



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
GAMERS GAME ONLINE MOBILE LEGENDS DI UIN
RADEN FATAH PALEMBANG**

SKRIPSI

**OKTA SAFITRI
1910901032**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2023**



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
GAMERS GAME ONLINE MOBILE LEGENDS DI UIN
RADEN FATAH PALEMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang**

**OKTA SAFITRI
1910901032**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth,
Ibu Dekan Fakultas Psikologi
UIN Raden Fatah Palembang
Di Palembang

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan bimbingan, arahan, dan perbaikan, maka kami menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang**" yang ditulis oleh saudari:

Nama : Okta Safitri
NIM : 1910901032

Sudah dapat diajukan dalam sidang munaqosah Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Palembang, 5 Desember 2023
Pembimbing



Dr. Zuhdiyah, M.Ag
NIP. 197208242005012001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya,

Nama : Okta Safitri

Nim : 1910901032

Alamat : Jalan Rokan III no 2243 Rt 33 RW 09 Kel. Lebung Gajah
Kec. Sematang Borang Kota Palembang

Judu : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game
Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang

Menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar sarjana saya dicabut.

Palembang, 1 Desember 2023

Penulis



Okta Safitri

NIM. 1910901032

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Okta Safitri
NIM : 1910901032
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends Di UIN Raden Fatah Palembang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

DEWAN PENGUJI

Ketua : Zaharuddin, M.Ag ()
Sekretasi : Ike Utia Ningsih, M.A ()
Pembimbing : Dr. Hj Zuhdiyah, M.Ag ()
Penguji 1 : Eko Oktapiya Hadinata, MA.Si ()
Penguji 2 : Kiki Cahaya Setiawan, M.Si ()

Ditetapkan di : Palembang
Tanggal : 1 Desember 2023
Dekan,

Dr.Hj. Zuhdiyah, M.Ag
NIP. 197208242005012001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas akademika Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Okta Safitri
NIM : 1910901032
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Raden Fatah **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty-FreeRight)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : "**Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang**". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif Ini Uiniversitas Islam Negeri Raden Fatah berhak menyimpan, mengallh media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database),merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada Tanggal : *1 Desember 2023*
Yang menyatakan,



Okta Safitri
NIM. 1910901032

ABSTRACT

Name : Okta Safitri
NIM : 1910901032
Study Program/Faculty : Islamic Psychology/Psychology
Title : *Overview of Sleep Quality in Student Gamers
Mobile Legends Online Gamers at UIN Raden
Fatah Palembang*

This study aims to determine the description of sleep quality in student gamers of the mobile legends online game. In this study using qualitative research methods with a descriptive approach. Descriptive is research with a method to describe a research result with the aim of providing a description, explanation of the phenomenon to be studied. This research technique uses purposive sampling technique where the criteria are male gender studying at UIN Raden Fatah Palembang. The data collection methods used are observation, interviews, and documentation. The results of the study explain that the four subjects are active students in playing online games that have the highest risk. This is a fact that really happens to them, namely they become lazy to do activities as usual, they are only focused on playing it for hours, this can certainly waste their time in vain. The four subjects have the same impact, namely they feel tired, sore eyes, lethargic to do activities, and sleep is very disturbed which can cause their sleep quality to decrease. They also have the same way to do sleep quality to improve, namely by going to bed early and waking up early so that the body feels fresh when waking up and excited to do its activities.

Keywords: sleep quality, university students, online gaming