



## EVALUASI USABILITY FITUR SCREEN TIME BREAKS DAN SLEEP REMINDERS PADA TIKTOK UNTUK ETIKA KESEJAHTERAAN DIGITAL

Ziezou Claudi Putri Dewi <sup>a\*</sup>, Evy Nurmiati <sup>b</sup>

<sup>a</sup> Fakultas Sains dan Teknologi / Jurusan Sistem Informasi; [ziezou.claudi24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:ziezou.claudi24@mhs.uinjkt.ac.id), Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; Jl. Ir. H. Djuanda No. 95, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15412

<sup>b</sup> Fakultas Sains dan Teknologi / Jurusan Sistem Informasi; [evy.nurmiati@uinjkt.ac.id](mailto:evy.nurmiati@uinjkt.ac.id), Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; Jl. Ir. H. Djuanda No. 95, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15412

\* Penulis Korespondensi: Ziezou Claudi Putri Dewi

### ABSTRACT

*The rapid growth of social media, particularly TikTok, has raised significant concerns regarding addictive behavior and the digital wellbeing of its users. In response, TikTok has introduced "Screen Time Breaks" and "Sleep Reminders" features to assist users in managing their usage time. However, the effectiveness of these features heavily depends on their usability and ethical design transparency. This study aims to evaluate the usability of these two features using User Testing and the System Usability Scale (SUS) method, while analyzing them through the lens of digital wellbeing ethics. The testing was conducted on Information Systems students by measuring the Success Rate and Time on Task in locating and activating these features. The results of this study demonstrate the level of user ease in accessing time-management tools and whether TikTok's interface design supports or hinders the principles of Privacy by Design and Digital Wellbeing. These findings are expected to contribute to the development of application interfaces that are more humane and ethical in safeguarding user mental health. These findings emphasize the critical need for digital platforms to conduct periodic evaluations of their wellbeing features, ensuring that digital addiction intervention instruments are accessible, transparent, and accountably designed.*

**Keywords:** Usability; TikTok; Digital Wellbeing; Information Systems Ethics; System Usability Scale

### Abstrak

Pesatnya perkembangan media sosial, khususnya TikTok, telah memicu kekhawatiran terkait perilaku adiktif dan kesejahteraan digital pengguna. Sebagai respons, TikTok menyediakan fitur *Screen Time Breaks* dan *Sleep Reminders* untuk membantu pengguna mengelola waktu penggunaan. Namun, efektivitas fitur ini sangat bergantung pada tingkat kegunaannya (*usability*) dan transparansi desainnya secara etis. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi *usability* dari kedua fitur tersebut menggunakan metode *User Testing* dan *System Usability Scale* (SUS), serta menganalisisnya dari perspektif etika kesejahteraan digital. Pengujian dilakukan terhadap mahasiswa Sistem Informasi dengan mengukur *Success Rate* dan *Time on Task* dalam menemukan serta mengaktifkan fitur. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kemudahan pengguna dalam mengakses fitur pengendali waktu dan apakah desain antarmuka TikTok mendukung atau justru menghambat prinsip *Privacy by Design* dan *Digital Wellbeing*. Temuan ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan antarmuka aplikasi yang lebih manusiawi dan etis dalam menjaga kesehatan mental pengguna. Temuan ini menegaskan pentingnya evaluasi berkala terhadap efektivitas fitur *wellbeing* oleh platform penyedia layanan guna memastikan bahwa instrumen intervensi adiksi digital dapat diakses secara transparan, mudah, dan akuntabel.

**Kata Kunci:** Usability; TikTok; Digital Wellbeing; Etika Sistem Informasi; System Usability Scale

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia mengalami lonjakan yang sangat signifikan. Berdasarkan data survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2014 tingkat penetrasi pengguna internet berada pada angka 34,9% dari total populasi, dan mengalami pertumbuhan yang pesat hingga mencapai 51,7% pada tahun 2016. Kelompok usia remaja (10–19 tahun menurut WHO) menjadi salah satu pengguna aktif terbesar, di mana mereka menghabiskan waktu signifikan di depan layar perangkat digital atau yang dikenal dengan istilah *screen time*.

Aplikasi TikTok kini menjadi platform media sosial video pendek yang sangat dominan, menggabungkan interaksi sosial dengan algoritma yang sangat personal. Namun, popularitas ini membawa dampak pada peningkatan durasi *screen time* yang sering kali melampaui batas rekomendasi kesehatan, yaitu tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Penggunaan perangkat digital yang berlebihan, terutama pada malam hari, terbukti memiliki hubungan signifikan dengan gangguan tidur seperti insomnia. Cahaya terang dari layar monitor menghambat sekresi melatonin di otak, sehingga menurunkan onset tidur dan mengganggu siklus tidur remaja.

Selain gangguan tidur, durasi *screen time* yang tidak terkendali juga berkorelasi dengan masalah perilaku dan emosional, seperti kecemasan, depresi, hingga penurunan harga diri akibat ketergantungan pada validasi sosial berupa *like*, *comment*, dan jumlah *followers*. Dalam perspektif etika profesi teknologi informasi, pengembang aplikasi memiliki tanggung jawab moral untuk menyediakan fitur yang mendukung kesejahteraan digital (*digital wellbeing*) pengguna guna memitigasi dampak negatif tersebut.

TikTok telah mengimplementasikan fitur *Digital Wellbeing*, seperti *Screen Time Breaks* dan *Sleep Reminders*, sebagai upaya transparansi etika perlindungan pengguna. Namun, efektivitas fitur ini sangat bergantung pada aspek *usability* atau kemudahan penggunaan. Menurut ISO 9241-11 (2018), *usability* didefinisikan sebagai sejauh mana suatu produk dapat digunakan oleh pengguna tertentu untuk mencapai tujuan tertentu dengan efektivitas, efisiensi, dan kepuasan dalam konteks penggunaan tertentu. Jika fitur pengendalian waktu ini sulit ditemukan atau memiliki alur navigasi yang rumit, maka secara etis platform tersebut dianggap kurang transparan dalam mendukung kesehatan mental penggunanya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi *usability* fitur *Screen Time Breaks* dan *Sleep Reminders* pada TikTok serta menganalisisnya dari sudut pandang etika kesejahteraan digital.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed-methods*) dengan desain deskriptif-evaluatif untuk memetakan integrasi antara fungsionalitas teknis dan tanggung jawab platform pada fitur *Digital Wellbeing*. Melalui pendekatan ini, penulis menguraikan bagaimana efisiensi antarmuka (*usability*) beririsan langsung dengan prinsip transparansi informasi dalam melindungi kesehatan mental pengguna.

### 2.1. Sumber Data

Seluruh data penelitian berasal dari empat kelompok sumber: (1) data primer hasil *performance testing* dan survei terhadap 30 responden mencakup metrik *Time on Task* serta skor evaluasi antarmuka; (2) kerangka regulasi dan standar etika, meliputi Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi (UU PDP) serta prinsip tanggung jawab moral pengembang aplikasi; (3) jurnal ilmiah terakreditasi (2018–2026) serta buku teks literatur internasional mengenai metodologi *usability testing*, standar metrik pengukuran antarmuka, dampak *screen time* terhadap insomnia, dan fenomena validasi sosial; serta (4) dokumentasi resmi platform berupa kebijakan privasi dan arsitektur antarmuka dari *TikTok Safety Center*.

### 2.2. Prosedur Pengumpulan Data

Data primer diperoleh melalui pengujian kinerja (*performance testing*) dan survei persepsi terhadap 30 responden yang merupakan pengguna aktif platform digital dalam kelompok usia produktif. Prosedur penelitian dilakukan dalam dua tahap: (1) Observasi Kinerja Teknis: Responden diminta menyelesaikan skenario tugas (*task scenarios*) berupa pencarian dan aktivasi fitur pengendali waktu (*Screen Time Breaks* dan *Sleep Reminders*) untuk mengukur metrik efisiensi melalui indikator *Time on Task*; (2) Survei Evaluatif: Setelah pengujian teknis, responden mengisi instrumen evaluasi yang mengadaptasi dimensi kepuasan dari *System Usability Scale* (SUS) yang dikembangkan oleh John Brooke (1996), terdiri dari 10 pernyataan berskala Likert 1-5, dan indikator tanggung jawab digital untuk membedah persepsi pengguna terhadap kejajaran desain antarmuka.

### 2.3. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui teknik Triangulasi Data untuk menyatukan temuan teknis dan analisis nilai guna memperoleh kebenaran tingkat tinggi dari berbagai sudut pandang [5]. Pertama, dilakukan analisis efisiensi antarmuka dengan menghitung rata-rata waktu tempuh tugas (*Time on Task*) untuk mengidentifikasi adanya hambatan navigasi berdasarkan standar efektivitas dan efisiensi sistem [4].

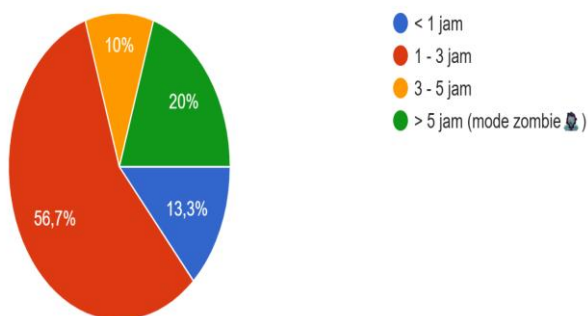
Kedua, dilakukan analisis kritis terhadap hierarki informasi dan arsitektur menu untuk mengevaluasi apakah platform menerapkan prinsip *Transparency by Design* atau justru cenderung menggunakan *Dark Patterns* yang menghambat kesadaran digital pengguna, sebagaimana diatur dalam standar perlindungan hak subjek data [6]. Terakhir, seluruh temuan disintesis untuk merumuskan model keseimbangan antara optimalisasi pengalaman pengguna (*User Experience*) dengan komitmen etika penyedia layanan dalam memitigasi risiko adiksi digital melalui strategi *Digital Wellness* [7].

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang merupakan pengguna aktif TikTok. Data distribusi durasi penggunaan harian pada Gambar 1—yang memetakan kategori durasi waktu versus persentase jumlah pengguna—menunjukkan bahwa mayoritas responden (56,7%) menghabiskan waktu 1–3 jam setiap hari untuk *scrolling* TikTok. Namun, yang menjadi perhatian serius secara etis adalah adanya 20% responden yang masuk dalam kategori penggunaan ekstrem atau "*Zombie Mode*" dengan durasi lebih dari 5 jam per hari. Angka ini membuktikan bahwa algoritma TikTok berhasil mempertahankan atensi pengguna jauh melampaui batas rekomendasi kesehatan digital yang hanya 2 jam per hari [9].

Berapa jam rata-rata kamu "scrolling" TikTok dalam sehari?

30 jawaban



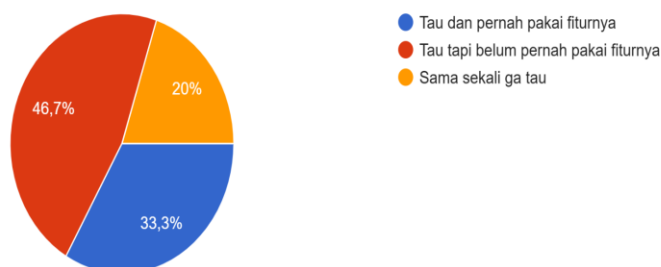
Gambar 1. Distribusi Durasi Penggunaan TikTok Harian

Lebih mengkhawatirkan, sebesar 90% responden menyatakan pernah merasakan efek negatif berupa perasaan bersalah hingga burnout akibat durasi penggunaan yang tidak terkontrol. Temuan ini memvalidasi teori [9] bahwa durasi screen time yang berlebihan memiliki hubungan linear yang signifikan dengan gangguan tidur jenis insomnia pada kelompok remaja dan dewasa muda. Secara etis, platform yang secara sengaja memicu penggunaan berlebihan tanpa sistem pengingat yang efektif dianggap melanggar tanggung jawab sosial pengembang teknologi [7].

Tingkat kesadaran pengguna terhadap fitur Digital Wellbeing TikTok juga menjadi temuan kritis. Visualisasi tiga tingkat pemahaman responden pada Gambar 2 menunjukkan adanya celah transparansi informasi yang nyata: sebanyak 20% responden sama sekali tidak mengetahui keberadaan fitur tersebut. Proporsi terbesar responden (46,7%) berada pada posisi pasif, yakni mengetahui keberadaan fitur namun belum pernah memanfaatkannya dalam aktivitas sehari-hari. Hanya 33,3% yang telah mengetahui sekaligus pernah menggunakannya.

Sebelum survei ini, apakah kamu TAU keberadaan fitur Screen Time Breaks atau Sleep Hour di TikTok?

30 jawaban



Gambar 2. Tingkat Kesadaran Responden Terhadap Fitur Kesejahteraan Digital

Gap 46,7% antara "tahu" dan "pernah pakai" merupakan indikator kuat adanya hambatan aksesibilitas atau motivasi penggunaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa fitur pelindung kesehatan mental yang disediakan platform saat ini belum cukup proaktif dalam menjangkau pengguna, sehingga gagal memitigasi risiko adiksi digital secara optimal [7].

Pengujian kinerja dilakukan untuk mengukur efektivitas dan efisiensi antarmuka TikTok dalam mendukung kesehatan digital pengguna. Responden diminta menyelesaikan dua skenario tugas tanpa bantuan tutorial: Misi 1 (menemukan dan mengaktifkan *Screen Time Breaks*) dan Misi 2 (menemukan dan mengaktifkan *Sleep Reminders*). Rekapitulasi hasil disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Metrik Kinerja (N=30)

Indikator Usability	Misi 1 (Screen Time Breaks)	Misi 2 (Sleep Reminders)
Tingkat Keberhasilan ( <i>Success Rate</i> )	93,3%	93,3%
Rata-rata Waktu ( <i>Mean Time on Task</i> )	58,2 Detik	54,6 Detik
Rentang Waktu	8 – 300 Detik	5 – 300 Detik

Sumber: Data Primer Diolah (2026)

Kedua misi menghasilkan *Success Rate* yang identik, yaitu 93,3% (28 dari 30 responden berhasil). Dua responden yang gagal pada keduanya merupakan individu yang juga mengaku tidak mengetahui keberadaan fitur sebelumnya, sehingga mengalami disorientasi navigasi sejak awal. *Success Rate* di atas 90% secara teknis mengindikasikan bahwa fitur dapat ditemukan (*discoverable*), yang sejalan dengan temuan [1] dan [10] yang mengevaluasi aplikasi TikTok secara umum.

Meskipun tingkat keberhasilan tinggi, angka *Time on Task* justru mengungkap gambaran yang lebih kompleks. Rata-rata waktu untuk menemukan *Screen Time Breaks* adalah 58,2 detik (rentang 8–300 detik), sedangkan *Sleep Reminders* membutuhkan rata-rata 54,6 detik (rentang 5–300 detik). Rata-rata waktu pencarian fitur yang mendekati 1 menit menunjukkan efisiensi yang rendah, dan hal ini selaras dengan temuan bahwa navigasi TikTok sering kali dianggap rumit dalam pengaturan privasi dan fitur tambahan [2]. Sebagai pembandingan, berdasarkan standar metrik *Time on Task* dalam pengujian *usability*, sebuah tugas konfigurasi sederhana (seperti mengaktifkan pengingat) idealnya dapat diselesaikan oleh pengguna dalam rentang waktu di bawah 30 detik agar memenuhi kriteria efisiensi tinggi [11]. Rentang waktu yang sangat lebar (hingga 300 detik atau 5 menit) menunjukkan disparitas kemampuan yang besar antar pengguna: mereka yang familiar dapat menemukan fitur dalam 8–10 detik, sementara pengguna baru harus mengeksplorasi secara aktif tanpa panduan desain yang intuitif.

Kondisi ini berseberangan dengan prinsip *usability* menurut ISO 9241-11 (2018) yang menekankan efisiensi sebagai kemampuan pengguna mencapai tujuan dengan sumber daya minimal. Jika pengguna rata-rata membutuhkan lebih dari 50 detik hanya untuk menemukan fitur yang sudah disediakan, efisiensi

antarmuka dapat dipertanyakan—terutama dalam konteks fitur kesehatan yang seharusnya mudah diakses oleh siapa pun.

Setelah menyelesaikan kedua task, responden mengisi kuesioner SUS yang terdiri dari 10 pernyataan berskala Likert. Distribusi jawaban lengkap disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil jawaban kuisisioner penelitian (N=30)

No	Pertanyaan (Adaptasi SUS)	STS	TS	N	S	SS	Total
1	Aku rasa aku bakal sering pakai fitur ini di masa 2 depan.	2	5	8	10	5	30
2	Aku merasa fitur-fitur ini ribet banget dan nggak praktis.	1	12	10	5	2	30
3	Aku merasa fitur ini gampang banget dipake.	0	2	5	13	10	30
4	Sepertinya aku butuh bantuan orang lain atau tutorial.	5	10	8	5	2	30
5	Fitur pembatas waktu ini sudah terintegrasi dengan baik.	0	3	7	15	5	30
6	Aku merasa terlalu banyak hal yang nggak konsisten.	2	15	8	4	1	30
7	Aku yakin orang lain bakal cepat belajar pakai fitur ini.	0	1	6	15	8	30
8	Aku menganggap fitur ini sangat membingungkan.	1	15	8	5	1	30
9	Aku merasa sangat pede saat otak-atik fitur ini.	0	2	9	12	7	30
10	Aku harus belajar banyak hal dulu sebelum lancar.	4	14	7	3	2	30
Total		15	79	76	97	43	300
Proporsi (%)		5%	26.30%	25.30%	32.30%	14.40%	100%

Sumber: Data Primer Diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden (32,3%) memberikan penilaian Setuju (S) terhadap kemudahan fungsional sistem. Namun, penilaian Tidak Setuju (TS) juga cukup dominan pada beberapa item negatif—khususnya item 2 (anggapan bahwa fitur tersebut ribet dan tidak praktis: 12 TS), item 6 (inkonsistensi menu: 15 TS), item 8 (membingungkan: 15 TS), dan item 10 (butuh belajar dulu: 14 TS)—yang justru merupakan sinyal positif bahwa fitur tidak dianggap terlalu bermasalah oleh sebagian besar pengguna. Di sisi lain, pada item positif seperti item 3 (mudah dipakai setelah ketemu: 13 S + 10 SS) dan item 7 (orang lain bisa cepat belajar: 15 S + 8 SS), respons sangat positif—mengindikasikan bahwa masalah utama bukan pada fungsionalitas fitur itu sendiri, melainkan pada tahap penemuan awal (*discoverability*).

Jika nilai tersebut dikonversi menggunakan rumus standar SUS, diperoleh skor akhir sebesar 69,5. Merujuk pada Tabel 3 (Nilai Standar SUS), skor ini menempatkan fungsionalitas Digital Wellbeing TikTok pada Grade D dengan kategori Marginal High.

Tabel 3. Nilai standar *system usability scale*

Nilai	Grade	Range
-------	-------	-------

0 - 50	F	<i>Not acceptable</i>
51 - 60	E	<i>Marginal low</i>
61 - 70	D	<i>Marginal high</i>
71 - 80	C	<i>Acceptable</i>
81 - 90	B	<i>Acceptable</i>
91 - 100	A	<i>Acceptable</i>

Posisi Grade D (Marginal High) menunjukkan bahwa meskipun sistem dianggap cukup layak dan dapat diterima oleh pengguna, tingkat kegunaannya masih berada di ambang batas bawah kategori *Acceptable*. Meskipun skor 69,5 ini secara kuantitatif berada sedikit di atas rata-rata skor SUS global standar (yaitu 68), posisi *Grade D* tersebut menegaskan bahwa kualitas interaksi fitur ini belum dapat dikatakan ideal, melainkan hanya berada sedikit di atas ambang batas bawah penerimaan pengguna. Skor ini konsisten dengan penelitian [2] yang menyimpulkan bahwa antarmuka TikTok memiliki *usability* yang memadai secara umum, namun fitur-fitur spesifik yang tersembunyi dalam hierarki menu mendapatkan penilaian lebih rendah dibandingkan fitur utama aplikasi.

Analisis kualitatif jawaban terbuka memperkuat temuan kuantitatif ini. Kata-kata deskriptif yang dipilih responden untuk menggambarkan desain menu pengaturan TikTok mencakup "ribet", "tersembunyi", "jelek", "**tidak jelas**", "kurang informatif", serta "sangat tersembunyi dan agak ribet saat mencari". Di sisi lain, responden yang memberikan penilaian lebih positif cenderung menggunakan kata "simple", "mudah", "bagus", dan "considerate"—menunjukkan bahwa pengalaman pengguna sangat bervariasi tergantung tingkat familiaritas sebelumnya dengan navigasi aplikasi. Lebih lanjut, melalui analisis terhadap jawaban kualitatif tersebut, mayoritas responden sepakat bahwa TikTok sengaja menempatkan fitur *Screen Time Breaks* di dalam submenu yang dalam agar pengguna tidak berhenti menggunakan aplikasi.

Melalui analisis jawaban kualitatif, mayoritas responden sepakat bahwa TikTok sengaja menempatkan fitur *Screen Time Breaks* di dalam submenu yang dalam agar pengguna tidak berhenti menggunakan aplikasi. Seorang responden secara eksplisit menyebutkan: "Kemungkinan besar iya, fitur itu disengaja dibuat tidak terlalu menonjol supaya jarang ada orang yang tau tetapi seakan-akan TikTok masih peduli akan hidup kita." Responden lain juga menyatakan: "TikTok pengen kelihatan peduli sama wellbeing pengguna, tapi di saat yang sama juga nggak mau ngerusak bisnis utama-nya yaitu bikin orang betah scroll lama-lama." Dalam kacamata etika profesi TI, tindakan menyembunyikan fitur penting yang bertujuan melindungi pengguna dikategorikan sebagai *Dark Patterns* jenis *Obstruction*. Praktik ini secara spesifik melanggar hak transparansi informasi yang dijamin dalam Pasal 5 Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi (UU PDP), yang secara tegas menyatakan bahwa subjek data berhak mendapatkan kejelasan informasi dan akuntabilitas dari pihak yang mengelola sistem elektronik mereka.

Persepsi etika responden terhadap kepedulian TikTok pada kesehatan mental penggunanya diukur dalam skala 1–5 dan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Persepsi Etika Responden terhadap Kepedulian TikTok (N=30)

Skor	Deskripsi	Frekuensi (N=30)	Persentase
1	Sangat tidak peduli	2	6,7%
2	Tidak peduli	4	13,3%
3	Netral	13	43,3%

4	Cukup peduli	10	33,3%
5	Sangat peduli	1	3,3%
Rata-rata: 3,11	Netral–Cukup Peduli	30	100%

Sumber: Data Primer Diolah (2026)

Rata-rata skor persepsi etika adalah 3,11, yang berada di posisi netral hingga sedikit di atas netral. Sebanyak 43,3% responden bersikap netral, 33,3% menilai TikTok cukup peduli, sementara 20% menilai TikTok tidak atau sangat tidak peduli dengan kesehatan mental pengguna. Hanya 3,3% yang memberikan penilaian tertinggi. Pola ini menunjukkan bahwa pengguna merasakan adanya komitmen etis yang setengah hati dari platform—TikTok menyediakan fitur, tetapi tidak sungguh-sungguh memastikan fitur tersebut digunakan.

Ketidakefektifan fitur pengingat waktu memperparah siklus ketergantungan pengguna pada validasi sosial. [3] menjelaskan bahwa fitur metrik digital (*likes, comments, followers*) menciptakan sistem *reward* instan yang memicu pelepasan dopamin, sehingga pengguna cenderung mengabaikan kesejahteraan mereka demi kepuasan digital. TikTok secara etis memiliki kewajiban moral untuk melakukan redesign yang lebih jujur guna memitigasi risiko adiksi ini, sejalan dengan prinsip *Responsible Design*.

Meskipun secara teknis TikTok telah menyediakan fitur kesejahteraan digital (Skor SUS: 69,5), namun secara etis fitur ini gagal menjalankan fungsinya karena hambatan navigasi yang tinggi. Rendahnya efisiensi pencarian fitur (rata-rata >50 detik) membuktikan bahwa kepentingan bisnis dalam mengejar *engagement* masih ditempatkan di atas kepentingan kesehatan mental pengguna.

Menggabungkan seluruh temuan, penelitian ini mengidentifikasi tiga kesenjangan utama antara kondisi aktual fitur Digital Wellbeing TikTok dan standar ideal yang diharapkan, beserta rekomendasi konkret untuk masing-masing dimensi, sebagaimana dirangkum dalam Tabel 5.

Tabel 5. Sintesis Kesenjangan dan Rekomendasi

Dimensi Kesenjangan	Indikator Temuan	Rekomendasi
Aksesibilitas	Mean ToT >54 detik; desain multi-layer navigation	Tambahkan shortcut fitur di halaman profil / beranda
Adopsi Penggunaan	Gap 46,7%: tahu tapi tidak pernah pakai	Implementasi onboarding proaktif & notifikasi in-app berkala
Kepercayaan Etis	Persepsi etika 3,11; mayoritas identifikasi motif komersial	Redesain Responsible Design: persingkat alur navigasi maks. 2 langkah

Pertama, **Kesenjangan Aksesibilitas**. Meskipun Success Rate tinggi (93,3%), Time on Task rata-rata lebih dari 50 detik untuk fitur yang seharusnya bersifat promotif menunjukkan bahwa fitur tidak cukup "terlihat" dalam antarmuka. Fitur yang baik secara etis seharusnya tidak hanya dapat ditemukan, tetapi juga mudah ditemukan tanpa upaya eksplorasi berlebih (*effortless discoverability*).

Kedua, **Kesenjangan Adopsi Penggunaan**. Gap 46,7% antara "tahu" dan "pernah pakai" mengindikasikan bahwa sekadar mengetahui keberadaan fitur tidak cukup untuk mendorong adopsi. TikTok belum menyediakan mekanisme onboarding atau notifikasi proaktif yang mengingatkan pengguna tentang ketersediaan fitur ini—sebuah celah nyata dalam implementasi Digital Wellbeing yang efektif.

Ketiga, **Kesenjangan Kepercayaan Etis**. Skor persepsi etika 3,11 yang hanya sedikit di atas netral, disertai identifikasi spontan terhadap motif komersial di balik desain fitur oleh mayoritas responden, menunjukkan bahwa pengguna belum sepenuhnya mempercayai komitmen TikTok terhadap kesejahteraan digital mereka. Kepercayaan merupakan fondasi dari hubungan platform-pengguna yang sehat secara etis [3].

Untuk menutup ketiga kesenjangan tersebut, rekomendasi yang dapat diberikan kepada TikTok mencakup: (1) menempatkan shortcut fitur Digital Wellbeing di halaman profil atau beranda agar lebih visible; (2) mengimplementasikan onboarding proaktif yang menginformasikan pengguna baru tentang fitur wellbeing saat pertama kali menggunakan aplikasi; (3) menambahkan notifikasi in-app berkala yang mengingatkan pengguna tentang pengaturan Screen Time dan Sleep Reminders; serta (4) menyederhanakan alur navigasi dari multi-layer menjadi maksimal 2 langkah untuk mengakses fitur tersebut.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi fitur *Digital Wellbeing* pada aplikasi TikTok berada pada titik singgung antara fungsionalitas teknis yang memadai dengan transparansi etis yang rendah [2]; [5]; [7]. Hasil evaluasi menggunakan metode *System Usability Scale* (SUS) menghasilkan skor rata-rata 69,5, yang menempatkan platform pada kategori "Marginal High" (Grade D). Meskipun secara teknis fitur ini telah tersedia dan dapat dioperasikan, rendahnya metrik efisiensi dengan rata-rata *Time on Task* di atas 50 detik membuktikan adanya hambatan navigasi yang signifikan bagi pengguna.

Secara etis, ditemukan adanya kesenjangan (*gap*) antara komitmen publik platform dengan kenyataan desain antarmuka yang dirasakan pengguna. Penempatan fitur pembatas waktu yang berada di dalam hierarki menu yang dalam dinilai oleh mayoritas responden sebagai strategi sengaja (*Dark Patterns* jenis *Obstruction*) untuk mempertahankan retensi pengguna dan durasi *scrolling*. Kondisi ini berkontribusi langsung pada fenomena *burnout* yang dialami oleh 90% responden dan ketidakmampuan pengguna dalam memitigasi risiko adiksi digital secara mandiri.

Ketidakefektifan aksesibilitas fitur pelindung kesehatan mental melalui arsitektur menu yang rumit ini terbukti berseberangan dengan amanat Pasal 5 UU PDP mengenai hak subjek data untuk mendapatkan informasi yang jelas terkait akuntabilitas operasional sistem, serta mencederai tanggung jawab moral pengembang dalam menjaga kesejahteraan digital pengguna. Oleh karena itu, diperlukan adanya redesign antarmuka yang lebih proaktif dan jujur melalui pendekatan *Responsible Design*, guna memastikan bahwa fitur kesejahteraan digital bukan sekadar pelengkap teknis, melainkan instrumen perlindungan pengguna yang intuitif dalam menghadapi tekanan validasi sosial di ruang digital.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Abdillah, "Analisis Evaluasi Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Menggunakan Metode System Usability Scale (SUS)," *Journal of Vocational Education and Information Technology (JVEIT)*, vol. 4, no. 2, pp. 57–61, 2023.
- [2] R. Agustin, M. Nurlaili, and E. Daniati, "Analisis Usability TikTok menggunakan Usability Testing dan System Usability Scale (SUS) untuk Meningkatkan Kepuasan Pengguna," *Prosiding SEMNAS INOTEK (Seminar Nasional Inovasi Teknologi)*, vol. 9, pp. 472–478, 2025.
- [3] F. A. Haq and Amirah, "Ketergantungan Pada Validasi Sosial Melalui Like, Comment, Followers Di Media Sosial: Literature Review," *Jejakdigital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 2, no. 1, pp. 1244–1256, 2026. Available: <https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital/article/download/1844/1580/5071>.
- [4] *ISO 9241-11, Ergonomics of Human-System Interaction — Part 11: Usability: Definitions and Concepts*. International Organization for Standardization, 2018.
- [5] W. V. Nurfajriani, M. W. Ilhami, A. Mahendra, M. W. Afgani, and R. A. Sirodj, "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol. 10, no. 17, pp. 826–833, 2024, doi: 10.5281/zenodo.13929272.
- [6] Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi*. Jakarta: Sekretariat Negara, 2022.
- [7] M. Rizky, M. A. Hayat, and A. N. A. Sari, "Penerapan Digital Wellness Dalam Menggunakan Media Sosial untuk Mencegah Pelecehan Daring pada Generasi Z," *JUITIK: Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi*, vol. 6, no. 1, pp. 319–331, 2026. Available: <https://journal.sinov.id/index.php/juitik/article/download/2049/1432/7262>.

- [8] S. R. Simanjuntak, “Literatur Review: Pengaruh Screen Time Terhadap Masalah Perilaku Anak,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 11, no. 1, pp. 64–80, 2023.
- [9] Syilvani, N. S. Sukaesih, and D. Ningrum, “Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja,” *KEPO: Jurnal Keperawatan Profesional*, vol. 5, no. 1, pp. 70–77, 2024.
- [10] S. Tifani and R. Amalia, “Implementasi Sistem Usability Scale dalam Evaluasi Usability Tiktok,” *JSAI: Journal Scientific and Applied Informatics*, vol. 8, no. 1, pp. 189–194, 2025.
- [11] T. S. Tullis and W. N. Albert, *Measuring the User Experience: Collecting, Analyzing, and Presenting Usability Metrics*, 2nd ed. Waltham, MA: Morgan Kaufmann, 2013.