

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Manusia merupakan ciptaan Allah SWT yang membutuhkan tidur untuk mengisi kembali energinya, tidur merupakan kebutuhan individu untuk bisa beristirahat dengan tenang, dan untuk sementara itu manusia mampu menghentikan aktivitas fisik sejenak dengan rileks tanpa adanya gangguan tidur terlebih dahulu, baik secara medis maupun psikologis itu sangat perlu. Tubuh manusia berupaya menghemat energi dari segala aktivitas selama tidur, tidur merupakan salah satu kebutuhan setiap orang serta paling penting bagi kebugaran tubuh. Karena dapat membantu memulihkan keadaan ke dalam keadaan sebelum tidur dengan kondisi yang segar, sehingga memungkinkan tubuh untuk pulih dengan keadaan awal dan memberi energi kembali untuk bisa beraktivitas dengan rileks dan tenang (Lumbantobing, 2004: 5).

Keadaan tidur dan lama tidur mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur dengan tenang, karena kegiatan maupun aktifitas hidup setiap orang akan berbeda mulai dari berbagai faktor yang mempengaruhi aktifitas sehari-harinya, seperti faktor yang berkaitan dengan kesibukan karena pekerjaan, keluarga, tugas sekolah ataupun kesehatan. Kualitas tidur ditentukan dengan bagaimana setiap orang mempersiapkan pola tidurnya pada saat malam hari seperti mulai tidur pada waktu yang ditentukan dengan kebutuhannya maupun dengan seseorang yang mampu mempertahankan tidurnya, sehingga dapat mulai tidur lagi setelah terbangun di malam hari dan dengan mudah menyelesaikan transisi dari tidur ke bangun, kemudian seseorang yang dapat tertidur dengan tenang dan tepat waktu tanpa bantuan medis, tanpa meminum obat tidur terlebih dahulu, oleh karena itu setiap manusia dapat kembali tidur dengan tenang apabila kebutuhan tidurnya terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya, sehingga ketika melakukan aktivitas pada siang hari tubuh sudah kembali siap untuk beraktifitas (Nilifda, 2016: 243).

Kualitas tidur setiap orang ditentukan dengan beberapa faktor total waktu tidur (*sleep time*) dan kedalaman tidur (*sleep quality*). Kualitas tidur setiap orang dinilai baik jika tidak ada yang menunjukkan apakah orang tersebut memiliki gejala tidur atau tidak mengalami gangguan tidur. Maka untuk menjaga kualitas tidur yang baik yaitu; Ciptakan suasana kamar tidur yang nyaman dan tenang, jaga pola tidur dengan teratur agar kualitas tidurnya dapat meningkat, berhenti melakukan kegiatan yang dapat menjadikan semuanya lupa waktu hingga larut malam. Lakukan

tidur dengan tepat waktu agar menjadi sebuah kebiasaan, nah dari kebiasaan tersebut dapat melatih otak untuk tidur dengan stabil. Makan makanan yang sehat setiap hari dan kurangi makanan berlemak agar tetap sehat dan tidur lebih nyenyak, usahakan untuk tidak makan terlalu banyak sebelum tidur atau minum minuman berkafein di siang hari, karena akan membuat kesulitan untuk tidur dimalam harinya, rajin berolahraga dan kurangi membuka sosial media yang berlama-lama hingga lupa waktu. Karena kebutuhan tidur merupakan kebutuhan fisiologis, atau jumlah minimum istirahat yang dibutuhkan tubuh untuk mempersiapkan hari berikutnya. Kebutuhan tidur ditentukan oleh genetika dan fisiologi individu dan tidak termasuk kesulitan tidur di malam hari, yang bukan merupakan cara standar untuk mengukur kebutuhan tidur. Sementara studi epidemiologi tentang durasi tidur pada orang dewasa muda yang sehat adalah sekitar 7-8 jam (Grander, 2019: 102).

Dalam pandangan islam, sebagaimana Rasulullah SAW telah memberikan contoh bagaimana tata cara menjaga pola tidur yang baik agar stamina dan kesehatan tubuh tetap terjaga. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa orang yang memperhatikan bagaimana rasul tidur, maka akan paham bagaimana tidur yang baik bagi kesehatan tubuhnya, sebab tata cara tidur nabi dari mulai beliau bangun sampai tidur kembali memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh. Pola hidup sehat yang dicontohkan Rasulullah SAW selama hidup, beliau hampir tidak pernah menderita sakit karena menerapkan pola tidur sehat mulai beranjak tidur, saat tidur, dan setelah tidur (Nurjannah, 2020: 69).

Pola tidur Rasulullah SAW adalah tidur yang paling baik serta bermanfaat bagi tubuh yaitu tidur pada awal malam sekitar jam 9 malam dan bangun sekitar jam 2 pagi dini hari (kurang lebih 5 jam tidur) dilanjutkan dengan bersiwak, wudhu, dan mendirikan shalat tahajud hingga waktu shalat shubuh, kemudian beristirahat sejenak hingga waktu terbitnya matahari. Meskipun konsep tidur dalam perspektif psikologi dan islam berbeda tetapi teori yang terungkap dalam kedua perspektif tersebut sama yaitu bahwa ada kaitan antara kesehatan fisik dan mental dengan aktivitas otak jika waktu tidur telah tercukupi sesuai dengan kebutuhannya.

Manfaat yang berdampak terhadap kualitas tidur bukan hanya jumlah tidurnya tetapi kebiasaan baik atau buruk yang akan berdampak terhadap kualitas tidur. Oleh karena itu tidur yang baik dan terjaga akan memberikan dampak menyegarkan dan menguatkan tubuh. Selain itu, tidur juga memperbaiki, mengisi dan membangun kembali tubuh serta otak, yang telah digunakan dalam aktivitas sepanjang hari dengan keadaan bahagia (Makky, 2021: 21).

Menurut Purwanto (2008: 142) Bentuk dari relaksasi untuk membantu tubuh menjadi lebih segar dan sehat bagi jasmani seseorang yaitu dengan mendapatkan kualitas tidur yang baik, tidur yang berkualitas juga dapat memunculkan rasa tenang di pagi hari, Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan jumlah sel saraf di otak, sehingga mempengaruhi daya ingat. Tetapi untuk kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh pada kondisi medis dan menjadi penyebab berbagai penyakit, seperti putus asa, gugup, kurang tidur, gangguan kardiovaskular, cedera, dan penurunan kapasitas mental.

Untuk memperkirakan kualitas tidur yang disebut sebagai Sleep Quality Scale (SQS). Dalam penelitian ini mengukur kualitas tidurnya menggunakan instrumen estimasi kualitas tidur yang disebut Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI adalah instrumen menarik yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan desain tidur pada orang dewasa. PSQI diciptakan untuk mengukur dan memisahkan orang dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah kekhasan yang rumit dan mencakup beberapa aspek yang semuanya dapat tercakup dalam PSQI. Aspek-aspek ini mencakup; (1) Kualitas tidur subjektif maksudnya adalah Teknik evaluasi untuk mengukur tidur seseorang apakah tidurnya sangat baik atau buruk, (2) Latensi tidur adalah seberapa lamanya memulai tidur, (3) Durasi tidur adalah waktu tidur yang ditentukan dari waktu seseorang tertidur sampai dia bangun menjelang awal hari tanpa mengacu pada bangun di malam hari. Untuk tidur yang baik bagi dewasa adalah 8 jam secara konsisten. (4) Efisiensi kebiasaan tidur adalah presentase kebutuhan tidurnya, dengan menilai jam tidur dan durasi tidur sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak. (5) Gangguan tidur adalah gangguan yang didapat pada saat akan memulai tidur atau sedang tidur, karena hal tersebut dapat menyebabkan penurunan baik jumlah dan sifat tidur seseorang. (6) Penggunaan obat, orang yang mengonsumsi obat yang mengandung sifat penenang akan membuat masalah mengantuk yang disertai dengan berulangnya bangun di malam hari dan kesulitan untuk tertidur kembali. Terakhir yang ke (7) Disfungsi di siang hari yaitu Seseorang dengan kualitas tidurnya kurang baik maka akan menunjukkan kondisi lesu ketika beraktivitas di siang hari, tidak adanya energi atau pertimbangan, tertidur sepanjang hari, kelelahan, depresi, mudah mengalami masalah, dan penurunan kapasitas untuk bergerak. PSQI dikembangkan oleh Daniel Buysse, (1989: 213).

Oleh karena itu, untuk menghindari dampak negatif jangka panjang terhadap kualitas tidur maka perlu dicegah untuk lebih lanjut dengan menjaga pola tidur dengan teratur, mulai dari cara mempersiapkan tidurnya dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tidurnya, sesuai dengan

yang sudah dipaparkan diatas maka pengukuran PSQI terhadap kualitas tidur tersebut sangat cocok dengan permasalahan yang ada di tempat penelitian.

Didalam skripsi Muhammad Fahmi Hilmawan, (2021: 16) Penelitian ini telah membuktikan bahwa adanya kesesuaian antara kualitas tidur yang berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa, sehingga mahasiswa dianjurkan untuk memperhatikan kualitas tidur supaya menjaga emosi positif, merawat kesehatan fisik dan pikiran, serta merasa puas dengan kehidupan. Hal ini relevan dengan judul penelitian yang akan dilakukan dalam menunjang perjalanan skripsi ini, karena kebahagiaan memiliki kesesuaian terhadap kualitas tidur salah satu penunjang kebahagiaan adalah syukur. Selain rasa syukur, manusia normal pada dasarnya membutuhkan kebahagiaan sebagai pelengkap dalam hidup. Kebahagiaan biasanya terjadi ketika seseorang atau individu menerima kabar baik, atau hal lain yang berhubungan dengan perasaan senang di hati. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan salah satunya yaitu syukur.

Berbagai manfaat dari syukur telah ditemukan kebenarannya, sebagaimana sebuah penelitian melakukan eksperimen yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough, (2003: 23) terhadap mahasiswa dengan praktek syukur, hasil penelitian itu menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan praktek bersyukur dilaporkan setiap minggunya memiliki emosi positif dan kegiatan positif yang lebih tinggi seperti rutin berolahraga, merasa lebih baik mengenai kehidupan, lebih optimis, menjadi lebih tinggi tingkat kewaspadaan, merasa senang atau bahagia, antusias, dan memiliki tekad.

Rasa syukur dapat diartikan sebagai pondasi untuk hidup lebih tenang, serta merasa bersyukur atas apa yang dimiliki, karena banyaknya fenomena yang mengelilingi kehidupan sehari-hari seperti individu yang sulit untuk memulai tidur karena asik dengan dunianya, atau bahkan gelisah karena faktor suasana hatinya, Berdasarkan Abu Bakar Al-Waraq bahwa yang dimaksud dengan mensyukuri nikmat yaitu “Memperhatikan hadiah serta menjaga kehormatan”. Maksudnya adalah mensyukuri setiap nikmat yang sudah diberikan dan mampu mengingatkan bahwa tak ada yang mampu memberikan suatu kenikmatan kecuali Allah SWT. Sedangkan rasa syukur bukan hanya semata-mata mengucap saja melainkan mensyukuri dengan melibatkan qolbu, ucapan, dan seluruh tubuh.

Qolbu yang selalu mengucap syukur akan akan menjunjung tinggi kebaikan-kebaikan yang ada dan menghasilkan kebaikan lainnya untuk mendapatkan hidup lebih tenang. Syukur tidak cukup jika hanya diyakinkan dengan lisan dan disebutkan dengan lisan saja. Syukur harus diberikan bukti

dan dilakukan dengan perbuatan-perbuatan baik. Syukur perbuatan yaitu mempergunakan segala kenikmatan yang Allah berikan dengan cara taat akan perintah-Nya dan memberikan kebaikan yang dapat memberikan *maslahat* bagi orang sekitar, serta merasa puas akan kehidupan yang telah diberikan oleh Allah SWT (Haeri, 2003: 64).

Menurut Hanaco, (2012: 52) fenomena yang terjadi pada orang yang selalu bersyukur kepada Allah memiliki ciri-ciri yang kepribadiannya baik, bahwa orang yang bersyukur memiliki ciri-ciri yaitu rajin beribadah, dermawan, wajah berseri, selalu mengucapkan kalimat positif, berpikir positif, menerima kelebihan dan kekurangan pasangan, bahagia jika membahagiakan orang lain, serta terlihat kualitas tidurnya yang terjaga dengan baik. Perasaan syukur memberikan kebaikan secara kejiwaan (psikologis) pada anak muda, membimbing rasa syukur pada anak muda membantu dalam meningkatkan diri terhadap rasa kegelisahan yang terjadi. Sedangkan orang yang tidak mudah bersyukur itu hidupnya kurang tentram banyak iri kepada orang lain, kesulitan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, dan banyak permasalahan yang ada pada dirinya sendiri.

Bersyukur merupakan salah satu di antara sekian banyak kunci keberhasilan hidup manusia yang beriman, baik di dunia maupun di akhirat. Nikmat yang diperoleh orang yang bersyukur akan ditambah. Untuk itu dengan cara menikmati hidup senantiasa harus selalu bersyukur agar hidup menjadi lebih indah, tentram, nyaman, bahagia, serta memiliki kualitas tidur yang baik. Dari uraian di atas tentang kualitas tidur dan keterlibatannya dengan pengaruh syukur di dalamnya, penulis berasumsi bahwa syukur memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur para santri putri asrama 1 pondok pesantren Al-Ihsan, karena rasa syukur tersebut dipelajari dalam kitab *Ihya Ulumuddin* di pondok pesantren Al-Ihsan, Sehingga untuk membuktikan asumsi-asumsi di atas tentang apakah ada pengaruh syukur terhadap kualitas tidur. Maka penulis akan melakukan penelitian tentang salah satu kajian dari Ilmu Tasawuf yaitu Syukur dan kajian Psikologi Barat yaitu Kualitas tidur. Hal ini tentu sangat menarik untuk diteliti, terkhusus di lingkungan Asrama Putri 1 Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung.

Dengan hal tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul **“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)**

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Gambaran Syukur pada Santri Putri Asrama 1 di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung
2. Bagaimana Kualitas Tidur Santri Putri Asrama 1 di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung
3. Bagaimana Pengaruh Syukur terhadap Kualitas Tidur Santri Putri Asrama 1 di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui Gambaran Syukur pada Santri Putri Asrama 1 di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung
2. Mengetahui Kualitas Tidur Santri Putri Asrama 1 di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung
3. Mengetahui Pengaruh Syukur terhadap Kualitas Tidur Santri Putri Asrama 1 di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1) Manfaat Teoritis**

Dapat menambah pengetahuan serta wawasan bagi penulis maupun pembaca tentang Pengaruh Syukur terhadap Kualitas Tidur dan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

#### **2) Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemikiran untuk para Santri Putri Asrama 1 Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung tentang Pengaruh Syukur Terhadap Kualitas Tidur, Sehingga hal ini dapat membantu penyelesaian permasalahan yang ada.

### **E. Kerangka Berpikir**

Tidur yaitu keadaan fisiologis yang sangat penting serta menjadikan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Tetapi kualitas tidur setiap manusia pasti berbeda. Kualitas tidur merupakan Kepuasan seseorang dengan tidurnya dan kemampuan untuk mendapatkan jumlah tidur yang sesuai merupakan indikator kualitas tidurnya. Kualitas tidur seseorang ditentukan dengan bagaimana intensitas kepulauan seseorang saat tidur dan kebugaran yang mereka rasakan ketika mereka bangun, Kualitas tidur merupakan perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan

lain setelah bangun dari tidur, Ketika kualitas tidurnya baik maka dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh memiliki gangguan tidur (Nashori, 2017: 6).

Berbagai variabel yang mempengaruhi kualitas istirahat, misalnya faktor fisiologis, psikologis, dan faktor lingkungan sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Adapun faktor dari obat dan zat mengakibatkan kelelahan akibat dari obat tersebut dan zat yang meningkatkan istirahat pada banyak orang adalah *L-tryptophan* asam amino esensial, protein yang umum ditemukan dalam jenis makanan seperti susu, keju dan daging (Putri, 2006).

Gaya hidup rutinitas seseorang dapat mempengaruhi pola tidur. Seorang individu yang berkerja secara total itu sering mengalami kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Sebagai contoh, jam tidur biasanya dilakukan di jam 9 malam tapi karena faktor gaya hidup atau kebiasaan karena ada kebutuhan yang harus diselesaikan bahkan bisa jadi karena faktor itu sering dispelekan maka tidur menjadi tidak sesuai dengan jam biasanya, dan hal tersebut akan menjadi kebiasaan untuk kedepannya. Kesulitan mempertahankan kewaspadaan selama waktu bekerja menghasilkan penurunan dan bahkan kinerja yang berbahaya (Putri, 2006).

Pola tidur yang lazim, kebiasaan banyak melakukan aktivitas malam yang aktif maka keesekoan harinya akan merasa sering mengantuk, tetapi perasaan tersebut masih bisa diatasi meskipun misalnya mengalami kesulitan melaksanakan tugas tapi tetap dapat diperhatikan dengan baik. Stres emosional membuat individu menjadi tegang dan seringkali menimbulkan ketidakpuasan ketika tidak mampu untuk beristirahat. Stres juga membuat seseorang berusaha keras untuk beristirahat, atau beristirahat terlalu lama. Tekanan tanpa henti, menyebabkan kecenderungan istirahat yang buruk. Serta faktor lingkungan, Ukuran kenyamanan dan posisi tempat tidur mempengaruhi sifat istirahat. Jika seseorang biasanya berbaring dengan orang lain, ketika tidur sendiri akan membuatnya terbangun secara tiba-tiba dan merasakan kegelisahan. Adapun karena faktor Latihan yang menyenangkan ataupun faktor kelelahan kerja, kuliah, ngaji maka biasa tidurnya akan nyenyak. Namun, kelelahan yang berlebihan akan mengakibatkan tidur terlalu lama dari biasanya. Makanan atau asupan kalori besar, makanan pedas pada malam hari sering mengakibatkan gangguan pencernaan yang mengganggu tidur. Jenis kelamin terutama pada wanita, Karena Faktor hormonal, sindroma nyeri, dan masalah psikologis, terutama depresi merupakan beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada wanita. Wanita dua kali lebih mungkin dari pada laki-laki dalam hal memiliki kesulitan untuk memulai tidur atau

mempertahankan tidur, walaupun sebelum pubertas tidak ada perbedaan signifikan yang jelas. Usia pun dapat menjadi faktor terhadap kualitas tidur, Usia dewasa awal umur 18-40 sering kali memiliki fase tidurnya menjadi telat, karena kesibukan pada siang hari yang padat. Berbeda dengan lansia, lansia lebih sering terbangun pada malam hari dan memerlukan banyak waktu agar dapat tidur kembali (Putri, 2006).

Dari sekian banyak cara yang dapat dilakukan seseorang untuk menjaga kualitas tidur yaitu salah satu cara yang termasuk mudah adalah dengan bersyukur, karena bersyukur bisa dilakukan dengan hati artinya adalah kepuasan batin atas anugerah yang diperoleh, lalu bersyukur dengan lidah yaitu dengan cara mengucapkan syukur atas pemberian-Nya serta memuji-Nya, dan bersyukur dengan perbuatan, misal dengan cara bisa berbagi kepada sesama manusia sehingga bisa merasa cukup setiap hal yang dimiliki, dengan menanamkan rasa syukur kepada Allah SWT dalam hati dan jiwanya, maka akan menjadikan manusia memiliki hidup yang lebih tenang, Karena menurut Al-Ghazali ketika hati menerima suatu keadaan dengan lapang dan didasari rasa syukur maka kebahagiaan akan muncul dalam hati, sehingga ketika hati bahagia maka kualitas tidur yang baik akan diperoleh, lalu ketika manusia dapat mensyukuri nikmat maka akan terjauh dari rasa cemas, stress, hingga depresi. Oleh sebab itu bersyukur memberikan intervensi positif terhadap kualitas tidur bahkan bisa dilakukan tanpa harus mengeluarkan tenaga ataupun material yang banyak untuk memperoleh kualitas tidur yang baik. Intinya syukur adalah kunci kebahagiaan dan kesuksesan bila setiap manusia mampu mengamalkannya secara maksimal dengan rasa bahagia itulah yang akan menjadikan kualitas tidur lebih terjaga (Imam Al-Ghazali, 2015: 84).

Rasa syukur yang telah diterima oleh setiap manusia saat menemukan sesuatu yang membahagiakan dan merupakan bentuk apresiasi terhadap kebaikan orang lain. Syukur sangat erat hubungannya dengan kepuasan hidup. Syukur bisa membantu setiap orang dalam memotivasi dirinya untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam mengembangkan potensi dalam diri, sehingga dengan bersyukur dapat membantu hidup menjadi lebih tenang. Khususnya dalam al-Qur'an yang secara nyata menjelaskan dan membuktikan kepada semua manusia tentang syukur dari satu masa ke masa yang lain, Hal ini dikarenakan rasa syukur bisa menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi pada hayati. Rasa syukur yaitu berterima kasih pada Allah SWT atas segala nikmat yang sudah dianugerahkan, baik menggunakan hati, ekspresi maupun perbuatan (Saleh Al-Fauzan, 2005).



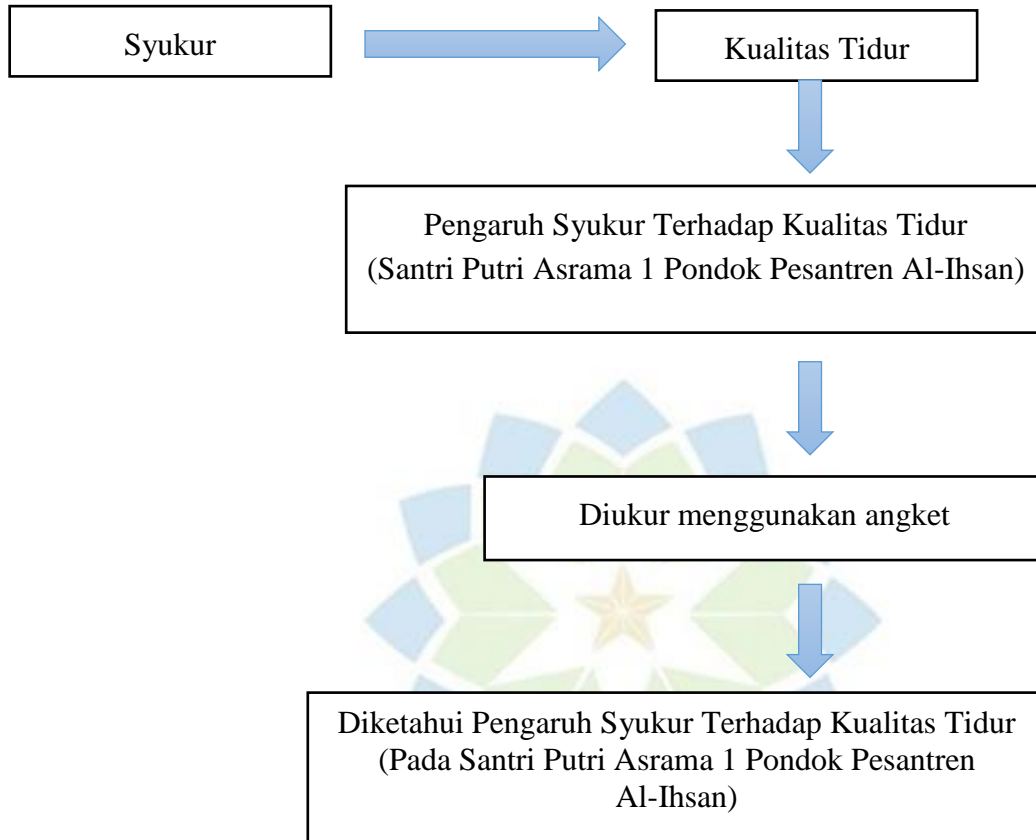
Menurut Ahmad Farid, (2002: 105) dengan demikian setiap manusia dapat dikatakan telah bersyukur apabila ia mampu mengetahui hubungannya antara makhluk dengan Sang Pencipta. Bersyukur kepada Allah merupakan tali pengikat bagi kenikmatan dan menjadi penyebab atas menambahnya kenikmatan. Allah menyukai hamba yang menjadikan nikmat sebagai pembawa pengaruh terhadap kebaikan-kebaikan manusia, karena itu sudah menjadi relevansi dari syukur. Setiap manusia yang mempunyai rasa syukurnya terhadap Allah maka akan memiliki sifat positif, di mana keadaan itu akan mendorong dirinya untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dan menjadikan hidup lebih tenang.

Sedangkan didalam perspektif psikologi barat menurut Emmons dan McCoullough, (2004: 5) *gratitude* diambil dari bahasa latin *gratia* yaitu bentuk dari *grace* (rahmat) *gratefulness* (rasa bersyukur). Gratitude atau kebersyukuran adalah kecenderungan umum untuk mengenali dan menanggapi dengan penuh syukur dan berterimakasih atas peranan-peranan kebaikan serta manfaat yang diberikan oleh orang lain dan pengalaman-pengalaman positif yang diperoleh seseorang.

Para santri Putri Asrama 1 yang berada di Pondok Pesantren Al-Ihsan termasuk pada usia dewasa awal, di mana menurut Hurlock, (1980: 266) dimulai pada usia 18 tahun sampai sekitar usia 40 tahun kondisi emosi diusia dewasa awal ini sudah cukup berkembang, sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang tidak teratur. Sesuai dengan penelitian ini bahwa Santri Putri Asrama 1 berada pada rentang usia sekitar 18-25 tahun yang mana kondisi pada rentang usia ini memiliki kualitas tidur yang tidak teratur karena kegiatannya yang sudah cukup berkembang serta banyaknya kegiatan.

Di pondok pesantren Al-Ihsan bahwa kitab *Ihya Ullumudiin* dipelajari, sehingga para Santri Putri Asrama 1 akan senantiasa mengetahui tentang bagaimana menerapkan rasa syukur, hal ini berkaitan dengan penelitian tentang bagaimana pengaruh syukur terhadap kualitas tidur. Dengan rasa syukur yang dimiliki para Santri Putri Asrama 1 senantiasa mencerminkan kebaikan dan ketenangan dalam hidupnya, oleh karena itu hal ini berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Karena kebutuhan kualitas tidur bagi rentang usia dewasa awal sangat penting, maka peneliti ingin mengetahui tentang bagaimana pengaruh dari syukur terhadap kualitas tidur.

## Kerangka Pemikiran



### F. Hipotesis Penelitian

(Yusuf, 2017: 30) Hipotesis artinya dugaan sementara dari jawaban yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini dan disebut dengan hipotesis apabila data semuanya sudah terkumpul. Jawaban tersebut bisa jadi benar ataupun salah karena hal tersebut secara ilmiah bergantung pada suatu penelitian terhadap hipotesis yang sudah ditentukan untuk dibuktikan kebenarannya. Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitiannya yaitu: “Syukur Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Para Santri Putri Asrama 1 Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung” Sedangkan rumusan hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$H_a$  : Adanya Pengaruh Antara Syukur terhadap Kualitas Tidur Santri Putri Asrama 1 Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung

$H_0$  : Tidak adanya Pengaruh Antara Syukur terhadap Kualitas Tidur Santri Putri Asrama Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka ditemukan beberapa literatur yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya yaitu:

1. Skripsi yang berjudul “Peran Syukur Dalam Meningkatkan Perilaku Altruistik: Studi Deskriptif Santriwati Pondok Pesantren Al-Wafa di Cibiru Hilir”. Skripsi ini ditulis oleh Rofi’ah Siti Zainab dari Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun 2018. Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan bahwa rasa syukur berperan cukup baik dalam meningkatkan perilaku altruistik terkhusus pada santriwati di pondok pesantren Al-Wafa angkatan 2015. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan studi deskriptif kualitatif yang memberikan gambaran bahwa setiap perilaku seseorang tertuju pada hal yang berkaitan dengan kebaikan dan memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar.
2. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Syukur Terhadap Kondisi Emosi Marah: Studi pada Remaja Karang Taruna Kampung Cidaplang Rw 10 Cikalong Wetan”. Skripsi ini ditulis oleh Putri Sonia dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan Skripsinya Terbit Tahun 2022. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Syukur berpengaruh terhadap Emosi marah pada remaja karang taruna. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan dsain korelasi antara variabel syukur dan variabel emosi marah.
3. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Khusyuk dalam Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia para pengguna Twitter responden Penelitiannya yaitu para pengguna Twitter” Skripsi ini ditulis oleh Reyta Amalia Arfiadanti dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan Skripsinya Terbit pada tahun 2022. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Pengaruh Khusyuk dalam Mendengarkan Murottal Al-Quran Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia para pengguna Twitter. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif, pengambilan sampelnya menggunakan *quota sampling* dan Teknik pengumpulannya mengguankan skala likert. Dari hasil penelitian tersebut bahwa khusyuk dalam mendengarkan murottal Al-Quran cukup berpengaruh terhadap kualitas tidur penderita insomnia para pengguna Twitter.
4. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa” yang ditulis oleh Muhammad Fahmi Hilmawan dari Jurusan Psikologi Universitas

Muhammadiyah Malang pada tahun 2021. Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuantitatif, Penelitian ini telah membuktikan bahwa adanya kesesuaian dengan hipotesis. Sehingga artinya kualitas tidur berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. Mahasiswa dianjurkan untuk memperhatikan kualitas tidur supaya dapat tetap mengontrol emosi positif, merawat kesehatan fisik dan merasa puas dengan kehidupan.

5. Jurnal yang ditulis oleh Rinita Amelia, Regita Harsa, dan Yusti Siana dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah” Jurnal diterbitkan pada bulan maret tahun 2022, dengan tujuan dari penelitiannya yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa Sarjana Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2019. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah Analisis Observasional. Hasil uji statistik (spearman rho) menunjukkan bahwa  $H_a$  positif dan  $H_o$  negatif, atau tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan indeks mahasiswa di Universitas Baiturrahmah pada tahun 2019. Karena menurut hasil dari penelitian bahwa kualitas tidur pada usia remaja akhir bukan hal utama yang berperan mempengaruhi prestasi belajar untuk mahasiswa. Prestasi belajar dari mahasiswa dipengaruhi dengan metode metode pembelajaran seperti dari (kurikulum, cara penyampaian topik pembelajaran dan relasi dengan pengajar).
6. Jurnal lainnya berjudul “Hubungan Rasa Syukur Dengan Altruisme Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Wilayah Tambang Batubara Asam-Asam”. Jurnal penelitian ini ditulis oleh Siti Helmiyyah, Neka Erlyani, dan Mariana Dwi, kognisia prodi Psikologi FK ULM 2 (2), tahun 2020, 140-148. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan rasa syukur dengan altruisme pada masyarakat yang tinggal di wilayah tambang batubara. Metodologi yang digunakan yaitu dengan skala likert dengan 4 pilihan respon yang terdiri dari skala rasa syukur dan skala altruisme. Dan Hasilnya bahwa ada hubungan antara Rasa Syukur dengan Altruisme Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Wilayah Tambang Batubara asam-asam.
7. Artikel Jurnal, yang berjudul “Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja” Ditulis Oleh : Farida Agus Setiawat, Dalam Jurnal Ecopsy, Volume 6 Nomor 1, April 2019. Berisi tentang: Kesejahteraan psikologis adalah keadaan seseorang tidak hanya bebas dari stres, tetapi juga diakui tidak apa-apa dan berfungsi secara baik. Tujuannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana rasa syukur dan pemaafan mampu

mempengaruhi psikis remaja. Disimpulkan bahwa pengaruh dari rasa syukur dan memaafkan dapat menimbulkan kesejahteraan terutama pada remaja.

