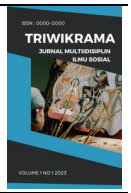
Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



BEAUTY STANDARDS DAN TEKANAN SOSIAL TERHADAP PEREMPUAN DI MEDIA SOSIAL

Fatimah Azzakirah, Gebi Margareta, Salsa Aurora Novanda, Berlianti Berlianti

Program Studi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara

ARTICLE INFO

Article history:
Received November, 2026
Revised November, 2026
Accepted November, 2026
Available online Oktober, 2026

fatimahazzakirah@students.usu.ac.id
salsaaurora4@students.usu.ac.id
gebimargareta@students.usu.ac.id
berlianti@usu.ac.id

This is an open access article under the CC BY-SA license. Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Perkembangan media sosial secara signifikan telah memengaruhi pembentukan standar kecantikan dan persepsi diri perempuan di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana standar kecantikan yang dikonstruksikan di media sosial memicu tekanan sosial serta memengaruhi pemaknaan perempuan terhadap citra tubuh mereka. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi konten media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan konten visual secara konstan mendorong timbulnya perbandingan sosial, ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, dan internalisasi standar kecantikan ideal. Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya semakin memperkuat tuntutan untuk memenuhi standar tersebut guna memperoleh penerimaan sosial. Meskipun demikian, media sosial juga memberikan ruang bagi gerakan keberagaman kecantikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa standar kecantikan di media sosial tidak hanya memengaruhi aspek estetika, melainkan juga dinamika psikologis dan interaksi sosial perempuan.

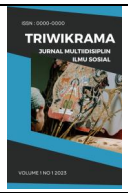
Kata Kunci: *Perempuan, Gender*

Abstract

The rapid growth of social media has significantly influenced the construction of beauty standards and women's self-perception in modern society. This study aims to analyze how beauty standards presented on social media generate social pressure and affect how women perceive their body image. Utilizing a qualitative approach with a case study design, data were collected through in-depth interviews and social media content documentation. The findings indicate that continuous exposure to visual content triggers social comparison, body dissatisfaction, and the internalization of ideal beauty standards. Furthermore, pressure from immediate social environments, such as family and peers, reinforces the demand to meet these standards to gain social acceptance. Nevertheless, social media also serves as a platform for beauty diversity movements. This study concludes that beauty standards on social media impact not only aesthetic choices but also psychological dynamics and women's social interactions.

Keywords: *Woman. Gender*

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat telah membawa media sosial menjadi pusat dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Platform digital tidak lagi sekadar instrumen komunikasi jarak jauh, melainkan telah bertransformasi menjadi ruang konstruksi sosial yang sangat masif dalam membentuk nilai, norma, dan pandangan hidup. Menurut Fardouly dan Vartanian (2015), keberadaan media sosial berbasis visual memegang peranan krusial dalam membentuk cara pandang individu terhadap diri mereka sendiri. Melalui fitur berbagi foto, video pendek, unggahan pembuat konten, hingga pesan komersial dari iklan produk kecantikan, perempuan di berbagai rentang usia terus-menerus terpapar oleh gambaran penampilan fisik yang dikonstruksikan sebagai ideal. Paparan visual yang berlangsung secara berkelanjutan dan intensif ini menempatkan media sosial sebagai salah satu sarana utama yang mendefinisikan kriteria kecantikan ideal dalam struktur masyarakat modern.

Standar kecantikan yang terkonstruksi dan disebarkan melalui media sosial secara umum menampilkan karakteristik fisik yang seragam dan cenderung sulit dicapai. Ciri-ciri seperti kulit mulus, tubuh proporsional, serta fitur wajah yang simetris sering kali dipertontonkan sebagai cerminan kesempurnaan. Sebagaimana dijelaskan oleh Basir, Tsalatsa, dan Kresna (2022), proses komunikasi dan konsumsi visual di platform digital memicu persepsi bahwa kecantikan memiliki kriteria baku yang harus dipenuhi oleh setiap perempuan. Ketika gambaran kecantikan yang sangat terbatas ini diterima secara luas, perempuan mulai menjadikan kriteria tersebut sebagai tolok ukur utama dalam menilai penampilan mereka. Fenomena ini kemudian mendorong terjadinya proses perbandingan sosial, di mana perempuan secara sadar maupun tidak sadar membandingkan kondisi fisiknya dengan penampilan orang lain yang mereka saksikan di ruang digital. Menurut Fardouly dan Vartanian (2015), kecenderungan melakukan perbandingan penampilan secara negatif ini berbanding lurus dengan peningkatan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri.

Ketidakpuasan terhadap tubuh yang diakibatkan oleh paparan media sosial berlanjut pada munculnya tekanan sosial yang kompleks bagi perempuan. Tekanan tersebut tidak hanya hadir dari ruang digital melalui komentar publik atau jumlah apresiasi berupa tanda suka, tetapi juga teramplifikasi dalam interaksi dunia nyata. Nurdin dan kawan-kawan (2024) menguraikan bahwa keterpaparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis memicu timbulnya rasa cemas, depresi, serta penurunan rasa percaya diri yang signifikan pada perempuan. Dalam lingkup kehidupan sehari-hari, tuntutan untuk memenuhi standar kecantikan ideal turut diperkuat oleh lingkungan terdekat seperti keluarga, teman sebaya, serta norma masyarakat sekitar. Sebagaimana ditemukan oleh Sukma, Ningsih, dan Rokhmah (2023), penilaian sosial dan tindakan mempermalukan bentuk tubuh atau body shaming di lingkungan nyata maupun digital menciptakan beban psikologis yang mendalam bagi perempuan. Akibatnya, perempuan sering kali merasa dituntut untuk mengubah penampilannya agar dapat memperoleh penerimaan sosial serta terhindar dari stigma atau penilaian negatif.

Dalam realitas sosial masyarakat di Indonesia, keterikatan antara media sosial dan tekanan sosial mengenai kecantikan berdampak luas pada dinamika kehidupan perempuan. Penilaian terhadap penampilan fisik tidak lagi dipandang sebagai urusan pribadi semata, melainkan telah menjadi tolok ukur nilai sosial seseorang di tengah masyarakat. Sebagaimana ditegaskan oleh Chinta, Ghassani, dan Lidwina (2023), internalisasi standar kecantikan yang dominan di Indonesia memicu timbulnya beban ganda bagi perempuan, di mana tuntutan fisik berikatan erat dengan penerimaan sosial, peluang karir, dan kenyamanan berinteraksi. Meskipun demikian, ruang media sosial juga memperlihatkan dinamika yang kontradiktif. Di

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

satu sisi platform digital menjadi sumber tekanan sosial, namun di sisi lain media sosial juga dimanfaatkan sebagai sarana perlawanan untuk menyuarakan keberagaman kecantikan dan mengampanyekan gerakan penerimaan diri. Kehadiran gerakan kepositifan tubuh ini menunjukkan adanya upaya aktif dari perempuan untuk mendefinisikan ulang makna kecantikan yang selama ini dinilai membatasi.

Berbagai literatur terdahulu telah banyak mendokumentasikan fenomena kecantikan, seperti penelitian yang berfokus pada pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh oleh Masitho dan Jaro'ah (2026), serta studi mengenai internalisasi standar penampilan oleh Rahmawati (2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih cenderung melihat dampak kecantikan sebagai variabel kuantitatif terisolasi atau sebatas hubungan sebab-akibat yang sederhana. Masih diperlukan kajian kualitatif yang mendalam untuk membedah bagaimana perempuan secara aktif memaknai paparan standar kecantikan tersebut serta bagaimana mereka merespons tekanan sosial yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan latar belakang pemikiran tersebut, penelitian bertajuk Beauty Standards dan Tekanan Sosial terhadap Perempuan di Media Sosial ini dilakukan untuk memberikan pemahaman secara komprehensif mengenai cara perempuan menavigasi, memaknai, dan merespons tekanan sosial yang bersumber dari standar kecantikan digital dalam konteks sosial masyarakat saat ini.

METODE

Penelitian ini menerapkan kerangka kualitatif melalui rancangan studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana perempuan menghayati fenomena standar kecantikan di media sosial beserta tekanan sosial yang menyertainya. Pemilihan kerangka kualitatif didasari oleh kebutuhan untuk mengungkap makna subjektif serta pengalaman emosional individu dalam lanskap kebudayaan digital saat ini. Sebagaimana dikemukakan oleh Creswell (2013), riset kualitatif berfokus pada pemahaman fenomena sosial berdasarkan perspektif langsung dari para pelaku sosial, dengan posisi peneliti sebagai instrumen penggali data utama. Penekanan studi kasus dalam riset ini sejalan dengan pandangan Yin (2003) yang menegaskan bahwa metode studi kasus sangat tepat diaplikasikan ketika peneliti hendak mengamati dinamika kehidupan nyata yang memiliki batas kontekstual yang konfluensial.

Proses penghimpunan data primer dilakukan dengan teknik wawancara mendalam terstruktur-longgar kepada partisipan perempuan yang berinteraksi secara rutin dengan berbagai platform media sosial. Pendekatan wawancara ini memberi ruang bagi informan untuk mengekspresikan pandangan, kecemasan, serta dinamika persepsi citra tubuh mereka secara leluasa dan terperinci. Menurut Patton (2002), perolehan narasi mendalam melalui wawancara memungkinkan peneliti menembus aspek-aspek subjektif yang sulit terukur, terutama terkait isu-isu personal dan pengalaman sosial yang kompleks.

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel bertujuan atau purposive sampling. Kriteria utama pemilihan partisipan mencakup perempuan yang tergolong pengguna aktif media sosial serta memiliki pengalaman personal terkait beban sosial atau evaluasi penampilan fisik dari lingkungannya. Miles dan Huberman (1994) menyatakan bahwa pengambilan sampel secara purposive bertujuan untuk memilih kasus-kasus yang kaya informasi agar sesuai dengan fokus dan kedalaman tujuan penelitian. Keanekaragaman rentang usia, tingkat keaktifan digital, serta latar belakang hubungan interpersonalis partisipan menjadi pertimbangan penting dalam memilih informan yang relevan.

Pengolahan dan pemaknaan data lapangan dilakukan melalui analisis tematik guna mengidentifikasi pola-pola gagasan dan kecenderungan narasi yang diekspresikan oleh partisipan. Braun dan Clarke (2006) menjelaskan bahwa analisis tematik memberikan

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

fleksibilitas analisis yang tinggi dalam memetakan tema-tema kunci dari data kualitatif berbasis transkrip wawancara. Tahapan analisis berlangsung secara bertahap, dimulai dari pemahaman menyeluruh terhadap transkrip, pembentukan kode-kode awal, pengelompokan ke dalam kategori tematis, hingga penarikan kesimpulan mengenai keterkaitan antara standar estetika digital dan tekanan sosial.

Keabsahan dan keandalan data dalam riset kualitatif ini dijaga melalui penerapan triangulasi sumber. Peneliti membandingkan serta memverifikasi kesesuaian informasi yang disampaikan oleh berbagai informan guna memperoleh konsistensi narasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Lincoln dan Guba (1985), kualitas riset kualitatif diposisikan pada kedalaman refleksi, keotentikan narasi, dan transparansi interpretasi, bukan pada konfirmasi numerik. Di samping itu, catatan naratif kualitatif di lapangan digunakan untuk memperkuat keabsahan temuan.

Prinsip etika kepenulisan dan penelitian sosial diterapkan secara ketat sepanjang riset berlangsung. Peneliti memastikan kesediaan partisipan melalui persetujuan tertulis atau informed consent, menjamin kerahasiaan identitas dan data pribadi informan, serta menjaga kenyamanan psikologis partisipan selama sesi wawancara. Neuman (2014) menekankan pentingnya perlindungan hak subjek penelitian, terutama pada topik yang bersentuhan dengan persepsi diri dan tekanan psikososial, guna mencegah dampak yang tidak diinginkan serta menjaga akuntabilitas akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

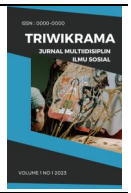
Hasil Penelitian

Aspek Sosial

Berdasarkan hasil wawancara, bentuk tekanan sosial terkait fisik perempuan tercermin secara nyata melalui pengalaman JR, PTN, dan AL. Kendati menghadapi situasi interaksi yang berbeda-beda, narasi ketiganya menegaskan bahwa penampilan fisik kerap dijadikan objek penilaian di ruang media sosial. Tekanan ini umumnya termanifestasikan ketika seseorang mendapati komentar merendahkan terkait fisiknya, atau tatkala standar penampilan dijadikan legitimasi untuk mendiskreditkan dan membatasi ruang gerak mereka.

Sebagai contoh, JR menceritakan pengalamannya saat mengunggah video tugas kuliah ke Instagram, namun justru menerima respons negatif yang menghina fisiknya secara langsung. Pengalaman ini mengindikasikan bahwa penilaian terhadap fisik dapat terjadi terlepas dari esensi konten yang dibagikan meskipun konten tersebut murni bersifat akademis. Dalam hal ini, penampilan fisik individu diposisikan secara terpisah dari substansi unggahannya. Hal tersebut membuktikan bahwa aktivitas perempuan di ranah digital tidak melulu dinilai berdasarkan kebermanfaatan atau isi pesannya, melainkan kerap disusupi oleh atensi diskriminatif terhadap fisik pengunggahnya. Komentar bernada merendahkan yang dialami JR menjadi poin krusial dalam diskursus mengenai standar kecantikan (beauty standards), sebab penilaian fisik terbukti ampuh digunakan sebagai instrumen menjatuhkan mental seseorang. Standar kecantikan tidak hanya sebatas idealisasi bentuk fisik tertentu, tetapi juga bertransformasi menjadi alat evaluasi sosial yang destruktif. Pada kasus JR, sebutan fisik yang merendahkan memicu penurunan tingkat kepercayaan diri. Dengan demikian, dinamika ini memperlihatkan adanya jembatan penghubung antara pola interaksi di ruang digital dan persepsi individu terhadap dirinya sendiri.

Konteks ilmiah mengenai fenomena ini turut dikuatkan oleh riset Zimmer-Gembeck, Scott, dan Hawes (2024) dalam jurnal Computers in Human Behavior, yang menyoroti perundungan penampilan (appearance-teasing), kerentanan terhadap penolakan, serta obsesi terhadap citra tubuh di ranah daring. Melalui studi longitudinal terhadap 752 partisipan remaja dan dewasa muda, mereka menemukan bahwa ejekan fisik secara daring berkaitan erat dengan



atensi berlebihan terhadap penampilan, yang diperparah oleh intensitas penggunaan media sosial dan faktor eksternal lainnya.

Temuan tersebut memberikan landasan teoretis untuk membedah pengalaman JR, di mana komentar negatif terhadap fisik merupakan bagian dari realitas interaksi digital yang memicu atensi berlebih terhadap tubuh sendiri. Kendati demikian, riset terdahulu tersebut tidak bisa digeneralisasi untuk mengklaim bahwa JR menanggung seluruh spektrum dampak psikologis yang diteliti. Berdasarkan data empiris penelitian ini, dampak langsung yang dirasakan JR terbatas pada penurunan rasa percaya diri pasca menerima hinaan tersebut.

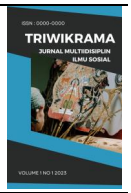
Di sisi lain, bentuk tekanan sosial yang berbeda dialami oleh PTN. Ia membagikan pengalaman ketika menyampaikan argumen tandingan terhadap sebuah konten di TikTok, namun justru dibalas dengan hinaan fisik serta tindakan penyebaran data pribadi atau doxing. Pengalaman ini menggarisbawahi bagaimana interaksi digital dapat bereskalasi menjadi agresi personal ketika perbedaan sudut pandang dibarengi dengan serangan fisik dan perusakan privasi. Dalam teritori komunikasi siber, kasus PTN memperlihatkan distorsi antara mengkritisi substansi argumen seseorang dengan menyerang atribut personalnya. Validitas sebuah gagasan tentu tidak berkorelasi dengan bentuk fisik seseorang.

Oleh karena itu, pelibatan fisik sebagai bahan ejekan membuktikan bahwa tubuh kerap disalahgunakan sebagai senjata menyerang dalam perdebatan virtual. Demikian, kasus PTN menuntut analisis yang proporsional. Tindakan doxing merupakan pelanggaran keamanan siber dan privasi yang substansinya berbeda dari isu standar kecantikan murni. Tentu tidak tepat jika seluruh rentetan pengalaman PTN disederhanakan sebagai dampak dari tekanan standar kecantikan. Porsi yang relevan untuk dikaji dalam penelitian ini adalah hinaan terhadap penampilan fisiknya, sementara aspek doxing merepresentasikan bentuk kekerasan digital (digital violence) yang menyertai insiden tersebut.

Sementara itu, AL merefleksikan tekanan yang berbeda melalui pengalamannya menerima komentar yang melarangnya memproduksi konten dengan dalih bahwa dirinya tidak memiliki paras yang memenuhi standar ideal. Pengalaman AL memiliki tautan yang lebih erat dengan konstruksi standar kecantikan, sebab aspek fisik digunakan sebagai parameter legitimasi hak seseorang untuk berkarya. Komentar semacam itu tidak sekadar menilai fisik, melainkan mengaitkan kadar kecantikan dengan hak dasar individu untuk berekspresi di media sosial. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa standar kecantikan kerap difungsikan sebagai filter sosial untuk menyeleksi siapa saja yang dianggap "pantas" mengisi ruang publik digital. Padahal, kesempatan memproduksi konten seharusnya bebas dari syarat-syarat fisik yang diskriminatif. Setiap insan memiliki otoritas penuh untuk menyuarakan gagasan, pengalaman, dan kreativitasnya tanpa harus tunduk pada validasi eksternal mengenai fisik mereka.

Temuan ini sejalan dengan riset Vendemia dan Fox (2024) dalam jurnal Body Image, yang menginvestigasi dampak komentar penampilan terhadap perempuan di ranah daring. Studi eksperimental tersebut menunjukkan bahwa paparan terhadap konten perempuan yang diseksualisasi dapat memicu objektifikasi diri pada khalayak serta merangsang lahirnya komentar-komentar yang berpusat pada penampilan fisik. Meskipun riset tersebut tidak menguji pengalaman AL secara spesifik, literatur ini memberikan kerangka pemahaman tentang bagaimana fisik perempuan kerap menjadi pusat atensi dan evaluasi dalam ekosistem digital. Dalam narasi AL, fisik bahkan diposisikan sebagai penghalang yang meragukan kapabilitasnya dalam berkonten. Dengan demikian, baik data lapangan maupun riset terdahulu sama-sama menegaskan urgensi mengkaji bagaimana tubuh perempuan dikomodifikasi dan dinilai di ruang publik virtual, terlepas dari variasi konteks interaksinya.

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Apabila dikomparasikan, pengalaman JR, PTN, dan AL mengonfirmasi bahwa ujaran kebencian berbasis penampilan muncul dalam bermacam-macam skenario. JR menerimanya usai mengunggah tugas akademik, PTN mendapati hinaan fisik di tengah perdebatan argumen, sementara AL dihakimi terkait kelayakannya berkarya. Keragaman ini membuktikan bahwa tekanan sosial terhadap penampilan tidak berpola tunggal.

Secara keseluruhan, dimensi sosial menegaskan bahwa hegemoni kecantikan bermanifestasi lewat komentar merendahkan, eksploitasi fisik sebagai sasaran serang, hingga pembatasan ruang ekspresi. Temuan ini tidak menyimpulkan bahwa seluruh interaksi digital bersifat toksik, melainkan menyoroti adanya realitas empiris di mana penampilan kerap diperlakukan sebagai instrumen penilaian sosial.

Aspek Psikologis

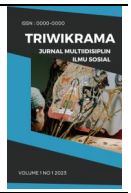
Dimensi psikologis menguliti pengalaman informan yang bersentuhan langsung dengan afeksi dan cara mereka memandang diri sendiri (self-perception). Berdasarkan transkrip wawancara, pengalaman JR dan AC merepresentasikan dua spektrum tekanan psikologis yang berlainan: JR melaporkan penurunan rasa percaya diri akibat komentar negatif, sedangkan AC merasa terbebani oleh keharusan memenuhi standar kecantikan khususnya dorongan untuk memiliki kulit cerah pasca menerima stigma terkait warna kulitnya. Bagi JR, hinaan fisik berimplikasi langsung terhadap runtuhnya rasa percaya diri. Hal ini mengonfirmasi asumsi bahwa penilaian eksternal dari pihak lain mampu mengonstruksi cara seseorang mengafirmasi diri. Tatkala komentar yang diterima secara telak mendegradasi fisik, individu akan terperangkap dalam situasi di mana tubuhnya dimarginalkan sebagai objek evaluasi negatif.

Dalam batasan riset ini, kasus JR memegang signifikansi karena mencatat hubungan kausalitas yang disampaikan langsung oleh subjek antara perundungan verbal dan krisis percaya diri. Tentu saja, temuan ini tidak menyiratkan bahwa sebuah kalimat ejekan akan selalu memicu destruksi psikologis yang identik pada setiap orang. Namun, pengalaman JR menyodorkan bukti empiris bahwa interaksi berbalut ejekan fisik berpotensi bertransformasi menjadi beban evaluasi internal individu.

Zimmer Gembeck et al. (2024) mencatat bahwa perundungan penampilan di ranah daring berkorelasi kuat dengan obsesi memantau penampilan di media sosial. Riset tersebut juga menggarisbawahi sensitivitas terhadap penolakan serta strategi koping sebagai variabel penengah yang krusial. Argumen ini memvalidasi alasan mengapa pengalaman menerima komentar fisik layak diangkat dalam studi tentang standar kecantikan. Kendati demikian, relasi statistik dalam riset tersebut tidak boleh diinterpretasikan secara serampangan sebagai klaim bahwa komentar yang diterima JR serta-merta melahirkan trauma psikologis jangka panjang. Kajian sistematis dari Fioravanti et al. (2022) dalam Adolescent Research Review turut mengupas dampak paparan ideal kecantikan di media sosial terhadap distorsi citra tubuh (body image). Melalui tinjauan riset eksperimental, kajian tersebut merangkum bagaimana paparan visual standar kecantikan berkaitan erat dengan kecenderungan individu mengevaluasi tubuhnya secara destruktif. Literatur ini relevan untuk memetakan konteks teoretis mengenai citra tubuh dan ekosistem digital. demikian, pengalaman JR bersifat spesifik karena berakar dari interaksi sosial langsung (komentar personal), alih-alih sekadar pasif mengonsumsi konten visual. Oleh karenanya, literatur terdahulu diposisikan sebagai pisau analisis pembanding untuk memperkaya diskursus citra tubuh, bukan sebagai pembuktian mutlak bahwa pengalaman JR mereplikasi seluruh temuan eksperimental tersebut.

Di sisi lain, narasi AC menyajikan bentuk tekanan psikologis yang berbeda. AC menuturkan adanya desakan internal untuk mencapai standar kecantikan tertentu khususnya

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



memiliki kulit putih setelah menerima sebutan merendahkan seperti "ireng" dan "buruk rupa". Pengakuan ini mengindikasikan bahwa stigmatisasi sosial berkolerasi linier dengan ambisi personal untuk menyesuaikan diri dengan cetak biru kecantikan yang diidealkan masyarakat. Tekanan yang dipikul AC tidak sekadar bersumber dari vonis orang lain, melainkan telah terinternalisasi menjadi tuntutan personal untuk memodifikasi penampilan.

Pengalaman AC menuntut pembacaan yang berpijak pada realitas kultural warna kulit. Julukan “ireng” menyasar identitas rasial/pigmentasi, sementara “buruk rupa” merupakan bentuk penghakiman estetika. Akumulasi perlakuan diskriminatif ini mendorong AC merasakan urgensi mengadopsi standar kulit putih. Dinamika ini merefleksikan bagaimana intervensi komentar sosial mampu mendikte orientasi tubuh individu agar selaras dengan norma hegemonik. Sebagai pembanding, studi Khoirina et al. mengenai pemanfaatan filter algoritmik TikTok dan tren pemutihan kulit (skin lightening) pada remaja Indonesia menelaah irisan antara teknologi filter, hegemoni kulit cerah, dan harga diri. Riset tersebut menyoroti bagaimana manipulasi digital menampilkan standar estetik tertentu yang berkelindan dengan konstruksi kecantikan lokal. Walaupun studi ini bermanfaat untuk memetakan lanskap kultur kulit cerah di Indonesia, data tersebut tidak dapat dicatut untuk menyimpulkan bahwa AC secara aktif menggunakan filter TikTok atau menjalani perawatan pencerah kulit, mengingat instrumen data primer tersebut tidak termuat dalam transkrip wawancara.

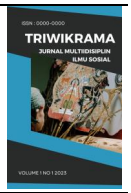
Merujuk pada kedua kasus di atas, dimensi psikologis membuktikan bahwa tekanan estetik bermanifestasi dalam ragam bentuk. JR bermanifestasi lewat kerentanan rasa percaya diri, sementara AC bermanifestasi melalui obsesi memenuhi standar fisik tertentu. Keduanya krusial untuk menjelaskan bagaimana konstruksi sosial mendikte cara perempuan mengapresiasi tubuhnya sendiri. Namun demikian, tidak seluruh narasi informan dapat serta-merta ditarik sebagai konklusi psikologis. Informasi dari PTN dan AL, misalnya, memuat aspek perundungan fisik dan pembatasan ekspresi, namun transkrip yang tersedia belum mengeksplorasi secara mendalam implikasi afektif atau psikologis yang mereka rasakan. Demikian pula dengan WW yang mengakui kebiasaan membandingkan fisik, namun datanya belum cukup kuat untuk memvonis adanya penurunan kepercayaan diri. Oleh sebab itu, bedah analitis pada ranah psikologis wajib memetakan batasan antara pengakuan eksplisit informan dan interpretasi objektif peneliti. Kehati-hatian metodologis ini esensial agar validitas analisis tetap berakar pada data empiris tanpa melompat pada kesimpulan yang spekulatif.

Aspek Standar Kecantikan

Standar kecantikan memegang sentralitas dalam riset ini karena mengarahkan sorotan pada atribut fisik yang diidealkan serta mekanismenya dalam mengevaluasi diri maupun orang lain. Perlu dicatat bahwa standar kecantikan bukanlah entitas yang statis ataupun universal, melainkan produk cair yang dibentuk oleh konstelasi sosial, kultural, penetrasi media, serta arus representasi visual yang dikonsumsi publik sehari-hari. Riset Mufidah et al. (2025) yang dipublikasikan dalam Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi menguliti representasi kecantikan perempuan Indonesia lewat konten endorsement produk kecantikan di TikTok. Melalui analisis terhadap 51 sampel video, mereka menemukan dominasi representasi perempuan berkulit kuning langsat. Temuan ini menegaskan adanya monopoli karakteristik fisik tertentu dalam arus informasi digital.

Relevansi riset Mufidah et al. (2025) dengan studi ini terletak pada pembuktian bahwa representasi kecantikan di media sosial mengonstruksi penyeragaman fisik secara masif. Dominasi visual ini krusial untuk dicermati karena paparan berulang menciptakan lingkungan sosial di mana pengguna secara sadar maupun tidak mengukur diri mereka dengan standar tersebut. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa objek riset Mufidah et al. berfokus pada konten komersial (endorsement), sementara riset ini membedah pengalaman hidup lima

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



informan. Dengan demikian, literatur ini difungsikan sebatas konteks penguat untuk mendeskripsikan iklim representasi, bukan untuk mengklaim bahwa kelima informan terpapar konten komersial yang identik.

A. Perbandingan Penampilan pada Informan WW

WW mengaku sering mengomparasikan fisik pribadinya dengan representasi perempuan yang berseliweran di media sosial. Pengakuan ini menyibak fakta bahwa tubuh perempuan lain berfungsi sebagai tolok ukur eksternal bagi WW dalam menilai dirinya sendiri. Dalam bingkai standar kecantikan, kebiasaan ini sangat krusial karena membuktikan bahwa media digital tidak sekadar berfungsi sebagai jendela observasi pasif, melainkan arena komparasi diri yang intens. Portingale et al. (2024) dalam artikel berjudul Daily Bi-directional effects of women's social media-based appearance comparisons, body satisfaction, and disordered eating urges, yang dimuat dalam Journal of Eating Disorders, menginvestigasi relasi harian antara komparasi penampilan di media sosial, tingkat kepuasan tubuh, serta urgensi perilaku makan yang tidak teratur. Penelitian ini sangat kontekstual karena menyoroti mekanisme psikologis perbandingan fisik di ruang siber secara spesifik, melampaui sekadar durasi penggunaan media sosial secara umum.

Jika dikoneksikan dengan kasus WW, literatur tersebut memberikan pijakan teoretis untuk memandang kebiasaan membandingkan diri sebagai mata rantai penting dalam studi citra tubuh. Ketika WW mensejajarkan fisiknya dengan figur digital lain, figur tersebut bertransformasi menjadi standar evaluatif. Walaupun demikian, instrumen data yang tersedia belum memvalidasi apakah proses komparasi tersebut bermuara pada disforia tubuh atau gangguan perilaku tertentu. Karenanya, batasan analisis diorientasikan secara objektif pada kebiasaan komparasi itu sendiri.

Perlu digarisbawahi pula bahwa praktik perbandingan sosial ini esensial untuk dipisahkan dari sikap apresiatif terhadap keberagaman fisik. Menyaksikan perempuan dengan paras yang bervariasi tidak otomatis memicu rasa inferioritas pada diri seseorang. Poin krusial yang disorot dari narasi WW adalah eksistensi kebiasaan membandingkan diri. Untuk membuktikan apakah kebiasaan tersebut bereskalasi menjadi tekanan psikologis, dibutuhkan eksplorasi lanjutan mengenai afeksi WW saat melakukan komparasi serta bagaimana ia memaknai perbedaan fisik orang lain.

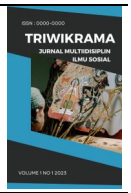
Dengan kata lain, pengalaman WW mengindikasikan bahwa hegemoni standar kecantikan turut bekerja melalui mekanisme evaluasi mandiri via perbandingan sosial. Ekosistem digital menyediakan suplai visual tanpa batas, namun implikasi psikologis dari paparan tersebut bersifat partikular pada setiap individu.

B. Warna Kulit dan Colorism pada Informan AC

Kasus AC menyodorkan problematika standar kecantikan yang lebih spesifik, yakni diskriminasi berbasis warna kulit (colorism). Pengakuan AC mengenai keharusan memiliki kulit putih yang didorong oleh trauma verbal seperti dijuluki “ireng” dan “buruk rupa”menunjukkan bahwa pigmentasi kulit telah direduksi menjadi komoditas penilaian sosial yang diskriminatif. Kajian Ifa, Sudrajat, dan Tedjomurti (2025) bertajuk Warna Kulit dan Stratifikasi Sosial: Perjuangan Representasi di Ruang Media Sosial TikTok, yang diterbitkan dalam Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi, membedah bagaimana standar kecantikan di Indonesia masih mengakar kuat pada bias warna kulit terang. Riset tersebut turut menelaah resistensi perempuan berkulit sawo matang di TikTok dalam mendobrak hegemoni tersebut sekaligus merayakan penerimaan diri (self-acceptance).

Studi ini menegaskan bahwa warna kulit bukan sekadar atribut biologis, melainkan artefak sosial yang membawa muatan politis dan kultural dalam konstruksi kecantikan. Pada kasus AC, stigma negatif yang dialaminya membuktikan bahwa warna kulit pernah dioperasionalkan

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



sebagai instrumen merendahkan martabatnya. Di sisi lain, desakan internal untuk berkulit putih merefleksikan keberhasilan internalisasi standar kecantikan arus utama.

Fenomena ini menemukan titik temu dengan konsep colorism, yakni praktik diskriminasi atau perlakuan timpang yang didasarkan pada gradasi warna kulit. Dalam analisis AC, konsep tersebut membantu menjembatani relasi antara hinaan verbal berbasis warna kulit dan ambisi kultural untuk mencapai standar kulit cerah. Dengan demikian, problem yang dihadapi AC melampaui sekadar preferensi estetika personal, melainkan manifestasi dari kekerasan kultural berbasis warna kulit.

Di sisi lain, riset Ifa et al. (2025) juga menyodorkan optik baru bahwa media sosial memiliki potensi emansipatoris untuk mendekonstruksi standar kecantikan yang opresif. Kehadiran representasi perempuan sawo matang di ruang publik virtual menawarkan narasi tandingan yang inklusif. Temuan ini mengilustrasikan bahwa media sosial bermata dua: ia bisa menjadi mesin reproduksi standar kecantikan yang diskriminatif, sekaligus berfungsi sebagai ruang alternatif bagi lahirnya representasi yang plural. Jika ditarik sebagai benang merah dengan narasi AC, temuan literatur ini mengonfirmasi bahwa standar kecantikan bukanlah takdir tunggal yang harus ditelan mentah-mentah. Pengalaman AC merekam tekanan struktural untuk tunduk pada standar kulit putih pasca menerima perundungan, sementara riset Ifa et al. merekam adanya geliat perlawanan kolektif terhadap hegemoni tersebut. Kedua realitas ini memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana warna kulit dinegosiasikan dalam peta kecantikan kontemporer.

Melalui narasi AC, terbukti bahwa standar kecantikan tidak melulu berkutat pada simetri wajah, melainkan mencakup penanda fisik spesifik seperti pigmentasi kulit yang kerap menjadi komoditas stratifikasi sosial

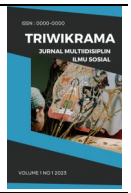
Keterikatan Antaraspek dalam Pengalaman Kelima Informan

Berdasarkan keseluruhan wawancara, kelima informan menunjukkan adanya irisan sekaligus variasi bentuk tekanan di ruang digital. JR, PTN, dan AL sama-sama menghadapi komentar negatif, dengan JR yang secara langsung merasakan penurunan kepercayaan diri. Di sisi lain, WW merefleksikan kebiasaan membandingkan diri, sementara AC memikul tekanan kultural untuk memenuhi standar kulit putih.

Perbedaan ini menegaskan bahwa tekanan estetik tidak berpola tunggal. Komentar negatif yang dialami JR dan AL memposisikan fisik sebagai sasaran penilaian sosial, sementara kasus PTN memperlihatkan bagaimana penghinaan fisik beririsan dengan konflik opini dan privasi digital. Adapun pengalaman WW dan AC menunjukkan bahwa standar kecantikan juga bekerja lewat evaluasi mandiri, baik melalui komparasi visual maupun tuntutan penyesuaian fisik. Kajian Mwangia dan Buvár (2024) memperkuat temuan ini dengan menjelaskan bagaimana tren media sosial berkaitan dengan perbandingan penampilan dan distorsi citra tubuh. Meski demikian, temuan tersebut tidak dapat disamakan sebagai satu-satunya pemicu tekanan informan. Keterikatan antara interaksi sosial dan standar kecantikan paling terlihat ketika fisik dijadikan alat untuk merendahkan atau meragukan kelayakan seseorang berekspresi, seperti yang dialami AL.

Secara keseluruhan, pengalaman para informan membuktikan bahwa tekanan sosial terhadap perempuan di media sosial hadir dalam bermacam-macam bentuk mulai dari perundungan verbal, pembatasan ruang ekspresi, hingga tuntutan memenuhi standar kecantikan tertentu sehingga setiap temuan harus dipahami secara kontekstual tanpa generalisasi yang berlebihan.

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

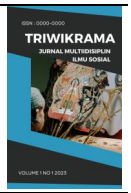


KESIMPULAN

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa standar kecantikan dan tekanan sosial terhadap perempuan di media sosial bermanifestasi melalui pengalaman yang beragam dari kelima informan. Tekanan tersebut hadir dalam bentuk komentar negatif terhadap fisik, pengujian kelayakan perempuan untuk tampil, kebiasaan perbandingan sosial, hingga dorongan internal untuk memenuhi kriteria kecantikan tertentu seperti warna kulit.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa penampilan fisik sering kali disalahgunakan sebagai instrumen penilaian sosial dan pembatasan ekspresi diri. Meskipun demikian, pengalaman kelima informan bersifat partikular dan tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh pengguna media sosial. Keterbatasan data juga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan bahwa seluruh informan mengalami dampak psikologis seragam atau bahwa media sosial merupakan satu-satunya faktor penyebab. Oleh karena itu, esensi dari studi ini berfokus pada pemetaan bentuk tekanan dan konstruksi standar kecantikan yang secara otentik tercermin dari narasi para informan.

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 12, Number 1, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



DAFTAR PUSTAKA

Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S., & Prostamo, A. (2022). Exploring the role of social networking site use on body image: A systematic review of experimental studies. Adolescent Research Review, 7(3), 331–357.

Ifa, M., Sudrajat, A., & Tedjomurti, M. (2025). Warna kulit dan stratifikasi sosial: Perjuangan representasi di ruang media sosial TikTok. Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi, 14(1), 45–60.

Mufidah, R., Pratama, A., & Lestari, S. (2025). Representasi standar kecantikan perempuan Indonesia dalam konten endorsement produk kecantikan di TikTok. Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi, 14(2), 112–128.

Mwangia, K., & Buvár, A. (2024). The beauty complex: Social media trends, effects, and opportunities. Media and Communication, 12(1), 88–101.

Portingale, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., Krug, I., & Linardon, J. (2024). Daily bi-directional effects of women's social media-based appearance comparisons, body satisfaction, and disordered eating urges. Journal of Eating Disorders, 12(1), Article 45.

Vendemia, M. A., & Fox, J. (2024). Examining the effects of appearance-related comments and sexualized content on self-objectification among women on social media. Body Image, 48, 101650.

Zimmer-Gembeck, M. J., Scott, E., & Hawes, T. (2024). Appearance teasing, rejection sensitivity, and appearance-related attention in the digital age: A longitudinal study of adolescents and young adults. Computers in Human Behavior, 150, 107980.