

# How to limit time spent on TikTok

Right in the TikTok application, there is a feature to control the time spent using TikTok. You can set your own time spent using TikTok so you don't use it too long.

Limiting your use of TikTok will help you avoid getting too addicted to this social network. The TikTok app also has a feature to control the time you use TikTok, you can set your own time to use TikTok so you don't use it too much. Below are instructions on how to limit your time using TikTok.

## Instructions for limiting time using TikTok

### Step 1:

At the TikTok application interface, click on **the 3-dash icon** and select **Settings and privacy** .

16:37

83



Quantrimang

@quantrimang.com

7  
Đã follow

2.869  
Follower

37,5K  
Thích

+ Thêm tiểu sử · Liên hệ với tôi...

TikTok Studio | Đơn hàng của bạn



<p>Microsoft Tự Động Cài Đặt Ứng Dụng Microsoft 365 Copilot Lên Windows 11</p> <p>quantrimang.com</p> <p>▶ 1.407</p>	<p>Chuyên mục phân cứng Microsoft</p> <p>MICROSOFT CÔNG BỐ LỘ TRÌNH NGỪNG HỖ TRỢ CHUNG NHẬN PHÂN CỨNG</p> <p>▶ 362</p>	<p>MICROSOFT</p> <p>MICROSOFT: NGƯỜI DÙNG WINDOWS 10 EEÁ ĐƯỢC THÊM 1 NĂM CẬP NHẬT KHÔNG TÀI KHOẢN</p> <p>▶ 718</p>
<p>Cập nhật Windows</p> <p>Cập Nhật Cuối Cùng Cho Windows 10 - Sửa Lỗi SMBv1 và Autopilot Trước Khi Hết Hạn Hỗ Trợ</p> <p>▶ 1.017</p>	<p>MICROSOFT TUNG RA BẢN BUILD MỚI, CẢI THIỆN ĐĂNG KẾ TRẢI NGHIỆM WINDOWS 11</p> <p>QUANTRIMANG.COM</p> <p>▶ Bị tắt tiếng</p>	<p>ĐÃ CỐ BẢN CẬP NHẬT POWERTOYS 0.94,2 KHẮC PHỤC LỖI CÀI ĐẶT</p> <p>▶ 546</p> <p>Quantrimang.com</p>
<p>Raspberry Pi</p>	<p>MICROSOFT AI</p>	<p>Dịch vụ của Google</p>



16:37

83



Quantrimang

@quantrimang.com

7  
Đã follow

2.869  
Follower

37,5K  
Thích

Quantrimang  
+ Thêm tiểu sử · Liên hệ với tôi...

TikTok Studio | Đơn hàng của bạn



Microsoft Tự  
Động Cài Đặt  
Ứng Dụng  
Microsoft 365

chuyên mục phần cứng  
Microsoft  
MICROSOFT CÔNG  
BỘ LỘ TRÌNH  
NGỪNG HỖ TRỢ  
CHỨNG NHẬN

MICROSOFT

TikTok Studio

Sổ dư

Nhạc của tôi

Bộ công cụ dành cho doanh nghiệp

Mã QR của bạn

Cài đặt và quyền riêng tư

**Step 2:**









Go to the next interface, you **click on Screen time** . Here we click on **the Daily Screen time setting** .

16:37




83



## Cài đặt và quyền riêng tư

-  Quảng cáo >
-  Phát lại >
-  Ngôn ngữ >
-  Hiện thị >
-  Thời gian sử dụng màn hình >
-  Gia đình Thông minh >
-  Trợ năng >
-  TikTok Amplify >

### Bộ nhớ đệm & Dữ liệu di động

-  Video ngoại tuyến >
-  Giải phóng dung lượng >
-  Trình Tiết kiệm Dữ liệu >

### Hỗ trợ & Giới thiệu

-  Báo cáo Vấn đề >

16:37

83



## Thời gian sử dụng màn h...



**Thời gian sử dụng màn hình hằng ngày** Tắt >

Nhận thông báo nếu bạn đã đạt giới hạn thời gian sử dụng trên TikTok.

**Nghỉ giải lao sau thời gian sử dụng màn hình** Tắt >

Nhận lời nhắc tạm thời dừng xem.

**Giờ ngủ** Tắt >

Nhận lời nhắc khi sắp đến giờ đi ngủ.

**Cập nhật thời gian sử dụng hằng tuần**

Hãy luôn cập nhật thông tin về thời gian sử dụng của bạn từ **Hộp thư**.

### Tóm tắt



**Tuần này**

28 tháng 9 2025–4 tháng 10 2025



**Thời gian đã sử dụng**

Đã mở TikTok

16 phút

14 phút

12 phút

10 phút

8 phút

6 phút

4 phút

2 phút




### Step 3:


Tap **Set daily screen time** next . Here you have **the option to set the same limit for each day or customize each day** and then tap Next below.



## Thời gian sử dụng màn hình hàng ngày

Chúng tôi sẽ thông báo khi bạn đạt giới hạn thời gian hàng ngày để giúp bạn cân bằng thời gian sử dụng.

 **Đặt thời gian sử dụng hàng ngày của bạn**  
Chọn lượng thời gian sử dụng TikTok

 **Nhận thông báo**  
Hãy đóng TikTok để tuân thủ giới hạn thời gian sử dụng hàng ngày, hoặc nhập mật mã để quay lại TikTok

[Đặt thời gian sử dụng màn hình hàng ngày...](#)

16:51

....  81

< **Đặt thời gian sử dụng hằ...**

Đặt giới hạn tương tự mỗi ngày

Đặt giới hạn tùy chỉnh mỗi ngày



Tiếp

**Step 4:**

If you choose **to customize each day** , **the usage time frame for each day of the week will be displayed** below and you will have to set it for each day. If **you set it the same way** , click on **the usage time you want to set** .

< **Đặt thời gian sử dụng hằ...**

Đặt giới hạn tương tự mỗi ngày

Đặt giới hạn tùy chỉnh mỗi ngày

Thứ Hai 1 giờ >

Thứ Ba 1 giờ >

Thứ Tư 1 giờ >

Thứ Năm 1 giờ >

Thứ Sáu 1 giờ >

Thứ Bảy 1 giờ >

Chủ Nhật 1 giờ >



Tiếp

16:52

....  80

< **Đặt thời gian sử dụng hằ...**

Đặt giới hạn tương tự mỗi ngày



**Thời gian**

1 giờ >

Đặt giới hạn tùy chỉnh mỗi ngày



Tiếp

We choose the available TikTok usage time, or **click Custom time to set up** . After selecting the TikTok usage time, click Done to save and click Next.

16:53

80

< **Đặt thời gian sử dụng hằ...**

Đặt giới hạn tương tự mỗi ngày



Thời gian

1 giờ >

Đặt giới hạn tùy chỉnh mỗi ngày



**Chọn thời gian**



40 phút



1 giờ



1 giờ 30 phút



2 giờ



Thời gian tùy chỉnh



16:53

80

< Đặt thời gian sử dụng hằ...

Đặt giới hạn tương tự mỗi ngày



Thời gian

1 giờ >

Đặt giới hạn tùy chỉnh mỗi ngày



< Chọn thời gian

0

1

2

3

0

5

10

Xong

**Step 5:**


Now you will see the TikTok screen time interface set up. You can click Edit Screen Time below to change it if needed. If you want to disable it quickly, just turn off the set time.


Bạn vừa chỉnh sửa thời gian sử dụng hằng ngày



## Thời gian sử dụng màn hình hằng ngày

Chúng tôi sẽ thông báo khi bạn đạt giới hạn thời gian hằng ngày để giúp bạn cân bằng thời gian sử dụng.

 **Đặt thời gian sử dụng hằng ngày của bạn**  
Chọn lượng thời gian sử dụng TikTok

 **Nhận thông báo**  
Hãy đóng TikTok để tuân thủ giới hạn thời gian sử dụng hằng ngày, hoặc nhập mật mã để quay lại TikTok

5 phút mỗi ngày



[Chỉnh sửa thời gian sử dụng màn hình h...](#)

When your TikTok usage time is up, you will receive a notification as shown below.

## Thời gian sử dụng màn h...



### Bạn đã sẵn sàng đóng TikTok?

Bạn đã sử dụng TikTok được 5 phút hôm nay. Hãy đóng ứng dụng để tuân thủ giới hạn thời gian sử dụng hằng ngày, hoặc nhập mật mã 1234 để quay lại TikTok.

1

2

3

4



Quay lại TikTok

## Video guide to quitting TikTok addiction

You finished reading the article "**How to limit time spent on TikTok**" edited by the [TipsMake](#) team. We hope this article has provided you with many useful tech tips and tricks. You can search for similar articles on tips and guides. Thank you for reading and for following us regularly.

---