

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Pengguna Aplikasi Tiktok

Rizky Maulina⁽¹⁾, Defi Astriani⁽²⁾, Devia Purwaningrum⁽³⁾, Zainal Rosyadi⁽⁴⁾

^{1,2,3,4} Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹ rzkymlina999@gmail.com, ² defi45astriani@gmail.com, ³ devianingrum9@gmail.com, ⁴ zainalrosyadi64@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality among adolescent TikTok users. Intensive use of the TikTok application is suspected to trigger psychological and physical conditions that affect sleep health. This study employed a quantitative approach with a purposive sampling method. The research sample consisted of 100 adolescents aged 15 to 17 years in Blitar City who met the criteria of using TikTok for 95 minutes or more per day and having a sleep duration of less than 6 hours. Data were collected using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and then analyzed using the Spearman correlation test. The results showed a statistically significant positive relationship of moderate strength between anxiety levels and sleep quality ($p = .000$; $r = .392$). The higher the anxiety, the worse the participants' sleep quality. These findings also indicated that all participants (100%) experienced poor sleep quality, while the majority of their anxiety levels fell within the mild category (68%). Additionally, it was found that female adolescents experienced higher levels of anxiety. This study confirms that anxiety is a significant factor in the decline of sleep quality among adolescents who are active on the TikTok application.

Keyword : *Anxiety Level, Sleep Quality, TikTok Application.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada remaja pengguna aplikasi TikTok. Penggunaan aplikasi TikTok secara intensif diduga memicu kondisi psikologis dan fisik yang memengaruhi kesehatan tidur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode purposive sampling. Sampel penelitian terdiri dari 100 remaja berusia 15 hingga 17 tahun di Kota Blitar yang memenuhi kriteria penggunaan TikTok selama 95 menit atau lebih per hari, serta durasi tidur kurang dari 6 horas. Data dikumpulkan menggunakan skala *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistik dengan kekuatan sedang antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur ($p = 0,000$; $r = 0,392$). Semakin tinggi kecemasan, maka semakin buruk kualitas tidur partisipan. Hasil tersebut juga mengindikasikan bahwa seluruh partisipan (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara mayoritas tingkat kecemasan mereka berada dalam kategori ringan (68%). Selain itu, ditemukan bahwa remaja perempuan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan merupakan faktor penting dalam penurunan kualitas tidur pada remaja yang aktif di aplikasi TikTok.

Kata Kunci : *Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Aplikasi TikTok.*

Received: 18 Maret 2026

Accepted: 28 Mei 2026

Published: 15 Juli 2026

Pendahuluan

Media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi bagian integral dari gaya hidup digital generasi muda saat ini. Laporan Pew Research Center (2023) menunjukkan bahwa mayoritas remaja usia 13–17 tahun aktif menggunakan TikTok (63%), bahkan angka ini melonjak pada kelompok usia 15–17 tahun. Intensitas ini diperkuat oleh data Austin (2024) yang mencatat rata-rata waktu akses TikTok mencapai 95 menit per hari, jauh

melampaui platform lain seperti YouTube dan Instagram. Meskipun TikTok berfungsi sebagai sarana hiburan dan kreativitas (Kusuma & Lestari, 2022), tingginya durasi penggunaan ini membawa dampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan fisik penggunanya.

Penggunaan TikTok yang berlebihan berpotensi memicu kecemasan dan stres akibat perbandingan sosial (*social comparison*) serta standar visual yang tidak realistis (Mardiana & Maryana, 2024). Fenomena ini diperparah oleh pola penggunaan gawai yang tidak sehat, di mana 63% responden mengakses media sosial sebelum tidur (Databoks, 2021). Pola ini mendorong perilaku *revenge bedtime procrastination*, yaitu kebiasaan menunda waktu tidur demi kesenangan digital, yang mengakibatkan 93% generasi Z kehilangan waktu tidur malam (*American Academy of Sleep Medicine*, 2025; Sleep Foundation, 2023). Kualitas tidur yang buruk secara fisik dan psikologis (Hidayat, 2013) terjadi karena paparan cahaya biru layar gawai menghambat produksi hormon melatonin (Saifullah, 2018). Akibatnya, gangguan ritme sirkadian ini mengaktifasi sistem saraf secara berlebihan dan memicu gejala kecemasan seperti gelisah dan perasaan tidak tenang (*American Psychological Association*, 2013). Hubungan antara kecemasan dan gangguan tidur ini pada akhirnya bersifat dua arah (*bidirectional*) yang saling memperburuk satu sama lain (Harvard Medical School, 2009).

Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada durasi penggunaan media sosial terhadap gangguan tidur pada populasi umum, namun belum mengeksplorasi hubungan langsung antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur secara spesifik pada pengguna TikTok. Padahal, pengguna TikTok memiliki karakteristik perilaku digital yang unik, seperti konsumsi konten berulang, paparan konten idealisasi diri, dan penggunaan aplikasi hingga larut malam.

Oleh karena itu, penelitian berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pengguna Aplikasi TikTok” ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran jelas mengenai risiko psikologis penggunaan TikTok, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur di era digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei skala Likert (Sugiyono, 2023). Fokus kajian diletakkan pada Kecemasan sebagai variabel bebas (X) dan Kualitas Tidur sebagai variabel terikat (Y). Untuk menjaring responden yang relevan, teknik *purposive sampling* diterapkan dalam pengambilan sampel. Karena ukuran populasi tidak diketahui secara pasti, jumlah sampel minimal ditetapkan sebanyak 100 orang berdasarkan acuan Hadi (2004) demi menjaga validitas analisis statistik. Karakteristik subjek yang dipilih mencakup remaja usia 15–17 tahun, memiliki durasi tidur malam di bawah 6 jam, serta aktif mengakses aplikasi TikTok sekurang-kurangnya 95 menit per hari.

Variabel penelitian diukur menggunakan dua instrumen standar internasional yang valid dan reliabel. Variabel kecemasan (X) diukur dengan skala GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder-7*) dari Spitzer dkk. (2006), yang memuat 7 item berskala Likert 4 poin (skor 0–3) untuk mendeteksi gejala kecemasan dua pekan terakhir (Cronbach's Alpha = 0,92; test-retest = 0,83). Sementara itu, kualitas tidur (Y) dievaluasi menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) besutan Buysse dkk. (1989). Kuesioner ini mengintegrasikan 19 pernyataan ke dalam 7 komponen utama (kualitas subjektif, latensi, durasi, efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat, dan hambatan aktivitas siang hari) dengan rentang skor per dimensi 0–3. PSQI terbukti sangat layak digunakan dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,83 dan reliabilitas tes ulang $r = 0,85$.

Pengolahan data dilakukan melalui uji korelasi sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Analisis ini diterapkan untuk mengidentifikasi keberadaan hubungan, sekaligus mengukur kekuatan dan arah hubungan antara tingkat kecemasan selaku variabel bebas dan kualitas tidur sebagai variabel terikat. Fokus analisis ini ditujukan secara spesifik pada kelompok populasi yang menggunakan aplikasi TikTok.

Hasil dan Pembahasan

Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 100 responden dengan rentan usia 15-17 tahun sekaligus pengguna aplikasi TikTok. Berikut adalah demografi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut 1:

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

Usia	Jenis Kelamin		Frekuensi	Persentase
	L	P		
15 Tahun	4	8	12	12%
16 Tahun	26	28	54	54%
17 Tahun	13	21	34	34%
Total	43	57	100	100%

Data demografi pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 100 subjek penelitian (43 laki-laki dan 57 perempuan berusia 15–17 tahun), proporsi terbesar didominasi oleh kelompok usia 16 tahun sebanyak 54% (54 orang). Selanjutnya, subjek berusia 17 tahun menyumbang angka 34% (34 orang), dan kelompok usia 15 tahun memiliki jumlah paling sedikit, yaitu hanya 12% (12 orang).

Untuk memastikan data setiap variabel berdistribusi normal, dilakukan uji asumsi dasar berupa uji normalitas. Pengujian ini sangat krusial dalam analisis korelasi guna menentukan ketepatan penggunaan statistik parametrik atau non-parametrik saat menguji hipotesis. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan hasil lengkap yang tertera pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.	Keterangan
Kualitas Tidur	0,156	0,001	Tidak berdistribusi normal
Tingkat kecemasan	0,179	0,001	Tidak berdistribusi normal

Sumber: Output Statistic Program SPSS 26.0 IBM For Windows

Berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*, nilai signifikansi kedua variabel adalah 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti data tidak terdistribusi normal. Karena asumsi dasar ini tidak terpenuhi, uji hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat menggunakan statistik parametrik, melainkan harus menggunakan uji non-parametrik. Salah satu faktor penyebab data tidak berdistribusi normal karena terlalu banyak nilai rendah pada total variabel kualitas tidur dibandingkan nilai pada variabel tingkat kecemasan yang cenderung bernilai tinggi.

Untuk menindak lanjuti masalah tersebut peneliti beralih ke korelasi non-parametrik menggunakan uji korelasi *Spear'man Rho*. Uji non-parametrik merupakan uji pengganti parametrik, yang dimana dalam penggunaannya peneliti tidak memperhatikan apakah uji prasyarat sudah terpenuhi.

Pengukuran kecemasan pada penelitian ini menggunakan skala GAD-7 dengan tiga tingkatan, yaitu ringan (skor < 5), sedang (skor < 10), dan berat (skor > 15). Untuk kualitas tidur, pengukuran dilakukan dengan instrumen PSQI yang membedakan kondisi tidur responden menjadi baik (skor < 5) dan buruk (skor > 5) berdasarkan akumulasi skor global. Deskripsi masing-masing variabel tersebut dicantumkan pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kecemasan

Kategori	Usia					
	15 Tahun		16 Tahun		17 Tahun	
	L	P	L	P	L	P
Ringan	3	4	20	16	10	15
Sedang	1	4	5	9	2	4
Berat	0	0	1	3	1	2
Total	4	8	26	28	13	21

Sumber: Output Statistic Program SPSS 26.0 IBM For Windows

Berdasarkan tabel 3 tingkat kecemasan ringan di dominasi oleh remaja berusia 16 tahun, dengan frekuensi tertinggi pada kelompok laki-laki (20 responden). Pada kategori tingkat kecemasan sedang, usia 16 tahun juga mencatat jumlah tertinggi yaitu 5 responden laki-laki dan 9 responden perempuan. Sedangkan pada tingkat kecemasan berat hanya ditemukan pada kelompok usia 16 tahun (1 laki-laki dan 3 perempuan) dan 17 tahun (1 laki-laki dan 2 perempuan).

Tabel 4. Kategorisasi Kualitas Tidur

Kategori	Usia					
	15 Tahun		16 Tahun		17 Tahun	
	L	P	L	P	L	P
Buruk	0	0	0	0	0	0
Baik	4	8	26	28	13	21
Total	4	8	26	28	13	21

Sumber: Output Statistic Program SPSS 26.0 IBM For Windows

Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh responden (usia 15–17 tahun) mengalami kualitas tidur yang buruk. Profil responden didominasi oleh remaja usia 16 tahun sebanyak 54 orang (26 laki-laki, 28 perempuan), diikuti usia 17 tahun sebanyak 34 orang (13 laki-laki, 21 perempuan), dan usia 15 tahun sebanyak 12 orang (4 laki-laki, 8 perempuan). Data ini membuktikan bahwa gangguan kualitas tidur terjadi secara menyeluruh pada sampel remaja akhir ini tanpa memandang perbedaan usia yang spesifik.

Berdasarkan hasil analisis korelasi diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan. Berikut adalah tabel analisis korelasi:

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Spearman Rho*

Correlations			
Spearman's rho	Tingkat kecemasan dan Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	0,392
		Sig. (2-tailed)	0,000

Sumber: Output Statistic Program SPSS 26.0 IBM For Windows

Merujuk pada hasil analisis korelasi *Spearman's Rho* yang disajikan dalam Tabel 5, ditemukan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Karena nilai tersebut berada di bawah ambang batas 0,05, maka hipotesis pertama (H_1) dinyatakan diterima. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur responden. Lebih lanjut, koefisien korelasi sebesar 0,392 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antarvariabel tergolong dalam kategori sedang dengan arah korelasi positif.

Temuan melalui uji korelasi *Spearman's Rho* mengonfirmasi diterimanya hipotesis pertama (H_1), yang mengindikasikan adanya keterkaitan antara level kecemasan dengan mutu tidur pengguna aplikasi TikTok. Hasil ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Novita (2024), di mana ditemukan korelasi bermakna antara lamanya waktu penggunaan TikTok dan tingkat ansietas pada kelompok remaja. Selain itu, Sri Wahyuni dkk. (2025) mengungkapkan bahwa individu yang menghabiskan waktu tinggi di platform tersebut berisiko lebih besar mengalami permasalahan tidur serta kesehatan mental. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Putri dan Rahman (2023) di SMA Negeri 21 Makassar juga membuktikan bahwa intensitas akses media sosial berbanding lurus dengan rendahnya kualitas istirahat malam. Hal ini sering dikaitkan dengan fenomena *revenge bedtime procrastination*, yaitu kecenderungan menunda waktu istirahat demi mencari kepuasan psikologis melalui media sosial secara temporer.

Penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor determinan individu mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena intensitas penggunaan media sosial yang tinggi secara tidak langsung akan terpapar cahaya biru dari ponsel. Secara biologis, paparan sinar biru dari layar *smartphone* saat membuka media sosial dapat menghambat sintesis melatonin, yakni hormon penanggung jawab regulasi ritme sirkadian dan pemberi sinyal kantuk (DM & Mardiana, 2024).

Selain itu, produksi hormon melatonin yang terhambat dapat berdampak pada kualitas tidur yang dimana hal ini dapat menyebabkan masalah-masalah psikologis, seperti gelisah, kecemasan, stress, depresi, dan masalah-masalah kesehatan mental lainnya (Ulfadilah & Nurpratiwi, 2022). Diperkuat oleh penelitian sebelumnya oleh Budury yang menyatakan bahwa individu dengan durasi penggunaan media sosial yang tinggi rentan mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stress (Budury dkk., 2019).

Berdasarkan data kategori tingkat kecemasan, rata-rata remaja memiliki tingkat kecemasan ringan, hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial TikTok memiliki dampak kecemasan yang ringan pada remaja. Meskipun demikian, secara kategori tingkat kecemasan remaja perempuan berada pada jumlah paling banyak dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini mengindikasikan remaja perempuan rentan mengalami kecemasan.

Temuan yang serupa Mariyam dan Kurniawan, (2008) serta Monifa dkk., (2022) bahwa remaja perempuan rentan mengalami kecemasan pada konteks penggunaan media sosial TikTok. Kondisi ini disebabkan karena seorang perempuan memiliki kepekaan yang lebih besar dalam berbagai aspek kehidupan (Monifa dkk., 2022).

Berdasarkan data kategori kualitas tidur, seluruh subjek penelitian tanpa membedakan gender mayoritas berada pada kelompok yang buruk. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intensitas dalam mengakses aplikasi TikTok mempunyai hubungan yang erat dengan terganggunya pola tidur malam para remaja. Beberapa kajian mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu hormon melatonin sehingga berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Gangguan pertumbuhan hormon melatonin sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti cahaya, suara, dan medan elektromagnetik, yang dimana semua faktor tersebut dapat ditemukan di *gadget* (Nafiah & Kustiningsih, 2018; Putri dkk., 2026).

Penelitian ini tentu tidaklah sempurna karena memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya pada proses penerjemahan alat ukur yang memungkinkan adanya perbedaan pemahaman makna antar subjek serta penggunaan kuesioner yang rentan terhadap bias subjektivitas dan faktor kejujuran responden. Selain itu, fokus penelitian yang hanya terbatas pada aplikasi TikTok membuat temuan dalam studi ini belum tentu dapat digeneralisasikan pada pengguna media sosial lainnya seperti Instagram atau Twitter.

Simpulan

Analisis data terhadap 100 responden remaja di Kota Blitar menggunakan bantuan software SPSS 25.0 menunjukkan hasil yang signifikan. Ditemukan adanya hubungan positif antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi kecemasan remaja, maka akan semakin tinggi pula gangguan pada kualitas tidur mereka. Hasil penelitian membuktikan bahwa remaja yang mengakses TikTok secara intensif cenderung mengalami penurunan kualitas tidur. Temuan ini didukung oleh hasil analisis deskriptif, di mana secara keseluruhan, sebagian besar remaja yang menjadi sampel dalam studi ini teridentifikasi memiliki kualitas tidur malam yang buruk.

Referensi

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.V18i1.1708>
- Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(6), 85–96. <https://doi.org/10.62383/aliansi.V2i6.1330>
- Ahmed, R., Khan, S., & Malik, A. (2024). Social Media Overuse And Sleep Disturbance: A Systematic Review. *Journal Of Digital Behavior*, 12(2), 45–59.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship Between Sleep Quality And Blood Pressure In Patients With Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.V6i12018.18-26>
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2003). *Zad Al-Ma'Ad Fi Hadyi Khairil 'Ibad*. Mu'assasah Ar-Risalah.
- Al-Mubarakfuri, S. (2006). *Tuhfatul Ahwadzi Syarah Jami' At-Tirmidzi*. Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah.
- An-Nawawi. (2011). *Syarah Shahih Muslim*. Dar Al-Ma'rifah.
- Ansani, & Samsir, H. M. (2022). Bandura's Modeling Theory Teori Pemodelan Bandura. *Jurnal Multidisiplin Madani (Mudima)*, 2(7), 3067–3080. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/mudima/article/download/692/558/2071>
- Ashraf, F., Najam, N., & Nusrat, A. (2020). Prevalence And Comorbidity Of Psychiatric Symptomology In Pakistani Female Adolescents. *Archives Of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 47(5). <https://doi.org/10.15761/0101-608300000000247>
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (5th Ed.)*. Apa Publishing.
- Aulia Nisa, N., Dian, C. N., & Rina Erlina. (2026). Pengaruh Gangguan Kecemasan Terhadap Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Sma Negeri 11 Leung Bata. *Future Academia: The Journal Of Multidisciplinary Research On Scientific And Advanced*, 4(1), 145–155. <https://doi.org/10.61579/future.V4i1.626>
- Austin, S. (2024). *Average Daily Time Spent On Social Media Platforms Worldwide (Digital Media Research Report)*.
- Bao, C., & Han, L. (2025). Gender Difference In Anxiety And Related Factors Among Adolescents. *Frontiers In Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1410086>

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety And Its Disorders: The Nature And Treatment Of Anxiety And Panic* (2nd Ed.). The Guilford Press.
- Budury, S., Fitriyani, A., & K. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V6i2.87> (Catatan: Tanda Strip Nama Ketiga Dihapus Agar Sesuai Standar).
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). Normal Human Sleep: An Overview. Dalam *Principles And Practice Of Sleep Medicine* (5th Ed.). Elsevier.
- Center, P. R. (2023). *Teens, Social Media And Technology 2023*. Pew Research Center.
- Christianto, A. B., & Rostiana, R. (2024). Cemas Tentang Hari Esok: Bagaimana Future Anxiety Berperan Pada Bedtime Procrastination Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 5813–5822.
- Databoks. (2021). *Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Sebelum Tidur Di Indonesia*. Databoks Katadata.
- Dm, M., & Mardiana, N. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp>
- Fadli, R. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Penundaan Tidur. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 22–30.
- Foundation, N. S. (2017). *Sleep Quality Guidelines*. Nsf.
- Foundation, S. (2022). *Blue Light And Melatonin Suppression*. <http://sleepfoundation.org>
- Foundation, S. (2023). *Social Media And Young Adults Sleep Survey*. <http://sleepfoundation.org>
- Friska, A., & Riyadi, I. (2025). Pengaruh Intensitas Konten Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-Ko)*, 7(2), 77–88. (Catatan: Nama "Arni" Disingkat Menjadi Inisial).
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Vraha, I., & Siskou, O. (2024). Social Media Use And Mental Health Outcomes: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology Journal*, 18(3), 110–126.
- Goodstats. (2023). *Youth Social Media Engagement Report*. Goodstats Research Institute.
- Grandner, M. A. (2017). Sleep, Health, And Society. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>
- Gunarso. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bpk Gunung Mulia.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Penelitian*. Andi Offset.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego Depletion And The Strength Model Of Self-Control: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/A0019486>
- Health, A. P. (2025). *Global Social Media Usage Report 2025*. Aims Press.
- Hidayat, A. (2013). *Pengantar Kesehatan Tidur*. Salemba Medika.

- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., Doncarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology And Results Summary. *Sleep Health*, 1(4), 233–243.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Jin, Y.-J., & Park, J. (2024). Sex Differences In Risk Factors For Generalized Anxiety Disorder In Korean Adolescents. *Journal Of The Korean Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*, 35(4), 258–265. <https://doi.org/10.5765/jkacap.240033>
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2014). *Synopsis Of Psychiatry* (11th Ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Katsir, I. (2000). *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*. Dar Thayyibah.
- Khairani, R. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Polda Sumut [Skripsi/Tesis, Universitas Medan Area]*. Repositori Uma. <https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/11256/1/158600272>
- Kholifah, L., & Dalimunthe, H. L. (2025). Hubungan Self-Control Dengan Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Di Kota Padang. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 2688–2698.
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime Procrastination: Introducing A New Area Of Procrastination. *Frontiers In Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Krystal, A. D., & Edinger, J. D. (2008). Measuring Sleep Quality. *Sleep Medicine*, 9(1), 10–17.
- Kusuma, A., & Lestari, F. (2022). Dampak Penggunaan Tiktok Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Media Digital*, 4(2), 55–64.
- Mardiana, S., & Maryana, L. (2024). Pengaruh Penggunaan Tiktok Terhadap Kecemasan Dan Stres Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 12–20.
- Mariyam, & Kurniawan, A. (2008). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua Terkait Hospitalisasi Anak Usia Toddler Di Brsd Raa Soewono Pati. *Fikkes Jurnal Keperawatan*, 1(2). <https://www.researchgate.net/publication/277047119>
- Medicine, A. A. Of S. (2025). *Sleep Health Report: Digital Media And Sleep Quality*. Aasm Publications.
- Miedzobrodzka, E. (2024). Problematic Tiktok Use And Bedtime Procrastination Among Young Adults. *Journal Of Behavioral Addictions*, 13(1), 77–88.
- Mohammadi, M. R., Pourdehghan, P., Mostafavi, S.-A., Hooshyari, Z., Ahmadi, N., & Khaleghi, A. (2020). Generalized Anxiety Disorder: Prevalence, Predictors, And Comorbidity In Children And Adolescents. *Journal Of Anxiety Disorders*, 73, Artikel 102234. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102234>
- Monifa, S., Herlinawati, S., & Arifandi, F. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar Kelas Xi Sma Kharisma Bangsa Dan Tinjaunnya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(2).

- Moon, Y., & Woo, H. (2025). Key Risk Factors Of Generalized Anxiety Disorder In Adolescents: Machine Learning Study. *Frontiers In Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1504739>
- Morin, C., & Benca, R. (2012). Chronic Insomnia. *Lancet*, 379(9821), 1129–1141.
- Mubarok, A. (2020). Pengaruh Kecemasan Terhadap Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 89–96.
- Muyasaroh, S. (2020). *Psikologi Klinis Dasar*. Umm Press.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi Dalam Perspektif Islam*. Pustaka Setia.
- Nashir, S. (2015). *Tuntunan Tidur Sehat Menurut Islam*. Pustaka Ilmu.
- Nata, A. (2004). *Akhlaq Tasawuf*. Raja Grafindo Persada.
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2010). *Psychology And The Challenges Of Life* (11th Ed.). John Wiley & Sons.
- Ningrum, A. K. (2025). Analisis Konten-Konten Kesehatan Mental Di Platform Tiktok Terhadap Kondisi Mental Individu. *Jisse: Journal Of Indonesian Social Studies Education*, 3(2).
- Novita, R. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Sman 7 Samarinda (Skripsi, Poltekkes Kaltim).
- Ohannessian, C. M., Milan, S., & Vannucci, A. (2018). Gender Differences In Anxiety Trajectories From Middle To Late Adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*, 46(4), 826–839. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0619-7>
- Permatasari, A. D., Suwarni, A., Sutrisno, & Aryani, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 1 Juwiring. *Galenical: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals Of Nursing* (7th Ed.). Mosby Elsevier.
- Puspitaningrum, N. P. P., & Pudjiati, S. R. R. (2023). Sources Of Social Support And Resilience Among Adolescents In Tangerang Regency. *Jurnal Psikologi*, 22(1), 15–22. <https://doi.org/10.14710/jp.22.1.15-22>
- Putri, N., & Hidayah, S. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(1), 33–40.
- Putri, R., & Rahman, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Makassar*, 9(3), 120–128.
- Qardhawi, Y. (2000). *Al-Halal Wal Haram Fil Islam*. Maktabah Wahbah.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2026). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Aghitsni Nurwira Pertiwi*, 3(1), 1–8.
- Rianto, A. (2019). Teori Belajar Bandura Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran. Among Guru. <https://www.amongguru.com/teori-belajarbandura-dan-implementasinya-dalampembelajaran/>
- Rogowska, A. M. (2025). Tiktok Addiction And Insomnia Among University Students. *Journal Of Sleep Research*, 34(1).
- Saifullah, M. (2018). Dampak Cahaya Biru Terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 145–152.
- Salkind, N. J. (2004). *An Introduction To Theories Of Human Development*. Dalam *An Introduction To Theories Of Human Development*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483328676>

- Salsabila, N. (2022). Apa Itu Social Comparison? Cxomedia. <https://www.cxomedia.id/general-knowledge/20220310133052-55-174080/Apa-Itu-Social-Comparison>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (17th Ed.). Mcgraw-Hill.
- School, H. M. (2009). *Anxiety And Sleep: Understanding The Connection*. Harvard Health Publications.
- Selvia, D. (2021). Faktor Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 70–78.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Siregar, D. M., & Rengkuan, C. A. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(1).
- Spielberger, C. (1983). *Manual For The State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Spitzer, R. L. (2006). A Brief Measure For Assessing Generalized Anxiety Disorder. *Archives Of Internal Medicine*, 166(10).
- Sri Wahyuni, A. (2025). Pengaruh Durasi Penggunaan Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 8(1), 55–63.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Syihab, M. Q. (2007). *Tafsir Al-Mishbah*. Lentera Hati.
- Taqwa, M. I. (2018). *Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental [Skripsi/Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang]*. Semanticscholar. <https://www.semanticscholar.org/paper/Intensitas-Penggunaan-Media-Sosial-Instagram-Dengan-Taqwa/0bc88033a947354e3ba2545ef7c95d1afe8c669e>
- Ulfadilah, N., & Nurpratiwi, Y. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Man 4 Karawang (Skripsi, Universitas Medika Suherman).
- Videback, S. (2018). *Psychiatric–Mental Health Nursing*. Elsevier.
- Who. (2016). *Sleep And Health: Global Recommendations*. World Health Organization.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social Media Use In Adolescence Is Associated With Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression And Low Self-Esteem. *Journal Of Adolescence*, 51(1), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Yuliana, F., & Sari, M. (2022). Beban Emosional Dewasa Awal Dalam Era Digital. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(2), 88–97.
- Zhao, X. (2024). Short-Video Addiction And Sleep Disorders Among Young Adults. *International Journal Of Mental Health & Technology*, 5(2).
- Zhu, L., Meng, D., Ma, X., Guo, J., & Mu, L. (2020). Sleep Timing And Hygiene Practices Of High Bedtime Procrastinators: A Direct Observational Study. *Family Practice*, 37(6), 779–784. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmaa079>