

PERSEPSI MAHASISWI TERHADAP STANDAR KECANTIKAN YANG DI TAMPILKAN MEDIA SOSIAL (INSTAGRAM)

Dhea Cahyati Sihotang¹, Sere Natalia²

Universitas Esa Unggul Tangerang^{1,2}

ARTICLE INFO

Article history:

Received Januari 2025

Revised Januari 2025

Accepted Januari 2025

Available online Januari 2025

Email:

ddhea7708@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

Abstract

The purpose of this research is to identify if an individual is affected by the beauty standards being shown on social media, or have they made any changes on their physical appearance to fulfill the beauty standards, with the existence of Instagram beauty standards can make an individual feel insecure with their own appearance that makes them want to change with the current beauty standards, the theory that is being used in this research is Uses and Gratification where an individual is using the media platform to fulfill their needs and curiosity in the digital field, the method that is being used to collect data in this research is with an interview with the subject of Esa Unggul University students with Communication major that consist of 15 people, and based from their answers regarding the topic, majority of the students have agreed that the beauty standards in social media have affected them on their self-confidence and their will to change their physical appearance to fit into the beauty standards applied.

Keywords: Perception, Beauty Standards, Social Media, Instagram

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah mereka terpengaruhi oleh standar kecantikan yang berada di sosial media, dan apakah mereka pernah mengubah diri mereka agar dapat memenuhi standar kecantikan tersebut, Dengan adanya standar kecantikan yang berada di Instagram dapat membuat orang tidak percaya diri dengan bentuk fisik mereka sendiri yang membuat mereka ingin mengubah bentuk fisik mereka sesuai dengan standar kecantikan yang dipaparkan di sosial media, teori yang digunakan adalah teori Uses and Gratification yang dimana seorang individual menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan mereka di ruang digital, metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kualitatif, dengan teknik pengumpulan data wawancara yang didasari oleh responden Mahasiswi Universitas Esa Unggul jurusan Ilmu Komunikasi Angkatan 2023 yang berjumlah 15 orang yang menghasilkan sebuah jawaban bahwa mayoritas responden setuju dengan adanya standar kecantikan di sosial media membuat mereka merasa tidak percaya diri dan sudah pernah mencoba mengubah bentuk fisik mereka agar dapat memenuhi standar kecantikan tersebut.

Kata kunci: Peesepsi, standar kecantikan, Media sosial, Instagram

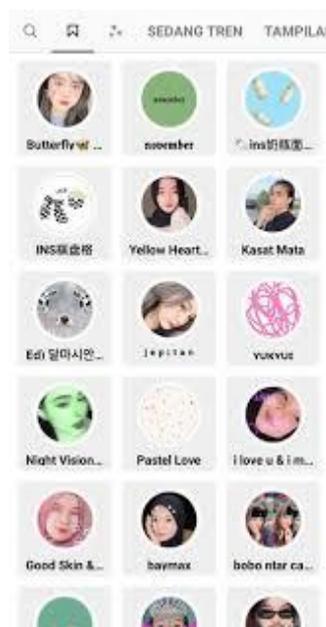
PENDAHULUAN

Standar kecantikan merupakan konstruksi sosial yang dinamis dan kompleks saat ini di kalangan mahasiswi sekarang dengan adanya standar kecantikan yang ditampilkan di Media social yang dapat dijangkau oleh mahasiswi secara bebas dan luas dapat mengubah persepsi mereka perlahan demi perlahan yang semakin lama akan dijadikan sebagai standar dasar dari kata cantik tersebut, hal ini dapat membuat banyak aspek negative maupun positive yang dapat mempengaruhi bentuk fisik dari konsumen tertentu. Saat ini, kebutuhan akan kecantikan juga

semakin meningkat karena pengaruh perkembangan teknologi dan media sosial. Kemajuan teknologi dan media sosial mengubah standar kecantikan di masyarakat saat ini. (Garcia & Winduwati, 2023) standar kecantikan pada dasarnya di pengaruhi oleh tren, toko publik, dan infulencer. Biasanya, standar ini mencampur fisik yang populer seperti kulit halus, bentuk tubuh ideal, makeup, serta gaya berpakaian yang mengikuti tren yang terus berganti-ganti. Standat kecantikan akan selalu meberikan dampak negatif dan positif. Dampak positif standar kecantikan bisa menjadi motifasi seseorang untuk mencapai tujuannya. Standar kecantikan adalah patokan dalam menentukan kecantikan seseorang. (Basir et al., 2022) hal ini lah yang membuat sebagian perempuan merasa kurang percaya diri akan dirinya sendiri yang mengakibatkan rasa rendah diri pada dirinya sendiri yang menjadi dampak negatif

Media Sosial yang mempengaruhi persepsi mahasiswi mempengaruhi kurangnya kepercayaan diri remaja, gambaran sempurna pada media sosial membuat remaja sering bahkan setiap hari merasa tidak puas dan khawatir dengan dirinya (Valentina et al., 2022) Media Sosial seperti *Instagram* menjadi salah satunya, platfrom media yang dimana penggunaanya membagikan unggahan foto serta video dengan berbagai macam fitur yang mereka miliki (Zain & Dwivayani, 2024) , salah satu fitur yang tersedia di instagram adalah fitur *filter*, *filter* adalah software atau efek yang dapat digunakan oleh orang bebas untuk mengubah bentuk muka, suara, penampilan mereka sesuai dengan *filter* yang dipakai, dengan adanya eksistensi *filter* di aplikasi instagram dapat membuat pengguna merasa lebih percaya diri dengan foto yang diambil menggunakan *filter* tersebut tetapi terdapat dampak buruk juga yang bisa terjadi, jika pengguna sering menggunakan filter terlalu sering pengguna akan merasa tidak percaya diri dengan bentuk fisik asli mereka sendiri yang membuat mereka akan terus menerus menggunakan fitur *filter*, engan adanya filter digital tersebut membuat seseorang menjadi candu dalam mengambil foto, mengupload foto maupun video secara instan tanpa melalui proses pengeditan terlebih dahulu. (Sari & Susilawati, 2022)

Dengan terlalu banyaknya penggunaan filter yang beredar di instagram dapat membuat seseorang berkemungkinan mengidap body dysmorphia, body dysmorphia adalah kondisi dimana seorang individu terlalu terobsesi dengan kekurangan yang dimiliki oleh diri mereka sendiri yang dapat membuat mereka terlalu fokus dengan kekurangan tersebut, kecil maupun besar hal tersebut dapat memicu ketidakpercayaan diri individual tersebut, body dysmorphia ini dapat menyebabkan stress, ketidakpercayaan diri, dan perasaan malu dengan kekurangan diri individual tersebut menciptakan perasan negatif.(Amrizon et al., 2022) filter Instagram paling sering membuat bentuk muka seseorang menjadi lebih tirus dan lancip yang membuat orang lebih percaya diri, tetapi jika tidak menggunakan filter muka asli seorang individu dapat membuat mereka merasa aneh dengan muka asli mereka karena mereka sudah terbiasa menggunakan filter



(gambar1.2 Sumber pinterest)

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa Instagram telah mengubah cara orang memandang kecantikan dan identitas diri. mengungkapkan bahwa Instagram, dengan fitur berbagai foto dan video yang memungkinkan manipulasi visual, sering kali menyajikan gambaran kecantikan yang tidak realistis. Akibatnya, banyak individu merasa tidak puas terhadap diri mereka sendiri, memicu rasa rendah diri, depresi, bahkan kecemasan sosial. (Prihatiningsih, 2017) Di sisi lain, fenomena ini juga menunjukkan adanya peluang untuk memahami lebih jauh dampak media sosial terhadap konsep kecantikan dan persepsi diri, khususnya di kalangan mahasiswa sebagai pengguna aktif Instagram.

Meskipun studi tentang pengaruh media sosial terhadap standar kecantikan telah banyak dilakukan, masih ada kesenjangan riset mengenai interaksi antara faktor sosial, psikologis, dan budaya dalam membentuk persepsi tersebut pada komunitas spesifik. Mahasiswi Fakultas Ilmu Komunikasi angkatan 2023 menjadi subjek yang menarik untuk diteliti, mengingat mereka tumbuh di era digital dan memiliki paparan intensif terhadap konten media sosial. Perlu dipahami lebih dalam bagaimana kelompok ini menginterpretasikan konsep kecantikan yang berkembang di Instagram, dampaknya terhadap kondisi mental mereka, serta strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi tuntutan sosial yang ada.

Tujuan utama riset ini adalah menggali pemahaman tentang bagaimana mahasiswi Fakultas Ilmu Komunikasi 2023 mempersepsikan standar kecantikan yang diproyeksikan melalui platform Instagram. Penelitian ini diharapkan menghasilkan temuan baru yang memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana media sosial membentuk pandangan tentang kecantikan di kalangan generasi muda. Lebih jauh, hasil penelitian ini bertujuan mendorong tumbuhnya kesadaran bersama akan pentingnya mengapresiasi keberagaman fisik dan meminimalisir tekanan sosial yang timbul dari standar kecantikan yang cenderung tidak realistis.

Manfaat teoritis dari Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh media sosial terhadap persepsi kecantikan di kalangan mahasiswa

dengan fokus kepada aspek seperti bentuk fisik tubuh. Sedangkan manfaat praktis dari Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak-pihak terkait, seperti pendidikan dan organisasi perempuan, untuk merancang program yang mendukung kepercayaan diri Mahasiswi.

KAJIAN TEORI

Teori Uses Gratification

Penelitian ini mengeksplorasi persepsi mahasiswi tentang kecantikan melalui teori uses and gratification, sebuah pendekatan teoritis yang memposisikan individu sebagai agen aktif dalam proses konsumsi media sosial. Teori yang dikembangkan oleh Katz et al. ini menjelaskan bagaimana audiens menghadapi beragam pilihan media dengan tujuan spesifik memenuhi kebutuhan dan keinginan personal mereka dalam ruang digital. (Saputra, 2019),

Uses and gratification memandang khalayak media tidak sekadar sebagai penerima pasif konten, melainkan sebagai subjek yang secara dinamis memilih, menginterpretasi, dan memanfaatkan informasi sesuai konteks kebutuhan individual. Dalam konteks Instagram, teori ini membuka ruang pemahaman tentang bagaimana mahasiswi menggunakan platform tersebut untuk mengeksplorasi dan membentuk konstruksi identitas kecantikan mereka.

Munculnya ragam pilihan media sosial merupakan respons terhadap kebutuhan audiens yang semakin kompleks. Instagram, dengan visualyng canggihnya, menyediakan medan interaktif di mana postingan kecantikan dapat dengan mudah menjangkau mahasiswi yang sedang mencari konten relevan. Proses ini menciptakan siklus dinamis di mana setiap konten berpotensi mengubah perspektif mereka secara bertahap dan berkelanjutan.

Dengan demikian, uses and gratification membuka perspektif baru tentang bagaimana media sosial tidak sekadar menjadi ruang hiburan, melainkan arena kompleks pencarian identitas, pengakuan sosial, dan pemenuhan kebutuhan psikologis yang berkelanjutan bagi generasi muda kontemporer.

Keberagaman pilihan media sosial muncul sebagai jawaban terhadap kebutuhan audiens yang semakin kompleks. Instagram, dengan fitur visual yang menarik menawarkan platform interaktif di mana konten kecantikan dapat dengan mudah diakses oleh mahasiswi yang mencari informasi yang relevan. Dinamika ini menciptakan siklus di mana setiap konten memiliki potensi untuk secara bertahap dan berkelanjutan mengubah pandangan mereka. Selain itu, elemen interaktif seperti komentar dan story memberi kesempatan kepada mahasiswi untuk terlibat aktif dalam diskusi, yang pada gilirannya memperkuat rasa keterikatan mereka dengan komunitas yang diikuti. Dengan demikian, teori uses and gratification memberikan wawasan baru tentang bagaimana media sosial tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai arena yang kompleks untuk mencari identitas, mendapatkan pengakuan sosial, serta memenuhi kebutuhan psikologis yang berkelanjutan bagi generasi muda saat ini.

Karna di era digitalisasi sekarang media menjadi salah satu arahan bagi penggunanya, maka dari itu teori uses and gratification, cocok untuk penelitian ini karena banyak nya mahasiswi yang ketergantungan terhadap media sosial.



METODE

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yang berfokus kepada persepsi wanita dalam menentukan standar kecantikan di media sosial dengan menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif untuk memperoleh gambaran yang mendalam tentang pengalaman mahasiswi secara mendalam tentang pengaruh standar kecantikan di Instagram. Peneliti menggunakan teknik kualitatif agar mendapat hasil yang lengkap dalam bentuk verbal (Basir1, 2022) Subjek penelitian ini yaitu mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Esa Unggul Tangerang angkatan 2023. partisipan terdiri dari 15 mahasiswa berusia 18–21 tahun dari berbagai program studi yang aktif menggunakan Instagram minimal satu jam per hari. Wawancara dilakukan secara tatap muka maupun daring, masing-masing berlangsung sekitar 45–60 menit. Pertanyaan wawancara dirancang untuk menggali berbagai aspek, termasuk pandangan mereka tentang representasi kecantikan di Instagram, perasaan yang muncul setelah melihat konten kecantikan tersebut, serta dampak yang ditimbulkan pada citra diri dan kepercayaan diri mereka. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk mendapatkan wawasan yang kaya dan nuansa yang lebih dalam mengenai bagaimana media sosial membentuk persepsi kecantikan di kalangan mahasiswi.

Proses wawancara dirancang secara sistematis untuk mengeksplorasi berbagai dimensi pengalaman subjektif partisipan. Pertanyaan penelitian tidak hanya berfokus pada deskripsi faktual, tetapi juga menggali aspek emosional dan psikologis yang terkait dengan konsumsi konten kecantikan di Instagram. Peneliti berupaya mengidentifikasi bagaimana representasi visual mempengaruhi persepsi diri, membentuk konstruksi identitas, dan menciptakan dinamika psikologis yang kompleks dalam memahami konsep kecantikan.

Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk mendapatkan wawasan yang kaya dan nuansa yang lebih dalam mengenai bagaimana media sosial membentuk persepsi kecantikan di kalangan mahasiswi. Analisis data dilakukan secara induktif, di mana peneliti mengembangkan tema dan pola dari data mentah yang dikumpulkan, memungkinkan munculnya temuan yang tidak terduga dan pemahaman yang mendalam tentang kompleksitas pengalaman subjektif partisipan dalam menghadapi konstruksi kecantikan di media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mewawancarai mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Esa Unggul Tangerang angkatan 2023, jawaban yang mereka berikan sangatlah menarik. Dari 15 orang yang diwawancarai, mayoritas adalah pengguna media sosial, khususnya Instagram, di mana mereka semua mengikuti selebgram kecantikan dari berbagai negara. Dalam wawancara, 80% responden menyatakan bahwa mereka terpengaruh oleh konten kecantikan yang mereka lihat di platform tersebut.

Mahasiswi mengartikan kecantikan sebagai sesuatu yang mencakup penampilan luar dan dalam, yang menggambarkan jati diri mereka. Sebanyak 60% dari mereka setuju bahwa kecantikan adalah konsep yang berubah seiring waktu, mencerminkan evolusi jati diri setiap individu. Contoh kecantikan yang mereka deskripsikan mencakup seseorang dengan bulu mata lentik (67%) "*kalo menurut aku, kalo bulu mata aku lentik dan ga harus pake mascara pasti cantik*" N.T

" Aku pribadi suka badan langsing makanya aku selalu jaga pola makan biar bisa pertahanin body aku " badan langsing (73%)

" kulit putih bikin aku percaya diri, dan ngebuat lebih PD sih " kulit putih bersih (53%), dan wajah yang proporsional (80%).

Namun, ada juga pandangan berbeda di antara mereka. Sekitar 40% responden menegaskan bahwa kecantikan fisik bukanlah satu-satunya acuan untuk kepercayaan diri. Mereka berpendapat bahwa sifat, perilaku, dan cara berkomunikasi seseorang juga sangat berpengaruh dalam mendefinisikan kecantikan itu sendiri. Misalnya, 50% dari mereka menyebutkan bahwa kepercayaan diri dan sikap positif lebih penting daripada penampilan fisik semata.

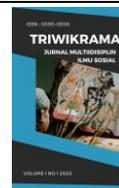
Dengan adanya pengaruh standar kecantikan di Instagram, kebanyakan mahasiswi (67%) menganggap bahwa standar yang ditampilkan di platform ini dapat mengubah cara mereka memandang 'cantik'. Banyak dari mereka melaporkan bahwa hal ini membuat mereka merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisik mereka yang sudah menjadi ciri khas. Sebanyak 53% responden mengaku pernah merasa ingin mengubah fisik mereka agar sesuai dengan standar kecantikan yang mereka lihat, contohnya dengan memutihkan kulit (40%), memasang bulu mata palsu (47%), dan mewarnai rambut (33%).

bukanlah acuan untuk kepercayaan diri seseorang diri contohnya yaitu sifat mereka, perilaku mereka, cara mereka berkomunikasi dengan individual lain, hal tersebut juga dapat menjadi acuan untuk kata cantik itu sendiri, dengan adanya pengaruh standar kecantikan di Instagram kebanyakan mahasiswi menganggap bahwa standar kecantikan yang ditampilkan di Instagram dapat mengubah cara mereka memandang 'cantik' itu sendiri yang membuat mereka tidak percaya diri dengan bentuk fisik mereka yang sudah menjadi ciri khas mereka.

Dari hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa media sosial, khususnya Instagram, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap persepsi kecantikan di kalangan mahasiswi. Ketidakpuasan dengan penampilan fisik yang dipengaruhi oleh standar kecantikan yang terus berubah dapat menyebabkan tekanan untuk beradaptasi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan citra diri mereka.

Dengan adanya standar kecantikan di Instagram beberapa orang sudah mencoba untuk mengubah fisik mereka agar mereka dapat mencapai standar kecantikan di Instagram contohnya yaitu memutihkan kulit, memasang bulu mata palsu, mewarnai rambut. pengaruh media sosial, terutama Instagram, sangat kuat dalam membentuk pandangan mahasiswi terhadap kecantikan. Banyak dari mereka merasa bahwa standar kecantikan yang dipamerkan di platform ini dapat mengubah cara mereka memandang diri sendiri. Hal ini sering kali menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang telah menjadi ciri khas mereka. Beberapa mahasiswi mengaku telah mencoba mengubah penampilan mereka agar sesuai dengan standar kecantikan di Instagram, seperti memutihkan kulit, memasang bulu mata palsu, dan mewarnai rambut.

Perubahan-perubahan ini menunjukkan betapa besar pengaruh media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa dorongan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi yang ditetapkan oleh media sosial, yang menciptakan siklus di mana individu merasa perlu untuk terus mengubah fisik demi mendapatkan penerimaan di dunia maya. Kepercayaan terhadap dunia maya berarti ke kepercayaan serta harapan yang dimiliki oleh dunia maya.



individu terhadap dunia maya atau interaksi online Interaksi yang berorientasi pada tujuan sebagai sarana untuk melakukan interaksi sosial. (Karina & Suryanto, 2012)

Dari hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap cara individu melihat kecantikan. Ketidakpuasan dengan penampilan fisik dapat mengarah pada perubahan yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental dan citra diri mereka.

Dari hasil yang kita dapat, dapat disimpulkan bahwa sosial media sangatlah berpengaruh kepada bagaimana kita melihat suatu objek, termasuk kecantikan itu sendiri, dengan berganti gantinya standar kecantikan yang ada di sosial media seseorang akan merasa tidak puas dan akan terus menerus mengganti bentuk fisik mereka agar mereka dapat diterima di lingkungan sosial media tersebut, selain merasa tidak percaya diri atau tidak puas orang juga cenderung mengubah bentuk fisik mereka karena mereka ingin mengikuti trend yang sedang beredar di media social, atau kata lain yang bisa disebutkan adalah *fomo*, yaitu proses dimana manusia ingin mengikuti perkembangan zaman yang melibatkan social media itu sendiri, contoh *fomo* yang tersebar di social media dalam aspek kecantikan adalah adanya produk kecantikan yang dapat digunakan untuk memutihkan badan, dengan semakin banyak pengguna produk tersebut orang orang akan *fomo* dan ingin ikut mencoba produk tersebut, sama contohnya seperti aspek kecantikan, karena beredarnya bentuk fisik tertentu yang sedang ramai di social media, orang orang akan cenderung mengikuti hal tersebut yang membuat mereka harus mengubah bentuk fisik mereka.

Bukan hanya *fomo* saja tetapi orang orang juga mengubah bentuk fisik mereka karena mereka pernah mendapatkan kata kata yang tidak enak didengar atau yang bisa disebut dengan menghina bentuk fisik satu sama lain, contoh kata yang menghina yang tersebar di Indonesia adalah kata 'maghrib' yang digunakan oleh seseorang untuk menghina orang yang memiliki tan skin, hal ini dapat membuat rasa percaya mereka meurun karena dengan hinaan yang diberikan ini mereka merasa mereka harus melakukan sesuatu untuk mengubah bentuk fisik mereka agar tidak di hina lagi, dan karena menurut beberapa orang, dengan menubah bentuk fisik mereka sesuai dengan tren yang beredar di social media akan membuat mereka lebih diterima di lingkungan luas, beberapa orang takut tidak diterima di lingkungan mereka oleh sebab itu mereka akan melakukan berbagai cara agar tidak dikucilkan di lingkungan mereka sendiri

perlu untuk terus mengubah fisik demi mendapatkan penerimaan di dunia maya. Dari hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap cara individu melihat kecantikan. Ketidakpuasan dengan penampilan fisik dapat mengarah pada perubahan yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental dan citra diri mereka.

fenomena perubahan fisik yang didorong oleh tekanan sosial media tidak hanya berhenti pada upaya untuk diterima, tetapi juga mencerminkan krisis identitas yang lebih mendalam dalam masyarakat modern. Individu seringkali merasa terperangkap dalam siklus perbandingan konstan dengan standar kecantikan yang tidak realistis, yang terus-menerus dipropagandakan melalui platform digital. Hal ini menciptakan semacam lingkaran setan di mana rasa tidak

percaya diri terus berkembang, mendorong seseorang untuk melakukan perubahan fisik yang semakin ekstrem.

Dampak psikologis dari praktik ini sangatlah kompleks. Ketika seseorang secara terus-menerus dihadapkan pada citra-citra yang direkayasa dan disempurnakan, mereka mulai kehilangan koneksi dengan gambaran diri yang sebenarnya. Proses internalisasi standar kecantikan artifisial ini dapat menimbulkan gangguan body dysmorphic, di mana individu mengalami kecemasan yang signifikan terkait penampilan fisiknya, bahkan ketika perubahan sudah dilakukan.

Selain itu, budaya penghinaan dan bully berbasis fisik yang merajalela di ruang digital telah menciptakan lingkungan yang sangat tidak sehat. Individu tidak lagi dinilai berdasarkan kualitas pribadinya, melainkan berdasarkan seberapa dekat mereka mendekati standar estetika yang sempit dan seringkali tidak ilmiah. Ironisnya, upaya untuk diterima justru dapat menimbulkan isolasi yang lebih dalam, karena setiap perubahan hanya akan diikuti dengan tuntutan perubahan baru yang semakin tidak masuk akal.

Solusi sejati untuk mengatasi permasalahan ini bukanlah dengan terus-menerus mengubah penampilan fisik, melainkan dengan membangun kembali sistem pendidikan dan norma sosial yang menghargai keberagaman, mendorong penerimaan diri, dan mengembangkan konsep kecantikan yang lebih inklusif dan manusiawi. Dibutuhkan upaya kolektif dari berbagai pihak—orangtua, pendidik, pembuat kebijakan, dan pelaku media—untuk menciptakan lingkungan digital dan sosial yang lebih sehat dan menghargai setiap individu apa adanya.

Transformasi fisik yang dipicu oleh tekanan media sosial melampaui sekadar upaya penerimaan, melainkan mengungkapkan krisis identitas yang mendalam dalam konteks sosial kontemporer. Individu terperangkap dalam lingkaran perbandingan konstan dengan standar kecantikan artifisial yang dipropagandakan platform digital, menciptakan spiral penurunan kepercayaan diri yang mendorong perubahan fisik ekstrem.

Kompleksitas psikologis fenomena ini tampak nyata ketika individu terus-menerus terpapar citra yang dimanipulasi. Proses internalisasi standar kecantikan palsu berpotensi menimbulkan gangguan dismorfik tubuh, di mana kegelisahan terhadap penampilan mengakar mendalam, bahkan setelah berbagai perubahan dilakukan.

Ruang digital telah menciptakan ekosistem perundungan berbasis fisik yang merusak. Manusia kini dinilai berdasarkan kedekatan mereka dengan parameter estetika sempit, bukan kualitas personal. Ironisnya, upaya penerimaan justru bermuara pada isolasi yang semakin dalam, dengan tuntutan perubahan yang semakin tidak rasional.

Pendekatan komprehensif untuk mengatasi masalah ini mensyaratkan rekonstruksi sistem pendidikan dan norma sosial yang menghargai keragaman. Dibutuhkan kolaborasi multipihak untuk menciptakan lingkungan digital yang inklusif, yang menempatkan martabat manusia di atas segalanya.

Akar persoalan sesungguhnya terletak pada mekanisme kapitalis konsumtif yang secara sistematis memelihara ketidakpuasan. Industri kecantikan dan media sosial mengubah keraguan diri menjadi komoditas yang dapat diperdagangkan, di mana setiap ketidaksempurnaan dieksploitasi sebagai peluang bisnis.

Dampak sosial-psikologis praktik ini melampaui individu, membentuk struktur sosial yang merendahkan martabat. Kelompok remaja dan dewasa muda paling rentan, dengan tekanan untuk tampil sempurna seolah menjadi satu-satunya jalur menuju pengakuan. Riset psikologi mutakhir mengonfirmasi korelasi antara intensitas perbandingan digital dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental.

Kunci utama dalam menghadapi fenomena ini adalah pengembangan kesadaran kritis. Pendidikan reflektif yang memberdayakan generasi muda untuk melampaui ilusi, memahami bahwa keberagaman adalah kekayaan sejati. Nilai hakiki manusia terletak pada karakter, kreativitas, dan kontribusi sosial, bukan sekadar dimensi fisik yang mudah berubah. Transformasi fisik yang dipicu oleh tekanan media sosial melampaui sekadar upaya penerimaan, melainkan mengungkapkan krisis identitas yang mendalam dalam konteks sosial kontemporer. Individu terperangkap dalam lingkaran perbandingan konstan dengan standar kecantikan artifisial yang dipropagandakan platform digital, menciptakan spiral penurunan kepercayaan diri yang mendorong perubahan fisik ekstrem.

Kompleksitas psikologis fenomena ini tampak nyata ketika individu terus-menerus terpapar citra yang dimanipulasi. Proses internalisasi standar kecantikan palsu berpotensi menimbulkan gangguan dismorfik tubuh, di mana kegelisahan terhadap penampilan mengakar mendalam, bahkan setelah berbagai perubahan dilakukan.

Ruang digital telah menciptakan ekosistem perundungan berbasis fisik yang merusak. Manusia kini dinilai berdasarkan kedekatan mereka dengan parameter estetika sempit, bukan kualitas personal. Ironisnya, upaya penerimaan justru bermuara pada isolasi yang semakin dalam, dengan tuntutan perubahan yang semakin tidak rasional.

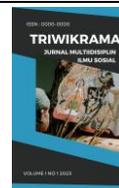
Pendekatan komprehensif untuk mengatasi masalah ini mensyaratkan rekonstruksi sistem pendidikan dan norma sosial yang menghargai keragaman. Dibutuhkan kolaborasi multipihak untuk menciptakan lingkungan digital yang inklusif, yang menempatkan martabat manusia di atas segalanya.

Akar persoalan sesungguhnya terletak pada mekanisme kapitalis konsumtif yang secara sistematis memelihara ketidakpuasan. Industri kecantikan dan media sosial mengubah keraguan diri menjadi komoditas yang dapat diperdagangkan, di mana setiap ketidaksempurnaan dieksploitasi sebagai peluang bisnis.

Dampak sosial-psikologis praktik ini melampaui individu, membentuk struktur sosial yang merendahkan martabat. Kelompok remaja dan dewasa muda paling rentan, dengan tekanan untuk tampil sempurna seolah menjadi satu-satunya jalur menuju pengakuan. Riset psikologi mutakhir mengonfirmasi korelasi antara intensitas perbandingan digital dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental.

Kunci utama dalam menghadapi fenomena ini adalah pengembangan kesadaran kritis. Pendidikan reflektif yang memberdayakan generasi muda untuk melampaui ilusi, memahami bahwa keberagaman adalah kekayaan sejati. Nilai hakiki manusia terletak pada karakter, kreativitas, dan kontribusi sosial, bukan sekadar dimensi fisik yang mudah berubah.

Teknologi dan media sosial sesungguhnya memiliki potensi untuk menjadi instrumen pemberdayaan, bukan alat marginalisasi. Namun, untuk mencapai hal tersebut, dibutuhkan transformasi mendasar dalam cara kita mendekati representasi diri digital. Platform media sosial



perlu dirancang ulang dengan prinsip-prinsip etika yang menempatkan kesehatan psikologis pengguna di garis terdepan, bukan sekadar metrik engagement dan monetisasi.

Literasi digital menjadi komponen kritis dalam mendidik masyarakat untuk bersikap kritis terhadap narasi cantik yang diproduksi secara massal. Kemampuan untuk membedakan antara realitas dan konstruksi digital, memahami mekanisme manipulasi citra, serta mengembangkan ketahanan psikologis terhadap tekanan visual merupakan keterampilan esensial di era informasi saat ini.

Intervensi psikologis dan pendampingan sosial menjadi instrumen penting dalam membantu individu yang telah terjerumus dalam spiral ketidakpuasan diri. Pendekatan holistik yang menggabungkan dukungan psikologis, edukasi kritis, dan penguatan kapasitas personal diperlukan untuk memulihkan sense of self yang telah terdistorsi oleh bombardir citra digital yang tidak realistis.

Pada akhirnya, perjuangan melawan tirani kecantikan digital adalah perjuangan untuk mengembalikan martabat manusia. Ini adalah upaya kolektif untuk menciptakan ruang di mana setiap individu dapat mengekspresikan diri tanpa rasa takut akan penghakiman, di mana keunikan dihargai, dan di mana nilai diri tidak lagi dikonstruksi melalui prisma estetika yang sempit dan membatasi.

KESIMPULAN

Dalam Penelitian ini mengungkap dampak media sosial Instagram terhadap mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Esa Unggul Tangerang angkatan 2023, yang secara signifikan terpengaruh oleh konten kecantikan. Hal ini menimbulkan ketidakpercayaan diri dan risiko kehilangan identitas pribadi akibat tekanan untuk mencapai standar kecantikan yang artifisial. Oleh karena itu, mahasiswi harus mulai membangun kepercayaan diri, dan tidak terperangkap dalam standar kecantikan yang dibentuk oleh media sosial. Penting untuk mencari lingkungan yang mendukung, menghargai perbedaan, dan memahami bahwa setiap individu memiliki keindahan tersendiri. selain membangun kepercayaan diri mahasiswi juga dapat membangun atau mengikuti lingkungan sosial media yang positif dimana tidak ada tekanan media yang memaksa mereka untuk mengubah bentuk fisik mereka sesuai dengan standar kecantikan yang beredar di media sosial, dengan adanya lingkungan yang positif mahasiswi dapat menjadi lebih percaya diri dengan bentuk fisik diri mereka sendiri dan dapat membangun lingkungan positif yang lebih luas lagi kedepannya, dengan sudah membangun fondasi kepercayaan diri mental seseorang juga akan terbangun yang membuat mereka tidak akan terpengaruh oleh hinaan yang didapat di platform sosial media tersebut'

REFERENSI

- Amrizon, N. A., Ifdil, I., Nirwana, H., Zola, N., Fadli, R. P., & Putri, Y. E. (2022). Studi Pendahuluan; Kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 87. <https://doi.org/10.29210/176900>
- Basir, N. S. D., Tsalatsa, S. L., & Kresna, M. T. (2022). Persepsi wanita dalam menentukan standar kecantikan di tiktok dan instagram. *Seminar Nasional Ilmu Sosial*, 1, 566–575.



- Garcia, G., & Winduwati, S. (2023). Representasi Standar Kecantikan Wanita di Media Sosial Instagram @springsummerstyle. *Koneksi*, 7(1), 248–255. <https://doi.org/10.24912/kn.v7i1.21313>
- Karina, S. M., & Suryanto. (2012). Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan terhadap Dunia Maya sebagai Intervening Variabel. *JURNAL Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 1(2), 116–121.
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. *Communication*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.36080/comm.v8i1.651>
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Sari, L. N., & Susilawati, N. (2022). Motif Penggunaan Filter Instagram dikalangan Mahasiswa Perempuan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perspektif*, 5(2), 217–227. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i2.625>
- Valentina, A., Lavender Putri, G., Halim Putri, O., Komunikasi Visual, D., Seni Rupa dan Desain, F., Tarumanagara Jl Letjen Parman No, U. S., & Grogol petamburan, K. (2022). Komunikasi Visual Untuk Edukasi Insecurity Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Bahasa Rupa*, 5(2), 237–245. <https://bit.ly/jurnalbahasarupa>
- Zain, A. A., & Dwivayani, K. D. (2024). Penggunaan Instagram pada Generasi Z Sebagai Media Komunikasi dalam Membangun Personal Branding Ilustrator @Indahoei. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(1), 359–372. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i1.478>