DAFTAR ISI

ABSTRAK ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI iv
LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI v
PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Penelitian 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 6
E. Kerangka Berpikir 8
F. Hipotesis 9
G. Hasil Penelitian Terdahulu 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 14
A. *Mujahadah An-Nafs* 14
B. Gangguan Tidur 22
C. Game Online *Mobile Legends* 26
D. Hubungan antara *Mujahadah An-Nafs* dengan Gangguan Tidur pada Pemain *Game Mobile Legends* 30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 31
A. Pendekatan dan Metode Penelitian 31
B. Jenis dan Sumber Data 32
C. Populasi dan Sampel 32
D. Identifikasi Variabel Penelitian 34
E. Teknik Pengumpulan Data 35
F. Instrumen Penelitian 36
G. Teknik Analisis Data 40
H. Lokasi Penelitian 47

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 48
A. Deskripsi Data 48
B. Pengujian Hipotesis Penelitian 51
C. Pembahasan Hasil Penelitian 64
BAB V PENUTUP 72
A. Kesimpulan 72
B. Keterbatasan Penelitian 73
C. Saran 74
DAFTAR PUSTAKA 76
LAMPIRAN 80
RIWAYAT HIDUP 92

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori Penilaian Jawaban Responden 37
Tabel 3. 2 Blueprint Indikator *Mujahadah An-Nafs* 37
Tabel 3. 3 Blueprint Kuesioner *Mujahadah An-Nafs* 38
Tabel 3. 4 *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) 40
Tabel 3. 5 Indeks Beda Daya Skala *Mujahadah An-Nafs* 42
Tabel 3. 6 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala *Mujahadah An-Nafs* 42
Tabel 3. 7 Sebaran Item Skala *Mujahadah An-Nafs* untuk Penelitian 44
Tabel 4. 1 Distribusi Jenis Kelamin Responden 49
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Durasi Bermain Game dan Durasi Tidur Respondens 50
Tabel 4. 3 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian 53
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Skor Total Variabel Penelitian 53
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor *Mujahadah An-Nafs* 54
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Skor *Mujahadah An-Nafs* Berdasarkan Aspek *Takhalli, Tahalli,* dan *Tajalli* 56
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Global PSQI (Gangguan Tidur) 58
Tabel 4. 8 Statistik Deskriptif Ketujuh Komponen PSQI 59
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov 61
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho* 62
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Kategori *Mujahadah An-Nafs* dengan Kategori PSQI 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Persentase Game Online yang Paling Sering Diakses di Indonesia ... 1
Gambar 1. 2 Skema Kerangka Berpikir ... 9
Gambar 4. 1 Diagram Distribusi Jenis Kelamin Responden ... 50
Gambar 4. 2 Diagram Kategorisasi Skor *Mujahadah An-Nafs* ... 55
Gambar 4. 3 Diagram Rata-rata Skor per Item pada Ketiga Aspek *Mujahadah An-Nafs* ... 57
Gambar 4. 4 Diagram Kategorisasi Skor Global PSQI (Gangguan Tidur) ... 58
Gambar 4. 5 Diagram Rata-rata Skor Ketujuh Komponen PSQI ... 60
Gambar 4. 6 Diagram Tabulasi Silang Kategori *Mujahadah An-Nafs* dengan Kategori PSQI ... 63

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas Skala Mujahadah An-Nafs Putaran Pertama 81
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala Mujahadah An-Nafs Putaran Kedua..... 82
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Mujahadah An-Nafs..... 82
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Mujahadah An-Nafs dan Gangguan Tidur..... 83
Lampiran 5 Data Hasil Skala Mujahadah An-Nafs..... 84
Lampiran 6 Data Hasil Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)..... 85
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas 86
Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi Spearman's rho 86
Lampiran 9 Instrumen Mujahadah An-Nafs 87
Lampiran 10 Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) 89
Lampiran 11 Grup WhatsApp Tongkrongan MOLE 92

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG