

**DAMPAK KONTEN *GLOW UP* DI TIKTOK BAGI
BODY IMAGE DISSATISFACTION PADA
PEREMPUAN GENERASI Z**



Eppagelia Mesyakh Sipahutar

1407622036

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN IPS

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

ABSTRAK

Eppagelia Mesyakh Sipahutar, Dampak Konten *Glow up* di TikTok bagi *Body Image Dissatisfaction* pada Perempuan Generasi Z. Skripsi, Jakarta: Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan alasan perempuan Generasi Z menonton konten *glow up* di TikTok serta dampaknya terhadap *body image dissatisfaction*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, dokumentasi, dan studi kepustakaan. Subjek penelitian adalah perempuan Generasi Z yang aktif menggunakan TikTok dan pernah terpapar konten *glow up*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan Generasi Z menonton konten *glow up* karena memaknainya sebagai sumber inspirasi untuk memperbaiki penampilan, di mana algoritma *For You Page* (FYP) TikTok memperkuat paparan terhadap konten tersebut secara berulang. Paparan konten *glow up* mendorong munculnya *body image dissatisfaction* yang berdampak pada perubahan pola makan dan menurunnya kepercayaan diri dalam berbagai situasi sosial.

Kata Kunci: *Glow up*, *Body image dissatisfaction*, Generasi Z, TikTok, *For You Page* (FYP)

ABSTRACT

Eppagelia Mesyakh Sipahutar, *The Impact of Glow up Content on TikTok on Body Image Dissatisfaction among Generation Z Women. Thesis, Jakarta: Social Studies Education Program, Faculty of Social Science and Law, State University of Jakarta, 2026.*

This study aims to describe the reasons why Generation Z women watch “glow up” content on TikTok and its impact on body image dissatisfaction. This study employs a qualitative descriptive method. Data collection techniques included in-depth interviews, documentation, and a literature review. The research subjects were Generation Z women who actively use TikTok and have been exposed to “glow up” content. The results show that Generation Z women watch “glow-up” content because they view it as a source of inspiration to improve their appearance, with TikTok’s For You Page (FYP) algorithm reinforcing repeated exposure to such content. Exposure to “glow-up” content leads to body image dissatisfaction, which results in changes in eating patterns and decreased self-confidence in various social situations.

Keywords: *Glow up, Body image dissatisfaction, Generation Z, For You Page (FYP)*



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum

Universitas Negeri Jakarta



No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Dr. Sujarwo, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198608012014041001 Ketua		22/7 2026
2.	<u>Nurul Istiqomah, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198612312019032020 Penguji Ahli I		22/7 2026
3.	<u>Ajeng Ginanjar, M.Pd.</u> NIP. 199201292025062003 Penguji Ahli II		23/7 2026
4.	<u>Prof. Dr. Desy Safitri, M.Si.</u> NIP. 196912042008012016 Pembimbing I		22/7 2026
5.	<u>Saipiatuddin, M.Si</u> NIP. 198904102024212001 Pembimbing II		22/7 2026

Tanggal Lulus: 03 Agustus 2026

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Eppagelia Mesyakh Sipahutar

NIM : 1407622036

Program Studi : S1 Pendidikan IPS

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Dampak Konten *Glow Up* di TikTok Bagi *Body Image Dissatisfaction* Pada Perempuan Generasi Z" adalah:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (ahli madya, sarjana, magister, dan/atau doctor) baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni hasil gagasan dan rumusan penelitian saya sendiri dengan berbantu mesin *Artificial Intelegent* (AI) kurang dari < 20%. Serta memperoleh bimbingan dan arahan dari Dosen Pembimbing.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi akademik sesuai dengan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Juli 2026



Eppagelia Mesyakh Sipahutar

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: (021) 4894221
Laman: lib.unj.ac.id.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eppagelia Mesyakh Sipahutar
NIM : 1407622036
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum/S1 Pendidikan IPS
Alamat Surel : eppageliamesyakhsipahutar@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-Lain (.....)

yang berjudul: **Dampak Konten *Glow Up* di TikTok Bagi *Body Image Dissatisfaction* Pada Perempuan Generasi Z**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, dan mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Juli 2026


Eppagelia Mesyakh Sipahutar

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang.”

(Amsal 23:18)

"Segala perkara dapat kutanggung dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku."

(Filipi 4:13)

“Jangan kecilkan mimpimu hanya karena diremehkan orang lain. Berjalanlah bersama Tuhan, berusahalah dengan gigih, dan wujudkanlah impianmu, agar di masa tua yang tersisa hanyalah rasa syukur, bukan penyesalan.”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

“Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yang telah merawat, membesarkan dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang serta senantiasa berjuang memberikan yang terbaik bagi pendidikan anak-anaknya. Kepada adik saya dan sahabat-sahabat terkasih, terima kasih atas doa, dukungan, motivasi, dan semangat yang tiada henti sehingga saya mampu menyelesaikan fase ini dengan penuh keyakinan dan keteguhan.”.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Dampak Konten *Glow up* Di TikTok Bagi *Body Image Dissatisfaction* Pada Perempuan Generasi Z” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Desy Safitri, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing I yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, saran serta motivasi yang sangat berarti bagi penulis agar tidak menyerah dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Saipiatuddin, S.Pd., M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang telah dengan sabar dan penuh dedikasi memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi kepada peneliti selama penulisan skripsi ini sehingga peneliti tidak menyerah dan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan.
5. Kepada orang tua peneliti, Jawany S. Sipahutar dan Mariam M. Sedubun, yang tiada henti mendoakan peneliti, berjuang untuk mendidik dan membesarkan peneliti hingga akhirnya peneliti menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih yang tidak terhingga, untuk Mama dan Papa.

6. Kepada sahabat terdekat di perkuliahan, Tsania Luthfiani Salma, Elsa Suci Ramadhanti, Jihan Nafilah, Vika Maharani, dan Fa Akhbar, yang telah kebersamai penulis sejak awal perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada rekan seperjuangan skripsi sekaligus sahabat peneliti, Caca, yang senantiasa berjuang bersama dan saling menguatkan satu sama lain dalam proses penulisan skripsi hingga dapat menyelesaikannya bersama.
8. Kepada adik saya, Zafnat P.D.Sipahutar dan Miktam M.Sipahutar, yang telah memberikan kepada saya semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan selama perkuliahan kelas P.IPS B 2022 yang telah menemani selama 4 tahun, yang telah berbagi pengalaman, semangat, dan kebersamaan selama masa perkuliahan yang tidak akan pernah terlupa.
10. Kepada seseorang yang spesial bagi peneliti yang hadir seperti hadiah di akhir fase ini, yang kehadirannya membuat peneliti semangat dan tidak menyerah dalam menjalani proses penyelesaian ini. Terima kasih untuk semua kata, doa, dan materi yang diberikan sehingga peneliti berhasil mengakhiri fase ini dengan kemenangan.
11. Seluruh informan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalamannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan IPS.

Jakarta, 25 Juni 2026

Eppagelia Mesyakh Sipahutar

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Pembatasan Masalah	5
1.3 Perumusan Masalah	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Definisi Generasi Z	8
2.1.2 Karakteristik Generasi Z	9
2.1.3 Penggunaan Media Sosial oleh Generasi Z	10
2.1.4 TikTok sebagai Media Visual dan Algoritmik	12
2.1.4.1 Definisi TikTok	12
2.1.4.2 Penggunaan Algoritma TikTok	13
2.1.4.3 TikTok Dalam Membentuk Standar Kecantikan	14
2.1.5 Konsep <i>Glow up</i> Dalam Konten	15
2.1.5.1 Definisi <i>Glow up</i>	15
2.1.5.2 Asal Usul Konten <i>Glow up</i>	15
2.1.5.3 Aspek <i>Glow up</i> dalam Trend	17

2.1.5.4 Ciri-Ciri Konten <i>Glow up</i> di Media Sosial	20
2.1.5.5 Standar Fisik <i>Glow up</i> di TikTok	24
2.1.5.6 Arah Standar Kecantikan dalam Konten <i>Glow up</i>	25
2.1.5.7 Motivasi & Makna Menonton Konten <i>Glow up</i>	26
2.1.5.8 Dampak Konten <i>Glow up</i>	28
2.1.6 Konsep <i>Body Image Dissatisfaction</i>	31
2.2 Penelitian yang Relevan	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
3.1 Tujuan Penelitian.....	43
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
3.3 Metode Penelitian.....	43
3.4 Subjek Penelitian.....	44
3.5 Teknik Pengumpulan Data	46
3.6 Teknik Keabsahan Data.....	48
3.7 Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Deskripsi Data.....	52
4.1.1 Profil Informan Penelitian.....	53
4.2 Hasil Penelitian	54
4.2.1 Alasan Perempuan Generasi Z Menonton Konten <i>Glow up</i> di TikTok	54
4.2.1.1 Keterpaparan Konten	55
4.2.2 Dampak Konten <i>Glow up</i> Terhadap <i>Body Image Dissatisfaction</i>	60
4.2.2.1 Dampak Gangguan Makan.....	60
4.2.2.2 Penurunan Harga Diri.....	61
4.2.2.3 Penurunan Rasa Percaya Diri.....	63
4.2.2.4 Pembatasan Aktivitas Sosial	64
4.2.2.5 Penurunan Performa Akademik	65
4.2.2.6 Meningkatkan Hasrat Kepada Prosedur Kecantikan.....	66
4.3 Pembahasan.....	68
4.3.1 Alasan Perempuan Generasi Z Menonton Konten <i>Glow up</i>	68

4.3.1.1 Keterpaparan Konten <i>Glow up</i>	71
4.3.1.2 Peran Algoritma dalam Meningkatkan Paparan Konten <i>Glow up</i>	71
4.3.1.3 Motivasi dan Pemaknaan Konten <i>Glow up</i>	72
4.3.2 Dampak Konten <i>Glow up</i> Bagi <i>Body Image Dissatisfaction</i>	74
4.3.2.1 Dampak Gangguan Makan	76
4.3.2.2 Penurunan Harga Diri	77
4.3.2.3 Penurunan Rasa Percaya Diri	78
4.3.2.4 Pembatasan Aktivitas Sosial	79
4.3.2.5 Penurunan Performa Akademik	80
4.3.2.6 Hasrat Kepada Prosedur Kecantikan	82
BAB V PENUTUP	85
5.1 Kesimpulan	85
5.2 Saran	86
5.3 Keterbatasan Penelitian	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	96
RIWAYAT HIDUP	171

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Transformasi Penampilan Perubahan Bentuk Tubuh	20
Gambar 2.2 Kulit yang Tampak Kusam menjadi Lebih Cerah	21
Gambar 2.3 Perubahan Kondisi Kulit Wajah dalam Konten <i>Glow up</i>	22
Gambar 2.4 Transformasi Before-After dalam Konten <i>Glow up</i>	22
Gambar 2.5 Pemakaian Skincare dan Body Care di Konten <i>Glow up</i>	23
Gambar 2.6 Komentar Netizen yang Termotivasi untuk <i>Glow up</i>	28



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan	40
Tabel 4.1 Gambaran Umum Profil Kesepuluh Informan	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	96
Lampiran 2: Pedoman Pokok Wawancara	98
Lampiran 3: Transkrip Wawancara	101
Lampiran 4: Catatan Lapangan	152
Lampiran 5: Dokumentasi Penelitian	162

