



***TIKTOK AS A MIRROR OF GEN Z MENTAL HEALTH: THE
IMPACT OF TIKTOK CONTENT INTENSITY ON SELF
IDENTIFICATION IN GENERATION Z***

SKRIPSI

FEBY CLAUDIA SIHOMBING

46121010048

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



***TIKTOK AS A MIRROR OF GEN Z MENTAL HEALTH: THE
IMPACT OF TIKTOK CONTENT INTENSITY ON SELF
IDENTIFICATION IN GENERATION Z***

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

FEBY CLAUDIA SIHOMBING

46121010048

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feby Claudia Sihombing

NIM : 46121010048

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : *TikTok As A Mirror of Gen Z Mental Health: The Impact of TikTok Content Intensity on Self-Identification in Generation Z*

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



Jakarta, 8 Februari 2025



Feby Claudia Sihombing

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Feby Claudia Sihombing

NIM : 46121010048

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Tiktok As A Mirror Of Gen Z Mental Health: The Impact Of Tiktok Content Intensity On Self Identification In Generation Z

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

()

Ketua Penguji : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

()

Penguji 1 : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702

()

Jakarta, 14 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi/Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Kepada Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Kepada Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Kepada Bapak Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc., terima kasih atas bimbingan, kesabaran, dan dedikasi selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap arahan dan diskusi dengan Bapak memberikan pencerahan dan motivasi. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan ketulusan Bapak dengan keberkahan.
5. Untuk Mama tercinta, terima kasih atas segala pengorbanan, kerja keras, dan cinta yang tulus. Setiap langkahku terasa begitu dimudahkan berkat doa-doamu dan kebaikan yang selalu Mama berikan kepadaku dan kepada orang lain. Aku percaya bahwa semua kemudahan dan berkah yang aku terima adalah balasan dari Allah SWT atas ketulusanmu. Skripsi ini aku persembahkan untukmu, sebagai wujud rasa syukurku. Semoga Allah SWT selalu melindungi dan memberkahimu.
6. Untuk Almarhum Papa tercinta, meski kita harus berpisah lebih awal, kenangan indah bersamamu akan selalu ada dalam hatiku. Terima kasih atas cinta dan pelajaran berharga yang kau tinggalkan. Skripsi ini adalah

persembahan kecil untukmu. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepadamu di alam sana.

7. Untuk Kakak Pertama, Opyn Devinta Mauretta Sihombing, terima kasih telah menjadi sosok pelindung dan pengganti mama ketika aku sedang jauh dari rumah. Teguran dan nasihatmu selalu berasal dari rasa cinta. Skripsi ini adalah bukti kecil dari usahaku, dan aku berharap bisa membuatmu bangga.
8. Untuk Kakak Kedua, Kania Priscillia Sihombing, terima kasih telah menjadi kakak sekaligus sahabat terbaik dalam setiap langkah hidupku. Dukungan dan kehadiranmu memberikan kekuatan bagiku untuk terus melangkah. Skripsi ini aku buat untukmu, sebagai ungkapan terima kasih atas semua tawa, cerita, dan pelukan yang membuat perjalanan ini lebih mudah dan bermakna. Semoga kita selalu saling mendukung dan menginspirasi satu sama lain.
9. Untuk Adik tersayang, Nanda Prita Julinta Sihombing, meski sering membuatku kesal, kamu selalu menjadi sumber tawa dan kebahagiaanku. Terima kasih atas perhatian kecil dan kebaikanmu. Skripsi ini adalah pencapaian yang ingin kubagikan denganmu. Semoga kita terus saling mendukung.
10. Untuk diriku sendiri, maaf karena sering menyalahkanmu ketika keadaan menjadi sulit. Terima kasih karena tetap bertahan, meski hati sering terasa sesak dan langkahmu tak lagi sekuat dulu. Skripsi ini kubuat untukku, sebagai pengingat bahwa aku pernah melalui semuanya dan tetap memilih bertahan. Tentu saja semua ini bisa dilewati dengan izin Allah SWT. Semoga aku terus belajar mencintai diriku sendiri dengan cara yang lebih lembut. Semoga setiap langkah ke depan membawa kebahagiaan dan kesehatan, karena aku layak mendapatkan semua itu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 8 Februari 2025

Feby Claudia Sihombing

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feby Claudia Sihombing
NIM : 46121010048
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : *TikTok As A Mirror of Gen Z Mental Health: The Impact of TikTok Content Intensity on Self-Identification in Generation Z*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 8 Februari 2025

Yang menyatakan,



Feby Claudia Sihombing

ABSTRAK

Nama : Feby Claudia Sihombing
NIM : 46121010048
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : *TikTok As A Mirror of Gen Z Mental Health: The Impact of TikTok Content Intensity on Self-Identification in Generation Z*
Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc.,

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas paparan konten TikTok terhadap self-identification pada Generasi Z. Fenomena self-diagnose semakin marak terjadi di kalangan Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial, khususnya TikTok, sebagai sumber utama informasi kesehatan mental. TikTok, dengan algoritma yang dapat menyesuaikan preferensi pengguna, telah menjadi medium yang signifikan dalam membentuk pemahaman dan persepsi tentang kesehatan mental. Namun, paparan intensif terhadap konten tersebut dapat memicu kecenderungan pengguna untuk mengidentifikasi diri dengan gejala kesehatan mental tertentu tanpa konsultasi profesional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Responden dalam penelitian adalah 143 individu dari Generasi Z yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas konten TikTok berpengaruh signifikan terhadap self-identification pada Generasi Z. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi literasi kesehatan mental di era digital, serta menjadi acuan bagi praktisi kesehatan dalam merancang intervensi yang tepat untuk kelompok usia muda.

Kata Kunci: TikTok, Generasi Z, self-identification, intensitas penggunaan media sosial, self-diagnose

ABSTRACT

Name : Feby Claudia Sihombing
NIM : 46121010048
Study Program : Psikologi
Title Thesis : *TikTok As A Mirror of Gen Z Mental Health: The Impact of TikTok Content Intensity on Self-Identification in Generation Z*
Counsellor : Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc.,

This study aims to analyze the effect of TikTok content exposure intensity on self-identification in Generation Z. The phenomenon of self-diagnosis is increasingly common among Generation Z who actively use social media, especially TikTok, as the main source of mental health information. TikTok, with an algorithm that can adjust user preferences, has become a significant medium in shaping understanding and perceptions of mental health. However, intensive exposure to such content can trigger users' tendencies to identify themselves with certain mental health symptoms without professional consultation. This study uses a quantitative method with multiple linear regression analysis. The respondents in the study were 143 individuals from Generation Z who live in the Jabodetabek area. The results of the study show that the intensity of TikTok use has a significant effect on self-identification in Generation Z. This finding provides important implications for mental health literacy in the digital era, as well as being a reference for health practitioners in designing appropriate interventions for young age groups.

Keywords: *TikTok, Generation Z, self-identification, intensity of social media use, self-diagnosis*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS	
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
BAB II KAJIAN TEORI	5
2.1 <i>Self-Identification</i>	5
2.1.1 Definisi Self-Identification	5
2.1.2. Dimensi Self-Identification.....	6
2.1.3 Aspek Self-Identification.....	7
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Identification.....	8
2.2 Intensitas Konten TikTok.....	9
2.2.1 Definisi Intensitas Konten TikTok	9
2.2.2 Dimensi Intensitas Konten TikTok.....	9
2.2.3 Aspek Intensitas Konten TikTok	11
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Konten TikTok.....	12

2.3 Penelitian Terdahulu.....	14
2.4 Dinamika Penelitian	18
2.5 Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Populasi dan Sampel	20
3.2.1 Populasi.....	20
3.2.2 Sampel Penelitian	21
3.3 Definisi Operasional.....	21
3.3.1 Intensitas Konten TikTok	21
3.3.2 Self-Identification	22
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.4.1 Alat Ukur Self-Identification (DV).....	24
3.4.2 Alat Ukur Intensitas Konten TikTok (IV)	26
3.5 Validitas & Reliabilitas	29
3.5.1 Uji Validitas.....	29
3.5.2 Uji Reliabilitas	29
3.6 Analisis Data	30
3.6.1 Analisis Statistik Deskriptif.....	30
3.6.2 Analisis Inferensial	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Gambaran Umum Responden.....	34
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	34
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan	35
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	35
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan	36
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	36
4.4 Analisis Deskriptif.....	37
4.5 Kategori Skor Variabel Penelitian.....	37
4.5.1 Kategorisasi Skor Self-Identification.....	37
4.5.2 Kategorisasi Skor Intensitas Konten TikTok.....	38

4.6 Uji Asumsi.....	38
4.6.1 Uji Normalitas.....	38
4.6.2 Uji Linearitas	39
4.6.3 Uji Multikolinearitas.....	40
4.6.4 Uji Heteroskedastisitas	41
4.7 Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi	41
4.7.1 Persamaan Regresi.....	41
4.8 Uji Hipotesis.....	43
4.8.1 Koefisien Determinasi	43
4.8.2 Pengaruh IV terhadap DV.....	44
4.8.3 Uji T.....	44
4.8.4 Uji F	45
4.9 Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
5.2.1 Saran Teoritis.....	47
5.2.2 Saran Praktis	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	55

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3.1	Skala Instrumen Penelitian	23
Tabel 3.2	<i>Blueprint: Self-Identification</i>	25
Tabel 3.3	<i>Blueprint: Intensitas Konten TikTok</i>	28
Tabel 4.1	Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
Tabel 4.2	Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	34
Tabel 4.3	Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan.....	35
Tabel 4.4	Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domisili	35
Tabel 4.5	Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pekerjaan.....	36
Tabel 4.6	Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	36
Tabel 4.7	Kategorisasi Skor Self-Identification.....	37
Tabel 4.8	Kategorisasi Skor Intensitas Konten TikTok.....	38
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 4.10	Hasil Uji Linearitas	39
Tabel 4.11	Hasil Uji Multikolinearitas	40
Tabel 4.12	Hasil Uji Heteroskedastisitas	41
Tabel 4.13	Hasil Uji Analisis Matriks Korelasi.....	42
Tabel 4.14	Hasil Uji Nilai Koefisien Determinasi X dan Y	43
Tabel 4.15	Hasil Uji Persamaan Regresi	44
Tabel 4.16	Hasil Uji T	44
Tabel 4.17	Hasil Uji F	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	19
Gambar 3.1	G-Power 3.1.....	21
Gambar 3.2	Uji Reliabilitas <i>Self-Identification</i>	29
Gambar 3.3	Uji Reliabilitas Intensitas Konten TikTok.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Google Form</i> Kuesioner	55
Lampiran 2: Alar Ukur Penelitian (<i>Expert Judgement</i>)	63
Lampiran 3: Hasil Olah Data Penelitian.....	107
Lampiran 4: Hasil Uji Plagiarisme	116

