

KETERKAITAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *SELF-DISCLOSURE* PADA REMAJA DI TANGERANG

Abigail Ayumi Christy Rajani¹, Rahmah Hasuti², Jessica³

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: abigail.705210047@stu.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: rahmahh@fpsi.untar.ac.id

³Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: jessica@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 01-12-2024, Revisi: 20-01-2025, Diterima untuk diterbitkan: 01-05-2025

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, di mana persepsi terhadap tubuh (*body image*) menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi interaksi sosial, termasuk keterbukaan diri (*self-disclosure*). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *body image* dan *self-disclosure* pada siswa SMA di Tangerang. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 431 siswa berusia 15–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) untuk mengukur *body image* dan *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) untuk mengukur *self-disclosure*. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan namun lemah antara *body image* dan *self-disclosure* ($r = 0.145$, $p = 0.003$). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dengan *body image* yang lebih positif cenderung sedikit lebih terbuka dalam berbagi informasi pribadi. Namun, hubungan ini relatif lemah, menunjukkan bahwa faktor lain kemungkinan turut berperan dalam mempengaruhi *self-disclosure*. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi konselor sekolah dan tenaga pendidik untuk merancang intervensi yang tidak hanya mendukung pengembangan *body image* yang positif tetapi juga meningkatkan rasa aman dalam hubungan sosial siswa. Intervensi semacam ini diharapkan dapat mendorong keterbukaan siswa dalam berbagi pengalaman dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: *body image*, *self-disclosure*, remaja

ABSTRACT

Adolescence is a critical phase in individual development, during which *body image* becomes one of the key factors influencing social interactions, including *self-disclosure*. This study aims to examine the relationship between *body image* and *self-disclosure* among high school students in Tangerang. Using a quantitative approach, the study involved 431 students aged 15–18 years, selected through *purposive sampling*. Data were collected using the *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) to measure *body image* and the *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) to measure *self-disclosure*. The Spearman correlation analysis revealed a significant but weak positive relationship between *body image* and *self-disclosure* ($r = 0.145$, $p = 0.003$). This indicates that students with a more positive *body image* tend to be slightly more open in sharing personal information. However, the weak relationship suggests that other factors may also play a role in influencing *self-disclosure*. This study offers practical implications for school counselors and educators to design interventions that not only support the development of a positive *body image* but also enhance students' sense of security in social relationships. Such interventions are expected to encourage students to share experiences more openly and improve their psychological well-being.

Keywords: *body image*, *self-disclosure*, adolescence

Pada masa remaja, individu menghadapi berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu aspek utama yang mempengaruhi kesejahteraan remaja adalah *body image*, yaitu persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya. *Body image* dapat bersifat positif maupun negatif, yang masing-masing memiliki dampak terhadap *self-esteem* dan interaksi sosial. Dalam konteks psikologi sosial, *body image* juga berperan penting dalam *self-disclosure*, yaitu kemampuan individu untuk membuka diri dan berbagi informasi pribadi kepada orang lain. *Self-disclosure* merupakan komponen esensial dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (Wheless & Grotz, 1976).

Di Indonesia, khususnya di lingkungan perkotaan seperti Tangerang, fenomena *body image* menjadi semakin relevan. Banyak remaja menghadapi tekanan sosial dari lingkungan sekitar dan media sosial yang sering kali mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini berdampak negatif pada *body image* mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemampuan mereka untuk terlibat dalam *self-disclosure*. Sebagai contoh, hasil pra-wawancara dengan wali seorang remaja di Tangerang mengungkapkan bahwa anaknya menjadi lebih pendiam dan menarik diri setelah menjadi bahan cemooh terkait penampilannya. Kasus ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat menghambat keterbukaan siswa dalam interaksi sosial sehari-hari.

Body image didefinisikan sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuh mereka sendiri. Konsep ini mencakup evaluasi subjektif mengenai penampilan fisik dan bagaimana hal ini mempengaruhi perilaku seseorang (Grogan, 2016). *Self-disclosure*, di sisi lain, adalah proses pengungkapan informasi pribadi secara sukarela kepada orang lain, yang melibatkan berbagai dimensi seperti kejujuran, kedalaman, dan intensitas (Wheless & Grotz, 1976). Dalam konteks remaja, *self-disclosure* berkontribusi pada pembentukan identitas diri dan kesejahteraan psikologis, sehingga penting untuk memahami bagaimana kedua konsep ini saling berinteraksi.

Urgensi penelitian ini terletak pada dampak signifikan *body image* terhadap *self-disclosure* di kalangan remaja, khususnya remaja Tangerang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *body image* negatif dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Hoyt et al., 2020). Di sisi lain, *body image* positif dapat meningkatkan *self-disclosure* dalam berkomunikasi dan membantu membangun hubungan sosial yang lebih sehat (Sukanto et al., 2019). Sebagian besar penelitian tentang *body image* dan *self-disclosure* masih terfokus di negara-negara Barat, sehingga konteks sosial dan budaya Indonesia belum banyak terwakili.

Penelitian ini dirancang untuk mengkaji hubungan antara *body image* dan *self-disclosure* pada remaja di Tangerang. Menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini akan melibatkan pengumpulan data melalui dua alat ukur utama yang telah teruji validitasnya. Untuk variabel *body image*, digunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) yang dikembangkan oleh Cash (2000) dan telah diadaptasi oleh Khairani et al. (2019). Adaptasi ini dilakukan untuk memastikan relevansi budaya dalam konteks Indonesia, dengan menyederhanakan dimensi menjadi dua komponen utama, yaitu evaluasi penampilan dan kepuasan terhadap penampilan, yang terdiri atas total sembilan butir pernyataan.

Penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan antara *body image* dan *self-disclosure* pada remaja di Tangerang, menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian melibatkan 431 remaja yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis teori dari Cash (2000) yang diadaptasi oleh Khairani et al. (2019) untuk variabel *body image*, dan Wheless & Grotz (1976) yang dimodifikasi oleh Saputra (2022) untuk variabel *self-disclosure*. Penelitian ini akan menggunakan analisis korelasional untuk mengevaluasi sejauh mana *body image* mempengaruhi *self-disclosure*, dengan mempertimbangkan pengaruh media sosial sebagai faktor kontekstual.

H1: Apakah terdapat keterkaitan antara *body image* dan *self-disclosure* pada siswa SMA di Tangerang?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *non-eksperimental* dengan metode kuantitatif. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi hubungan antara *body image* dan *self-disclosure* tanpa manipulasi atau kontrol variabel secara langsung. Tujuan utama dari penelitian ini adalah memahami sejauh mana hubungan persepsi terhadap *body image* pada *self-disclosure* remaja dalam konteks sosial budaya Indonesia. Data dikumpulkan melalui survei berbasis kuesioner yang disebarakan kepada partisipan, baik secara daring maupun langsung.

Penelitian dilakukan di Tangerang, yang dipilih karena relevansi dan aksesibilitas partisipannya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner digital melalui Google *Form* serta versi cetak untuk menjangkau siswa yang tidak dapat mengakses formulir daring. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan penelitian ini, seperti usia (15–18 tahun) dan status sebagai siswa aktif. Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 431 remaja, yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dari Tangerang.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama yaitu, *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)*, yang awalnya dikembangkan oleh Cash (2000) dan telah diadaptasi oleh Khairani et al. (2019) untuk konteks Indonesia. Instrumen ini terdiri dari dua dimensi utama, yaitu evaluasi penampilan dan kepuasan terhadap penampilan, dengan total sembilan butir pernyataan. Instrumen ini menggunakan skala *Likert* empat poin untuk mengukur persepsi responden terhadap tubuh mereka. *Revised Self-Disclosure Scale (RSDS)*, yang dikembangkan oleh Wheelless & Grotz (1976) dan dimodifikasi oleh Saputra (2022). Instrumen ini mencakup lima dimensi, yaitu *intent*, *amount*, *positive-negative*, *honesty and accuracy*, dan *depth*, dengan total 23 butir pernyataan. Skala ini juga menggunakan skala *likert* empat poin untuk mengukur tingkat keterbukaan diri partisipan.

Partisipan

Berdasarkan kategori usia, responden penelitian terdiri dari usia 15-18 tahun. Jumlah partisipan terbanyak adalah yang berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 208 orang (48.3%) Jumlah partisipan terkecil adalah partisipan dengan usia 18 tahun, yaitu sebanyak 36 orang (8.4%).

Tabel 1

Kategori Usia Partisipan

Usia	Jumlah Partisipan	Presentase
15	208	48.3
16	64	14.8
17	123	28.5
18	36	8.4
Total	431	100

Seluruh partisipan diberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner secara sukarela setelah menyetujui formulir persetujuan (*informed consent*). Data yang terkumpul kemudian dikompilasi, dianalisis, dan diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 *for Windows* untuk melakukan analisis korelasional.

HASIL

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian terdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan bahwa data untuk variabel *body image* dan *self-disclosure* tidak terdistribusi normal berdasarkan nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05. Dengan demikian, analisis data menggunakan uji statistik non-parametrik menjadi pilihan yang sesuai untuk penelitian ini.

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	p	Keterangan
Data Residual Variabel	120	0.000	Tidak Normal

Uji Linearitas

Selanjutnya, uji linearitas digunakan untuk menilai apakah terdapat hubungan linier antara variabel *body image* dan *self-disclosure*. Hasil analisis menunjukkan hubungan linier yang signifikan di antara kedua variabel tersebut, berdasarkan nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa *body image* dan *self-disclosure* memiliki pola hubungan yang dapat dijelaskan secara linier.

Tabel 3

Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	p	Keterangan
Data Residual Variabel	1.089	0.003	Tidak Terdapat hubungan yang linear

Uji Korelasi antara *Body Image* dan *Self-Disclosure*

Terakhir, analisis korelasi dilakukan menggunakan uji *Spearman* untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antara variabel. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan *self-disclosure* dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,145 dan nilai $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image*, semakin tinggi tingkat *self-disclosure* pada siswa SMA yang diteliti.

Tabel 4

Hasil Uji Variabel

	r	p	Keterangan
<i>Body image</i> dan <i>Self-Disclosure</i>	0.145	0.003	Korelasi positif dan signifikan

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan namun lemah antara *body image* dan *self-disclosure* ($r = 0.145$, $p = 0.003$). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki persepsi lebih positif terhadap tubuhnya cenderung sedikit lebih terbuka dalam berbagi informasi pribadi dengan orang lain. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa *body image* yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri individu, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengungkapkan diri secara lebih terbuka. Meski demikian, kekuatan hubungan yang lemah menunjukkan bahwa faktor lain mungkin turut mempengaruhi *self-disclosure*.

Penelitian sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Vijayakumar dan Pfeifer (2020), menyebutkan bahwa *self-disclosure* tidak hanya bergantung pada *body image*, tetapi juga pada konteks sosial, tingkat kepercayaan, dan motivasi interpersonal. Faktor-faktor seperti hubungan dengan teman sebaya atau dukungan dari keluarga dapat memperkuat atau melemahkan keterkaitan antara persepsi tubuh dan keterbukaan diri. Oleh karena itu, meskipun hubungan ini signifikan secara statistik, pengaruhnya dalam konteks praktis masih memerlukan perhatian lebih lanjut.

Temuan ini juga memberikan implikasi praktis bagi konselor sekolah dan pendidik. Intervensi yang berfokus pada peningkatan *body image* dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa untuk berbagi perasaan dan pengalaman pribadi. Namun, pendekatan ini sebaiknya dikombinasikan dengan program lain yang meningkatkan rasa aman dan kepercayaan dalam hubungan sosial siswa. Dengan demikian, dapat diciptakan lingkungan yang lebih mendukung keterbukaan dan kesehatan mental siswa secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan namun lemah antara *body image* dan *self-disclosure* pada siswa SMA ($r = 0,145$, $p = 0,003$). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap tubuh dapat sedikit meningkatkan keterbukaan dalam berbagi informasi pribadi. Meski demikian, kekuatan hubungan yang lemah menunjukkan bahwa *self-disclosure* kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor lain di luar *body image*.

Temuan ini memberikan wawasan penting tentang pentingnya mengembangkan *body image* yang sehat di kalangan siswa SMA sebagai bagian dari upaya meningkatkan keterbukaan dalam komunikasi interpersonal. Selain itu, hasil penelitian ini juga menekankan perlunya strategi intervensi yang lebih menyeluruh, yang tidak hanya berfokus pada *body image* tetapi juga mencakup aspek sosial dan emosional lainnya.

REFERENSI

- Naqvi, I. & Kamal, A. (2017). Translation and validation of multidimensional body self-relation questionnaire-appearance scale for young adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32(2), 465–485. <https://pjpr.scione.com/newfiles/pjpr.scione.com/201/201%20OK.pdf>
- Grogan, S. (2016). *Body Image*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Saputra, M. A. (2022). Hubungan kecemasan sosial dan kesepian dengan pengungkapan diri di media sosial whatsapp. [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri]. <http://repository.uin-suska.ac.id/59064/1/BAB%20I%20-%20Lampiran.pdf>
- Hoyt, L. T., Niu, L., Pachucki, M. C., & Chaku, N. (2020). Timing of puberty in boys and girls: Implications for population health. *SSM - Population Health*, 10, 100549. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100549>
- Khairani, A. P., Hannan, H., & Amalia, L. (2019). Pengembangan alat ukur skala citra tubuh. *Proyeksi*, 14(2), 195. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.195-205>
- Samosir, D. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada remaja awal kelas VII. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 14–19. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14885>
- Sukanto, M., Hamidah, H., & Fajrianthi, F. (2019). “Can i look like her?”: Body image of adolescent girls who use social media. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), 60. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1120519>
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>