

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA
MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
DIPONEGORO TAHUN 2023**

¹ Roikhana Salsabila Budianti, ¹Dinie Ratri Desiningrum

¹ Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email : roikhanasalsabilabudianti21@gmail.com

ABSTRAK

Pengungkapan diri merupakan kegiatan individu untuk membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. *Body image* merupakan persepsi pikiran, perasaan dan keyakinan individu yang mengarahkan pada perilaku evaluasi pada tubuhnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *body image* dan pengungkapan diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2023. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara *body image* dan pengungkapan diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2023. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional yang melibatkan 197 partisipan dengan teknik sampel *cluster random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu skala *body image* yang disusun berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (37 aitem, $\alpha = 0.947$) dan skala pengungkapan diri yang disusun berdasarkan teori Wheelless dan Grotz (26 aitem, $\alpha = 0.894$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *body image* dan pengungkapan diri ($r_{xy} = 0.262$, $p = < 0.001$, $R^2 = 0.069$). Hal itu menunjukkan semakin positif *body image* seseorang maka semakin tinggi tingkat pengungkapan diri yang dilakukan. *Body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 6.9% terhadap pengungkapan diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2023.

Kata kunci : *body image*, pengungkapan diri, mahasiswa baru

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-DISCLOSURE IN NEW STUDENTS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, UNIVERSITAS DIPONEGORO IN 2023

¹ Roikhana Salsabila Budianti, ¹Dinie Ratri Desiningrum

¹ Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email : roikhanasalsabilabudianti21@gmail.com

ABSTRACT

Self-disclosure is an individual's activity to share information about himself or herself with others. Body image is the perception of an individual's thoughts, feelings, and beliefs that lead to evaluation behavior in his body. The purpose of this study is to determine the relationship between body image and self-disclosure in new students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University in 2023. The hypothesis proposed is that there is a significant positive relationship between body image and self-disclosure in new students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University in 2023. The research method used quantitative correlation involving 197 participants with a cluster random sampling technique. The research instrument consisted of two scales, namely the body image scale which was compiled based on Cash and Pruzinsky's theory (37 items, $\alpha = 0.947$) and the self-disclosure scale which was compiled based on the theory of Wheelless and Grotz (26 items, $\alpha = 0.894$). The results of a simple regression analysis showed that there was a significant positive relationship between body image and self-disclosure ($r_{xy} = 0.262$, $p = < 0.001$, $R^2 = 0.069$). It shows that the more positive a person's body image is, the higher the level of self-disclosure that is carried out. Body image makes an effective contribution of 6.9% to self-disclosure in new students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University in 2023.

Keywords: body image, self-disclosure, new student

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk kompleks yang diciptakan memiliki kekhasan masing-masing dan ditandai akan kemampuan berpikirnya serta kesadaran diri yang dimiliki. Hal ini membawa manusia pada kecenderungan membangun pertemanan dengan orang lain yang memiliki kesamaan etnis, kepercayaan, hobi, perilaku dan kemampuan sosial yang sama (Arnett, 2016). Kesepadanan ini juga berkaitan dengan tujuan hidup, standar pendidikan, dan pola pemikiran yang sama sehingga menjamin adanya pertemanan yang lebih langgeng. Masa transisi akademis pada mahasiswa baru juga memiliki tugas tersendiri pada adaptasi psikososial yang harus dijalani seperti membangun sebuah pertemanan.

Menurut teori perkembangan Santrock (2012), mahasiswa dapat digolongkan sebagai tahap peralihan dari masa remaja menuju dewasa atau disebut *emerging adulthood*. Masa peralihan ini berlangsung pada usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Tahap peralihan mahasiswa baru melibatkan perubahan yang dirasakan seperti perubahan cakupan sekolah yang lebih besar dan interaksi dengan teman seperantaran yang lebih luas dari berbagai latar belakang etnis, budaya dan geografis (Santrock, 2012). Orientasi yang dilalui oleh mahasiswa baru menjadi titik awal dari peningkatan tugas perkembangan psikologis yang semestinya dijalankan. Tugas perkembangan pada dewasa awal yaitu eksplorasi identitas

memerlukan peran teman sebaya untuk melakukan interaksi guna menemukan minat pada karier dan membangun intimasi dengan orang lain (Santrock, 2012).

Meningkatnya tugas perkembangan yang harus dilewati seringkali dihadapkan pada permasalahan adaptasi dengan tuntutan-tuntutan yang baru seperti tuntutan akademis dan juga sosial. Rahmadani dan Mukti (2020) menunjukkan mahasiswa pada tahun pertama mengalami kendala dalam menghadapi cara pembelajaran yang baru, membangun hubungan sosial yang lebih luas, menghadapi emosi pribadi dan penyesuaian dengan tata tertib. Mahasiswa baru akan rentan mengalami stress, kecemasan dan depresi akibat kurangnya melakukan interaksi sosial dan komunikasi dengan teman sebayanya. Faktor kurangnya sosialisasi akan memperlihatkan dampak yang lebih besar pada prevalensi gejala stres dan kecemasan tinggi dikarenakan hubungan sosial berperan membentuk kepribadian bagi dewasa awal sebagai pemenuhan tugas perkembangan psikologis menjadi orang dewasa (Ramón-Arbués dkk., 2020)

Hasil studi Nurfitriana (2017) menunjukkan mahasiswa baru mengalami kesulitan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang baru akibat ketidakmampuan dalam berinteraksi dengan teman di perkuliahan. Mahasiswa baru merasa tidak mudah dalam mengungkapkan dirinya kepada teman di perkuliahan terkait informasi pribadi dan masalah yang dirasakan. Hal itu juga berkorelasi dengan riset yang dilakukan oleh Maharani dan Suprihatin (2022) yang menunjukkan sebanyak 390 mahasiswa baru, 201 mahasiswa dikategorikan memiliki pengungkapan yang sedang dan 129 mahasiswa memiliki pengungkapan yang rendah.

Upaya untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi selama menjadi mahasiswa baru, maka dilakukan studi awal dengan mewawancarai 8 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan 5 dari 8 mahasiswa baru menunjukkan adanya indikasi permasalahan pengungkapan diri dengan teman di perkuliahan. Hal itu terjadi karena adanya rasa malu, takut dengan lingkungan yang baru, takut mendapatkan respon yang tidak mengenakkan dan takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Hal itu dapat dibuktikan pada salah satu kutipan pernyataan berikut :

”Iya, aku merasa bahwa orang tuh sebenarnya gak sepeduli itu sama aku, jadi untuk apa aku mengungkapkan perasaan dan karena hal ini aku jadi susah terbuka sama orang lain kendalanya itu kadang aku merasa malu untuk memulai percakapan duluan...”

Rasa malu dan ketakutan akan penilaian negatif yang akan diterima membuat seseorang lebih menutup diri dan takut untuk mengungkapkan diri kepada orang lain. Perasaan malu yang dialami oleh individu kerap kali menjadi kendala pengungkapan diri dalam interaksi pertama. Individu akan merasa gugup, takut dan banyak memiliki prediksi negatif dari respon yang akan diberikan oleh orang lain (Li dkk., 2020). Hal itulah yang membuat mahasiswa baru kerap kali enggan untuk memulai melakukan interaksi dengan orang lain yang berakibat pada terkendala dalam proses pengungkapan diri. Pengungkapan diri merupakan bentuk komunikasi mengenai segala informasi yang terdapat pada diri sendiri kepada orang lain untuk diketahuinya (DeVito, 2016). Melalui pengungkapan diri, dapat mengomunikasikan hal-hal yang disukai dan yang tidak disukai, nilai-nilai, keyakinan, keinginan atau karakter individu kepada siapa saja.

Temuan unik yang didapatkan dari hasil studi awal dengan mahasiswa baru mengenai bagaimana cara mengungkapkan perasaan atau emosi yang dialami menunjukkan terdapat beberapa mahasiswa yang sering mengungkapkan perasaan melalui media *online* yang bersifat anonim. Studi fenomenologi yang dilakukan oleh Cahyani dan Syaikhah (2023) menunjukkan individu yang memiliki kendala komunikasi secara langsung membuat individu tersebut menggunakan akun anonim untuk pengungkapan dirinya. Individu akan merasa aman dan terhindar dari penilaian negatif akan ketidakmampuannya dalam berkomunikasi. Hal itu yang membuat individu biasanya membagikan pikiran, perasaan dan pengalamannya lebih bebas dibandingkan harus melakukannya secara langsung (Pramesti & Dewi, 2022).

Berdasarkan temuan fenomena di atas biasanya lebih menonjol pada individu yang memiliki tekanan mental seperti kesepian atau kecemasan sosial akibat dari kurangnya keterampilan dalam bersosialisasi secara langsung (Chen dkk., 2021). Peran orang lain yang telah tergantikan dengan mesin sebagai sarana berbagi cerita merupakan akibat dari tekanan dan kesejahteraan psikologis yang kurang baik. Faktanya, pengungkapan yang dilakukan di media *online* atau akun anonim menunjukkan kurangnya kepuasan pada kualitas hubungan pertemanan (Towner dkk., 2022). Ketertarikan individu yang lebih memilih mengungkapkan diri di media anonim menjadi kendala tersendiri dalam menunjukkan eksistensi diri dan membangun sebuah hubungan pertemanan yang erat secara langsung.

Komunikasi dengan teman sebaya merupakan sarana perkembangan psikososial yang harus terpenuhi untuk mendukung otonomi dan kemandirian dari

figur orang tua (Vijayakumar & Pfeifer, 2020). Interaksi dengan teman sebaya membuat individu mengasah kemampuan sosialnya dan mendapatkan wawasan baru sebagai bahan evaluasi diri untuk membentuk identitas serta membangun minat pada tujuan hidup yang ingin dituju. Keberlanjutan dari interaksi akan melahirkan pengungkapan diri yang memainkan peran penting dalam membentuk karakter, menunjukkan eksistensi diri dan sarana bertukar informasi dengan orang yang dipercayainya (Prihantoro dkk., 2020).

Membangun pertemanan menjadi awal dari penyesuaian diri dalam lingkungan sosial yang baru. Melalui pengungkapan diri akan dapat mempengaruhi kepercayaan, kenyamanan dan penerimaan dari lawan bicara yang membuat individu dengan mudah melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan (Sitohang & Zulkarnain, 2022). Selaras dengan itu, studi riset yang dilaksanakan oleh Kusumaningtyas dan Rahmandani (2023) menunjukkan tingginya pengungkapan diri individu akan berakibat pada mudahnya dalam menyampaikan kendala yang dihadapi sehingga meminimalisir tingkat stres yang dialami. Hubungan pertemanan yang intim juga tidak lepas dari adanya pengungkapan diri individu mengenai informasi-informasi yang ada pada dirinya. Tingkat kepercayaan akan timbul dari adanya pengungkapan diri dan mewujudkan dukungan sosial (Towner dkk., 2022). Dukungan sosial tercipta ketika individu menyampaikan kendala yang dihadapi sehingga orang lain mengetahui dukungan yang dibutuhkan.

Imbalan yang didapatkan dari pengungkapan diri yang baik akan membantu meningkatkan efektivitas komunikasi, mencapai hubungan yang lebih dekat dan meningkatkan pengetahuan diri (DeVito, 2016). Ketika individu memiliki

pengungkapan yang tinggi, maka orang lain akan memahami pesan yang disampaikan sehingga menciptakan komunikasi yang efektif dan berpengaruh pada kepuasan hubungan yang dibangun. Perspektif baru yang diperoleh dari pengungkapan yang baik juga akan meningkatkan pengetahuan tentang diri termasuk penampilan tubuh sebagai respon dari pandangan orang lain.

Kendati begitu, sering kali pengungkapan diri juga menimbulkan adanya risiko pada hubungan yang dibangun. Pengungkapan diri dapat mengancam suatu hubungan dan menurunkan kualitas timbal balik ketika individu mengungkapkan sesuatu yang negatif seperti kejahatan di masa lalu, kebohongan, kelemahan dan ketakutan yang dipendam (DeVito, 2016). Pengungkapan individu mengenai kelemahan dan kekhawatiran pada penampilan fisiknya dan mendapatkan respon negatif akan berkontribusi pada ketidakpuasan individu dengan penampilan yang dimiliki (Liu dkk., 2022). Pendapat dan komunikasi verbal ataupun nonverbal yang diungkapkan dalam berinteraksi dengan orang lain tentang penampilan tubuh dapat menciptakan standar penampilan yang dapat digunakan individu untuk mengevaluasi penampilan yang dimiliki (Cash & Pruzinsky, 2002).

Standar ideal yang berkembang menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan standar normatif yang ada di masyarakat sehingga dapat menciptakan hubungan sosial yang bermakna. Pengaruh persepsi masyarakat pada standar daya tarik fisik dapat mempengaruhi pikiran, perasaan dan konseptual individu tentang penampilan tubuh yang ideal (Frederick & Reynolds, 2022) sehingga mempengaruhi persepsi individu terhadap penampilan dan tubuhnya (Ammar & Nurmala 2020). Tekanan sosial akan penampilan tubuh juga dapat berakar dari

orang tua, teman seusia, serta pengaruh media massa (Frederick & Reynolds, 2022). Maraknya penjualan produk-produk yang menjanjikan *glowing*, putih, langsing dan tinggi semakin banyak digandrungi oleh masyarakat. Hal itu dapat diketahui dari data yang telah diakumulasikan oleh Katadata Insight Center (KIC) dan Sirclo pada tahun 2021 yang menunjukkan penjualan produk kesehatan dan kecantikan yang mengalami peningkatan sebesar 40.1% dibandingkan pada tahun 2019 yang hanya berkisar 29.1% (Mutia, 2022).

Thompson dan Smolak (2009) mengartikan *body image* sebagai penilaian subjektif individu pada penampilan tubuhnya. *Body image* yang positif atau negatif memainkan peran penting mengenai sejauh mana individu percaya diri dalam melakukan pengungkapan diri dengan berbagi informasi pribadi kepada orang lain. Tingginya kepercayaan diri seseorang akan berakibat pada banyaknya pengungkapan diri yang dilakukan olehnya (Nofembri dkk., 2021). Ketidakpuasan pada kondisi tubuh akan memunculkan emosi negatif seperti perasaan malu, kecewa dan harga diri yang rendah sehingga berpengaruh pada ketidaknyamanan dalam berinteraksi (Dou dkk., 2023).

Pengungkapan diri mempunyai implikasi yang luas terhadap kualitas hubungan sosial dan berhubungan dengan fungsi psikologis. Oleh karena itu, mahasiswa psikologi harus menyadari proses pengungkapan diri dan membantu orang lain mengeksplorasi masalah pribadi sehingga membantu orang lain mempelajari perkembangan psikososial dan psikologisnya (Broder, 1987). Hal itu juga diperkuat oleh Jourard (1971) dalam bukunya yang menyatakan pengungkapan menghasilkan pengungkapan. Oleh karena itu, pengungkapan diri membantu

tenaga profesional seperti psikolog untuk mengungkapkan hal-hal tentang dirinya, karena hal ini akan mempengaruhi dialog yang dilakukan dengan kliennya. Untuk itu, mahasiswa psikologi diharapkan dapat memiliki pengungkapan diri yang baik sehingga mampu menyadari pengungkapan oleh orang lain dan membantunya mengeksplorasi perkembangan psikologis yang dirasakan.

Studi awal yang dilakukan dengan mewawancarai 8 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2023 juga mempertanyakan mengenai apakah mahasiswa baru merasa dirinya menarik dan puas dengan kondisi tubuhnya serta bagaimana pengaruh persepsi tubuh mahasiswa baru pada kemampuan mengungkapkan dirinya secara jujur kepada orang lain. Hasil wawancara yang dilakukan mendapatkan jawaban yang cukup beragam. Beberapa mahasiswa merasa kurang puas dengan tubuhnya tetapi hal itu tidak berpengaruh pada pengungkapan dirinya kepada orang lain. Pernyataan ini dibuktikan dengan salah satu kutipan wawancara sebagai berikut :

“Jujur saya kadang insecure kenapa saya nggak kaya si A si B atau si C...tapi hal itu sama sekali tidak mempengaruhi keterbukaan diri saya. Karena saya berpikir kalau saya terbuka pada orang itu berarti saya percaya bahwa orang itu juga menerima bentuk fisik saya”

Jawaban berbeda didapatkan dari mahasiswa yang lain yang menyatakan jika kondisi tubuhnya sangat berpengaruh dalam melakukan pengungkapan kepada orang lain. Hal itu dibuktikan dengan salah satu kutipan wawancara dengan mahasiswa sebagai berikut:

“...saya memiliki tubuh yang mungil, saya rasa orang lain terkadang tidak memperhatikan saya dan secara otomatis saya juga tidak terbuka”

Pada studi terdahulu, riset-riset yang meneliti mengenai keterkaitan *body image* dengan pengungkapan diri masih sangat jarang ditemukan. Penelitian yang telah dilakukan kebanyakan mengaitkan *body image* dengan faktor-faktor lain seperti *self esteem* (Smith dkk., 2019), *self-confidence* (Malau & Rosito, 2023), dan *self efficacy* (Burden, 2022). Pada variabel pengungkapan diri juga lebih banyak mengaitkan dengan variabel lain seperti hubungan konsep diri dengan pengungkapan diri (Minarto dkk., 2021), *social anxiety* dengan pengungkapan diri (Jalali dkk., 2022), dan *self esteem* dengan pengungkapan diri (Forest dkk., 2023). Riset-riset terdahulu yang membahas mengenai pengungkapan diri juga masih banyak dimediasi oleh peran media sosial sebagai sarana pengungkapan diri (Jofendy, 2014) (Awanis, 2023).

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas dan juga studi literatur yang peneliti lakukan, masih belum menemukan riset yang membahas mengenai keterhubungan *body image* dengan pengungkapan diri secara langsung pada dewasa awal. Hal itu menjadi alasan tersendiri mengapa riset ini harus dilakukan mengingat adanya fenomena yang menunjukkan banyaknya *platform online* yang menyediakan sarana pengungkapan diri semakin berkembang memiliki pengaruhnya tersendiri kepada bagaimana seseorang menunjukkan eksistensi diri, berinteraksi secara langsung, membuka diri dan membangun hubungan pertemanan yang intim dengan orang lain.

Lebih lanjut, peneliti juga menemukan adanya inkonsistensi hasil riset terdahulu yang meneliti korelasi *body image* dengan pengungkapan diri. Studi riset oleh Jofendy (2014) menghasilkan korelasi yang negatif signifikan antara *body*

image dengan pengungkapan diri. Sementara itu, riset yang dilakukan oleh Samosir dan Sawitri (2015) menunjukkan korelasi yang positif signifikan antara *body image* dengan pengungkapan diri. Oleh karena itu, atas dasar indikasi permasalahan yang ditemukan dan adanya inkonsistensi hasil riset terdahulu serta belum pernah dilakukannya penelitian serupa di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro mengenai hubungan antara *body image* dengan pengungkapan diri yang terjadi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi tahun 2023 menjadi alasan peneliti untuk membuktikan secara empiris dari hubungan dua variabel tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat ditentukan rumusan masalah pada studi penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan pengungkapan diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

Studi ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan *body image* dengan pengungkapan diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam hal teoritis, studi ini berkontribusi dalam lingkup psikologi positif dan psikologi sosial untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara *body image* dengan pengungkapan diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2023.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai:

- a. Bagi peneliti selanjutnya, studi ini dapat dijadikan masukan untuk lebih mendalami adanya peran faktor lain yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri pada mahasiswa baru atau mengembangkan penelitian serupa yang dimediasi oleh faktor-faktor lain.
- b. Bagi mahasiswa, dapat menambah informasi dan wawasan mengenai *body image* dengan pengungkapan diri sehingga dapat menjadi pengetahuan baru dan evaluasi diri.