

ABSTRAK

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP GAYA HIDUP SEDENTARI GEN Z DI KALANGAN MAHASISWA JURUSAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

NUR FITRIA GITA UTAMI

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap gaya hidup sedentari mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Lampung serta mengukur besaran kontribusinya. Masalah utama difokuskan pada risiko minimnya aktivitas fisik akibat intensitas media sosial yang tinggi. Penelitian ini menggunakan landasan teori *Uses and Effects* serta Teori Dependensi Media untuk menjelaskan konsekuensi perilaku tidak disengaja dari konsumsi media. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif survei terhadap 285 responden melalui teknik *simple random sampling*. Data primer dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana. Hipotesis penelitian H_a mengasumsikan terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan TikTok terhadap gaya hidup sedentari mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan tingkat penggunaan TikTok dan gaya hidup sedentari responden berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai signifikansi $< 0,001$ sehingga H_a diterima. Temuan utama membuktikan adanya pengaruh signifikan dan positif dengan nilai *R-Square* sebesar 0,390. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok berkontribusi sebesar 39% terhadap gaya hidup sedentari, sedangkan 61% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sedentari, Gen Z, Mahasiswa, TikTok, *Uses and Effects*.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF TIKTOK SOCIAL MEDIA USE ON GEN Z'S SEDENTARY LIFESTYLE AMONG COMMUNICATION SCIENCE STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

NUR FITRIA GITA UTAMI

This study aims to examine the influence of TikTok social media usage on the sedentary lifestyle of Communication Science students at Universitas Lampung and to measure its contribution. The primary problem focuses on the risk of minimal physical activity due to high social media intensity. The research employs Uses and Effects theory and Media Dependency Theory to explain the unintended behavioral consequences of media consumption. The research method uses a quantitative survey approach with 285 respondents selected via simple random sampling. Primary data were analyzed using simple linear regression. The research hypothesis H_a assumes a significant influence of TikTok usage on students' sedentary lifestyles. The results indicate that both TikTok usage and sedentary lifestyle levels among respondents are in the high category. Based on statistical testing, a significance value of < 0.001 was obtained, thus H_a is accepted. The main findings prove a significant and positive influence with an R-Square value of 0.390. This indicates that TikTok usage contributes 39% to the sedentary lifestyle, while the remaining 61% is influenced by factors outside this study.

Keywords: Gen Z, Sedentary Lifestyle, Students, TikTok, Uses and Effects.