

## ABSTRAK

### **Amelia (1201040014) 2024 : “Pengaruh Syukur Terhadap Kualitas Tidur (Studi Deskripsi Kondisi Syukur Perspektif Tasawuf dan Psikologi Barat Penelitian di Asrama Putri 1 Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung)”**

Manusia merupakan ciptaan Allah SWT yang membutuhkan tidur untuk mengisi kembali energinya, tidur merupakan kebutuhan individu untuk bisa beristirahat dengan tenang, kualitas tidur yang dapat memberikan rasa tenang yaitu dapat mempengaruhi kebahagiaan, santri putri asrama 1 pondok pesantren Al-Ihsan dalam kegiatan mengajinya mempelajari kitab *Ihya Ulumuddin* dimana dalam kitab tersebut membahas tentang syukur, dalam kitab *Ihya Ulumuddin* rasa syukur dijelaskan bahwa sumber dari kebahagiaan yang paling utama yaitu bersyukur, oleh karena itu pengaruh syukur sangat diperlukan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Penelitian ini sangat cocok dilakukan di pondok pesantren Al-Ihsan guna memperdalam dan meningkatkan rasa syukur yang sudah dipelajari melalui kitab *Ihya Ulumuddin*.

Tujuan yang terpaparkan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran syukur pada santri putri asrama 1 di pondok pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung, Kemudian tujuan lainnya yaitu untuk mengetahui kualitas tidur Santri Putri Asrama 1 di pondok pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung, serta yang terakhir untuk mengetahui pengaruh syukur terhadap kualitas tidur santri putri asrama 1 di pondok pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi 152, sehingga sampel yang digunakan yaitu 60. Penelitian ini menggunakan beberapa uji instrumen mulai dari uji validitas dan reliabilitas, lalu ada uji asumsi klasik terbagi menjadi dua yakni uji normalitas dan linearitas, selanjutnya uji korelasi rank spearman, dan yang terakhir uji hipotesis dalam hal ini meliputi, uji parsial (uji-t), analisis regresi sederhana dan koefisien determinasi.

Menurut Imam Al-Ghazali Syukur merupakan kebalikan dari kufur, orang yang tidak bersyukur artinya tidak akan merasakan ketenangan hati, gelisah dan merasa putus asa. Tetapi orang yang pandai bersyukur akan merasakan kebahagiaan hati dan merasakan kedamaian serta ketentraman jiwa.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah gambaran syukur pada santri putri asrama 1 berada pada klasifikasi yang baik artinya (responden memiliki gambaran pengaruh syukur yang baik) dengan presentase sebesar 81,7%, kemudian pada kualitas tidur santri putri asrama 1 berada pada klasifikasi yang baik, artinya (responden memiliki kualitas tidur yang baik) dengan presentase 73,3%. Adapun hasil uji hipotesis dari uji T menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji T adalah 0,000. Nilai sig.  $0,000 < 0,05$  (signifikan). Lalu nilai T hitung pada hasil penelitian yaitu sebesar 4,847. Maka dari itu kriteria ujinya menjadi tolak  $H_0 = 4,847 > 2,002$ . Dari hasil tersebut diinterpretasikan karena nilai t hitung  $> t$  tabel. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari syukur (X) terhadap kualitas tidur (Y) pada Santri Putri Asrama 1 Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung.

**Kata Kunci:** *Syukur, Kualitas Tidur*