



Dampak Penggunaan Filter Instagram dan Tiktok Terhadap Citra Diri, Terutama Bagi Wanita

The Impact of Using Instagram and Tiktok Filters on Self-Image, Especially for Women

Zahra Millenia & Taufik Wal Hidayat*

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kemajuan teknologi digital telah mengubah cara individu membentuk dan memproyeksikan citra diri mereka di media sosial, terutama melalui penggunaan filter pada platform seperti Instagram dan TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan filter terhadap citra diri perempuan dalam aspek psikologis dan sosial. Dengan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan melalui survei online terhadap 50 responden perempuan berusia 18-30 tahun yang aktif menggunakan filter di media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% responden secara rutin menggunakan filter kecantikan untuk meningkatkan penampilan visual. Sebanyak 60% responden merasa lebih percaya diri setelah menggunakannya. Namun, 40% responden mengalami ketidakpuasan karena perbedaan citra diri di media sosial dan kenyataan yang mengarah pada kecemasan sosial dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Analisis regresi menunjukkan korelasi negatif antara intensitas penggunaan filter dan kepercayaan (koefisien $-0,45$; $p=0,03$), yang menunjukkan bahwa semakin sering penggunaan filter, semakin tinggi risiko penurunan kepercayaan. Studi tersebut mengumpulkan bahwa penggunaan filter di media sosial dapat memperkuat tekanan sosial terhadap standar kecantikan yang tidak realistis, menciptakan kesenjangan antara identitas online dan offline, dan meningkatkan potensi kepuasan diri. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi digital dan kesadaran kritis terhadap dampak psikologis dari penggunaan filter di media sosial.

Kata Kunci: Citra Diri; Filter Media Sosial; Instagram; TikToc; Kepercayaan Diri.

Abstract

Advances in digital technology have changed the way individuals shape and project their self-image on social media, especially through the use of filters on platforms like Instagram and TikTok. This study aims to analyze the impact of the use of filters on women's self-image in psychological and social aspects. With a quantitative approach, data was collected through an online survey of 50 female respondents aged 18-30 years who actively used filters on social media. The results showed that 75% of respondents routinely used beauty filters to improve their visual appearance. As many as 60% of respondents feel more confident after using it. However, 40% of respondents experience dissatisfaction due to the difference between self-image on social media and reality, which leads to social anxiety and dissatisfaction with the body. Regression analysis showed a negative correlation between the intensity of filter use and confidence (coefficient -0.45 ; $p=0.03$), which indicates that the more frequent the filter use, the higher the risk of decreased confidence. The study gathered that the use of filters on social media can reinforce social pressure against unrealistic beauty standards, create a gap between online and offline identities, and increase the potential for self-satisfaction. Therefore, it is important to increase digital literacy and critical awareness of the psychological impact of using filters on social media.

Keywords: Self-Image; Social Media Filters; Instagram; TikToc; Confidence.

How to Cite: Millenia, Z. & Hidayat, T.W., (2025). Dampak Penggunaan Filter Instagram dan Tiktok Terhadap Citra Diri, Terutama Bagi Wanita. *Jurnal Ilmu Pemerintahan, Administrasi Publik, Ilmu Komunikasi (JIPIKOM)*, 7(2): 144-150

*E-mail: taufikwalhidayat@staff.uma.ac.id

ISSN 2722-1148 (Online)



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah merevolusi cara individu berinteraksi, membentuk identitas, dan memproyeksikan citra diri mereka ke ruang publik virtual. Media sosial, khususnya Instagram dan TikTok, telah menjadi ruang ekspresif dan interaktif yang tidak hanya memungkinkan pengguna membagikan kehidupan mereka, tetapi juga menciptakan versi ideal dari diri sendiri melalui berbagai fitur visual (Manampiring, 2015; Wardani & Kusuma, 2021). Salah satu fitur yang menonjol adalah penggunaan filter digital yang mampu memodifikasi tampilan wajah dengan instan menghaluskan kulit, memperbesar mata, meniruskan wajah, dan menambahkan elemen kecantikan tertentu. Fitur-fitur ini tidak hanya meningkatkan estetika visual, tetapi juga secara signifikan memengaruhi cara pengguna memandang diri mereka sendiri. (Dewi et al., 2023; Diyah, 2023; Sari & Susilawati, 2022)

Statistik global menunjukkan bahwa pada tahun 2023, lebih dari 4,76 miliar orang aktif menggunakan media sosial, dan sebagian besar dari mereka menghabiskan waktu untuk mengonsumsi serta memproduksi konten visual, termasuk menggunakan filter digital (Septiansyah, 2024). Dalam konteks ini, filter tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat kreatif, tetapi telah menjadi instrumen pembentuk citra diri yang kuat, terutama di kalangan remaja dan perempuan muda. Representasi digital yang dihasilkan melalui filter kerap kali menciptakan standar kecantikan baru yang tampak sempurna, namun sebenarnya tidak realistis dan jauh dari kondisi fisik sebenarnya.

Fenomena ini telah menimbulkan kekhawatiran akademis dan psikologis. Beberapa studi melaporkan bahwa sekitar 54% remaja perempuan merasa tertekan untuk tampil sempurna sesuai dengan standar yang dibentuk oleh media sosial, termasuk pengaruh filter digital (Basir et al., 2022). Standar ini mendorong mereka untuk terus membandingkan diri dengan figur-figur ideal yang didukung oleh teknologi modifikasi wajah. Ketidaksesuaian antara identitas digital dan kenyataan fisik kemudian menciptakan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri (body dissatisfaction), menurunkan kepercayaan diri, dan bahkan memicu gangguan psikologis seperti kecemasan sosial dan depresi ringan (AULIA, 2023; Tambunan, 2024).

Dampak psikologis tersebut tidak dapat dilepaskan dari dua konsep kunci dalam psikologi sosial, yaitu self-enhancement dan self-verification. Dalam upaya untuk mendapatkan penerimaan sosial dan validasi dari lingkungan daring, pengguna secara tidak sadar menampilkan versi diri yang telah dimodifikasi sesuai dengan ekspektasi sosial (Nuriyah, 2024; Wulandari et al., 2024). Identitas digital yang telah dikurasi dengan filter dan angle tertentu menciptakan kesenjangan antara identitas aktual dan identitas ideal yang ingin ditampilkan. Hal ini bukan hanya mengganggu keseimbangan psikologis, tetapi juga mempengaruhi hubungan sosial, karena pengguna merasa tertekan untuk mempertahankan citra tersebut dalam setiap interaksi daring maupun luring (Febriana, 2023).

Namun, tidak semua efek penggunaan filter berdampak negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial juga dapat menjadi ruang pemberdayaan diri jika digunakan dengan bijak. Narasi-narasi positif yang mengangkat keberagaman bentuk tubuh, warna kulit, dan ekspresi diri telah berkembang, terutama dalam komunitas online yang mengedepankan inklusivitas (Astuti & Sudinadji, 2023; Rusdana & Afrizal, 2024). Penggunaan filter pun dapat dimaknai sebagai bagian dari eksplorasi estetika diri, bukan semata-mata bentuk penolakan terhadap identitas asli. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa filter adalah alat, dan bukan penentu utama nilai diri seseorang (Pamalingan & Kristinawati, 2023).

Meskipun demikian, tren penggunaan filter yang semakin kompleks tetap menjadi tantangan dalam membedakan antara ekspresi diri yang sehat dan upaya distorsi citra diri yang merugikan. Literasi digital yang rendah serta minimnya pemahaman tentang dampak psikososial dari

representasi digital menjadi faktor yang memperparah kondisi ini. Oleh karena itu, penting bagi dunia akademik untuk tidak hanya mengkaji dampak eksternal dari media sosial, tetapi juga memahami mekanisme internal yang dialami pengguna dalam membentuk citra diri mereka.

Sejauh ini, studi-studi sebelumnya telah menyoroti dampak negatif media sosial terhadap citra tubuh dan kepercayaan diri perempuan. Namun, sebagian besar kajian tersebut masih berfokus pada penggunaan media sosial secara umum dan belum secara spesifik mengulas bagaimana penggunaan filter digital membentuk persepsi perempuan tentang kecantikan dan identitas mereka. Selain itu, konteks sosial yang melatarbelakangi penggunaan filter, seperti tekanan dari peer group, norma estetika media, serta kebutuhan akan pengakuan sosial, masih kurang dieksplorasi secara mendalam. Di sinilah letak kesenjangan penelitian yang ingin dijawab.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara komprehensif bagaimana penggunaan filter Instagram dan TikTok memengaruhi citra diri perempuan, baik dari aspek psikologis maupun sosial. Penelitian ini akan melihat bagaimana persepsi individu tentang kecantikan terbentuk melalui filter digital, serta bagaimana hal tersebut berdampak pada kepercayaan diri dan hubungan sosial perempuan pengguna aktif media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei sebagai teknik pengumpulan data utama. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan pengguna aktif Instagram dan TikTok di Indonesia, dengan rentang usia 18–30 tahun. Sampel dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria bahwa responden secara aktif menggunakan filter digital dalam unggahan media sosial mereka minimal tiga kali dalam sepekan. Fokus penelitian ini adalah mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan filter dengan persepsi terhadap citra diri, baik yang bersifat positif (*self-confidence*) maupun negatif (*social pressure* dan *body dissatisfaction*).

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun menggunakan skala Likert 1–5 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Kuesioner terdiri atas empat bagian utama: (1) intensitas penggunaan filter (jumlah dan frekuensi penggunaan dalam seminggu), (2) motivasi penggunaan (misalnya untuk estetika, mendapatkan validasi sosial, atau menyembunyikan kekurangan fisik), (3) persepsi perubahan citra diri (sejauh mana pengguna merasa tampil lebih menarik dan percaya diri setelah menggunakan filter), dan (4) tekanan sosial (perasaan harus tampil sempurna, takut dinilai negatif, atau tekanan mengikuti standar kecantikan media sosial). Indikator kepercayaan diri mencakup item seperti “Saya merasa lebih percaya diri setelah mengunggah foto dengan filter,” sedangkan indikator tekanan sosial mencakup item seperti “Saya merasa harus menggunakan filter agar disukai oleh orang lain.” Uji validitas dilakukan dengan melihat korelasi antar item dalam satu konstruk, sedangkan uji reliabilitas dihitung menggunakan nilai Cronbach’s Alpha dengan nilai minimum $\geq 0,70$.

Untuk analisis data, digunakan statistik deskriptif untuk memetakan profil responden dan kecenderungan pola penggunaan filter. Selanjutnya, dilakukan analisis regresi linier sederhana dan berganda untuk menguji pengaruh variabel intensitas penggunaan dan motivasi terhadap variabel dependen, yaitu kepercayaan diri dan tekanan sosial. Metode regresi dipilih karena mampu mengukur hubungan kausal dan signifikansi pengaruh antar variabel dalam bentuk kuantitatif. Analisis ini juga memungkinkan untuk mengetahui sejauh mana kontribusi masing-masing faktor terhadap perubahan citra diri yang dirasakan oleh responden. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran empiris yang komprehensif mengenai

dinamika representasi diri digital perempuan di media sosial dan kaitannya dengan kesejahteraan psikologis mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

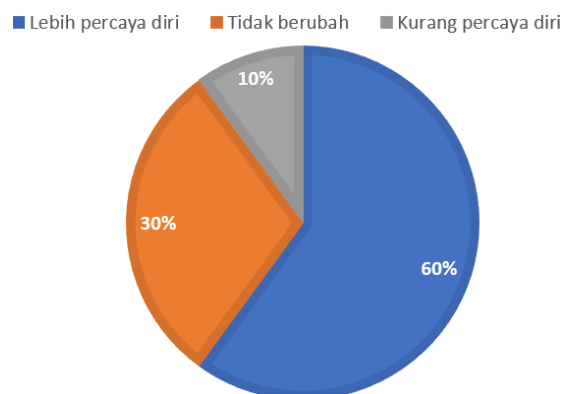
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan filter di platform Instagram dan TikTok terhadap citra diri perempuan, khususnya dalam aspek psikologis (kepercayaan diri dan self-image) serta tekanan sosial yang muncul akibat ekspektasi kecantikan digital. Berdasarkan data dari 50 responden perempuan berusia 18–30 tahun yang secara aktif menggunakan filter media sosial, ditemukan bahwa penggunaan filter memiliki dua sisi: meningkatkan kepercayaan diri di satu sisi, tetapi juga menciptakan tekanan dan ketidakpuasan terhadap citra diri di sisi lain.

Penggunaan Filter dan Representasi Diri

Sebanyak 75% responden mengaku rutin menggunakan filter, dengan tujuan utama memperindah tampilan visual seperti menghaluskan kulit, memperbesar mata, dan menyesuaikan bentuk wajah. Temuan ini sejalan dengan konsep self-enhancement, yakni dorongan individu untuk memproyeksikan versi diri yang lebih menarik dan ideal di hadapan publik (Sedikides & Gregg, 2008). Namun demikian, sekitar 40% dari responden melaporkan ketidakpuasan setelah menggunakan filter, karena mereka merasa identitas yang ditampilkan di media sosial tidak sesuai dengan kenyataan. Ketidaksesuaian antara identitas digital dan identitas nyata ini mencerminkan konsep ideal self versus actual self dalam teori self-image (ROGERS, 1974), di mana jarak yang terlalu jauh antara keduanya dapat menimbulkan kecemasan dan stres psikologis.

Kepercayaan Diri dan Tekanan Estetika Digital

Pengaruh penggunaan filter terhadap kepercayaan diri cukup kompleks. Sebanyak 60% responden merasa lebih percaya diri setelah mengunggah foto menggunakan filter karena tampilan yang dianggap lebih menarik dan sesuai standar estetika media sosial. Namun, 35% lainnya justru mengalami penurunan kepercayaan diri dalam interaksi offline, karena merasa tidak mampu memenuhi citra ideal yang telah mereka tampilkan secara digital. Hal ini menunjukkan adanya dualitas dalam pengalaman pengguna media sosial: peningkatan sementara dalam ruang online, tetapi menimbulkan self-discrepancy dalam kehidupan nyata (Higgins, 1987). Salah satu responden menyatakan, "Saya merasa lebih percaya diri saat menggunakan filter, tetapi kecewa saat melihat wajah asli saya. Seolah-olah saya punya dua identitas." Pernyataan ini mencerminkan ketegangan antara self-verification dan self-enhancement, di mana individu ingin tetap konsisten dengan citra dirinya tetapi juga terdorong untuk terlihat lebih baik secara sosial. Di bawah ini mengilustrasikan perubahan kepercayaan diri responden setelah menggunakan filter:



Gambar 1. Persentase Dampak Penggunaan Filter Terhadap Kepercayaan Diri

Sumber : Penulis

Tekanan Sosial dan Dampaknya terhadap Body Image

Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa intensitas penggunaan filter berpengaruh negatif terhadap kepercayaan diri (koefisien = -0,45; p = 0,03). Artinya, semakin sering seseorang menggunakan filter, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang ia rasakan. Temuan ini menegaskan bahwa filter digital, meskipun memberikan kepuasan estetika sesaat, justru memperkuat ekspektasi sosial yang tidak realistis dan memperbesar tekanan untuk selalu tampil sempurna. Dalam konteks teori social comparison (Festinger, 1954), perempuan muda yang terus-menerus membandingkan dirinya dengan pengguna lain (terutama influencer) berisiko mengalami gangguan citra tubuh karena merasa tidak mampu memenuhi standar kecantikan yang ditampilkan secara digital. Tabel berikut menunjukkan hubungan negatif tersebut:

Tabel 1. Tabel Regresi Linier

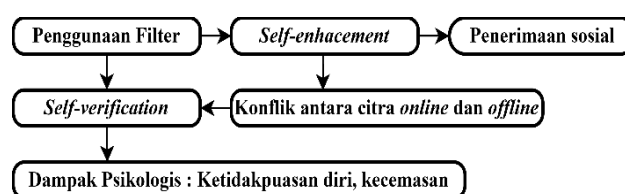
Variabel	Koefisien	Nilai p
Intensitas Penggunaan Filter	-0.45	0.03

Sumber: Penulis

Koefisien negatif (-0,45) menunjukkan bahwa peningkatan satu unit intensitas penggunaan filter dihubungkan dengan penurunan skor kepercayaan diri. Nilai p yang signifikan (p < 0,05) memperkuat bahwa pengaruh ini secara statistik dapat dipercaya. Implikasinya adalah, meskipun filter dapat dimaknai sebagai bentuk ekspresi diri, penggunaannya yang berlebihan cenderung mengikis kepercayaan terhadap diri sendiri, terutama dalam aspek fisik.

Diskrepansi antara Identitas Online dan Offline

Temuan lain yang menarik adalah munculnya ketegangan antara identitas online dan offline. Sebagian besar responden menyampaikan bahwa mereka merasa “terjebak” dalam keharusan untuk tampil sempurna di media sosial, meskipun sadar bahwa citra tersebut tidak mencerminkan realitas. Hal ini memperkuat peran media sosial dalam membentuk identitas performatif, di mana pengguna memodifikasi tampilan mereka untuk mendapatkan validasi sosial (likes, komentar positif, dan pengikut), sebagaimana dikaji dalam teori impression management oleh Tseelon (1992). Diagram berikut menggambarkan dinamika antara penggunaan filter, peningkatan citra diri (self-enhancement), dan kebutuhan untuk verifikasi sosial (self-verification).



Gambar 2. Diagram Alir Penggunaan Filter, Self-Enhancement, dan Self- verification

Sumber: Penulis

Fenomena ini memperlihatkan bagaimana media sosial berperan sebagai ruang representasi diri yang kompleks. Di satu sisi, ia membuka ruang ekspresi kreatif; namun di sisi lain, ia juga menciptakan tekanan sosial baru yang berbasis visual dan estetika. Tekanan untuk tampil sempurna tidak hanya datang dari dalam diri, tetapi juga dari lingkungan digital yang terus membandingkan dan menilai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan filter di Instagram dan TikTok memiliki dampak ambivalen terhadap citra diri perempuan muda. Di satu sisi, filter

berfungsi sebagai alat ekspresi estetika yang mampu meningkatkan rasa percaya diri secara instan; namun di sisi lain, intensitas penggunaannya justru dapat memperbesar ketidaksesuaian antara citra diri ideal dan realitas fisik, yang berdampak pada tekanan sosial dan penurunan kepercayaan diri dalam interaksi nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa filter digital turut membentuk representasi diri yang performatif di ruang daring, memperkuat kebutuhan akan validasi sosial, dan menimbulkan ketegangan antara identitas online dan offline. Analisis regresi linier mengonfirmasi bahwa semakin sering filter digunakan, semakin besar kecenderungan individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi digital dan kesadaran kritis di kalangan pengguna media sosial, agar penggunaan filter tidak sekadar menjadi alat pencitraan semu, melainkan ruang reflektif yang sehat untuk mengeksplorasi dan menerima keberagaman identitas diri secara utuh dan autentik.

REFERENSI

- Astuti, E. D., & Sudinadji, M. B. (2023). Motif Kognitif Penggunaan Filter Instagram di Kalangan Mahasiswi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- AULIA, N. (2023). Citra tubuh ditinjau dari rasa syukur dan intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswi. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Basir, F., Ramadhani, A., & Nurhaliza, S. (2022). Media sosial dan pembentukan citra tubuh remaja perempuan: Kajian psikologi sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 112–126. <https://doi.org/10.1234/jps.v10i2.5678>
- Dewi, N., Azhar, A. A., & Zuhriah, Z. (2023). Pengaruh Penggunaan TikTok Terhadap Perilaku Citra Diri Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara. *JISOS: JURNAL ILMU SOSIAL*, 2(2), 1503–1510.
- Diyah, H. (2023). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN FILTER INSTAGRAM DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA EMERGING ADULTHOOD DI KOTA JAMBI. Universitas Jambi.
- Febriana, E. (2023). Implikasi Penggunaan Fiter Instagram terhadap Konfidensi Remaja di Kota Parepare. IAIN PAREPARE.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Manampiring, R. A. (2015). Peranan Media Sosial Instagram Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa SMA Negeri I Manado. *Jurnal Acta Diurna*, IV(4), 1–8.
- Nuriyah, S. S. (2024). Pengaruh Penggunaan Filter Instagram Terhadap Kepercayaan diri: Penelitian pada mahasiswa prodi Sosiologi angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Penelitian pada mahasiswa prodi Sosiologi angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- Pamalingan, G. T. P., & Kristinawati, W. (2023). Pengaruh Harga Diri terhadap Kecenderungan Body Dismorphic Disorder pada Mahasiswi UKSW Pengguna TikTok atau Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2349–2363.
- ROGERS, C. R. (1974). A Theory of Therapy and Personality Change: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Perspectives in Abnormal Behavior* (Vol. 3, pp. 341–351). McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-017738-0.50039-9>
- Rusdana, R., & Afrizal, S. (2024). Pencitraan Diri: Kajian Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Melalui Penggunaan Postingan Instagram. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 383–392.
- Sari, L. N., & Susilawati, N. (2022). Motif Penggunaan Filter Instagram dikalangan Mahasiswa Perempuan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perspektif*, 5(2), 217–227.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-Enhancement: Food for Thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102–116. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00068.x>
- Septiansyah, M. (2024). Tren penggunaan media sosial global tahun 2023. *Laporan Riset Digital Asia Tenggara*. <https://www.digitalasiariset.com/media-sosial-2023>
- Tambunan, M. S. (2024). Pengaruh Self Image Terhadap Self Disclosure pada Pengguna Instagram dan Tiktok.
- Tseëlon, E. (1992). Is the presented self sincere? Goffman, impression management and the postmodern self. *Theory, Culture & Society*, 9(2), 115–128.

Zahra Millenia & Taufik Wal Hidayat, Dampak Penggunaan Filter Instagram dan Tiktok Terhadap Citra Diri, Terutama Bagi Wanita

- Wardani, E. P., & Kusuma, R. S. (2021). Interaksi parasosial penggemar k-pop di media sosial (studi kualitatif pada fandom army di twitter). *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 7(2), 243–260.
- Wulandari, T. A., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). APAKAH PENGGUNA FILTER INSTAGRAM TIDAK PERCAYA DIRI?: DITINJAU DARI CITRA DIRI. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(4).