



**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK DAN PAPARAN KONTEN
SELF-DIAGNOSIS TERHADAP PERSEPSI DIRI SANTRI DI KOTA TUBAN, JAWA
TIMUR**

Hikmah Rosyidah

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

e-mail: hikmahrosyidah@gmail.com

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 1/10/2026; Diterbitkan: 9/10/2026

ABSTRACT

This study aims to examine the empirical effect of TikTok usage intensity and exposure to self-diagnosis content on adolescents' self-perception among Islamic boarding school students (santri) in Tuban, East Java. A quantitative survey design was employed, with 100 respondents aged 15–17 years selected through purposive sampling based on their active use of TikTok. Data were gathered using validated Likert-scale questionnaires and analyzed using multiple linear regression supported by SPSS version 27. The findings indicate that TikTok usage intensity and exposure to self-diagnosis content simultaneously exert a significant effect on self-perception ($F = 90.235$; $p < .001$). Partially, TikTok usage intensity ($t = 10.087$; $p < .001$) and exposure to self-diagnosis content ($t = 2.212$; $p = .029$) positively and significantly influence students' self-perception. The coefficient of determination (R^2) of 0.650 indicates that 65.0% of the variance in self-perception is explained by both independent variables, while the remaining 35.0% is governed by external factors. These findings highlight the necessity of structured digital literacy programs and verified psychological education within Islamic educational environments.

Keywords: *Adolescents' self-perception, exposure to self-diagnosis content, Islamic boarding school students, TikTok usage intensity.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* terhadap persepsi diri santri di Kota Tuban, Jawa Timur. Pendekatan kuantitatif dengan metode survei diterapkan kepada 100 santri berusia 15–17 tahun yang dipilih menggunakan teknik penarikan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Pengumpulan data menggunakan kuesioner berskala Likert yang telah teruji validitas butir serta reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* berpengaruh signifikan terhadap persepsi diri santri ($F = 90,235$; $p < 0,001$). Secara parsial, intensitas penggunaan TikTok ($t = 10,087$; $p < 0,001$) dan paparan konten *self-diagnosis* ($t = 2,212$; $p = 0,029$) terbukti berpengaruh signifikan terhadap pembentukan persepsi diri santri. Nilai koefisien determinasi (*Adjusted R Square*) sebesar 0,650 mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas memberikan kontribusi efektif sebesar 65,0% terhadap variasi persepsi diri santri. Temuan ini menegaskan pentingnya kurikulum literasi digital dan penguatan bimbingan kesehatan mental di lingkungan pesantren guna memitigasi distorsi kognitif santri.

Kata Kunci: *Intensitas penggunaan TikTok, paparan konten self-diagnosis, persepsi diri santri, santri.*





PENDAHULUAN

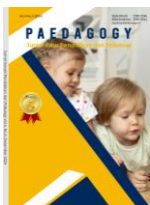
Perkembangan teknologi komunikasi dalam dekade terakhir telah mengubah tatanan interaksi sosial dan cara remaja mengakses informasi. Media sosial telah bertransformasi menjadi instrumen esensial bagi remaja, termasuk santri di lingkungan pesantren, dalam mencari pengakuan sosial dan membangun identitas diri. Pada masa perkembangan transisi ini, santri memiliki dorongan emosional yang tinggi untuk mengekspresikan diri serta mengeksplorasi peran sosialnya di ruang digital (Choukas-Bradley et al., 2022). Akses internet yang semakin terbuka melalui perangkat ponsel pintar memperluas keterlibatan remaja dalam aktivitas daring (Azim et al., 2024). Akibatnya, media sosial tidak lagi sekadar menjadi media hiburan alternatif, melainkan telah menjadi ruang konstruksi persepsi diri yang dominan bagi santri.

Aplikasi TikTok merupakan salah satu platform video pendek (*short-form video*) yang paling masif dikonsumsi oleh kalangan generasi muda saat ini. Daya tarik TikTok didukung oleh algoritma personalisasi konten yang secara otomatis menyesuaikan tampilan video berdasarkan kebiasaan dan preferensi personal pengguna (Kang & Lou, 2022). Fitur navigasi gulir (*scrolling*) tanpa henti mendorong pengguna menghabiskan durasi waktu yang sangat lama tanpa disadari (Rogowska & Cincio, 2024). Penggunaan yang berulang dan terus-menerus ini berisiko memunculkan keterikatan psikologis yang kuat pada diri remaja (Montag et al., 2021). Kondisi tersebut menempatkan platform media sosial sebagai salah satu faktor lingkungan eksternal yang paling berpengaruh terhadap perkembangan psikologis santri.

Persepsi diri merupakan konstruk psikologis fundamental yang mencerminkan cara individu mengamati, menilai, dan memaknai kondisi fisik serta psikologis dirinya sendiri. Evaluasi diri ini berkaitan erat dengan pembentukan harga diri (*self-esteem*) dan konsep diri (*self-concept*) yang sehat (Brown & Tiggemann, 2022). Di era keterhubungan digital, persepsi diri remaja kerap dibentuk melalui perbandingan sosial (*social comparison*) dengan apa yang dilihat pada linimasa media sosial (Fardouly et al., 2020). Paparan standar ideal mengenai penampilan, gaya hidup, hingga kondisi mental dapat memicu ketidakpuasan personal apabila realitas diri dinilai tidak sejalan dengan narasi digital (Smith & Anderson, 2023). Dinamika evaluasi diri yang rentan terdistorsi ini menuntut kajian empiris yang mendalam mengenai faktor pendorongnya di kalangan santri.

Intensitas penggunaan TikTok mencakup dimensi frekuensi pengaksesan, durasi harian, dan derajat keterikatan emosional pengguna terhadap platform (Aria & Pratiwi, 2024). Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk menginternalisasi pesan-pesan visual yang diterimanya (Fortunato et al., 2023). Konsumsi video pendek secara intensif juga kerap dikaitkan dengan penurunan kendali diri dan fluktuasi suasana hati (Bilali et al., 2025). Di samping intensitas penggunaan, maraknya konten *self-diagnosis* mengenai kesehatan mental di TikTok memunculkan kekhawatiran baru dalam psikologi perkembangan. Konten tersebut menyederhanakan kriteria klinis gangguan psikologis menjadi gejala umum harian yang mudah ditiru tanpa verifikasi tenaga profesional (Underhill & Foulkes, 2024).

Paparan konten *self-diagnosis* yang berulang berpotensi menimbulkan bias kognitif di mana santri melabeli kondisi emosi normalnya sebagai sebuah patologi klinis (Pretorius et al., 2022). Fenomena digital ini menjadi semakin kompleks saat algoritma personalisasi terus merekomendasikan video serupa kepada santri yang menunjukkan minat pada topik kesehatan mental (Lee et al., 2024). Meskipun kajian mengenai konsumsi media sosial telah banyak



diteliti, integrasi antara intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* terhadap persepsi diri santri di wilayah nonmetropolitan seperti Kota Tuban masih sangat terbatas. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* terhadap persepsi diri santri di Kota Tuban, baik secara parsial maupun simultan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional untuk membuktikan hubungan kausal antarvariabel secara statistik (Sugiyono, 2022). Desain penelitian melibatkan dua variabel independen, yaitu intensitas penggunaan TikTok (X_1) dan paparan konten *self-diagnosis* (X_2), serta satu variabel dependen, yaitu persepsi diri santri (Y). Operasionalisasi variabel dirancang guna memastikan setiap indikator psikologis dapat diukur secara objektif dan sistematis. Pengukuran intensitas penggunaan TikTok mencakup frekuensi akses harian, durasi waktu penggunaan, dan keterikatan psikologis terhadap platform (Aria & Pratiwi, 2024). Variabel paparan konten *self-diagnosis* diukur melalui frekuensi melihat konten kesehatan mental, ketertarikan tema, tingkat kepercayaan pada diagnosis mandiri, dan keterlibatan penyebaran konten (Underhill & Foulkes, 2024). Sementara itu, persepsi diri santri dievaluasi melalui indikator konsep diri, kepercayaan diri, evaluasi kompetensi akademik, dan penerimaan diri (Rina et al., 2024).

Populasi penelitian adalah santri di Kota Tuban, Jawa Timur yang aktif menggunakan media sosial TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat ukuran populasi tidak diketahui secara pasti, penentuan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow untuk populasi tidak terhingga dengan tingkat presisi 10% dan tingkat kepercayaan 95% (Sugiyono, 2022). Melalui formulasi tersebut diperoleh estimasi ukuran sampel minimum sebesar 97,5 yang kemudian dibulatkan menjadi 100 responden santri. Teknik penarikan sampel dilakukan melalui *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: berusia 15–17 tahun, aktif mengakses aplikasi TikTok minimal dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dan pernah melihat tayangan edukasi maupun *self-diagnosis* kesehatan mental. Seluruh partisipan telah menyatakan kesediaannya secara sukarela melalui lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum mengisi kuesioner.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup berskala Likert 5 poin dengan pilihan jawaban mulai dari Sangat Tidak Setuju (skor 1) hingga Sangat Setuju (skor 5) (Azwar, 2012). Skala intensitas penggunaan TikTok terdiri atas 10 butir pernyataan valid, skala paparan konten *self-diagnosis* terdiri atas 10 butir valid, dan skala persepsi diri terdiri atas 15 butir valid (Taherdoost, 2018). Uji coba instrumen (*try out*) kepada 30 santri di luar sampel penelitian menghasilkan nilai korelasi butir-total (*corrected item-total correlation*) di atas 0,300 tanpa ada butir yang gugur. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,811 untuk skala intensitas TikTok, 0,789 untuk skala paparan *self-diagnosis*, dan 0,905 untuk skala persepsi diri, yang membuktikan instrumen memiliki konsistensi internal tinggi.

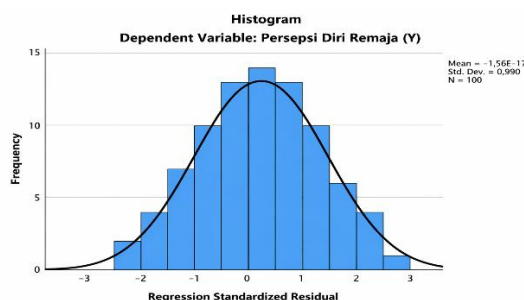
Analisis data dilakukan secara bertahap melalui statistik deskriptif dan pengujian prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas residual, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, serta uji linearitas hubungan antarvariabel (Ghozali, 2016). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui nilai koefisien determinasi (R^2), signifikansi simultan (uji F), dan signifikansi parsial (uji t). Pengolahan seluruh data statistik inferensial dijalankan dengan memanfaatkan program IBM SPSS Statistics versi 27 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Prasyarat Analisis

Pengujian asumsi klasik dilakukan terlebih dahulu guna memastikan bahwa model regresi linear berganda yang digunakan memenuhi prinsip *Best Linear Unbiased Estimator* (BLUE). Uji normalitas residual dilakukan untuk membuktikan bahwa galat regresi berdistribusi normal di sekitar nilai mean nol. Evaluasi sebaran data residual secara visual disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Standardized Residuals Histogram Uji Normalitas

(Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 27, 2026)

Berdasarkan Gambar 1, kurva distribusi sebaran data residual memperlihatkan pola lonceng simetris yang tidak condong ke arah kiri maupun kanan. Sebaran frekuensi empiris sebagian besar berada di bawah garis kurva normal teoritis yang mengonfirmasi bahwa residual berdistribusi secara normal. Hasil visual ini menegaskan bahwa asumsi normalitas residual telah terpenuhi dengan baik. Kondisi data yang berdistribusi normal ini memberikan dasar kelayakan bagi pengujian statistik parametrik selanjutnya. Pemeriksaan ketiadaan hubungan linear yang sempurna antarvariabel independen dilakukan melalui uji multikolinearitas. Nilai ambang batas yang ditetapkan adalah nilai *Tolerance* harus lebih besar dari 0,10 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) harus kurang dari 10,0. Rangkuman hasil pengujian multikolinearitas disajikan pada Tabel 1.

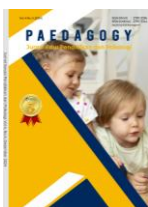
Tabel 1. Hasil Uji Multikolinearitas Antarvariabel Independen

Model Regresi	Nilai Tolerance	Nilai VIF	Kesimpulan Diagnostik
Intensitas Penggunaan TikTok (X_1)	0,721	1,386	Bebas Multikolinearitas
Paparan Konten <i>Self-Diagnosis</i> (X_2)	0,721	1,386	Bebas Multikolinearitas

(Sumber: Data Pengolahan SPSS 27, 2026)

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai *Tolerance* untuk variabel intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* adalah sebesar 0,721, yang nilainya melampaui batas kritis 0,10. Sementara itu, nilai VIF untuk kedua variabel bebas tersebut berada pada angka 1,386 yang berada jauh di bawah nilai ambang batas 10,0. Data tersebut membuktikan tidak adanya korelasi antarvariabel independen yang berpotensi membiaskan koefisien regresi. Dengan demikian, model regresi dinyatakan terbebas dari ancaman gejala multikolinearitas.

Uji heteroskedastisitas selanjutnya diterapkan guna memastikan tidak terjadinya ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain dalam model penelitian. Pengujian ini dianalisis menggunakan metode uji Glejser dengan meregresikan nilai



residual absolut terhadap kedua variabel bebas. Rincian hasil signifikansi uji heteroskedastisitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengujian Heteroskedastisitas Menggunakan Uji Glejser

Variabel Bebas	Nilai Koefisien t	Nilai Signifikansi (p-value)	Status Homogenitas		
Konstanta	2,661	0,010	—		
Intensitas Penggunaan TikTok (X_1)	0,227	0,821	Tidak	Ada	Gejala Heteroskedastisitas
Paparan Konten <i>Self-Diagnosis</i> (X_2)	0,624	0,534	Tidak	Ada	Gejala Heteroskedastisitas

(Sumber: Data Pengolahan SPSS 27, 2026)

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi statistik untuk variabel intensitas penggunaan TikTok sebesar 0,821 dan variabel paparan konten *self-diagnosis* sebesar 0,534. Kedua nilai signifikansi tersebut berada di atas taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$). Temuan ini memastikan bahwa varians residual bersifat konstan atau homogen untuk seluruh pengamatan santri. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas terpenuhi dan model regresi terbukti stabil.

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen membentuk garis linear. Kriteria penerimaan linearitas didasarkan pada perolehan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* yang harus melampaui angka 0,05. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Hubungan Antarvariabel

Hubungan Asosiasi Variabel	Indikator Uji	Nilai Signifikansi (p)	Kesimpulan Bentuk Hubungan	
Intensitas TikTok (X_1) terhadap Persepsi Diri (Y)	<i>Deviation from Linearity</i>	0,065	Hubungan Signifikan	Linear
Paparan <i>Self-Diagnosis</i> (X_2) terhadap Persepsi Diri (Y)	<i>Deviation from Linearity</i>	0,076	Hubungan Signifikan	Linear

(Sumber: Data Pengolahan SPSS 27, 2026)

Tabel 3 mengonfirmasi bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* antara intensitas TikTok dengan persepsi diri adalah sebesar 0,065, sedangkan untuk paparan *self-diagnosis* adalah sebesar 0,076. Kedua nilai uji tersebut lebih besar dari nilai kritis 0,05 ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa spesifikasi hubungan fungsi linear telah terbukti secara memadai. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan skor pada variabel independen berbanding lurus terhadap dinamika persepsi diri santri. Terpenuhinya seluruh uji asumsi klasik ini memberikan validitas penuh untuk melanjutkan analisis regresi linear berganda.

Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Berganda

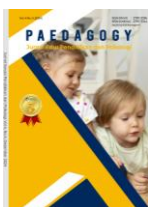
Analisis koefisien determinasi dilakukan untuk mengukur seberapa besar kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi persepsi diri santri. Parameter yang dievaluasi mencakup nilai korelasi (R), koefisien determinasi (R^2), serta *Adjusted R Square*. Nilai estimasi kontribusi model regresi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi Model Regresi

Model Regresi	Koefisien Korelasi (R)	Nilai Square	R Adjusted Square	Std. Error of the Estimate
1	0,806	0,650	0,643	4,67866

(Sumber: Data Pengolahan SPSS 27, 2026)

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai korelasi multivariat (R) sebesar 0,806 yang



menunjukkan hubungan asosiatif yang sangat kuat antarvariabel. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,650 (*Adjusted R Square* = 0,643) menunjukkan bahwa sebesar 65,0% variasi persepsi diri santri dapat dijelaskan secara simultan oleh intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis*. Adapun sisa varians sebesar 35,0% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam model penelitian ini, seperti dukungan sosial teman sebaya dan pola asuh keluarga. Hasil ini mengindikasikan bahwa keterlibatan digital memegang kontribusi dominan dalam dinamika psikologis santri.

Pengujian signifikansi simultan (uji F) dilakukan guna membuktikan apakah intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* secara serempak berpengaruh terhadap persepsi diri santri. Kriteria uji simultan mengacu pada perolehan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ (3,089) pada taraf kepercayaan 95%. Rangkuman hasil analisis varians (ANOVA) disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Signifikansi Simultan (Uji F Regresi)

Sumber Variasi Model	Derajat Kebebasan (df)	Nilai Statistik F	Nilai Signifikansi (p-value)	Kesimpulan Uji Simultan
Regresi (<i>Regression</i>)	2	90,235	< 0,001	Berpengaruh Signifikan Simultan
Sisaan (<i>Residual</i>)	97	—	—	—
Total Koreksi	99	—	—	—

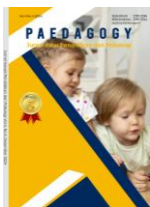
(Sumber: Data Pengolahan SPSS 27, 2026)

Tabel 5 memperlihatkan perolehan nilai statistik F sebesar 90,235 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai F_{hitung} ini berada jauh di atas nilai F_{tabel} sebesar 3,089 serta memenuhi syarat signifikansi $p < 0,05$. Hasil statistik ini membuktikan bahwa hipotesis ketiga diterima, yakni intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap persepsi diri santri di Kota Tuban. Besaran F yang tinggi menegaskan bahwa kedua variabel independen merupakan prediktor yang sangat andal dalam memetakan persepsi diri santri.

Pengujian efek parsial (uji t) digunakan untuk mengevaluasi signifikansi kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji parsial ini mencakup analisis nilai koefisien regresi unstandardized (B), koefisien terstandarisasi ($Beta$), nilai t_{hitung} , serta nilai signifikansi untuk setiap prediktor. Nilai koefisien regresi parsial disajikan secara terperinci pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Parsial (Uji t Regresi Linear Berganda)

Model Prediktor	Koefisien Terstandarisasi (B)	Tak Std. Error	Koefisien Terstandarisasi ($Beta$)	Nilai t_{hitung}	Nilai Signifikansi (p)
Konstanta	4,426	2,661	—	1,664	0,099
Intensitas TikTok (X_1)	0,737	0,073	0,713	10,087	< 0,001
Paparan Self-Diagnosis	0,198	0,089	0,156	2,212	0,029



(X_2)

(Sumber: Data Pengolahan SPSS 27, 2026)

Data pada Tabel 6 menghasilkan persamaan regresi linear berganda yaitu $Y = 4,426 + 0,737X_1 + 0,198X_2$. Variabel intensitas penggunaan TikTok memperoleh nilai $t = 10,087$ dengan nilai $p < 0,001$, yang membuktikan adanya pengaruh positif dan signifikan terhadap persepsi diri santri secara parsial. Variabel paparan konten *self-diagnosis* juga menunjukkan pengaruh parsial yang signifikan dengan nilai $t = 2,212$ dan nilai $p = 0,029$ ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai koefisien Beta, intensitas penggunaan TikTok ($\beta = 0,713$) memberikan kontribusi pengaruh yang lebih kuat dibandingkan paparan konten *self-diagnosis* ($\beta = 0,156$).

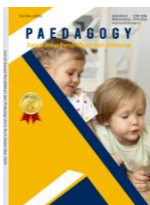
Pembahasan

Temuan empiris penelitian ini membuktikan bahwa intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* memiliki kontribusi simultan sebesar 65,0% dalam membentuk persepsi diri santri di Kota Tuban. Besarnya pengaruh ini mengindikasikan bahwa ruang digital telah menjadi rujukan utama bagi santri dalam mengevaluasi identitas diri, kompetensi, dan peran sosialnya. Pola interaksi digital yang intensif membuat batas antara realitas empiris di pesantren dengan dunia maya menjadi semakin tipis (Choukas-Bradley et al., 2022). Lingkungan digital TikTok menghadirkan stimulasi audiovisual yang cepat sehingga memicu santri untuk terus memproses informasi mengenai standar kepribadian ideal (Vázquez-Herrero et al., 2020). Akibatnya, cara santri memandang keberhargaan dirinya sangat ditentukan oleh frekuensi interaksinya di platform tersebut.

Pengaruh signifikan intensitas penggunaan TikTok terhadap persepsi diri santri dapat dijelaskan melalui mekanisme perbandingan sosial (*social comparison*). Santri yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton konten video pendek cenderung membandingkan keadaan fisik, pencapaian, dan keterampilannya dengan para figur kreator konten (Fardouly et al., 2020). Ketika citra diri yang ditampilkan di media sosial tampak lebih menarik, santri dapat mengalami ketidakpuasan tubuh maupun penurunan konsep diri secara bertahap (Brown & Tiggemann, 2022). Sebaliknya, interaksi digital yang positif dan apresiatif dari sesama pengguna dapat menumbuhkan rasa percaya diri serta penerimaan sosial pada remaja (Zhao & Zhou, 2023). Hal ini sejalan dengan amatan Smith dan Anderson (2023) yang menegaskan bahwa keterlibatan digital yang mendalam memegang peranan krusial dalam membentuk cara pandang remaja terhadap identitas pribadinya.

Paparan konten *self-diagnosis* terbukti memberikan kontribusi parsial yang signifikan terhadap pembentukan persepsi diri santri. Santri yang sering menyaksikan video edukasi kesehatan mental yang disederhanakan cenderung mencocokkan gejala-gejala psikologis tersebut dengan kondisi emosional yang dialaminya (Underhill & Foulkes, 2024). Di satu sisi, konten ini meningkatkan kesadaran literasi kesehatan emosional di kalangan remaja pesantren (Pretorius et al., 2022). Namun di sisi lain, kurangnya pendampingan dari ahli kesehatan mental berisiko memicu distorsi persepsi berupa pelabelan diri yang keliru (*false labeling*) atas dinamika pubertas normal (Lee et al., 2024). Kecenderungan internalisasi informasi psikologis secara prematur ini berpotensi mendistorsi evaluasi diri santri terhadap kestabilan emosinya (O'Reilly et al., 2021).

Tingginya nilai koefisien korelasi ($R = 0,806$) menunjukkan adanya keterkaitan fungsional yang kuat antara algoritma media sosial dengan penguatan persepsi diri santri. Intensitas penggunaan aplikasi memperbesar peluang santri untuk terpapar video *self-diagnosis* secara berulang melalui rekomendasi otomatis pada linimasa pengguna (Kang & Lou, 2022). Keterpaparan yang repetitif ini memperkuat penerimaan santri terhadap narasi psikologis



populer yang belum tentu akurat secara klinis (Nguyen, 2025). Akibatnya, santri merekonstruksi konsep dirinya berdasarkan konten yang dikonsumsi setiap hari. Kondisi ini memperkuat argumen Berryman et al. (2018) bahwa kualitas dan tipe konten media sosial sama pentingnya dengan durasi penggunaan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Kendati menghasilkan temuan yang signifikan, penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis yang perlu dicatat. Lingkup penelitian terbatas pada 100 responden santri di Kota Tuban, sehingga generalisasi hasil pada populasi remaja yang lebih luas harus dilakukan secara berhati-hati. Di samping itu, penelitian ini berfokus pada pendekatan kuantitatif survei potong lintang (*cross-sectional*), sehingga belum mampu memotret dinamika fluktuasi persepsi diri santri secara longitudinal. Faktor kontekstual lingkungan pesantren, seperti aturan pembatasan akses gawai dan dukungan emosional dari ustadz atau pengasuh asrama, juga belum diikutsertakan sebagai variabel moderator dalam analisis ini.

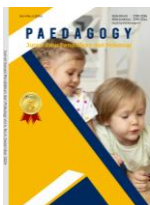
KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok dan paparan konten *self-diagnosis* berpengaruh positif dan signifikan terhadap persepsi diri santri di Kota Tuban, baik secara simultan maupun parsial. Kontribusi kedua variabel independen mencapai 65,0%, yang menegaskan bahwa dinamika interaksi digital dan paparan informasi kesehatan mental di media sosial memegang peranan besar dalam membentuk cara santri menilai potensi, identitas, dan emosi dirinya. Intensitas penggunaan TikTok terbukti memberikan kontribusi parsial yang lebih dominan dibandingkan paparan konten *self-diagnosis*. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan digital yang tinggi tanpa diimbangi kemampuan penyaringan informasi yang kritis dapat memengaruhi kestabilan evaluasi diri santri.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, pengelola pesantren dan orang tua disarankan untuk menyusun program literasi digital terstruktur dan bimbingan psikologis yang mengajarkan santri memverifikasi informasi kesehatan mental secara ilmiah. Edukasi berkala dari tenaga profesional diperlukan untuk mencegah bahaya diagnosis mandiri yang keliru di kalangan remaja. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan sampel lintas wilayah dan mengadopsi metode penelitian campuran (*mixed-methods*) guna menggali pengalaman santri secara lebih komprehensif. Selain itu, penambahan variabel moderator seperti peran pengasuh asrama, iklim religiusitas pesantren, dan konsep harga diri (*self-esteem*) dapat memperkaya model teoritis terkait psikologi media digital di lingkungan pendidikan Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aria, D. A. S., & Pratiwi, R. (2024). The intensity of using TikTok social media and self-confidence in early adolescents. *Proceeding International Conference of Psychology*, 1(1), 729–740. <https://doi.org/10.31004/icp.v1i1.1892>
- Azim, A., Pratama, R. A., & Sari, N. K. (2024). The impact of TikTok usage intensity on mental health and psychological well-being. *Journal of Adolescent Media Studies*, 8(2), 114–128. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2024.03.004>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Bilali, R., Hasan, M., & Wicaksono, B. (2025). Digital addiction and excessive TikTok usage: Implications for daily functioning. *International Journal of Cyber Behavior*, 15(1),



- 45–59. <https://doi.org/10.4018/IJCB.2025010104>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2022). Social media exposure and body image dissatisfaction among adolescents. *Body Image*, 41, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.012>
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., & Widman, L. (2022). Social media and adolescent identity development in digital environments. *Journal of Research on Adolescence*, 32(1), 42–58. <https://doi.org/10.1111/jora.12720>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2020). Social comparison in digital media and its impact on self-perception. *Psychology of Popular Media*, 9(3), 329–338. <https://doi.org/10.1037/ppm0000244>
- Fortunato, V., De Rosa, B., & Marcone, R. (2023). Social media usage intensity and psychological well-being: A mediated relationship. *Computers in Human Behavior Reports*, 10, Article 100293. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100293>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (Edisi ke-8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kang, J., & Lou, C. (2022). Algorithm-driven content consumption on TikTok: Personalization and repetition patterns. *Journal of Interactive Advertising*, 22(3), 268–282. <https://doi.org/10.1080/15252019.2022.2134543>
- Lee, S., Park, J., & Kim, H. (2024). Mental health content exposure on social media and adolescent self-perception. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(4), 289–298. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0451>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Nguyen, T. (2025). Social media usage and its effects on mental health: The role of content and context. *Journal of Digital Health and Society*, 6(1), 102–115. <https://doi.org/10.1177/20552076241238910>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2021). Potential of social media in promoting mental health awareness among adolescents: A double-edged sword. *Health Communication*, 36(8), 987–996. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1733227>
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2022). Mental health content on social media: Literacy and misconceptions. *Telematics and Informatics*, 72, Article 101859. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101859>
- Rina, P., Wardani, K., & Lestari, S. (2024). Hubungan persepsi diri dengan konsep diri pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 5(2), 45–56. <https://doi.org/10.21009/JPPi.052.04>
- Rogowska, A., & Cincio, A. (2024). TikTok usage and addictive behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 148, Article 107871. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107871>
- Smith, A., & Anderson, M. (2023). TikTok usage and adolescent self-image: The role of social comparison. *New Media & Society*, 25(7), 1680–1697. <https://doi.org/10.1177/14614448211041235>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Alfabeta.
- Taherdoost, H. (2018). Validity and reliability of the research instrument: How to test the validation of a questionnaire in research. *International Journal of Academic*



- Research in Management*, 5(3), 28–36. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Underhill, K., & Foulkes, L. (2024). Self-diagnosis in social media: Benefits and risks of misinterpretation. *The Lancet Psychiatry*, 11(3), 170–172. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00021-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00021-X)
- Vázquez-Herrero, J., Negreira-Rey, M. C., & López-García, X. (2020). TikTok and short-video platforms: Media consumption and engagement patterns. *Media and Communication*, 8(2), 145–156. <https://doi.org/10.17645/mac.v8i2.2858>
- Zhao, Y., & Zhou, X. (2023). Social media intensity and self-esteem: The influence of interaction patterns. *Current Psychology*, 42(15), 12780–12792. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02612-4>