

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pengalaman mengenai standar kecantikan membentuk objektifikasi diri pada perempuan, serta melihat dinamika perempuan dalam memandang, memaknai dan mendefinisikan diri mereka sendiri. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi kritis terhadap sepuluh perempuan muda berusia 18-30 tahun dari latar belakang sosial budaya yang beragam. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan fenomenologi deskriptif dengan perspektif konstruksionisme sosial, teori objektifikasi, serta performativitas gender. Hasil penelitian menunjukkan bahwa objektifikasi diri terbentuk melalui standar kecantikan, norma gender, relasi sosial, dan media yang menempatkan tubuh perempuan sebagai objek evaluasi. Proses ini memunculkan tiga dinamika utama perempuan dalam memandang dan memaknai diri, yaitu objektifikasi diri, negosiasi, serta perlawanan (resistensi). Penelitian ini menegaskan bahwa perempuan bukan subjek pasif dalam struktur patriarki, melainkan memiliki agensi untuk menegosiasikan dan menantang norma dominan. Oleh karena itu, intervensi psikologis disarankan tidak hanya berfokus pada perbaikan individu, tetapi juga pada pemberdayaan perempuan serta perubahan sistem sosial yang terus mereproduksi objektifikasi terhadap tubuh perempuan.

Kata kunci: Objektifikasi Diri, Perempuan, Fenomenologi Kritis, Konstruksi Sosial.

ABSTRACT

This study aims to examine how experiences of beauty standards shape self-objectification among women and to explore the dynamics through which women perceive, interpret, and define themselves. Using a qualitative research design with a critical phenomenological approach, this study involved ten young women aged 18–30 from diverse sociocultural backgrounds. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using descriptive phenomenology, informed by the perspectives of social constructionism, objectification theory, and gender performativity. The findings indicate that self-objectification is constructed through beauty standards, gender norms, social relationships, and media representations that position women's bodies as objects of evaluation. This process generates three primary dynamics in how women perceive and make sense of themselves: self-objectification; negotiation; and resistance. This study demonstrates that women are not passive subjects within patriarchal structures; rather, they possess agency to negotiate, challenge, and resist dominant norms. Accordingly, psychological interventions should focus not only on individual-level change but also on empowering women and transforming the social systems that continuously reproduce the objectification of women's bodies.

Keywords: Self-Objectification, Women, Critical Phenomenology, Social Construction.