



ARKANA

Jurnal Komunikasi dan Media

Link : <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/arkana>  
Volume : 03  
Nomor : 02  
Bulan : Desember  
ISSN (online) : 2962-1917  
DOI : 10.62022/arkana.v%vi%i.5950

## DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP RASA PERCAYA DIRI TERKAIT CITRA TUBUH GENERASI Z DI KOTA CIMAH

Ageng Saepudin Kanda S<sup>1</sup>  
Ayu Oktaviani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Teknologi Digital, Indonesia

*Corresponding Author: [ayu10121692@digitechuniversity.ac.id](mailto:ayu10121692@digitechuniversity.ac.id)*

**Article History: Received:11-Oktober-2024, Revised:13-November-2024, Accepted:15-Desember-2024**

### ABSTRAK

Ilmu pengetahuan dan inovasi berkembang semakin pesat, ibarat raksasa yang sedang berlari, siapa pun yang tidak bisa mengikutinya akan ditinggalkan dan tergencet oleh perkembangan zaman. Kemajuan media harus terlihat melalui kemampuan komunikasi luas yang ada saat ini, peralihan dari media sederhana ke media maju. Selanjutnya, perubahan wajah dan perubahan pembangunan manusia, sebuah siklus yang sebelumnya lamban dan memerlukan interaksi yang panjang, kini menjadi sangat sederhana dan cepat. Salah satu peralihannya adalah pada media sosial yang marak diakses dan berdampak pada rasa percaya diri yang dimiliki seseorang terkait citra tubuhnya masing-masing. media sosial merupakan rangkaian terkini inovasi jaringan berbasis web yang dikembangkan untuk memudahkan menyampaikan, mengambil bagian, menawarkan dan menyusun organisasi online sehingga mereka dapat menyebarkan konten mereka. Dalam penelitian ini digunakan studi kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara jelas dampak media sosial pada rasa percaya diri terkait citra tubuh gen Z (1995-2010) di Kota Cimahi. Media sosial ternyata memiliki dampak negatif dan positif bagi mereka yang aktif mengaksesnya dalam kehidupan sehari-hari

**Kata kunci :** Citra Tubuh, Generasi Z, Percaya Diri, Media Sosial

### ABSTRACT

*Science and innovation are developing more and more rapidly, like a giant running, anyone who cannot keep up will be left behind and crushed by the times. Media progress must be seen through the broad communication capabilities that exist today, the shift from simple media to advanced media. Furthermore, the changing face and changes in human development, a cycle that was previously slow and required long interactions, has now become very simple and fast. One of the transitions is to social media which is widely accessed and has an impact on a person's self-confidence regarding their own body image. Social media is the latest in a series of web-based networking innovations developed to make it easier to convey, take part, offer and structure online organizations so they can spread their content. In this research, a descriptive qualitative study was used to clearly describe the impact of social media on self-confidence regarding body image of Gen Z (1995-2010) in Cimahi City. Social media turns out to have both negative and positive impacts on those who actively access it in everyday life*

**Keywords :**

*Body Image, Generation Z, Self Confidence, Social Media*

## **PENDAHULUAN**

Teknologi dan inovasi kini semakin pesat, ibarat raksasa yang sedang berlari, siapa pun yang tidak bisa mengikutinya akan ditinggalkan dan tergecet oleh perkembangan zaman. Kemajuan media harus terlihat melalui kemampuan komunikasi luas yang ada saat ini, peralihan dari media sederhana ke media maju. Selanjutnya, perubahan wajah dan perubahan pembangunan manusia, sebuah siklus yang sebelumnya lamban dan memerlukan interaksi yang panjang, kini menjadi sangat sederhana dan cepat. Dunia kini dianggap telah memasuki periode 4.0 dari periode 3.0 dan 2.0, dan data dibagikan serta disimpan dalam kerangka informasi raksasa yang disebut kabut. Hal ini cenderung terlihat bahwa data tidak dapat dibagi kepada orang-orang. Hal ini menjadi semakin jelas dengan berkembangnya hiburan virtual yang memudahkan individu untuk berhubungan dan berinteraksi satu sama lain. (Prisgunanto, 2018)

Dasarnya media sosial merupakan rangkaian perkembangan terkini dari inovasi jaringan berbasis web baru untuk memudahkan semua orang menyampaikan, mengambil bagian, menawarkan dan menyusun organisasi online sehingga mereka dapat menyebarkan konten mereka. Media sosial seperti blog, tweet, atau video YouTube dapat diduplikasi dan dalam hitungan detik dapat diakses oleh banyak orang secara gratis. (Azizan, 2016)

Medsos atau media sosial adalah instrumen khusus yang menghubungkan orang dengan orang lain. Hiburan online menghilangkan batasan interaksi sosial karena tidak ada batasan realitas dalam hiburan virtual dan individu dapat menyampaikannya dalam berbagai kondisi. Tidak dapat disangkal bahwa hiburan berbasis web sangat mempengaruhi kehidupan saat ini. Karena hiburan online ada di mana-mana, hampir semua orang di seluruh dunia mengetahui, memahami, dan menggunakan hiburan berbasis web. (Azizan, 2016)

Gen Z dikenal sebagai generasi Internet yang selalu tersambung dengan dunai maya dan dapat menggunakan kemajuan mode yang tersedia untuk menyelesaikan tanggung jawab apa pun. Berdasarkan beberapa data yang didapat, gen Z memiliki peluang yang tidak biasa namun juga memiliki kendala yang luar biasa. Salah satu kelebihan mereka yang termasuk gen Z adalah mereka mengenal dunia di era Internet, dan orang-orang lebih mengenal penggunaan Internet dan hiburan virtual. Usia Z dapat memanfaatkan ini dan menggunakan Internet dan hiburan online untuk memulai pergaulan. Namun, pengalihan virtual juga dapat berdampak buruk pada seseorang jika tidak diatur dengan baik. Usia Z memiliki akses yang sulit terhadap web dan perlu mencari tahu agar mereka dapat memanfaatkan dampak positif dan negatif yang ada didalamnya. (Lina, Putri, & Anggarini, 2021)

Saat ini ada banyak jenis hiburan virtual, namun cara penggunaannya hampir sama, khususnya untuk antarmuka dan menawarkan banyak hal. Gen Z saat ini menguasai klien hiburan berbasis web yang dinamis. Sebagai salah satu usia sosial utama yang dihadirkan ke web dan inovasi terkomputerisasi yang ringkas sejak awal, kehidupan sehari-hari Gen Z dipengaruhi secara signifikan oleh hiburan virtual. Salah satu dampak hiburan virtual pada Usia Z adalah kepastian identitas yang sehat dalam citra tubuh melalui hiburan berbasis web. (Andini, 2023)

Unsur-unsur aktivitas masyarakat mengalami pergantian peristiwa yang sangat cepat. Asimilasi dengan dampak inovasi data merupakan kekhasan yang mendorong perubahan ini. Keleluasaan individu dalam menyampaikan pemikiran, analisis, bahkan

gagasan dapat diukur pada setiap kesempatan melalui berbagai media yang digunakan. (Cahyono, 2016)

Ada beberapa contoh aplikasi hiburan berbasis web yang sangat populer, khususnya: YouTube, media sosial, Web based Gaming, dan sebagainya. Hiburan online dapat memberi perubahan terhadap pada individu seseorang, antara lain karakter, imajinasi, wawasan, dan kemampuan interaktif. Hiburan online saat ini tidak sekedar menyampaikan informasi kepada masyarakat jauh, hiburan berbasis web kini menjadi media pengalih perhatian, media gaya hidup, media bisnis, dan yang mengejutkan, media pendidikan. Selain keuntungan positifnya dalam bekerja dengan korespondensi, hiburan virtual sering kali disebut sebagai alasan cara berperilaku tersendiri bagi kliennya. Hal ini terjadi karena web merupakan media korespondensi yang cerdas sehingga menyebabkan klien merasa sedang menyampaikan pesan secara dekat dan personal seolah-olah berada di dunia nyata, padahal hal tersebut hanya terjadi di internet. (Palupi, 2020)

Keberanian atau rasa percaya diri ada pada kapasitas dan penilaian seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan dan melacak kecukupan strategi yang diperlukan. Keberanian akan mendorong hal-hal positif ketika seseorang memiliki harapan dan mengakui kemampuannya untuk menghadapi segala sesuatu tentang dirinya dan keadaannya saat ini secara terbuka dan tanpa ragu-ragu. Suryabrata mengatakan, ketika keadaan dan cara hidup seseorang tidak sama dengan individu normal, maka akan timbul perasaan tidak berguna dan tertekan bila dibandingkan dengan individu lain yang memiliki susunan fisik dan cara hidup ideal. (Adawiyah, 2020)

Pada kali ini sampel penelitian yang dipilih merupakan generasi Z di kota Cimahi, yang mana sedang dalam masa pertumbuhan menjadi pribadi yang memiliki jati diri (remaja). Menurut observasi dari fenomena yang terjadi, generasi Z saat ini kecanduan atau ketergantungan dengan media sosial. Kebanyakan dari generasi Z yang identik dengan gawai yang hampir 24 jam berada pada genggamannya dan sangat sibuk menjelajahi dunia virtual seolah-olah tidak hari esok. Hal ini berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka sebagai pengguna media sosial, salah satunya pengaruh terhadap rasa kepercayaan diri terkait citra tubuh orang tersebut karena banyaknya hal yang dilihat di media sosial dan membandingkannya dengan apa yang mereka miliki.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab masalah yang ada terhadap dampak rasa media sosial terhadap rasa percaya diri terkait citra tubuh pada gen z di Kota Cimahi, faktor apa yang membuat hal itu berdampak dan solusi menghadapinya. Dampak fenomena tersebut kepada mereka yang aktif atau pasif dalam penggunaan media sosial berbeda atau tidak. Jenis konten apa saja yang diakses gen z sehingga ada penurunan rasa percaya diri dan cara menghadapinya.

## **Media Sosial**

Hiburan berbasis web melalui media sosial dianggap seperti panggung terkomputerisasi dimana memungkinkan setiap klien untuk berbaur secara efektif. Individu biasanya melakukan berbagai aktivitas melalui hiburan berbasis web, seperti berbicara dengan orang lain, memberikan informasi, atau mengunggah foto dan rekaman singkat. Hiburan virtual sendiri pada dasarnya penting untuk perkembangan web. Bertahun-tahun yang lalu, hiburan berbasis web sangat luas jangkauannya dan secepat apa pun saat ini. Hal ini memungkinkan individu untuk memanfaatkan hiburan virtual untuk terhubung dengan web untuk berkomunikasi satu sama lain atau dengan memberikan data kepada orang lain. (Astuti, 2021)

Van Dijk dan Nasrullah (2015) berpendapat bahwa hiburan virtual merupakan panggung media yang menyoroti kehadiran penggunanya, sehingga memudahkan mereka untuk melakukan latihan dan bekerja sama. Meike dan Youth mengkarakterisasi istilah hiburan berbasis web dalam Nasrullah (2015) sebagai media terbuka yang menyatukan komunikasi antar manusia, khususnya terbagi antar manusia (terbagi secara seimbang) dan dibagikan kepada siapa pun, tanpa mempedulikan batasan. Boyd dalam Nasrullah (2015) menyatakan bahwa hiburan online adalah sekumpulan individu yang menjadi sebuah area lokal dan dapat berbagi, berbagi dan kesana kemari berkomunikasi satu sama lain, bekerja atau bermain bersama. Hiburan berbasis web memiliki kekuatan konten yang diproduksi klien (UGC), khususnya kepuasan yang dibuat oleh klien, bukan oleh asosiasi komunikasi luas. Umumnya dengan hadirnya hiburan online, latihan perdagangan data bisa terjadi. (Astuti, 2021)

Kemajuan inovasi data saat ini telah membawa banyak perubahan pada masyarakat, dan perkembangan hiburan online telah menyebabkan perubahan perilaku individu terkait budaya, moral, dan standar yang ada. Dengan masyarakat yang berbeda identitas, masyarakat, kebangsaan, ras dan agama, Indonesia juga memiliki kemampuan yang kuat untuk menyelesaikan perubahan sosial. Hampir seluruh masyarakat Indonesia dari berbagai kalangan dan usia memanfaatkan hiburan online sebagai instrumen untuk memperoleh dan memberikan data kepada masyarakat.. (Astuti, 2021)

### **Generasi Z**

Mengingat tahun lahir, Usia Z mengacu pada individu yang dilahirkan tahun 1995 hingga tahun 2010. Zemke dan rekan (1999) berusaha memisahkan Usia Z dari usia yang berbeda berdasarkan tahun lahir. Mereka membaginya menjadi lima usia, yaitu usia veteran yang dilahirkan pada tahun 1925 hingga 1946, usia baby boomer yang dilahirkan pada tahun 1946 hingga 1960, usia X yang dilahirkan pada tahun 1960 hingga 1980, dan usia Y yang dilahirkan pada tahun 1980 hingga 1995. Selain perbedaan tahun lahir, terdapat pula perbedaan karakter antara Usia Z dengan usia lampau. Bencsik (2016) mencoba memahami perbedaan antara Usia Z dan usia generasi lain yang berbeda. (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020)

Dalam memanfaatkan IT, Gen Z wajar dalam memanfaatkannya karena mereka sudah mengenal IT sejak lahir. Sementara itu, gen X adalah gen yang bergantung pada pedomannya sendiri dan tidak memanfaatkan inovasi semata, artinya hanya menargetkan kemajuan atau bagian tertentu, bahkan pada waktu tertentu. Kebanyakan dari mereka memang mengalami kendala dalam mengarahkan dirinya untuk berhubungan dengan pemanfaatan IT, ada pula yang sebenarnya ingin mencoba namun masih belum paham sepenuhnya. Dibandingkan dengan Generasi X, Usia X lebih yakin dalam memanfaatkan IT, sedangkan Usia Y melibatkan IT dalam kehidupan sehari-hari. (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020)

Gen Z menghabiskan lebih banyak energi yang disajikan kepada media melalui web dibandingkan aktivitas lain selain istirahat. Sejujurnya, dengan asumsi kita melihat struktur segmen, pemanfaatan dinamis media online mempengaruhi jaringan metropolitan dan pedesaan, jaringan kaya, namun juga jaringan dengan keadaan keuangan yang lebih buruk. Menurut Palley (2012 dalam Turner, 2015), setengah dari Gen Z lebih senang berkomunikasi secara virtual dibandingkan tatap muka, setidaknya saat berbincang dengan teman, dan 70% Gen Z lebih tertarik berkomunikasi secara daring dibandingkan tatap muka. (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020)

## **Percaya Diri**

Persepsi diri atau kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kepribadian Generasi Z pada masa perkembangannya. Percaya diri merupakan keyakinan dan perasaan bahwa seseorang dapat berhasil melalui usahanya, dan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungan, sehingga menunjukkan rasa percaya diri yang penuh dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang (Angelis, 2006). Rasa percaya diri dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam perjalanan hidup seseorang. Rasa percaya diri merupakan salah satu modal utama untuk menjalani hidup sukses penuh optimisme dan menjadi kunci hidup sukses dan bahagia. (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018)

Rasa percaya diri merupakan aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri percaya pada kemampuannya, memiliki ekspektasi yang realistis, dan meskipun harapannya tidak terwujud, mereka tetap menjaga sikap positif dan mampu menerimanya. Menurut Thantaway dalam Dictionary of Guidance and Counseling Terms (2005:87), rasa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang yang memberikan rasa percaya diri yang kuat untuk bertindak atau mengambil tindakan. Orang yang tidak percaya diri mempunyai konsep diri yang negatif dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya sehingga sering menutup diri. (Perdana, 2019)

Percaya diri berarti memiliki keyakinan pada kemampuan dan penilaian Anda untuk melakukan suatu tugas, dan memilih metode yang Anda yakini paling efektif. Sintesis teoritis dari penelitian-penelitian di atas mengenai makna percaya diri adalah bahwa mereka semua mempunyai rasa percaya diri dalam menghadapi fenomena yang terjadi di hadapannya. Pada saat yang sama, perbedaannya adalah beberapa orang percaya bahwa pengetahuan sebelumnya diperlukan untuk mengembangkan rasa percaya diri. (Asiyah, Walid, & Kusumah, 2019)

## **Citra Tubuh**

Honigam dan Istana mengungkapkan bahwa citra tubuh adalah gambaran psikologis individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, cara seseorang melihat dan memberikan penilaian terhadap sesuatu yang diperhatikan dan dirasakannya terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan pandangan Individu lain terhadapnya. Citra tubuh dapat dicirikan sebagai perjumpaan tunggal terhadap keadaan aktual seseorang yang mencakup penegasan, kontemplasi, dan aktivitas yang berhubungan dengan penampilan aktual yang dikonseptualisasikan. (Mutmainah, 2020)

Seseorang dengan citra tubuh yang cenderung negatif akan menganggap dirinya benar-benar jelek atau kurang menarik, sementara seseorang dengan citra tubuh yang baik sebenarnya ingin menunjukkan dirinya sebagai orang yang menarik menurut dirinya sendiri dan individu lain, atau setidaknya mengakui dirinya apa adanya identitas mereka. Remaja yang kecewa dengan citra tubuhnya biasanya akan menjadi negatif dan putus asa karena sering kali tidak mengikuti pola pikir yang seharusnya dan kurang siap untuk mengikuti gaya serta merasa rendah diri karena mereka yakin mereka tidak dicintai karena tubuhnya tidak terlalu bagus. Penelitian yang dipimpin oleh Kim dan Lennon menunjukkan bahwa perempuan yang mempunyai mental negatif terhadap citra tubuhnya mempunyai tingkat kesuraman yang tinggi

dibandingkan dengan perempuan yang mempunyai mental positif terhadap citra tubuhnya. (Damayanti & Susilawati, 2018)

## **METODE PENELITIAN**

### **Profil Wilayah**

Kota Cimahi merupakan salah satu daerah mandiri di Wilayah Jawa Barat. Secara geologis wilayah ini merupakan cekungan yang condong ke arah selatan dengan ketinggian  $\pm 1.040$  meter di utara (Kelurahan Cipageran, Lokal Cimahi Utara) dan tanjakan Gunung Burangrang dan Tangkuban Perahu yang ketinggiannya kurang lebih 685 meter di atas permukaan laut. Lapisan selatan (Kelurahan Melong, Wilayah Cimahi Selatan) bermuara pada Jalur Air Citarum. Berdasarkan data Lembaga Pengukuran Fokal tahun 2020, jumlah penduduk Kota Cimahi sebanyak 568.400 jiwa. Kota Cimahi mempunyai 3 kelurahan dan terdiri dari 15 kecamatan. (BPS, 2020)

### **Populasi**

Populasi yang dimaksud adalah wilayah yang perlu dipelajari oleh peneliti. Sebagaimana diungkapkan, “Populasi adalah suatu wilayah luas yang terdiri dari barang-barang/subjek yang mempunyai kualitas tertentu, tidak seluruhnya diselesaikan oleh para ahli untuk dipertimbangkan dan ditarik tujuannya.” Penilaian di atas menjadi acuan pencipta dalam menentukan populasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah Usia Z di wilayah Kota Cimahi. (Sugiyono, 2015)

### **Sampel**

Sampel adalah sebagian dari populasi yang perlu dipelajari oleh ilmuwan. Menurut Sugiyono keteladanan penting bagi jumlah dan kualitas masyarakat. Jadi keteladanan itu penting bagi masyarakat saat ini, jadi pengujian harus menggunakan teknik tertentu dengan mempertimbangkan pertimbangan yang ada. Dalam metode pengujian ini penulis menggunakan prosedur pengujian *purposive* memberikan pengertian, “*Purposive* inspeksi adalah suatu metode yang memutuskan contoh dengan memusatkan perhatian pada unsur-unsur tertentu”. Berdasarkan definisi di atas, untuk mempermudah penelitian, penulis menentukan ciri-ciri dan atribut yang akan digunakan dalam eksplorasi. Contoh yang akan analisis gunakan bersifat restriktif dan berkedudukan pada golongan usia z (1995-2010) dan tinggal di Kota Cimahi, Jawa Barat. (Sugiyono, 2015)

### **Metode Penelitian**

Metode Penelitian Kualitatif merupakan teknik eksplorasi yang diharapkan dapat menggambarkan kondisi selama siklus penelitian. Strategi ini berencana untuk mengungkap secara nyata apa yang sedang terjadi atau menjadi permasalahan serta mengungkap realitas mengenai keterkaitan antara kekhasan yang dipusatkan melalui penggambaran dan pemajuan yang efisien, tepat dan tepat. Melalui teknik penelitian ini diyakini penulis dapat menemukan gambaran terhadap rasa percaya diri yang dihubungkan dengan citra tubuh pada gen Z di wilayah Kota Cimahi. (Sugiyono, 2015).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Meningkatnya jaringan hiburan *virtual* di media sosial telah memberikan pintu terbuka yang luar biasa bagi siapa pun untuk menumbuhkan minat sampingan dan yang mengejutkan, menjadi bayaran bagi diri mereka sendiri sebagai sebuah merek. Sebagai aturan umum, konten yang berisi rekaman atau foto melalui hiburan berbasis web menampilkan tampilan nyata yang dapat memengaruhi kepercayaan diri terhadap citra

tubuh atau citra tubuh siapa pun yang melihat konten tersebut. Pemanfaatan hiburan berbasis web membuat sebagian dari mereka meninggalkan minat dan kegiatan lain yang biasa mereka lakukan di dunia nyata. (Maulana, et al., 2023)

Pemeriksaan ini difokuskan pada usia Z di Kota Cimahi, berdasarkan klarifikasi langsung dari beberapa sumber, mereka menyimpulkan bahwa hiburan virtual berperan penting dalam mengembangkan rasa percaya diri terhadap citra tubuh, seperti penampilan sebenarnya dan kesehatan psikologis. Selain itu, hiburan virtual menjadi motivasi untuk saling berkomunikasi dengan sukses dan efektif di semua kalangan. (Maulana, et al., 2023)

Keyakinan diri adalah keyakinan individu terhadap aset-asetnya dalam segala sudut pandang, yang membuat setiap individu merasa siap untuk mencapai tujuan dalam kehidupannya sehari-hari. Keberanian juga memungkinkan seseorang untuk melakukan hal-hal positif di hadapan masyarakat sebagai pelengkap diri (Anthony 1992). Khusus bagi masyarakat, individu-individu tertentu umumnya proaktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. (Giriansyah & Sa'id, 2022)

Citra tubuh yang positif merupakan kesan yang baik terhadap diri sendiri. Citra tubuh yang positif dikaitkan dengan pengakuan diri dan sungguh luar biasa mengetahui bahwa tidak ada seorang pun. Citra tubuh yang positif sangat penting bagi semua orang. Sebab, jika memiliki citra tubuh positif maka kita memiliki rasa takut yang tinggi dan dapat mengkomunikasikan pikiran kita dengan baik. Kami juga siap menerima analisis tanpa terpengaruh oleh opini orang lain terhadap kami. (Giriansyah & Sa'id, 2022)

Untuk sementara, citra tubuh yang negatif adalah pemahaman diri yang salah atau menyimpang. Citra tubuh yang pesimistis berhubungan dengan perasaan jelek dan tidak memuaskan harapan kita. Bagi individu dengan citra tubuh negatif, mereka sering kali membutuhkan keberanian. Selain itu, ketika mereka membutuhkan keberanian, mereka mengalami kesulitan dalam mengartikulasikan pemikiran mereka dalam lingkungan kelompok. Mereka juga mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain tentang dirinya, menarik diri dari lingkungan sosial, dan terus-menerus merasa khawatir. (Giransyah dan Sa'id, 2022)

Dari generasi Z yang peneliti wawancara diketahui bahwa media sosial sangat berdampak terhadap rasa percaya diri terkait citra tubuh baik negatif maupun positif. Kebanyakan perempuan terkena banyak dampak negatif dari konten media sosial yang mereka akses, sedangkan laki-laki cenderung tidak terlalu terpengaruh karena tidak terlalu aktif dalam bermedia sosial. Dampak tersebut berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Biasanya dampak negatif tersebut dirasakan ketika mempublikasikan foto maupun video di media sosial yang memperlihatkan penampilan mereka. Jika mereka mendapatkan komentar tak senonoh dan menyinggung, akan membuat mereka menurunkan unggahannya dan mengevaluasi diri terkait konten yang mereka publikasikan. Tidak dipungkiri influencer yang ada di media sosial memiliki citra tubuh yang baik bahkan nyaris sempurna, yang membuat kebanyakan dari generasi z menginginkan hal yang sama. Hal ini sebenarnya bisa diatasi dengan menyaring konten apa saja yang ingin mereka lihat, tetapi sosialisasi terkait tindakan ini belum banyak di sebar luaskan. Selain itu dampak negatifnya adalah sering kali membandingkan citra tubuh yang mereka miliki dengan orang lain yang pasti berbeda dan memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri, hal ini dapat berdampak hingga individu yang merasakannya mengalami stress dan gangguan mental. Sudah banyak kasus self-harm bahkan hingga bunuh diri karena komentar yang mereka dapat di media sosial. (Adawiyah, 2020)

Dampak positif media sosial terhadap rasa percaya diri terkait citra tubuh juga dirasakan beberapa generasi z di kota Cimahi. Setelah mempublikasikan foto atau video

di media sosial dan mendapatkan apresiasi serta komentar yang positif, mereka akan lebih bersemangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan meningkatkan kepercayaan diri baik dalam bersikap maupun berpenampilan. Jika hal ini berkelanjutan dapat memberikan penghasilan kepada mereka yang menekuninya sebagai influencer yang kerap bekerjasama dengan brand untuk mempromosikan produk maupun jasanya. Selain itu, generasi Z sebagai pengguna aktif media sosial belajar cara meningkatkan rasa percaya diri terkait citra tubuh dengan menjaga pola makan, berolahraga, membaca buku pengembangan diri dan lain sebagainya. Sekarang juga sudah banyak akun media sosial yang menyebarkan mengenai terkait keberagaman citra tubuh sehingga bisa meningkatkan rasa percaya diri pada setiap manusia.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dari penelitian serta pengkajian yang telah dilakukan penulis, dapat disimpulkan bahwa media sosial memberi dampak negatif maupun positif terhadap rasa kepercayaan diri yang dimiliki seseorang terkait citra tubuh. Dampak negatif dari media sosial terhadap rasa percaya diri seseorang terkait citra tubuh adalah jika mengomentari penampilan fisik seseorang dengan kata-kata menyinggung dan tak senonoh, hal ini lebih sering berdampak pada perempuan tapi tidak dipungkiri lelaki pun mendapatkan hal seperti itu. Dampak positifnya adalah individu tersebut dapat memanfaatkan media sosial untuk mengevaluasi diri dan melakukan pengembangan diri dengan menjaga pola makan, berolahraga, membaca buku dan lain sebagainya. Selain dari penampilan fisik, citra tubuh juga menyangkut mental seseorang yang merasakan dampaknya.

### **Saran**

1. Menyiapkan mental sebelum bermain sosial media dan bijaksana dalam menggunakannya
2. Membuat kerangka pikiran bahwa setiap individu memiliki citra tubuh yang berbeda
3. Menyaring konten yang ingin dilihat dengan memanfaatkan fitur “*Filter Konten*” yang tersedia di media sosial
4. Mengetahui batasan diri, jika merasa media sosial sudah sangat memberikan dampak negatif dan menurunkan rasa percaya diri sebaiknya menghentikan penggunaannya atau membatasi untuk sementara waktu
5. Jika tidak bisa mengapresiasi konten yang dibuat seseorang, sebaiknya diam. Karena komentar kita sangat berdampak pada individu yang kita komentari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adawiyah, D. P. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 135-148.
- Andini, L. N. (2023, Juli 23). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri*. Diambil kembali dari Kumparan: [https://kumparan.com/116\\_laila-nurul-andini/pengaruh-media-sosial-terhadap-kepercayaan-diri-20j7cK1DOo7](https://kumparan.com/116_laila-nurul-andini/pengaruh-media-sosial-terhadap-kepercayaan-diri-20j7cK1DOo7)
- Asiyah, Walid, A., & Kusumah, R. G. (2019). Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 217-226.



- Astuti, N. F. (2021, mei 27). *Mengenal Fungsi Media Sosial, Berikut Pengertian dan Jenisnya*. Diambil kembali dari merdeka.com: <https://www.merdeka.com/jabar/mengenal-fungsi-media-sosial-berikut-pengertian-dan-jenisnya-klm.html>
- Azizan, H. (2016). PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMK NEGERI 1 BANTUL. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-10.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Unita*, 140-157.
- Damayanti, A. A., & Susilawati, L. K. (2018). PERAN CITRA TUBUH DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP SELF ESTEEM PADA REMAJA PUTRI DI KOTA DENPASAR. *Jurnal Psikologi Udayana*, 424-433.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1-5.
- Giriansyah, S. P., & Sa'id, M. (2022, 01 14). *Citra Tubuh Negatif, Permasalahan Remaja Masa Kini*. Diambil kembali dari Buleti KPIN: <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/944-citra-tubuh-negatif-permasalahan-remaja-masa-kini>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal JAMIKA Manajemen Informatika*, 13-16.
- Lina, L. F., Putri, A. D., & Anggarini, R. (2021). Maksimalisasi Media Sosial untuk Meningkatkan Pendapatan dan Pengembangan Diri Generasi Z di MAN 1 Pesawaran. *Journal of Technology and Social For Community Service (JTSCS)*, 37-42.
- Maulana, A., Oktaviani, A., Rustini, R., Ramadhani, S., A, N. S., Santy, N., . . . Firmansyah, R. (2023). Peranan Media Sosial Facebook dalam Meningkatkan Komunikasi Pemasaran di Era Digital. *Jurnal Bisnis dan Komunikasi*, 78-87.
- Mutmainah, A. N. (2020). Menurut Honigam dan Castle (dalam Januar dan Putri, 2007) citra CITRA TUBUH (BODY SHAMING) DALAM HUKUM PIDANA DI INDONESIA. *Jurnal ilmiah Ilmu Hukum*, 975-987.
- Palupi, I. D. (2020). PENGARUH MEDIA SOSIAL PADA PERKEMBANGAN KECERDASAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 127-134.
- Perdana, F. J. (2019). PENTINGNYA KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI SOSIAL DALAM KEAKTIFAN MENGIKUTI PROSES KEGIATAN BELAJAR. *Jurnal Edueksos*, 71-74.
- Prisgunanto, I. (2018). PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP TINGKAT. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik*, 101-112.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.