

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi, dimana tugas utama dari mahasiswa ialah belajar dan menjadi ahli dalam bidangnya. Mahasiswa juga berperan sebagai agen perubahan, sebagai penjaga nilai-nilai kebaikan, serta sebagai generasi penerus bangsa. Gaya hidup seseorang mempengaruhi pola hidup mereka, yang mencerminkan bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka dan menghadapi tantangan hidup. Berdasarkan penelitian Alnaami dkk. (2019) kebiasaan begadang untuk belajar, konsumsi kafein yang tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik berkorelasi dengan gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk. Kurang tidur memiliki dampak buruk bagi otak saat kita membutuhkan otak dalam berpikir (Rafiudin, 2004). Berdasarkan hasil survei sebanyak 70% dari responden tahap awal mahasiswa Teknik Industri memiliki durasi tidur yang kurang dari durasi tidur yang direkomendasikan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) dimana durasi tidur yang disarankan adalah 7-9 jam sedangkan 70% dari responden hanya memiliki durasi tidur selama 4-6 jam. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup terhadap kualitas tidur mahasiswa teknik industri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah gaya hidup memberikan hubungan terhadap kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk meneliti hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner gaya hidup mahasiswa tahun akademik 2023/2024 mahasiswa Teknik Industri di salah satu universitas swasta di Jawa Barat. Mahasiswa memiliki gaya hidup dan kualitas tidur yang buruk. Variabel gaya hidup memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur. Tingkat signifikansinya $0,001 < 0,05$ dengan korelasi *spearman* 0,219 yang menunjukkan hubungan yang lemah hingga sedang antara gaya hidup dengan kualitas tidur.

Kata kunci: *Mahasiswa, PSQI, Kualitas Tidur, Gaya Hidup*