

DAMPAK STANDAR KECANTIKAN TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI INDONESIA

Fifin Dwi Purwaningtyas¹, Futy Oktav Milenia Putri², Zumrotul Arifah³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

Email: fifin@uwp.ac.id

Abstract :

This study was motivated by the growing influence of beauty standards shaped by the media on the self-confidence of young women in Indonesia. Popular culture and beauty advertisements have constructed the notion that beauty is associated with fair skin, a slim body, and smooth facial features, which affect adolescents' self-perception. The purpose of this study is to investigate how beauty standards affect the confidence levels of young women. This research employed a descriptive qualitative approach through in-depth interviews with two female adolescents aged 16–17 who have experienced pressure related to appearance. The findings suggest that social media plays a significant role in shaping perceptions of beauty, leading some teenagers to feel less confident if they do not meet certain physical standards. However, some participants can reject such views by realizing that beauty is relative. The study concludes that socially constructed beauty standards can negatively affect self-confidence, highlighting the importance of self-acceptance as the foundation of true beauty.

Keywords: *beauty standards, self-confidence, adolescents, self-perception, media.*

Abstrak :

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya pengaruh standar kecantikan yang dibentuk oleh media terhadap kepercayaan diri remaja wanita di Indonesia. Budaya populer dan iklan produk kecantikan telah menciptakan konstruksi bahwa cantik identik dengan kulit putih, tubuh langsing, dan wajah mulus, yang berdampak pada persepsi diri remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana standar kecantikan memengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja wanita. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam kepada dua orang remaja wanita berusia 16–17 tahun yang memiliki pengalaman terkait tekanan terhadap penampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berperan besar dalam membentuk persepsi kecantikan dan menyebabkan sebagian remaja merasa kurang percaya diri apabila tidak memenuhi standar fisik tertentu. Namun, sebagian lainnya mampu menolak pandangan tersebut dengan memahami bahwa kecantikan bersifat relatif. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa standar kecantikan yang dikonstruksi masyarakat dapat berpengaruh negatif terhadap kepercayaan diri, sehingga diperlukan pemahaman yang lebih luas bahwa kecantikan sejati berasal dari penerimaan diri.

Kata kunci: Standar Kecantikan, Kepercayaan Diri, Remaja, Persepsi Diri, Media.

Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena standar kecantikan menjadi isu sosial yang mendapat perhatian luas, terutama di kalangan remaja perempuan. Media massa dan media sosial berperan besar dalam membentuk persepsi tentang apa yang dianggap cantik dan ideal. Melalui citra yang ditampilkan secara terus-menerus, Masyarakat khususnya remaja menerima pesan bahwa kecantikan ditentukan oleh warna kulit, bentuk tubuh, dan raut wajah tertentu. Fenomena ini memunculkan tekanan psikologis pada remaja perempuan yang sedang berada dalam tahap perkembangan identitas diri.

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan konsep diri dan harga diri. Menurut Arini (2021), remaja berada pada tahap pencarian identitas yang kuat, di mana penerimaan sosial dan penilaian terhadap penampilan menjadi faktor penting dalam perkembangan psikologis mereka. Dalam konteks ini, citra diri menjadi hal yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama oleh media yang menampilkan standar kecantikan yang tidak selalu realistis.

Pengaruh media terhadap pembentukan konsep kecantikan tidak hanya melalui iklan, tetapi juga melalui konten media sosial yang menonjolkan figur-figur dengan penampilan fisik sempurna. Hal ini mendorong remaja untuk membandingkan diri dengan standar yang ditampilkan, sehingga menurunkan kepercayaan diri mereka. Perloff (2014) menyebut fenomena ini sebagai “efek media sosial terhadap citra tubuh”, di mana paparan konten yang menonjolkan fisik ideal memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Fardouly et al. (2015) menunjukkan bahwa remaja perempuan yang sering terpapar media sosial cenderung mengalami peningkatan kecemasan terhadap bentuk tubuhnya. Mereka merasa harus memenuhi ekspektasi sosial tertentu untuk dianggap menarik. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kepercayaan diri, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Di Indonesia, konstruksi kecantikan dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya dan sejarah kolonial yang menekankan warna kulit terang sebagai simbol status sosial (Saraswati, 2016). Akibatnya, banyak remaja perempuan yang menilai kecantikan dari ukuran fisik semata, bukan dari kualitas diri. Pola pikir ini sering kali diperkuat oleh iklan produk kecantikan yang menjanjikan kulit cerah sebagai bentuk kesempurnaan.

Fenomena tersebut menjadi semakin kompleks karena media sosial tidak hanya menampilkan citra kecantikan, tetapi juga memungkinkan interaksi dan perbandingan sosial yang lebih intens. Menurut Tiggemann and Slater (2013), semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kecenderungannya untuk melakukan perbandingan sosial yang berdampak negatif terhadap citra tubuh dan rasa percaya diri.

Dalam konteks psikologis, kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Menurut Santrock (2019) kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Ketika remaja terus-menerus merasa tidak memenuhi standar sosial tertentu, keyakinan tersebut menurun dan memunculkan perasaan rendah diri.

Beberapa penelitian lain menegaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada remaja perempuan sering kali berhubungan dengan persepsi negatif terhadap penampilan fisik (Sarah Grogan, 2021). Mereka yang tidak sesuai dengan gambaran ideal yang ditampilkan media cenderung merasa tidak cukup menarik atau berharga. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial, prestasi akademik, dan kesehatan mental.

Dalam studi yang dilakukan oleh Homan and Tylka (2014), ditemukan bahwa individu dengan tingkat kesadaran diri dan penerimaan tubuh yang tinggi lebih mampu mengelola tekanan sosial terkait penampilan. Artinya, membangun kesadaran positif terhadap tubuh sendiri menjadi langkah penting dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja perempuan.

Sementara itu, teori Bandura, (1997) tentang *self efficacy* menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat tumbuh melalui pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, dan penilaian positif dari lingkungan. Dengan demikian, peran keluarga, teman sebaya, dan sekolah sangat berpengaruh dalam membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri yang sehat.

Dalam dunia pendidikan, guru dan konselor juga berperan penting dalam memberikan pemahaman bahwa kecantikan tidak hanya bersifat fisik. Pendidikan karakter dan konseling psikologis dapat membantu remaja memahami bahwa nilai diri seseorang terletak pada kepribadian dan kemampuan, bukan sekadar penampilan.

Secara sosial, masyarakat perlu mengubah pandangan terhadap kecantikan agar tidak menimbulkan tekanan bagi remaja. Upaya untuk memperluas makna kecantikan yang lebih inklusif

dapat dilakukan melalui kampanye media dan kegiatan edukatif yang menekankan pentingnya penerimaan diri.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kondisi di lapangan, terlihat bahwa standar kecantikan memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri remaja perempuan. Namun, dampaknya dapat bervariasi tergantung pada faktor kepribadian, lingkungan sosial, dan tingkat penerimaan diri masing-masing individu.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana remaja perempuan memaknai kecantikan dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kepercayaan diri mereka dalam konteks sosial dan budaya Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai hubungan antara standar kecantikan dan kepercayaan diri, serta menjadi bahan pertimbangan bagi upaya pembinaan psikologis remaja di masa mendatang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana standar kecantikan yang dikonstruksi oleh media dan masyarakat memengaruhi kepercayaan diri remaja perempuan, serta mengidentifikasi faktor-faktor psikologis dan sosial yang dapat memperkuat daya tahan mereka terhadap tekanan penampilan fisik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna subjektif yang dialami individu terkait dengan dampak standar kecantikan terhadap kepercayaan diri remaja wanita. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena secara mendalam melalui interpretasi makna dan pemahaman yang kontekstual Creswell, John W., Poth, (2018). Menurut Sugiyono, (2018), penelitian kualitatif berupaya meneliti objek yang bersifat alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama, menggunakan teknik triangulasi, serta menekankan makna dibandingkan generalisasi.

Rancangan penelitian ini disusun untuk menggali persepsi dan pengalaman remaja perempuan dalam memaknai standar kecantikan yang berlaku di masyarakat. Peneliti berupaya menelusuri bagaimana standar kecantikan memengaruhi rasa percaya diri individu melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap subjek penelitian. Proses penelitian dilakukan secara interaktif dan reflektif, di mana peneliti menjadi pengamat sekaligus partisipan aktif dalam proses pengumpulan data (Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, 2014).

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi: (1) remaja perempuan berusia 15–18 tahun (masa remaja pertengahan), (2) memiliki pengalaman berkaitan dengan tekanan sosial terhadap standar kecantikan, dan (3) menunjukkan tanda-tanda perbedaan tingkat kepercayaan diri terhadap penampilan fisik. Jumlah subjek dalam penelitian ini dua orang remaja perempuan yang memenuhi kriteria tersebut. Menurut Arikunto, (2017), pemilihan subjek dalam penelitian kualitatif tidak ditentukan oleh jumlah, melainkan oleh kedalaman data yang diperoleh.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Bulu, Dusun Turus, Kecamatan Purwoasri, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Lokasi ini dipilih karena peneliti berdomisili di daerah tersebut, sehingga mempermudah dalam pengamatan langsung terhadap kehidupan sosial remaja di lingkungan penelitian. Penelitian dilakukan selama tiga minggu, yaitu pada bulan November hingga Desember 2024.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara utama, yaitu observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat perilaku dan ekspresi subjek dalam konteks alami mereka. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pemahaman subjektif subjek tentang konsep kecantikan dan kepercayaan diri mereka. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data dengan bukti visual seperti foto kegiatan dan catatan lapangan.

Menurut Moleong, (2020), ketiga teknik ini saling melengkapi untuk memperoleh data yang lebih komprehensif dan bermakna.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, (2014) yang terdiri atas empat tahap, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pertama, peneliti mengumpulkan seluruh data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kedua, data direduksi dengan menyeleksi informasi yang relevan sesuai fokus penelitian. Ketiga, data disajikan dalam bentuk uraian naratif agar lebih mudah dianalisis. Terakhir, peneliti menarik kesimpulan dengan mengaitkan hasil penelitian terhadap teori yang relevan.

Selama proses analisis, peneliti menggunakan teknik koding terbuka (*open coding*) untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari transkrip wawancara. Tahapan selanjutnya yaitu *axial coding*, untuk menemukan hubungan antara tema, dan *selective coding* guna membangun kategori inti yang menjelaskan fenomena penelitian (Djamba & Neuman, 2002). Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan metode, melakukan pengecekan silang antara hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta meminta konfirmasi hasil interpretasi kepada subjek penelitian (*member checking*) agar data yang diperoleh valid dan reliabel (Lincoln & Guba, 1985).

Dengan demikian, rancangan metode penelitian ini dirancang untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana standar kecantikan yang berkembang di masyarakat berdampak terhadap kepercayaan diri remaja wanita Indonesia, serta bagaimana mereka membangun persepsi diri di tengah tekanan sosial dan media terhadap citra tubuh ideal.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Bulu, Dusun Turus, Kecamatan Purwoasri, Kabupaten Kediri, dengan melibatkan dua subjek perempuan remaja berusia 16 dan 17 tahun yang duduk di bangku SMA. Keduanya dipilih berdasarkan kriteria remaja pertengahan yang memiliki pengalaman terkait tekanan sosial mengenai standar kecantikan dan menunjukkan perbedaan tingkat kepercayaan diri terhadap penampilan fisik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki persepsi yang sama mengenai standar kecantikan, yaitu patokan tertentu yang digunakan masyarakat untuk menilai seseorang cantik atau tidak. Bagi mereka, citra cantik di Indonesia identik dengan kulit putih, tubuh langsing, wajah tirus, dan hidung mancung. Pandangan ini terbentuk karena pengaruh besar dari media sosial, iklan, dan budaya populer Korea Selatan yang menampilkan citra kecantikan ideal.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan dalam tingkat penerimaan terhadap standar tersebut. Subjek I menunjukkan sikap yang lebih positif dan percaya diri dengan penampilannya, menganggap bahwa kecantikan bersifat relatif dan setiap orang memiliki pesonanya masing-masing. Sementara itu, Subjek II merasa tidak percaya diri karena menganggap dirinya tidak memenuhi kriteria kecantikan yang berlaku di masyarakat. Ia cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena takut terhadap komentar negatif dari orang lain.

Selain itu, keduanya menilai bahwa standar kecantikan memiliki dampak positif berupa dorongan untuk merawat diri dan menjaga kebersihan tubuh. Namun, mereka juga menyadari adanya dampak negatif, seperti munculnya rasa rendah diri, ketidakadilan sosial, dan perbandingan diri yang berlebihan. Dalam pandangan kedua subjek, perempuan seringkali dinilai berdasarkan penampilan fisik, sementara laki-laki lebih sering dinilai dari sisi pencapaian atau kesuksesan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa standar kecantikan berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri perempuan di usia remaja.

Tabel 1. Hasil Penelitian: Dampak Standar Kecantikan terhadap Kepercayaan Diri Remaja Wanita

No.	Aspek / Tema Utama	Deskripsi Hasil Penelitian	Temuan Subjek I	Temuan Subjek II
1	Persepsi tentang Standar Kecantikan	Remaja memaknai kecantikan berdasarkan kriteria sosial seperti kulit putih, tubuh langsing, dan wajah proporsional yang dipengaruhi media sosial.	Memandang kecantikan bersifat relatif dan setiap orang unik.	Merasa tidak memenuhi standar kecantikan umum dan kurang percaya diri.
2	Sumber Pengaruh terhadap Persepsi Kecantikan	Media sosial, iklan kecantikan, dan budaya populer (terutama Korea) berperan penting dalam membentuk persepsi remaja.	Terpapar media sosial namun mampu menyaring informasi.	Terpengaruh kuat oleh konten media sosial dan sering membandingkan diri.
3	Dampak Psikologis Standar Kecantikan	Standar kecantikan memiliki dua sisi: positif (memotivasi merawat diri) dan negatif (menimbulkan rasa tidak puas diri).	Termotivasi untuk merawat diri tanpa merasa tertekan.	Merasa rendah diri dan menarik diri dari lingkungan sosial.
4	Kepercayaan Diri terhadap Penampilan	Kepercayaan diri dipengaruhi oleh penerimaan diri dan dukungan sosial.	Mampu mempertahankan kepercayaan diri dengan memahami kelebihan diri.	Kurang percaya diri karena fokus pada kekurangan fisik.
5	Respon terhadap Tekanan Sosial	Tekanan sosial akibat standar kecantikan dihadapi dengan cara berbeda oleh setiap individu.	Menunjukkan sikap penerimaan diri dan berpikir rasional.	Cenderung menghindari lingkungan sosial dan merasa minder.
6	Persepsi terhadap Keadilan Sosial	Remaja menyadari adanya ketimpangan dalam penilaian sosial terhadap perempuan dan laki-laki.	Menganggap ketimpangan tersebut wajar selama tidak berlebihan.	Merasa kecewa dan tidak adil karena perempuan lebih sering dinilai dari penampilan.
7	Makna Kecantikan bagi Remaja	Kecantikan dipahami tidak hanya dari penampilan, tetapi juga dari kepribadian dan kepercayaan diri.	Menganggap kepribadian dan kepercayaan diri sebagai sumber kecantikan sejati.	Masih memaknai kecantikan dari aspek fisik dan penerimaan sosial.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa standar kecantikan yang dikonstruksi media dan masyarakat memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri remaja perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pamirma & Satwika, (2022) yang menjelaskan bahwa paparan media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan terhadap citra tubuh pada remaja. Paparan terhadap gambaran ideal tubuh dan wajah yang tidak realistis menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri serta dorongan untuk memenuhi ekspektasi sosial.

Penelitian ini juga memperkuat temuan Perloff, (2014) bahwa media sosial menciptakan fenomena *self objectification*, di mana individu terutama perempuan menilai diri mereka berdasarkan penampilan fisik, bukan kemampuan atau kepribadian. Subjek II dalam penelitian ini memperlihatkan bentuk nyata dari fenomena tersebut, di mana ia menilai nilai dirinya berdasarkan kesesuaian fisik dengan standar kecantikan umum.

Sementara itu, temuan pada Subjek I memperlihatkan adanya kemampuan resiliensi dan kesadaran diri yang lebih kuat, sehingga ia tidak sepenuhnya terpengaruh oleh tekanan sosial terkait citra fisik. Hal ini sejalan dengan teori kepercayaan diri menurut Safitri & Prabawa, (2024), yang menyebutkan bahwa individu dengan *self-confidence* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri serta mampu mempertahankan stabilitas emosional meskipun menghadapi tekanan sosial.

Dalam konteks budaya Indonesia, standar kecantikan yang menonjolkan kulit putih dan tubuh langsing masih sangat kuat (Saraswati, 2016). Representasi tersebut terbentuk dari proses panjang pengaruh kolonialisme dan globalisasi yang menanamkan nilai-nilai estetika Barat dalam persepsi masyarakat Indonesia. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa remaja perempuan yang hidup di lingkungan dengan ekspektasi sosial tinggi terhadap penampilan cenderung mengalami tekanan psikologis lebih besar dalam membangun rasa percaya diri.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa standar kecantikan dapat menciptakan *double standard* terhadap perempuan. Subjek I mengungkapkan bahwa perempuan yang dianggap cantik seringkali mendapatkan perlakuan lebih baik di lingkungan sosial, sedangkan yang tidak memenuhi standar tersebut kerap dipandang rendah. Hal ini selaras dengan pandangan Najwa Syalsabilla, Arya Dwi Andika, Putri Wahyuni Sitohang & Nazwa, (2025) dalam *The Beauty Myth*, bahwa kecantikan sering digunakan sebagai alat sosial untuk mengontrol dan menilai perempuan.

Di sisi lain, hasil penelitian juga menyoroti bahwa standar kecantikan tidak hanya membawa dampak negatif, melainkan juga dapat menjadi motivasi positif untuk merawat diri dan menjaga kesehatan tubuh. Namun, motivasi tersebut hanya berdampak positif apabila tidak diiringi dengan perasaan rendah diri atau keinginan untuk menjadi orang lain. Dalam hal ini, keseimbangan antara penerimaan diri dan kesadaran sosial menjadi faktor penting dalam membangun kepercayaan diri yang sehat pada remaja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh standar kecantikan terhadap kepercayaan diri bersifat kompleks dan multidimensional. Media, budaya, dan lingkungan sosial berperan besar dalam membentuk persepsi kecantikan, sementara faktor internal seperti penerimaan diri dan kemampuan berpikir kritis menjadi penentu utama dalam menjaga stabilitas kepercayaan diri remaja perempuan.

Simpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa standar kecantikan memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri remaja perempuan di Indonesia, khususnya dalam konteks sosial yang sarat dengan ekspektasi terhadap penampilan fisik. Standar kecantikan yang dikonstruksi oleh media dan budaya populer membentuk persepsi bahwa kecantikan ideal ditandai oleh kulit putih, tubuh langsing, dan wajah proporsional. Citra ini secara tidak langsung menciptakan tekanan sosial yang memengaruhi cara remaja memandang dirinya.

Penelitian ini menemukan adanya dua bentuk respons utama terhadap tekanan standar kecantikan, yaitu penerimaan diri dan penolakan diri. Subjek yang memiliki kesadaran diri tinggi mampu mengembangkan resiliensi psikologis dan tetap mempertahankan rasa percaya diri meskipun tidak sesuai dengan standar sosial yang berlaku. Sebaliknya, subjek yang lebih mudah terpengaruh menunjukkan penurunan kepercayaan diri dan cenderung menilai nilai dirinya berdasarkan penampilan fisik semata.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh standar kecantikan terhadap kepercayaan diri bersifat kompleks, melibatkan interaksi antara faktor eksternal seperti media, budaya, dan lingkungan sosial, serta faktor internal seperti penerimaan diri, dukungan sosial, dan kemampuan berpikir kritis. Keseimbangan antara kesadaran diri dan kemampuan menolak tekanan sosial menjadi kunci penting dalam membangun kepercayaan diri yang sehat pada remaja perempuan di era modern.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan bagi berbagai pihak terkait agar hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata:

1. Bagi remaja perempuan, penting untuk menumbuhkan kesadaran bahwa kecantikan bersifat relatif dan tidak hanya diukur dari penampilan fisik. Diperlukan pembiasaan berpikir kritis terhadap konten media sosial agar tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis.
2. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan penanaman nilai-nilai positif terkait penerimaan diri sejak dini. Dukungan keluarga berperan penting dalam membentuk rasa percaya diri dan stabilitas psikologis remaja.
3. Bagi pendidik dan pihak sekolah, disarankan untuk menyelenggarakan kegiatan pendidikan karakter, konseling, atau seminar mengenai penerimaan diri dan pengelolaan tekanan sosial agar siswa memiliki pemahaman yang lebih luas tentang makna kecantikan dan keunikan individu.
4. Bagi masyarakat dan media, diharapkan lebih bijak dalam menampilkan representasi kecantikan yang beragam dan inklusif. Media perlu menghindari penggambaran kecantikan yang sempit agar tidak memperkuat stereotip sosial yang dapat merugikan remaja.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah partisipan atau menggunakan pendekatan fenomenologis yang lebih mendalam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis remaja dalam menghadapi tekanan sosial terkait kecantikan.

Dengan adanya upaya bersama dari individu, keluarga, sekolah, dan masyarakat, diharapkan muncul pemahaman baru bahwa kecantikan bukan sekadar persoalan fisik, tetapi juga berkaitan dengan kepribadian, kepercayaan diri, dan penerimaan diri yang utuh.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2017). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. 2017.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01). <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Creswell, John W., Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design (International Student Edition): Choosing Among Five Approaches (4th ed)*. In *Qualitative Inquiry and Research Design (International Student Edition): Choosing Among Five Approaches (4th ed)* (4th ed).
- Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2002). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative*

- Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*.
- Moleong, J. L. (2020). metodologi penelitian kualitatif J lexy Moleong. *Jurnal Ilmiah*.
- Najwa Syalsabilla, Arya Dwi Andika, Putri Wahyuni Sitohang, V. N. M., & Nazwa, Z. (2025). *Mitos Kecantikan dan Tubuh Perempuan Dalam Film Tall Girl (2019): Analisis Representasi Dengan Perspektif Naomi Wolf*. 2(1), 188–196.
- Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara paparan media dengan body image pada remaja perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 2–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47316>
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Safitri, V., & Prabawa, A. F. (2024). Kajian Literatur: Self-Confidence, Self-Concept dan Sikap Tafa'ul. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 7(3), 1924–1935. <https://doi.org/10.20961/shes.v7i3.92348>
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development, 7th ed. In *Life-span development, 7th ed.*
- Sarah Grogan. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (4th Editio). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Saraswati, L. A. (2016). Seeing beauty, sensing race in transnational Indonesia. *Seeing Beauty, Sensing Race in Transnational Indonesia*, 1–173.
- Sugiyono. (2018). Sugiyono Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *The International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>