

Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok dan Paparan Konten *Self-Diagnosis* terhadap Persepsi Diri Santri di Kecamatan Tuban, Jawa Timur

The Influence of TikTok Usage Intensity and Exposure to Self-Diagnosis Content on the Self-Perception of Islamic Boarding School Students in Tuban District, East Java

Hikmah Rosyidah¹⁾, Eko Hardi Ansyah²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia Email

Penulis Korespondensi : ekohardi1@umsida.ac.id

Abstract

The rapid development of digital technology has significantly increased the use of social media, particularly TikTok, among Indonesian adolescents. TikTok is not only used as a platform for entertainment but also as a source of information, including mental health-related content. The growing exposure to self-diagnosis content has the potential to influence how adolescents understand and evaluate themselves, thereby affecting their self-perception. Self-perception is an important aspect of adolescent development as it is closely related to identity formation, self-acceptance, and psychological well-being. This study aims to examine the influence of TikTok usage intensity and exposure to self-diagnosis content on the self-perception of Islamic boarding school students in one Islamic boarding school in Tuban District, East Java, Indonesia. This study employed a quantitative research design. The population consisted of TikTok-using Islamic boarding school students in one Islamic boarding school in Tuban District, East Java. A total of 280 students aged 12–18 years who had actively used TikTok for at least one year were selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a Likert-scale questionnaire measuring TikTok usage intensity, exposure to self-diagnosis content, and students' self-perception. The findings are expected to demonstrate that TikTok usage intensity and exposure to self-diagnosis content influence the self-perception of Islamic boarding school students. The results are expected to provide a scientific basis for developing digital literacy programs and mental health education among students in Islamic boarding schools.

Keywords: TikTok usage intensity; self-diagnosis content; self-perception; Islamic boarding school students; social media; Tuban District, East Java, Indonesia.

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah mendorong peningkatan penggunaan media sosial, khususnya TikTok, di kalangan Remaja santri Indonesia. TikTok tidak hanya dimanfaatkan sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi, termasuk informasi mengenai kesehatan mental. Meningkatnya paparan konten self-diagnosis berpotensi memengaruhi cara Remaja santri memahami dan menilai dirinya sendiri sehingga dapat berdampak pada persepsi diri. Persepsi diri merupakan aspek penting dalam perkembangan Remaja santri karena berhubungan dengan pembentukan identitas, penerimaan diri, serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten self-diagnosis terhadap persepsi diri santri di salah satu pondok pesantren di Kecamatan Tuban, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi Santri pengguna TikTok di Kota Tuban, Jawa Timur, dan sampel sebanyak 290 Santri berusia 12–18 tahun yang aktif menggunakan TikTok minimal satu tahun terakhir, dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert yang mengukur intensitas penggunaan TikTok, paparan konten self-diagnosis, dan persepsi diri Santri. Hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan adanya pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten

self-diagnosis terhadap persepsi diri Santri, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan literasi digital dan edukasi kesehatan mental bagi Santri.

Kata Kunci — intensitas penggunaan TikTok; konten *self-diagnosis*; persepsi diri Santri; media sosial; Tuban Jawa Timur.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara individu memperoleh informasi, berinteraksi, dan membentuk pemahaman mengenai dirinya sendiri. Kemudahan akses internet melalui telepon pintar menyebabkan media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan komunikasi, tetapi juga menjadi lingkungan sosial baru yang berperan dalam pembentukan pola pikir, perilaku, serta cara individu memandang dirinya [17],[20]. Kondisi ini menjadi penting karena masa remaja merupakan fase perkembangan identitas yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk memperoleh pengakuan sosial, melakukan eksplorasi diri, dan membangun pemahaman mengenai siapa dirinya [24].

Berdasarkan laporan *Digital 2025 Indonesia* dari DataReportal, Indonesia termasuk negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia dan menempati peringkat kedua dalam potensi jangkauan pengguna dewasa TikTok [2]. Sejalan dengan hal tersebut, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 79,5% dengan 221,56 juta pengguna internet, di mana kelompok remaja menjadi salah satu pengguna paling aktif [1]. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan remaja semakin sering terpapar berbagai informasi digital, termasuk informasi mengenai kesehatan mental dan fenomena *self-diagnosis* [10], [12], [18].

TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang banyak digunakan remaja karena menyediakan konten yang singkat, menarik, dan dipersonalisasi melalui algoritma *For You Page* (FYP). Algoritma tersebut memungkinkan pengguna menerima paparan konten yang serupa secara berulang berdasarkan minat dan interaksi sebelumnya, sehingga meningkatkan durasi penggunaan dan keterlibatan pengguna [13],[14]. Dalam perspektif psikologi sosial, paparan yang berulang dapat memperkuat proses *social comparison*, pembelajaran sosial, serta internalisasi nilai yang diperoleh dari media sosial [20], [22], [23]. Selain sebagai media hiburan, TikTok juga berkembang menjadi sumber informasi kesehatan mental. Berbagai konten mengenai depresi, kecemasan, ADHD, ASD, OCD, maupun gangguan psikologis lainnya dapat diakses dengan mudah oleh remaja [10], [12], [25]. Fenomena ini memunculkan kecenderungan *self-diagnosis*, yaitu tindakan individu menyimpulkan kondisi psikologisnya sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh tanpa pemeriksaan profesional [12], [25]. Meskipun konten kesehatan mental dapat meningkatkan literasi dan kesadaran psikologis, informasi yang tidak akurat berpotensi menimbulkan kesalahan interpretasi, pelabelan diri, serta keyakinan bahwa individu mengalami gangguan tertentu tanpa diagnosis klinis yang valid [11], [12], [25].

Menurut Erikson, remaja berada pada tahap *Identity versus Role Confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha memahami identitas dirinya melalui interaksi dengan lingkungan sosial [24]. Oleh karena itu, informasi yang diterima melalui media sosial berpotensi memengaruhi pembentukan identitas dan cara remaja memandang dirinya. Sejalan dengan hal tersebut, Carl Rogers menjelaskan bahwa persepsi diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan lingkungan [21]. Persepsi diri dipilih sebagai variabel dependen dalam penelitian ini karena pada masa remaja persepsi diri masih bersifat dinamis dan rentan dipengaruhi oleh pengalaman sosial maupun informasi yang diterima dari lingkungan digital.

Penelitian ini dilakukan pada santri di salah satu pondok pesantren di Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban, Jawa Timur. Meskipun berada dalam lingkungan pendidikan berbasis keagamaan, perkembangan teknologi digital menyebabkan santri tetap memiliki akses terhadap media sosial, khususnya TikTok, sebagai sarana memperoleh hiburan maupun informasi. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, sebagian besar santri telah aktif menggunakan TikTok dan pernah mengakses konten mengenai kesehatan mental seperti *anxiety*, depresi, ADHD, maupun gangguan psikologis lainnya. Beberapa santri juga mengaku pernah membandingkan pengalaman yang dialaminya dengan gejala yang dijelaskan dalam konten tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa paparan konten *self-diagnosis* berpotensi memengaruhi cara santri memahami dan mengevaluasi kondisi psikologisnya. [12], [18]

Paparan konten kesehatan mental yang diperoleh secara berulang melalui media sosial dapat menjadi pengalaman psikologis yang memengaruhi proses evaluasi diri. Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok dan semakin sering remaja mengakses konten *self-diagnosis*, semakin besar kemungkinan terbentuknya persepsi diri yang bias apabila informasi tersebut diterima tanpa kemampuan berpikir kritis

maupun verifikasi kepada tenaga profesional [12], [15], [21]. karena merupakan salah satu aspek psikologis yang masih berkembang pada masa remaja dan dipengaruhi oleh pengalaman, interaksi sosial, serta informasi yang diterima dari lingkungan. Menurut Rogers, persepsi diri terbentuk melalui proses evaluasi individu terhadap dirinya berdasarkan pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan sosial [21]. Dalam konteks media sosial, intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* dapat menjadi pengalaman yang memengaruhi cara remaja menilai kemampuan, kondisi psikologis, serta identitas dirinya. Semakin sering remaja terpapar informasi mengenai kesehatan mental tanpa diimbangi kemampuan berpikir kritis, semakin besar kemungkinan terbentuknya persepsi diri yang kurang akurat atau bias. Oleh karena itu, persepsi diri dipandang sebagai luaran psikologis yang relevan untuk mengkaji dampak penggunaan media sosial pada remaja santri. [15], [21], [23]

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan, depresi, *self-esteem*, maupun kesejahteraan psikologis remaja [13], [16], [18], [19]. Namun, penelitian yang secara khusus menganalisis pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* terhadap persepsi diri remaja santri masih sangat terbatas, terutama pada lingkungan pondok pesantren di Indonesia. [12], [15]. Dengan demikian, terdapat *research gap* terkait belum banyaknya penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam konteks remaja santri yang memiliki karakteristik sosial, budaya, dan religius yang khas.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena penelitian, peneliti melakukan survei pendahuluan terhadap 100 remaja santri di Kecamatan Tuban yang merupakan pengguna aktif aplikasi TikTok. Survei dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator persepsi diri serta kebiasaan mengakses konten *self-diagnosis* di media sosial TikTok.

Hasil survei menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai permasalahan yang berkaitan dengan persepsi diri remaja santri. Sebanyak 72 dari 100 responden (72%) menyatakan bahwa mereka sering merasa kurang percaya diri setelah melihat unggahan atau konten TikTok yang menampilkan kehidupan, penampilan fisik, maupun pencapaian orang lain. Selain itu, 68 responden (68%) mengaku sering membandingkan diri dengan teman sebaya atau kreator di TikTok, sehingga muncul perasaan kurang puas terhadap diri sendiri. Selanjutnya, sebanyak 65 responden (65%) menyatakan bahwa mereka pernah merasa memiliki gangguan psikologis atau kondisi kesehatan mental tertentu setelah menonton konten *self-diagnosis* di TikTok, meskipun belum pernah memperoleh pemeriksaan atau diagnosis dari tenaga profesional. Sebanyak 61 responden (61%) juga mengaku lebih mudah mempercayai informasi mengenai kesehatan mental yang disampaikan oleh kreator konten dibandingkan mencari informasi dari sumber yang kredibel atau tenaga psikologi profesional. Selain itu, 58 responden (58%) menyatakan bahwa paparan konten di TikTok memengaruhi cara mereka menilai kelebihan, kekurangan, serta identitas diri sebagai remaja santri.

Hasil survei pendahuluan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* berkaitan dengan pembentukan persepsi diri pada remaja santri. Paparan konten yang berulang dapat mendorong munculnya perilaku membandingkan diri (*social comparison*), menurunkan rasa percaya diri, serta memengaruhi cara individu mengevaluasi dirinya. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, persepsi diri remaja dapat berkembang ke arah yang kurang positif sehingga berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, dan proses perkembangan identitas pada masa remaja.

Sebagai kelompok yang sedang berada pada fase pencarian identitas, remaja santri diharapkan mampu membangun persepsi diri yang positif, realistis, dan tidak mudah dipengaruhi oleh informasi yang belum terverifikasi di media sosial. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* memengaruhi persepsi diri remaja santri di Kecamatan Tuban sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam upaya meningkatkan literasi digital, kesehatan mental, serta penggunaan media sosial secara bijaksana pada kalangan remaja santri.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengintegrasian dua variabel independen, yaitu intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis*, untuk menjelaskan persepsi diri sebagai luaran psikologis pada remaja santri. Selain itu, penelitian dilakukan pada santri di pondok pesantren di Kecamatan Tuban yang hingga saat ini masih jarang menjadi subjek penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan psikologi pendidikan, sekaligus menjadi dasar penyusunan program literasi digital serta edukasi kesehatan mental di lingkungan pondok pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* terhadap persepsi diri remaja santri di Kecamatan Tuban, Jawa Timur.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif [3], data yang diperoleh berupa angka dan dianalisis secara statistik. Pendekatan ini dipilih untuk menguji secara empiris hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten self-diagnosis terhadap persepsi diri Santri [3]. Dalam penelitian ini, intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten self-diagnosis berperan sebagai variabel independen, sedangkan persepsi diri Santri menjadi variabel dependen. Operasional variabel digunakan untuk memberikan batasan yang jelas terhadap masing-masing variabel penelitian sehingga dapat diukur secara empiris [3]. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel independen, yaitu intensitas penggunaan TikTok (X1) dan paparan konten self-diagnosis (X2), serta satu variabel dependen, yaitu persepsi diri Santri (Y). Definisi operasional setiap variabel disusun berdasarkan teori dan penelitian terdahulu sehingga dapat diukur secara empiris melalui instrumen penelitian.

Instrumen intensitas penggunaan TikTok diadaptasi dari penelitian Aria dan Pratiwi [14]. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator frekuensi penggunaan TikTok, durasi penggunaan TikTok, tingkat keterlibatan pengguna dalam mengakses konten, serta kecenderungan penggunaan berulang atau adiktif. Variabel intensitas penggunaan TikTok diukur menggunakan 10 butir pernyataan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, instrumen ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,872 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik [14].

Instrumen paparan konten self-diagnosis disusun berdasarkan indikator frekuensi melihat konten self-diagnosis, perhatian terhadap konten, tingkat kepercayaan terhadap informasi, serta keterlibatan terhadap konten self-diagnosis di media sosial TikTok. Penyusunan instrumen ini mengacu pada penelitian mengenai fenomena self-diagnosis pada media sosial TikTok yang dilakukan oleh Wijaya [9] serta penelitian Febriana dan Amalia [10] yang membahas pengaruh konten kesehatan mental terhadap perilaku self-diagnosis pada Santri pengguna TikTok. Variabel ini diukur menggunakan 10 butir pernyataan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, instrumen ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,854 yang menunjukkan bahwa instrumen dapat digunakan secara konsisten dalam mengukur variabel penelitian [10].

Instrumen persepsi diri santri disusun berdasarkan aspek penilaian diri, kepercayaan diri, kesadaran diri, dan evaluasi diri. Penyusunan instrumen ini mengacu pada penelitian mengenai persepsi diri santri oleh Rina, Rahmawati, dan Hidayah [15], serta penelitian mengenai konsep diri remaja oleh Sari dan Kurniawati [16]. Variabel persepsi diri diukur menggunakan 15 butir pernyataan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, instrumen ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,901 yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik [15].

Populasi dalam penelitian ini adalah Santri di salah satu Pesantren pengguna TikTok di Kecamatan Tuban, Jawa Timur. Jumlah pasti populasi tidak diketahui secara pasti sehingga teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling [3]. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah Santri berusia 12–18 tahun, aktif menggunakan TikTok minimal tiga bulan terakhir serta pernah terpapar konten self-diagnosis di media sosial. Teknik ini dipilih agar responden yang terlibat benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. digunakan rumus Lemeshow (Arikunto), [3]. dengan ketentuan sebagai berikut:

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang dikembangkan berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu [3], [13] [15]. terkait intensitas penggunaan media sosial, paparan konten self-diagnosis, dan persepsi diri Santri [14]. Kuesioner disusun menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS) = 5, Setuju (S) = 4, Netral (N) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1 [5].

Sebelum penelitian utama dilakukan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji coba (try out) terhadap 100 responden untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur [5]. Hasil uji validitas menggunakan analisis korelasi item-total menunjukkan bahwa seluruh item pada ketiga variabel memiliki nilai korelasi lebih besar dari 0,30 sehingga dinyatakan valid dan tidak ada item yang gugur [5]. Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,811 untuk variabel intensitas penggunaan TikTok (10 item), 0,789 untuk variabel paparan konten self-diagnosis (10 item), dan 0,905 untuk variabel persepsi diri (15 item). Nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik [5].

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, tahap pengumpulan data utama dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian. Item-item yang tidak memenuhi kriteria pada tahap uji coba telah dieliminasi sehingga instrumen final yang digunakan hanya terdiri atas item-item yang telah terbukti valid dan reliabel.

Analisis data dilakukan setelah seluruh data terkumpul, meliputi pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data, penyajian hasil tiap variabel, serta pengujian hipotesis [3]. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi Linier berganda untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat [4]. Sebelum analisis regresi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi normalitas dan linearitas data, serta penyajian ukuran tendensi sentral dan variabilitas data [4]. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.18.1.0. dengan mengacu pada prosedur analisis statistik sebagaimana dijelaskan oleh Ghozali [4].

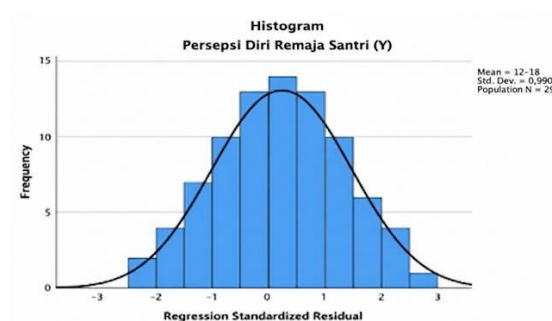
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Uji Asumsi

Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan serangkaian uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinieritas sebelum melakukan analisis data. Apabila data yang diperoleh memenuhi kriteria berdistribusi normal, memiliki hubungan yang linear, dan tidak terjadi multikolinieritas, maka proses analisis dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Gambar 1. Uji Normalitas



Berdasarkan analisis gambar 1 diatas, hasil uji normalitas pada Standardized Residuals Histogram terhadap Persepsi diri Remaja santri , Intensitas penggunaan tiktok dan Paparan konten *Self-Diagnosis* menyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal.

Tabel 1. Uji Multikolinearitas
Coefficients^a

	Model	Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	Intensitas Penggunaan Tiktok	.721	1.386
	Paparan Konten Self-Diagnosis	.721	1.386
	(X2)		

Sumber: data dari hasil pengolahan SPSS 27 (2026)

Berdasarkan hasil *collinearity statistic*, nilai tolerance $0,721 > 10$ dan nilai VIF $1.386 < 10$, maka disimpulkan tidak terjadi gejala multikolinearitas data penelitian.

Tabel 2. Uji Heterokedastisitas
Coefficients^a

	Sig.	Keterangan		
(Constant)	.010			
Intensitas Penggunaan Tiktok (X1)	.82 1	Tidak	Terjadi	Gejala
Paparan Konten Self-Diagnosis (X2)	.53 4	Heterokedastisitas		

Sumber: data dari hasil pengolahan SPSS 27 (2026)

Dari hasil tabel 2 diatas dapat dilihat dari hasil signifikansi Intensitas penggunaan Tiktok $0,821 > 0,05$ dan Paparan Konten Self-Diagnosis $0,534 > 0,05$ bahwa keseluruhan data nilai signifikansinya diatas $0,05$. Maka sesuai dasar pengambilan keputusan Uji Heterokedastisitas dengan Uji Glejser tidak terjadi gejala heterokedastisitas dalam model regresi.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	Sig	Kesimpulan	
Intensitas Penggunaan Tiktok (X1)	<i>Deviation from Linearity</i>		
terhadap Persepsi Diri Remaja santri (Y)		0,065	Data Linear
Paparan Konten Self- Diagnosis (X2)	<i>Deviation from Linearity</i>		
Persepsi Diri Remaja santri (Y)		0,076	Data Linear

Sumber: data dari hasil pengolahan SPSS 27 (2026)

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa data telah memenuhi asumsi linearitas, sehingga analisis dapat dilanjutkan pada tahap regresi linier berganda dan pengujian hipotesis selanjutnya. Pada uji linearitas, nilai signifikansi *deviation from linearity* yang lebih besar dari $0,05$ menandakan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi deviasi tersebut kurang dari $0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan linier yang signifikan antara variabel independen dan dependen tidak terpenuhi. Diketahui bahwa berdasarkan tabel hasil uji linieritas diperoleh nilai sig = $0,065 > 0,05$ maka data pada penelitian ini dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linear antara Penggunaan Tiktok dan Persepsi diri Remaja santri . Diperoleh nilai sig = $0,076 > 0,05$ maka data pada penelitian ini dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linear antara Paparan Konten Self-Diagnosis dan Persepsi diri Remaja santri

Tabel 4. Uji koefisien determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.806 ^a	.650	.643	4.67866

Sumber: data dari hasil pengolahan SPSS 27 (2026)

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 diatas, diketahui nilai Adjusted R Square sebesar 0.650 maka dapat di tarik kesimpulan bahwa sumbangan pengaruh variabel Intensitas Penggunaan Tiktok dan Paparan Konten Self-Diagnosis terhadap variabel Persepsi Diri Remaja santri secara simultan sebesar 65,0%, sedangkan 35,0% sisanya dijelaskan variabel lain diluar model regresi.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Berganda (Uji F)

ANOVA^a			
Model		F	Sig.
1	Regression	90.235	<.001 ^b
	Residual		
	Total		

a. Dependent Variable: Persepsi Diri Remaja santri (Y)

b. Predictors: (Constant), Paparan Konten Self-

Diagnosis (X2), Intensitas Penggunaan Tiktok (X1)

Sumber: data dari hasil pengolahan SPSS 27 (2026)

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 diatas, diketahui nilai $F = 90.235 > 3,089$ atau ($F_{hitung} > F_{tabel}$), kemudian didapatkan juga nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,005$ maka berkesimpulan bahwa variabel Intensitas Penggunaan Tiktok dan Paparan Konten Self-Diagnosis berpengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel Persepsi Diri Remaja santri

Tabel 6. Uji Regresi Linear Berganda (Uji T)

Coefficients^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t Sig.
1	(Constant)	4.426	2.661		1.664 .099
	INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK (X1)	.737	.073	.713	10.087 <.001
	PAPARAN KONTEN SELF-DIAGNOSIS(X2)	.198	.089	.156	2.212 .0229

a. Dependent Variable: PERSEPSI DIRI REMAJA SANTRI

Sumber: data dari hasil pengolahan SPSS 27 (2026)

Dari hasil tabel 6 diatas, uji t menunjukkan bahwa variabel Intensitas Penggunaan Tiktok memiliki nilai t hitung sebesar $10,087 > 7,374$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Selain itu, nilai signifikansi $< 0,001$ yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, Intensitas Penggunaan Tiktok berpengaruh signifikan terhadap Persepsi Diri Remaja santri . Artinya, semakin tinggi Penggunaan Tiktok, maka semakin meningkat Persepsi Diri dari Remaja santri tersebut. Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel Paparan Konten Self-Diagnosis memiliki

nilai t hitung sebesar $2,212 > 1,984$ (r hitung $> r$ tabel). Nilai signifikansinya sebesar 0,029 yang lebih kecil dari 0,05 menguatkan bahwa variabel ini signifikan. Dengan demikian, Paparan Konten Self-Diagnosis berpengaruh signifikan terhadap Persepsi Diri Remaja santri. Artinya, semakin sering Paparan Konten Self-Diagnosis, maka semakin baik pula Persepsi Diri Remaja santri tersebut.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,650 yang menunjukkan bahwa gabungan variabel intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* mampu menjelaskan sebesar 65,0% terhadap variabel persepsi diri Remaja santri. Dengan demikian, sebesar 35,0% variasi persepsi diri Remaja santri dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki kontribusi yang cukup besar dalam membentuk persepsi diri Remaja santri di era digital. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial, khususnya TikTok, tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri [13], [16], [21].

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat memengaruhi kondisi psikologis individu tergantung pada jenis konten yang dikonsumsi [13], [18], [19]. Paparan konten yang berulang, terutama yang bersifat personal dan emosional, dapat membentuk pola pikir serta persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Dalam konteks ini, kombinasi antara intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* menciptakan suatu mekanisme yang saling mendukung dalam memengaruhi persepsi diri Remaja santri. Ketika Remaja santri sering terpapar konten yang relevan dengan kondisi psikologis, mereka cenderung menginternalisasi informasi tersebut sebagai bagian dari identitas diri [12], [21], [23].

Hasil analisis parsial menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap persepsi diri Remaja santri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin besar pengaruhnya terhadap cara Remaja santri memandang dirinya sendiri. Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial serta paparan terhadap standar ideal yang ditampilkan dalam konten [13], [20], [23]. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri serta cara individu mengevaluasi dirinya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-esteem* dan *self-concept* individu [14], [16]. Selain itu, penggunaan TikTok secara intensif juga dapat memicu perilaku aktif yang berdampak pada kontrol diri dan keseimbangan psikologis [13], [18], [19].

Disisi lain, paparan konten *self-diagnosis* juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap persepsi diri Remaja santri. Hal ini menunjukkan bahwa konten yang berkaitan dengan kesehatan mental memiliki peran penting dalam membentuk cara Remaja santri memahami kondisi dirinya. Paparan konten *self-diagnosis* dapat meningkatkan kesadaran diri, namun juga berpotensi menimbulkan kesalahan interpretasi terhadap kondisi psikologis [10], [11], [12]. Remaja santri yang sering melihat konten *self-diagnosis* cenderung mengaitkan informasi tersebut dengan kondisi dirinya, meskipun belum tentu sesuai secara klinis. Kondisi ini dapat menyebabkan terbentuknya persepsi diri yang bias atau tidak akurat [12], [25].

Secara simultan, intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* berpengaruh signifikan terhadap persepsi diri Remaja santri. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut saling melengkapi dalam memengaruhi persepsi diri. Intensitas penggunaan TikTok meningkatkan peluang paparan terhadap konten *self-diagnosis*, sementara konten tersebut kemudian memengaruhi cara individu memahami dirinya. Dengan demikian, terdapat hubungan yang erat antara pola penggunaan media sosial dan pembentukan persepsi diri Remaja santri [13], [18], [20].

Temuan ini juga sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa persepsi diri individu terbentuk melalui interaksi antara pengalaman pribadi dan informasi yang diperoleh dari lingkungan. Dalam konteks digital, media sosial menjadi salah satu sumber utama informasi yang memengaruhi proses tersebut. Oleh karena itu, semakin sering individu terpapar konten tertentu, maka semakin besar kemungkinan konten tersebut memengaruhi cara pandang individu terhadap dirinya. Media sosial juga berperan dalam pembentukan identitas diri melalui interaksi sosial dan representasi diri secara daring [21], [22], [23].

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ruang lingkup penelitian terbatas pada Remaja santri di salah satu pesantren di kecamatan tuban Kabupaten Tuban dengan jumlah sampel sebanyak 280 responden, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan dua variabel independen, sementara faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, tingkat literasi digital, serta kesehatan mental tidak dimasukkan dalam model penelitian.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* terhadap persepsi diri Remaja santri. Hasil ini membuktikan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh terhadap persepsi diri Remaja santri di salah satu Pondok Pesantren di Kecamatan Tuban, Jawa Timur. Secara simultan, intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* memberikan kontribusi sebesar 65,0% terhadap variasi persepsi diri Remaja santri, sedangkan sisanya sebesar 35,0% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok serta semakin sering Remaja santri terpapar konten *self-diagnosis*, maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap cara Remaja santri memahami dan menilai dirinya, baik dalam bentuk peningkatan kesadaran diri maupun potensi distorsi persepsi diri.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan wilayah dan jumlah sampel agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti *self-esteem*, literasi digital, dukungan sosial, atau kondisi kesehatan mental untuk memperkaya model penelitian. Pendekatan *mixed-methods* atau *longitudinal* juga dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika persepsi diri Remaja santri dalam jangka waktu tertentu.

Bagi pihak terkait, khususnya lembaga pendidikan dan orang tua, disarankan untuk meningkatkan literasi digital Remaja santri agar mereka mampu menyaring dan memahami konten yang dikonsumsi di media sosial secara kritis. Selain itu, perlu adanya edukasi mengenai kesehatan mental yang berbasis ilmiah guna mencegah kesalahan interpretasi terhadap konten *self-diagnosis*. Dengan demikian, penggunaan media sosial seperti TikTok dapat dimanfaatkan secara lebih positif tanpa memberikan dampak negatif terhadap persepsi diri Remaja santri. Upaya ini diharapkan dapat membantu Remaja santri dalam membentuk persepsi diri yang lebih sehat, realistis, dan seimbang di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah dan seluruh responden di Kecamatan Tuban Jawa Timur yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner, serta kepada semua pihak yang telah mendukung terselesaikannya penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Survei Penetrasi Internet Indonesia Tahun 2024*. Jakarta: APJII; 2024.
- [2] DataReportal. *Digital 2025: Indonesia*. Singapore: Kepios, We Are Social & Meltwater; 2025.
- [3] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi 2. Bandung: Alfabeta; 2022.
- [4] Ghozali I. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan IBM SPSS 29*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro; 2024.
- [5] Azwar S. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2021.
- [6] Santrock JW. *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga; 2020.
- [7] Yusuf LN. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2021.
- [8] Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2020.
- [9] Sarwono SW. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers; 2022.
- [10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Kesehatan Jiwa Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- [11] Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI). *Panduan Kesehatan Mental Remaja*. Jakarta: PDSKJI; 2023.
- [12] Febriana R, Amalia D. Fenomena *self-diagnosis* kesehatan mental pada remaja pengguna TikTok. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 2024;20(2):120–132.
- [13] Wijaya A, Nugroho F. Intensitas penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 2024;11(1):33–46.
- [14] Aria DAS, Pratiwi R. The intensity of using TikTok social media and self-confidence in early adolescents. *Proceeding International Conference of Psychology*. 2024:729–740.
- [15] Rina P, Rahmawati N, Hidayah S. Hubungan persepsi diri dengan konsep diri pada santri. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*. 2023;5(2):45–56.
- [16] Sari DA, Kurniawati N. Pengaruh media sosial terhadap konsep diri remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 2023;14(1):35–48.
- [17] Lestari D, Hidayati N. Literasi digital dan perilaku penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Komunikasi Indonesia*. 2022;11(2):95–108.
- [18] Putri RA, Wibowo A. Paparan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2023;18(3):177–189.
- [19] Kurniawan D, Fitriani Y. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi*. 2022;49(1):55–67.
- [20] Prasetyo H, Ananda M. Perbandingan sosial pada pengguna TikTok usia remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*. 2024;22(1):14–27.
- [21] Rogers CR. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
- [22] Cooley CH. *Human Nature and the Social Order*. New York: Charles Scribner's Sons; 1902.
- [23] Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*. 1954;7(2):117–140.
- [24] Erikson EH. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton; 1968.
- [25] American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Washington DC: APA; 2022.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.