

ABSTRAK

Tidur merupakan hal esensial yang dibutuhkan manusia. Kualitas tidur menggambarkan kondisi tidur optimal ketika seseorang bangun dengan perasaan segar dan bugar. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa 56% mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur buruk. Salah satu kemungkinan penyebab kualitas tidur buruk yaitu tingkat stres yang tinggi dan tipe *chronotype* seseorang. Beberapa penelitian menekankan pentingnya menerapkan kebiasaan ataupun membenahi lingkungan sekitar atau *sleep hygiene*. Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena kualitas tidur buruk pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan studi pendahuluan. Penelitian ditujukan untuk mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro tahun ajaran 2021/2022, dengan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Sleep Hygiene Index (SHI), The Kessler Psychological Distress Scale (K6), dan Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ). Penelitian ini menerapkan simple random sampling dengan kuesioner online untuk 339 sampel penelitian. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur buruk (83,48%) dan penerapan *sleep hygiene* buruk (87,61%). Kualitas tidur dipengaruhi dengan *sleep hygiene* dan stres baik secara parsial maupun simultan, serta *chronotype* bukan sebagai variabel moderasi pada hubungan antar variabel. Permasalahan utama pada penelitian ini yaitu beban kerja dalam mengerjakan tugas akhir, sehingga usulan perbaikan berfokus pada penerapan manajemen stres, strategi perencanaan selama proses penyusunan tugas akhir, dan penerapan *sleep hygiene* terkait *handphone*.

Kata kunci: kualitas tidur; *sleep hygiene*; stres; mahasiswa tingkat akhir