

SK PEMBIMBING



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Pangeran Ratu No. 475 Kel. Lima Ulu Kec. Jakabaring Palembang 30452
Telepon: (0711) 354668 Faximile (0711) 356209
Website: www.psikologi.radenfatah.ac.id



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG
NOMOR : B.232/Un.09 / IX / PP.1.2 / 12/ 2023**

Tentang

- PERPANJANGAN MASA BIMBINGAN KE-1 TUGAS AKHIR STRATA SATU (S1)**
- MENIMBANG :**
1. Bahwa untuk dapat menyusun Tugas Akhir yang baik, mahasiswa perlu dibimbing oleh tenaga ahli sebagai dosen pembimbing yang bertanggung jawab untuk membimbing mahasiswa dalam rangka penyelesaian penyusunan Tugas Akhir.
 2. Bahwa untuk kelancaran tugas-tugas pokok tersebut perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan:
 3. Bahwa dalam rangka mempercepat masa studi mahasiswa Fakultas Psikologi dalam proses pembimbingan;
 4. Surat penunjukan Pembimbing An. **Okta Safitri** tanggal, 11 Desember 2023.
- MENINGAT :**
1. Peraturan Menteri Agama No.53 Tahun 2015 tentang organisasi dan tata kerja UIN Raden Fatah Palembang.
 2. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomo 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 3. Peraturan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Nomor 5 Tahun 2015 tentang Instrumen Akreditasi Program Studi;
 4. Instruksi Menteri Agama RI No.B/152/1994 tentang Pelaksanaan SKS Program S1 UIN Raden Fatah;
 5. Pedoman Akademik UIN Raden Fatah Raden Fatah Tahun 2021;
 6. Pedoman Akademik Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Tahun 2021
 7. Pedoman Tugas Akhir Fakultas Psikologi Tahun 2022

MEMUTUSKAN

MENETAPKAN:
Pertama

: Menunjuk Saudara :

N A M A		N I P
PEMBIMBING	Dr. Zuhdiyah, M.Ag	197208242005012001

Dosen Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi atas nama Saudara :

N a m : Okta Safitri
Nim : 1910901032
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Tugas Akhir : Dampak *Game Online Mobile Legends* terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang

- Masa bimbingan : 11 Desember 2023 s/d 11 Maret 2024 (Selama 3 Bulan)**
- Kedua :** Kepada pembimbing tersebut diberi hak sepenuhnya untuk merevisi Judul/kerangka Tugas Akhir tersebut dengan sepengetahuan Fakultas.
- Ketiga :** Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah/dibetulkan sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapannya.

**DITETAPKAN : DI PALEMBANG
PADA TANGGAL : 11 Desember 2023
D e k a n,**

Zuhdiyah

Tembusan :

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang
2. Ketua Prodi Psikologi Islam pada Fakultas Psikologi



SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Pangeran Ratu No. 475 Kel. Lima Ulu Kec. Jakabaring Palembang 30452
Telepon: (0711) 354688 Faximile (0711) 356209
Website: www.psikologi.radenfatah.ac.id



Nomor : B-273 /Un.09/IX/PP.09/03/2023
Lamp : 1 (satu) Eks
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Palembang, 03 Maret 2023

Kepada Yth.
Rektor UIN Raden Fatah Palembang

di-
Palembang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Sehubungan dengan proses penyelesaian studi berupa penelitian dan penulisan karya ilmiah skripsi mahasiswa kami:

Nama	: Okta Safitri
NIM	: 1910901032
Fakultas	: Psikologi
Program Studi	: Psikologi Islam (PI)
Rencana Tema skripsi	: Dampak Game Online Mobile Legend terhadap Kualitas tidur pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang

Maka dengan ini kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat mengizinkan mahasiswa tersebut melakukan Penelitian di instansi/perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Wakil Dekan I,

Ema Yudiani

Contact Person Fakultas Psikologi (081279032017)



SURAT BALASAN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

Nomor : B-105/Un.09/PP.06/022023
Lampiran : -
Perihal : *Izin Penelitian*

Palembang, 02 Februari 2024

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Raden Fatah Palembang
di-
Tempat

Assalamualaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat dari Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Nomor : B-273/Un.09/IX/PP.09/03/2023 Perihal Permohonan Izin Penelitian tertanggal 03 Maret 2023, dengan ini diberitahukan kepada :

Nama : Okta Safitri
NIM : 1910901032
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi Islam (PI)
Rencana Tema Skripsi : Dampak Game Online Mobile Legend terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang

Diberikan izin untuk mengadakan penelitian secara langsung dalam rangka mencari dan mengambil data di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu melapor kepada Kepala Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) UIN Raden Fatah Palembang.
2. Di dalam melakukan penelitian, peneliti tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai / tidak ada hubungannya dengan penelitian.
3. Setelah selesai kegiatan penelitian diwajibkan menyerahkan laporan hasil penelitian kepada Kepala Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya dihaturkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr. wb.



Komaruddin, S.Ag., M.Si.
NIP. 196910061997031001

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG

Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3.5 Palembang, 30126
Telp. (0711)35276 website: www.radenfatah.ac.id



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : OKTA SAFITRI
NIM : 1910901032
Judul : Coping Strategy Ibu Dalam Mengatasi Anak Down Syndrome
Dosen Pembimbing : Dr. ZUHDIYAH M.Ag

No	Tanggal	Topik	Catatan Pembimbing
1	2023-08-15 11:05:19	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. saya Okta Safitri Mahasiswa bimbingan umi, semester 7. mohon izin umi saya ingin mengumpulkan proposal skripsi yang sudah saya revisi, mohon arahan dan bimbingannya umi. terimakasih umi, mohon maaf jika ada salah kata. Wasalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	hari ini ke ruangan umi, bawa bab 1
2	2023-08-15 11:05:19	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. saya Okta Safitri Mahasiswa bimbingan umi, semester 7. mohon izin umi untuk mengumpulkan proposal skripsi yang sudah saya buat dengan mengubah judul baru mengenai "Dampak Game Online Mobile Legends Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang, mohon arahan dan bimbingannya umi. terimakasih umi, mohon maaf jika ada salah kata. Wasalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	revisi SK< lengkapi juga dengan guide wawancara dan observasi
3	2023-08-15 11:05:19	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. saya Okta Safitri Mahasiswa bimbingan umi, semester 7. mohon izin umi untuk mengumpulkan proposal skripsi yang sudah saya revisi mengenai Guide wawancara dan Observasi, mohon arahan dan bimbingannya umi. terimakasih umi, mohon maaf jika ada salah kata. Wasalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	lanjut aambil data
4	2023-08-15 11:05:19	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Selamat Sore umi. Saya Okta Safitri Mahasiswa bimbingan umi, semester 8. mohon izin umi untuk mengumpulkan Verbatim dari proposal skripsi yang sudah saya buat. mohon arahan dan bimbingannya umi. terimakasih umi, mohon maaf jika ada salah kata. Wasalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	silahkan garap bab IV

Dipindai dengan CamScanner

5	2023-12-04 10:18:06	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh umi. saya Okta Safitri Mahasiswa bimbingan Umi semester 9. mohon maaf umi sebelumnya kalo okta sudah lama tidak bimbingan lagi. mohon izin umi untuk mengumpulkan skripsi yang sudah okta revisi dari Bab 1 sampai Bab 5. mohon di cek umi, apakah okta di izinkan untuk melanjutkan ujian monaqosah umi dan jika di izinkan apakah okta boleh menemui umi untuk meminta persetujuan umi dalam persyaratan ujian monaqosah. mohon arahan dan bimbingannya umi. terimakasih umi, mohon maaf jika ada salah kata dalam penyampaian okta. Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh.	ACC, oke silahkan daftar ujian
---	------------------------	--	--------------------------------

LEMBAR KONSULTASI PENGUJI 1





UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADENFATAH PALEMBANG

FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : OKTA SAFITRI
NIM : 1910901032
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang
Penguji 1 : Eko Oktapiya Hadinata, MA.Si

No	Hari/Tanggal	Keterangan yang dikonsultasikan	Paraf
1.	24/01 2024	- Abstract - keaslian penelitian	
2	25/01 2024	Acc lanjut cetak.	



LEMBAR KONSULTASI PENGUJI 2



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADENFATAH PALEMBANG FAKULTAS PSIKOLOGI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : OKTA SAFITRI
NIM : 1910901032
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang
Penguji 2 : Kiki Cahaya Setiawan, M.Si

No	Hari/Tanggal	Keterangan yang dikonsultasikan	Paraf
1.	23/01 2024	- Inti sari - Rumusan Masalah - Kesimpulan	
2.	24/01 2024	ACC Murtaqosah Penguji dua	

INFORMAN CONSENT SUBJEK 1

INFORMED CONSENT SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : F [REDACTED] A [REDACTED]
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Usia : 22 tahun
Alamat : Jln. Kebun bunga, Komp BNL Blok S No.3

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian Skripsi saudara Okta Safitri yang berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang".

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum
3. Saya menyetujui adanya perekaman serta dokumentasi selama penelitian berlangsung
4. Untuk menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama

Dalam menandatangani lembar ini, saya **Tidak Ada Paksaan** dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Mengetahui Peneliti



(Okta Safitri)

Palembang,



([REDACTED])

INFORMAN CONSENT SUBJEK 2
INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : k [REDACTED] M [REDACTED] N [REDACTED]
Jenis Kelamin : Laki-laki
Usia : 20 tahun
Alamat : Jl. Manunggal V

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian Skripsi saudara Okta Safitri yang berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang".

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum
3. Saya menyetujui adanya perekaman serta dokumentasi selama penelitian berlangsung
4. Untuk menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama

Dalam menandatangani lembar ini, saya **Tidak Ada Paksaan** dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Mengetahui Peneliti

Palembang,



(Okta Safitri)



([REDACTED])

INFORMAN CONSENT SUBJEK 3

INFORMED CONSENT SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Fa [REDACTED]
Jenis Kelamin : laki-laki
Usia : 22 Tahun
Alamat : Jln. Basubi Fahmat

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian Skripsi saudara Okta Safitri yang berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang".

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum
3. Saya menyetujui adanya perekaman serta dokumentasi selama penelitian berlangsung
4. Untuk menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama

Dalam menandatangani lembar ini, saya **Tidak Ada Paksaan** dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Mengetahui Peneliti



(Okta Safitri)

Palembang,



([REDACTED])

INFORMAN CONSENT SUBJEK 4
INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [redacted] W [redacted]
Jenis Kelamin : laki-laki
Usia : 21
Alamat : Sungai Jeruju

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian Skripsi saudara Okta Safitri yang berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah Palembang".

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum
3. Saya menyetujui adanya perekaman serta dokumentasi selama penelitian berlangsung
4. Untuk menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama

Dalam menandatangani lembar ini, saya **Tidak Ada Paksaan** dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Mengetahui Peneliti

Palembang,



(Okta Safitri)



([redacted])

Guide Observasi (Panduan Observasi)

Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan pedoman observasi yang disusun untuk mempermudah peneliti melakukan penelitian mengenai gambaran kualitas tidur pada mahasiswa gamers game online mobile legends di UIN Raden Fatah Palembang. Berikut ini adalah panduan observasi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Berikut ini adalah panduan observasi yang digunakan oleh peneliti:

A. Tujuan

Adapun tujuan dilakukannya observasi ini untuk mengetahui bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa gamers game online mobile legends di UIN Raden Fatah Palembang tersebut.

B. Aspek yang diamati

Keterangan umum

Subjek :

Observer :

Lokasi :

Waktu :

NO	Aspek	Hasil Observasi
1.	Kondisi Fisik	
2.	Gaya Penampilan Berpakaian	
3.	Ekspresi diri saat wawancara	
4.	Suasana tempat wawancara	

Guide Wawancara (Panduan Wawancara)

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

Deskripsi Penelitian : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Bagaimana kualitas tidur pada Mahasiswa Gamers Game Online Mobile Legends di UIN Raden Fatah tersebut

Selamat pagi/siang/sore kakak () perkenalkan nama saya Okta Safitri, saya merupakan salah satu tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Fakultas Psikologi. Pada kesempatan hari ini saya akan melakukan proses wawancara kepada kakak, dan hasil dari data yang telah saya peroleh ini akan saya kelola, kemudian data tersebut akan diperiksa oleh dosen pembimbing dan penguji dari UIN Raden Fatah Palembang. Pada kesempatan kali ini saya ingin meminta izin kepada kakak sekalian agar diperrbolehkan untuk merekam selama proses berlangsungnya wawancara, tujuannya agar data yang diolah tidak salah nantinya. Dari semua prosedur yang saya jelaskan tadi apakah kakak bersedia untuk diwawancarai dalam penelitian tersebut?

A. Data Pribadi

Nama :
Tempat/Tanggal Lahir :
Jenis Kelamin :
Usia :
Agama :
Riwayat Pendidikan :
Tempat Tinggal :
Pekerjaan :
Asal Daerah :

B. Guide Wawancara

No	Aspek	Pertanyaan
1.	Pertanyaan Umum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceritakan mengenai identitas dari diri anda seperti nama, umur, pendidikan dan lainnya? 2. Bagaimana kabarnya hari ini? 3. Kegiatan apa yang anda lakukan sekarang? 4. Bagaimana cara anda membagi waktu untuk game online? 5. Sejak kapan anda tertarik dengan game online? 6. Sejak kapan anda mulai aktif memainkannya? 7. Dimana biasanya anda memainkan game online? 8. Apa yang membuat anda tertarik dari game online? 9. Game online apa yang sering dimainkan saat ini? 10. Game apa saja yang pernah anda mainkan? 11. Dalam sehari berapa jam waktu untuk memainkan game tersebut? 12. Apa saja keuntungan dan kerugian yang anda dapatkan dalam game online? 13. Dampak apa saja yang anda alami dalam memainkan game tersebut?
2.	Sleep Quality (Kualitas tidur subjektif)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda? 2. Menurut anda kepuasan untuk tidur yang cukup itu bagaimana? 3. Pernahkan anda mengalami ngantuk yang berlebihan disiang hari?

3.	Sleep Latency (Latensi tidur)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sering anda terbangun ditengah malam? 2. Apakah anda pernah mengalami terbangun di malam hari untuk kamar mandi? 3. Apa yang menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang menimpa anda saat ini?? 4. Bagaimana agar masalah gangguan tidur itu hilang?
4.	Sleep Duration (Durasi tidur)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selama sebulan yang lalu jam berapa anda biasanya mulai tidur dimalam hari? 2. Berapa lama anda tidur dimalam hari?
5.	Sleep Efficiency (Efisiensi tidur)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda pernah tidur cepat, perkiraan dibawah jam 9 malam lalu apa yang anda rasakan? 2. Jam berapa anda biasanya bangun di setiap pagi? 3. Apakah anda bersemangat untuk melakukan aktivitas seperti biasanya?
6.	Using of sleeping medication (Pengguna obat tidur)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pernahkah anda menggunakan obat tidur untuk membantu tidur anda?
7.	Faktor-faktor a. Penyakit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat bangun tidur apakah anda merasa pusing/sakit kepala? 2. Apakah anda memiliki riwayat penyakit?
8.	3. Latihan dan kelelahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana kondisi tubuh anda setelah bangun tidur? 2. Bagaimana cara anda untuk mengatasi kelelahan?

9.	4. Stres Psikologis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda merasa gelisah saat tidur? 2. Bagaimana caranya agar kegelisahan di diri anda hilang? 3. Pernahkah anda mengalami mimpi buruk sehingga membuat anda menjadi cemas? 4. Apakah mimpi tersebut mempengaruhi mood anda saat bangun tidur? 5. Bagaimana agar mood anda kembali seperti semula?
10.	5. Obat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selama sebulan terakhir ini, berapa sering anda mengonsumsi obat tidur? 2. Selain obat pernahkan anda mencoba meminum minuman alkohol untuk mempermudah anda dapat tidur?
11.	6. Nutrisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mendapatkan tidur yang cukup, apakah anda melakukan diet? 2. Apa yang anda peroleh untuk mempercepat proses tidur? 3. Apakah pola makan anda teratur?
12.	7. Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pandanganmu mengenai lingkungan kepuasan tempat tidur anda? 2. Apakah anda sudah terbiasa mengatasi masalah tidur yang terjadi dalam kehidupan anda?
13.	8. Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika anda dihadapkan dengan kesulitan untuk tidur. siapa orang terdekat subjek yang memberikan

		<p>support kepada subjek? jelaskan!</p> <p>2. Selama sebulan terakhir ini apakah ada keinginan unyuk mendapatkan tidur agar lebih nyenyak?</p>
--	--	--

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Data Pribadi

Nama : Okta Safitri
NIM : 1910901032
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 26 Oktober 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Jalan Rokan III no 2243 Rt33 Rw09
Kota Palembang
Nomor Telepon : 085925943874
E-Mail : oktasftrii10@gmail.com

2. Identitas Orang Tua

Ayah : Afrizal
Pekerjaan : Buruh Harian Lepas
Ibu : Asniati
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

3. Riwayat Pendidikan

SD Negeri 120 Palembang (2007-2013)
SMP Negeri 27 Palembang (2013-2016)
SMA YPI Tunas Bangsa Palembang (2016-2019)
S1 Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang (2019-2024)

4. Riwayat Organisasi

Pramuka SMP Negeri 27 Palembang (2013-2016)
PMR SMA YPI Tunas Bangsa Palembang (2016-2019)
Magang di Yprn Ar-Rahman (2022)

Demikian riwayat hidup saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggungjawabkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Palembang, 1 Desember 2023

Okta Safitri
1910901032

DOKUMENTASI

Subjek Pertama



Subjek Kedua



Subjek Ketiga



Subjek Keempat

