

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 78 mahasiswa aktif yang menjalani pekerjaan di luar aktivitas perkuliahan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *Skala Perception of Academic Stress* (PAS) untuk mengukur stres akademik, serta Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) yang merupakan modifikasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur ($r = -0,561$; $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa yang bekerja, semakin rendah kualitas tidurnya. Sumbangan efektif stres akademik terhadap kualitas tidur sebesar 31,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa bekerja

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic stress and sleep quality among working university students. The participants consisted of 78 active university students who were also engaged in employment alongside their academic activities. The sampling technique used was purposive sampling. The instruments included the Perception of Academic Stress (PAS) Scale to measure academic stress, and the Sleep Quality Questionnaire (KKT), a modified version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), to assess sleep quality. Data were analyzed using Spearman correlation test. The results indicated a significant negative relationship between academic stress and sleep quality ($r = -0.561$; $p = 0.000$), suggesting that higher levels of academic stress are associated with lower sleep quality. Academic stress accounted for 31.5% of the variance in sleep quality, while the remaining percentage is influenced by other factors not examined in this study

Keywords: academic stress, sleep quality, working students