

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Subjek penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa. Pengambilan data penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan karakteristik mahasiswa aktif yang berusia 18-24 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik dan PSQI. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil korelasi (r_{xy}) = 0,363 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,010$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,132 menunjukkan bahwa variabel stres akademik memberikan sumbangan efektifitas sebesar 13,2% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 86,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : *Stres Akademik, Kualitas Tidur*

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship a stress academic and sleep quality in students. The hypothesis in this research is that there is a negative relationship a stress academic and sleep quality in students. The subjects of this research were 120 students. Research data was collected using a purposive sampling technique with the characteristics of active students aged 18-25 years. Data collection methods used the stress academic Scale and PSQI. The data analysis technique uses product moment correlation analysis with the SPSS program. Based on the results of data analysis, correlation results were obtained (r_{xy}) = 0.363 ($p < 0.010$). These results show that there is a negative relationship a stress akademik and sleep quality in students. This shows that the proposed hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R^2) obtained was 0.132, indicating that the stress academic variable contributed 86,8% to the sleep quality variable and the remaining 95.1% was influenced by other factors.

Keyword: *Stress Academic, Sleep Quality*