



FENOMENA BUDAYA DIET DIGITAL DI TIKTOK: ANTARA MOTIVASI KESEHATAN DAN TEKANAN ESTETIKA TUBUH

Andi Nurul Asifah, Arianto, Moehammad Iqbal Sultan

Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,

Universitas Hasanuddin Makassar

Abstrak

Studi ini meneliti fenomena Budaya Diet Digital yang berkembang pesat di TikTok dan menganalisis peran gandanya dalam mempromosikan motivasi kesehatan sekaligus memperkuat tekanan estetika tubuh. Penggunaan TikTok yang meluas di Indonesia telah mengubah platform ini menjadi ruang digital dominan tempat narasi kesehatan, praktik diet, dan ideal tubuh diproduksi, diedarkan, dan dinormalisasi secara visual. Penelitian ini membahas tiga pertanyaan utama: bagaimana Budaya Diet Digital muncul dan berkembang di TikTok Indonesia, bagaimana pengguna menafsirkan tren diet digital sebagai sumber motivasi kesehatan, dan bagaimana tekanan estetika tubuh dibangun melalui konten terkait diet. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis mendalam, temuan menunjukkan bahwa Budaya Diet Digital beroperasi sebagai fenomena yang ambivalen. Di satu sisi, ia memberikan motivasi awal melalui informasi kesehatan yang mudah diakses dan komunitas virtual yang mendukung yang mendorong perubahan gaya hidup. Di sisi lain, motivasi ini dibayangi oleh tekanan estetika dominan yang diperintensifkan oleh algoritma TikTok, yang memprioritaskan tubuh ideal secara visual yang dicirikan sebagai ramping, kencang, dan tanpa cela. Representasi tersebut mendorong perbandingan sosial ke atas secara terus-menerus dan menghubungkan harga diri pengguna dengan validasi digital, menggeser fokus dari kesehatan fungsional ke obsesi kosmetik. Studi ini menyimpulkan bahwa meskipun Budaya Diet Digital menawarkan manfaat motivasi jangka pendek, mekanisme platform dan norma sosial yang terinternalisasi secara efektif mengubah niat yang berorientasi pada kesehatan menjadi kewajiban estetika, yang selanjutnya diperkuat oleh standar kecantikan budaya lokal. Oleh karena itu, studi ini merekomendasikan penguatan literasi media digital dan mendorong kebijakan platform yang memprioritaskan keragaman dan netralitas tubuh untuk menumbuhkan lingkungan digital yang lebih etis dan mendukung secara psikologis.

Kata Kunci: Budaya Diet Digital, TikTok, Motivasi Kesehatan, Tekanan Estetika Tubuh, Citra Tubuh.

PENDAHULUAN

Era digital telah secara fundamental mengubah cara manusia berkomunikasi, berinteraksi, dan mengonsumsi informasi. Perkembangan pesat teknologi media sosial telah melahirkan platform-platform baru yang memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan sehari-hari, termasuk persepsi tentang kesehatan dan citra tubuh. Platform seperti TikTok, dengan format video pendek dan desain algoritma yang adiktif, telah menjadi arena baru tempat tren dan praktik budaya menyebar dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Fenomena ini menciptakan lingkungan di mana topik-topik sensitif seperti diet dan gaya hidup sehat disajikan dalam bentuk yang disederhanakan, dipadatkan, dan sangat visual.

TikTok telah berevolusi melampaui platform hiburan dan kini berfungsi sebagai mesin penemuan tren dan sumber rekomendasi gaya hidup. Jutaan pengguna memproduksi dan mengonsumsi konten harian yang menampilkan tantangan kebugaran, resep "sehat", dan narasi transformasi tubuh. Aksesibilitas dan viralitas konten tersebut memungkinkan Budaya Diet Digital menyebar luas, terutama di kalangan audiens muda yang secara psikologis lebih rentan. Sebagian besar konten ini didorong oleh influencer atau tokoh publik yang mempromosikan pola diet ketat, suplemen, atau rutinitas olahraga ekstrem.

Budaya Diet Digital merujuk pada norma dan praktik yang dibangun secara sosial dan dipromosikan melalui

media digital yang mengidealkan tubuh kurus dan mengatur perilaku makan berdasarkan tujuan kosmetik daripada kesehatan holistik. Ciri khasnya adalah penekanan berlebihan pada penampilan fisik tertentu, yang seringkali tidak realistis. Ini termasuk tren diet ekstrem dan cepat, seperti puasa intermiten atau air detoks, yang dianggap sebagai jalan pintas untuk mencapai tubuh ideal. Akibatnya, pemantauan makanan dan olahraga dinormalisasi sebagai kewajiban moral daripada pilihan gaya hidup pribadi.

Di satu sisi, konten kesehatan dan kebugaran di TikTok dapat memberikan motivasi positif bagi sebagian pengguna untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih aktif dan sadar nutrisi. Platform ini juga menawarkan ruang bagi gerakan Body Positivity dan Body Neutrality yang menganjurkan penerimaan diri dan menantang standar kecantikan yang sempit. Konten edukatif dari ahli gizi berlisensi atau pelatih pribadi bersertifikat terkadang dapat ditemukan, menawarkan wawasan berbasis bukti. Banyak pengguna awalnya membagikan konten terkait diet dengan tujuan mendokumentasikan perjalanan pribadi dan menginspirasi orang lain menuju perubahan positif.

Namun, aspek negatif dari Budaya Diet Digital lebih dominan dan mengkhawatirkan dalam ekosistem TikTok. Algoritma yang memprioritaskan konten yang menarik secara visual cenderung memperkuat video yang menampilkan transformasi tubuh yang dramatis dan hasil yang tidak realistis. Hal ini secara implisit

memberikan tekanan estetika tubuh, membuat pengguna merasa wajib untuk menyesuaikan diri dengan ideal kecantikan yang sempit. Standar ini meluas melampaui berat badan hingga bagian tubuh tertentu, seperti perut rata atau paha ramping, yang berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh yang meluas.

Algoritma TikTok memainkan peran penting dalam memperkuat fenomena ini dengan mengelompokkan pengguna ke dalam ceruk konten yang sangat spesifik. Begitu pengguna berinteraksi dengan konten terkait diet, mereka terus-menerus terpapar video serupa, menciptakan ruang gema yang memperkuat ideologi diet ketat. Penggunaan filter dan teknik pengeditan yang ekstensif semakin mengaburkan batas antara realitas dan representasi ideal, memperburuk dismorfia tubuh dan menormalisasi perilaku makan yang tidak sehat.

Dampak psikologis dari paparan berkepanjangan terhadap Budaya Diet Digital sangat signifikan, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Tekanan untuk memenuhi standar estetika yang tidak realistis dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri. Penelitian telah menunjukkan korelasi antara paparan konten diet di media sosial dan peningkatan risiko mengembangkan gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia. Konten yang menarik secara visual dapat menyesatkan pengguna muda untuk menyamakan kesehatan semata-mata dengan penampilan fisik.

Fenomena ini mengungkapkan kontradiksi tajam antara tujuan yang dinyatakan untuk mencapai kesehatan dan dampaknya yang sebenarnya terhadap kesejahteraan mental. Banyak tren diet di TikTok, meskipun dipasarkan sebagai "sehat," tidak berkelanjutan dan berpotensi berbahaya. Terlebih lagi, kontrol obsesif terhadap makanan dan berat badan mengabaikan kesehatan

mental, komponen penting dari kesejahteraan holistik. Studi ini bertujuan untuk menyoroti bagaimana motivasi yang tampaknya sehat dapat secara bertahap berubah menjadi obsesi kosmetik yang berbahaya.

Meskipun TikTok memiliki pengaruh yang signifikan, studi mendalam yang secara khusus meneliti interaksi antara Budaya Diet Digital, motivasi kesehatan, dan tekanan estetika tubuh di platform ini masih terbatas. Penelitian yang ada seringkali berfokus pada platform media sosial yang lebih lama atau gagal menganalisis mekanisme viralitas unik TikTok. Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk memahami bagaimana fitur-fitur khas TikTok video pendek, tren berbasis musik, dan tantangan memediasi persepsi pengguna tentang diet dan citra tubuh. Studi ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan ini dengan berfokus pada TikTok sebagai konteks budaya dan teknologi yang spesifik.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini mengkaji bagaimana pengguna TikTok menafsirkan dan menanggapi konten diet digital. Fokus utamanya adalah menganalisis sejauh mana motivasi kesehatan yang tulus dikalahkan oleh tekanan budaya untuk mencapai estetika tubuh yang ideal. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis untuk memahami media sosial sebagai agen sosialisasi citra tubuh, sekaligus menawarkan implikasi praktis untuk literasi media digital dan pengembangan kebijakan platform yang lebih etis terkait konten kesehatan.

METODE PENELITIAN

Studi ini mengadopsi desain penelitian kualitatif untuk meneliti konstruksi Budaya Diet Digital di TikTok dan implikasinya terhadap motivasi kesehatan dan tekanan estetika tubuh. Pendekatan kualitatif dipilih untuk menangkap makna kompleks, narasi

visual, dan interaksi sosial yang tertanam dalam konten terkait diet, yang tidak dapat dijelaskan secara memadai hanya melalui pengukuran kuantitatif. TikTok dipilih sebagai situs penelitian karena sirkulasi kontennya yang didorong oleh algoritma dan penekanan yang kuat pada representasi visual.

Data primer terdiri dari video TikTok yang dapat diakses publik terkait diet, transformasi tubuh, dan praktik gaya hidup sehat. Data dikumpulkan menggunakan pengambilan sampel bertujuan untuk memastikan relevansi dengan tujuan penelitian. Video dipilih berdasarkan tagar tertentu, termasuk #diet, #digitaldiet, #bodytransformation, dan #healthylifestyle. Untuk menangkap konten dengan visibilitas budaya dan algoritmik yang tinggi, kriteria seleksi mencakup metrik keterlibatan tinggi (tayangan, suka, dan aktivitas komentar). Selain itu, bagian komentar pengguna diperiksa untuk memahami interpretasi audiens dan proses validasi.

Pengumpulan data dilakukan selama periode pengamatan yang telah ditentukan untuk menjaga konsistensi. Setiap video yang dipilih didokumentasikan melalui tangkapan layar, catatan lapangan deskriptif, dan catatan metadata, termasuk keterangan, penggunaan audio, dan teknik pengeditan visual. Proses ini memungkinkan perbandingan sistematis antar konten sambil mempertahankan elemen kontekstual yang penting untuk interpretasi.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik. Analisis tersebut mengikuti tiga tahap: pengkodean terbuka, kategorisasi tematik, dan sintesis interpretatif. Kode awal dihasilkan untuk mengidentifikasi pola berulang yang terkait dengan motivasi kesehatan, ideal tubuh, disiplin diri, dan perbandingan sosial. Kode-kode ini kemudian diorganisasikan ke dalam

tema yang lebih luas yang mewakili narasi motivasi dan tekanan estetika tubuh. Interpretasi dipandu oleh teori media dan komunikasi yang relevan, khususnya perspektif perbandingan sosial dan kultivasi, untuk mengkontekstualisasikan bagaimana paparan berulang terhadap konten visual membentuk persepsi pengguna tentang kesehatan dan citra tubuh.

Untuk memastikan ketelitian penelitian, kredibilitas diperkuat melalui keterlibatan yang lama dengan data dan pengkodean berulang. Konsistensi tematik dipertahankan dengan memeriksa silang pola di berbagai video dan utas komentar. Penulisan memo reflektif digunakan untuk meminimalkan bias peneliti dan meningkatkan transparansi analitis.

Studi ini menganalisis konten digital yang tersedia untuk umum tanpa interaksi langsung dengan pengguna. Tidak ada nama pengguna atau informasi yang dapat diidentifikasi yang diungkapkan. Prinsip-prinsip etika penelitian digital dijunjung tinggi dengan berfokus pada analisis tingkat konten dan meminimalkan potensi kerugian bagi pembuat konten dan audiens.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini menganalisis konten digital yang tersedia untuk umum tanpa interaksi langsung dengan pengguna. Tidak ada nama pengguna atau informasi yang dapat diidentifikasi yang diungkapkan. Prinsip-prinsip etika penelitian digital dijunjung tinggi dengan fokus pada analisis tingkat konten dan meminimalkan potensi kerugian bagi pembuat konten dan audiens.

Budaya Diet Digital di TikTok memberikan motivasi bagi pengguna untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat melalui peningkatan aksesibilitas informasi dan mekanisme dukungan sosial.

Pertama, TikTok berfungsi sebagai repositori visual instan di mana informasi tentang praktik diet (seperti puasa intermiten atau resep ketogenik) dan aktivitas fisik (termasuk latihan di rumah dan tantangan kebugaran) disajikan dalam format yang ringkas dan menarik. Aksesibilitas ini memungkinkan pengguna yang sebelumnya pasif untuk secara aktif mencari solusi untuk masalah kesehatan atau kebugaran. Konten semacam itu sering kali menghasilkan kesadaran awal mengenai nutrisi dan aktivitas fisik, yang berfungsi sebagai titik masuk untuk perubahan perilaku positif.

Kedua, platform ini memfasilitasi pembentukan komunitas virtual yang berpusat pada minat diet atau kebugaran yang sama. Komunitas ini menawarkan dukungan emosional, akuntabilitas antar sesama, dan pertukaran kiat praktis. Rasa partisipasi kolektif mengurangi sifat isolasi dari diet dan membingkainya kembali sebagai perjalanan bersama. Tagar dan tantangan berfungsi sebagai jangkar simbolis yang memperkuat komitmen kelompok dan motivasi berkelanjutan. Ketiga, format video pendek TikTok mendukung penceritaan pribadi dan narasi transformasi. Video yang mendokumentasikan perjalanan diet menyoroti perjuangan, kemunduran, dan pencapaian dapat menginspirasi pemirsa dan menumbuhkan optimisme. Ketika disajikan secara autentik dan seimbang, narasi ini mendorong pengguna untuk memandang kesehatan sebagai tujuan yang dapat dicapai dan berorientasi pada proses, bukan sebagai hasil langsung.

Sebaliknya, Budaya Diet Digital secara bersamaan menghasilkan tekanan estetika tubuh yang halus namun kuat yang didorong oleh representasi visual yang ideal. Konten terkait diet secara tidak proporsional mempromosikan tubuh ideal yang dicirikan sebagai ramping, kencang, dan "bersinar." Representasi ini seringkali tidak realistis

dan gagal mencerminkan keragaman tubuh yang sehat. Paparan berulang terhadap visual tersebut membentuk standar estetika normatif dalam pikiran pengguna, memposisikan penampilan sebagai tujuan utama kesehatan daripada konsekuensi sekunder dari gaya hidup seimbang. Dalam ekonomi perhatian TikTok, harga diri pengguna menjadi terkait erat dengan metrik digital seperti suka, tayangan, dan komentar. Ketika individu membagikan kemajuan diet mereka, mereka secara implisit mencari validasi eksternal.

Keterlibatan yang rendah atau umpan balik negatif, termasuk komentar yang merendahkan bentuk tubuh, dapat memperburuk kecemasan citra tubuh, mengubah motivasi yang berorientasi pada kesehatan menjadi pengejaran persetujuan digital. Selain itu, algoritma For You Page (FYP) TikTok mendorong perbandingan sosial ke atas secara terus-menerus. Pengguna berulang kali terpapar influencer dan kreator yang menampilkan tubuh yang tampak sempurna dan transformasi dramatis. Proses perbandingan yang sebagian besar tidak disadari dan berulang ini berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh kronis dan meningkatkan risiko gangguan makan, karena pengguna menganggap hasil ideal mudah dicapai oleh orang lain.

Budaya Diet Digital tidak beroperasi dalam ruang hampa budaya, tetapi berinteraksi secara dinamis dengan nilai-nilai sosial lokal Indonesia, menghasilkan ruang interpretasi ganda.

TikTok, meskipun netral secara teknologi, tidak netral secara budaya. Konten diet dapat secara bersamaan dianggap sebagai konten edukatif yang memberikan pengetahuan nutrisi baru dan juga menindas, karena secara implisit menuntut kesesuaian dengan ideal tubuh visual. Pengguna Indonesia harus menavigasi dualitas ini, di mana niat awal yang berorientasi pada kesehatan dapat dirusak oleh tekanan

visual yang didorong oleh algoritma dan kesesuaian estetika.

Lebih jauh lagi, narasi tentang tubuh ideal di Indonesia dibentuk oleh norma-norma lokal tentang kesopanan, daya tarik, dan penilaian sosial. Di luar ideal tubuh kurus global, preferensi lokal sering menekankan kulit yang cerah atau "bersinar", penampilan rapi, dan presentasi tubuh yang sesuai dengan budaya. Budaya Diet Digital di TikTok dengan demikian mengasimilasi standar kecantikan global dan lokal, memperintensifkan tekanan estetika. Diet bukan hanya menjadi upaya untuk mencapai kesehatan atau mengikuti tren global, tetapi juga sebagai cara untuk mencapai penerimaan sosial dalam kerangka budaya lokal.

SIMPULAN

Pemeriksaan terhadap fenomena Budaya Diet Digital di TikTok menegaskan bahwa platform media baru telah menjadi arena utama tempat munculnya dualitas signifikan dalam praktik gaya hidup sehat, yaitu antara motivasi kesehatan intrinsik dan tekanan ekstrinsik untuk kesesuaian estetika.

Kesimpulan utama menunjukkan bahwa Budaya Diet Digital di TikTok beroperasi sebagai pedang bermata dua. Di satu sisi, budaya ini secara efektif mengatasi dimensi motivasi kesehatan dengan menyediakan informasi terkait kesehatan yang mudah diakses dan membina komunitas dukungan virtual yang mendorong pengguna untuk memulai perubahan gaya hidup positif. Pengguna cenderung menafsirkan tren diet digital sebagai titik masuk menuju peningkatan kesejahteraan, yang didorong oleh narasi transformasi pribadi yang dibagikan di seluruh platform.

Di sisi lain, fenomena ini sangat menghasilkan tekanan estetika tubuh, yang secara langsung menjawab

pertanyaan penelitian ketiga. Tekanan ini diperkuat oleh dominasi representasi tubuh ideal yang dicirikan sebagai ramping, kencang, dan "bersinar" yang semakin diperkuat oleh filter dan kurasi algoritmik. Kondisi seperti itu mengintensifkan perbandingan sosial ke atas yang konstan, yang menyebabkan ketidakpuasan tubuh dan keterkaitan langsung harga diri dengan metrik validasi digital seperti suka dan tayangan, sehingga menggeser fokus dari kesehatan holistik ke obsesi kosmetik.

Maraknya Budaya Diet Digital di TikTok sangat dipengaruhi oleh algoritma For You Page (FYP) platform tersebut, yang menciptakan gelembung filter yang meningkatkan paparan konten diet ekstrem dan ideal tubuh visual. Dalam konteks Indonesia, budaya ini tidak hanya mengadopsi standar kecantikan global tetapi juga mengasimilasi norma budaya lokal yang berkaitan dengan kesopanan dan daya tarik. Persimpangan ini semakin mempersulit navigasi pengguna terhadap konten terkait diet, karena narasi tubuh ideal menjadi semakin berlapis dan spesifik secara budaya.

Secara keseluruhan, studi ini menyimpulkan bahwa meskipun Budaya Diet Digital di TikTok menawarkan manfaat awal berupa motivasi dan akses informasi, mekanisme platform dan norma-norma yang diperkuat secara sosial sebagian besar mengubah motivasi yang berorientasi pada kesehatan menjadi kewajiban estetika. Pergeseran ini membawa implikasi psikologis yang signifikan, termasuk meningkatnya kecemasan citra tubuh dan peningkatan risiko mengembangkan perilaku makan yang tidak teratur.

DAFTAR PUSTAKA

Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). *Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift*. Nutrition Journal, 10(1), 9.

- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). *"They are happier and have better lives": The impact of viewing Facebook profiles on the perception of others' lives*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-120.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). *Social media and body image concerns: Current research and future directions*. *Current Opinion in Psychology*, 9, 85-89.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Hargittai, E. (2020). *Connecting the dots: New media and social change*. *Social Media + Society*, 6(2), 2056305120915234.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2005). *Dieting as a risk factor for eating disorders*. In K. D. Brownell & C. G. Fairburn (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (pp. 50-54). Guilford Press.
- Humphreys, L. (2011). *Connective privacy in the context of mobile social media*. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 55(4), 514-531.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence culture: Where old and new media collide*. New York University Press.
- Lonergan, A. R., Bussey, K., & Murray, S. B. (2021). *Social media, body image, and eating disorder risk: A comprehensive review of the current evidence*. *Eating Disorders*, 1-20.
- Livingstone, S. (2008). *Internet, children, and youth*. Routledge.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. MIT Press.
- Omar, A. K., & Emad, A. H. (2021). *TikTok and the dissemination of health information: A new challenge*. *Journal of Public Health*, 43(1), e163-e164.
- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin Press.
- Pila, E., Almenara, C. A., & Bakhos, B. (2020). *The influence of Instagram fitness content on body image: The roles of appearance comparison and internalization*. *Body Image*, 35, 126-135.
- Rauch, S. (2021). *The TikTok algorithm and the changing landscape of media consumption*. *Media and Communication*, 9(1), 108-119.
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., & Hertel, A. W. (2020). *Body image and eating disorder risk in the digital era: The role of social media use and digital body manipulation*. *Body Image*, 35, 237-246.
- Ryan, E. V., & Chester, D. S. (2020). *How social media shapes body image and eating behavior in emerging adulthood: A review of theory and research*. *Current Addiction Reports*, 7(3), 329-338.
- Tiidenberg, K., & Baym, N. K. (2021). *Instagram and the filters of body image and wellness*. *Feminist Media Studies*, 21(1), 108-125.
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press.
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). *Why people use social media: A uses and gratifications approach*. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369. (Relevan untuk U&G Theory)
- <http://wwics.si.edu/organiza/affil/WWICS/PROGRAMS/DIS/ECS/report2/debate.htm> tanggal 4 Juli.