

ABSTRAK

Tidur merupakan proses fisiologis yang penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa seringkali mengalami penurunan kualitas tidur akibat gaya hidup yang kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II) untuk mengukur gaya hidup. Sampel penelitian ini berjumlah 290 mahasiswa yang berasal dari angkatan 2021, 2022, dan 2023. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 93% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya 7% memiliki kualitas tidur yang baik. Sementara itu, gaya hidup mahasiswa berada pada kategori cukup (45%) dan baik (42%), dengan sebagian kecil berada pada kategori rendah (6%) dan sangat baik (7%). Uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kualitas tidur dengan nilai korelasi $-0,154$ dan nilai signifikansi $0,009$. Empat komponen gaya hidup yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah tanggung jawab terhadap kesehatan, aktivitas fisik, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin baik gaya hidup yang dijalani mahasiswa, maka semakin baik pula kualitas tidurnya. Diharapkan hasil ini menjadi dasar untuk pengembangan program promosi gaya hidup sehat guna meningkatkan kualitas tidur dan produktivitas akademik mahasiswa.

Kata kunci: *Gaya Hidup, Kualitas Tidur, Mahasiswa, PSQI, HPLP II.*