

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Theresia Kurniawati¹, Endang Sri Indrawati¹

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

theresiakurniawati02@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pengungkapan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjumlah 1.177 dengan jumlah sampel sebanyak 270 yang diambil dengan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *likert* yaitu Skala *Body Image* (30 aitem, $\alpha = 0,928$) dan Skala Pengungkapan Diri (36 aitem, $\alpha = 0,941$). Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis non-parametrik *Spearman's Rho* dengan bantuan SPSS versi 25.0 for Windows. Hasil uji ini menunjukkan bahwa *body image* dan pengungkapan diri tidak memiliki korelasi karena nilai $r = 0,088$ dan nilai $p = 0,149$ yang berarti nilai F ($p > 0,05$). Dengan demikian, maka hipotesis yang peneliti ajukan mengenai adanya hubungan positif antara kedua variabel tidak diterima.

Kata Kunci : *body image*, pengungkapan diri, mahasiswa psikologi

***THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF DISCLOSURE
AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT
DIPONEGORO UNIVERSITY***

Theresia Kurniawati¹, Endang Sri Indrawati¹

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

theresiakurniawati02@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between body image and self-disclosure among students of the Faculty of Psychology at Diponegoro University. The population comprised 1,177 students from the 2022, 2023, and 2024 cohorts, with a sample of 270 participants selected through convenience sampling. A sample of 270 participants was selected using convenience sampling technique. Data were collected using Likert-type scales: the Body Image Scale (30 items, $\alpha = 0.928$) and the Self-Disclosure Scale (36 items, $\alpha = 0.941$). Hypothesis testing was conducted using non-parametric Spearman's Rho correlation analysis with the assistance of SPSS version 25.0 for Windows. The results indicated that there is no significant correlation between body image and self-disclosure, as evidenced by a correlation coefficient of $r = 0.088$ and a p -value of 0.149 ($p > 0.05$). Therefore, the hypothesis proposing a positive relationship between the two variables was not supported.

Keywords : *body image, self disclosure, psychology students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan suatu makhluk unik yang diciptakan dengan keistimewaan masing-masing serta ditandai akan adanya kemampuan dalam berpikir dan kesadaran diri sehingga membawa manusia memiliki kecenderungan untuk membangun relasi dengan orang lain yang mempunyai kesamaan etnis, kepercayaan, hobi, perilaku dan kemampuan sosial yang sama (Arnett, 2016). Kesamaan ini juga berhubungan dengan tujuan hidup, kriteria pendidikan, dan pola pikir sama yang menjamin adanya relasi yang lebih awet. Setelah menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas, beberapa individu memutuskan ingin meneruskan pendidikannya dalam jenjang yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi, sehingga individu akan mengalami masa peralihan status dari yang awalnya siswa menjadi mahasiswa. Peralihan status ini menandakan bahwa siswa yang sebelumnya berstatus remaja beralih ke mahasiswa yang berstatus dewasa awal.

Menurut teori perkembangan Santrock (2012), mahasiswa masuk ke dalam golongan masa peralihan *emerging adulthood* yaitu tahap peralihan masa remaja menuju dewasa yang berlangsung pada usia 18-25 tahun yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Peralihan status dari siswa menjadi mahasiswa ini akan membawa perubahan nilai-nilai pada diri individu. Hal ini berkaitan dengan masa peralihan akademis pada mahasiswa yang memiliki peran tersendiri terhadap penyesuaian psikososial seperti membangun relasi dengan orang

lain termasuk teman sebaya. Membangun relasi menjadi salah satu masa yang dilalui oleh setiap individu dalam perkembangan hidupnya, termasuk di sini mahasiswa. Masa peralihan yang dilalui mahasiswa ini berkaitan dengan perubahan lingkup pendidikan dan interaksi dengan teman sebaya yang lebih luas dari berbagai latar belakang etnis, budaya dan geografis (Santrock, 2012). Peralihan akademis dari tingkat pendidikan menengah atas ke tingkat perkuliahan membawa individu masuk ke dalam lingkungan sekolah yang lebih luas dan kurang personal, sehingga individu akan berinteraksi dengan teman sebaya dari berbagai daerah dan latar belakang yang beragam (Santrock, 2003). Tahap ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa untuk memulai menjalankan perannya dalam perkembangan psikologis.

Pada masa *emerging adulthood*, mahasiswa harus melewati tugas perkembangan yang semakin meningkat di mana permasalahan sering kali bermunculan. Permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan adaptasi dengan lingkungan barunya. Hal ini memunculkan adanya tuntutan yang baru juga bagi mahasiswa seperti tuntutan dalam hal akademis dan sosial. Menurut Rahmadani dan Mukti (2020), kendala yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan cara menghadapi sistem pembelajaran yang baru, menciptakan relasi sosial yang lebih luas, menangani emosi pribadi dan adaptasi dengan tata tertib baru. Mahasiswa akan rentan mengalami kecemasan, stres, bahkan depresi akibat kurangnya melakukan interaksi sosial dengan teman sebayanya. Faktor dari kurangnya interaksi sosial akan memberikan dampak yang lebih besar pada prevalensi gejala stres dan kecemasan yang tinggi, hal ini dikarenakan relasi sosial

memiliki peran yang besar untuk membangun kepribadian bagi individu dewasa awal sebagai bentuk pemenuhan tugas perkembangan psikologis menuju masa dewasa (Ramon-Arbues dkk., 2020).

Hasil studi Nasir (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial yang baru karena ketidakmampuan individu dalam menjalin interaksi dengan orang lain. Hal itu disebabkan karena adanya ketidaknyamanan yang dirasakan mahasiswa dalam berinteraksi dengan lingkungan baru, mahasiswa sulit dalam memulai percakapan dengan orang baru sehingga lebih cenderung menyendiri dan memilih untuk bermain ponsel dimana hal tersebut dapat berdampak pada rendahnya pengungkapan diri yang dimiliki mahasiswa. Hasil penelitian di atas memiliki korelasi terhadap penelitian yang dilakukan oleh Maharani dan Suprihatin (2021) kepada 390 mahasiswa, di mana 201 mahasiswa menunjukkan pengungkapan diri yang sedang, dan 129 mahasiswa memiliki pengungkapan diri yang rendah dan 60 mahasiswa sisanya menunjukkan memiliki pengungkapan diri yang tinggi.

Menurut Li dkk. (2020) individu akan merasa gelisah, takut, dan banyak memiliki prediksi negatif dari penilaian yang akan orang lain berikan dimana rasa malu yang dimiliki individu sering kali menjadi kendala bagi individu untuk melakukan pengungkapan diri dalam menjalin interaksi dengan orang lain, sehingga hal ini yang menjadi penyebab mahasiswa cenderung tidak berani untuk memulai interaksi dengan orang lain yang berakibat pada terkendalanya proses pengungkapan diri pada mahasiswa. Pengungkapan diri merupakan bentuk komunikasi mengenai segala informasi yang ada pada diri sendiri kepada orang lain

untuk diketahuinya (Devito, 2016). Wheelless dan Grotz (dalam Laili, 2023) menyatakan pengungkapan diri sebagai perilaku individu untuk memberitahukan sesuatu tentang diri sendiri yang dikomunikasikan secara lisan kepada sekelompok individu. Dengan melalui pengungkapan diri, individu dapat mengomunikasikan hal apa saja yang disukai dan yang tidak disukai, keyakinan, nilai-nilai, dan karakter individu kepada siapa saja yang diinginkan. Hoffman (dalam Samosir & Sawitri, 2015) menyatakan bahwa pengungkapan diri sebagai aktivitas individu dalam menyampaikan informasi mengenai dirinya sendiri yang dilakukan secara langsung, jujur, dan signifikan.

Adapun penelitian fenomenologi yang dilakukan oleh Cahyani dan Syaikhah (2023) yang menunjukkan bahwa individu yang mempunyai kendala dalam mengomunikasikan dirinya secara langsung membuat individu tersebut menggunakan akun anonim untuk melakukan pengungkapan diri. Dengan demikian, akan membuat individu merasa aman dan terhindar dari penilaian negatif dari orang lain terkait ketidakmampuannya dalam mengomunikasikan dirinya secara langsung. Pramesti dan Dewi (2022) dalam studinya menyampaikan bahwa hal itulah yang membuat individu biasanya membagikan pikiran, perasaan, dan pengalamannya lebih bebas daripada harus melakukannya secara langsung. Ketertarikan individu dalam melakukan pengungkapan diri di media anonim akan menjadi kendala tersendiri bagi individu untuk membangun hubungan pertemanan yang erat dengan orang lain secara langsung. Menurut Prihantoro dkk. (2020) keberlanjutan dari interaksi akan melahirkan pengungkapan diri yang memegang

peranan penting dalam membentuk karakter, eksistensi diri dan sarana untuk bertukar informasi dengan orang yang dipercaya.

Sitohang dan Zulkarnain (2022) dalam studinya menyampaikan bahwa dengan melalui pengungkapan diri, individu dapat mempengaruhi kepercayaan, kenyamanan, dan penerimaan dari lawan bicara yang membuat individu dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Respon baik yang didapat dari pengungkapan diri yang dilakukan individu akan membantu meningkatkan efektivitas komunikasi, mencapai hubungan yang lebih dekat dan meningkatkan pengetahuan diri individu (Devito, 2016). Apabila pengungkapan diri yang dimiliki individu tinggi, maka orang lain akan memahami pesan yang disampaikan sehingga tercipta komunikasi yang efektif dalam hubungan yang dibangun. Devito (2016) menyampaikan pengungkapan diri juga dapat memberikan suatu ancaman bagi hubungan dan dapat menurunkan kualitas timbal balik apabila individu mengungkapkan sesuatu yang sifatnya negatif seperti kejahatan yang pernah dilakukan di masa lalu, kebohongan, kelemahan dan ketakutan yang dipendam. Pengungkapan diri yang sifatnya negatif seperti kelemahan dan kekhawatiran pada penampilan fisik yang dimiliki dapat memberikan respon negatif yang berdampak pada ketidakpuasan individu dengan penampilan yang dimilikinya (Liu dkk., 2022). Pendapat dan komunikasi baik verbal maupun nonverbal yang diungkapkan individu ketika berinteraksi dengan orang lain mengenai penampilan tubuh dapat menciptakan standar penampilan yang dapat digunakan individu dalam melakukan evaluasi pada penampilan yang dimilikinya. Standar ideal yang berkembang di masyarakat akan

memberikan tuntutan tersendiri bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan standar normatif sehingga akan menciptakan hubungan sosial yang bermakna. Hasil studi Frederick dan Reynolds (2022) menunjukkan pengaruh persepsi masyarakat pada standar daya tarik fisik dapat berpengaruh pada pikiran, perasaan, dan konseptual individu mengenai penampilan tubuh yang ideal.

Cash dan Pruzinsky (dalam Aisyah dkk., 2023) menyatakan bahwa *body image* merupakan persepsi dan sikap individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, kepercayaan, dan perilaku dimana *body image* mempunyai dua elemen dasar sikap yang berkaitan dengan investasi dan evaluasi, di mana investasi mengacu pada perilaku dan pemikiran individu mengenai penampilan tubuhnya dan evaluasi mengacu pada penilaian positif atau negatif mengenai tubuh individu. *Body image* positif atau negatif yang dimiliki individu memiliki peranan penting mengenai sejauh mana kepercayaan diri individu dalam mengungkapkan dirinya. Tingginya kepercayaan diri yang dimiliki individu akan berdampak pada banyaknya pengungkapan diri yang dilakukan olehnya (Nofembri dkk., 2021).

Menurut Broder (dalam Yusanto, 2018) pengungkapan diri mempunyai pengaruh yang luas terhadap kualitas relasi sosial dimana hal tersebut berkaitan dengan fungsi psikologis. Maka dari itu, mahasiswa psikologi harus menyadari proses pengungkapan diri dan membantu orang lain mengeksplorasi masalah pribadi sehingga membantu orang lain untuk mempelajari perkembangan psikososial dan psikologisnya. Dengan demikian, pengungkapan diri membantu tenaga profesional seperti psikolog untuk mengungkapkan sesuatu yang berkaitan

dengan diri individu yang dimana hal itu akan mempengaruhi komunikasi yang dilakukan dengan kliennya. Jadi, mahasiswa psikologi diharapkan dapat memiliki pengungkapan diri yang baik sehingga mampu menyadari pengungkapan diri orang lain.

Mahasiswa masuk dalam kategori masa dewasa awal dimana pada masa ini ditemukan adanya kecenderungan pengungkapan diri yang rendah. Mahasiswa dewasa awal mayoritas memiliki pengungkapan diri yang rendah karena pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada berbagai permasalahan selama menjalani kehidupan perkuliahan, sehingga mayoritas dari mereka memilih untuk menutup diri dan enggan membuka diri karena adanya rasa malu, cemas dan takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Mereka cenderung lebih suka menyendiri dan memilih untuk bermain ponsel. Hal ini didukung oleh hasil dari observasi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, dimana terdapat mahasiswa dari beberapa angkatan yang menjadi pasien pengguna layanan Psikolog dan Psikiater secara diam-diam.

Hasil studi Hernata dan Prasetya (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa akan merasa *insecure* ketika ada orang lain yang penampilannya lebih baik dari dirinya. Mahasiswa yang merasa *insecure* akan menunjukkan perilaku seperti tidak berani bicara jika tidak mendapat dukungan, menutup diri dan menarik diri dari lingkungan sehingga berakibat pada rendahnya pengungkapan diri yang dilakukan. Dari fakta dan data tersebut, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa mempunyai potensi yang cukup tinggi mengalami kecemasan karena masalah yang dihadapi

selama menjalani perkuliahan dan adanya kebutuhan akan privasi sehingga menyebabkan adanya kecenderungan pada pengungkapan diri yang rendah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas dan studi literatur yang telah peneliti lakukan, penelitian yang membahas mengenai korelasi antara *body image* dengan pengungkapan diri pada masa dewasa awal masih minim diteliti terlebih dalam lima tahun ke belakang. Penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai variabel dalam penelitian ini kebanyakan meneliti pengungkapan diri dengan variabel bebas yang lain, seperti harga diri, penyesuaian diri dan eksistensi diri. Selain itu, penelitian mengenai korelasi antara *body image* dengan pengungkapan diri pada masa dewasa awal ini juga ada kaitannya dengan perkembangan kepribadian pada diri individu. Kemudian, mengingat adanya peristiwa yang menunjukkan banyaknya perkembangan pada *platform online* yang menyediakan sarana bagi individu untuk melakukan pengungkapan diri, hal ini memberikan pengaruh tersendiri bagi individu dalam menunjukkan eksistensi diri, berinteraksi secara langsung, dan menjalin interaksi pertemanan yang lebih intim.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat "Hubungan antara *Body Image* dengan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro".

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui secara empiris hubungan antara *Body Image* dengan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul "Hubungan antara *Body Image* dengan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro" ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian dapat berkontribusi dalam ilmu psikologi, khususnya dalam lingkup psikologi positif dan psikologi sosial mengenai hubungan antara *body image* dengan pengungkapan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro".

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini mampu digunakan menjadi sumber informasi terkait kondisi pengungkapan diri yang dialami, dan hal yang dibutuhkan untuk meningkatkan pengungkapan diri tersebut sehingga berdampak positif terhadap kehidupannya selama menajalani perkuliahan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mampu digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian berikutnya yang akan meneliti terkait hubungan antara *body image* dan pengungkapan diri, serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian lebih lanjut agar semakin mendalami adanya peran faktor lain yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri pada mahasiswa.

c. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap bahwa penelitian ini akan berguna dalam sumber informasi dan wawasan mengenai *body image* dan pengungkapan diri sehingga dapat menjadi pengetahuan dan evaluasi diri bagi mahasiswa.