

ABSTRAK

Mahasiswa sebagai salah satu peran dalam komunitas akademik secara global memiliki kualitas tidur yang buruk, yang berpengaruh pada performa akademik mereka dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa Universitas Telkom, program studi Desain Produk, mahasiswa menyatakan bahwa kualitas tidur mereka yang buruk berpengaruh dalam banyak aspek kehidupan mereka sehari-hari. Hasil mengungkapkan bahwa mahasiswa tertidur dalam durasi 2-4 jam secara tidak teratur, yang mana hal tersebut kurang sesuai dengan waktu tidur yang seharusnya didapatkan, yaitu 8-7 jam tidur pada malam hari. Mahasiswa sendiri memiliki kecenderungan untuk dapat lebih mudah tertidur secara nyaman saat mereka memeluk sesuatu, produk alat tidur dirancang dengan mempertimbangkan bentuk ergonomis, material yang sejuk, dimensi yang dapat dipeluk selama tidur, dan bobot yang tidak berat untuk menghindari timbulnya rasa pegal atau nyeri saat tidur maupun saat bangun tidur. Masalah ini menjadi dasar perancangan alat tidur untuk meningkatkan kualitas tidur bagi mahasiswa dengan pendekatan ergonomi-antropometri, dirancang menggunakan metode *User-Centered Design* (UCD) untuk menjadikan mahasiswa sebagai pengguna utama produk serta sumber data utama penelitian dan rancangan.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, mahasiswa, UCD, alat tidur ergonomi-antropometri.