



The Soft Girl Phenomenon in the Construction of Generation Z Women's Identity on TikTok

Fenomena Soft Girl dalam Pembentukan Konstruksi Identitas Perempuan Generasi Z di Tiktok

Safnah Setiawati¹, Rianna Wati²

¹²Universitas Sebelas Maret

*Corresponds Author email: safnahsetiawati14@student.uns.ac.id

Received: 15 Juni 2026

Accepted: 25 Juli 2026

Published: 26 Juli 2026

Abstrak

Fenomena *soft girl* merupakan tren yang muncul di platform TikTok, dengan menampilkan estetika feminim dari segi visual dan naratif. Fenomena ini menampilkan gaya riasan, berpakaian, dan gaya hidup yang menjadi ruang bagi perempuan Generasi Z dalam membentuk identitasnya di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan representasi fenomena *soft girl* di TikTok, menganalisis konstruksi identitas perempuan Generasi Z berdasarkan teori performatif gender Judith Butler, serta mengidentifikasi reproduksi nilai-nilai feminitas tradisional yang muncul dalam fenomena tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan performatif gender Judith Butler. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *soft girl* direpresentasikan melalui gaya riasan natural, pakaian berwarna pastel, gaya hidup *slow living*, serta aktivitas perawatan diri. Pengulangan tindakan tersebut dapat membentuk identitas perempuan yang dianggap ideal dengan penampilan citra yang lembut dan anggun. Selain itu, fenomena ini juga mereproduksi nilai-nilai feminitas tradisional dalam bentuk yang lebih modern dan estetis di ruang digital.

Kata kunci: *Generasi Z; Identitas Perempuan; Judith Butler; Performatif Gender; Soft Girl*

Abstract

The soft girl phenomenon is a trend that emerged on the TikTok platform, showcasing a feminine esthetic in terms of visuals and narrative. This phenomenon showcases makeup styles, clothing, and lifestyles that create a space for Generation Z women to shape their identities in the digital era. This research aims to describe the representation of the soft girl phenomenon on TikTok, analyze the construction of Gen Z women's identities based on Judith Butler's gender performativity theory, and identify the reproduction of traditional femininity values that emerge in this phenomenon. This study uses a descriptive qualitative method with Judith Butler's gender performativity approach. The data collection techniques used are observation and documentation techniques. The research results show that the soft girl phenomenon is represented thru natural makeup styles, pastel-colored clothing, a slow living lifestyle, and self-care activities. The repetition of these actions can shape the identity of women who are considered ideal with a soft and graceful image. Moreover, this phenomenon also reproduces traditional values of femininity in a more modern and esthetic form in the digital space.

Keywords: *Generation Z; Women's Identity; Judith Butler; Gender Performativity; Soft Girl*

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial membuka ruang ekspresi bagi individu dalam membentuk dan menampilkan identitas dirinya di ruang digital. Salah satu platform yang secara aktif digunakan sebagai ruang ekspresi dan kreatif adalah Tiktok. Sebagai aplikasi yang menawarkan berbagai fitur menarik, Tiktok mempunyai pengaruh dalam pembentukan identitas di media sosial. Melalui video berdurasi singkat dengan penggunaan musik tren, hastag, dan algoritma, Tiktok telah berkembang menjadi ruang yang dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan, seperti promosi, pembentukan tren, hingga representasi budaya (Harahap et al., 2026). Tiktok menempati posisi istimewa dengan konten pendek berbasis video yang memungkinkan kreator untuk menyampaikan pesan secara kreatif, ekspresif, dan langsung kepada jutaan pengguna lainnya (Zhu et al., 2019). Tiktok sendiri awalnya sebagai wadah hiburan, kemudian mengalami perkembangan menjadi ruang edukasi, advokasi sosial, serta ekspresi identitas yang kompleks (Parkins & Parkins, 2021). Salah satu tren yang berkembang di Tiktok adalah fenomena *soft girl*. Fenomena ini tidak hanya dipahami sebagai praktik komunikasi, melainkan juga sebagai bagian dari budaya populer yang terus berubah dan mengikuti perkembangan teknologi digital (Darna et al., 2025).

Fenomena *soft girl* diawali dengan munculnya penggunaan estetika feminim, seperti riasan lembut, warna pastel, serta citra perempuan yang emosional, manis, dan anggun. Konsep *softness* dikemukakan oleh Schwartz (2020), yaitu perpaduan antara hiperfeminitas, emosionalitas, rasionalitas, dan kerentanan yang diekspresikan melalui budaya digital. Konten-konten estetika *soft girl* ini umumnya ditampilkan melalui video singkat yang memperlihatkan aktivitas sehari-hari yang sederhana seperti menulis jurnal, membaca buku, merangkai bunga, atau memasak. Konten-konten seperti itu biasanya didukung dengan penggunaan warna-warna pastel, pencahayaan alami atau terang, filter terang dan sedikit buram (*soft filter*), serta audio yang berinstrumen pelan yang memperkuat suasana tenang dan nyaman. Menurut Rettberg dalam (Putri et al., 2025), media sosial berfungsi sebagai ruang bagi individu untuk membentuk identitas, kurasi konten, dan pemilihan narasi yang ditampilkan kepada publik.

Soft girl menjadi pilihan bagi sebagian perempuan yang menginginkan kehidupan yang lebih tenang, nyaman, dan berorientasi pada konsep hidup *slow living*. Gaya hidup ini lebih menempatkan kenyamanan diri, perawatan diri (*self-care*), dan kesehatan mental sebagai prioritas utama. Fenomena *soft girl* muncul sebagai respons terhadap ideal perempuan pada era *girlboss*, yang menekankan ambisi, produktivitas, kemandirian ekonomi, dan pencapaian karier. Berbeda dengan *soft girl* yang lebih mengedepankan sisi kelembutan, keseimbangan hidup, dan kedekatan dengan sisi feminin (Mcneal, 2023). Dalam representasinya, *soft girl* sering digambarkan sebagai perempuan muda yang mengutamakan nilai-nilai yang dianggap pada feminitas, seperti kecantikan, kehidupan domestik, dan relasi personal, dibandingkan orientasi pada pencapaian karier (Kopplin, 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa persoalan gender menjadi isu yang terus direpresentasikan dalam produk budaya karena mencerminkan relasi sosial yang berkembang di masyarakat (Mukarom & Nurhayati, 2026).

Fenomena ini menghadirkan dinamika yang menarik dalam pemaknaan feminitas di era digital karena tidak hanya menghadirkan tren estetika, tetapi juga menampilkan serangkaian nilai dan karakteristik yang diasosiasikan dengan perempuan ideal. Gambaran perempuan ideal ditampilkan melalui sosok yang lembut, anggun, emosional, dan memiliki kemampuan merawat diri, sehingga membentuk standar tertentu mengenai bagaimana perempuan seharusnya berpenampilan dan berperilaku di ruang digital. Fenomena ini menarik dikaji karena media sosial tidak hanya menjadi sarana ekspresi diri, tetapi juga ruang yang berperan dalam pembentukan identitas. Dalam analisis ini, teori *gender performativity* oleh Judith Butler dapat digunakan untuk memahami bagaimana feminitas dikonstruksi melalui berbagai tindakan dan representasi yang terus diulang dalam fenomena *soft girl*.

Butler (1990) berpendapat bahwa gender tidak dipahami sebagai identitas yang bersifat bawaan atau melekat secara alami pada individu, melainkan terbentuk melalui konstruksi sosial melalui pengulangan tindakan, perilaku, dan praktik tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan ini membuka perspektif baru bagaimana fenomena *soft girl* dapat membentuk identitas dan karakteristik perempuan yang dianggap ideal di ruang digital. Feminitas ini ditampilkan melalui berbagai praktik yang dilakukan secara berulang, seperti penggunaan

pakaian bernuansa pastel, riasan lembut, gaya bicara yang halus, serta gaya hidup yang identik dengan kelembutan dan ketenangan. Di sisi lain, karakteristik yang ditampilkan dalam fenomena *soft girl* menunjukkan adanya kedekatan dengan nilai-nilai feminitas tradisional, seperti kelembutan, sifat merawat, serta orientasi pada relasi interpersonal. Maka penelitian ini menarik dikaji guna memahami bagaimana konstruksi identitas perempuan Generasi Z dibentuk melalui media sosial, sekaligus melihat kemungkinan reproduksi nilai-nilai feminitas tradisional dalam budaya digital.

Pengulangan berbagai performa feminim tersebut memungkinkan terbentuknya konstruksi identitas tertentu pada perempuan Generasi Z. Identitas gender dipandang sebagai sesuatu yang dinamis karena dibentuk melalui praktik sosial yang terus menerus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Kondakciu et al., 2022). Sejalan dengan itu, West dan Zimmerman dalam (Putri et al., 2025), menekankan bahwa gender merupakan konstruksi sosial yang diproduksi dan direproduksi dalam interaksi sehari-hari, termasuk melalui media sosial. Identitas Generasi Z menjadi sesuatu yang terus dinegosiasikan di tengah perkembangan budaya digital dan berbagai representasi yang mengelilinginya (Pulungan et al., 2026). Dalam ruang digital, proses pembentukan identitas terjadi melalui praktik representasi diri yang diwujudkan melalui elemen visual, narasi, dan simbol yang ditampilkan kepada publik (Rachma, 2024). Perempuan Generasi Z tidak hanya menampilkan identitas dirinya, melainkan juga mengadopsi dan mereproduksi berbagai nilai yang melekat pada konsep *soft girl*.

Konstruksi identitas yang terbentuk melalui fenomena *soft girl* juga menimbulkan pertanyaan mengenai nilai-nilai feminitas yang direproduksi. Dibalik representasi estetika yang sederhana, fenomena ini menampilkan karakteristik perempuan yang lembut, patuh, mengayomi, dan nyaman berada diposisi untuk dirawat maupun dipenuhi kebutuhannya oleh laki-laki. Kondisi tersebut memunculkan perdebatan mengenai kemungkinan hadirnya kembali nilai-nilai gender tradisional dalam kemasan yang lebih modern dan estetis, sebagaimana terlihat dalam berkembangnya *tradwife* di media sosial. Meskipun tidak secara langsung mengusung gagasan *tradwife*, fenomena *soft girl* memperlihatkan sejumlah karakteristik yang memiliki irisan dengan nilai-nilai feminitas tradisional. Akibatnya, diskusi mengenai peran perempuan dalam ruang domestik dan relasi gender turut hadir dalam perkembangan tren tersebut.

Penelitian tentang fenomena *soft girl* telah dilakukan oleh Frida Anestad Nilsson dalam tesisnya yang berjudul *Softening Stereotypes: A Multimodal Critical Discourse Analysis of Tiktok and the Swedish Newspaper Aftonbladet in Framing the "Soft girl" Tren*. Penelitian tersebut menganalisis bagaimana fenomena *soft girl* direpresentasikan dan dibingkai melalui konten Tiktok dan artikel media massa menggunakan pendekatan *Multimodal Critical Discourse Analysis* (MSDA). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara Tiktok yang menampilkan *soft girl* sebagai gaya hidup yang memberikan kebebasan dan kenyamanan, sedangkan media massa membingkai sebagai bentuk kemunduran yang berpotensi memperkuat ketergantungan perempuan terhadap laki-laki (Nilsson, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nasution et al., 2026) yang berjudul *Negosiasi Maskulinitas Hegemonik dalam Ruang Domestik Karakter Moko pada Film 1 Kakak 7 Ponakan: Perspektif Raewyn Connel* menunjukkan bahwa identitas gender juga dapat mengalami negosiasi sesuai dengan realitas sosial yang dihadapi individu, sehingga menunjukkan ekspresi gender bersifat dinamis dan dapat mengikuti konteks sosial dan budaya. Selanjutnya, tren kecantikan dan representasi perempuan di media Tiktok pernah dikaji oleh (Matanre et al., 2026), (Mukti & Asriandi, 2023), dan (Mufidah et al., 2025). Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa Tiktok tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga berperan dalam membentuk representasi, standar kecantikan, dan identitas yang beredar di masyarakat. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena *soft girl* sebagai konstruksi identitas perempuan Generasi Z melalui perspektif performatif gender Judith Butler. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berupaya melengkapi kajian sebelumnya dengan menganalisis bagaimana fenomena *soft girl* di Tiktok tidak hanya sebagai representasi media, tetapi juga sebagai praktik budaya yang memengaruhi cara perempuan Generasi Z memandang relasi romantis dan peran gender di era digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian mengkaji representasi fenomena *soft girl* di Tiktok, proses pembentukan konstruksi identitas perempuan Generasi Z melalui fenomena

tersebut, serta reproduksi nilai-nilai femininitas tradisional yang muncul dalam praktik dan representasi *soft girl* di ruang digital. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan representasi fenomena *soft girl* di Tiktok, menganalisis pembentukan konstruksi identitas perempuan Generasi Z berdasarkan perspektif *gender performativity* Judith Butler, serta mengidentifikasi reproduksi nilai-nilai femininitas tradisional yang terkandung dalam fenomena tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian budaya, khususnya yang berkaitan dengan gender, identitas, dan media sosial, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai konstruksi identitas perempuan dan representasi femininitas di media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian budaya (*cultural studies*). Menurut Moleong (2016), Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami suatu fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata pada suatu konteks alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Sejalan dengan itu, Sugiyono (2013) berpendapat penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dalam kondisi alamiah untuk memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan makna yang terkandung di dalamnya. Sementara itu, Bogdan dan Taylor dalam Abdussamad (2021) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan yang digunakan untuk memahami suatu fenomena sosial secara komprehensif. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemaknaan fenomena *soft girl* sebagai praktik budaya digital yang berkaitan dengan konstruksi identitas perempuan Generasi Z di TikTok.

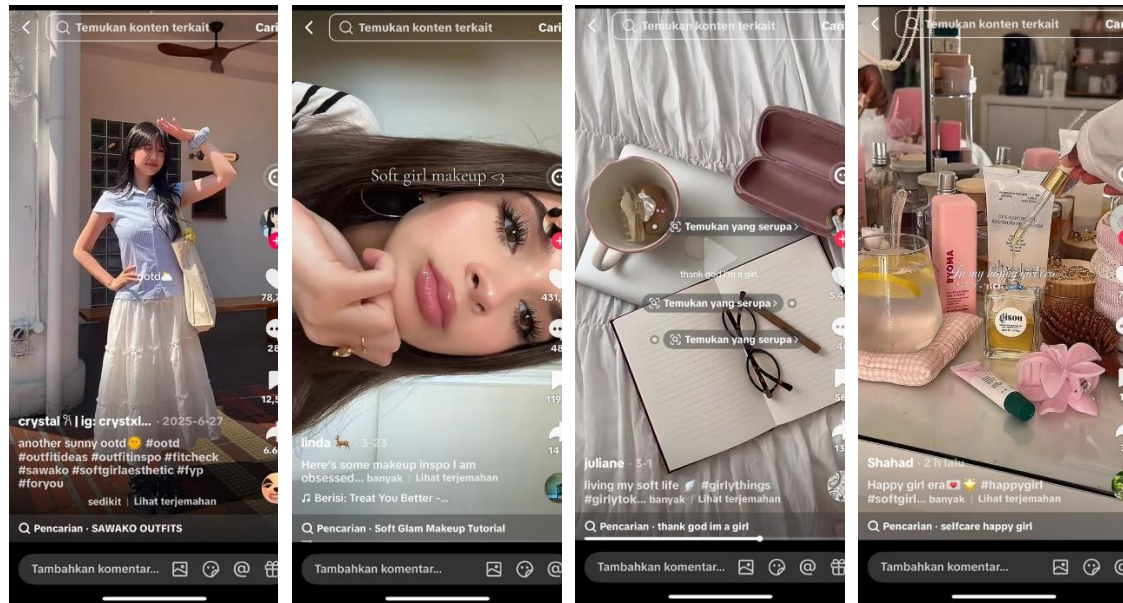
Data penelitian berupa konten TikTok yang merepresentasikan fenomena *soft girl*, meliputi video, caption, hashtag, komentar, serta unsur visual dan audio yang mendukung representasi tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi nonpartisipan dan dokumentasi terhadap konten-konten yang relevan dengan fenomena *soft girl*. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Analisis dilakukan menggunakan teori *gender performativity* Judith Butler untuk mengidentifikasi representasi fenomena *soft girl*, konstruksi identitas perempuan Generasi Z, serta reproduksi nilai-nilai femininitas tradisional yang muncul dalam praktik dan representasi *soft girl* di ruang digital. Melalui analisis tersebut, penelitian ini berupaya memahami bagaimana berbagai performa femininitas yang ditampilkan secara berulang di TikTok membentuk pemaknaan tertentu mengenai identitas perempuan pada era digital.

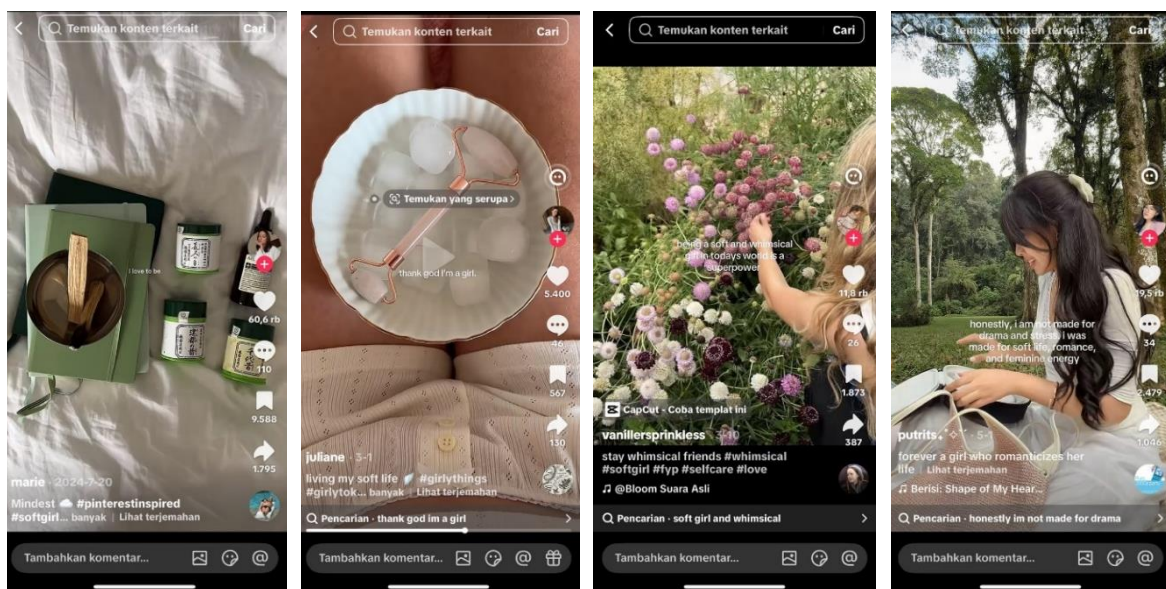
HASIL DAN PEMBAHASAN

Representasi Fenomena *Soft Girl* di Tiktok

Fenomena *soft girl* di Tiktok direpresentasikan melalui berbagai elemen visual dan naratif yang menampilkan citra perempuan feminim, lembut, dan estetik. Pertama, dari aspek visual direpresentasikan melalui penggunaan visual berwarna pastel, seperti merah muda, krem, putih, dan biru yang memberikan kesan tenang dan lembut di setiap konten. Selain itu, penggunaan riasan natural, pakaian bernuansa feminim, aksesoris sederhana, serta penggunaan cahaya terang dan *soft filter* memperkuat identitas *soft girl*. Tidak hanya tampilan secara visual, *soft girl* juga dapat ditampilkan melalui aktivitas, seperti membaca buku, menulis jurnal, merangkai bunga, hingga melakukan *self-care* juga menjadi bagian dari identitas *soft girl*. Berbagai elemen tersebut membentuk estetika tertentu yang merepresentasikan kelembutan, keanggunan, dan kenyamanan.

Gambar 1. Representasi elemen visual *soft girl*.

Kedua, aspek naratif yang dibangun oleh *soft girl* di berbagai konten TikTok. Narasi mengenai kehidupan (*slow living*), pentingnya merawat diri, menikmati hal-hal sederhana, serta menjadi perempuan yang lembut dan anggun muncul dalam berbagai unggahan. Narasi ini tidak hanya sebagai bentuk ekspresi diri, tetapi juga menjadi praktik performatif yang dibangun untuk membentuk dan menegaskan identitas *soft girl*. Butler (1990) mengungkapkan bahwa gender terbentuk melalui tindakan dan praktik yang dilakukan secara berulang. Dalam perspektif *gender performativity*, representasi ini dipahami sebagai bentuk *stylization of the body*, yaitu proses ketika tubuh dan penampilan digunakan untuk memperlihatkan identitas gender tertentu (Butler, 1990). Dalam fenomena *soft girl*, penggunaan riasan, gestur tubuh, gaya hidup, dan karakteristik feminim yang sama dalam berbagai konten menciptakan pemahaman mengenai bagaimana citra perempuan idel yang seharusnya berpenampilan dan berperilaku di ruang digital.

Gambar 2. Representasi elemen naratif *soft girl*.

Konsistensi *soft girl* dalam merepresentasikan citra feminim menunjukkan adanya repetisi yang memperkuat konstruksi identitas perempuan Generasi Z di media sosial. Pengulangan simbol, aktivitas, dan nilai yang sama tidak hanya menghasilkan identitas *soft girl* yang mudah dikenali, melainkan juga membentuk standar feminitas tertentu dikalangan pengguna media sosial. Di sisi lain, representasi tersebut turut memunculkan berbagai respons audiens yang menunjukkan bahwa performa gender selalu berada dalam relasi dengan norma

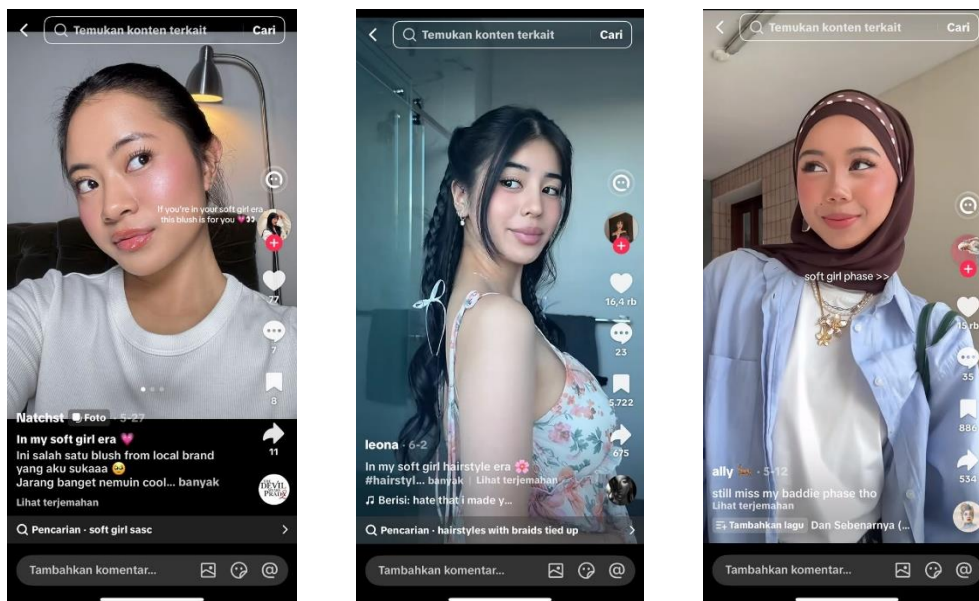
sosial yang berlaku. Kondisi ini memperlihatkan bahwa fenomena *soft girl* tidak hanya berkaitan dengan estetika digital, tetapi juga berhubungan dengan proses konstruksi dan reproduksi nilai-nilai femininitas dalam masyarakat.

Analisis dari Teori Performatif Gender Judith Butler

Penelitian ini menggunakan teori performatif gender yang dikemukakan oleh Judith Butler untuk memahami bagaimana identitas perempuan dikonstruksi melalui fenomena *soft girl* di Tiktok. Butler (1990), menjelaskan bahwa gender bukanlah identitas yang bersifat alamiah atau melekat sejak lahir, tetapi hasil dari tindakan, perilaku, dan praktik sosial yang dilakukan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks media sosial, proses pembentukan gender dapat terlihat melalui berbagai representasi diri yang ditampilkan pengguna, baik melalui penampilan, aktivitas, maupun narasi yang dibagikan kepada publik. Fenomena *soft girl* menjadi salah satu bentuk representasi femininitas yang memperlihatkan bagaimana identitas perempuan dikonstruksi dan ditampilkan di ruang digital. Untuk memahami fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan beberapa konsep utama dari teori performatif gender Judith Butler, sebagai berikut:

a. *Stylization of the body* (stilisasi tubuh)

Butler (1990) berpendapat gender dibentuk melalui stilisasi tubuh, yaitu bagaimana cara tubuh ditampilkan dalam berbagai praktik sosial, seperti cara berpakaian, gestur tubuh, ekspresi wajah, serta gaya komunikasi. Dalam teori performatif gender, tubuh merupakan medium utama dalam produksi identitas gender. Dalam fenomena *soft girl* di Tiktok, stilisasi tubuh dapat diamati riasan wajah, pakaian, aksesoris, serta gestur yang ditampilkan. Riasan wajah yang diusung pada umumnya menggunakan konsep natural dengan warna-warna lembut, seperti merah muda, peach, atau nude. Penggunaan blush, lip tint, serta tampilan kulit yang terlihat segar dan bercahaya menciptakan kesan feminim, muda, dan lembut. Penggunaan riasan ini tidak hanya sebagai estetika, tetapi juga menjadi praktik yang menampilkan identitas feminim di ruang digital.



Gambar 3. Representasi konsep *soft girl* berkaitan dengan stilisasi tubuh.

Dalam fenomena *soft girl* di Tiktok, stilisasi tubuh dapat diamati riasan wajah, pakaian, aksesoris, serta gestur yang ditampilkan. Riasan wajah yang diusung pada umumnya menggunakan konsep natural dengan warna-warna lembut, seperti merah muda, peach, atau nude. Penggunaan blush, lip tint, serta tampilan kulit yang terlihat segar dan bercahaya menciptakan kesan feminim, muda, dan lembut. Penggunaan riasan ini tidak hanya sebagai estetika, tetapi juga menjadi praktik yang menampilkan identitas feminim di ruang digital.

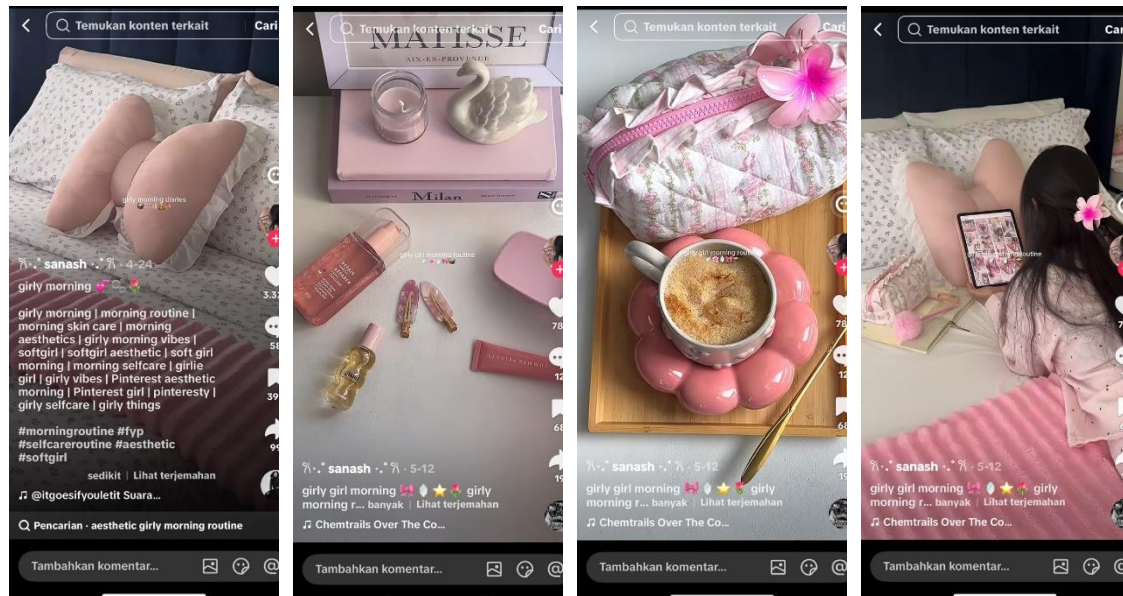
Stilisasi tubuh juga dapat dilihat dari pemilihan pakaian dan aksesoris. Pakaian yang digunakan biasanya bernuansa pastel seperti merah muda, putih, krem, dan biru muda, serta

menggunakan aksesoris seperti pita, jepit rambut, kalung sederhana, dan tas berwarna senada, membangun citra perempuan lembut dan estetik. Menurut Butler (1990), cara berpakaian menjadi salah satu bentuk performa gender yang digunakan guna menampilkan identitas tertentu. Melalui pakaian dan aksesoris yang digunakan, kreator Tiktok menghadirkan citra perempuan yang lembut, anggun, dan estetik yang dapat dikenali oleh audiens.

Selain riasan dan pakaian, gestur dan ekspresi yang ditampilkan oleh kreator juga menjadi stilisasi tubuh. Gestur lembut, gerakan perlahan, serta ekspresi wajah yang didominasi senyuman, dan tatapan tenang menjadi karakteristik yang sering muncul dalam berbagai konten. Pose seperti menopang dagu, memainkan rambut, atau memegang buku atau bunga turut memperkuat citra feminim yang dibangun. Gestur dan ekspresi yang ditampilkan tidak hanya berfungsi sebagai bentuk komunikasi nonverbal, tetapi menjadi praktik yang merepresentasikan dan memperkuat identitas feminim di ruang digital.

b. *Rapetition od Acts* (Repetisi Tindakan)

Judith Butler dalam karyanya yang berjudul *Gender Trouble*, menyatakan bahwa identitas gender tidaklah muncul secara otomatis sejak seseorang lahir, tetapi dibentuk dari berbagai praktik-praktik sosial yang dilakukan secara terus menerus dalam kehidupan sehari-hari (Butler, 1990). Ketika tindakan-tindakan dilakukan secara berulang dan disesuaikan dengan norma sosial yang berlaku di masyarakat, identitas gender tertentu akan tampak seolah-olah bersifat tetap dan alamiah.



Gambar 4. Representasi *soft girl* yang berkaitan dengan repetisi tindakan.

Konsep tersebut dapat ditemukan dalam fenomena *soft girl* di Tiktok yang menampilkan berbagai aktivitas, perilaku, dan nilai feminim secara berulang. Salah satu aktivitas yang sering muncul dalam konten *soft girl* adalah berbagai bentuk perawatan diri (*self care*), seperti melakukan *skincare*, merapikan kamar, menikmati waktu sendiri, hingga membuat makanan atau minuman favorit. Aktivitas tersebut ditampilkan secara berulang sehingga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas *soft girl*. Pengulangan tindakan tersebut berperan dalam membentuk pemahaman bahwa perempuan identik dengan aktivitas merawat diri dan menciptakan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari.

Tindakan berulang juga terlihat melalui aktivitas yang berkaitan dengan gaya hidup *slow living*. *Soft girl* sendiri mengusung gaya hidup yang lebih tenang, nyaman, dan berorientasi pada kesejahteraan diri serta kesehatan mental. Berbeda dengan representasi perempuan yang berorientasi pada produktivitas dan pencapaian karier yang populer seperti narasi *girlboss*. Fenomena *soft girl* justru lebih memperlihatkan kehidupan yang lebih lambat dan sederhana. *Soft girl* lebih membangun narasi bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dari aktivitas sehari-hari yang sederhana dan kedekatan dengan diri sendiri. Dalam persepektif performatif gender, pengulangan tindakan tersebut berperan dalam membentuk pemahaman mengenai karakteristik perempuan yang dianggap ideal. Melalui pengulangan yang terus menerus, sifat kelembutan,

ketenangan, kepedulian, dan orientasi pada kehidupan personal dipahami sebagai bagian dari feminitas. Fenomena ini tidak hanya merepresentasikan gaya hidup tertentu, tetapi menghasilkan konstruksi identitas perempuan yang lembut, tenang, dan menemukan kebahagiaan dalam aktivitas sederhana.

c. Norma Gender dan Regulasi Sosial

Performatif gender tidaklah lepas dari norma sosial yang mengatur apa yang dianggap maskulin dan feminin. Menurut Butler (1990), performa gender tidak dilakukan secara bebas oleh individu, melainkan selalu berada dalam serangkaian norma sosial yang menentukan bentuk ekspresi gender yang dianggap sesuai atau tidak sesuai. Dalam fenomena *soft girl* di Tiktok, regulasi sosial dapat diamati melalui berbagai representasi femininitas yang lembut, tenang, anggun, serta dekat dengan aktivitas merawat diri dan kehidupan personal yang secara konsisten memperoleh respons positif dari audiens. Dukungan berupa komentar, tanda suka, dan tingginya jumlah penonton menunjukkan bahwa karakteristik tersebut selaras dengan ekspektasi sosial mengenai feminitas.

Selain itu, algoritma media sosial juga turut berperan dalam proses regulasi sosial dengan meningkatkan visibilitas konten yang sesuai dengan preferensi audiens. Akibatnya, representasi perempuan yang lembut, estetik, dan tenang lebih sering muncul dan beredar di ruang digital. Pengulangan representasi ini membentuk pemahaman bahwa sifat dan sikap yang ditunjukkan dalam media sosial merupakan karakteristik perempuan yang ideal sekaligus mereproduksi nilai-nilai feminitas tradisional. Meskipun tidak secara langsung gagasan mengenai peran gender tradisional ini ditampilkan, fenomena ini tetap menampilkan bagaimana gagasan-gagasan tersebut tetap hadir dan memperoleh legitimasi melalui media sosial. Kehadiran berbagai konten yang menampilkan kehidupan perempuan dengan aktivitasnya, mulai memasak, merawat diri, hingga menikmati kehidupan turut memperkuat asosiasi antara perempuan dengan nilai-nilai tersebut.

Konstruksi Identitas Perempuan Generasi Z

Fenomena *soft girl* di Tiktok tidak lagi hanya sebagai tren estetika digital, tetapi juga menjadi ruang bagi perempuan untuk membentuk dan menegosiasikan identitas mereka di media sosial. Melalui berbagai representasi visual dan naratif yang ditampilkan dalam konten, fenomena *soft girl* menghadirkan berbagai karakteristik yang dihubungkan dengan perempuan ideal, seperti sifat kelembutan, ketenangan, keanggunan, serta kemampuan dalam menikmati kehidupan sebagai gambaran feminitas ideal.

Dalam media sosial, identitas tidak dipahami sebagai sesuatu yang bersifat tetap, melainkan menjadi sesuatu yang terus dibentuk melalui proses representasi diri. Dalam fenomena *soft girl*, perempuan Generasi Z menggunakan berbagai simbol visual, seperti riasan bergaya natural, pakaian bernuansa pastel, serta aktivitas tertentu yang mencerminkan identitas yang ingin mereka bangun. Identitas ini tidak hanya terbentuk dari apa yang dimiliki seseorang, melainkan dari apa yang ditampilkan dan dikomunikasikan kepada audiens melalui media digital.

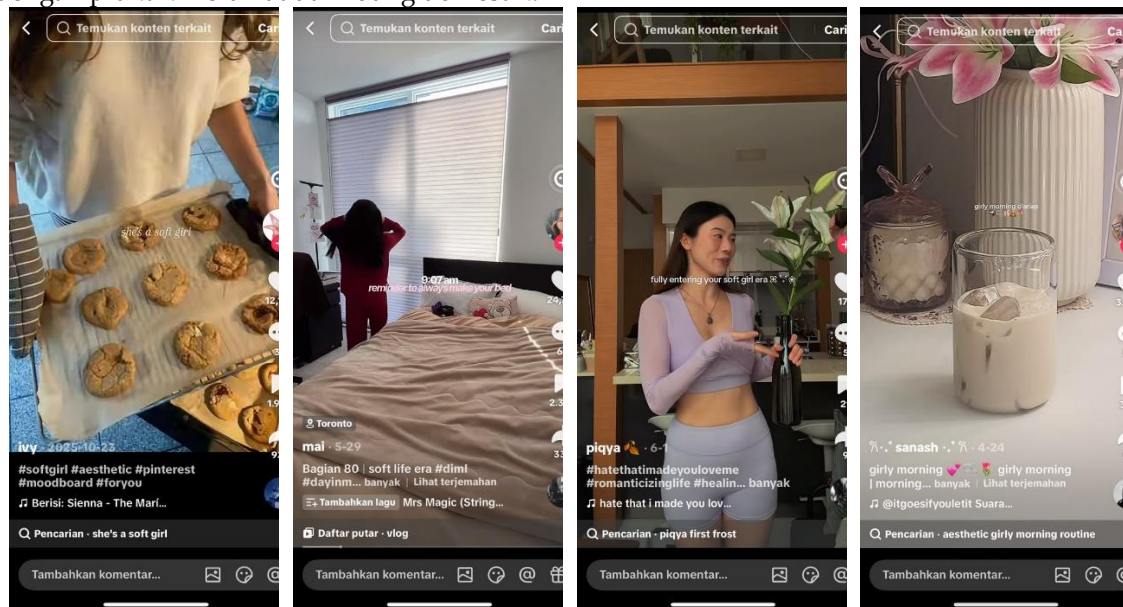
Konstruksi identitas tersebut sejalan dengan teori performatif gender, Butler (1990). menjelaskan identitas gender terbentuk melalui berbagai tindakan yang terus diulang sehingga tampak seperti sesuatu yang terjadi secara alamiah. Pengulangan itu terjadi dari penggunaan simbol-simbol feminin, aktivitas *self-care*, gaya hidup *slow living*, serta narasi mengenai kelembutan dan ketenangan berkontribusi dalam membentuk identitas perempuan tertentu. Akibatnya, identitas *soft girl* menjadi lebih mudah dikenali dan dipahami secara kolektif oleh pengguna Tiktok.

Fenomena *soft girl* juga membangun citra perempuan yang mengutamakan kesehatan mental, kenyamanan diri, dan keseimbangan hidup. Berbagai konten yang menampilkan aktivitas sederhana, seperti membaca buku, menulis jurnal, menikmati secangkir kopi atau matcha, atau aktivitas sekadar menikmati waktu sendiri memperlihatkan upaya untuk membangun citra perempuan yang mampu menciptakan ruang aman bagi dirinya sendiri. Dalam hal ini, *soft girl* dapat dipahami sebagai bentuk identitas yang menawarkan alternatif terhadap budaya produktivitas yang sering kali menuntut individu untuk terus bekerja, berprestasi, dan menjadi produktif setiap saat.

Di sisi lain, konstruksi identitas *soft girl* juga menunjukkan bagaimana media sosial mampu berperan dalam membentuk standar mengenai femininitas yang dianggap ideal. Representasi perempuan yang lembut, tenang, dan estetik mendapatkan visibilitas yang lebih besar sehingga menjadi rujukan bagi pengguna dalam membangun identitasnya. Meskipun menawarkan ruang ekspresi baru bagi perempuan Generasi Z, konstruksi identitas dalam fenomena ini juga tidak sepenuhnya lepas dari nilai-nilai femininitas tradisional, seperti kelembutan, keanggunan, dan sifat mengayomi. Nilai-nilai tersebut dikemas kembali dalam bentuk yang lebih modern dan estetik sehingga lebih mudah diterima serta relevan dengan kehidupan perempuan muda saat ini.

Reproduksi Nilai-Nilai Femininitas Tradisional

Fenomena *soft girl* di Tiktok tidak hanya menghadirkan bentuk ekspresi diri dan identitas baru bagi perempuan Generasi Z, tetapi juga memperlihatkan bagaimana sejumlah nilai femininitas tradisional tetap hadir dan direproduksi dalam ruang digital. Reproduksi yang dimaksud dalam hal ini tidak dimaknai sebagai pengulangan yang sama persis dengan bentuk-bentuk femininitas pada masa lalu, tetapi sebagai proses yang menghadirkan kembali nilai-nilai lama yang dilekatkan kembali pada perempuan dalam kemasan yang lebih modern, estetik, dan sesuai dengan budaya digital kontemporer. Reproduksi tersebut tampak melalui pengulangan aktivitas seperti merawat diri, memasak, menata ruang pribadi, dan menikmati hidup. Meskipun ditampilkan sebagai gaya hidup, aktivitas tersebut tetap memperkuat asosiasi perempuan dengan praktik merawat dan ruang domestik.



Gambar 5. Konten *soft girl* terkait reproduksi femininitas tradisional.

Fenomena ini juga memperlihatkan bagaimana femininitas direpresentasikan sebagai sesuatu yang indah, nyaman, dan layak untuk diidealkan. Hal ini dapat dilihat dari berbagai respons audiens yang menyatakan keinginan untuk memiliki kehidupan seperti yang ditampilkan dalam konten *soft girl*. Komentar bernada aspiratif sering kali dilontar oleh audiens yang menyatakan keinginan untuk memiliki gaya hidup serupa dengan yang ditampilkan dalam konten *soft girl*. Komentar-komentar tersebut menunjukkan bahwa representasi *soft girl* tidak hanya dikonsumsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai gambaran mengenai kehidupan yang ideal. Dalam kondisi ini, nilai-nilai femininitas yang ditampilkan memperoleh legitimasi sosial karena mendapatkan penerimaan dan apresiasi dari audiens. Semakin banyak representasi tersebut dikonsumsi dan diidealkan, semakin kuat pula nilai-nilai yang terkandung di dalamnya direproduksi dalam ruang digital.

Fenomena *soft girl* memiliki kedekatan dengan sejumlah nilai yang muncul dalam tren *tradwife* (*traditional wife*) yang berkembang di media sosial karena sama-sama menonjolkan kelembutan, kemampuan merawat, serta kehidupan yang tenang. Perbedaannya, *soft girl* tidak secara eksplisit menempatkan perempuan dalam peran domestik tradisional, melainkan menghadirkan nilai-nilai tersebut melalui estetika digital yang lebih sesuai dengan kehidupan

Generasi Z. Kedekatan tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai feminitas tradisional tidak sepenuhnya hilang dalam masyarakat modern, melainkan hadir kembali dalam bentuk yang lebih fleksibel dan estetis yang lebih sesuai dengan kehidupan Generasi Z.

PENUTUP

Fenomena *soft girl* di Tiktok direpresentasikan melalui berbagai elemen visual dan naratif yang menampilkan citra perempuan yang lembut, tenang, anggun, dan estetis. Representasi ini terlihat melalui penggunaan riasan natural, pakaian bernuansa pastel, gestur tubuh yang lembut, serta berbagai aktivitas yang berkaitan dengan *self-care* dan *slow living*. Representasi tersebut berperan dalam membentuk konstruksi identitas perempuan Generasi Z di ruang digital melalui pengulangan berbagai tampilan feminim, seperti cara berpakaian, berperilaku, dan menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam perspektif performatif gender Judith Butler, identitas tersebut tidak bersifat secara alamiah, tetapi terbentuk melalui proses representasi dan pengulangan tindakan yang berlangsung secara terus menerus di media sosial. Penelitian ini juga menemukan bahwa fenomena *soft girl* turut mereproduksi sejumlah nilai feminitas tradisional dalam bentuk yang lebih modern dan estetis. Nilai-nilai seperti kelembutan, sifat mengayomi, dan kedekatan dengan ruang personal serta domestik hadir dalam berbagai representasi *soft girl*. Meskipun tidak secara eksplisit menampilkan peran gender secara tradisional, fenomena ini menunjukkan adanya kedekatan dengan sejumlah nilai yang juga muncul dalam tren *tradwife*. Dengan demikian, fenomena ini bukan hanya sebagai tren gaya hidup di media sosial, melainkan sebagai praktik budaya yang menunjukkan bagaimana Generasi Z memaknai kembali feminitas di era digital, sekaligus memperlihatkan bertahannya sejumlah nilai gender tradisional dalam bentuk yang lebih adaptif terhadap perkembangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Syakir Media Press.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Darna, C. A., Akhyaruddin, & Yusra, H. (2025). TBentuk , Makna , dan Fungsi Bahasa Gaul Remaja Desa Mekar Jaya Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi. *Kopula: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan*, 7(2), 471-479. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/kopula.v7i2.7443> Published: 30 Juli 2025 Abstrak
- Harahap, A. B., Saskya, A. D., & Aisyah, D. N. (2026). Analisis Bahasa Persuasif dalam Konten Promosi di Tik Tok. *Kopula: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan*, 8(2), 383-388. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/kopula.v8i2.10319>
- Kondakciu, K., Souto, M., & Zayer, L. T. (2022). Self-presentation and gender on social media: an exploration of the expression of "authentic selves". *Qualitative Market Research: An International Journal*, 25(1), 80-99. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/QMR-03-2021-0039>
- Kopplin, F. (2025). " In my soft girl era " En kritisk feministisk studie om femininitet inom soft girl-trenden [Lunds Universitet]. <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/9216003>
- Matanre, M. A. A., Pongdatu, C. G., Tau, W. B., & Faisal, F. F. (2026). Paparan Konten Kecantikan Tiktok Terhadap Pembentukan Persepsi Kecantikan Remaja Perempuan. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 11(1), 102-110. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/jlpp.v11i1.5210>
- Mcneal, S. (2023). The Soft-Girl Revolution: How Young Women Are Rejecting 'Girlboss' Culture for a Life of Leisure. *Glamour*. https://www.glamour.com/story/welcome-to-the-soft-girl-revolution?utm_source=chatgpt.com
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Mufidah, A., Mubarrok, Z. A., Az-zahra, F., Wulandari, C. A., Rosita, H., Nabila, A. C., Novika, R. I., & Dewi, R. (2025). Representasi standar kecantikan perempuan Indonesia dalam konten endorsement produk kecantikan Tik Tok. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(1), 87-97. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/dimensia.v14i1.80014> Representasi
- Mukarom, Z. S., & Nurhayati, N. (2026). Kajian Feminisme Dalam Cerpen " Bila Lelah " Karya Sasti Gotama. *Kopula: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan*, 8(2), 480-484.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/kopula.v8i2.10279>
- Mukti, I., & Asriandi, M. (2023). Representasi Perempuan Pada Tayangan Video dalam Media Sosial Tiktok. *Core: Jurnal of Communication Research*, 1(2), 12-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/core.v1i2.882>
- Nasution, A. R., Caroline, E. G., Sitompul, M. S., & Arianto, T. (2026). Negosiasi Maskulinitas Hegemonik dalam Ruang Domestik Karakter Moko Pada Film 1 Kakak 7 Ponakan : Perspektif Raewyn Connell. *Kopula: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan*, 8(2), 256-267. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/kopula.v8i2.9911>
- Nilsson, F. A. (2024). *A Multimodal Critical Discourse Analysis of TikTok and the Swedish*. Orebro University.
- Parkins, M., & Parkins, J. R. (2021). Gender Representations in Social Media and Formations of Masculinity. *Journal of Student Research*, 10(1), 1-11. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:233604827>
- Pulungan, A. A., Wilyanti, L. S., Komar, R. De, & Annisa, B. (2026). Metafiksi sebagai Alat Merebut Kedaulatan Eksistensial : Refleksi Identitas Gen-Z dalam Cerpen Mahasiswa Universitas Jambi. *Kopula: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan*, 8(2), 345-355. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/kopula.v8i2.10170>
- Putri, L. S., Asmawati, A. Z., Fajriani, S. W., & Hartani, M. (2025). Analisis Peran Gender dalam Konstruksi Citra Diri Mahasiswa FoMO di Era Digital. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(4), 914-922.
- Schwartz, A. (2020). Soft Femme Theory : Femme Internet Aesthetics and the Politics of " Softness ." *Sage Journals*, 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2056305120978366>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zhu, C., Xu, X., Zhang, W., Chen, J., & Evans, R. D. (2019). How health communication via Tik Tok makes a difference: a content analysis of Tik Tok accounts run by Chinese provincial health committees. *International Journal of Environmental Research Dan Public Health*, 17(1), 192.