JICN: Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara
https://jicnusantara.com/index.php/jicn
Vol : 2 No: 3, Juni – Juli 2025
E-ISSN : 3046-4560

PERSPEKTIF GEN Z TERHADAP STANDAR PASANGAN IDEAL DI TIKTOK

GEN Z PERSPECTIVE ON IDEAL RELATIONSHIP STANDARDS ON TIKTOK

Eppagelia Mesyakh Sipahutar[1*], Desy Safitri[2], Sujarwo[3]
Pendidikan IPS, Ilmu Sosial dan Hukum,Universitas Negeri Jakarta
Email : eppageliamesyakhsipahutar@gmail.com[1], desysafitri@unj.ac.id[2], sujarwo-fis@unj.ac.id[3]

Article Info

Article history :
Received : 15-06-2025
Revised : 16-06-2025
Accepted : 18-06-2025
Pulished : 20-06-2025

Abstract

This study aims to analyze how TikTok, a popular social media platform among Generation Z, influences the formation of ideal couple standards. Through a literature review of both local and international sources published between 2020 and 2025, this research identifies expectation patterns shaped by exposure to romantic content on TikTok, as well as the underlying social comparison mechanisms. The findings reveal that TikTok couple content often portrays highly idealized, harmonious, and aesthetically curated relationships, which may lead to unrealistic expectations among some users. However, Generation Z's responses vary: some are positively inspired, while others respond critically by rejecting these idealized narratives. This study highlights the importance of media literacy to help young people filter online content and build romantic relationships grounded in personal values and reality rather than social media-driven standards.

Keywords*: *TikTok, Gen Z, Romantic Relationship

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana TikTok, sebagai platform media sosial yang populer di kalangan Gen Z, mempengaruhi pembentukan standar pasangan ideal. Melalui studi pustaka terhadap literatur lokal dan internasional tahun 2020–2025, penelitian ini mengidentifikasi pola ekspektasi yang terbentuk dari paparan konten romantis di TikTok, serta mekanisme perbandingan sosial yang terjadi. Hasil kajian menunjukkan bahwa konten pasangan di TikTok cenderung menyajikan hubungan yang tampak ideal, harmonis, dan estetik, yang kemudian membentuk standar tidak realistis bagi sebagian pengguna. Namun, respons Gen Z terhadap fenomena ini bervariasi; sebagian terinspirasi secara positif, sementara sebagian lainnya menunjukkan sikap kritis dan menolak narasi hubungan ideal tersebut. Penelitian ini menyoroti pentingnya literasi media untuk membantu Gen Z memilah informasi dan membangun hubungan berdasarkan nilai dan realitas pribadi, bukan semata pada ekspektasi sosial digital.

Kata Kunci : Tiktok, Gen Z, Hubungan Romantis

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah melahirkan generasi baru yang sangat lekat dengan internet dan media sosial. Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1996 hingga 2012, tumbuh dalam lingkungan yang sepenuhnya terdigitalisasi. Mereka dikenal sebagai digital natives yang tidak hanya mengonsumsi, tetapi juga aktif memproduksi dan menyebarkan konten di berbagai platform media sosial, salah satunya TikTok. Platform ini tidak hanya menawarkan hiburan, tetapi juga membentuk nilai-nilai sosial dan budaya baru, termasuk dalam ranah hubungan romantis secara global.

Fenomena yang menonjol di TikTok adalah maraknya konten yang menampilkan pasangan ideal atau dikenal sebagai "pasangan standar TikTok". Konten ini sering kali menghadirkan gambaran hubungan yang sempurna penuh cinta, romantisme, serta kemewahan emosional dan material yang dipresentasikan dalam durasi singkat namun intensif. Penelitian menunjukkan bahwa konten seperti ini dapat membentuk persepsi dan ekspektasi yang tidak realistis terhadap hubungan, terutama di kalangan pengguna muda. Gumilang (2024) mencatat bahwa paparan terus-menerus terhadap gambaran pasangan ideal di TikTok telah menciptakan tekanan sosial dan mendorong Gen Z untuk menyesuaikan diri dengan standar tersebut, meskipun sering kali bertentangan dengan realitas hubungan mereka.

Dari sisi psikologis, fenomena ini dapat dianalisis menggunakan teori perbandingan sosial yang dikembangkan oleh Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu secara alami membandingkan diri mereka dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi diri. Di era media sosial, mekanisme ini diperkuat oleh akses konstan terhadap kehidupan orang lain melalui media digital. Upward social comparison yaitu membandingkan diri dengan mereka yang dianggap lebih baik dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap diri dan hubungan sendiri, bahkan berujung pada penurunan kesejahteraan psikologis (Ox Journal, 2023).

Selain itu, media sosial seperti TikTok juga memainkan peran sebagai agen pembelajaran sosial. Berdasarkan teori kognitif sosial dari Bandura (2002), individu belajar melalui observasi terhadap perilaku yang ditampilkan orang lain, termasuk dalam hal relasi romantis. Mendelson & Smith (2024) menyatakan bahwa tren-tren seperti "Dating Wrapped" di TikTok dapat menjadi sumber pembelajaran tidak langsung bagi Gen Z dalam memahami dinamika cinta dan identitas romantis mereka. Akan tetapi, pembelajaran ini bersifat selektif dan terkurasi, sehingga memperbesar kemungkinan idealisasi yang tidak realistis terhadap hubungan.

Fenomena ini tampak juga di Indonesia. Penelitian Bintang dkk (2024) menemukan bahwa pengguna Gen Z di Indonesia merasa terdorong untuk mempertontonkan hubungan yang tampak sempurna di media sosial, meskipun kenyataannya sering kali tidak demikian. Hal ini memperlihatkan bahwa media sosial turut berperan dalam membentuk norma-norma baru tentang relasi yang harus dipatuhi secara sosial, bahkan ketika hal tersebut bertentangan dengan keotentikan relasi interpersonal

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana TikTok sebagai media sosial populer mempengaruhi pembentukan standar pasangan ideal dalam perspektif Gen Z. Secara khusus, kajian ini mengeksplorasi (1) Pengaruh konten TikTok terhadap ekspektasi romantis, (2) Standar Pasangan Ideal menurut Gen Z dan (3) Respon Gen Z Terhadap Standar Pasangan Ideal. Melalui pendekatan studi pustaka terhadap literatur tahun 2020–2025, artikel ini berupaya menyusun kerangka konseptual yang komprehensif serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan literasi media dan kesehatan relasi digital pada generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (literature review). Penelitian studi pustaka adalah teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku literatur, catatan, serta berbagai laporan yang membahas masalah yang ingin diselesaikan (Nazir, 1988 dalam Mirzaqon, 2017) dengan tujuan mengkaji secara komprehensif berbagai studi mengenai pengaruh

konten TikTok terhadap pembentukan ekspektasi pasangan ideal di kalangan Generasi Z. Sumber data diperoleh dari artikel jurnal, tesis, dan laporan penelitian yang relevan baik dari lokal maupun global yang diterbitkan dengan rentang waktu 5 tahun terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh TikTok terhadap Ekspektasi Romantis Gen Z

Tiktok, sebagai platform media sosial berbasis video singkat dengan algoritma rekomendasi yang sangat personal (*fyp*), memiliki peran yang besar dalam membentuk perspektif hubungan romantis Gen Z. Eksposur secara terus menerus terhadap konten "pasangan ideal" seperti video romantis estetik atau narasi tentang hubungan yang terkesan sempurna menimbulkan *upward social comparison* dapat mengurangi kepuasan dalam hubungan nyata. Festinger (1954) menjelaskan bahwa dalam *social comparison theory,* individu cenderung membandingkan dirinya dengan yang ia anggap "lebih baik". Pada TikTok "yang lebih baik" tersebut ditunjukkan melalui konten yang dibuat sedemikian rupa untuk menjadi viral. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan TikTok, semakin besar kecenderungannya untuk membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih menarik. Hal ini sering membuat mereka tidak puas dengan penampilan sendiri. Secara psikologis, perasaan ini mirip dengan rasa tidak percaya diri dalam hubungan romantis, terutama ketika seseorang merasa hubungannya tidak sebaik yang ditampilkan dalam video-video pasangan ideal di TikTok (Mink & Szymanski, 2022; Ariana et al., 2024).

Dalam hubungan asmara, Bouffard (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menurunkan kepuasan dalam hubungan. Hal ini terjadi karena perhatian seseorang beralih dari berinteraksi langsung dengan pasangannya ke aktivitas melihat atau mengonsumsi konten di media sosial. Semakin sering seseorang melihat unggahan tentang pasangan yang tampak sempurna di Instagram atau TikTok, semakin besar kemungkinan munculnya konflik dan rasa tidak puas dalam hubungan nyata. Di Indonesia, Satria Gumilang (2024) dalam penelitiannya juga menjelaskan adanya fenomena "Pasangan Standar TikTok", yaitu munculnya tekanan sosial di kalangan Gen Z untuk meniru atau menyesuaikan diri dengan standar hubungan ideal di TikTok yang sebenarnya sering tidak sesuai dengan kenyataan.

Standar Pasangan Ideal menurut Gen Z

Generasi Z membentuk pandangan mereka tentang pasangan ideal melalui kombinasi dari nilai-nilai budaya, pengalaman pribadi, dan pengaruh media sosial, terutama TikTok. Dalam teori kognitif sosial (Bandura, 2001), seseorang bisa belajar dan meniru perilaku dari tokoh atau konten yang mereka amati. Dalam hal ini, video TikTok yang menampilkan pasangan romantis dengan gaya hidup ideal menjadi contoh yang mudah diikuti. Standar pasangan ideal yang terbentuk melalui TikTok sering kali mencerminkan gambaran hubungan yang tampak selalu bahagia, romantis, dan harmonis. Konten seperti ini membentuk ekspektasi tertentu yang diinternalisasi oleh banyak pengguna Gen Z. Berdasarkan temuan Santica dan Taufiq (2024) dan penelitian Langais et al. (2024), terdapat beberapa bentuk standar pasangan yang umum ditampilkan dalam konten TikTok:

1. Berpenampilan Menarik dan Estetik secara Visual

   Pasangan yang dianggap sempurna sering kali digambarkan sebagai individu yang menarik secara fisik, berpakaian modis, dan fotogenik. Visualisasi ini memperkuat pandangan bahwa daya tarik fisik merupakan syarat utama dalam memilih pasangan, padahal dalam kenyataannya, kesesuaian emosional dan nilai-nilai hidup bersama jauh lebih penting untuk kelangsungan hubungan.

2. Gestur Romantis yang Berlebihan

   Banyak video viral menunjukkan pasangan yang memberi kejutan romantis, hadiah mahal, atau merayakan momen romantis dengan cara yang mewah. Meskipun bisa menginspirasi, banyak Gen Z yang kemudian merasa bahwa gesture-gesture tersebut harus selalu ada agar hubungan mereka disebut "romantis" atau "ideal.

3. Hubungan Tanpa Konflik

   Konten yang ditampilkan di TikTok seringkali hanya memperlihatkan sisi bahagia dalam sebuah hubungan, dimana konflik atau dinamika nyata dalam hubungan lebih jarang diperlihatkan. Hal ini dapat menciptakan tekanan psikologis, karena penonton merasa hubungan mereka tidak sebaik pasangan lain yang mereka lihat di TikTok.

4. Ekspresi Cinta yang Ditunjukkan di Media Sosial

   Dalam penelitian yang dilakukan Langlais et al. (2024), partisipan mengungkapkan bahwa pasangan ideal adalah mereka yang secara aktif menunjukkan hubungannya di TikTok, seperti membuat konten bersama, saling mengomentari video, atau bahkan mengganti foto profil dengan pasangan. Jika hal itu tidak dilakukan, hubungan dianggap kurang serius atau tersembunyi.

5. Kesamaan Aktivitas dan Gaya Hidup Digital

   Pasangan ideal juga digambarkan sebagai mereka yang selaras dalam mengikuti tren digital, seperti melakukan challenge TikTok bersama atau menyukai jenis konten yang sama. Kesamaan digital ini menjadi tolok ukur kecocokan, meskipun dalam kenyataan, perbedaan minat adalah hal wajar dalam hubungan.

Standar ini berkaitan erat dengan konsep *toxic positivity*, di mana hubungan ditampilkan secara berlebihan sebagai hal yang selalu menyenangkan, tanpa ruang untuk emosi negatif atau konflik. Seiring waktu, standar semacam ini menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan berisiko menyebabkan ketidakpuasan dalam hubungan nyata.

Respon Gen Z Terhadap Standar Pasangan Ideal

Meskipun TikTok memiliki pengaruh besar dalam membentuk standar pasangan ideal, reaksi Gen Z terhadap standar ini tidak seragam. Beberapa Gen merasa terpengaruh dan terdorong untuk menyesuaikan hubungan mereka dengan konten yang mereka konsumsi. Namun banyak juga yang bersikap kritis dan menjauh dari standar yang dibentuk di TikTok ini. Dalam penelitian Langais et al. (2024), sejumlah partisipan menyatakan bahwa mereka mereka memanfaatkan TikTok untuk memperoleh inspirasi yang positif, seperti mencari saran dalam berkomunikasi, ide-ide kencan, dan bahkan cara untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat. Partisipan ini

memilih untuk mengambil sisi yang bermanfaat dari konten romantis tanpa menganggapnya sebagai standar mutlak. Namun di sisi lain, banyak juga Gen Z yang menyadari bahwa konten pasangan di TikTok hanyalah sebagian kecil dari realitas dan sering kali merupakan representasi yang telah dikurasi. Mereka mempertanyakan narasi tersebut dan menolak untuk menjadikan konten viral sebagai tolok ukur hubungan pribadi. Penelitian Manalili & Malcampo (2025) di Filipina menunjukkan bahwa sebagian Gen Z berusaha menyeimbangkan pengaruh media sosial dengan nilai-nilai tradisional atau pengalaman pribadi. Mereka menyadari bahwa kebahagiaan dalam hubungan tidak dapat diukur dari seberapa estetik atau viralnya konten yang dibagikan, melainkan dari kualitas interaksi nyata antara pasangan.

Penolakan ini juga terwujud dalam bentuk-bentuk seperti tidak mengupload hubungan mereka di media sosial, menghindari konsumsi konten yang memicu perbandingan hubungan, hingga membuat parodi konten pasangan ideal sebagai kritik terhadap standar yang terlalu tinggi. Santica dan Taufiq (2024) juga mencatat bahwa sebagian besar responden justru merasa lebih nyaman menjauh dari narasi ideal tersebut demi menjaga kestabilan mental dan relasi mereka sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa Gen Z tidak hanya menjadi target dari budaya visual media sosial, tetapi juga memiliki daya kritis dan kemampuan memilah. Mereka tidak sepenuhnya tunduk pada algoritma, melainkan mampu menyaring konten sesuai nilai dan kebutuhan relasi pribadi mereka. Dengan demikian, variasi respons ini mencerminkan spektrum adaptasi Gen Z terhadap pengaruh TikTok mulai dari yang terinspirasi dan mengadopsi konten secara positif, hingga yang menolak dan membangun narasi lain berdasarkan kesadaran dan nilai personal.

KESIMPULAN

TikTok memiliki dampak yang signifikan terhadap cara Generasi Z membentuk pandangan mereka mengenai pasangan ideal. Paparan yang terus-menerus terhadap konten pasangan yang terlihat sempurna memicu perbandingan sosial yang dapat mengurangi kepuasan dalam hubungan yang mereka jalani. Standar yang terbentuk mencakup estetika visual, gestur romantis yang berlebihan, hubungan tanpa konflik, ekspresi cinta di media sosial, hingga kesamaan digital sebagai tolak ukur kecocokan. Namun, tidak semua Generasi Z menerima narasi ini tanpa kritik. Banyak dari mereka mulai menunjukkan sikap kritis dengan memilah konten, menjaga privasi hubungan, dan menolak idealisme yang berlebihan demi menjaga keaslian dan kesehatan hubungan mereka sendiri.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun media sosial berperan besar dalam membentuk ekspektasi hubungan, Gen Z menunjukkan kemampuan untuk merespons secara beragam mulai dari mengikuti, menyesuaikan diri, hingga menolak narasi yang terbentuk. Oleh karena itu, penguatan literasi media digital menjadi sangat penting, tidak hanya untuk memahami isi konten, tetapi juga untuk menumbuhkan pemikiran kritis terhadap pengaruhnya dalam dinamika relasi antarpribadi, khususnya dalam hubungan romantis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta, khususnya kepada dosen pembimbing serta rekan-rekan di Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum yang telah memberikan arahan, dukungan dan masukan berharga selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih

juga disampaikan kepada para peneliti terdahulu yang karyanya menjadi dasar penting dalam pengembangan gagasan dan analisis dalam artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap penguatan literasi media digital dan pembentukan relasi yang sehat dan realistis di kalangan generasi muda, khususnya Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. Annual Review of Psychology, 52, 1–26.

https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.52.1.1

Birbeck, D & Dummond, M. (2006). Very Young Children's Body Image: Bodies and Minds Under Construction. *International Education Journal*, 7(4). http://iej.com

Bouffard, S. (2022). Social media and romantic relationship: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediated pathways. Social Science Computer Review.

https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/08944393211013566

Dinkler, B. (2024). *TikTok's Influence on Generation Z Female's Comparative Behavior* [M.A.Thesis]. Liberty University.

https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2101&context=masters

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7(2), 117–140. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202

Gumilang, S. (2024). MENELAAH MUNCULNYA FENOMENA "PASANGAN STANDAR TIKTOK" PADA MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP FRAGMENTASI GEN Z DALAM MENJALIN HUBUNGAN. Academia Edu.

https://www.academia.edu/124809583/MENELAAH_MUNCULNYA_FENOMENA_PASANGAN_STANDAR_TIKTOK_PADA_MEDIA_SOSIAL_TIKTOK_TERHADAP_FRAGMENTASI_GEN_Z_DALAM_MENJALIN_HUBUNGAN

Hidayah, N., & Hardew, A. K. (2025). Hubungan Penerimaan Diri terhadap Perbandingan Sosial dengan dimoderatori oleh kebersyukuran pada Mahasiswa Pengguna TikTok. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, *4*(2). https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1212

Karimah. (2025, Januari). Literasi Pendidikan PraNikah di tengah Kecenderungan Married is Scary: Kajian Netizen Tik Tok. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, *2*(2), 96-106. https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/article/view/143

Langais, M. R., Boudreau, C., & Asad, L. (2024). TikTok and Romantic Relationships: A Qualitative Descriptive Analysis. *American Journal of Qualitative Research*, *8*(3), 95-112. https://www.ajqr.org/download/tiktok-and-romantic-relationships-a-qualitative-descriptive-analysis-14896.pdf

Manalili, E.J. & Malcampo, M.C. (2025). A narrative exploration of romantic experiences and ideal relationship standards among Filipino Gen Z. International Review of Social Sciences Research, 5(2), 126-155.

Mendelson, E. A., & Smith, J. K. (2024). Mediated Sexual and Romantic Learning on TikTok: The Dating Wrapped Trend. Social Media + Society, 10(3).

https://doi.org/10.1177/20563051241279255

Mink, D. B., & Szymanski D.M. (2022). TikTok Use and Body Dissatisfaction: Examining Direct, Indirect, and Moderated Relations. Body Image, 43, 205-216.

https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006

Ramadhan, B., Meliasari, M., Alfayeed, M., & Lestari, V. (2024, Desember). Peran Komunikasi bagi Gen-Z dalam Mempertahankan Hubungan Percintaan. *Harmoni : Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*, *2*(4). https://ifrelresearch.org/index.php/harmoni-widyakarya/article/view/4305

Santica, Y. D., & Amal Taufiq. (2024, Oktober). TOXIC POSITIVITY IN RELATIONSHIPS: PERAN TIKTOK DALAM MENCIPTAKAN CITRA HUBUNGAN YANG SEMPURNA. *Jurnal Humaniora Revolusioner*, *8*(10), 59-65.

https://humaniora.ojs.co.id/index.php/jhr/article/view/404/461