

ABSTRAK

Nyai Sundari: Dampak Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Jiwa (Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Al-Quwwah Cibiru)

Latar belakang dari penelitian bermula dari fenomena santri yang pola tidurnya tidak beraturan akibat dari padatnya kegiatan kampus dan kegiatan di pondok pesantren. Santri yang berprofesi sebagai mahasiswa ini memiliki tugas ganda dalam menjalankan profesi secara sekaligus, sehingga peneliti tertarik dengan adanya dua kegiatan tersebut mengganggu kualitas tidurnya dan berpengaruh dengan kesehatan jiwanya.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur dan kesehatan jiwa Santri Pondok Pesantren Al-Quwwah serta melihat dampak dari kualitas tidur terhadap kesehatan jiwa.

Metodologi pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pengambilan data dengan teknik bantuan angket yang berupa data-data yang bersifat angka-angka. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran kualitas tidur santri Pondok Pesantren Al-Quwwah seluruhnya buruk, adapun kesehatan jiwa para santri menunjukkan 21,2% kesehatan jiwanya baik 78,8% kesehatan jiwanya buruk. Adapun dampak kualitas tidur terhadap kesehatan jiwa 31,5% yang menunjukkan bahwa hasil signifikan atau dampaknya pada tingkatan yang sedang.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Kesehatan Jiwa, Santri Pondok Pesantren