

ABSTRAK

Pencahayaan kamar tidur merupakan faktor lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan performa kognitif, terutama pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh tiga kondisi pencahayaan, yaitu gelap, redup, dan terang terhadap kualitas tidur dan kecepatan *reaction time*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan berpengaruh signifikan terhadap *Sleep Onset Latency* (SOL). Sedangkan *Total Sleep Time* (TST), *Sleep Efficiency* (SE), dan *Wake After Sleep Onset* (WASO) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh dari kualitas tidur terhadap performansi kognitif, khususnya kecepatan waktu reaksi. Selain pencahayaan, faktor suhu, kelembapan, dan kebisingan juga turut memengaruhi kenyamanan dan kualitas tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan pencahayaan dan kondisi lingkungan kamar tidur berperan penting dalam mendukung tidur yang optimal dan menjaga fungsi kognitif mahasiswa.

Kata Kunci: pencahayaan kamar tidur, kualitas tidur, *reaction time*, mahasiswa, lingkungan tidur