

---

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

<sup>1</sup>Yulia Barkah Awaliyah, <sup>2</sup>Ronny Suhada, <sup>3</sup>Asmadi

---

**How to cite (APA)**

*Suhada, R., Asmadi, & Awaliyah, Y. B. (2025). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Kecemasan Sosial dan Kualitas Tidur pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025*

*Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 9(1), 1–11.*

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.172>

**History**

Received:

Accepted:

Published:

**Corresponding Author**

Yulia Barkah Awaliyah,  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Bhakti Husada  
Indonesia;  
[serlyulia22@gmail.com](mailto:serlyulia22@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

**ABSTRAK**

Latar Belakang: Penggunaan aplikasi TikTok semakin populer di kalangan remaja awal, termasuk di Desa Kadugede, dan memicu kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kecemasan sosial dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan TikTok dengan kecemasan sosial dan kualitas tidur pada remaja awal di Desa Kadugede tahun 2025..

Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel terdiri dari 173 remaja usia 12–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik probability sampling berdasarkan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi untuk univariat serta uji Rank Spearman untuk bivariat

Hasil : Sebanyak 57,2% responden memiliki durasi penggunaan TikTok tidak normal. Mayoritas mengalami kecemasan sosial kategori sedang (70,5%) dan kualitas tidur sedang (60,1%). Terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan TikTok dengan kecemasan sosial ( $p = 0,006$ ) dan kualitas tidur ( $p = 0,001$ ).

Simpulan : Durasi penggunaan TikTok yang lama berhubungan dengan kecemasan sosial dan penurunan kualitas tidur.

Saran : Remaja disarankan membatasi waktu penggunaan TikTok, terutama sebelum tidur, serta meningkatkan kesadaran terhadap dampak media sosial terhadap kesehatan mental.

Kata Kunci : Kecemasan, Tidur, Remaja

**ABSTRACT**

Background: The use of TikTok is increasingly popular among early adolescents, including those in Kadugede Village, raising concerns about its impact on social anxiety and sleep quality. This study aims to determine the relationship between TikTok usage duration and social anxiety as well as sleep quality among early adolescents in Kadugede Village in 2025

Methods: This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 173 adolescents aged 12–15 years, selected using probability sampling based on Slovin's formula. Data were collected using questionnaires and analyzed using frequency distribution for univariate analysis and Spearman's rank test for bivariate analysis..

Results: A total of 57.2% of respondents had abnormal TikTok usage duration. Most experienced moderate levels of social anxiety (70.5%) and moderate sleep quality (60.1%). A significant relationship was found between TikTok usage duration and both social anxiety ( $p = 0.006$ ) and sleep quality ( $p = 0.001$ ).

Conclusion : Long TikTok usage duration is associated with increased social anxiety and decreased sleep quality.

Recommendation Adolescents are advised to limit TikTok usage, especially before bedtime, and to increase awareness of the mental and physical health impacts of social media

Keywords: Anxiety, Sleep, Adolescents

## **Pendahuluan**

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital. Salah satu platform yang sangat digemari adalah TikTok, sebuah aplikasi berbasis video pendek yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan membagikan konten secara kreatif (Prosenjit dalam Novita & Dian, 2024). Aplikasi ini menawarkan beragam fitur seperti tarian, nyanyian, informasi edukatif, hingga promosi produk. Indonesia menjadi salah satu negara dengan pengguna TikTok terbanyak; pada tahun 2022 tercatat sebanyak 63,1% populasi menggunakan TikTok, meningkat menjadi 70,8% pada tahun 2023 (Riyanto dalam Novita & Dian, 2024). Bahkan, laporan Pew Research Center mengungkapkan bahwa 67% remaja menggunakan TikTok dan 16% mengaksesnya hampir sepanjang waktu (Rosmalina dalam Novita & Dian, 2024). Hal ini mengindikasikan potensi dampak aplikasi tersebut terhadap kondisi psikologis dan kesehatan remaja.

Remaja awal (usia 12–15 tahun), menurut klasifikasi Franz J. Monks dalam Subekti et al. (2020), berada pada tahap perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media. Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan sosial, yaitu rasa takut atau cemas berlebihan saat berada dalam situasi sosial (Simatupang et al., 2022). Ketergantungan terhadap validasi sosial berupa "like" atau komentar positif di TikTok dapat meningkatkan tekanan psikologis. Selain itu, kualitas tidur juga menjadi salah satu aspek yang terdampak. Putri & Halimah (2022) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi berkorelasi dengan buruknya kualitas tidur. Aktivitas media sosial sebelum tidur merangsang mental, mengganggu pola tidur, dan

berdampak pada kelelahan serta penurunan fungsi kognitif.

Beberapa penelitian mendukung hal ini. Tamonob et al. (2023) mengidentifikasi tiga bentuk perilaku adiktif terkait TikTok: durasi penggunaan tinggi, FOMO (Fear Of Missing Out), dan penggunaan sebagai sarana hiburan. K. A. Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa adiksi media sosial berkorelasi signifikan terhadap kecemasan sosial, dengan nilai  $F = 34,8$  dan  $p < 0,0001$ . Hidayat dalam Susiana et al. (2023) menambahkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan masalah serius seperti kelelahan, konsentrasi rendah, bahkan risiko depresi. Penelitian oleh Novita & Dian (2024) menunjukkan hubungan signifikan antara durasi penggunaan TikTok dengan kecemasan sosial ( $p = 0,000$ ), dan Mardiana & Maryana (2024) menemukan bahwa penggunaan lebih dari tiga jam per hari meningkatkan risiko kecemasan dan gangguan tidur.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10–11 Desember 2024 terhadap 10 remaja pengguna TikTok di Desa Kadugede menemukan bahwa sebagian besar responden menggunakan TikTok selama lebih dari tiga jam per hari. Meskipun tingkat kecemasan sosial tergolong rendah, sebagian besar responden mengaku kualitas tidurnya terganggu akibat penggunaan aplikasi tersebut. Berdasarkan fenomena ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara durasi penggunaan TikTok dengan kecemasan sosial dan kualitas tidur pada remaja awal di Desa Kadugede. Mengingat tingginya penggunaan TikTok di kalangan remaja, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dampaknya serta menjadi bahan pertimbangan bagi remaja, orang tua, dan pendidik dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak.

## **Metode**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel terdiri dari 173 remaja usia 12–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik probability sampling berdasarkan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan

distribusi frekuensi untuk univariat serta uji Rank Spearman untuk bivariat

### Hasil

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pola Asuh dan sikap emosional pada remaja di SMPN 1 Cigugur Kabupaten Kuningan tahun 2025**

No	Durasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	74	42,8
2	Tidak Normal	99	57,2
No	Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Rendah	51	29,5
2	Sedang	122	70,5
3	Tinggi	0	0,0
4	Sangat Tinggi	0	0,0
No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	6	3,5
2	Sedang	104	60,1
3	Buruk	63	36,4
4	Sangat Buruk	0	0,0

Tabel 1 menunjukkan Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 99 orang (57,2%), tercatat memiliki durasi penggunaan aplikasi TikTok yang tergolong tidak normal. Selain itu, mayoritas responden mengalami tingkat

kecemasan sosial dalam kategori sedang, yakni sebanyak 122 orang (70,5%). Sementara itu, kualitas tidur responden umumnya berada pada kategori sedang, dengan jumlah sebanyak 104 orang (60,1%).

**Tabel 2 Hubungan antara durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kecemasan sosial pada remaja awal di Desa Kadugede Tahun 2025**

Durasi	Kecemasan								Total	p-value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	30	40,5	44	59,5	0	0,0	0	0,0	74	100
Tidak Normal	21	21,2	78	78,8	0	0,0	0	0,0	99	100
Total	51	29,5	122	70,5	0	0,0	0	0,0	173	100

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis bivariat menggunakan uji rank spearman diperoleh p-value=0,006 (<0,05) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kecemasan sosial pada

remaja awal di Desa Kadugede. Diperoleh nilai rho = 0,210 berkekuatan korelasi lemah dengan arah positif artinya semakin lama durasi akan semakin meningkatkan kecemasan sosial.

Durasi	Kualitas Tidur								Total	p-value
	Baik		Sedang		Buruk		Sangat Buruk			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
										0,001

Normal	4	5,4	53	71,6	17	23,0	0	0,0	74	100	(-0,257)
Tidak Normal	2	2,0	51	51,5	46	46,5	0	0,0	99	100	
Total	6	3,5	104	60,1	63	36,4	0	0,0	173	100	

Hasil analisis bivariat menggunakan uji rank spearman diperoleh  $p\text{-value}=0,001$  ( $<0,05$ ) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada remaja awal di Desa Kadugede diperoleh nilai  $\rho = -0,257$  memiliki kekuatan korelasi lemah dengan arah negatif artinya semakin lama durasi semakin menurunkan tingkat kualitas tidur.

## Hasil

### Gambaran Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja awal di Desa Kadugede menggunakan aplikasi *TikTok* dalam kategori durasi tidak normal, dengan jumlah responden sebanyak 99 orang (57,2%). Temuan ini konsisten dengan studi Novita (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 33 orang (52,4%), memiliki intensitas penggunaan *TikTok* selama  $\geq 4$  jam per hari. Durasi penggunaan yang tinggi ini menjadi perhatian karena dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan dan psikososial remaja.

Remaja cenderung terpengaruh oleh konten dari selebriti atau influencer yang aktif di *TikTok*. Gaya hidup, tren, dan standar penampilan yang ditampilkan oleh figur publik ini sering kali mendorong remaja untuk menghabiskan lebih banyak waktu di platform demi meniru atau menyesuaikan diri (Astuti, 2021). Selain itu, pengaruh teman sebaya juga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan ini. Ketika banyak teman dalam lingkaran sosial menggunakan *TikTok* secara aktif, remaja pun terdorong untuk ikut serta agar tetap relevan dan diterima dalam kelompoknya (Suliyana, 2024).

*TikTok* memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk menjadi

pembuat konten, yang menjadi daya tarik tersendiri bagi remaja. Fitur-fitur kreatif yang ditawarkan mendorong mereka untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan pengakuan dari orang lain. Platform ini menyediakan ruang terbuka bagi siapa pun untuk menampilkan kreativitas mereka, yang sering kali membuat pengguna, termasuk remaja, betah berlama-lama mengakses aplikasi (Hafidh et al., 2023).

Data juga menunjukkan perbedaan penggunaan berdasarkan jenis kelamin. Dari 173 responden, sebanyak 67 laki-laki (38,7%) dan 106 perempuan (61,3%) terlibat dalam studi ini. Laki-laki lebih dominan dalam kategori durasi tidak normal (64,2%) dibandingkan perempuan (52,8%). Meskipun jumlah pengguna perempuan lebih banyak, proporsi laki-laki dengan penggunaan berlebihan lebih tinggi. Hal ini diasumsikan karena konten yang bersifat cepat, menghibur, dan berbasis algoritma menarik perhatian laki-laki lebih kuat, terutama konten seputar game atau olahraga.

Remaja umumnya memiliki waktu luang setelah menyelesaikan aktivitas sekolah, yang kerap diisi dengan bermain *TikTok*. Kurangnya alternatif kegiatan yang produktif serta kemudahan akses terhadap gawai dan internet turut mendorong mereka untuk menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari di platform tersebut. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian dan pengelolaan waktu layar agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan remaja.

### Gambaran Kecemasan Sosial pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas remaja awal di Desa Kadugede mengalami kecemasan sosial dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 122 responden (70,5%). Temuan ini berbeda dengan hasil studi Aminah (2023), yang menunjukkan

dominasi kecemasan sosial tinggi sebesar 45,9%, sementara kecemasan sedang hanya ditemukan pada 30,6% responden.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan, baik secara fisik maupun emosional. Banyak remaja merasa tidak percaya diri terhadap penampilan atau mengalami kebingungan dalam menemukan jati diri. Perubahan hormon turut berkontribusi pada ketidakstabilan emosi, yang dapat memicu kecemasan, termasuk dalam situasi sosial (Prastia, 2023). Dalam konteks sosial, sebagian remaja merasa kurang mampu dalam menjalin interaksi, baik di sekolah, rumah, maupun lingkungan sekitarnya. Ketidakmampuan tersebut dapat memunculkan rasa tidak nyaman atau kecenderungan untuk menghindari situasi sosial (Fauziyyah, 2023).

Faktor lingkungan tempat tumbuh kembang remaja juga berpengaruh besar terhadap tingkat kecemasan sosial. Remaja yang hidup dalam kondisi penuh tekanan, seperti konflik keluarga, perundungan, atau tuntutan akademis yang tinggi, cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, media sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang memperkuat kecemasan sosial. Tuntutan untuk menampilkan citra diri yang ideal dan tekanan sosial daring sering kali memicu perasaan tidak aman atau tidak cukup baik, khususnya ketika remaja merasa tidak mampu menyaingi standar yang dilihat secara online (Carmelita, 2024).

Bila ditinjau berdasarkan jenis kelamin, dari 67 responden laki-laki, terdapat 45 orang (67,2%) yang mengalami kecemasan sedang dan 22 orang (32,8%) kecemasan rendah. Sementara itu, dari 106 responden perempuan, sebanyak 77 orang (72,6%) mengalami kecemasan sedang dan 29 orang (27,4%) berada pada tingkat kecemasan rendah. Hal ini memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan sedang lebih dominan pada kedua jenis kelamin, meskipun persentasenya sedikit lebih tinggi pada perempuan. Sebaliknya, proporsi laki-laki dalam kategori kecemasan rendah

sedikit lebih besar dibandingkan perempuan.

Perempuan cenderung mengalami kecemasan sosial lebih tinggi karena beberapa faktor, di antaranya sensitivitas emosional yang lebih kuat, ekspektasi sosial dan budaya yang menuntut mereka untuk tampil ideal, serta kecenderungan untuk lebih memperhatikan persepsi orang lain. Mereka juga lebih rentan terhadap tekanan standar kecantikan atau citra diri yang ditampilkan di media sosial seperti TikTok, yang kerap memicu perbandingan sosial dan penurunan kepercayaan diri. Selain itu, kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sosial turut meningkatkan kecemasan ketika berada di situasi sosial tertentu (Putri, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan sosial lebih tinggi pada perempuan disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk lebih peka terhadap penilaian sosial, sehingga lebih mudah merasa cemas. Sementara itu, remaja laki-laki cenderung memiliki mekanisme adaptasi yang berbeda dan lebih santai, yang membuat mereka lebih banyak berada pada kategori kecemasan rendah. Kecemasan sosial dalam tingkat sedang yang dialami oleh sebagian besar remaja ini berkaitan dengan dinamika masa remaja itu sendiri—masa yang sarat dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Kekhawatiran tentang penerimaan dari teman sebaya serta penampilan di hadapan orang lain merupakan hal yang wajar. Meski demikian, kecemasan tersebut belum mengganggu fungsi sosial secara signifikan. Faktor lain seperti pengaruh media sosial, tekanan dari lingkungan sekitar, serta keterbatasan keterampilan sosial turut berkontribusi terhadap tingkat kecemasan ini.

### **Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja Awal di Desa Kadugede Tahun 2025**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 104 responden (60,1%). Penelitian yang dilakukan Amelia (2024) menunjukkan dapat diketahui bahwa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28

responden (27,5%), dan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 74 responden (72,5%).

Banyak remaja yang memiliki pola tidur yang tidak teratur, seperti tidur terlalu larut malam atau bangun terlalu pagi karena kegiatan sekolah atau aktivitas lainnya. Ketidakteraturan ini mengganggu ritme tidur alami tubuh dan mengurangi kualitas tidur mereka (Rahma, 2023). Remaja yang tidak cukup beraktivitas fisik sepanjang hari, seperti berolahraga, mungkin mengalami kesulitan tidur atau tidur yang kurang nyenyak, karena tubuh mereka tidak merasa cukup lelah untuk tidur dengan baik (Fadila, 2024).

Penggunaan gadget, seperti ponsel atau laptop, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu kualitas tidur. Cahaya biru dari layar dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang membantu tidur, sehingga membuat remaja lebih sulit tidur atau tidur tidak nyenyak. Tekanan akademik, masalah sosial, atau kecemasan pribadi bisa membuat remaja merasa terjaga atau gelisah saat tidur dapat menyebabkan tidur yang tidak berkualitas. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara stres ( $p$  value = 0,000), lingkungan ( $p$  value = 0,000), gaya hidup ( $p$  value = 0,001) dengan kualitas tidur (Jumilia, 2020).

Pada kelompok laki-laki, sebagian besar memiliki kualitas tidur sedang (59,7%) dan buruk (38,8%), dengan hanya 1,5% yang melaporkan kualitas tidur baik. Sementara itu, pada kelompok perempuan, sebagian besar juga memiliki kualitas tidur sedang (61,3%) dan buruk (34,9%), namun ada sedikit lebih banyak perempuan yang melaporkan tidur baik (3,8%) dibandingkan laki-laki. Secara keseluruhan, 80% perempuan yang terlibat dalam penelitian ini melaporkan kualitas tidur yang sedang atau buruk, sedangkan laki-laki cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dengan proporsi yang lebih tinggi pada kategori tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak dialami oleh laki-laki dan perempuan,

meskipun terdapat perbedaan dalam jumlah responden yang melaporkan tidur baik.

Asumsi peneliti mengenai kualitas tidur yang sedang pada sebagian besar remaja (104 responden, 60,1%) adalah karena banyak remaja yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat mengganggu pola tidur mereka. Selain itu, penggunaan teknologi sebelum tidur, seperti ponsel atau gadget lainnya, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur, bisa mempengaruhi kualitas tidur. Faktor lingkungan yang kurang mendukung dan kebiasaan mengonsumsi kafein atau makanan berat juga turut berperan. Meskipun kualitas tidur mereka tidak buruk, gangguan-gangguan ini menyebabkan tidur yang tidak maksimal, sehingga tidur mereka berada pada tingkat "sedang."

#### **Hubungan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kecemasan sosial pada remaja awal di Desa Kadugede**

Hasil penelitian menggunakan uji rank spearman diperoleh  $p$ -value=0,006 ( $<0,05$ ) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kecemasan sosial pada remaja awal di Desa Kadugede. Sejalan dengan penelitian Mardiana (2023) hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan stres pada remaja ( $p = 0,017$ ) dan penggunaan media sosial tiktok dengan kecemasan pada remaja ( $p = 0,004$ ).

Aplikasi seperti *TikTok* sering menampilkan berbagai konten yang memperlihatkan kehidupan orang lain, yang bisa membuat remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain. Perasaan kurang percaya diri atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri dapat muncul, yang akhirnya meningkatkan kecemasan sosial. Remaja yang banyak menghabiskan waktu di *TikTok* cenderung merasa tertekan untuk tampil sempurna atau mengikuti tren tertentu, yang dapat memperburuk kecemasan mereka (Purnomo, 2023).

Ketika remaja menghabiskan terlalu banyak waktu di *TikTok*, mereka mungkin mengurangi interaksi sosial langsung dengan teman-teman atau keluarga. Padahal, interaksi langsung adalah cara yang baik untuk membangun kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan sosial. Ketergantungan pada media sosial dapat membuat mereka merasa lebih terisolasi atau kurang terhubung dengan orang lain dalam kehidupan nyata (Afsari, 2023). Penggunaan media sosial, termasuk *TikTok*, dapat meningkatkan tekanan untuk selalu tampil menarik, populer, atau memiliki kehidupan sosial yang aktif. Hal ini dapat memperburuk perasaan cemas, terutama jika remaja merasa tidak mampu memenuhi standar sosial yang terlihat di aplikasi tersebut (Afreli, 2022).

Durasi penggunaan aplikasi yang panjang dapat membuat remaja lebih terpapar pada konten yang mungkin memperburuk perasaan mereka, seperti perbandingan sosial atau tekanan untuk tampil sempurna. Ini dapat meningkatkan rasa cemas, terutama dalam berinteraksi sosial di dunia nyata. Sebaliknya, durasi penggunaan yang lebih singkat atau lebih terkontrol mungkin mengurangi potensi dampak negatif tersebut (Muksin, 2024).

Berdasarkan data yang menunjukkan bahwa 21,2% responden dengan durasi penggunaan *TikTok* kategori tidak normal mengalami kecemasan sosial rendah, dapat diasumsikan bahwa meskipun durasi penggunaan *TikTok* yang panjang berpotensi meningkatkan kecemasan sosial, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta kemampuan individu dalam mengelola stres, dapat berperan penting dalam mengurangi dampaknya. Di Desa Kadugede, remaja mungkin lebih terbantu dengan adanya interaksi sosial positif atau konten yang menghibur di *TikTok*, yang pada akhirnya membantu mereka merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu terpengaruh oleh kecemasan sosial.

Asumsi peneliti mengenai hubungan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok*

dengan kecemasan sosial pada remaja awal di Desa Kadugede adalah karena semakin lama remaja menggunakan *TikTok*, mereka semakin sering melihat perbandingan diri dengan orang lain, seperti kehidupan yang tampak sempurna atau populer. Hal ini bisa membuat remaja merasa cemas dan tidak percaya diri. Selain itu, penggunaan *TikTok* yang berlebihan dapat mengurangi interaksi langsung dengan teman atau keluarga, yang bisa membuat mereka merasa lebih cemas dalam situasi sosial di kehidupan nyata.

### **Hubungan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada remaja awal di Desa Kadugede**

Hasil analisis bivariat menggunakan uji rank spearman diperoleh  $p\text{-value}=0,001$  ( $<0,05$ ) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada remaja awal di Desa Kadugede. Penelitian yang dilakukan Wuisang (2023) hasil juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur setelah diuji statistik dengan nilai  $p = 0,047$ ;  $r = 0.301$ . Hubungan yang ditemukan memiliki keeratan lemah dan searah, dimana memiliki arti semakin tinggi durasi penggunaan sosial media maka semakin buruk kualitas tidur.

Konten yang ditonton di *TikTok* sering kali sangat menghibur dan penuh stimulasi visual dan emosional. Ketika remaja menonton video-video tersebut hingga larut malam, otak mereka tetap terstimulasi, sehingga sulit untuk rileks dan tidur dengan nyenyak (Romauli, 2024). Durasi penggunaan *TikTok* yang lama bisa mengurangi waktu tidur yang seharusnya. Ketika remaja menghabiskan waktu berlebihan di aplikasi tersebut, mereka mungkin tidur lebih larut, yang akhirnya mengganggu kualitas tidur mereka, membuat mereka kurang tidur atau tidur yang tidak nyenyak (Woran, 2021).

Meskipun durasi penggunaan *TikTok* pada sebagian besar responden tergolong normal, terdapat 17 responden (23,0%) yang

mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dalam kategori normal, faktor lain selain durasi, seperti konten yang dikonsumsi, kebiasaan penggunaan media sosial menjelang tidur, atau tingkat kecemasan yang dapat dipicu oleh media sosial, juga dapat memengaruhi kualitas tidur. Penggunaan *TikTok* yang berlarut-larut di malam hari dapat meningkatkan stimulasi mental, yang pada gilirannya mengganggu siklus tidur dan menyebabkan kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Maka, meskipun durasi penggunaan normal, faktor-faktor lain terkait dengan perilaku online dan dampaknya pada kondisi mental dan fisik remaja perlu diperhatikan.

Meskipun durasi penggunaan media sosial, seperti *TikTok*, tinggi, beberapa remaja masih dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi pola tidur mereka, seperti kebiasaan tidur yang konsisten, lingkungan tidur yang nyaman, dan tingkat kecemasan yang rendah. Selain itu, remaja tersebut mungkin mampu mengelola waktu penggunaan media sosial dengan bijaksana, seperti membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, sehingga tidak mengganggu ritme tidur mereka.

Penggunaan media sosial pada malam hari dapat mengganggu pola tidur karena paparan cahaya biru dari layar gawai yang menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Ketika melatonin berkurang, tubuh menjadi lebih sulit untuk merasa mengantuk, sehingga memperlambat proses tidur. Selain itu, kebiasaan scroll media sosial hingga larut malam juga dapat menyebabkan keterlambatan waktu tidur, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kelelahan dan rasa mengantuk di siang hari. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan, mengganggu ritme sirkadian, dan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental remaja (Widiastuti, 2025).

Asumsi peneliti mengenai hubungan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada remaja awal di Desa Kadugede adalah karena semakin lama remaja menggunakan *TikTok*, semakin besar kemungkinan mereka terpapar efek cahaya dari layar ponsel yang dapat mengganggu tidur. Selain itu, penggunaan *TikTok* yang berlebihan dapat membuat remaja terstimulasi secara mental, sehingga mereka sulit untuk tidur dengan tenang. Kebiasaan menggunakan *TikTok* hingga larut malam juga mengurangi waktu tidur yang cukup, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur mereka. Pola tidur yang tidak teratur akibat penggunaan *TikTok* bisa membuat remaja tidur lebih larut dan kualitas tidurnya menjadi terganggu.

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji Rank Spearman, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kecemasan sosial ( $p = 0,006$ ) dan kualitas tidur ( $p = 0,001$ ) pada remaja awal di Desa Kadugede. Artinya, semakin lama durasi penggunaan *TikTok*, semakin besar kemungkinan remaja mengalami kecemasan sosial dan gangguan kualitas tidur.

### Saran

Remaja di Desa Kadugede disarankan untuk membatasi durasi penggunaan aplikasi *TikTok*, terutama sebelum tidur, untuk mencegah gangguan tidur akibat paparan cahaya biru dan stimulasi berlebihan.

### Daftar Pustaka

- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna *tiktok* dengan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62–67. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12808>
- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk

- Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., Muslikah, D., & Psikologi, F. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263–273.
- Asfuri, N. B., Inda, M., Rika, Y. A., Luncana, F. S., & Harbono. (2023). Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Siswa Kelas Tinggi SD Negeri 03 Banjarharjo Kebakramat Karanganyar. *Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 10(1), 15–29.
- Chafza, Z. N., & Maryam, E. W. (2024). *Hubungan Rasa Syukur dan Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja*. 1(1), 1–8.
- Charisma, D. S., Retnawati, H., & Dhewantoro, H. N. S. (2022). Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia: Kajian Analisis Meta. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKN*, 9(2), 99–113. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Damayanti, R., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan di Kota Makassar Ditinjau dari Locus of Control. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 285–296.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Fitriani, V. R. N., Hasanah, P. N., & Faozi, B. F. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47–54. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/886/408>
- Hafiidh, M., Silviana, & Sugandi. (2023). Aktualisasi diri remaja kota balikpapan. *EJournal.Iikom.Fisip.Unmul.Ac.Id*, 01, 25–34.
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Amin, H. M. T. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/10433>
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Mose, Y., Wangkanusa, Y. H., Sorongan, D., & Andaria, A. C. (2023). JSKT: Jurnal Sistem Komputer Trinita Implementasi Skala Kecemasan Sosial pada Pengguna Media Sosial Berusia Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Kel. Molas Kec. Bunaken Manado). *Jurnal Sistem Komputer Trinita*, 1(1), 1–5. <http://rkcsi.indiana.edu/index.php/about-social->
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That

- Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Novita, R., & Dian, A. (2024). *hubungan durasi penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat kecemasan pada remaja sman 7*. 5(2023), 11309–11315.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.34870>.
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Putri, A. D., & Halimah, L. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap IGD pada Remaja. *Bandung Onference Series: Psychology Science*, 2(2), 485–491.  
<https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.3100>
- Putri, K. A., Virilia, D., & Stefani. (2023). Pengaruh Harga Diri dan adiksi Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Tiktok. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 328–341.
- Rosdina, A., & Nurnazmi. (2021). Dampak Aplikasi Tik Tok dalam Proses Sosial Di Kalangan Remaja Kelurahan Rabadompu Timur Kecamatan Raba Kota Bima. *EduSociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 4(1), 100–109.
- Salsabila, E. F., Hanggara, G. S., & Dwi, R. (2021). Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Smk Pgri 2 Kediri. *Seminar Nasional Virtual, Konseling Kearifan Nusantara*, 32–41.
- Setianawati, L. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Pada Remaja Terhadap Adab Dan Perilaku Kepada Orang Tua. *Jurnal Pendidikan: SEROJA*, 2(3), 175–181.
- <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/seroja>
- Simatupang, N. R. Y., Lestari, I. C., Susanti, M., & Sari, S. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fk Uisu Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 72–79.  
<https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.262>
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.  
<https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775>
- Suralaga, C., Misgiati, D. E., & Usman, A. M. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 269–280.
- Susiana, S. D., Solehudin, & Syarifah. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(4), 11–19.  
<https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.227>
- Suwarsa, T. (2021). Pengaruh Pajak Restoran Dan Pajak Hotel Terhadap Pendapatan Asli Daerah Kota Padangsidempuan Periode 2018-2020. *Jurnal Akuntansi*, 51(1), 1–15.
- Tamonob, M. M., Wutun, M., & Swan, M. V. D. P. (2023). Aplikasi Tiktok Dan Perilaku Candu Remaja. *Deliberatio: Jurnal Mahasiswa Komunikasi*, 3(2), 251–264.  
<https://doi.org/10.59895/deliberatio.v3i2.184>
- Wuisang, M. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 5(2), 97.

<https://doi.org/10.37771/kjn.v5i2.1020>  
Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. *ROSYADA: Islamic*

*Guidance and Counseling*, 3(1), 12–19.  
<https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4211>