

## Abstrak

Santri dianggap mempunyai pemahaman agama Islam yang baik, di Pondok Pesantren Al-Ihsan santri sekaligus berstatus sebagai mahasiswa, keadaan ini dapat membuat santri bahagia karena dapat melakukan berbagai kegiatan yang menarik yang menimbulkan kenyamanan emosi dan fisik. Namun disisi lain atas statusnya sebagai mahasiswa, santri mengalami berbagai masalah seperti masalah akademik, ekonomi, diri pribadi, pekerjaan serta agama yang dapat berdampak pada fisik dan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas puasa terhadap kebahagiaan santri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Adapun skala yang digunakan yaitu skala kualitas puasa yang didasarkan pada pendapat Al-Ghazali kemudian di uji coba terhadap 209 responden mahasiswa UIN SGD Bandung kemudian dianalisis dengan teknik *confirmatory factor analysis*, skala kebahagiaan menggunakan *Oxford happiness Questionnaire (OHQ)* yang dibuat oleh Peter Hills dan Michael Argyle (2001). Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 150 responden, teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi logistik, karena data yang didapat tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kualitas puasa berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan santri, hal ini karena ketika puasa santri terdorong untuk menghindari berperilaku buruk, senantiasa bersabar, serta senantiasa berusaha berperilaku sesuai dengan kehendak Allah dimana hal ini dapat mendatangkan emosi positif dan kepuasan sehingga santri memiliki kualitas puasa sekaligus kebahagiaan yang tinggi.

**Kata kunci:** puasa, kebahagiaan, santri



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG