La popolazione albanese arriva a circa 3.5 milioni di abitanti, con una densità di 113 persone per chilometro quadrato. Circa il 51% della popolazione vive in zone rurali. L'aspettativa di vita media è di 75 anni per le femmine e di 69 anni per i maschi. La maggioranza degli abitanti sono albanesi, esistono anche delle etnie di minoranza composte principalmente da greci e macedoni.

Tirana è la capitale ed è anche la più grande città e conta circa 800.000 abitanti.

Altre città importanti e con una numerevole popolazione sono Durazzo, Elbasan, Scutari e Valona.