

ABSTRAK

Tidur merupakan sebuah kebutuhan yang penting diperhatikan dalam kehidupan seseorang. Studi pendahuluan menunjukkan banyak mahasiswa yang tinggal di kos dan memiliki potensi masalah kualitas tidur, dengan berbagai faktor penyebabnya. Penelitian dilakukan dalam bentuk *field study* dengan melibatkan 24 responden yang tinggal di kos mode *free running* (FR). Tujuan dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi kualitas tidur, lingkungan fisik, serta kondisi psikologis penghuni kos. Mengetahui hubungan antara lingkungan fisik terhadap kualitas tidur dan kualitas tidur terhadap kondisi psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan kondisi lingkungan fisik tidak cukup ideal karena didapatkan rata-rata T_a : 28,99°C, RH : 79,92%, PM2.5 : 29,81 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, konsentrasi CO_2 : 972,077 ppm, dan kecepatan udara : 0,16 m/s. Didapatkan temperatur nyaman dengan metode griffiths sebesar 29,41°C. Pengukuran subjektif dilakukan menggunakan *saint mary's hospital, thermal sensation vote*, dan *sick building syndorme*. Selain itu didapatkan nilai *total sleep time* 285,313 menit, *sleep score* sebagian besar masuk dalam kategori *fair*, *sleep efficiency* sebesar 95,4%, *rapid eye movement* sebesar 16%, dan 62,5% responden memiliki *sleep onset latency* lebih dari 20 menit. Terdapat hubungan signifikan antara parameter lingkungan fisik dengan kualitas tidur, serta berkorelasi dengan kondisi psikologis.

Kata kunci : kualitas tidur; lingkungan fisik; kondisi psikologis; kenyamanan termal