

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA PENGHUNI INDEKOS**

SKRIPSI

Pieter Elden Rossello

22.E1.0299



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2026

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENGHUNI INDEKOS

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk  
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Pieter Elden Rossello

22.E1.0299



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2026

## Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penghuni Indekos

*(The Relationship Between Perceived Stress and Sleep Quality Among Undergraduate Students Living in Boarding Houses)*

**Pieter Elden Rossello, A Rachmad Djati Winarno**

Fakultas Psikologi, Soegijapranata Catholic University, Semarang,  
Indonesia

### Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik dan proses adaptasi, yang dapat berdampak pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa penghuni indekos. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa penghuni indekos. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling, melibatkan 95 responden mahasiswa aktif semester 2–4 yang tinggal di indekos di Kota Semarang. Pengumpulan data menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ( $\rho = 0,582$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka kualitas tidur semakin buruk. Sebagian besar responden (88,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berhubungan signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa penghuni indekos. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

**Kata kunci:** *Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa Penghuni Indekos*

### Abstract

*University students are particularly vulnerable to experiencing stress due to academic demands and adjustment processes, which may adversely affect sleep quality. This study aimed to examine the relationship between perceived stress and sleep quality among undergraduate students living in boarding houses. The hypothesis proposed that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality among undergraduate students living in boarding houses. This study employed a quantitative correlational design with purposive sampling, involving 95 undergraduate students in semesters 2–4 residing in boarding houses in Semarang, Indonesia. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress levels. Data analysis was conducted using Spearman's rho*

*correlation due to the non-normal distribution of the data. The results indicated a significant positive correlation between stress levels and sleep quality ( $\rho = 0.582$ ;  $p < 0.001$ ), suggesting that higher levels of stress are associated with poorer sleep quality. The majority of participants (88.4%) were categorized as having poor sleep quality. In conclusion, stress levels are significantly associated with sleep quality among undergraduate students living in boarding houses. These findings underscore the importance of effective stress management interventions to improve students' sleep quality.*

**Keywords:** *Stress, Sleep Quality, Boarding House Students*

## **PENDAHULUAN**

Masa kuliah merupakan fase transisi perkembangan yang penuh dengan berbagai macam perubahan, baik dalam kehidupan akademik, sosial maupun emosional. Pada tahap ini, mahasiswa menempuh pendidikan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang disertai dengan tanggung jawab untuk menyelesaikan tuntutan akademiknya seperti tugas, ujian, capaian prestasi yang harus dipenuhi dalam batas waktu tertentu (Hakim, dkk., 2024). Masa kuliah membawa berbagai tantangan baru, termasuk adaptasi terhadap lingkungan dan tuntutan akademik yang semakin kompleks. Hal ini berdampak sekaligus menjadi tantangan mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab dan dapat mengelola waktunya dengan baik (Shofia & Trihandayani, 2023). Dengan demikian, tuntutan yang dialami mahasiswa dapat menjadi pemicu individu rentan mengalami stres dan pada akhirnya dapat berdampak pada kualitas tidur mahasiswa (Ruriyanti, dkk., 2023).

Berbagai penelitian melaporkan tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Dalam penelitian Hakim, dkk., (2024) pada mahasiswa di Universitas Syiah Kuala menunjukkan bahwa dari 70 mahasiswa, Sebanyak 91,5% diantaranya memiliki kualitas tidur yang rendah. Kemudian, Ruriyanti, dkk. (2023) melaporkan sebanyak 64,2% mahasiswa tingkat akhir kesehatan mengalami kualitas tidur buruk. Rahma (2022) juga melaporkan hasil penelitiannya pada mahasiswa bahwa 78,0% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Citasari, dkk., (2025) pada siswa SMAN 2 Mataram melaporkan 71,1% dari 90 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruru, dkk., (2025) pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi menunjukkan bahwa dari 70 responden, yakni 55 diantaranya (78,6%) memiliki