

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia sebagai makhluk hidup. Kurangnya waktu tidur dapat berdampak terhadap kehidupan terutama dalam keberfungsian tubuh dan psikologis kita. Tidur menjadi sebuah hal yang penting untuk dilakukan oleh semua rentang usia. Mahasiswa sendiri merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat dan rentan mengalami masalah dalam tidur. Dengan tujuan mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap *subjective well-being* (SWB) pada mahasiswa yang berkuliah di jabodetabek, dilakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan menggunakan SWLS dengan SPANE untuk mengukur SWB. Hasil analisis data yang didapat menunjukkan pengaruh PSQI terhadap SWB adalah bersifat positif, artinya bahwa semakin baik kualitas tidur mahasiswa maka semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa, *subjective well-being*.

