

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DI SMPN 2 JANGKAR SITUBONDO**

SKRIPSI



Oleh:

Dewi Atika

NIM. 21102069

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMPN 2 Jangkar Situbondo telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Dewi Atika

NIM : 21102069

Hari, tanggal : Jum'at, 22 Juli 2025

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,


Dr. M. Wildan, A. Per.Pen, M.Pd
NIDN.4021046801

Penguji Anggota II


Achmad Sya'id, S.Kp., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068103

Penguji Anggota III


Susilawati, S.ST., M.Kes
NIDN. 4003127401

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai-Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK. 19891219 201309 2 038

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DI SMPN 2 JANGKAR SITUBONDO**
*THE RELATIONSHIP BETWEEN LENGTH OF SOCIAL MEDIA
USE AND MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS AT SMPN 2
JANGKAR SITUBONDO*

Dewi Atika^{1*}, Susilawati^{2}**

*Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas dr. Soebandi, email:

dewi13atika@gmail.com

**Poltekkes Kemenkes Malang, email:

susilawatidosen@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Pada zaman sekarang penggunaan teknologi memang tidak dapat dihindari. Penggunaan teknologi terutama di media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap penggunanya. Penggunaan media sosial pada remaja dan dewasa sangat berbeda, remaja tidak dapat membatasi penggunaan media sosial. Pengguna media sosial, setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan lama penggunaan media sosial dengan kesehatan mental Remaja. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Populasi sebanyak 32 dengan teknik total sampling sebanyak populasi. Metode analisis statistik uji Fisher Exact Test. **Hasil:** penelitian ini pada lama penggunaan media sosial sebagian besar berada pada kategori lama sebanyak 63%, dan kesehatan mental kategori terganggu lebih dari setengah sebanyak 53%. dengan nilai yang didapatkan P-Value = 0,000 dimana nilai P-Value < 0,05. **Kesimpulan:** pada penelitian ini ada hubungan lama penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMPN 2 Jangkar Situbondo. **Saran:** diharapkan remaja pada zaman sekarang menggunakan media sosial secara bijak yang berarti membatasi waktu penggunaannya. **Diskusi:** penggunaan media sosial memicu pelepasan hormone dopamine menciptakan rasa senang sementara yang mendorong remaja untuk terus menggunakannya, ini mengakibatkan remaja ingin menggunakan media sosial berulang kali dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental remaja, seperti stress atau cemas jika tidak dapat mengakses media sosial.

Kata kunci: Remaja, lama penggunaan media sosial, kesehatan mental remaja