

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern dan mendorong terjadinya perubahan signifikan dalam pola komunikasi, nilai sosial, serta cara individu memandang relasi interpersonal. TikTok, sebagai salah satu platform media sosial yang paling dominan dalam beberapa tahun terakhir, tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi medium yang memengaruhi cara individu membangun identitas, mengonstruksi nilai, dan menetapkan standar tertentu mengenai diri maupun orang lain.¹ Fenomena ini tampak semakin kuat pada generasi muda, khususnya perempuan, yang berada pada fase pencarian jati diri sekaligus sedang membentuk preferensi dalam memilih pasangan hidup. Dalam konteks ini, TikTok sering kali tidak hanya menjadi ruang ekspresi, tetapi juga ruang pembelajaran sosial tempat individu mengamati, meniru, dan menginternalisasi standar

¹ Ihza, Muhammad Mahbub, Jumadi Jumadi, and Adrie Satrio, 'Analisis Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Pendidikan Karakter Di Era Teknologi 4.0', *J-Instech*, 5 (2024), 105 <<https://doi.org/10.20527/j-instech.v5i2.12034>>

pasangan ideal yang direpresentasikan melalui konten-konten viral.²

Menurut data Statista yang dipublikasikan melalui KOL.ID, jumlah pengguna TikTok di dunia mencapai sekitar 900,7 juta pengguna pada tahun 2024 dan diperkirakan meningkat menjadi 955,3 juta pengguna pada tahun 2025. Data tersebut menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi salah satu platform digital dengan pertumbuhan pengguna yang sangat pesat sehingga pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku, nilai, dan cara pandang masyarakat semakin besar.³

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Tiktok memengaruhi cara generasi muda memandang hubungan romantis, standar kecantikan, serta ekspektasi terhadap pasangan.⁴ Konten seperti *relationship goals*, pasangan berpenampilan menarik, gaya hidup *glamor*, atau momen romantis yang dikemas secara estetik cenderung membentuk

² Sinaga, Siti Cholilah, and Mailin Mailin, 'Pengaruh Aplikasi Tiktok Terhadap Perubahan Gaya Hidup Dan Pola Pikir Masyarakat Di Silau Bayu Kecamatan Gunung Maligas', *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17 (2023), 3426 <<https://doi.org/10.35931/aq.v17i5.2744>>

³ <https://kol.id/blog/kol-id-insight-data-pengguna-jumlah-konten-&-durasi-screentime-rata-rata-pengguna-tiktok>

⁴ Nur Sabrina dan lainnya, "Persepsi Wanita Dalam Menentukan Standar Kecantikan di TikTok dan Instagram," 2022, hlm. 566–575; Sipahutar dan lainnya, *Persepsi Remaja Tentang Hubungan Ideal di Media Sosial*, 2025.

persepsi bahwa hubungan ideal harus serupa dengan apa yang ditampilkan di TikTok. Di sisi lain, konten TikTok mengenai hubungan dan pasangan tidak selalu memberikan pengaruh negatif. Terdapat pula konten positif yang dapat memberikan inspirasi dan pembelajaran bagi perempuan muda dalam membangun hubungan yang sehat. Konten yang menampilkan komunikasi yang baik, saling menghargai, memberikan dukungan, kesetiaan, perhatian, serta cara menyelesaikan masalah dalam hubungan dapat menjadi contoh yang bermanfaat bagi pengguna. Melalui konten tersebut, pengguna dapat mengambil nilai-nilai positif yang sesuai dengan kehidupan nyata tanpa harus meniru seluruh hubungan yang ditampilkan. Dengan demikian, TikTok juga dapat menjadi sumber pembelajaran sosial yang membantu pengguna memahami pentingnya hubungan yang sehat, suportif, dan saling menghargai.⁵

Di Indonesia, penggunaan TikTok juga mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Berdasarkan data Statista yang dirilis melalui KOL.ID, Indonesia menempati peringkat pertama sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di dunia, yaitu sekitar 157,6 juta pengguna aktif per

⁵ Dinata, C. P. A., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2026). Pandangan Generasi Z pada Standar Hubungan Romantis dalam Konten “Couple Goals” di TikTok. *SERUMPUN: Journal of Education, Politic, and Social Humaniora*, 4(1), 263-276.

Juli 2024. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia, terutama di kalangan generasi muda yang merupakan kelompok pengguna paling aktif.

Besarnya jumlah pengguna tersebut juga diikuti oleh tingginya intensitas penggunaan TikTok. Berdasarkan laporan GoodStats tahun 2025, masyarakat Indonesia menghabiskan rata-rata sekitar 44 jam per bulan atau sekitar 1 jam 29 menit setiap hari menggunakan TikTok.⁶ Tingginya durasi penggunaan tersebut menunjukkan bahwa pengguna Indonesia memiliki tingkat keterpaparan yang sangat tinggi terhadap berbagai konten di TikTok, termasuk konten mengenai *relationship goals*, pasangan ideal, gaya hidup, dan hubungan romantis. Paparan yang berlangsung secara berulang memungkinkan pengguna mengamati, mengingat, dan menginternalisasi nilai-nilai yang ditampilkan sehingga membentuk apa yang dikenal sebagai "standar TikTok" dalam memandang pasangan hidup.

Ada pun fenomena ditemukan pada mahasiswi pengguna TikTok di UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu. Berdasarkan pengamatan awal dengan beberapa mahasiswi pengguna aktif TikTok, ditemukan bahwa konten mengenai pasangan ideal, *relationship goals*, dan kehidupan romantis cukup sering muncul pada halaman TikTok mereka. Beberapa

⁶ <https://goodstats.id/publication/indonesia-digital-report-2025-tiktok-x37UH>

informan mengaku tertarik melihat konten tersebut karena dianggap menarik, romantis, menghibur, dan sesuai dengan gambaran hubungan yang mereka inginkan. Paparan tersebut kemudian membuat informan memiliki gambaran tertentu mengenai pasangan yang dianggap ideal, seperti pasangan yang romantis, perhatian, setia, mampu memberikan *effort*, menjadi *support system*, mapan secara ekonomi, dan pengertian.

Fenomena internalisasi standar pasangan melalui TikTok dapat dijelaskan secara kuat menggunakan Teori Kognitif Sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura.⁷ Teori ini menekankan bahwa individu belajar melalui proses mengamati perilaku orang lain (*observational learning*). Dalam konteks media sosial, model yang diamati dapat berupa *influencer*, pasangan selebriti, maupun pengguna biasa yang membuat konten menarik. Proses observasional ini melibatkan empat mekanisme utama, yaitu perhatian (*attentional*), retensi (*retention*), reproduksi (*reproduction*), dan motivasi (*motivation*).⁸ Ketika perempuan muda melihat konten pasangan romantis yang menarik secara visual, proses perhatian terjadi. Mereka menyimpan memori tentang

⁷ Albert Bandura, 'Social Cognitive Theory of Mass Communication', in *Media Effects* (Routledge, 2009), pp. 110–40.

⁸ Albert Bandura, 'Social Foundations of Thought and Action', *Englewood Cliffs, NJ*, 1986.23–28 (1986), 2.

perilaku pasangan dalam konten tersebut (retensi), kemudian mencoba meniru atau berharap pasangannya meniru perilaku tersebut (reproduksi), dan merasa termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan nyata apabila konten tersebut mendapat banyak respon positif seperti *likes* atau komentar apresiatif.

Dengan demikian, teori kognitif sosial relevan untuk menjelaskan bagaimana perempuan muda mempelajari standar pasangan ideal dari TikTok. Mereka tidak hanya menonton, tetapi juga mempelajari dan menginternalisasi nilai serta perilaku yang dianggap ideal dalam hubungan. TikTok menyediakan model-model perilaku yang dianggap menarik, romantis, dan ideal, sehingga mendorong terjadinya proses modeling secara tidak langsung. Fenomena ini dapat berdampak pada terbentuknya ekspektasi yang tidak seimbang, bahkan memicu tekanan psikologis apabila pasangan nyata tidak mampu memenuhi standar digital tersebut.

Perubahan pola pemilihan pasangan ini tampak dari pergeseran prioritas. Jika dahulu perempuan lebih mempertimbangkan aspek karakter, agama, dan kesesuaian nilai, kini fokus mulai bergeser pada aspek-aspek yang ditampilkan dalam konten TikTok, seperti penampilan fisik, keromantisan simbolik, gaya hidup, hingga kemampuan mengikuti tren. Hal ini sejalan dengan kajian Ideal Standards

Model yang menyebut bahwa individu mengevaluasi pasangan berdasarkan standar tiga aspek utama: penampilan fisik, kepribadian, dan sumber daya.⁹ Ketika standar ini dibentuk oleh konten TikTok, ekspektasi dapat menjadi tidak realistis. Misalnya, perempuan menginginkan pasangan yang selalu memberi hadiah, selalu bersikap manis, atau mampu membuat konten romantis secara konsisten, padahal kondisi sosial, ekonomi, dan karakter personal pasangan sangat beragam.

Pemilihan informan yang berusia 19–25 tahun didasarkan pada pertimbangan bahwa rentang usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal (*emerging adulthood*), yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada tahap perkembangan ini, individu mulai membangun identitas diri, mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih serius, serta mulai menentukan kriteria dan mempertimbangkan pasangan hidup.¹⁰ Oleh karena itu, perempuan pada rentang usia tersebut dinilai memiliki pengalaman dan persepsi yang relevan mengenai proses pemilihan pasangan.

⁹ Fletcher, G. J., & Simpson, J. A. (2000). Ideal standards in close relationships: Their structure and functions. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 102-105.

¹⁰ Vania, A. (2026). Perancangan Buku Mewarnai Sebagai Media Relaksasi Bagi Perempuan Usia 19-25 Tahun. *Journal of Design and Creative Media Studies*, 1(4), 423-436.

Selain itu, kelompok usia 19–25 tahun merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial, khususnya TikTok, yang paling aktif. Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi menyebabkan mereka lebih sering terpapar berbagai konten mengenai *relationship goals*, pasangan ideal, gaya hidup, serta tren hubungan romantis. Paparan yang berulang terhadap konten tersebut memungkinkan terjadinya proses pembelajaran melalui pengamatan (*observational learning*) sebagaimana dijelaskan dalam Teori Kognitif Sosial Albert Bandura. Melalui proses tersebut, individu dapat mengamati, mengingat, dan menginternalisasi nilai atau standar pasangan yang ditampilkan dalam media sosial sehingga memengaruhi persepsi dan ekspektasi mereka terhadap pasangan hidup.

Pemilihan rentang usia ini juga disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu yang sebagian besar berada pada usia 19–25 tahun. Dengan demikian, informan dipandang mampu memberikan informasi yang mendalam mengenai pengalaman mereka sebagai pengguna aktif TikTok serta bagaimana konten yang mereka konsumsi memengaruhi cara pandang dalam menentukan standar pasangan hidup.

Namun, meskipun fenomena ini semakin meluas, terdapat *research gap* yang penting. Berdasarkan kajian penelitian terdahulu berfokus pada pengaruh media sosial terhadap standar kecantikan perempuan sehingga belum

mengkaji pembentukan standar pasangan hidup.¹¹ Penelitian terdahulu juga membahas standar pasangan ideal di TikTok, tetapi menggunakan metode studi pustaka sehingga belum menggambarkan pengalaman langsung pengguna TikTok.¹² Sementara itu, penelitian Sinaga dan Mailin lebih menitikberatkan pada perubahan gaya hidup akibat penggunaan TikTok tanpa mengkaji proses terbentuknya standar pasangan hidup melalui mekanisme pembelajaran sosial.¹³

Dengan demikian, belum terdapat penelitian yang secara khusus menganalisis bagaimana mahasiswi Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu membentuk standar pasangan hidup melalui paparan konten TikTok dengan menggunakan Teori Kognitif Sosial Albert Bandura melalui pendekatan kualitatif berbasis pengalaman langsung

¹¹ Sabrina, Nur, Dewi Basir, Salsabilla Liesvarastranta Tsalatsa, and Makhrus Tri Kresna, 'Persepsi Wanita Dalam Menentukan Standar Kecantikan Di Tiktok Dan Instagram', 2022, 566–75

¹² Sipahutar, E M, D Safitri, and S Sujarwo, 'Perspektif Gen Z Terhadap Standar Pasangan Ideal Di Tiktok', *Jurnal Intelek Dan ...*, 2025, 1734–40

¹³ Sinaga, Siti Cholilah, and Mailin Mailin, 'Pengaruh Aplikasi Tiktok Terhadap Perubahan Gaya Hidup Dan Pola Pikir Masyarakat Di Silau Bayu Kecamatan Gunung Maligas', *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17 (2023), 3426 <<https://doi.org/10.35931/aq.v17i5.2744>>

informan. Penelitian ini tidak hanya mengkaji pengaruh TikTok terhadap standar pasangan hidup, tetapi juga menjelaskan proses terbentuknya standar tersebut melalui mekanisme *observational learning*, sehingga memberikan kebaruan (*novelty*) dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya

Penelitian ini menjadi penting karena memberikan pemahaman baru mengenai hubungan antara media sosial dan pembentukan standar pasangan hidup dan belum terdapat penelitian yang secara khusus menganalisis bagaimana mahasiswi Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu membentuk standar pasangan hidup melalui paparan konten TikTok dengan menggunakan Teori Kognitif Sosial Albert Bandura melalui pendekatan kualitatif berbasis pengalaman langsung informan. Penelitian ini tidak hanya mengkaji pengaruh TikTok terhadap standar pasangan hidup, tetapi juga menjelaskan proses terbentuknya standar tersebut melalui mekanisme *observational learning*, sehingga memberikan kebaruan (*novelty*) dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya

Urgensi penelitian ini semakin kuat apabila dikaitkan dengan tingginya jumlah pengguna TikTok di Indonesia yang mencapai sekitar 157,6 juta pengguna serta rata-rata durasi penggunaan sekitar 44 jam per bulan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa TikTok tidak lagi sekedar menjadi media

hiburan, melainkan juga menjadi media pembelajaran sosial yang mampu membentuk persepsi, harapan, dan standar individu terhadap pasangan hidup. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Hubungan penelitian ini dengan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) terletak pada upaya memahami dan memberikan bimbingan kepada mahasiswi dalam menghadapi pengaruh media sosial terhadap cara berpikir, perasaan, dan keputusan dalam mempersiapkan memilih pasangan. Dalam perspektif BKI, pemilihan pasangan tidak hanya didasarkan pada penampilan, gaya hidup, kemapanan, atau gambaran hubungan yang ditampilkan di media sosial, tetapi juga perlu mempertimbangkan nilai-nilai Islam seperti agama, akhlak, tanggung jawab, kesiapan emosional, serta kemampuan membangun keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah.

B. Batasan Masalah

1. Subjek penelitian dibatasi pada wanita muda yang berusia antara 19 hingga 25 tahun yang pengguna TikTok aktif di UINFAS Bengkulu .
2. Penelitian ini hanya membahas pengaruh konten TikTok, khususnya yang berkaitan dengan idealisasi pasangan hidup, seperti konten romantis, relationship goals, pasangan selebriti/influencer, dan konten serupa.

3. Fokus penelitian dibatasi pada proses pembentukan standar pasangan hidup, termasuk nilai-nilai, kriteria, dan ekspektasi yang terbentuk akibat paparan terhadap konten TikTok.
4. Penelitian ini juga membahas pengalaman dan persepsi subjektif wanita muda terhadap konten tersebut, tanpa membahas dampak psikologis secara klinis atau diagnosis profesional.

C. Rumusahan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian mengenai pengaruh media sosial TikTok terhadap standar pemilihan pasangan hidup pada wanita muda di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk standar pasangan hidup yang dikonstruksi melalui konten TikTok pada wanita muda usia 19–25 tahun di UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu?
2. Bagaimana pengalaman dan persepsi wanita muda di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu terhadap konten idealisasi pasangan hidup di TikTok?
3. Bagaimana persepsi wanita muda terhadap kesesuaian antara standar pasangan yang ditampilkan di TikTok dengan realitas pasangan dalam kehidupan nyata?
4. Apa implikasi psikososial dari internalisasi standar pasangan TikTok terhadap kepuasan hubungan, perasaan

tekanan sosial, dan kecenderungan perbandingan sosial pada wanita muda?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi bentuk-bentuk standar pasangan hidup yang muncul dalam konten TikTok dan bagaimana standar tersebut dipersepsi oleh wanita di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Menganalisis proses observasional dan modeling dalam teori kognitif sosial yang terjadi saat wanita mengakses dan menginternalisasi konten TikTok terkait pasangan ideal.
3. Menganalisis persepsi wanita muda terhadap kesesuaian standar TikTok dengan realitas.
4. Mengidentifikasi implikasi psikososial dari internalisasi standar tersebut.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memperkaya kajian ilmu komunikasi dan psikologi sosial, khususnya terkait pengaruh media sosial TikTok dalam membentuk kognisi sosial dan perilaku pemilihan pasangan hidup pada wanita muda

- b. Mengembangkan penerapan teori kognitif sosial Bandura dalam konteks media sosial dan dinamika hubungan interpersonal di masyarakat pedesaan

2. Manfaat praktis

- a. Bagi masyarakat dan perempuan muda di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pengaruh media sosial terhadap standar pasangan hidup, sehingga dapat lebih kritis dalam menerima dan menilai konten yang dikonsumsi.
- b. Bagi keluarga dan pendidik, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi dan bimbingan mengenai pengaruh media sosial terhadap pola pikir dan harapan dalam hubungan romantis.

F. Definisi Operasional

1. Fenomena

Fenomena dalam penelitian ini adalah keadaan atau kejadian yang terjadi di kalangan wanita muda pengguna TikTok, yaitu munculnya standar tertentu mengenai pasangan hidup setelah mereka melihat berbagai konten tentang hubungan dan pasangan di TikTok. Fenomena tersebut terlihat dari munculnya keinginan terhadap pasangan yang romantis, perhatian, setia, pengertian, royal, mampu memberikan *effort*. Konten *relationship*

goals dan konten pasangan yang sering dilihat kemudian menjadi salah satu sumber gambaran bagi informan dalam menentukan pasangan yang dianggap ideal. Dalam penelitian ini fenomena tersebut tidak hanya dilihat dari apa yang ditampilkan di TikTok, tetapi juga dari bagaimana wanita muda melihat, memahami, dan menerima standar pasangan tersebut dalam kehidupan mereka.

2. Standar TikTok

Standar TikTok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran atau ukuran mengenai pasangan yang dianggap ideal oleh wanita setelah melihat berbagai konten terutama tentang konten hubungan di TikTok, standar TikTok dalam penelitian ini berupa pasangan yang romantis, royal, pengertian, setia, memberikan *effort*. Standar ini terbentuk berdasarkan konten-konten yang sering dilihat atau diperhatikan di *for you page* (FYP) oleh para pengguna TikTok.

3. Konten Tiktok

Konten TikTok dalam penelitian ini adalah berbagai macam video mengenai pasangan atau hubungan, seperti konten pasangan yang romantis, kehidupan pasangan *influencer* atau selebriti, yang menampilkan gambaran hubungan yang dianggap ideal yang dibuat di platform TikTok dengan video yang berdurasi pendek. Konten

tersebut diperhatikan oleh informan dan bisa memengaruhi cara mereka memandang hubungan serta pasangan.

4. Standar pasangan hidup

Standar pasangan hidup dalam penelitian ini menggambarkan kriteria atau gambaran tentang pasangan yang dianggap ideal oleh informan sebagai calon pasangan hidup. Standar tersebut mencakup beberapa hal seperti bentuk fisik, sikap pribadi, perhatian yang diberikan, kesetiaan, keromantisan, dukungan yang diberikan, kondisi ekonomi. Standar pasangan yang didapat adalah standar yang terbentuk berdasarkan pengalaman informan dalam memandang konten TikTok.

5. Wanita Muda

Wanita muda yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perempuan berusia 19–25 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. usia 19-25 tahun dipilih karena pada usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal (*emerging adulthood*), yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada tahap perkembangan ini, individu mulai membangun identitas diri, mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih serius, serta mulai menentukan kriteria dan mempertimbangkan pasangan hidup.

6. Teori Kognitif Bandura

Teori Kognitif Sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori yang dikembangkan oleh Albert Bandura untuk melihat bagaimana seseorang dapat belajar melalui apa yang dilihat dari lingkungan. Dalam penelitian ini, teori tersebut digunakan untuk melihat bagaimana wanita muda mengamati konten pasangan di TikTok, mengingat apa yang mereka lihat, kemudian menjadikannya sebagai gambaran atau harapan terhadap pasangan. Proses tersebut dilihat melalui perhatian (*attention*), penyimpanan informasi (*retention*), penerapan atau penyesuaian (*reproduction*), dan motivasi (*motivation*).

7. Implikasi Psikososial

Implikasi psikososial dalam penelitian ini adalah perubahan yang dirasakan wanita muda setelah melihat dan menerima standar pasangan yang ditampilkan di TikTok melalui konten. Perubahan tersebut dapat berupa hal positif, seperti mengenai hubungan yang sehat dan saling mendukung. Namun dapat pula berupa hal negatif, seperti merasa iri, kecewa, tertekan, *overthinking*, atau membandingkan hubungan yang dimiliki dengan hubungan yang dilihat di TikTok.

G. Kajian Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian ini, peneliti sudah meluruskan beberapa studi sebelumnya yang memiliki tema atau relevansi dengan isu yang akan diangkat. Penelitian sebelumnya ini sangat penting sebagai dasar teori, perbandingan, serta pendukung argumen dalam studi yang sedang dilakukan saat ini.

1. Persepsi Wanita dalam Menentukan Standar Kecantikan di TikTok dan Instagram. dengan peneliti Nur Sabrina, Dewi Basir, Salsabilla Liesvarastranta Tsalatsa, Makhrusti Kresna, (Universitas Negeri Surabaya). Dengan menggunakan metode penelitian Kualitatif deskriptif, dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui survei kepada 24 responden wanita menggunakan teknik non-probability sampling. Peneliti ini meneliti Persepsi wanita terhadap standar kecantikan yang dipengaruhi oleh media sosial (terutama TikTok dan Instagram), Peran beauty influencer (misalnya Tasya Farasya) dalam membentuk standar kecantikan, Pengaruh sosial media terhadap kepercayaan diri dan personal branding wanita¹⁴

2. Perspektif Gen Z terhadap Standar Pasangan Ideal di TikTok. Dengan peneliti ppagelia Mesyakh Sipahutar,

¹⁴ Nur Sabrina and others, 'Persepsi Wanita Dalam Menentukan Standar Kecantikan Di Tiktok Dan Instagram', 2022, 566–75.

Desy Safitri, Sujarwo (Universitas Negeri Jakarta). Dengan metode Studi pustaka (literature review) terhadap sumber-sumber lokal dan internasional (2020–2025). Peneliti ini meneliti Bagaimana TikTok membentuk ekspektasi romantis dan standar pasangan ideal di kalangan Gen Z, Mekanisme perbandingan sosial dan pembelajaran sosial (social comparison & social cognitive theory), Respons Gen Z terhadap standar hubungan ideal yang ditampilkan di TikTok (ada yang terinspirasi, ada yang menolak)¹⁵

3. Pengaruh Aplikasi TikTok terhadap Perubahan Gaya Hidup dan Pola Pikir Masyarakat di Silau Bayu, Kecamatan Gunung Maligas. Dengan peneliti Siti Cholilah Sinaga, Mailin (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). Menggunakan metode Kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap 5 informan. Peneliti ini meneliti Pengaruh positif dan negatif aplikasi TikTok terhadap gaya hidup masyarakat (misalnya dalam berpakaian, tren, dan bisnis), Perubahan pola pikir masyarakat dalam menerima informasi, berpikir kritis, dan berkreasi melalui konten, Dampak konsumtif,

¹⁵ E M Sipahutar, D Safitri, and S Sujarwo, 'Perspektif Gen Z Terhadap Standar Pasangan Ideal Di Tiktok', *Jurnal Intelek Dan ...*, 2025, 1734–40.

pembentukan citra diri, dan keterbukaan informasi¹⁶ Penelitian terdahulu di atas membahas cara media sosial, terutama TikTok, mempengaruhi cara berpikir dan nilai sosial para pemuda. Penelitian Sipahutar dan timnya misalnya, melihat pandangan generasi Z tentang standar pasangan ideal di TikTok, tapi pendekatannya hanya menggunakan referensi buku, jadi tidak melibatkan pengalaman langsung dari lapangan. Penelitian Sinaga dan Mailin lebih fokus pada perubahan gaya hidup dan cara berpikir masyarakat karena TikTok, tapi tidak secara khusus membahas hubungannya dengan pemilihan pasangan. Sementara itu, penelitian Basir dan teman-temannya fokus pada standar kecantikan di TikTok dan Instagram, bukan pada standar pasangan, serta menggunakan subjek yang umum tanpa mempertimbangkan konteks lokal. Dari beberapa penelitian tersebut terlihat bahwa belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti bagaimana perempuan muda di kampus, khususnya di UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu, menerima dan menerapkan standar pasangan hidup dari tiktok berdasarkan teori kognitif sosial.

¹⁶ Siti Cholilah Sinaga and Mailin Mailin, 'Pengaruh Aplikasi Tiktok Terhadap Perubahan Gaya Hidup Dan Pola Pikir Masyarakat Di Silau Bayu Kecamatan Gunung Maligas', *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17.5 (2023), 3426 <<https://doi.org/10.35931/aq.v17i5.2744>>.

Ini adalah hal baru dalam penelitian ini, yaitu mengungkap fenomena "standar TikTok" dalam memilih pasangan hidup menggunakan pendekatan lapangan berdasarkan teori kognitif sosial Bandura. Dengan begitu, penelitian ini memberikan perspektif yang berbeda dan memperkaya pemahaman tentang dampak media sosial terhadap perubahan nilai dan harapan dalam memilih pasangan di kalangan mahasiswi di UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini menawarkan hal baru dengan menggabungkan tiga hal penting. Pertama, penelitian ini fokus pada wanita muda di UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu, yang sebelumnya kurang banyak diteliti, meskipun pengaruh media digital semakin kuat di wilayah seperti itu. Kedua, peneliti menggunakan metode lapangan dengan cara wawancara dan observasi, bukan hanya mempelajari buku-buku, sehingga hasilnya lebih nyata dan berdasarkan pengalaman langsung. Ketiga, penelitian ini melihat fenomena "standar TikTok" dalam memilih pasangan hidup khususnya dengan menggunakan teori sosial kognitif Bandura, yang biasanya digunakan untuk menjelaskan perilaku umum atau standar kecantikan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas pemahaman tentang pengaruh media sosial, tetapi juga

membantu memahami perubahan nilai dalam memilih pasangan pada wanita muda di UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori Kognitif Sosial

1. Pengertian Teori Kognitif Sosial (Albert Bandura)

Teori kognitif sosial, yang dikembangkan oleh Albert Bandura, menekankan bahwa sebagian besar proses belajar manusia berlangsung dalam konteks sosial. Melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain, individu dapat memperoleh pengetahuan, norma, keterampilan, strategi, keyakinan, serta sikap. Selain itu, individu mempelajari manfaat dan relevansi suatu perilaku dengan mengamati model atau contoh yang ditampilkan. Berdasarkan pengamatan tersebut, mereka kemudian bertindak sesuai dengan keyakinan akan kemampuan diri serta perkiraan hasil dari tindakan yang dilakukan¹. Dalam konteks ini, wanita-wanita di desa yang menjadi objek studi kemungkinan besar menyerap nilai, sikap, serta standar ideal pasangan hidup yang ditampilkan oleh para *influencer* di media sosial terutama pengguna TikTok.

¹ Elga Yanuardianto, 'Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran Di Mi)', *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1.2 (2019), 94–111 <<https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>>.

Dalam penelitian ini, Teori Kognitif Sosial Albert Bandura dipilih sebagai teori utama karena memiliki kemampuan yang paling relevan dalam menjelaskan proses terbentuknya standar pasangan hidup melalui paparan konten TikTok. Berbeda dengan teori media yang hanya menjelaskan pengaruh media terhadap khalayak secara umum, Teori Kognitif Sosial Bandura menjelaskan mekanisme bagaimana individu belajar dari lingkungan sosial melalui proses pengamatan (*observational learning*), peniruan (*modeling*), serta penguatan (*reinforcement*). Dengan demikian, teori ini tidak hanya menjelaskan adanya pengaruh media sosial, tetapi juga menjelaskan proses psikologis yang menyebabkan seseorang mengadopsi nilai, sikap, dan perilaku yang diamatinya.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana perempuan muda membentuk standar pasangan hidup setelah terpapar konten mengenai pasangan ideal di TikTok. Fenomena tersebut tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana pengguna memperhatikan konten (*attention*), menyimpan informasi yang diperoleh (*retention*), meniru atau menginginkan perilaku yang diamati (*reproduction*), serta memiliki dorongan untuk menerapkannya dalam kehidupan nyata (*motivation*).

Keempat proses tersebut merupakan konsep utama dalam Teori Kognitif Sosial Albert Bandura sehingga teori ini dinilai paling tepat untuk menjelaskan fenomena yang diteliti.²

Apabila dibandingkan dengan Teori Kultivasi George Gerbner, teori tersebut lebih menekankan pengaruh media terhadap pembentukan persepsi realitas sosial melalui paparan jangka panjang, namun belum menjelaskan secara rinci mekanisme individu dalam mempelajari dan meniru perilaku yang diamatinya.³ Demikian pula Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*) Leon Festinger lebih berfokus pada kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga lebih menjelaskan munculnya rasa puas atau tidak puas terhadap diri sendiri daripada proses terbentuknya standar pasangan hidup melalui pembelajaran sosial.⁴ Oleh karena itu, Teori Kognitif Sosial Albert Bandura dipandang lebih sesuai sebagai teori utama karena mampu menjelaskan hubungan antara

² Bandura, Albert, 'Social Cognitive Theory of Mass Communication', in *Media Effects* (Routledge, 2009), pp. 110–40——, 'Social Foundations of Thought and Action', *Englewood Cliffs, NJ*, 1986 (1986)

³ Rachman, R. A. (1976). Mengenal Teori Kultivasi George Gerbner. *Academia. Edu*,(210120180031).

⁴ Festinger, L. (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory*, 16(401), 3.

paparan konten TikTok dengan proses pembentukan standar pasangan hidup secara lebih komprehensif.

Melalui pembelajaran secara observasional, para wanita ini menginternalisasi nilai-nilai dan standar yang mereka amati, yang kemudian membentuk perspektif mereka dalam menentukan pilihan pasangan hidup. Lingkungan sekitar seperti media sosial, proses berpikir dan penilaian (aspek kognitif), serta keyakinan terhadap kemampuan dan keputusan diri (efikasi diri) memainkan peran penting dalam membentuk sikap dan keputusan mereka, sejalan dengan prinsip-prinsip teori kognitif sosial⁵.

Bandura menjelaskan bahwa pembelajaran observasional berlangsung melalui empat tahapan utama, yaitu *attentional*, *retention*, *reproduction*, dan *motivation*. Keempat tahapan ini menjadi kerangka analisis utama dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana standar pasangan hidup yang ditampilkan di TikTok diinternalisasi oleh wanita muda.

1. Attentional (Perhatian)

Tahap perhatian merupakan proses awal di mana individu memusatkan fokus pada model perilaku tertentu. Dalam konteks penelitian ini,

⁵ Sri Muliati Abdullah, Fakultas Psikologi, and Universitas Mercu, 'Social Cognitive Theory', 2019 <<https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>>.

perhatian wanita muda diarahkan pada konten TikTok yang menampilkan pasangan ideal, hubungan romantis harmonis, serta representasi *relationship goals*. Faktor visual yang menarik, narasi emosional, dan popularitas konten (jumlah like, komentar, dan share) berperan penting dalam meningkatkan perhatian terhadap konten tersebut. Semakin tinggi intensitas perhatian, semakin besar peluang konten tersebut memengaruhi cara pandang individu terhadap pasangan hidup.⁶

Tahap perhatian merupakan proses awal ketika individu memusatkan fokus pada model perilaku tertentu yang dianggap menarik. Dalam konteks penelitian ini, perhatian wanita muda diarahkan pada konten TikTok yang menampilkan pasangan ideal, hubungan romantis harmonis, serta berbagai konten *relationship goals*. Faktor visual yang menarik, narasi yang emosional, serta banyaknya jumlah *like*, komentar, dan *share* membuat konten tersebut lebih mudah menarik perhatian pengguna.

⁶ Siswadi, G. A. (2022). Pandangan Albert Bandura Tentang Teori Kognitif Sosial dan Kontekstualisasinya dalam Sistem Pendidikan Hindu. *JAPAM (Jurnal Pendidikan Agama)*, 2(01), 1-11.

2. Retention (Retensi atau Penyimpanan Informasi)

Tahap retensi berkaitan dengan kemampuan individu menyimpan informasi yang telah diamati ke dalam ingatan jangka panjang. Konten pasangan ideal di TikTok tidak hanya ditonton secara sesaat, tetapi diingat dalam bentuk gambaran mental mengenai kriteria pasangan hidup, seperti sikap romantis, keamanan ekonomi, atau keharmonisan hubungan. Pada tahap ini, wanita muda mulai membentuk konstruksi kognitif tentang pasangan ideal yang kemudian menjadi acuan dalam menilai hubungan romantis di kehidupan nyata.⁷

Tahap retensi berkaitan dengan kemampuan individu menyimpan informasi yang telah diamati ke dalam ingatan sehingga dapat menjadi acuan dalam berpikir dan bertindak. Konten pasangan ideal di TikTok tidak hanya ditonton sesaat, tetapi membentuk gambaran mental mengenai pasangan yang romantis, perhatian, setia, atau mapan secara ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang diperoleh

⁷ Tullah, R. (2020). Penerapan teori sosial albert bandura dalam proses belajar. *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 6(1), 48-55.

dari TikTok tersimpan dalam memori dan menjadi standar dalam memandang hubungan.

3. Reproduction (Reproduksi Perilaku)

Tahap reproduksi merujuk pada proses penerapan atau peniruan perilaku yang telah diamati. Dalam penelitian ini, reproduksi tidak selalu berbentuk peniruan perilaku secara langsung, tetapi dapat berupa tuntutan, ekspektasi, atau perbandingan terhadap pasangan nyata. Wanita muda dapat mereproduksi standar pasangan TikTok dengan cara membandingkan hubungan pribadi mereka dengan hubungan yang ditampilkan di media sosial, serta mengharapkan pasangan memiliki karakteristik serupa dengan model digital yang diamati.

Tahap reproduksi merupakan proses ketika individu mencoba menerapkan atau meniru perilaku yang telah diamati. Dalam penelitian ini, reproduksi tidak selalu berupa meniru secara langsung, tetapi juga berbentuk tuntutan, ekspektasi, atau kebiasaan membandingkan pasangan dengan pasangan yang ada di TikTok.

4. Motivation (Motivasi)

Motivasi merupakan tahap yang menentukan apakah perilaku yang diamati akan

diadopsi atau tidak. Dorongan untuk menginternalisasi standar pasangan hidup dari TikTok dipengaruhi oleh penguatan sosial, seperti validasi dari lingkungan, pengakuan di media sosial, serta keinginan untuk memiliki hubungan yang dianggap ideal oleh masyarakat digital. Pada tahap ini, nilai-nilai digital dapat berinteraksi atau bahkan bertentangan dengan nilai lokal, agama, dan budaya yang dianut oleh individu.⁸

Motivasi merupakan tahap yang menentukan apakah perilaku yang diamati akan terus diterapkan atau tidak. Dalam konteks penelitian ini, dorongan untuk menginternalisasi standar pasangan dari TikTok diperkuat oleh adanya validasi sosial berupa banyaknya *like*, komentar positif, dan viralnya suatu konten. Dengan demikian, penguatan sosial yang diperoleh dari lingkungan digital menjadi faktor yang mendorong individu untuk mempertahankan standar pasangan yang telah dipelajari melalui media sosial.

⁸ Boiliu, E. R. (2022). Aplikasi Teori Belajar Sosial Albert Bandura Terhadap PAK Masa Kini. *Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 133-143.

Teori Kognitif Sosial digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis secara sistematis proses internalisasi standar pasangan hidup pada wanita muda, mulai dari paparan konten TikTok hingga implikasi psikososialnya. Dengan menggunakan kerangka Bandura, penelitian ini tidak hanya melihat dampak media sosial secara permukaan, tetapi juga menggali proses kognitif, afektif, dan sosial yang membentuk cara individu memaknai hubungan romantis di era digital.

B. Media Sosial TikTok dan Internalitas Standar Pasangan

1. Media Sosial TikTok

Media sosial adalah sebuah platform online yang memungkinkan pengguna untuk menciptakan, membagikan, serta berinteraksi dengan berbagai jenis konten digital dan sesama pengguna. Salah satu media sosial yang kini sangat digemari adalah TikTok⁹. TikTok merupakan aplikasi berbasis video pendek yang memungkinkan penggunanya membuat dan membagikan video dengan durasi antara 15 detik hingga 10 menit,

⁹ Muhammad Mahbub Ihza, Jumadi Jumadi, and Adrie Satrio, 'Analisis Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Pendidikan Karakter Di Era Teknologi 4.0', *J-Instech*, 5.2 (2024), 105 <<https://doi.org/10.20527/j-instech.v5i2.12034>>.

dilengkapi dengan beragam fitur seperti musik, filter, dan efek visual¹⁰.

Aplikasi tiktok juga memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan gaya hidup, pandangan, dan selera visual tertentu yang dapat membentuk persepsi publik, termasuk dalam hal hubungan dan pasangan. Teori Kultivasi yang dikemukakan oleh George Gerbner menjelaskan bahwa paparan media secara terus-menerus dalam jangka panjang dapat memengaruhi cara individu memandang realitas sosial, dalam konteks TikTok, pengguna yang sering terpapar konten berisi pasangan dengan kriteria tertentu seperti wajah menarik, kondisi ekonomi stabil, dan gaya hidup mewah, cenderung menganggap bahwa standar tersebut adalah sesuatu yang normal atau ideal.¹¹

2. Standar TikTok

TikTok merupakan aplikasi berbasis video yang dikembangkan oleh ByteDance pada tahun 2016 dan mulai mendapatkan popularitas global sejak kecerdasan buatan yang mampu menyesuaikan konten sesuai

¹⁰ Rukmana, 'Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kemampuan Belajar Siswa SDN 01 SUMUBLOR', *Universitas Islam Sultan Agung*, 2023.

¹¹ Amalia Saumi and others, 'Dampak Konten Negatif Pernikahan Di Tiktok Terhadap Sikap Marriage Is Scary Mahasiswa', *DIALEKTIKA KOMUNIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah*, 13.2 (2025), 189–204.

preferensi pengguna, sehingga meningkatkan keterlibatan dan daya tarik dalam mengonsumsi konten digital. Kepopuleran TikTok tidak hanya berdampak pada hiburan semata, tetapi juga membentuk trend sosial yang berpengaruh terhadap pola interaksi dan kebiasaan sosial penggunanya.¹²

Dengan banyaknya konten di TikTok terbentuknya standar TikTok, standar TikTok mengacu pada norma-norma atau harapan tertentu yang terbentuk di dalam platform TikTok, terutama konten yang sering muncul di “*For Your Page*” (FYP). Konten – konten ini, sering kali berupa video pendek yang menampilkan gaya hidup tertentu, standar kecantikan, pasangan ideal, pencapaian sosial atau trend yang kemudian dianggap sebagai “standar” oleh pengguna TikTok sebagian sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan dalam kehidupan sosial.¹³

¹² Gratia, G. P., Merah, E. L. K., Triyanti, M. D., Paringa, T., & Primasari, C. H. (2022). Fenomena Racun Tik-Tok Terhadap Budaya Konsumerisme Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(1), 193–200. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v2i1.5272>

¹³ Sudarmika, D., Helmina, S. S., & Nirmala, S. (2025). Standar TikTok Sebagai Realitas Perubahan Sosial Budaya Pada Masyarakat Modern. *Commed Jurnal Komunikasi dan Media*, 10(1).

Dengan adanya standar TikTok ini mereka merasa harus mengubah penampilan mereka seperti bentuk hidung, warna kulit, tinggi badan, bentuk rambut, bahkan sekedar bentuk gigi.¹⁴ Adapun standar tiktok pasangan ideal yang mana konten hubungan pasangan menyediakan berbagai jenis konten, seperti konten special, romantis, royal, perhatian, setia, memberikan *effort* harus bisa main musik dan kreatif. hal ini dapat membuat efek samping kepada para pengguna TikTok di zaman digital ini mempunyai ekspektasi berlebih kepada pasangannya untuk bercermin dan mengubah cara mereka berinteraksi dengan pasangannya, , hal ini menjadi tidak wajar dikarenakan banyak sekali pasangan yang menaruh ekspektasi kepada pasangannya dan mengikuti standar TikTok untuk menjadi pasangan yang seperti di konten-konten tersebut.¹⁵

3. Internalisasi Standar Pasangan melalui Media Sosial

Internalisasi adalah suatu proses psikologis di mana seseorang mengadopsi nilai, norma, atau standar sosial dari lingkungan eksternal dan memasukkannya ke

¹⁴ Wiana, A. R., Puspita, S. D., & Syahril, A. (2025). Tiktok dan konstruksi sosial standar kecantikan perspektif gen z di era digital. *Al-Qolamuna: Journal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 2(1), 76-87.

¹⁵ Bhudiawan, M. A., & Junaidi, A. (2025). Dinamika Ekspektasi Dalam Pasangan Berpacaran: Studi Pada Akun TikTok@ Ashleywrobz. *Koneksi*, 9(2), 296-304.

dalam sistem kepercayaan atau perspektif pribadinya¹⁶. Di TikTok sendiri, banyaknya konten yang menampilkan pasangan dengan ciri fisik, gaya hidup, dan status sosial tertentu dapat menciptakan standar ideal yang akhirnya diadopsi oleh para pengguna.

Selain itu, menurut Ideal Standards Model, individu cenderung mengevaluasi calon pasangan berdasarkan standar tertentu yang telah mereka bentuk sebelumnya, yang mencakup tiga aspek utama: penampilan fisik, karakter atau kepribadian, serta status atau sumber daya yang dimiliki. Saat standar tersebut terbentuk dari konten media, harapan terhadap pasangan bisa menjadi tidak masuk akal, karena lebih bertumpu pada konstruksi sosial daripada pada kebutuhan emosional yang sejati.¹⁷ Dengan kata lain, TikTok turut membentuk dan menanamkan standar pasangan melalui paparan visual yang berulang, yang pada akhirnya memengaruhi persepsi dan preferensi individu dalam memilih pasangan hidup

¹⁶ Ayi Abdurahman and others, *Pendidikan Karakter* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025).

¹⁷ Ghefira Zahira Shofa, Beny Rahim, and FADZLUL FADZLUL, 'Hubungan Antara Self-Esteem Dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi' (Universitas Jambi, 2025).

C. Faktor Pemilihan Pasangan Hidup

Pemilihan pasangan hidup merupakan keputusan penting dalam kehidupan seseorang, karena berhubungan langsung dengan kebahagiaan, kesejahteraan, serta keberlangsungan rumah tangga. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memilih pasangan hidup, di antaranya:

1. Faktor Fisik

Penampilan, kesehatan, dan daya tarik fisik sering menjadi pertimbangan awal dalam memilih pasangan.

Walaupun bukan satu-satunya, faktor ini biasanya menjadi kesan pertama yang memengaruhi ketertarikan.

2. Faktor Psikologis

Keserasian kepribadian, kecerdasan, kematangan emosi, serta rasa humor dapat memengaruhi kenyamanan seseorang dalam menjalin hubungan. Individu cenderung mencari pasangan yang dapat memberikan rasa aman, memahami, serta mendukung dirinya¹⁸.

3. Faktor Sosial dan Budaya

Lingkungan sosial, adat, norma, dan budaya sangat berperan dalam membentuk kriteria ideal pasangan. Misalnya, dalam beberapa masyarakat, faktor suku,

¹⁸ Maria Ulfa and others, *Psikologi Keluarga* (USK Press, 2025).

agama, dan latar belakang keluarga masih menjadi prioritas dalam pemilihan pasangan¹⁹.

4. Faktor Ekonomi

Stabilitas ekonomi, pekerjaan, dan kemampuan finansial sering dipertimbangkan karena berkaitan dengan kelangsungan hidup rumah tangga²⁰.

5. Faktor Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat memengaruhi cara pandang, pola pikir, dan gaya hidup. Banyak individu yang lebih nyaman dengan pasangan yang memiliki tingkat pendidikan seimbang atau sesuai²¹.

6. Faktor Agama dan Nilai Hidup

Kesamaan keyakinan, prinsip, dan nilai moral sering menjadi faktor dominan. Hal ini dianggap penting untuk mengurangi konflik dan meningkatkan keharmonisan rumah tangga²².

¹⁹ Ade Vera Yantika and others, 'Mendidik Generasi Melalui Pemilihan Pasangan: Kriteria Suami Yang Ideal Dalam Perspektif Islam', *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11.4 (2024), 33–48.

²⁰ Ismail Marzuki and Alvin Qudrata Assu Udi, 'Urgensi Aspek Ekonomi Dalam Perspektif Keluarga Hukum Islam Dan Hukum Positif', *Jurnal Preferensi Hukum*, 4.1 (2023), 103–13.

²¹ Lilis Karwati and others, *Pendidikan Keluarga* (Bayfa Cendekia Indonesia, 2024).

²² Muhamad Rifa'i Subhi, 'Peran Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Membangun Keharmonisan Rumah Tangga', *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7.1 (2025), 71–81.

7. Faktor Keluarga

Restu dan dukungan keluarga juga memegang peranan penting. Dalam banyak budaya, keberhasilan rumah tangga sering dihubungkan dengan adanya restu dari orang tua.

Restu dan dukungan keluarga juga memegang peranan penting. Dalam banyak budaya, keberhasilan rumah tangga sering dihubungkan dengan adanya restu dari orang tua²³.

Kedekatan, intensitas pertemuan, serta kesempatan berinteraksi dalam lingkungan pergaulan juga sangat memengaruhi seseorang dalam memilih pasangan.

D. Pemilihan Pasangan Hidup

Menentukan pasangan hidup merupakan langkah awal yang penting sebelum memasuki pernikahan. Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan oleh seseorang dalam memilih pasangan yang sesuai, dalam Islam, pemilihan pasangan hidup tidak hanya berdasarkan aspek fisik atau status sosial semata, tetapi mempertimbangkan akhlak, agama, pemikiran, sikap, dan kesesuaian dalam menjalani

²³ Oman Sukmana and others, *Sosiologi Keluarga: Konsep, Teori, Dan Dinamika Permasalahan Keluarga Era Modern* (Star Digital Publishing, 2025).

kehidupan rumah tangga. Seperti halnya dengan sabda rasulullah berikut ini:

Rasulullah SAW bersabda: *“Wanita dinikahi karena empat hal: karena hartanya, keturunannya, kecantikannya, dan agamanya. Maka pilihlah yang memiliki agama, niscaya engkau akan beruntung.”* (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menegaskan bahwa dalam memilih pasangan hidup, agama merupakan pertimbangan yang paling utama. Meskipun aspek seperti harta, keturunan, dan rupa bisa menjadi alasan seseorang menikah, Islam lebih mengutamakan kualitas keimanan dan akhlak karena keduanya menjadi pondasi utama dalam membangun rumah tangga yang kokoh dan penuh keberkahan.

Tujuan pernikahan dalam Islam adalah untuk meraih ketentraman batin (sakinah), cinta yang mendalam (mawaddah), serta kasih sayang (rahmah). Karena itu, dalam memilih pasangan hidup, pertimbangan tidak boleh semata-mata didasarkan pada penampilan fisik, melainkan juga pada kesiapan spiritual dan emosional dalam membangun kehidupan rumah tangga²⁴. Di zaman digital saat ini, terutama di platform seperti TikTok, beredar banyak konten yang

²⁴ Nadiya Ihda Millah, Universitas Islam Negeri, and Raden Intan Lampung, ‘Analisis Maqashid As-Syari ’ Ah Terhadap Fungsi Buku Saku Calon Pengantin Dalam Mewujudkan Keluarga Sakīnah , Mawaddah , Dan Rahmah (Studi Di Kantor Perwakilan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Lampung)’.

menampilkan kriteria pasangan ideal berdasarkan aspek-aspek seperti: penampilan fisik (misalnya tinggi badan, warna kulit cerah, bentuk tubuh), status sosial (seperti jenis pekerjaan dan gaya hidup mewah), serta tingkat popularitas atau pengaruh di media sosial.

Fenomena ini dikenal dengan istilah "standar TikTok", yaitu suatu pola ekspektasi terhadap pasangan yang sering kali bersifat tidak realistis dan lebih menekankan hal-hal yang bersifat dangkal. Dampaknya, generasi muda bisa saja lebih memprioritaskan penampilan luar dan pencitraan sosial saat memilih pasangan, daripada mempertimbangkan nilai-nilai penting seperti keimanan, tanggung jawab, dan integritas karakter²⁵.

E. Skala Memilih Pasangan

Standar TikTok dapat dipahami sebagai seperangkat aturan, norma, dan konstruksi sosial yang terbentuk melalui interaksi pengguna di platform tersebut. Secara normatif, TikTok memiliki *Community Guidelines* yang mengatur keamanan, hak cipta, serta kenyamanan pengguna agar konten yang diunggah tidak melanggar aturan platform maupun hukum digital. Namun, di luar itu, TikTok juga melahirkan standar sosial yang bersifat kultural, yakni

²⁵ Dwi Oktaviani, 'Tren Marriage Is Scary (Pernikahan Itu Menakutkan) Dan Dampaknya Terhadap Perempuan Gen Z Perspektif Hukum Keluarga Islam' (Universitas Islam Indonesia, 2025).

ekspektasi dan nilai-nilai yang muncul dari tren, tantangan (*challenge*), serta konten viral yang secara berulang ditampilkan pada halaman *For You Page (FYP)*.

Standar sosial ini membentuk persepsi pengguna mengenai kecantikan, gaya hidup, maupun hubungan ideal yang dianggap wajar dan diidamkan oleh banyak kalangan, khususnya generasi muda. Dalam perspektif teori kognitif sosial, fenomena tersebut dapat dipahami sebagai proses *observational learning* dan *modeling*, di mana individu menginternalisasi perilaku, nilai, dan standar yang ditampilkan di media sosial untuk dijadikan acuan dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, standar TikTok tidak hanya dipahami sebagai aturan tertulis yang ditetapkan oleh platform, tetapi juga sebagai konstruksi sosial baru yang memengaruhi pola pikir dan perilaku pengguna, termasuk dalam hal menentukan kriteria pasangan hidup.

F. Hubungan TikTok dan Pemilihan Pasangan: Perspektif Kognitif Sosial

1. Teori Kognitif Sosial

Teori yang dikemukakan oleh Albert Bandura menyatakan bahwa perilaku seseorang terbentuk melalui hubungan timbal balik antara faktor-faktor pribadi (seperti pikiran dan keyakinan), lingkungan sosial di sekitarnya, serta perilaku yang ditunjukkan²⁶. Salah satu konsep

²⁶ Yanuardianto.

utama dalam teori ini adalah pembelajaran melalui pengamatan (*observational learning*), di mana individu dapat mempelajari tindakan atau sikap tertentu dengan menyaksikan perilaku orang lain, terutama dari sosok yang dianggap menarik, berpengaruh, atau memiliki otoritas²⁷.

Salah satu konsep utama dalam Teori Kognitif Sosial adalah *observational learning* atau pembelajaran melalui pengamatan. Bandura menjelaskan bahwa seseorang dapat mempelajari pengetahuan, nilai, sikap, maupun perilaku baru tanpa harus mengalami secara langsung, tetapi cukup dengan mengamati perilaku orang lain (*model*) beserta konsekuensi yang diterima oleh model tersebut. Proses pembelajaran ini umumnya terjadi ketika individu mengamati sosok yang dianggap menarik, memiliki status sosial tinggi, kompeten, atau memperoleh penghargaan dari lingkungan. Semakin tinggi daya tarik dan kredibilitas model, semakin besar kemungkinan perilaku tersebut diperhatikan, diingat, dan dijadikan acuan oleh individu. Dalam konteks media sosial, influencer, kreator konten, maupun figur publik dapat berperan sebagai

²⁷ Nelly Marhayati, Pasmah Chandra, and Monna Fransisca, 'Pendekatan Kognitif Sosial Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam', *DAYAH: Journal of Islamic Education*, 3.2 (2020), 250–70 <<https://doi.org/10.22373/jie.v3i2.7121>>.

model sosial yang memengaruhi cara pengguna memahami suatu fenomena, membentuk persepsi, hingga mengembangkan standar atau ekspektasi tertentu terhadap kehidupan sosial.

Menurut Bandura, pembelajaran melalui pengamatan berlangsung melalui empat tahapan utama, yaitu *attention* (perhatian), *retention* (retensi), *reproduction* (reproduksi), dan *motivation* (motivasi). Tahap *attention* merupakan proses ketika individu memusatkan perhatian pada perilaku model yang dianggap menarik atau relevan. Selanjutnya, pada tahap *retention*, informasi yang telah diamati disimpan dalam memori melalui representasi visual maupun verbal sehingga dapat diingat kembali. Tahap *reproduction* merupakan proses menerapkan atau mereproduksi hasil pengamatan ke dalam bentuk perilaku, sikap, maupun standar tertentu yang dimiliki individu. Adapun tahap *motivation* berkaitan dengan dorongan untuk mengadopsi perilaku tersebut, yang umumnya muncul karena individu melihat adanya konsekuensi positif atau penghargaan yang diterima oleh model (*vicarious reinforcement*). Keempat tahapan tersebut menunjukkan bahwa proses belajar tidak hanya melibatkan pengamatan, tetapi juga proses kognitif yang kompleks dalam memilih, mengolah, mengevaluasi, dan menerapkan informasi yang diperoleh dari lingkungan.

2. Media Sosial dan Pembentukan Standar Pasangan

Media sosial, termasuk TikTok, berperan signifikan dalam membentuk pandangan masyarakat tentang hubungan dan pasangan yang ideal. Konten viral kerap menampilkan pasangan dengan penampilan fisik tertentu, gaya hidup glamor, atau hubungan yang diromantisasi. Paparan terus-menerus terhadap jenis konten ini secara bertahap dapat membentuk pola pikir atau skrip mental mengenai standar hubungan yang dianggap "normal" atau "sempurna"²⁸.

Dalam perspektif Teori Kognitif Sosial Albert Bandura, fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme *observational learning*. Konten yang menampilkan pasangan romantis berperan sebagai model sosial (*social model*) yang diamati oleh pengguna. Ketika pengguna memberikan perhatian (*attention*) terhadap model tersebut, informasi mengenai perilaku pasangan, cara mengekspresikan kasih sayang, maupun karakteristik hubungan akan disimpan dalam memori (*retention*). Selanjutnya, informasi tersebut menjadi referensi kognitif yang digunakan individu untuk membentuk persepsi, ekspektasi, dan standar mengenai hubungan romantis. Meskipun tidak selalu ditiru secara langsung, nilai-nilai yang diamati direproduksi (*reproduction*) ke dalam bentuk

²⁸ Sipahutar, Safitri, and Sujarwo.

preferensi terhadap pasangan serta harapan mengenai bagaimana sebuah hubungan seharusnya dijalani. Proses tersebut semakin diperkuat oleh adanya vicarious reinforcement, yaitu ketika model memperoleh penghargaan sosial berupa *likes*, komentar positif, dan viralitas sehingga pengguna terdorong untuk menganggap hubungan yang ditampilkan sebagai bentuk hubungan yang ideal. Oleh karena itu, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi lingkungan sosial digital yang berperan dalam membentuk konstruksi individu mengenai standar pasangan dan hubungan romantis melalui proses pembelajaran observasional sebagaimana dijelaskan oleh Bandura.

