal of Consulting Psychology*
- Situmorang, M. (2015). Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 dan PC. *Jurnal Teori dan Aplikasi Fisika*, 3 (2).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Thawafa Misfalah. (2020). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. [*Skripsi*]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Wenti, Y., Ananda, A., & Idris, I. (2019). The effect of parents' support, learning methods, and learning motivation on student's learning achievement in social science (ips) subject. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 137–143. <https://doi.org/10.24036/4.13148>.
- World Health Organization. (2000). *The Asia- Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment*