

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN APLIKASI
TIKTOK DENGAN KECEMASAN SOSIAL DAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AWAL
DI DESA KADUGEDE
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :

YULIA BARKAH AWALIYAH

CKR0210134



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN APLIKASI
TIKTOK DENGAN KECEMASAN SOSIAL DAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AWAL
DI DESA KADUGEDE
TAHUN 2025**

Diajukan oleh:
YULIA BARKAH AWALIYAH
CKR0210134

Kuningan, Mei 2025

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Ns. Ronny Suhada, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0428128402

Pembimbing II



Ns. H. Asmadi, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 197508142005011002

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK DENGAN KECEMASAN SOSIAL DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AWAL DI DESA KADUGEDE TAHUN 2025

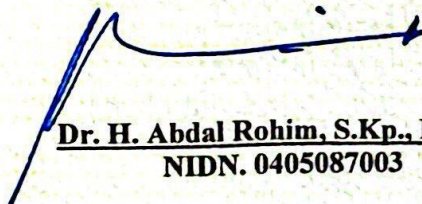
Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal 22 Mei 2025

Mengesahkan,

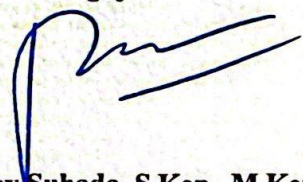
Penguji I

Penguji II

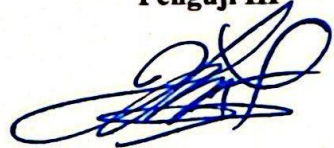
Penguji III



Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., M.H.
NIDN. 0405087003



Ns. Ronny Suhada, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0428128402



Ns. H. Asmadi, M. Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 197508142005011002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UBHI

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Heri Hermansyah, S.Kep., MKM
NIK. 831102200904024



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep.
NIK. 811007201010040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yulia Barkah Awaliyah

NIM : CKR0210134

Prodi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Durasi Penggunaan Aplikasi *TikTok* dengan Kecemasan Sosial dan Kualitas Tidur pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun yang belum atau tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Kuningan, April 2025



Yulia Barkah Awaliyah
NIM. CKR0210134

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SKRIPSI, APRIL 2025**

**YULIA BARKAH AWALIYAH
CKR0210134**

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN APLIKASI *TIKTOK*
DENGAN KECEMASAN SOSIAL DAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA AWAL DI DESA KADUGEDE TAHUN 2025**

xviii +6 BAB + 83 hal + 11 tabel + 2 bagan + 13 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Fenomena penggunaan aplikasi *TikTok* yang semakin populer di kalangan remaja awal di Desa Kadugede telah menimbulkan perhatian terkait dampaknya terhadap kecemasan sosial dan kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kecemasan sosial dan kualitas tidur pada remaja awal di Desa Kadugede pada tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian terdiri dari remaja awal berusia 12-15 tahun yang menggunakan aplikasi *TikTok*, dengan jumlah sampel sebanyak 173 responden yang diambil menggunakan teknik sampling probabilitas berdasarkan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan analisis data dilakukan menggunakan distribusi frekuensi untuk analisis univariat dan uji rank spearman untuk analisis bivariat.

Hasil: Sebagian besar remaja memiliki durasi penggunaan *TikTok* yang tidak normal sebanyak 57,2%. Kecemasan sosial sebagian besar berada pada kategori sedang (70,5%) dan kualitas tidur berada pada kategori sedang (60,1%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan *TikTok* dengan kecemasan sosial ($p\text{-value} = 0,006$) dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,001$), yang keduanya lebih kecil dari 0,05.

Simpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa durasi penggunaan *TikTok* yang lama berhubungan dengan kecemasan sosial dan kualitas tidur yang buruk pada remaja di Desa Kadugede.

Saran: Disarankan agar remaja membatasi waktu penggunaan *TikTok*, terutama menjelang waktu tidur, serta meningkatkan kesadaran tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik mereka.

Kata Kunci: Kecemasan, Tidur, Remaja

Pustaka: 42 Jurnal (2020-2025), 6 Buku (2015-2023), 9 Skripsi

BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, APRIL 2025

YULIA BARKAH AWALIYAH
CKR0210134

THE RELATIONSHIP BETWEEN DURATION OF TIKTOK USAGE AND SOCIAL ANXIETY AND SLEEP QUALITY IN EARLY ADOLESCENTS IN KADUGEDE VILLAGE IN 2025

xviii + 6 chapters + 80 pages + 11 tables + 2 charts + 13 appendices

ABSTRACT

Background: *The phenomenon of TikTok usage, which has become increasingly popular among early adolescents in Kadugede Village, has raised concerns about its impact on social anxiety and sleep quality. This study aims to determine the relationship between the duration of TikTok usage and social anxiety and sleep quality in early adolescents in Kadugede Village in 2025.*

Methods: *This research uses a quantitative method with a cross-sectional approach. The research population consists of early adolescents aged 12-15 years who use TikTok, with a sample of 173 respondents selected using probabilistic sampling based on Slovin's formula. Data collection was done using a questionnaire, and data analysis was conducted using frequency distribution for univariate analysis and rank spearman test for bivariate analysis.*

Results: *Most adolescents had an abnormal duration of TikTok usage (57.2%). The majority of adolescents had moderate social anxiety (70.5%) and moderate sleep quality (60.1%). Bivariate analysis showed a significant relationship between the duration of TikTok usage and social anxiety (p -value = 0.006) and sleep quality (p -value = 0.001), both of which are less than 0.05.*

Conclusion: *This study concludes that prolonged TikTok usage is related to social anxiety and poor sleep quality in adolescents in Kadugede Village.*

Recommendations: *It is recommended that adolescents limit the time spent using TikTok, especially before bedtime, and increase awareness of the impact of social media on their mental and physical health.*

Keywords: *Anxiety, Sleep, Adolescents*

References: *4 Journals (2020-2025), 6 Books (2015-2023), 9 Theses*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Aplikasi <i>TikTok</i>	11
2.1.1 Definisi <i>TikTok</i>	11
2.1.2 Sejarah <i>TikTok</i>	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i>	12

2.1.4 Dampak Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i>	14
2.1.5 Durasi Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i>	17
2.2 Konsep Remaja	18
2.2.1 Definisi Remaja	18
2.2.2 Tahap Perkembangan Remaja	19
2.2.3 Karakteristik Remaja	23
2.2.4 Tugas Perkembangan Remaja.....	24
2.3 Konsep Kecemasan Sosial.....	27
2.3.1 Definisi Kecemasan Sosial	27
2.3.2 Gejala Kecemasan Sosial.....	28
2.3.3 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	28
2.3.4 Faktor Penyebab Kecemasan Sosial	28
2.3.5 Ciri-Ciri Kecemasan Sosial	29
2.3.6 Cara Mengatasi Kecemasan Sosial.....	30
2.3.7 Alat Ukur Kecemasan Sosial.....	30
2.4 Konsep Kualitas Tidur.....	31
2.4.1 Definisi Kualitas Tidur	31
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	32
2.4.3 Pengukuran Kualitas Tidur	33
2.5 Kerangka Teori.....	35
BAB III KERANGKA KONSEP	37
3.1 Kerangka Konsep	37
3.2 Definisi Operasional.....	39
3.3 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	42
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	42
4.2 Variabel Penelitian	42
4.2.1 Variabel Bebas	42
4.2.2 Variabel Terikat.....	43

4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	43
4.3.1 Populasi Penelitian	43
4.3.2 Sampel Penelitian	43
4.4 Instrumen Penelitian.....	46
4.4.1 Kuesioner Penggunaan <i>TikTok</i>	46
4.4.2 Skala Kecemasan Sosial	47
4.4.3 Skala Kualitas Tidur	48
4.4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	48
4.5 Teknik Pengumpulan Data	52
4.5.1 Sifat Data	52
4.5.2 Prosedur Pengumpulan Data	52
4.6 Rancangan Pengolahan dan Analisis Data	54
4.6.1 Rancangan Pengolahan Data	54
4.6.2 Analisis Data	56
4.7 Etika Penelitian	57
4.8 Waktu, Lokasi Penelitian.....	58
4.8.1 Waktu Penelitian.....	58
4.8.2 Lokasi Penelitian	58
4.9 Jadwal Penelitian.....	59
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
5.1 Hasil Penelitian	60
5.1.1 Analisis Univariat.....	60
5.1.2 Analisis Bivariat	61
5.2 Pembahasan.....	63
5.2.1 Gambaran Durasi Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i> pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025	63
5.2.2 Gambaran Kecemasan Sosial pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025	65

5.2.3	Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025	68
5.2.4	Hubungan antara durasi penggunaan aplikasi <i>TikTok</i> dengan kecemasan sosial pada remaja awal di Desa Kadugede.....	70
5.2.5	Hubungan antara durasi penggunaan aplikasi <i>TikTok</i> dengan kualitas tidur pada remaja awal di Desa Kadugede	72
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		76
6.1	Simpulan	76
6.2	Saran	77
DAFTAR PUSTAKA.....		78
LAMPIRAN.....		83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 4.1 Distribusi Sampel	48
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	53
Tabel 4.4 Jadwal Penelitian.....	61
Tabel 5.1 Gambaran Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025	62
Tabel 5.2 Gambaran Kecemasan Sosial pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025	62
Tabel 5.3 Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025	63
Tabel 5.4 Hubungan Antara Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025	63
Tabel 5.5 Hubungan Antara Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Kualitas Tidur pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Rumus Jumlah Sampel Minimum	46
Gambar 4.2 Rumus Teknik Sampel Berstrata Proporsional.....	47
Gambar 4.3 Rumus Distribusi Frekuensi	58
Gambar 4.4 Rumus Rank Spearman	59

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	37
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 Lembar Kuesioner
- Lampiran 6 Tabulasi Data Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 7 Hasil Olah Data SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 8 Hasil Olah Data SPSS Penelitian
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Kartu Bimbingan
- Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup