

ABSTRAK**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA REMAJA DI SMA NEGERI 9 SURABAYA**

By Desna Ayu Arifianti

Pendahuluan: Penggunaan media sosial sering kali disalahgunakan secara berlebihan oleh remaja yang dapat menyebabkan insomnia. Insomnia dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan sosioemosional pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan hubungan penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan insomnia remaja di SMA Negeri 9 Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel total penelitian adalah 308 siswa-siswi SMA Negeri 9 Surabaya yang diperoleh dengan teknik *konsekutif sampling*. Variabel independen dari penelitian ini adalah penggunaan media sosial dan tingkat stres, sedangkan variabel dependen dari penelitian ini adalah insomnia. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *online* menggunakan *google form* Kuisioner Kecanduan Media Sosial Kuss & Griffiths, *Depression Anxiety Stress Scale*, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Insomnia Criteria*, serta dianalisis dengan uji korelasi *Spearman Rank Correlation*, nilai signifikansi α (0,05). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan insomnia ($p=0,000$; $r=0,244$) dan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan insomnia ($p=0,000$; $r=0,302$). **Diskusi:** Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan tingkat stres adalah faktor yang mempengaruhi insomnia remaja. Penyebab insomnia harus kita ketahui sehingga insomnia bisa disembuhkan.

Kata Kunci: penggunaan media sosial, kecanduan media sosial, stres, insomnia, remaja

ABSTRACT**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USED AND STRESS LEVELS WITH ADOLESCENTS INSOMNIA IN SMA NEGERI 9 SURABAYA****By Desna Ayu Arifianti**

Introduction: The use of social media often misused by adolescents which can cause insomnia. Insomnia can affect cognitive and socio-emotional development in adolescents. The purpose of this study is to analyze the relationship between social media used and stress levels with adolescents insomnia in SMA Negeri 9 Surabaya. **Method:** This research used correlational design with cross sectional approach. The total sample is 308 students of SMA Negeri 9 Surabaya done by konsektif sampling. Independent variable of this research are social media used and stress levels, dependent variable from this research is insomnia. Data collection was using an online questionnaire by using google forms Social Media Addiction Questionnaire, Depression Anxiety Stress Scale, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Insomnia Criteria, and analyzed by Spearman's Rank Correlation test with significance value α (0,05). **Result:** The results show a significant relationship between social media used and insomnia ($p=0,000$; $r=0,244$) and significant relationship between stress levels and insomnia ($p=0,000$; $r=0,302$). **Discussion:** This results show that social media used and stress levels are factors that influence adolescents insomnia. We must know the causes of insomnia so that insomnia can be cured.

Key words: social media, stress, insomnia, adolescent