

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA AWAL KELAS VII

Devi Triana Putri Samosir¹, Dian Ratna Sawitri^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275
E-mail: devisamosir.ds@gmail.com

Abstrak

Pengungkapan diri adalah kemampuan individu untuk berbagi informasi tentang diri pribadinya meliputi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide kepada orang lain. Citra tubuh adalah evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya yang meliputi pemikiran atau perasaan terhadap penampilan tubuhnya sendiri sehingga mengarahkan pada perilaku. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara citra tubuh dan pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun). Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 256 orang yang terbagi dalam delapan kelas. Dengan *cluster random sampling*, diperoleh subjek penelitian sebanyak 128 orang yang terdistribusi dari 4 kelas. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan Skala Citra Tubuh (22 item, $\alpha = .79$) dan Skala Pengungkapan Diri (25 item, $\alpha = .84$). Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan pengungkapan diri ($r_{xy} = .32$; $p = .000$), maka hipotesis diterima. Semakin positif citra tubuh individu maka semakin tinggi juga pengungkapan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh individu maka semakin rendah pengungkapan dirinya. Koefisien determinasi menunjukkan secara simultan citra tubuh dapat menjelaskan perubahan pengungkapan diri sebesar 10% dan 90% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Kata kunci: citra tubuh, pengungkapan diri, remaja awal, kelas VII.

Abstract

Self-disclosure is the ability of individuals to share their personal information about themselves includes behaviors, attitudes, feelings, desires, motivations and ideas to others. Body image is an individual evaluation of the physical appearance which includes thoughts or feelings against his own body appearance that lead them to behavior. The aim of this study was to know the correlation between body image and self-disclosure in the seventh grade students that classified as early adolescence (age 12-15 years). The proposed research hypotheses is that there is a positive correlation between body image and self-disclosure in the seventh grade students that classified as early adolescence (age 12-15 years). The amount of population in this research are 256 peoples which is divided into 8 classes. The amount of subject in this research are 128 peoples and distributed into 4 classes which is obtained by cluster random sampling. The Scale which is used in this research are the Body Image Scale (22-item, $\alpha = .79$) and Self-Disclosure Scale (25-item, $\alpha = .84$). Simple regression analysis showed that there is a positive correlation between body image and self-disclosure ($r_{xy} = .32$; $p = .000$), so the hypothesis was accepted. It mean that the higher the body image, then the higher the self-disclosure and vice versa, the lower the body image, then the higher the self-disclosure. The coefficient of determination showed that simultaneously body image can explain the change of the self-disclosure by 10% and 90% are influenced by other factors.

Keywords: body image, self-disclosure, early adolescence, the seventh grade student.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa. Selama masa remaja, individu mengalami banyak perubahan seperti yang dijelaskan Hurlock (1997) bahwa masa remaja sebagai periode perubahan dimana tingkat perubahan sikap dan

perilaku remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik dan perubahan tersebut berlangsung pesat.

Perubahan-perubahan pada masa remaja terlihat jelas ketika individu memasuki bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) karena pada umumnya rentang usia pelajar SMP berada diantara 12-14 tahun dan menurut Monks (2006) rentang usia tersebut termasuk dalam masa remaja awal, dilain sisi siswa kelas VII juga mengalami fenomena yang teratas ke bawah (*top-dog phenomenon*) yaitu keadaan ketika siswa bergerak dari posisi teratas pada saat berada di sekolah dasar menuju posisi paling rendah ketika berada di sekolah menengah yang menyebabkan siswa berpeluang untuk merasa kurang puas terhadap sekolah, kurang bertanggung jawab terhadap sekolah, dan kurang menyukai guru-guru mereka (Santrock, 2003).

Hurlock (1997) menjelaskan bahwa remaja ingin memiliki teman yang mempunyai minat dan nilai-nilai yang sama, dapat mengerti dan memuatnya merasa nyaman, serta kepadanya ia dapat mempercayakan masalah-masalah dan membahas hal-hal yang tidak dapat dibicarakan dengan orang tua maupun guru. Untuk memperoleh teman baru, remaja dapat melakukan pengungkapan diri karena pengungkapan diri dapat mengubah perkenalan yang tidak mendalam dengan orang lain menjadi suatu hubungan yang lebih mendalam (Dayakisni & Hudaniah, 2009).

DeVito (1995) menyatakan bahwa pengungkapan diri merupakan sebuah tipe komunikasi tentang informasi diri pribadi yang umumnya disembunyikan, namun dikomunikasikan kepada orang lain. DeVito (dikutip Dayakisni & Hudaniah, 2009) lebih lanjut menjelaskan bahwa pengungkapan diri ini mencakup berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri orang yang bersangkutan.

Harga diri merupakan salah satu aspek yang dapat mendukung maupun menghambat pengungkapan diri karena harga diri individu mempengaruhi cara berkomunikasi dan penilaian terhadap orang lain. Penelitian yang dilakukan Sari, Andayani, dan Masykur (2006) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama. Levine dan Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) juga menyatakan bahwa citra tubuh merupakan komponen paling penting dalam harga diri.

Chaplin (2000) menyatakan bahwa citra tubuh (*body image*) adalah pandangan individu mengenai penampilan badannya di hadapan orang lain. Dewi (2010) juga menambahkan bahwa citra tubuh adalah salah satu aspek dari konsep diri yang merupakan kesadaran individu akan tubuhnya sendiri, merupakan refleksi tubuh individu dan pengalaman individu dengan tubuhnya sendiri. Topik mengenai kondisi fisik ini paling banyak dibicarakan dimasa remaja awal, seperti yang dinyatakan Santrock (2007) bahwa preokupasi terhadap citra tubuh ini cukup kuat di masa remaja; secara khusus kecenderungan ini menjadi akut di masa pubertas, yang pada sebagian besar individu berlangsung antara usia 9-16 tahun.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kostanski dan Gulleno (1998) menyatakan bahwa ketidakpuasan citra tubuh berhubungan negatif dengan harga diri tetapi ketidakpuasan citra tubuh berhubungan positif dengan kecemasan dan depresi terhadap massa tubuh. Artinya peningkatan ketidakpuasan akan diikuti penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan dan depresi terhadap massa tubuh. Kecemasan sendiri ternyata memiliki hubungan dengan kepercayaan diri apabila kecemasan tersebut adalah kecemasan komunikasi interpersonal. Dalam penelitian yang dilakukan Siska, Sudardjo dan Purnamaningsih (2003) yang meneliti hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada

mahasiswa, Siska dkk (2003) menemukan bahwa kepercayaan diri berhubungan negatif dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Maka dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasaan citra tubuh dapat mengakibatkan kecemasan komunikasi interpersonal pada diri individu, dan pengungkapan diri merupakan bagian dari komunikasi interpersonal tersebut.

Uraian penjelasan di atas mendorong peneliti untuk meneliti hubungan antara citra tubuh dan pengungkapan diri pada remaja awal yang duduk di bangku kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 27 Semarang. Pengungkapan diri sebagai keterampilan yang dibutuhkan remaja awal kelas VII untuk menjalankan tugas perkembangan sosialnya akan dilihat hubungannya dengan citra tubuh yang terbentuk selama masa remaja awal sebagai akibat pertumbuhan fisik secara pesat. Kondisi tersebut karena citra tubuh memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan remaja awal salah satunya kemampuan berkomunikasi.

DeVito (1995) menyatakan bahwa pengungkapan diri merupakan sebuah tipe komunikasi tentang informasi diri pribadi yang umumnya disembunyikan namun dikomunikasikan kepada orang lain. DeVito (dalam Dayakisni & Hudanah, 2009) lebih lanjut menjelaskan bahwa pengungkapan diri ini dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri orang yang bersangkutan.

Tardy dan Dindia (dalam Hargie, 2006) menyatakan bahwa pengungkapan diri merupakan suatu proses dimana individu menyatakan dirinya secara lisan kepada orang lain, merupakan bagian yang perlu melengkapi suatu hubungan. Pengungkapan diri memiliki fungsi yang penting dalam pembangunan suatu hubungan karena dengan mengungkapkan informasi tentang diri sendiri dapat membantu usaha individu untuk memulai dan mengembangkan hubungan dengan orang lain.

Hoffman (dikutip Hargie, 2011) menambahkan dimensi kejujuran dan kemudahan untuk diakses dalam konsep pengungkapan diri. Hoffman menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah penyampaian informasi tentang diri sendiri yang dilakukan secara lisan, jujur, mengungkapkan dengan signifikan, dan sulit bahkan tidak mungkin dilakukan dengan cara lain.

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan bahwa citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, individu mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap diri individu yang bersangkutan. Rudd dan Lennon (dalam Gleeson & Frith, 2006) juga menjelaskan bahwa citra tubuh terdiri dari komponen persepsi dan komponen sikap. Komponen persepsi mengacu pada bagaimana individu melihat ukuran tubuh, bentuk tubuh, berat badan, gerakan dan kinerja tubuh. Komponen sikap mengacu pada bagaimana perasaan individu tersebut mengarahkan pada perilaku.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun).

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 27 Semarang yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun) yang berjumlah 128 orang. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 256 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling* dilakukan

dengan memilih sampel berdasarkan klusternya bukan pada individunya sehingga kesimpulan penelitian tidak digeneralisasikan pada masing-masing individu melainkan pada kluster atau kelompoknya (Winarsunu, 2010). Peneliti menggunakan skala berbentuk *Likert* sebagai instrumen pengumpulan data sehingga terdapat dua buah skala, yakni Skala Pengungkapan Diri dan Skala Citra Tubuh.

Skala Pengungkapan Diri (25 aitem) disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek pengungkapan diri oleh West dan Turner (2008) yaitu keluasan (*breadth*), waktu keluasan (*breadht time*), dan kedalaman (*depth*). Skala Citra Tubuh (22 aitem) disusun berdasarkan aspek citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan persepsi terhadap ukuran tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji normalitas terhadap variabel pengungkapan diri, diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar .58 dengan signifikansi $p = .89$ ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas terhadap variabel citra tubuh diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar .82 dengan signifikansi $p = .51$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data pengungkapan diri maupun citra tubuh memiliki distribusi atau sebaran data yang normal.

Uji linearitas hubungan antara variabel citra tubuh dengan variabel pengungkapan diri menghasilkan nilai koefisien $F = 14.44$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan hubungan antara kedua variabel penelitian adalah linear.

Koefisien korelasi antara citra tubuh dengan pengungkapan diri adalah sebesar .32 dengan $p = .000$ ($p < .001$). Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif, artinya semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi pula pengungkapan diri. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah pula pengungkapan diri. Tingkat signifikansi korelasi $p = .000$ ($p < .001$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun) dapat **diterima**.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun). Hasil yang diperoleh dari teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan program analisis statistik SPSS versi 16.0, menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun). Berdasarkan perhitungan didapatkan hasil $r_{xy} = .32$ dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar $p = .000$ ($p < .001$). Tanda positif pada angka korelasi menunjukkan arah hubungan yang positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun), dengan koefisien korelasi sebesar .32 dan tingkat signifikansi $p = .000$ ($p < .001$). Semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi pengungkapan diri. Sebaliknya, semakin

negatif citra tubuh maka semakin rendah pula pengungkapan diri. Citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 10% terhadap pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun).

Bagi subjek penelitian, diharapkan untuk tetap memiliki kemampuan pengungkapan diri yang baik, subjek penelitian perlu untuk mempertahankan penilaian positif terhadap evaluasi penampilan individu yang meliputi pemikiran atau perasaan terhadap penampilan tubuhnya sendiri sehingga mengarahkan pada perilaku serta mempertahankan hubungan pertemanan yang telah dibentuk tanpa membedakan jenis kelamin.

Bagi pihak sekolah, diharapkan untuk mempertahankan pengungkapan diri yang tinggi pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun), pihak sekolah sebaiknya memfasilitasi siswa-siswi untuk tetap mempertahankan penampilan fisik yang baik, merawat tubuh dan menjaga kesehatan tubuh dengan baik dan benar melalui olah raga. Membentuk kelompok-kelompok belajar untuk siswa juga dapat digunakan sebagai wadah untuk menyalurkan pengungkapan diri siswa-siswi kelas VII yang tergolong remaja awal.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang serupa, diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitiannya dengan memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi pengungkapan diri seperti gender, *dyadic effect*, valensi, ukuran *audience*, penerimaan hubungan serta topik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- DeVito, J.A. (1995). *The interpersonal communication book*. (7th ed) . New York, NY: Harper Collins College Publishers.
- Dewi, K. S. (2010). *Kesehatan mental (mental health) penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gleeson, K., & Frith, H. (2006). (De)constructing body image. *Journal of Health Psychology*, 11, 79-90. doi: 10.1177/1359105306058851
- Hargie, O. (2006). *The handbook of communication skills*. (3rded). New York, NY: Routledge.
- Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication research, theory and practice*. (5thed). New York, NY: Routledge.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationship with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 255-262. doi: 10.1111/1469-7610.00319

- Monks, F.J., Knoers, A.M. P., & Haditono, S.R. (2006). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence*. Alih Bahasa: Adelar dan Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sari, R. P., Andayani, T. R. & Masykur, A. M. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3, 11-25.
- Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 2, 67-71.
- Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.