

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa mercu buana Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa mercu buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah 160 mahasiswa mercu buana Yogyakarta. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala stress akademik dan skala *insomnia severity index*. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi ($r_{xy} = 0,501$ dengan taraf signifikan $0,000$ ($p < 0,050$)). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima dan terbukti bahwa ada hubungan positif antara stress akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa mercu buana Yogyakarta. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,251$) maka sumbangan efektif stress akademik memiliki kontribusi sebesar 25,1% dan sisanya 74,9% diperoleh dari faktor lain.

Kata kunci: stres akademik, insomnia

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic stress and insomnia in Mercu Buana Yogyakarta students. The hypothesis in this study is that there is a relationship between academic stress and insomnia in Mercu Buana Yogyakarta students. The subjects in this study were 160 students of Mercu Buana Yogyakarta. The data collection in this study used an academic stress scale and an insomnia severity index scale. The data were then analyzed using correlation analysis ($r_{xy} = 0.501$ with a significant level of 0.000 ($p < 0.050$). This shows that the hypothesis in this study is acceptable and it is proven that there is a positive relationship between academic stress and insomnia in Mercu Buana Yogyakarta students. The coefficient of determination ($R^2 = 0.251$) then the effective contribution of academic stress has a contribution of 25.1% and the remaining 74.9% is obtained from other factors.

Keywords: academic stress, insomnia