

ABSTRAK

Stress dapat terjadi dimanapun dan pada siapapun. Stres yang tidak mampu dikendalikan memunculkan dampak sulit konsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami pelajaran, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan tingkat stres dan insomnia dengan prestasi belajar santri di Pondok Pesantren Tebuireng Jombang.

Desain penelitian ini analitik korelasional menggunakan pendekatan penelitian *retrospektif*. Populasi seluruh santri kelas X-XII di Pondok Tebu Ireng Jombang bulan Februari tahun 2022 yaitu sebanyak 620 anak dan sampel sebanyak 243 santri yang diambil dengan cara *simple random sampling*. Variabel independent tingkat stress dan insomnia, sedangkan variabel dependent prestasi belajar santri di Pondok Pesantren Tebuireng Jombang. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner (*DASS*), kuesioner *Insomnia Rating Scale*, dan buku raport. Hasil penelitian dianalisis dengan uji *Spearman Rho*.

Hasil analisa data hubungan tingkat stress dengan prestasi belajar pada 243 santri yang diuji menggunakan uji SPSS *spearman rho* didapatkan nilai $P = 0,000 < \alpha (0,05)$, dengan nilai $r = -0,410$ jadi H_0 ditolak, yang berarti H_1 diterima, sehingga ada hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar santri, sedangkan hasil analisis data hubungan insomnia dengan prestasi belajar pada 243 santri yang diuji menggunakan uji SPSS *spearman rho* didapatkan nilai $P = 0,000 < \alpha (0,05)$ dengan nilai $r = -0,496$, maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan insomnia dengan prestasi belajar santri.

Pada penelitian ini dapat disimpulkan tingkat stres dan insomnia berhubungan dengan prestasi belajar santri di Pondok Pesantren Tebuireng Jombang. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan tingkat stres dan insomnia dengan prestasi belajar santri.

Kata kunci : tingkat stress, insomnia, prestasi belajar.