

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSIKOLOGI**

SKRIPSI

Emmanuella Princess Baja Carolyn
21.E1.0040



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:
Emmanuella Princess Baja Carolyn
21.E1.0040



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

**Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur
Pada Mahasiswa Psikologi**
*(The Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality in
Psychology Students)*

Emmanuella Princess Baja Carolyn, Damasia Linggarjati Novi P.

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Indonesia

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Psikologi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan dua alat ukur yaitu *Perception of Academic Stress Scale (PAS)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Psikologi strata satu yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Katolik Soegijapranata. Teknik pengambilan sampel menggunakan insidental sampling dengan responden sebanyak 113 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner secara *online* dan dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik *Spearman Rank Correlation* karena uji normalitas dan uji linearitas tidak terpenuhi. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Psikologi tingkat akhir ($r=0,727$, $p=0,000$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa Psikologi, Mahasiswa Akhir*

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and sleep quality among psychology students. The method used in this study is quantitative correlational using two measuring instruments, namely the Perception of Academic Stress Scale (PAS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The population in this study were undergraduate psychology students who were working on their theses at Soegijapranata Catholic University. The sampling technique used incidental sampling with 113 respondents. Data were collected through an online questionnaire and analysed using Spearman's rank correlation non-parametric statistical test because the normality and linearity tests were not met. The results showed a significant positive relationship between academic stress and sleep quality among final-year psychology students ($r=0.727$, $p=0.000$). Thus, the hypothesis was accepted.

Keywords: *Academic Stress, Sleep Quality, Psychology Students, Final-Year Students*