

## ABSTRAK

Insomnia yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang dialami oleh remaja pada saat ini disebabkan karena para remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Tujuan penelitian mengetahui hubungan kontrol diri dalam menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMK Sejahtera Surabaya.

Desain penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh siswa di SMK Sejahtera Surabaya pada jurusan akuntansi pada kelas 11 sebesar 164 siswa dengan besar sampel sebesar 68 sampel digunakan dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Variabel *independen* kontrol diri dalam menggunakan media sosial dan variabel *dependen* kejadian insomnia. Instrumen lembar kuisioner, menggunakan Uji korelasi *Rank Spearman* tingkat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ).

Hasil penelitian dari 68 responden terdapat 41 responden sebagian besar (60,3%) bisa mengontrol diri dalam menggunakan media sosial dan sebagian besar (60,3%) bisa dikatakan normal atau tidak mengalami Insomnia. Hasil uji korelasi *Rank Spearman*  $< (0,05)$  artinya  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan kontrol diri dalam menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMK Sejahtera Surabaya.

Simpulan kontrol diri dalam menggunakan media sosial menurunkan kejadian insomnia pada remaja. Diharapkan remaja dapat menggunakan kontrol diri dengan baik sehingga tidak mengalami insomnia.

**Kata kunci : Kontrol diri, media sosial, insomnia, remaja**