

## ABSTRAK

Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi *TikTok* dengan Kualitas Tidur pada Generasi Z. Dewi Isnaini Febrianti Mandiri (2023) Skripsi, Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Kissa Bahari, S.Kep., Ns., M.Kep., PhDNS dan Dr. Tri Anjaswarni, S.Kp., M.Kep.  
Kata Kunci : Aplikasi *TikTok*, Kualitas Tidur, Generasi Z.

Perkembangan teknologi yang pesat telah banyak membawa manfaat bagi aspek kehidupan manusia. Pertumbuhannya melahirkan banyak aplikasi dan media sosial baru. Salah satu media sosial yang saat ini semakin populer adalah *TikTok*. Mayoritas penggemarnya adalah generasi Z, lahir antara 1995 dan 2012, merupakan generasi yang tumbuh dan terpapar teknologi. Maraknya pengguna *TikTok* menimbulkan kekhawatiran akan mempengaruhi kualitas hidup dan kehidupan sosial. Tujuan penelitian mengetahui adanya hubungan durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi Z. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* pada populasi generasi Z di dunia maya dengan teknik *Non-Random Sampling* pada 380 responden yang menggunakan aplikasi *TikTok*. Hasil analisa menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan signifikan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dan kualitas tidur pada generasi Z dengan  $\alpha$  *p-value* (0.000). Didapatkan bahwa responden dengan penggunaan aplikasi *TikTok* pada kategori durasi sangat lama (5,8%) tidak satupun memiliki kualitas tidur yang baik (0,0%). Kualitas tidur buruk yang dialami oleh pengguna aplikasi *TikTok* dimungkinkan karena adanya beberapa faktor, salah satunya dikarenakan oleh pengguna yang menjadikan *TikTok* sebagai rutinitas dalam kegiatan sehari-hari yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang normal. Rutinitas harian seseorang dapat mempengaruhi pola tidur dan jam internal tubuh. Penggunaan *gadget* pada *TikTok* mempengaruhi pola tidur dan durasi tidur dikalangan generasi Z. Cahaya dari perangkat *gadget* dapat memengaruhi mekanisme biologis yang mempengaruhi ritme *sirkadian* dan memperlambat tidur. Melihat kenyataan tersebut, diharapkan kepada generasi Z untuk lebih bijak dalam mengontrol durasi penggunaan aplikasi *TikTok* serta memilih aplikasi yang bisa meningkatkan kompetensi sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang unggul dalam pemanfaatan teknologi.