

PENERIMAAN DIRI GENERASI Z DI ERA PERKEMBANGAN MEDIA SOSIAL

**Theresia Agnes Wijaya, Nathania Pramendra Yaslim, Agnes Marcela Putri Permatasari,
Grace Radeka Yosevina, Henny Christine Mamahit***
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Generasi Z seringkali disebut sebagai generasi internet karena Generasi Z tumbuh bersama dengan berkembangnya teknologi yang semakin canggih. Lewat kecanggihan teknologi pula, Generasi Z memiliki keterikatan dengan media sosial di mana Generasi Z dapat mengekspresikan diri mereka bahkan melakukan penerimaan diri lewat media sosial. Penerimaan diri adalah seseorang yang meyakini kemampuannya serta berperilaku sesuai dengan standar miliknya sendiri sehingga ia bertanggung jawab dan menerima segala konsekuensinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pandangan Generasi Z terhadap penerimaan diri lewat penggunaan media sosial. Sampel penelitiannya adalah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 dan angkatan 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Pengambilan data menggunakan kuesioner lewat *Google Form* yang terdiri dari 30 pernyataan. Reliabilitas instrumen 0,932 dengan jumlah pernyataan 30 butir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78,8% responden memiliki penerimaan diri pada klasifikasi tinggi. Komponen yang memiliki skor tertinggi adalah komponen memperhitungkan keterbatasan dalam diri dan komponen dengan skor terendah adalah keyakinan diri.

Kata-kata kunci: penerimaan diri, Generasi Z, media sosial

Abstract

Generation Z is often referred to as the internet generation because Generation Z grew up with the development of increasingly sophisticated technology. Through technological sophistication, Generation Z has an attachment to social media where Generation Z can express themselves and even do self-acceptance through social media. Self-acceptance is someone who believes in his abilities and behaves according to his standards so that he is responsible and accepts all the consequences. This study aims to look at the views of Generation Z on self-acceptance through the use of social media. The research sample is active students of the Guidance and Counseling class of 2019 and class of 2020. The type of research used is quantitative research. Data in this research was collected using a questionnaire. The instrument's reliability is 0.932, with a total of 30 items. The results showed that the classification of self-acceptance was at the highest score with a percentage of 78.8%. The component with the highest score considers the limitations in oneself, and the element with the lowest score is self-confidence.

Key words: self-acceptance, generation Z, social media

*Penulis Korespondensi.

Email: henny.christine@atmajaya.ac.id*

PENDAHULUAN

Populasi dunia yang berkembang, menciptakan banyak generasi. Dari Generasi *Baby Boomer* (1946-1960) hingga generasi yang saat ini, yaitu Generasi Z atau Gen Z (1995-2010). Generasi Z adalah generasi pertama yang terpapar teknologi sejak usia dini. Teknologi tersebut muncul dalam bentuk komputer atau media elektronik lainnya, seperti ponsel, internet, hingga aplikasi media sosial (Singh & Dangmei, 2016). Lahir dan besar dengan kemajuan dunia digital, Generasi Z berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya yaitu generasi yang paling melek teknologi dan media sosial.

Kemudahan akses internet melalui ponsel dan hidup di era globalisasi, membuat Generasi Z menjadi generasi yang bergantung pada internet. Penggunaan media sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, dan *TikTok* dimanfaatkan oleh generasi yang berbeda. Jika *Facebook* lebih sering digunakan oleh Generasi X, maka *TikTok* didominasi oleh Generasi Z. *TikTok* lebih populer pada Generasi Z karena fitur *TikTok* yang tidak dimiliki oleh media sosial lain. Seolah-olah dengan menggunakan *TikTok*, Generasi Z dapat mengungkapkan identitas atau jati dirinya masing-masing.

Media sosial terbukti menjadi hal yang begitu erat kaitannya dengan Generasi Z.

Banyak aspek-aspek kehidupan Generasi Z yang ditampilkan dan dibagikan lewat media sosial, khususnya *TikTok*. Media sosial berkontribusi pada kehidupan Generasi Z khususnya dalam memperlakukan diri pribadi dalam segala aspek seperti menunjukkan keberadaan diri atau mengekspos keberadaan diri, emosi, kehidupan sosial, dan khususnya terhadap pandangan terhadap diri sendiri. Salah satu dampak yang didapatkan dari mengunggah kehidupan dalam media sosial adalah penilaian dalam hal penerimaan diri (*self acceptance*).

Penerimaan diri menurut Berger dengan mengembangkan definisi milik Sheerer (dalam Afida, 2020) adalah kondisi dimana seseorang meyakini kemampuannya serta berperilaku sesuai dengan standar miliknya sendiri sehingga ia bertanggung jawab dan menerima segala konsekuensinya. Sering kali terlihat individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat lewat media sosial, merasa kekurangan dibanding unggahan temannya lewat media sosial, dan banyak hal lainnya.

Anderson (dalam Gamayanti dan Permatasari, 2016) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kemampuan seseorang dalam menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas.

Menurut Ryff (1996, dalam Pratisya, 2017), penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek baik dan buruk, dan merasa positif dengan kehidupan yang dijalaninya. Menurut Chaplin (dalam Muthmainnah, 2018), penerimaan diri merupakan sikap yang ditunjukkan seseorang saat merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas, bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan diri sendiri.

Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh sikap pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri. Penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam mengakui keadaan-keadaan diri, baik itu kelebihan maupun kelemahan dan mereka dapat hidup bahagia dengan keadaan tersebut. Individu memiliki penerimaan diri memiliki karakteristik mengenali keadaan dirinya, memiliki rasa tanggung jawab atas dirinya, memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi mereka, merasa berhak memiliki keinginan dan harapan realistis, memiliki kepercayaan diri dalam berinteraksi.

Ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang menurut Hurlock (dalam Gamayanti, 2016), yaitu pemahaman

diri (*self understanding*), harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*), sikap sosial yang positif, tidak adanya stress yang berat, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri yang luas, pola asuh yang baik pada masa anak-anak, serta konsep diri yang stabil.

Jersild (dalam Gamayanti, 2016), menyebutkan ciri-ciri penerimaan diri adalah individu yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri, yakin akan standar-standar dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain, memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara rasional, menyadari aset diri yang dimilikinya dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya. serta menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan paparan fenomena di atas, peneliti mengangkat tema yang berkaitan mengenai penerimaan diri. Tema penerimaan diri diangkat penulis karena melihat dewasa ini, Generasi Z memiliki hubungan yang erat dengan penerimaan diri. Apabila seseorang belum memiliki pemahaman diri yang baik atau belum mengenal dirinya secara utuh

maka akan sulit bagi individu untuk menerima segala kekurangan yang dimilikinya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran penerimaan diri Generasi Z yang hidup di era perkembangan media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan penerimaan diri Generasi Z, serta mendalami aspek mana yang paling menonjol dari penerimaan diri Generasi Z di era digital dan maraknya media sosial.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sugiyono (dalam Palupi, 2020), pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk meneliti sampel atau populasi dimana pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif jurusan Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya Indonesia yang tergolong dalam Generasi Z. Sampel penelitian dengan teknik random sampling diperoleh mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 dan angkatan 2020 berjumlah 33 mahasiswa. Instrumen dalam pengumpulan data ini menggunakan Skala Penerimaan Diri (SPD) yang dikembangkan oleh peneliti. Cara peneliti untuk mengetahui

apakah instrumen ini dapat menggambarkan penerimaan diri, maka teknik analisis data yang digunakan untuk memastikan koefisien reliabilitas instrumen adalah menggunakan *cronbach alpha*. Sedangkan untuk melihat gambaran penerimaan diri, analisis data menggunakan frekuensi, rata-rata, dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Skala Penerimaan Diri (SPD) berdasarkan perhitungan *Cronbach Alpha* didapati reliabilitas SPD adalah 0,932 yang menunjukkan bahwa SPD layak memberikan gambaran penerimaan diri Generasi Z. SPD bermuatan pernyataan- pernyataan yang dapat memberikan data secara komprehensif untuk mengenal kondisi penerimaan diri Generasi Z yang diwakili melalui mahasiswa aktif prodi BK.

Gambaran tingkat penerimaan diri mahasiswa dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1 Klasifikasi Variabel Penerimaan Diri

Kelompok Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
110 - 150	Tinggi	26	78.8%
69-109	Sedang	7	21.2%
30-68	Rendah	0	0
TOTAL		33	100

Berdasarkan klasifikasi variabel penerimaan diri yang telah diuraikan dalam kelompok skor tinggi, sedang, dan rendah, ditemukan bahwa kemampuan penerimaan diri yang dimiliki oleh responden sebagai Generasi Z berada pada klasifikasi tinggi dengan persentase 78,8%. Terkait dengan gambaran komponen dari penerimaan diri serta skor rata-rata yang didapatkan dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2 Distribusi skor rata-rata komponen

X	Y	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Skor Rata-Rata
A	1	4	531	132,75
	2	4	540	135
Subtotal A		8	1071	133,875
B	1	4	492	123
	2	4	496	124
Subtotal B		8	988	123,5
C	1	4	545	136,25
	2	3	422	140,67
Subtotal C		7	967	276,92
D	1	3	409	136,33
	2	4	536	134
Subtotal D		7	945	135
Total skor rata-rata		30	3981	132,7

Komponen (X) beserta dengan Indikator (Y)-nya:

- A. Menerima Diri Sendiri
 1. Memiliki persepsi diri
 2. Memiliki harapan yang realistis pada diri
- B. Keyakinan Diri
 1. Memiliki pendirian yang teguh
 2. Memiliki kepercayaan diri
- C. Memperhitungkan Keterbatasan dalam Diri
 1. Memahami keterbatasan pada diri
 2. Mengetahui perspektif diri yang luas
- D. Menyadari aset diri
 1. Mengetahui potensi diri sendiri
 2. Memanfaatkan kemampuan dengan efektif

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa skor rata-rata tiap komponen penerimaan diri, yaitu komponen menerima diri sendiri skor 133,9; komponen keyakinan diri skor 123,5; komponen memperhitungkan keterbatasan diri 276,92; komponen menyadari aset diri memiliki skor rata-rata 135. Komponen penerimaan diri yang memiliki skor rata-rata tertinggi adalah komponen memperhitungkan keterbatasan dalam diri 276,92. Dari hasil diketahui bahwa mahasiswa mengetahui kekurangan yang dimiliki, mengetahui cara mengatasi kekurangan diri, memahami keterbatasan yang dimiliki, berpandangan kekurangan merupakan suatu hal yang wajar, menerima masukan orang lain, dan menganggap kritikan orang lain dapat membantu individu menjadi lebih baik.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa 26 responden termasuk dalam tingkat penerimaan diri yang tinggi dengan persentase 78,8%, sedangkan 7 responden lainnya termasuk dalam tingkat penerimaan diri yang rendah dengan persentase 21,2%. Hasil tersebut sejalan dengan Gamayanti (2016) yang mendefinisikan penerimaan diri sebagai derajat dimana seseorang telah mengetahui karakteristik personalnya, baik itu kelebihan maupun kekurangannya, serta dapat menerima karakteristik tersebut dalam

kehidupannya sehingga membentuk integritas pribadinya.

Hal ini dapat diketahui bahwa responden sebagai Generasi Z memiliki pengetahuan mengenai kekurangan yang dimiliki, mengetahui cara mengatasi kekurangan diri, memahami keterbatasan yang dimiliki, berpandangan kekurangan merupakan suatu hal yang wajar, menerima masukan orang lain, dan menganggap kritikan orang lain dapat membantu individu menjadi lebih baik. Sesuai dengan Jersild (dalam Gamayanti, 2016), menyebutkan ciri-ciri penerimaan diri adalah orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri, yakin akan standar-standar dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain, memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara rasional. Menurut Ayun (dalam Meilana, 2021), media sosial bagi penerimaan diri sangat berpengaruh pada remaja dan dewasa awal karena dengan adanya media sosial mereka menjadi membebaskan diri untuk berekspresi dan membangun jati diri yang positif secara aman dan nyaman.

Hasil distribusi skor rata-rata komponen penerimaan diri ditemukan bahwa komponen memperhitungkan keterbatasan dalam dirinya menjadi komponen paling dominan diantara komponen lainnya. Menurut Jersild (dalam

Gamayanti, 2016), individu yang memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya, maka individu akan tidak melihat pada dirinya sendiri secara rasional. Dengan kata lain memiliki arti orang tersebut memahami mengenai keterbatasannya, tetapi tidak menyimpulkan bahwa dirinya tidak berguna. Dari dua indikator yang terdapat dalam komponen menyadari keterbatasan dalam dirinya, kedua indikator berada diatas rata-rata. Artinya, responden sebagai Generasi Z dapat memahami keterbatasan diri dan mengetahui perspektif diri yang luas.

Komponen yang memiliki skor terendah ialah komponen keyakinan diri. Menurut Jersild (dalam Gamayanti, 2016), ciri-ciri penerimaan diri adalah yakin akan standar-standar dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain. Komponen keyakinan diri memiliki dua indikator, yaitu memiliki pendirian yang teguh dan memiliki kepercayaan diri. Kedua indikator tersebut memiliki skor rata-rata yang rendah. Artinya, responden sebagai Generasi Z kurang memiliki pendirian yang teguh dan kepercayaan diri.

Komponen tertinggi kedua adalah menyadari aset diri, sedangkan komponen tertinggi ketiga adalah menerima diri sendiri. Artinya, responden sebagai Generasi Z menyadari aset diri yang dimilikinya dan merasa bebas untuk melakukan keinginannya.

Selain itu, mereka juga memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya, menghargai dirinya sendiri, serta yakin akan standar-standar dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain.

Sejalan dengan hasil temuan yang dilakukan oleh Ayun (dalam Meilana, 2021), media sosial bagi penerimaan diri sangat berpengaruh pada remaja dan dewasa awal karena dengan adanya media sosial individu Generasi Z menjadi membebaskan diri untuk berekspresi dan membangun jati diri positif secara aman dan nyaman. Apabila Generasi Z sebagai individu pada masa remaja dan dewasa awal dapat mengekspresikan diri secara bebas lewat media sosial, maka dapat dikatakan bahwa mereka memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat penerimaan diri mahasiswa sebagai Generasi Z sebagai responden berada di tingkat yang tinggi. Komponen yang paling menonjol pada Generasi Z terkait penerimaan diri adalah komponen memperhitungkan keterbatasan diri. Sedangkan komponen yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan adalah komponen keyakinan diri. Dengan hasil ini peneliti mengharapkan adanya tindak lanjut khusus untuk meningkat keyakinan diri mahasiswa. Cara meningkatkan keyakinan diri dapat melalui pendampingan atau pelatihan secara konsisten kepada para mahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak membahas secara mendalam terkait seberapa besar media sosial berkontribusi pada penerimaan diri. Peneliti hanya berfokus untuk mengukur tingkat penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa sebagai Generasi Z sebagai responden. Keterbatasan ini dapat menjadi masukan untuk penelitian lanjutan yaitu untuk melihat keterkaitan antara penerimaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial dikalangan Generasi Z dengan jumlah sampel yang bisa lebih banyak dan luas cakupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afida, R. (2020). Identifikasi *Self-Acceptance* Masa Dewasa Awal Pada Pengunggah Status di Media Sosial. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arda, M. & Andriany, D. (2019). Analisis Faktor Stimuli Pemasaran dalam Keputusan Pembelian Online Produk Fashion Pada Generasi Z. *Jurnal Informasi Teknik dan Niaga*, 19(2), 115-120.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan Diri Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 18-23.
- Firamadhina, F. I. R. & Krisnani, H. (2020). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Social Work Journal*, 10(2), 199-208.
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) Pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152.
- Hasmilawati, N. 2018. Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115.
- Meilana, M., S. (2021). Media Sosial bagi Penerimaan Diri, Harga Diri, dan Kebahagiaan Remaja: Apakah Akan Merusak atau Membangun?. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 4(2), 132-143.
- Muthmainnah, A. (2018). Pelatihan Berpikir Positif: Solusi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus Tunanetra. *Jurnal Tidak Diterbitkan*.
- Palupi, Y. D. S. (2020). *Pengaruh Self Acceptance dan Self Confidence Terhadap Intensi Penggunaan Make Up Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Disertasi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Pratisya, E. C. (2018). Penerimaan diri siswa sekolah menengah pertama Bukit Sion Jakarta Barat. *Psikoedukasi*, 15(1), 35-47.

Setyawan, M. (2016). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Penggunaan Media Sosial Dewasa Awal. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Singh, D. A. & Dangmei, J. (2016). Understanding The Generation Z: The Future Workforce. *South Asian Journal of Multidisciplinary Studies (SAJMS)*, 1-5.