

## STUDI META-ANALYSIS: BODY IMAGE DAN SELF-ESTEEM

### (BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM: META-ANALYSIS STUDY)

Widasuari Della<sup>1)</sup>, Ananta Yudianto<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Magister Psikologi Sains, Universitas Surabaya

<sup>2)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Diterima 24 Agustus 2021 / Disetujui 1 September 2021

#### ABSTRACT

*Self-esteem the ways when individuals view their lives. Body image will form self-esteem that affect the ability to explore themselves. This article was created to statistically strengthen the relationship between body image and self-esteem. This study aims to determine the relationship between self-esteem and body image using a meta-analysis research method. This study involved 16 journals with 16 correlation coefficients. The statistical test shows that body image and self-esteem have a small effect size correlation ( $r=0,187$ ) with 95,6% CI, and P value 0,32 ( $\alpha=0,05$ ), and the results of Egger bias indicator showed there was no publication bias. The research results indicate that body image and self-esteem that there is in-direct effect relationship.*

**Keywords:** *body image, self-esteem, meta-analysis*

#### ABSTRAK

*Self-esteem merupakan salah satu cara individu memandang mengenai kehidupannya. Pembentukan body image pada individu akan membentuk self-esteem yang berpengaruh terhadap kemampuan untuk mengeksplorasi dirinya. Artikel ini dibuat untuk memperkuat secara statistik hubungan body image dan self-esteem. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-esteem dan body image dengan menggunakan metode penelitian meta-analysis yang dilakukan dengan melakukan literatur review dari 16 studi penelitian dari berbagai negara dengan 16 koefisien korelasi, dan dengan melibatkan total 11.905 partisipan Uji statistik menunjukkan bahwa body image dan self-esteem memiliki small effect size correlation ( $r=0,187$ ), dengan tingkat heterogenitas tinggi ( $I^2=95,6\%$ ), dan nilai  $P=0,32$  ( $\alpha=0,05$ ) pada indikator nilai Egger Bias yang menunjukkan bahwa tidak adanya bias publikasi. Hasil meta-analysis ini konsisten dengan penelitian-penelitian yang sudah ada, bahwa adanya hubungan positif antara body image dan self-esteem secara tidak langsung, walaupun terdapat kontribusi yang relatif kecil body image pada self-esteem individu.*

**Kata Kunci:** *body image, self-esteem, meta-analisis*

#### PENDAHULUAN

Pada umumnya, individu dalam hidupnya memiliki tahap perkembangan, dan akan selalu mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia. Ketika individu mulai memasuki masa remaja dan masa pubertas, individu akan melewati berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya, baik secara fisik, emosi, dan juga psikis. Salah satu perubahan yang paling berpengaruh adalah perubahan fisik (Feldman, 2012). Perubahan fisik yang dialami membuat individu lebih memperhatikan serta melakukan penilaian terhadap penampilan fisiknya. Perhatian dan penilaian terhadap tubuh tersebut dalam

psikologi disebut sebagai *body image* (McCabe & Ricciardelli, dalam Santrock, 2007).

*Body image* menurut Thompson (2000) merupakan hasil evaluasi individu terhadap ukuran tubuh, berat badan tubuh, hingga aspek tubuh lainnya yang mengarah terhadap kesempurnaan penampilan fisik. Senada dengan yang disampaikan oleh Thompson, Cash dan Pruzinky (2002) juga menyatakan bahwa *body image* merupakan sikap individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian negatif maupun positif. *Body image* pada individu terdiri dari sikap evaluasi dan keyakinan yang berkaitan dengan keadaan bentuk tubuh yang dimiliki. Sehingga apabila individu memiliki tingkat kepuasan yang

\*Korespondensi Penulis:

s154219009@student.ubaya.ac.id

tinggi terhadap *body image* maka cenderung mencapai *body satisfaction*, dan sebaliknya apabila individu memiliki tingkat kepuasan yang rendah terhadap *body image* dirinya maka cenderung akan memiliki *body dissatisfaction* (Marshall & Lengyell, 2012).

*Body image* yang dimiliki antara laki-laki dan perempuan berbeda, karena dari sisi perubahan fisik yang dialami pun berbeda. Tingkat kepuasan dan ketidakpuasan mengenai *body image* pada individu dipengaruhi oleh perasaan serta harapan individu terhadap tubuhnya (Thompson, 2002). Pada perempuan misalnya, selama remaja, perempuan akan mengalami perubahan tubuh yang mana 24-26% mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga cenderung memiliki *body image* negatif (Reel & Pearce, 2011). Sehingga secara tidak langsung, kepuasan individu terhadap tubuhnya berkaitan dengan *self-esteem* (Secord & Jourgard, dalam Grogan, 1999). Individu dengan *body satisfaction* yang baik cenderung memiliki *self-esteem* yang baik pula, begitupun sebaliknya jika individu mengalami *body dissatisfaction* maka cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thakur et al (2015) dengan judul *A descriptive study to assess the perceived impact of body image on self-esteem among adolescent girls in Baru Sahib, district Sormour, Himachal Pradesh* yang hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* individu.

*Self-esteem* merupakan salah satu aspek dalam pembentukan kepribadian individu. *Self-esteem* juga merupakan salah satu elemen penting dalam membentuk konsep diri individu, dan berdampak besar bagi sikap serta perilaku individu. *Self-esteem* merupakan evaluasi secara positif maupun negatif terhadap dirinya sendiri (Roosenberg, 1965). Atau dengan kata lain, *self-esteem* merupakan cara individu memandang dirinya. Ada dua hal yang berperan terhadap terbentuknya *self-esteem* pada individu yaitu (1) *reflected appraisals* dan (2) *social comparisons*. *Self-esteem* dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam pembentukannya diantaranya lingkungan, pengalaman, pola asuh, lingkungan sosial, serta *body image* (Burn,

2012; Burn, 1993). Ketika individu tidak dapat menghargai diri sendiri, maka akan sulit bagi individu tersebut untuk menghargai orang serta hal-hal yang ada disekitarnya. Kedua variabel tersebut memiliki hubungan satu sama lain, mempengaruhi, dan juga dipengaruhi. Salah satu faktor yang membentuk *self-esteem* individu adalah *body image*, sedangkan *body image* sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, sosialisasi kebudayaan hingga kepribadian. Oleh karena itu *body image* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* individu.

Berdasarkan penjelasan diatas, perlu dilakukan replikasi penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi dan reliabilitas dari hasil studi literatur yang sudah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini bersifat sistematis dan berfokus pada eksplorasi dari *effect size correlation* yang dihasilkan dari hubungan *body image* dan *self-esteem* yang dianggap jarang dilakukan. Hal ini dikarenakan variabel *self-esteem* lebih banyak dihubungkan dengan variabel psikologis lainnya. Dengan demikian diharapkan dari penelitian ini dapat mengetahui *effect size correlation* dari *body image* dan *self-esteem*, hubungan diantara kedua variabel berdasarkan studi literatur yang sudah dilakukan, dan mengenai rekomendasi dan saran yang dapat dilakukan untuk peneliti selanjutnya berdasarkan hasil studi *meta-analysis* ini.

## METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *meta-analysis*. *Meta-analysis* merupakan salah satu bentuk penelitian yang mana proses penelitiannya menggunakan serta memanfaatkan bukti-bukti empirik yang telah dihasilkan oleh penelitian-penelitian yang sebelumnya telah dilakukan. Metode *meta-analysis* dikenal sebagai sebuah metode penelitian yang menyatukan hasil-hasil penelitian dengan variasi sampel yang banyak, serta dapat dipertanggung jawabkan. Hasil penelitian dengan metode *meta-analysis* dapat dipengaruhi secara tidak langsung melalui kualitas penelitian-penelitian terdahulu yang buruk. Hal tersebut berpeluang memunculkan kesimpulan yang dipengaruhi oleh prasangka. Oleh karena itu, sumber acuan yang digunakan

dalam penelitian ini hanya terbatas pada variable yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu *body image* dan *self-esteem*.

Sumber-sumber yang digunakan untuk menelusuri studi literatur sebelumnya melalui *Google Scholar*, *Science Direct*, *APA PsycNett*, *Springer Link*, dan *NCBI*. Kata kunci yang digunakan peneliti untuk menelusuri antara lain: “*body image and self-esteem*”, “*self-esteem*”, “*body image*”, “*body image satisfaction*”, dan “*body image percipiton*”. Pencarian kata kunci dapat dilakukan kombinasi untuk memaksimalkan pencarian literatur atau penelitian yang sudah ada. Adapun pencarian literatur atau jurnal penelitian yang terbatas pada jurnal internasional yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir. Literatur yang diperoleh akan dipilih dan disaring berdasarkan kriteria *inclusion*. Literatur yang memenuhi syarat adalah literatur yang telah melalui proses *peer-review* (1), diterbitkan 10 tahun terakhir yaitu 2010-2020 (2), dituliskan dalam bahasa inggris (3) dan terdapat informasi mengenai jumlah sampel (N) serta karakteristik dari partisipan penelitian (4), dan yang terakhir adalah penggunaan alat ukur yang sama atau hampir mirip satu dengan lainnya (5). Sedangkan untuk literatur yang tidak memenuhi syarat akan dikeluarkan.

Berdasarkan data literatur yang telah lolos proses *screening* kemudian diolah dengan metode *meta-analysis* dengan menggunakan bantuan dari *software* analisis statistik yaitu *Stats Direct 3.0 free trial*. Data yang dimasukkan mencakup nama penulis, tahun publikasi, koefisien korelasi (r), jumlah sampel penelitian (N), dan alat ukur yang digunakan. Selain itu, dalam penelitian dengan metode *meta-analysis*, model *random effect* yang digunakan adalah dengan 95% CI, hal tersebut mengingat bahwa tidak semua studi memiliki *effect size* yang sama. *Effect size correlation* dapat dilihat dari korelasi acak Hedges-Olkin. Metode Hedges-Olkin menghasilkan nilai korelasi acak gabungan, *inconsistency* ( $I^2$ ), dan nilai bias publikasi. Korelasi gabungan dianggap memiliki *small effect size* jika  $r < 0,3$ , *medium effect size* jika  $0,3 < r < 0,49$ , dan *high effect size* jika  $r > 0,5$ .

Heterogenitas penelitian dievaluasi melalui nilai koefisien *Cochran Q* yang

dihitung sebagai jumlah terbobot dari perbedaan kuadrat antara *effect* studi individu, dan *effect* gabungan dari seluruh studi yang digunakan. Bias publikasi terjadi ketika publikasi tidak hanya tergantung pada kualitas penelitian tetapi juga hipotesis yang diuji, signifikansi, serta arah *effect* yang terdeteksi. Nilai bias publikasi ditunjukkan melalui nilai *Egger Bias* yang tidak signifikan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan pencarian literatur atau studi mengenai *body image* dan *self-esteem*, ditemukan 40 studi literatur yang akan melalui proses *screening*. Dari total 40 literatur tersebut kemudian terdapat 14 literatur yang gugur dikarenakan abstrak yang tidak relevan, sehingga menghasilkan 26 studi literatur yang tersisa untuk dilakukan seleksi lebih lanjut. Empat literatur harus dihilangkan karena versi teks lengkap tidak tersedia atau tidak dapat diakses. Dari sisa 22 studi literatur yang tersisa, terdapat enam literatur yang tidak menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) antara *body image* dan *self-esteem*, sehingga akhirnya peneliti melibatkan 16 literatur yang telah memenuhi syarat untuk metode *meta-analysis*.

Literatur yang diperoleh dari berbagai macam negara yang diterbitkan antara tahun 2009-2019 dengan koefisien korelasi (r) yang memenuhi syarat, dan total partisipan dari seluruh literatur adalah 11.905 partisipan. Ukuran sampel partisipan yang digunakan sangat bervariasi, mulai dari 60 hingga 8.510 partisipan. Adapun berikut rangkuman data studi primer yang digunakan dalam penelitian *meta-analysis* ini terlampir pada **Tabel.1**

**Tabel.1 Ringkasan Studi Literatur**

	Nama Peneliti	Negara	N	Mean Age	Scale		r
					Self-esteem	Body image	
1	Bortamuly, G., 2017	Assam	76	NA	RSES	BIQ	0,006
2	Sabeti & Gorjian., 2013	Iran	8.510	NA	Cooper Smith's	MBS RQ	-0,093
3	Meireles, et al., 2015	Brazil	386	29.32	RSES	BAQ	0,431
4	Ornolfsdottir., 2011	Swedia	134	NA	RSES	BSQ-16A	-0,47
5	Gorman., 2015a	Ireland	82	NA	RSES	BIQ	-0,249
6	Gorman., 2015b	Ireland	57	NA	RSES	BIQ	-0,345
7	Thakur, et al., 2015	Himachal Pradesh	100	NA	RSES	BIQ	0,6
8	Oktan., 2017	Turki	263	17.0	RSES	BIQ	-0,56
9	Gupta., 2012	Kanada	161	NA	RSES	BISS	0,40
10	Pop, C., 2016	Romania	160	NA	RSES	CDRS	-0,36
11	Mellor, et al., 2010	Australia	389	59,7	RSES	BIDS	0,01
12	Nnaemeka & Solomon., 2014	Nigeria	400	23.5	Hudson's	Jestes's	-0,318
13	Elsherif & Abdelraof., 2018	Egypt	400	NA	RSES	BSQ	0,28
14	Shahyad, Pakdaman & Shokri., 2015	Iran	477	NA	RSES	BSQ	0,39
15	Kertzman, et al., 2019	Iran	60	28.4	CPPS	BIQ	0,61
16	Tiunova, A., 2015	Ukraina	250	14.8	V'Stolin's	ABI	0,3

\*note: N=Sampel size, r=Correlation, RSES=Roosenberg Self-esteem Scale, BIQ=Body Image Questionnaire, BISS=Body Image Satisfaction Scale

Data tersebut kemudian diolah menggunakan bantuan *software* analisis statistik *Stats Direct 3.0 free trial*. Hasil yang diperoleh dari pengolahan data yang dilakukan adalah *pooled correlation coefficient* menggunakan *random effect size* model dengan *confidence interval* (CI) sebesar 95%, *inconsistency* ( $I^2$ ), *heterogenity* (Cochran Q), dan *egger publication bias*.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, menunjukkan bahwa antara *body image* dan *self-esteem* memiliki korelasi positif dengan *small effect size correlation* ( $r=0,187$ ) dengan *confidence interval* (CI) 95% antara 0,113 sampai 0,418. Hasil analisis

statistik yang dilakukan juga menunjukkan *inconsistency* ( $I^2$ ) 95,6% pada *body image* dan *self-esteem*. Nilai Cochran Q sebesar 209.24, dan pada indikator nilai *egger publication bias* menunjukkan nilai  $P=0,32$  ( $\alpha=0,05$ ) yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat bias publikasi.

## Pembahasan

*Self-esteem* merupakan sebuah kondisi dimana individu menilai dirinya sendiri (Reber & Reber, 2010). *Self-esteem* yang tinggi pada individu dapat menggambarkan mengenai persepsi yang sesungguhnya mengenai martabat, keberhasilan, serta pencapaian individu (Baumeister, dalam Santrock, 2007). . Burn (1993) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* individu diantaranya adalah *body image*, pola asuh, pengalaman, status sosial ekonomi, dan lingkungan. Sedangkan *body image* merujuk pada sebuah konstruk yang menggambarkan mengenai bagaimana individu merasakan, berpikir, serta bertindak laku yang ada kaitannya dengan atribut-atribut fisik (Cash, 2002). Semakin positif citra tubuh yang dirasakan individu, maka semakin meningkat pula *self-esteem* individu. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan dengan metode *meta-analysis*, yang mana hasilnya menunjukkan bahwa nilai *pooled effect size correlation* antara *body image* dan *self-esteem* memiliki *small effect size correlation* ( $r=0,187$ ). Nilai Cochran Q 209.24 pada *body image* dan *self-esteem*, dan nilai indikator *egger publication bias*  $P=0,32$  ( $\alpha=0,05$ ) menunjukkan tidak ada bias publikasi.

Hasil *meta-analysis body image* dan *self-esteem* yang menunjukkan *small effect size correlation*, serta tidak ada bias publikasi. Jumlah partisipan yang terlibat dalam studi literatur yang digunakan mencapai 11.905 partisipan. Dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan diantara kedua variable, yaitu *body image* dan *self-esteem* yang *indirect effect* (tidak langsung). Penelitian yang dilakukan oleh Oktan (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem*. Individu dengan *body image* yang positif cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi, begitupun sebaliknya. Hasil tersebut juga nampak pada penelitian yang

dilakukan oleh Elsherif dan Abdelraof (2018) bahwa terdapat hubungan yang cukup erat antara pemaknaan *body image* individu terhadap *output self-esteem* individu. Namun ada penelitian lain yang menyatakan bahwa selain *body image*, ada pengaruh dari faktor atau variable lain yang mempengaruhi *self-esteem* individu (Mellor et al, 2010). Meskipun demikian, arah hubungan antara *body image* dan *self-esteem* positif, dan memungkinkan ada variable atau faktor lain yang memiliki hubungan lebih erat terhadap *self-esteem* individu selain *body image* atau citra tubuh. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah rentang usia partisipan dalam literatur yang ada. Secara teoritis, individu yang mulai memasuki masa dewasa cenderung sudah stabil secara emosi. Tentu hal ini berbeda dengan individu yang baru saja memasuki masa remaja (Santrock, 2007).

#### SIMPULAN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *body image* dan *self-esteem* memiliki *small effect size correlation*, serta tidak ditemukan bias publikasi. Hasil statistik tersebut menunjukkan hubungan yang cukup kuat dan signifikan diantara kedua variabel tersebut. Meskipun ditemukan perbedaan hasil penelitian antara *body image* dan *self-esteem*. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat faktor atau variabel lain yang memiliki korelasi cukup kuat terhadap terbentuknya *self-esteem* individu. Heterogenitas yang muncul pada penelitian ini salah satunya dapat dikarenakan penggunaan skala pengukuran yang cukup variatif, latar belakang partisipan, karakteristik partisipan juga memungkinkan mempengaruhi hasil dari *meta-analysis* ini. Perlu dilakukan kajian perbaikan mengenai keterbatasan *dalam meta-analysis* ini agar dapat menghasilkan hasil yang lebih akurat dengan sampel penelitian yang lebih besar. Analisis dengan metode *meta-analysis* ini didasarkan pada informasi artifak sebagai sebuah kriteria yang membawa untuk memahami mengenai perbedaan hasil penelitian yang terjadi pada setiap studi empiris meskipun masih di dalam satu topik yang sama.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T., & Pruzinsky. (2002). *Body image: Handbook of theory, research, and clinical*. New York: Guilford Publications.
- Elsherif, Z., & al, e. (2018). The relation between body image satisfaction, self-esteem and the academic behavior among the first and fourth year students in the Faculty of Nursing Tanta University. *Journal of clinical nursing studies*, 28-38.
- Feldman. (2012). *Understanding Psychology (10ed)*. Jakarta: Salemba.
- Geetashree, B. (2017). A study on relationship between body image, and self-esteem among adolescents in Guwahati, Assam. *Psychology and Counseling*.
- Gorman, S. (2015). The effects of media on body image and self-esteem. *Social science*.
- Gupta, C. (2012). The relation between body image satisfaction and self-esteem to academic behavior in pre-adolescent girls and boy. *Journal of psychology*.
- Kertzman, S., & al, e. (2019). Do young women with tattoos have lower self-esteem and body image than their peers without tattoos? A non verbal repertory grid technique approach. *Journal of psychiatry*.
- Marshall, & Lengyell. (2012). Body dissatisfaction among middle-aged and older women. *Canadian journal of dietetic practice and research*, 241-247.
- Meireles, J. F., Neves, C. M., Carvalho, P. H., & Ferreira, M. E. (2015). Body image, eating attitudes, depressive symptoms, self-esteem, and anxiety in pregnant women of Juiz de Fora, Minas Gerais, Brazil. *Jurnal Psychologia*.
- Mellor, D., & al, e. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short longitudinal study. *Journal of school psychology*, 672-681.
- Nnaemeka, A., & Solomon, A. (2014). Relationship between body image and

- self-esteem among female undergraduate students of behavioral sciences. *Journal of humanities and social science*.
- Oktan, V. (2017). Self-harm behaviour in adolescent: Body image and self-esteem. *Journal of psychologist and counsellors in school*, 1-13.
- Ornolfsdottir, U. O. (2011). Swedish women's self-esteem, body dissatisfaction, and health. *Journal of psychology*.
- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of UNiversity Students. *Eurasian journal of educational research*, 31-44.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton NJ: Princeton University Press.
- Sabeti, F., & Gorjian, Z. (2013). The relationship between the satisfaction of body image and self-esteem among obese adolescent in Abadan, Iran. *Journal of Diabetes and Obesity*, 05, 03.
- Santrock, J. (2007). *Perkembangan anak (ed.11)*. Jakarta: Erlangga.
- Thakur, K., & al, e. (2015). A descriptive study to assess the perceived impact of body image on self-esteem among adolescent girls ini Baru Sahib, Himachal Pradesh. *Psychology journal*.
- Thompson, H. (2000). Antioxidant: What role do they play in physical activity and health. *Journal of clinical and nutrition*.