



**RANCANG BANGUN APLIKASI PENCATATAN DAN
PENGELOLAAN TERAPI INSOMNIA**

SKRIPSI

IZZAN KHAIRIL ANAM

2107412047

PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA

JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA DAN KOMPUTER

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

2025



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta



**APLIKASI PENCATATAN DAN PENGELOLAAN
TERAPI INSOMNIA BERBASIS WEB DENGAN
PENDEKATAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY**

SKRIPSI

**Dibuat untuk Melengkapi Syarat – Syarat yang Diperlukan untuk
Memperoleh Diploma Empat Politeknik**

IZZAN KHAIRIL ANAM

2107412047

PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA

JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA DAN KOMPUTER

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

2025



Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Izzan Khairil Anam
NIM : 2107412047
Jurusan/Program Studi : T.Informatika dan Komputer/Teknik Informatika
Judul Skripsi : Rancang Bangun Aplikasi Pencatatan dan Pengelolaan Terapi Insomnia

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bebas dari peniruan terhadap karya orang lain. Kutipan pendapat dan tulisan orang lain dirujuk sesuai dengan cara-cara penulisan karya ilmiah yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa dalam skripsi ini terkandung ciri-ciri plagiat dan bentuk-bentuk peniruan lain yang dianggap melanggar peraturan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Depok, 01 Juli 2025,

Yang membuat pernyataan



Izzan Khairil Anam

NIM 2107412047



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

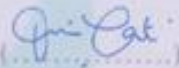
LEMBAR PENGESAHAN

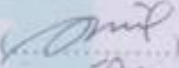
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Izzan Khairil Anam
NIM : 2107412047
Program Studi : Teknik Informatika
Judul Skripsi : Rancang Bangun Aplikasi Pencatatan dan
Pengelolaan Terapi Insomnia

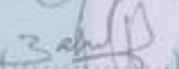
Telah diuji oleh tim penguji dalam Sidang Skripsi pada hari **Jumat**, Tanggal **20**,
Bulan **Juni**, Tahun **2025**, dan dinyatakan **LULUS**.

Disahkan oleh

Pembimbing I : Dr. Ir. Dewi Yanti Liliana, S.Kom., M.Kom. 

Penguji I : Dr. Anita Hidayati, S.Kom., M.Kom. 

Penguji II : Asep Taufik Muharram, S.Kom., M.Kom. 

Penguji III : Bambang Warsuta, S.Kom., M.T.I. 

Mengetahui:

Jurusan Teknik Informatika dan Komputer

Ketua



Dr. Anita Hidayati, S.Kom., M.Kom.

NIP. 197908032003122003



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya sehingga penelitian skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Selama penelitian ini berlangsung, penulis mendapatkan dukungan maupun bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Ir. Dewi Yanti Liliana, S.Kom., M.Kom selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing dan memberikan saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua yang telah memberikan bantuan doa, material dan semangat.
3. Teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah mendukung dan membantu selama proses penulisan penelitian hingga selesai.

Penulis menyadari bahwa penulisan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima kritikan dan masukan yang dapat membantu penyempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca kedepannya.

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

Depok, 01 Juli 2025

Izzan Khairil Anam



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumukkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Politeknik Negeri Jakarta, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Izzan Khairil Anam
NIM : 2107412047
Jurusan/Program Studi : T.Informatika dan Komputer / Teknik Informatika

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Rancang Bangun Aplikasi Pencatatan dan Pengelolaan Terapi Insomnia

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Politeknik Negeri Jakarta Berhak menyimpan, mengalihmediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Depok, 01 Juli 2025,

Yang Menyatakan



Izzan Khairil Anam

NIM 2107412047



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

APLIKASI PENCATATAN DAN PENGELOLAAN TERAPI INSOMNIA BERBASIS WEB DENGAN PENDEKATAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

ABSTRAK

Insomnia merupakan gejala gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur, serta menyebabkan dampak negatif pada fungsi individu di siang hari. Salah satu metode non-pharmacological yang terbukti efektif dalam menangani insomnia adalah Acceptance and Commitment Therapy, yang umumnya dilakukan oleh psikolog klinis. Namun, pelaksanaan terapi ini kerap menghadapi kendala, seperti keterbatasan waktu tatap muka dan kurangnya sistem digital untuk memantau perkembangan pasien secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan membangun aplikasi pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia berbasis web untuk mendukung proses terapi yang dilakukan oleh psikolog. Aplikasi ini dikembangkan menggunakan metode Waterfall, framework Laravel dan database MySQL, serta berfungsi sebagai REST API yang terintegrasi dengan aplikasi mobile untuk pasien insomnia. Fitur utama dalam aplikasi ini mencakup pencatatan catatan terapi, chat dengan pasien dan penjadwalan sesi terapi. Aplikasi berhasil lulus pengujian Black Box Testing dengan tingkat keberhasilan 100%. Hasil User Acceptance Test menunjukkan tingkat kepuasan pengguna sebesar 89%, dan pengujian System Usability Scale memperoleh skor 70 yang menunjukkan kegunaan aplikasi berada pada tingkat yang layak. Dengan adanya aplikasi ini, diharapkan proses terapi dapat berjalan secara lebih terstruktur, efektif, dan terukur, sehingga mampu meningkatkan kualitas layanan psikologis bagi pasien insomnia.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy, Insomnia, Laravel, Psikolog, Terapi*

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Tujuan dan Manfaat.....	3
1.4.1 Tujuan	3
1.4.2 Manfaat	3
1.5 Sistematika Penulisan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Penelitian Terdahulu.....	6
2.2 Insomnia	10
2.3 Acceptance and Commitment Therapy	10
2.4 Aplikasi	11
2.5 Web.....	11



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

2.6 REST API.....	11
2.7 <i>Framework</i>	12
2.8 PHP.....	12
2.9 MySQL	12
2.10 Laravel.....	12
2.11 <i>Waterfall</i>	13
2.12 <i>Black Box Testing</i>	13
2.13 <i>System Usability Scale</i>	13
2.14 <i>Unified Modeling Language</i>	14
2.15 <i>Research and Development</i>	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Rancangan Penelitian	16
3.1.1 Teknik Pengumpulan dan Analisis Data.....	16
3.2 Tahapan Penelitian	16
3.3 Objek Penelitian	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Analisis Kebutuhan	21
4.1.1 Hasil Studi Literatur.....	21
4.1.2 Hasil Wawancara	21
4.1.2 Kebutuhan Fungsional	23
4.1.3 Kebutuhan Non Fungsional	25
4.2 Perancangan.....	25
4.2.1 <i>System Diagram</i>	25
4.2.2 <i>Use Case Diagram</i>	27
4.2.3 <i>Activity Diagram</i>	28
4.2.4 <i>Entity Relationship Diagram</i>	43



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

4.2.5 Desain <i>Wireframe</i> Antarmuka Pengguna	44
4.3 Implementasi	58
4.3.1 Implementasi Web	58
4.3.2 Implementasi API	76
4.4 Pengujian	82
4.4.1 Prosedur Pengujian	82
4.4.2 Data Hasil Pengujian	89
4.4.3 Evaluasi Pengujian	131
BAB V PENUTUP.....	133
5.1 Kesimpulan.....	133
5.2 Saran	133
DAFTAR PUSTAKA.....	134
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	138
LAMPIRAN.....	139

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tahapan Penelitian	17
Gambar 3.2 Metode Waterfall.....	18
Gambar 4.1 <i>System Diagram</i>	26
Gambar 4.2 Use Case Diagram SleepCare	27
Gambar 4.3 <i>Activity Diagram</i> Proses Login	28
Gambar 4.4 <i>Activity Diagram</i> Proses Register	29
Gambar 4.5 <i>Activity Diagram</i> Proses Logout	30
Gambar 4.6 <i>Activity Diagram</i> Proses Melihat Notifikasi	31
Gambar 4.7 <i>Activity Diagram</i> Proses Melihat Pendapatan	32
Gambar 4.8 <i>Activity Diagram</i> Proses Mengubah Pengaturan Umum	32
Gambar 4.9 <i>Activity Diagram</i> Proses Mengubah Pertanyaan Catatan Terapi	33
Gambar 4.10 <i>Activity Diagram</i> Proses Mengubah Pengguna	34
Gambar 4.11 <i>Activity Diagram</i> Proses Menghapus Pengguna	35
Gambar 4.12 <i>Activity Diagram</i> Proses Melihat Transaksi.....	36
Gambar 4.13 <i>Activity Diagram</i> Proses Mengubah Profile.....	36
Gambar 4.14 <i>Activity Diagram</i> Proses Melakukan Percakapan	37
Gambar 4.15 <i>Activity Diagram</i> Proses Mereset Password.....	38
Gambar 4.16 <i>Activity Diagram</i> Proses Melihat Terapi.....	39
Gambar 4.17 <i>Activity Diagram</i> Proses Melihat Pasien.....	40
Gambar 4.18 <i>Activity Diagram</i> Proses Melihat Catatan Terapi Pasien	40
Gambar 4.19 <i>Activity Diagram</i> Mengubah Jadwal Sesi Terapi.....	41
Gambar 4.20 <i>Activity Diagram</i> Proses Mengubah Status Terapi	42
Gambar 4.21 <i>Activity Diagram</i> Proses Mengelola Komentar.....	43
Gambar 4.22 ERD Database	44
Gambar 4.23 Desain Halaman <i>Welcome Page</i>	45
Gambar 4.24 Desain Halaman <i>Login</i>	45
Gambar 4.25 Desain Halaman Register	46
Gambar 4.26 Desain Halaman Notifikasi	47
Gambar 4.27 Desain Halaman Pendapatan	47
Gambar 4.28 Desain Halaman Lupa Password.....	48



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Gambar 4.29 Desain Halaman Reset Password	48
Gambar 4.30 Desain Halaman Verifikasi Email	49
Gambar 4. 31 Desain Halaman Dashboard Admin	49
Gambar 4.32 Desain Halaman Ubah Pengaturan Umum.....	50
Gambar 4.33 Desain Halaman Daftar Pertanyaan Catatan Terapi.....	50
Gambar 4.34 Halaman Ubah Pertanyaan Catatan Terapi	51
Gambar 4.35 Desain Halaman Daftar Pengguna	51
Gambar 4.36 Desain Halaman Ubah Pengguna	52
Gambar 4.37 Desain Halaman Dashboard Psikolog	52
Gambar 4.38 Desain Halaman Daftar Terapi.....	53
Gambar 4.39 Desain Halaman Jadwal Sesi Terapi	53
Gambar 4.40 Desain Halaman Ubah Jadwal Sesi Terapi	54
Gambar 4.41 Desain Halaman Percakapan	54
Gambar 4.42 Desain Halaman Catatan Tidur	55
Gambar 4.43 Desain Halaman Catatan Nilai	55
Gambar 4.44 Desain Halaman Catatan Pikiran.....	56
Gambar 4.45 Desain Halaman Catatan Emosi	56
Gambar 4.46 Halaman Catatan Tindakan	57
Gambar 4.47 Halaman Ubah Profile	57
Gambar 4.48 Desain Halaman Tambah Komentar	58
Gambar 4.49 Halaman Welcome Page	58
Gambar 4.50 Halaman Register	59
Gambar 4.51 Halaman Login	60
Gambar 4.52 Halaman Verifikasi Email	60
Gambar 4.53 Halaman Lupa Password	61
Gambar 4.54 Halaman Reset Password	61
Gambar 4.55 Halaman Notifikasi	62
Gambar 4.56 Halaman Pendapatan	62
Gambar 4.57 Halaman Dashboard Admin	63
Gambar 4.58 Halaman Ubah Pengaturan Umum.....	63
Gambar 4.59 Halaman Daftar Pertanyaan Terapi	64
Gambar 4.60 Halaman Ubah Pertanyaan Catatan Terapi	64



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Gambar 4.61 Halaman Daftar Psikolog	65
Gambar 4.62 Halaman Ubah Psikolog	65
Gambar 4.63 Halaman Daftar Pasien	66
Gambar 4.64 Halaman Ubah Pasien	66
Gambar 4.65 Halaman Dashboard Psikolog	67
Gambar 4.66 Halaman Daftar Terapi Berlangsung.....	67
Gambar 4.67 Halaman Daftar Terapi Selesai	68
Gambar 4.68 Halaman Detail Terapi Berlangsung	69
Gambar 4.69 Halaman Detail Terapi Selesai	69
Gambar 4.70 Halaman Ubah Jadwal Sesi Terapi.....	70
Gambar 4.71 Halaman Percakapan	71
Gambar 4.72 Halaman Catatan Nilai	71
Gambar 4.73 Halaman Catatan Tidur Dengan Line Chart.....	72
Gambar 4.74 Halaman Catatan Tidur Dengan Stacked Bar Chart.....	72
Gambar 4.75 Halaman Catatan Pikiran.....	73
Gambar 4.76 Halaman Catatan Emosi	74
Gambar 4.77 Halaman Catatan Tindakan	75
Gambar 4.78 Halaman Ubah Profile	75
Gambar 4.79 Halaman Tambah Komentar	76
Gambar 4.80 Daftar <i>Endpoint</i> Autentikasi	76
Gambar 4.81 Daftar <i>Endpoint</i> OTP	77
Gambar 4.82 Daftar <i>Endpoint</i> Psikolog	78
Gambar 4.83 Daftar <i>Endpoint</i> Pasien	78
Gambar 4.84 Daftar <i>Endpoint</i> Terapi	79
Gambar 4.85 Daftar <i>Endpoint</i> Percakapan.....	80
Gambar 4. 86 Daftar <i>Endpoint</i> Pertanyaan Catatan Terapi.....	80
Gambar 4. 87 Daftar <i>Endpoint</i> Midtrans	81
Gambar 4. 88 Daftar <i>Endpoint</i> Jawaban Catatan Terapi.....	81
Gambar 4. 89 Daftar <i>Endpoint</i> Order	82
Gambar 4.90 Skor SUS	131



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	6
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan Fungsional Pengguna	23
Tabel 4.2 Rancangan Pengujian Role Admin	83
Tabel 4.3 Rancangan Pengujian Role Psikolog	84
Tabel 4.4 Perancangan Pengujian API	85
Tabel 4.5 Daftar Pertanyaan UAT	86
Tabel 4.6 Daftar Pertanyaan SUS	89
Tabel 4.7 Hasil Pengujian Autentikasi	89
Tabel 4.8 Hasil Pengujian <i>Authorization</i>	90
Tabel 4.9 Hasil Pengujian Halaman Dashboard Admin	91
Tabel 4.10 Hasil Pengujian Halaman Notifikasi	91
Tabel 4.11 Hasil Pengujian Halaman Pendapatan	91
Tabel 4.12 Hasil Pengujian Halaman Psikolog	92
Tabel 4.13 Hasil Pengujian Halaman Pasien	93
Tabel 4.14 Hasil Pengujian Halaman Ubah Pengaturan Umum	95
Tabel 4.15 Hasil Pengujian Halaman Pertanyaan Catatan Terapi	95
Tabel 4.16 Hasil Pengujian Autentikasi	97
Tabel 4.17 Hasil Pengujian <i>Authorization</i>	100
Tabel 4.18 Hasil Pengujian Halaman Dashboard Psikolog	101
Tabel 4.19 Hasil Pengujian Halaman Notifikasi	101
Tabel 4.20 Hasil Pengujian Halaman Pendapatan	101
Tabel 4.21 Hasil Pengujian Halaman Terapi Berlangsung	102
Tabel 4.22 Hasil Pengujian Halaman Terapi Selesai	102
Tabel 4.23 Hasil Pengujian Halaman Detail Terapi	103
Tabel 4.24 Hasil Pengujian Halaman Profile	108
Tabel 4.25 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Autentikasi	109
Tabel 4.26 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> OTP	112
Tabel 4.27 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Psikolog	114
Tabel 4.28 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Pasien	115
Tabel 4.29 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Terapi	115



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Tabel 4.30 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Percakapan	117
Tabel 4.31 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Pertanyaan.....	119
Tabel 4.32 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Jawaban.....	120
Tabel 4.33 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Order	122
Tabel 4.34 Hasil Pengujian <i>Endpoint</i> Midtrans	123
Tabel 4.35 Hasil Pengujian UAT	125
Tabel 4.36 Skala Penilaian Persentase	128
Tabel 4.37 Bobot Penilaian Skala Likert	129
Tabel 4.38 Skor Asli Hasil Pengujian SUS.....	130
Tabel 4.39 Hasil Perhitungan Jawaban Pertanyaan Ganjil SUS.....	130
Tabel 4.40 Hasil Perhitungan Jawaban Pertanyaan Genap SUS.....	130





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Dengan Psikolog Melalui Halodoc.....	139
Lampiran 2 Hasil Wawancara Dengan Psikolog Melalui Whatsapp.....	141
Lampiran 3 Hasil Kuesioner SUS.....	142
Lampiran 4 Hasil Kuesioner UAT.....	144
Lampiran 5 Bukti Penyebaran Kuesioner Melalui Halodoc.....	149
Lampiran 6 Logbook Terapi, Sumber: Dr. Imelda Ika Dian Oryza, M.Psi.....	150





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumukkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia merupakan gejala gangguan tidur di mana seseorang kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur. Beberapa individu mengalami kedua masalah ini, sementara yang lain mungkin juga mengalami bangun pagi yang terlalu awal, di mana mereka tidak dapat tidur kembali setelah terbangun lebih awal dari yang diinginkan. Hal yang penting adalah kesulitan tidur di malam hari ini disertai dengan masalah signifikan di siang hari yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik. Kelelahan di siang hari, suasana hati yang rendah atau mudah marah, serta masalah dengan perhatian atau konsentrasi biasanya dialami (Riemann et al., 2023). Insomnia diperkirakan memengaruhi 23,8% remaja, 35% orang dewasa dan 30-48% lansia (Suni, 2022).

Saat ini terdapat dua cara untuk mengobati insomnia, yaitu dengan pengobatan *non-pharmacological* (pengobatan yang tidak melibatkan obat – obatan) dan *pharmacological* (pengobatan yang melibatkan obat – obatan) (Riemann et al., 2023). Menurut Zakiei et al. (2021), salah satu metode *non-pharmacological* yang efektif dalam mengatasi insomnia adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Secara sederhana, ACT mengajarkan kepada individu untuk dapat lebih fleksibel dalam memahami dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (Prabawati & Natalia, 2020).

Praktik pengobatan *non-pharmacological* seperti ACT biasanya dilakukan dengan bantuan seorang psikolog klinis (Riemann et al., 2023). Di Indonesia, seorang psikolog klinis merujuk pada individu yang telah menyelesaikan pendidikan bidang psikologi klinis sesuai dengan peraturan perundang - undangan (Hapsarini, 2021). Dalam praktiknya, proses terapi ini sering kali menghadapi berbagai kendala, seperti terbatasnya waktu tatap muka dan kurangnya antarmuka khusus untuk psikolog guna memantau pasien (Jeon et al., 2024). Kondisi ini dapat menghambat efektifitas terapi yang diberikan kepada pasien. Selain itu, pencatatan dan pemantauan pasien yang masih dilakukan secara manual atau terpisah – pisah



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumukkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

beresiko menyebabkan hilangnya data penting, kurangnya kontinuitas dalam terapi, serta menyulitkan psikolog dalam menganalisis perilaku pasien secara menyeluruh.

Untuk mengatasi berbagai kendala dalam proses terapi, dibutuhkan solusi berbasis teknologi yang dapat memberikan dukungan secara optimal. Seiring dengan kemajuan teknologi, aplikasi berbasis *web* menjadi alternatif yang menjanjikan karena mampu menjawab berbagai tantangan tersebut. *Web* memiliki keunggulan dalam hal aksesibilitas, fleksibilitas, serta kemudahan dalam mengintegrasikan beragam fitur (Purba et al., 2022), sehingga dapat mendukung proses terapi.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merancang dan membangun aplikasi pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia berbasis *web* dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy*. Aplikasi ini dirancang untuk memungkinkan psikolog mengakses berbagai data catatan terapi pasien, melakukan percakapan dengan pasien serta mengatur jadwal sesi terapi. Dengan dukungan antarmuka yang terintegrasi, aplikasi ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan pasien dalam proses terapi, tetapi juga membantu psikolog dalam mengambil keputusan yang lebih tepat dan berbasis data. Diharapkan, dengan adanya aplikasi ini, proses terapi insomnia dapat berlangsung secara lebih terstruktur, efektif, dan terukur.

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimana merancang dan membangun aplikasi pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia berbasis *web* yang dapat mendukung psikolog dalam melaksanakan proses terapi secara lebih terstruktur, efektif, dan terukur?

1.3 Batasan Masalah

1. Aplikasi ini digunakan oleh psikolog dalam konteks membantu proses terapi insomnia dan bukan sebagai aplikasi terapi mandiri.
2. Aplikasi ini digunakan pada tahap intervensi dalam proses terapi, dan tidak mencakup tahap pra-terapi (asesmen awal dan diagnosis), maupun pasca-terapi (evaluasi hasil dan tindak lanjut).
3. Aplikasi ini juga berfungsi sebagai *REST API* yang akan digunakan oleh aplikasi *mobile* untuk pasien insomnia.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

4. Aplikasi ini dirancang menggunakan *framework* Laravel dan *database* MySQL.
5. Pengguna (aktor) aplikasi *web* ini terdiri dari admin dan psikolog.
6. Fitur utama aplikasi ini meliputi: pencatatan catatan terapi pasien, *chat* dengan pasien dan penjadwalan sesi terapi.

1.4 Tujuan dan Manfaat

1.4.1 Tujuan

Merancang dan membangun aplikasi pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia berbasis *web* menggunakan *framework* Laravel.

1.4.2 Manfaat

Memberikan dukungan kepada psikolog dalam pelaksanaan terapi insomnia sehingga proses terapi dapat berlangsung secara lebih terstruktur, efektif dan terukur,

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi disusun sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini memberikan gambaran umum mengenai topik penelitian, yang terdiri atas:

- a. Latar Belakang: Menjelaskan secara singkat mengenai gangguan insomnia, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), peran serta kendala yang dihadapi oleh psikolog dalam menangani pasien insomnia, serta solusi yang ditawarkan.
- b. Rumusan Masalah: Merumuskan pertanyaan utama mengenai bagaimana merancang dan membangun aplikasi berbasis *web* yang dapat mendukung psikolog dalam terapi pasien insomnia
- c. Batasan Masalah: Menjelaskan ruang lingkup penelitian untuk memperjelas fokus permasalahan, mencakup pengguna atau aktor, teknologi yang digunakan, serta fitur utama aplikasi.
- d. Tujuan dan Manfaat: Menguraikan tujuan dari penelitian serta manfaat yang diharapkan.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

- e. Sistematika Penulisan: Menjelaskan susunan bab-bab dalam laporan skripsi ini.

2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini memuat landasan teori dan referensi ilmiah yang mendukung penelitian, yang meliputi:

- a. Penelitian Terdahulu: Menyajikan ringkasan penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini.
- b. Konsep Dasar: Menguraikan teori dasar terkait insomnia, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), teknologi yang digunakan, serta metode pengembangan dan pengujian sistem.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan pendekatan dan metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian, meliputi:

- a. Rancangan Penelitian: Menjelaskan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, jenis penelitian, serta teknik pengumpulan dan analisis data.
- b. Tahapan Penelitian: Menjabarkan langkah-langkah atau alur kegiatan penelitian mulai dari awal hingga akhir.
- c. Objek Penelitian: Menjelaskan objek utama yang diteliti, yaitu aplikasi pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia berbasis *web*.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil pengembangan dan pembahasan sistem berdasarkan tahapan dalam metode *Waterfall*, antara lain:

- a. Analisis Kebutuhan: Menjelaskan kebutuhan fungsional dan non-fungsional dari aplikasi.
- b. Perancangan Aplikasi: Menyajikan desain aplikasi, meliputi struktur basis data, diagram *Unified Modeling Language* (UML), dan *wireframe* antarmuka pengguna.
- c. Implementasi Aplikasi: Menjelaskan implementasi aplikasi sesuai hasil perancangan.
- d. Pengujian Aplikasi: Menyampaikan hasil pengujian aplikasi berdasarkan kebutuhan yang telah dianalisis sebelumnya.



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

5. BAB V PENUTUP

Bab ini berisi:

- a. Kesimpulan: Menyimpulkan hasil dari penelitian berdasarkan tujuan dan rumusan masalah.
- b. Saran: Memberikan masukan untuk pengembangan aplikasi atau penelitian lanjutan di masa depan.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan sebuah aplikasi pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia berbasis *web* yang bertujuan untuk membantu psikolog dalam melakukan terapi pasien insomnia secara lebih terstruktur, efektif dan terukur. Fitur-fitur utama yang mendukung tujuan tersebut mencakup pencatatan catatan terapi, *chat* dengan pasien, dan penjadwalan sesi terapi.

Berdasarkan hasil pengujian dengan metode *Black box testing*, seluruh 28 skenario uji dinyatakan berhasil. Pengujian *User Acceptance Test* menunjukkan tingkat penerimaan pengguna sebesar 89%, sedangkan pengujian menggunakan metode *System Usability Scale* memperoleh skor 70. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aplikasi SleepCare telah berfungsi dengan baik, memenuhi kebutuhan, dan dapat diterima dengan baik oleh pengguna.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil implementasi dan pengujian, aplikasi ini masih memiliki beberapa kekurangan yang perlu dikembangkan lebih lanjut. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya yang menangkat topik serupa adalah sebagai berikut:

1. Menggunakan bahasa pemrograman yang lebih cepat seperti Go, Java, atau Rust, serta memisahkan antara API dan *web* agar dapat berjalan secara mandiri. Dengan pendekatan ini, aplikasi dapat menangani jumlah data dan lonjakan pengguna dengan lebih baik. Selain itu, apabila terjadi kesalahan fatal pada salah satu komponen (*web* atau API), tidak akan saling memengaruhi.
2. Meningkatkan keamanan dan privasi data pasien, misalnya dengan menerapkan enkripsi pada setiap catatan terapi, sehingga hanya pasien dan psikolog yang bersangkutan yang dapat mengakses data tersebut.
3. Meningkatkan efektivitas aplikasi melalui penambahan maupun penyempurnaan fitur-fitur yang dapat menunjang efisiensi dan kenyamanan pengguna.



DAFTAR PUSTAKA

- Arijal, M. & Hermawan, I. (2021) “Rancang Bangun Sistem Pengajuan Cuti dan Izin Berbasis Website Studi Kasus Unit Kepegawaian PT.XYZ”, *MULTINETICS*, 7(1), pp. 92–103. doi: [10.32722/multinetics.v7i1.4217](https://doi.org/10.32722/multinetics.v7i1.4217).
- Bahri, M.N.S., Jaya, I.P.Y.D., Dirgantoro, B., Mal, I., Ahmad, U.A., & Septiawan R.R. (2022), ‘Implementasi Sistem Rekomendasi Makanan pada Aplikasi EatAja Menggunakan Algoritma Collaborative Filtering’, *MULTINETICS*, 7(2), pp. 177–185. doi: [10.32722/multinetics.v7i2.4062](https://doi.org/10.32722/multinetics.v7i2.4062).
- Chandra, A.D. (2024), 'ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK (GGK) YANG MENJALANI HEMODIALISIS', *eprints.umm.ac.id*.
- Farzah, A., & Oktaviana, S.R., (2022) ‘Analisa Usability Website BAKTI-Kemkominfo Menggunakan System Usability Scale’, *MULTINETICS*, 8(1), pp. 17–27. doi: [10.32722/multinetics.v8i1.4495](https://doi.org/10.32722/multinetics.v8i1.4495).
- Hapsarini, N. (2021). ‘Shu’. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*. 10(2), pp.72–83.
- Harmayani, H., Abdilah, D., Mapilindo, M., Oktopanda, O., & Hutahaean, J. (2021). ‘Aplikasi Komputer’, *Yayasan Kita Menulis*.
- Hidayati, A. & Rahayu, W. (2019). ‘Beauty Clinic Information Systems Based on Android’, *MULTINETICS*, 5(1), pp. 19–24. doi: [10.32722/multinetics.v5i1.1465](https://doi.org/10.32722/multinetics.v5i1.1465).
- Irbar, I., Dahlia, D., Aryani, D.F., & Maria R. (2023), 'Intervensi Non Farmakologis pada Pasien Diabetes Mellitus dengan Gangguan Tidur', *Jurnal Keperawatan Silampari*. doi: [C](https://doi.org/10.32722/multinetics.v7i1.4217)
- Jeon, J.M., Ma, J., Kwak, P., Dang, B., Buleje, I., Ancoli-Israel, S., Malhotra A., & Lee, E.E. (2024), 'Developing a novel mobile application for cognitive behavioral therapy for insomnia for people with schizophrenia: integration

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

of wearable and environmental sleep sensors', *Sleep and Breathing*, doi: [10.1007/s11325-023-02980-4](https://doi.org/10.1007/s11325-023-02980-4).

Mardiana, I., Wahyudin & Junaeti, E. (2024) 'Development of Learning Management System with Laravel Framework and Tailwind CSS', *MULTINETICS*, 10(1), pp. 40–49. doi: [10.32722/multinetics.v10i1.6678](https://doi.org/10.32722/multinetics.v10i1.6678).

Prabawati, D., & Natalia, L. (2020), 'The effectiveness of self-care model on diabetes self-management behaviour', *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, doi: [10.24990/injec.v5i1.277](https://doi.org/10.24990/injec.v5i1.277)

Pramestuti, N.A., & Oriza, I.I.D. (2022), 'EFEKTIVITAS ACCEPTANCE COMMITMENT GROUP THERAPY BERBASIS DARING TERHADAP INSOMNIA PADA DEWASA AWAL SELAMA PANDEMI COVID-19' *Universitas Katolik Soegijapranata*.

Purba, D., Djulis, S., Hidayat, A., & Nawantara V.A. (2022), 'Pengaruh Manfaat Aplikasi Berbasis Web Sharepoint Terhadap Kinerja Karyawan PT. Tos Indonesia Di Era Pandemi Covid-19', *Meteor STIP Marunda*, 15(2):223-244. doi: [10.36101/msm.v15i2.235](https://doi.org/10.36101/msm.v15i2.235).

Pramudya, B. Z., & Raharja, P. A. (2022) "Evaluasi Usability Aplikasi Augmented Reality Morphfun Menggunakan System Usability Scale: Usability Evaluation of Morphfun Augmented Reality Application Using System Usability Scale", *MULTINETICS*, 8(2), pp. 122–130. doi: [10.32722/multinetics.v8i2.4702](https://doi.org/10.32722/multinetics.v8i2.4702).

Rafihi-Ferreira, E., Hasan, R., Toscanini, A.C., Linares, I.M.P, Borges, D.S., Brasil I.P., Carmo, M., Neto, F.L., Charles & Morin, C. (2024), 'Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavioral therapy for insomnia: A randomized controlled trial.', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, doi: [10.1037/ccp0000881](https://doi.org/10.1037/ccp0000881)

Riemann, D., Espie, C.A., Altena, E., Erna Sif Arnardóttir, Baglioni, C., Bassetti, C.L., Bastien, C., Natālija Bērziņa-Novikova, Bjørn Bjorvatn, Dimitris Dikeos, Leja Dolenc-Grošelj, Ellis, J., García-BorregueroD., Pierre Alexis



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Geoffroy, Gjerstad, M.D., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Hoedlmoser, K., Tuuliki Hion & Holzinger, B. (2023). 'The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023'. *Journal of Sleep Research*, 32(6). doi:[10.1111/jsr.14035](https://doi.org/10.1111/jsr.14035).

Rizki, M.A.K., & Pasaribu, A.F.O. (2021), 'Rancang Bangun Aplikasi E-Cuti Pegawai Berbasis Website (Studi Kasus: Pengadilan Tata Usaha Negara)', *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi*, Vol (2), No. 3, 1-13.

Rizkyana, M. A., Yunanto, Yoga, Herdian, C.A., & Yaqin A.A.R. (2021) 'Implementasi Unit Testing Menggunakan Metode Test-First Development', *MULTINETICS*, 7(1), pp. 37–47. doi: [10.32722/multinetics.v7i1.3525](https://doi.org/10.32722/multinetics.v7i1.3525).

Rosyida, A., Junio, F., & Hermawan, I. (2022), 'Perancangan Sistem Absensi Guru Berbasis Web Menggunakan Metode Sdlc Waterfall', *MULTINETICS*, 7(2), pp. 145–153. doi: [10.32722/multinetics.v7i2.4245](https://doi.org/10.32722/multinetics.v7i2.4245).

Shin, J.W., Kim, S., Shin, Y.J., Park, B., & Park, S. (2023), 'Comparison of acceptance and commitment therapy (ACT) and cognitive behavior therapy (CBT) for chronic insomnia: a pilot randomized controlled trial', *Nature and Science of Sleep*, Taylor & Francis, doi: [10.2147/NSS.S409981](https://doi.org/10.2147/NSS.S409981)

Suni, E. (2022). 'What Causes Insomnia?'. *Sleepfoundation.org* <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia>. [13 Desember 2024].

Tarigan, I. A. & Kurniawan, A., (2022) "Prototipe Pendeteksi dan Pengenalan Wajah Berbasis Web Menggunakan Algoritma Local Binary Pattern Histogram untuk Absensi", *MULTINETICS*, 8(1), pp. 77–86. doi: [10.32722/multinetics.v8i1.4591](https://doi.org/10.32722/multinetics.v8i1.4591).

Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), pp.1220–1230. doi:<https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>.



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Yousaf, F., Hamida, S.T.B., & Ahmed, B. (2014), 'Sleep eDiary: A mobile health application for insomnia assessment', *Middle East Conference on Biomedical Engineering (MECBME)*, *ieeexplore.ieee.org*, doi: [10.1109/MECBME.2014.6783260](https://doi.org/10.1109/MECBME.2014.6783260).

Yulianti, H. (2020). 'Rancang Bangun Aplikasi Pemesan Tiket Shuttle Bus Berbasis Android Pada Putra KJU Karawaci Banten Indonesia', *MULTINETICS*, 6(2), pp. 134–148. doi: [10.32722/multinetics.v6i2.3441](https://doi.org/10.32722/multinetics.v6i2.3441).

Zakiei, A., Khazaie, H., Rostampour, M., Lemola, S., Esmaeili, M., Dürsteler, K., Brühl, A., Sadeghi-Bahmani, D. & Brand, S. (2021). 'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Improves Sleep Quality, Experiential Avoidance, and Emotion Regulation in Individuals with Insomnia—Results from a Randomized Interventional Study'. *Life*, 11(2), p.133. doi: [10.3390/life11020133](https://doi.org/10.3390/life11020133).

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Izzan Khairil Anam

Lahir di Jakarta pada 4 Juni 2003, kemudian lulus dari MIN 18 Jakarta, MTSN 22 Jakarta dan SMKN 24 Jakarta dan sekarang sedang menempuh pendidikan D4 Teknik Informatika di Politeknik Negeri Jakarta.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta





© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Dengan Psikolog Melalui Halodoc

Nandie Hayati S.Psi., M.Psi., Psikolog Bantuan

XNO908-4509 10 Februari 2025

Selamat datang di Halodoc!

Hai Ahmad maulana! Jelaskan keluhan medismu, dokter akan segera membalas. Kamu bisa mendapatkan rekomendasi istirahat, surat rujukan, atau resep obat berdasarkan diagnosis.

Selamat malam, perkenalkan saya Nandie Hayati.
Psikolog yang akan menemani konsultasi pada sesi ini. Ada yang bisa sy bantu? 20:24

Selamat malam, Ibu.

Perkenalkan, nama saya Ahmad Maulana, mahasiswa Politeknik Negeri Jakarta, jurusan Teknik Informatika. Saat ini, saya sedang mengerjakan skripsi mengenai pengembangan aplikasi untuk membantu psikolog klinis dalam terapi pasien insomnia yang menggunakan metode Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Sehubungan dengan penelitian ini, saya ingin meminta kesediaan Ibu sebagai seorang psikolog klinis untuk diwawancarai guna memperoleh wawasan lebih mendalam terkait topik tersebut. Apakah Ibu berkenan untuk meluangkan waktu dalam wawancara ini? 20:24 ✓

Walaikum salam, apa yang bisa sy bantu untu wawancara di topik tersebut? 20:25

Saya ingin mengajukan 8 pertanyaan yang berkaitan dengan topik tersebut bu. 20:26 ✓

Apa saja kesalahan umum yang sering dilakukan pasien saat mencoba mengatasi insomnia secara mandiri (terapi mandiri)? 20:26 ✓

Pasien sering kali terlalu sering bermain gadget padahal sedang mencoba untuk menyesuaikan jam tidur lagi. 20:31

Baik, pertanyaan selanjutnya
Bagaimana terapi ACT dapat diterapkan dalam mengatasi insomnia? 20:32 ✓

Nandie Hayati S.Psi., M.Psi., Psikolog Bantuan

XNO908-4509 10 Februari 2025

Diharapkan dengan terapi ACT pasien bisa menerima dan berkomitmen dalam terapi. Pasien diharapkan dapat lebih menyadari kondisi yang dihadapinya, sehingga komitmen dapat dijalankan dengan baik. 20:35

Seberapa umum terapi ACT ini digunakan untuk mengatasi insomnia? 20:37 ✓

Sering digunakan, karena ACT juga salah satu terapi perilaku kognitif pada saat mengatasi insomnia. 20:40

Oh baik bu, untuk durasi program terapi ACT ini biasanya berapa lama ? 20:41 ✓

Normalnya biasa terapi dilakukan setiap pertemuan 60 menit.
Namun berapa kali terapi baru dilihat dari kemajuan pasien ya. 20:44

Berapa kisaran biaya yang umumnya dikeluarkan pasien untuk menjalani terapi ACT? 20:46 ✓

Kalau untuk biaya relatif ya mas, karena tergantung pula dengan daerah. 20:47

Kira-kira rentang harganya berapa ya bu? 20:48 ✓

Kemungkinan di kisaran 250 - 350 ribu/sesi ya mas. 20:49

Oke baik bu, selanjutnya apakah ibu pernah menggunakan aplikasi atau alat digital untuk membantu dan mendukung terapi ACT dalam mengatasi insomnia? Jika ya, apa kelebihan dan kekurangannya? 20:49 ✓

Sy pribadi belum pernah menggunakan terapi ini. 20:50

Baik selanjutnya, menurut ibu apakah fitur – fitur pencatatan ini dapat mendukung dan membantu psikolog klinis dalam memberikan terapi ACT kepada pasien insomnia?

1. sleep diary: Mencatat kebiasaan tidur pasien setiap hari
2. identify values: Mencatat dan mengidentifikasi nilai – nilai hidup yang penting bagi pasien
3. thought record: Mencatat pikiran – pikiran negatif atau kecemasan pasien terkait tidur yang muncul
4. emotion record: Mencatat emosi yang pasien rasakan setiap hari terutama sebelum tidur

(Lanjutan)



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Nandie Hayati S.Psi., M.Psi., Psikolog

Bantuan

XN0908-4509
10 Februari 2025

Kalau untuk biaya relatif ya mas, karena tergantung pula dengan daerah 20:47

Kira-kira rentang harganya berapa ya bu? 20:48 ✓

Kemungkinan di kisaran 250 - 350 ribu/sesi ya mas 20:49

Oke baik bu, selanjutnya apakah ibu pernah menggunakan aplikasi atau alat digital untuk membantu dan mendukung terapi ACT dalam mengatasi insomnia? Jika ya, apa kelebihan dan kekurangannya? 20:49 ✓

Sy pribadi belum pernah menggunakan terapi ini 20:50

Baik selanjutnya, menurut ibu apakah fitur – fitur pencatatan ini dapat mendukung dan membantu psikolog klinis dalam memberikan terapi ACT kepada pasien insomnia?

1. sleep diary: Mencatat kebiasaan tidur pasien setiap hari
2. identify values: Mencatat dan mengidentifikasi nilai – nilai hidup yang penting bagi pasien
3. thought record: Mencatat pikiran – pikiran negatif atau kecemasan pasien terkait tidur yang muncul
4. emotion record: Mencatat emosi yang pasien rasakan setiap hari, terutama sebelum tidur.
5. committed action: Mencatat tindakan yang sudah dilakukan sesuai dengan nilai hidup pasien

20:51 ✓

Mendukung sekali mas,
Karena nanti kami psikolog dapat melihat rekapan dari pasien 20:52

Apakah ada fitur-fitur lain yang menurut ibu dibutuhkan untuk terapi ACT kepada pasien insomnia? 20:53 ✓

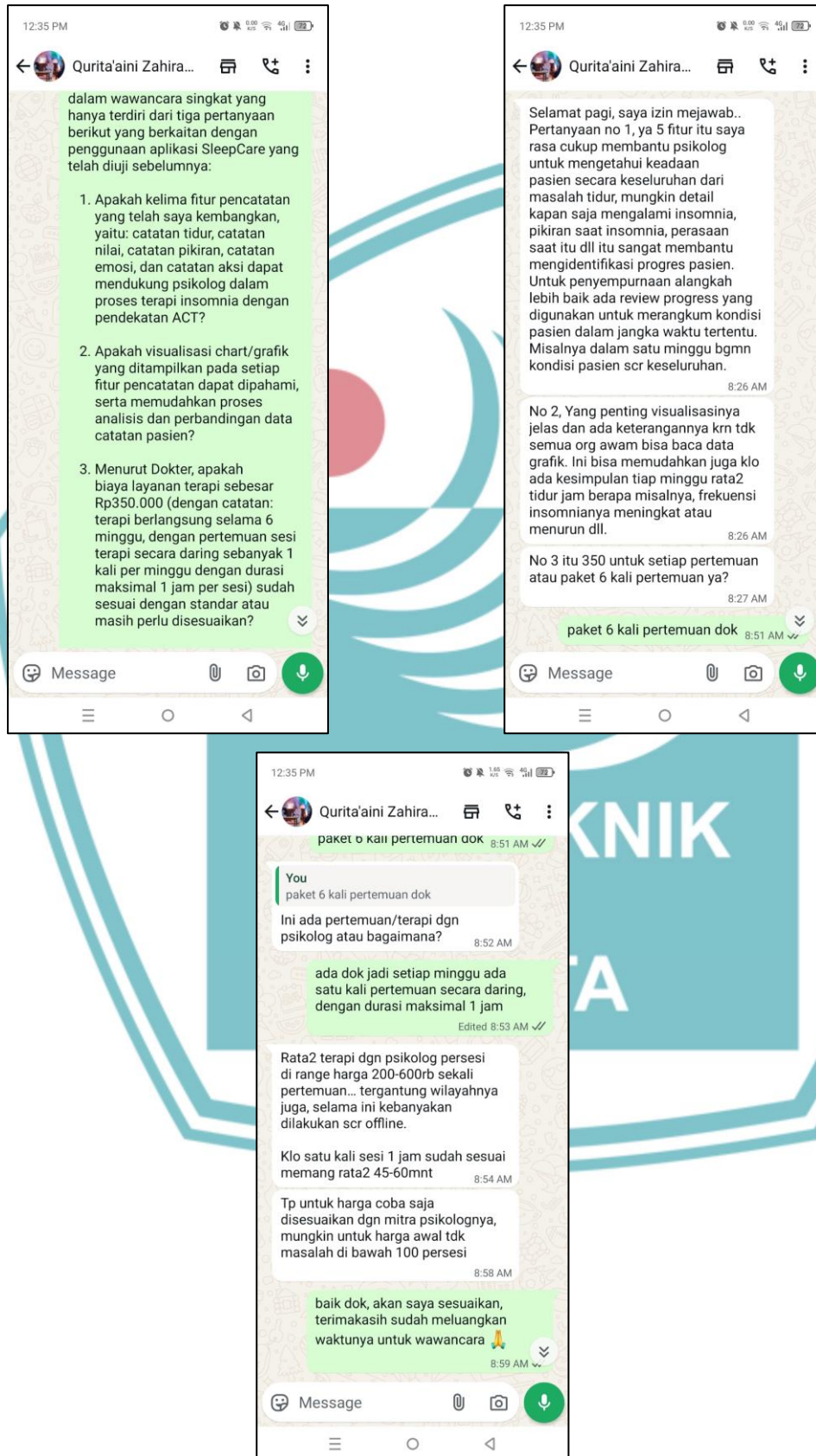
Mungkin fitur, untuk mencatat perasaan yang dirasakan pasien setiap harinya 20:55

Baik bu, terima kasih banyak atas waktu dan jawabannya. 20:58 ✓

Sesi selesai pada 20:58

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA

Lampiran 2 Hasil Wawancara Dengan Psikolog Melalui Whatsapp

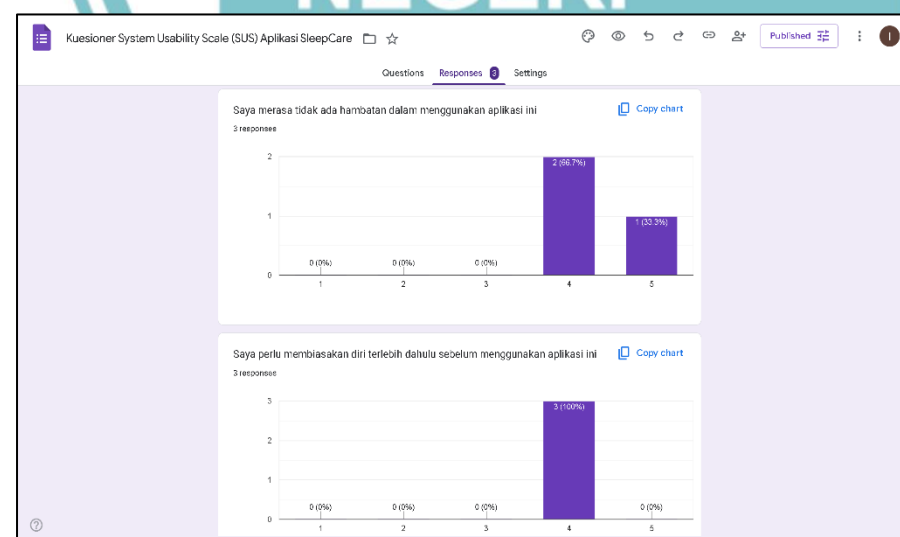
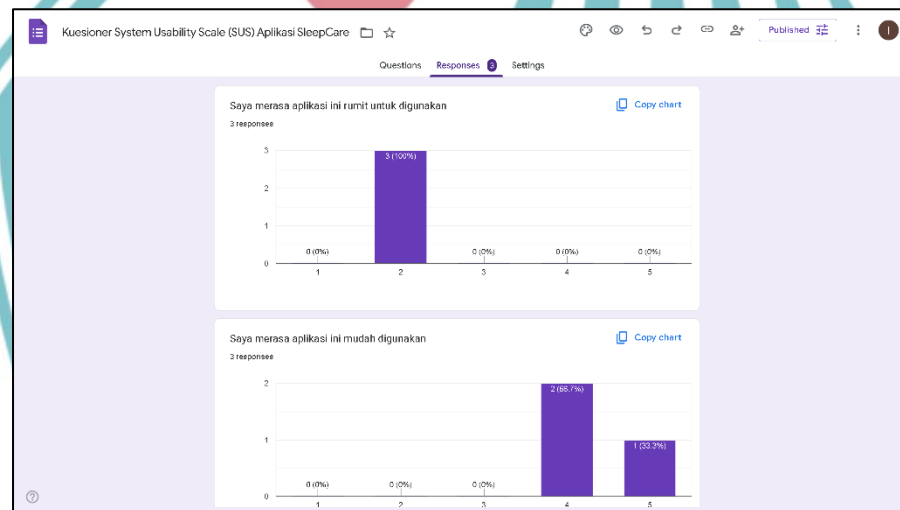
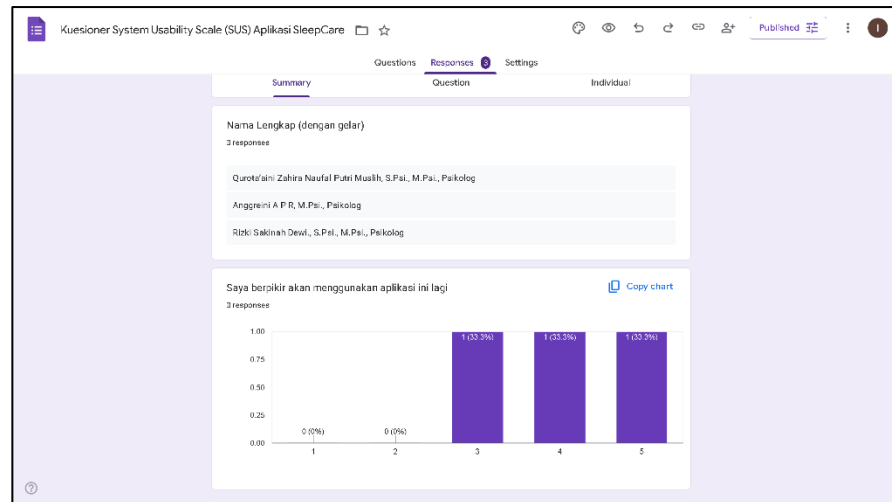




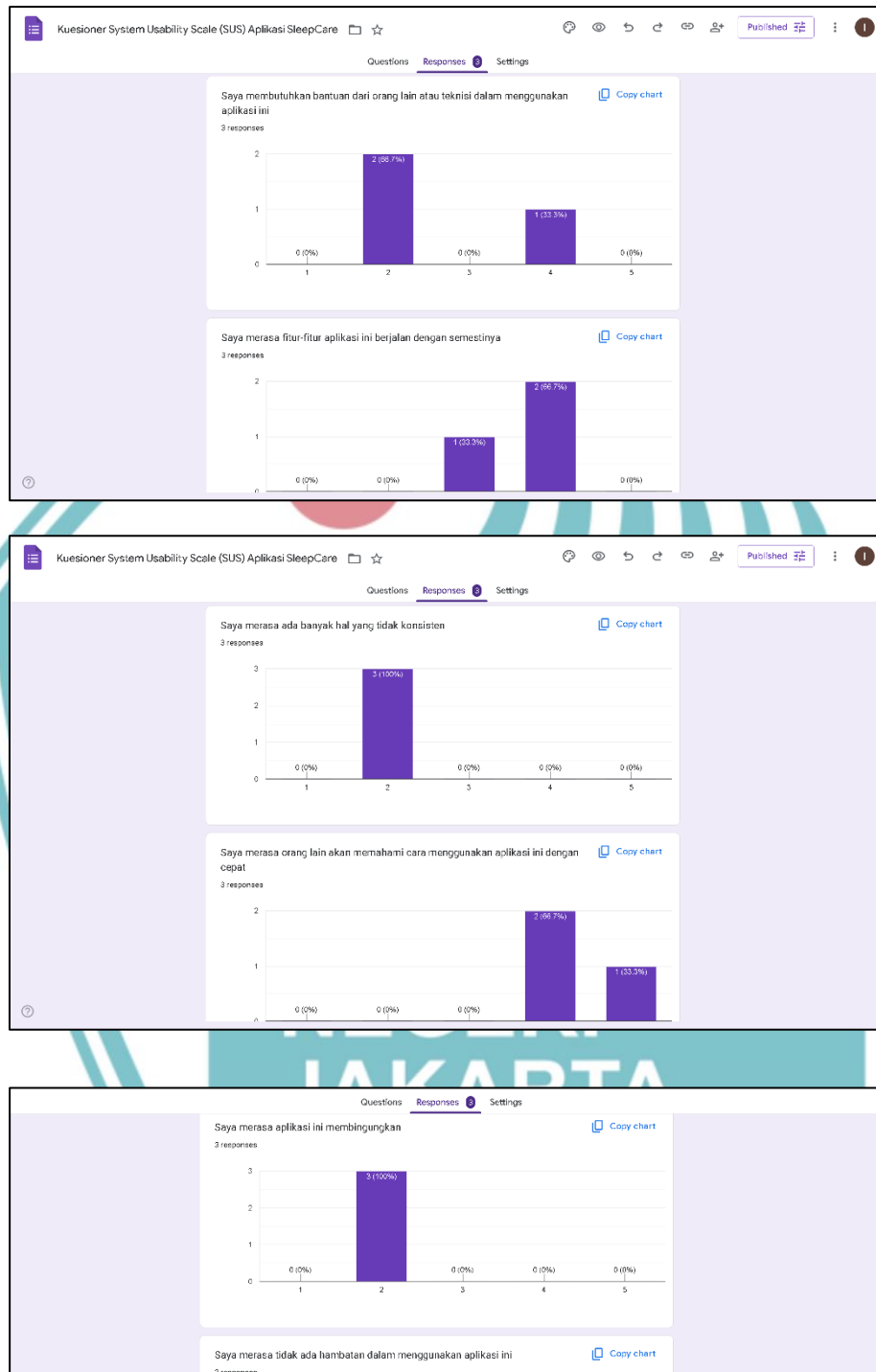
Lampiran 3 Hasil kuesioner SUS

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta



(Lanjutan)



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

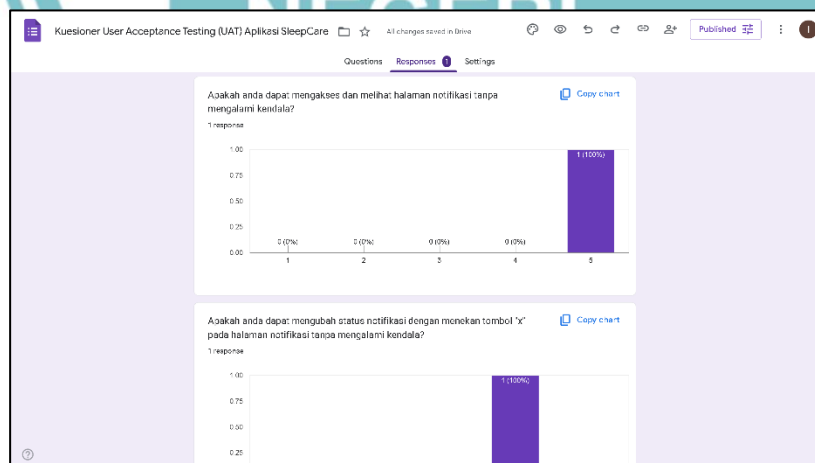
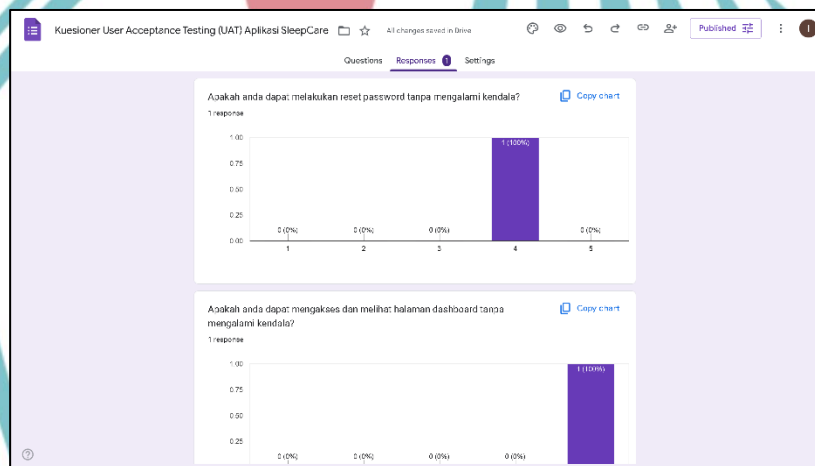
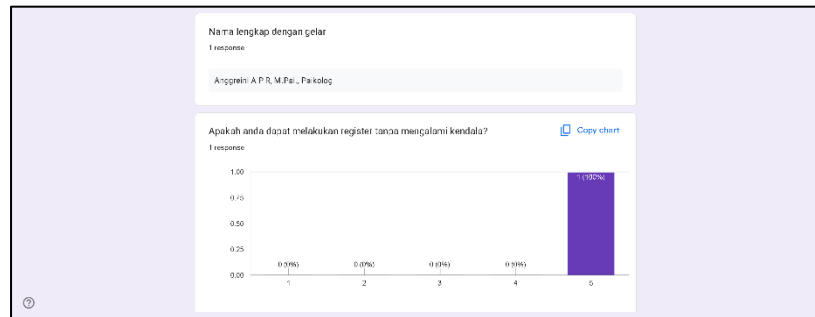


© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

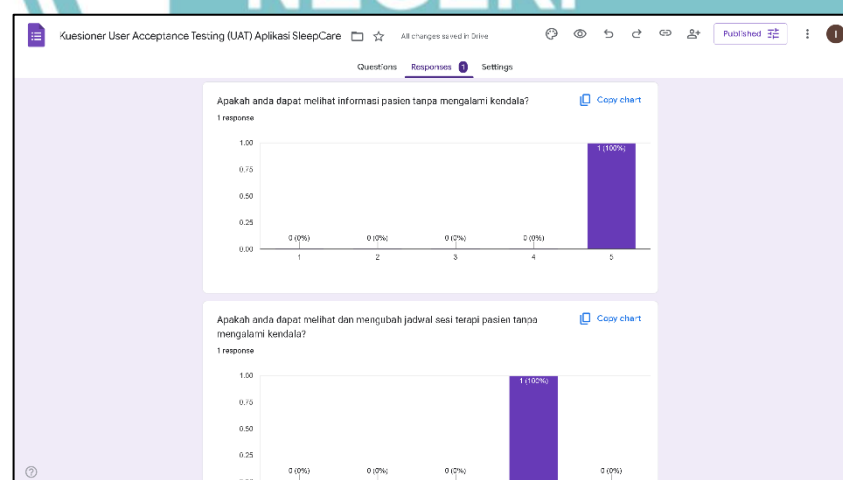
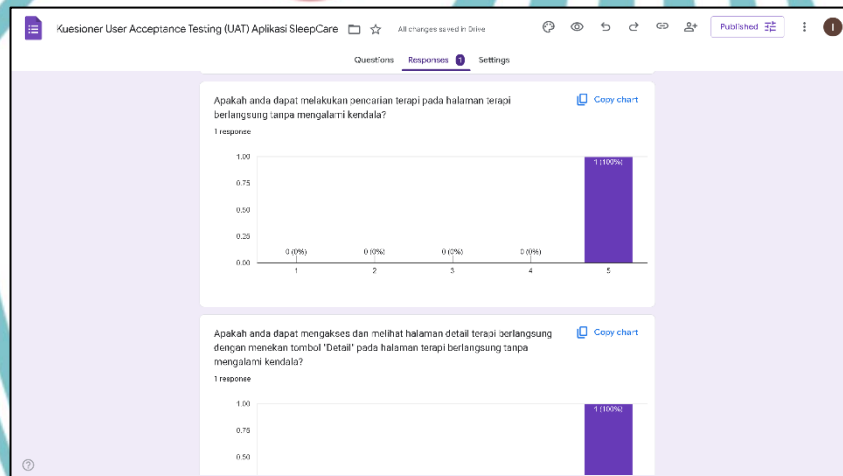
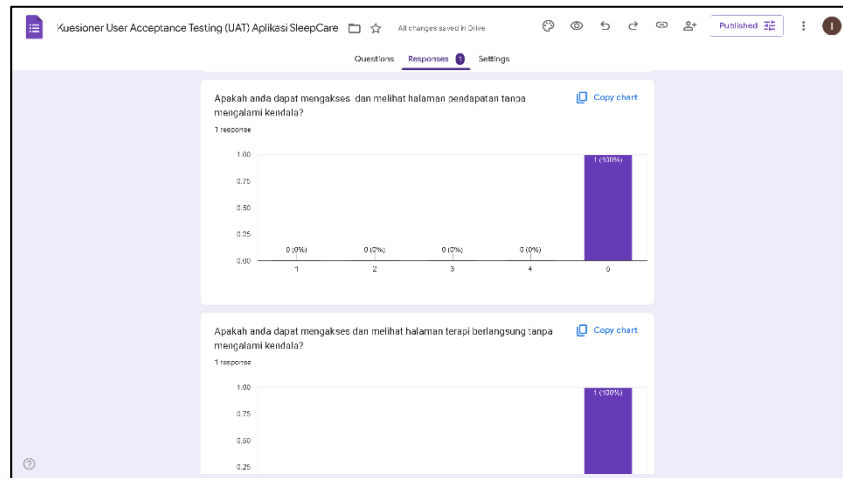
Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Lampiran 4 Hasil kuesioner UAT



(Lanjutan)



Hak Cipta :

© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

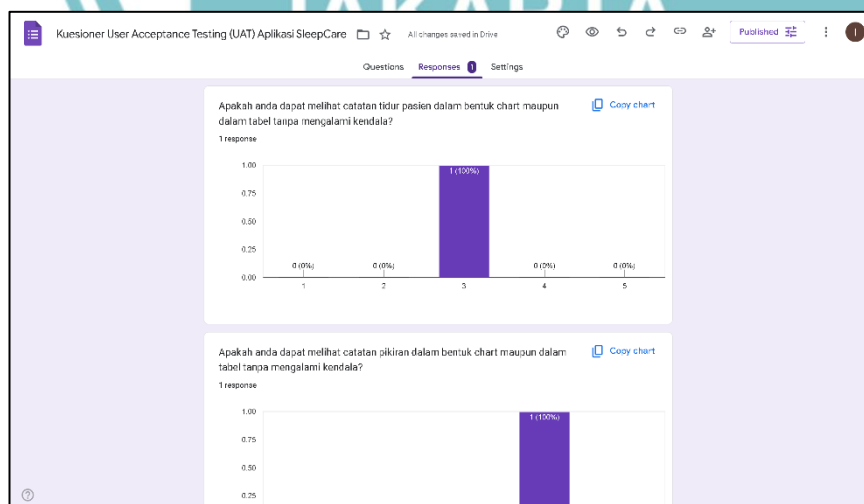
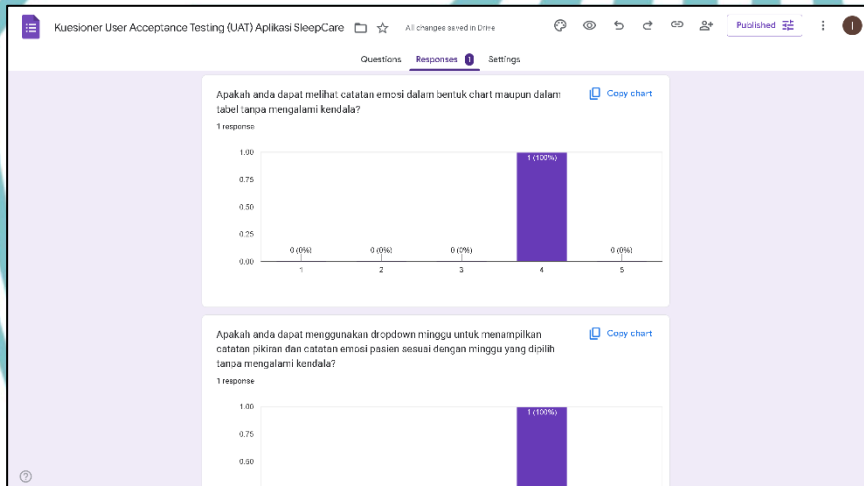
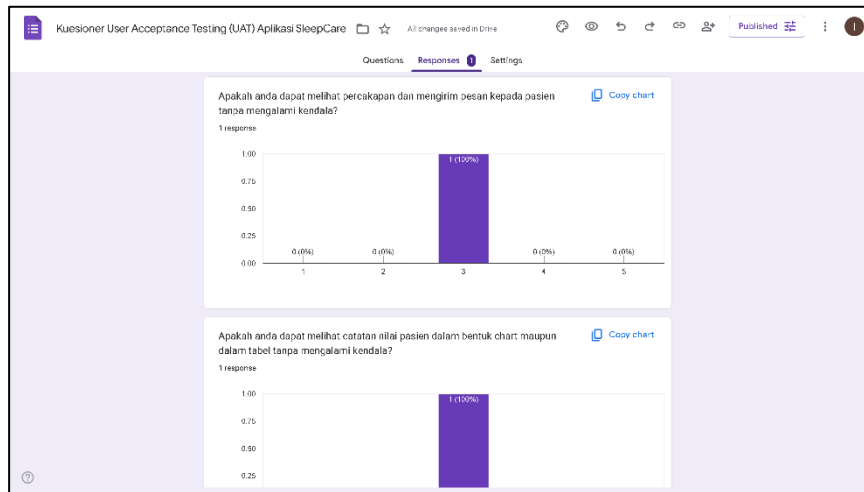
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

(Lanjutan)

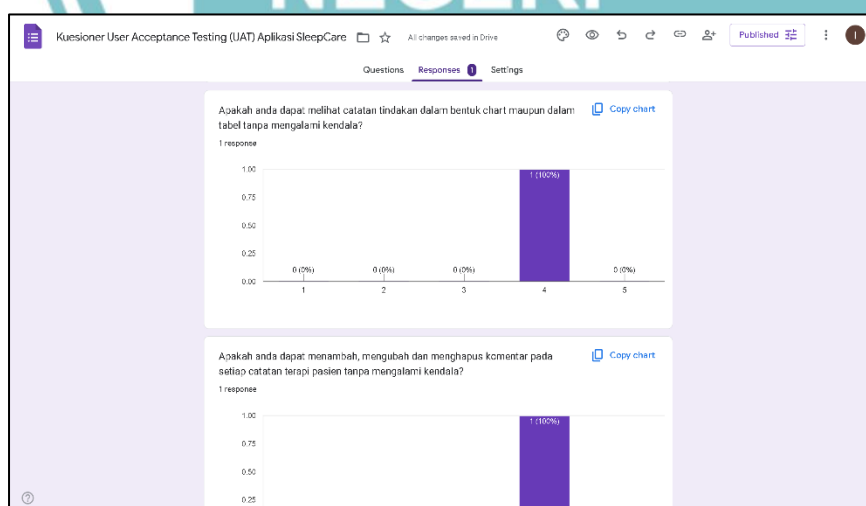
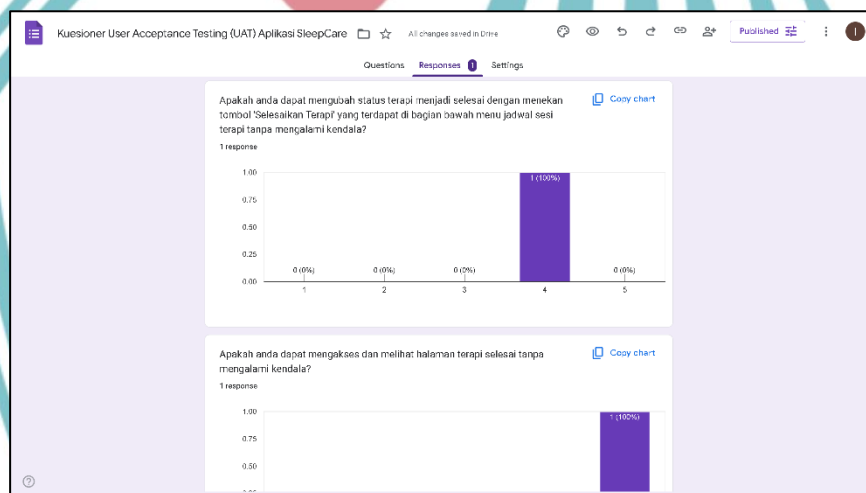
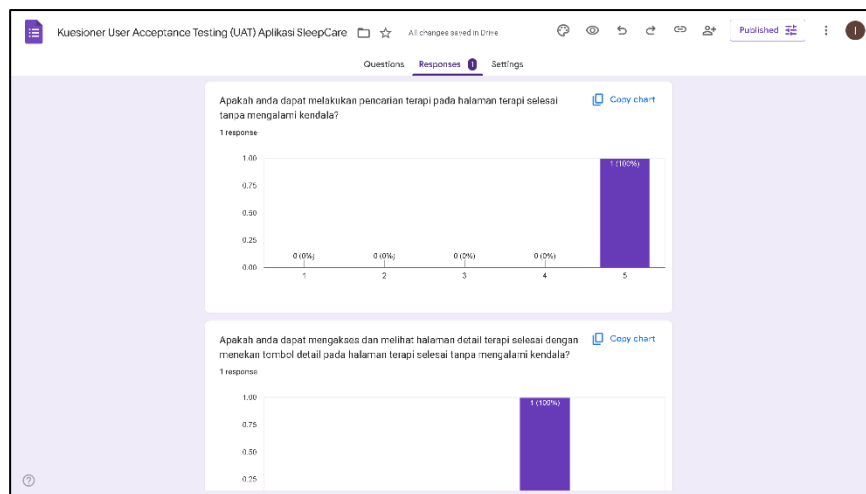


Hak Cipta :

© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

(Lanjutan)



Hak Cipta :

© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

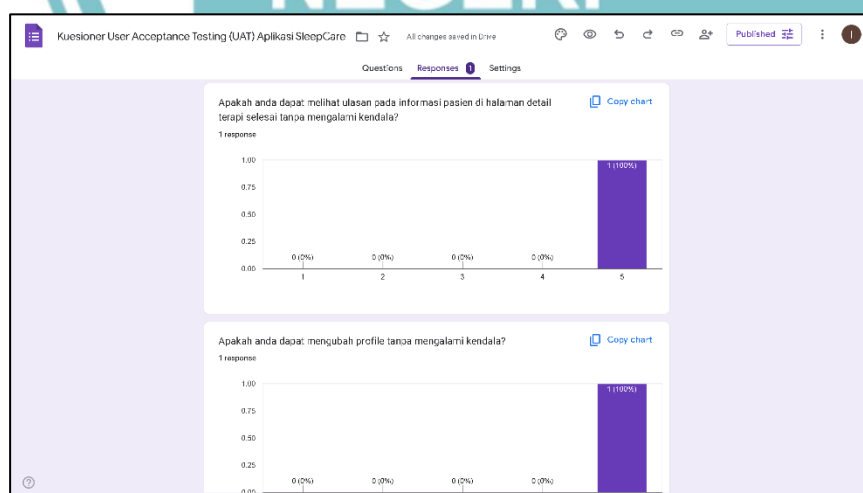
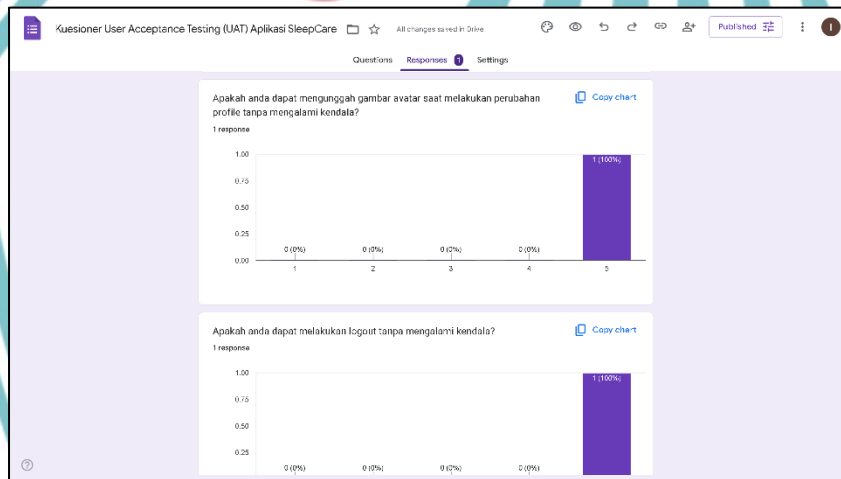
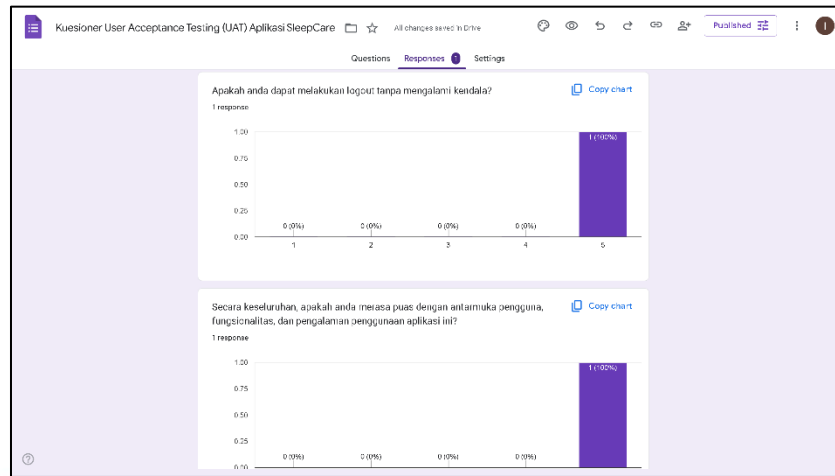
(Lanjutan)



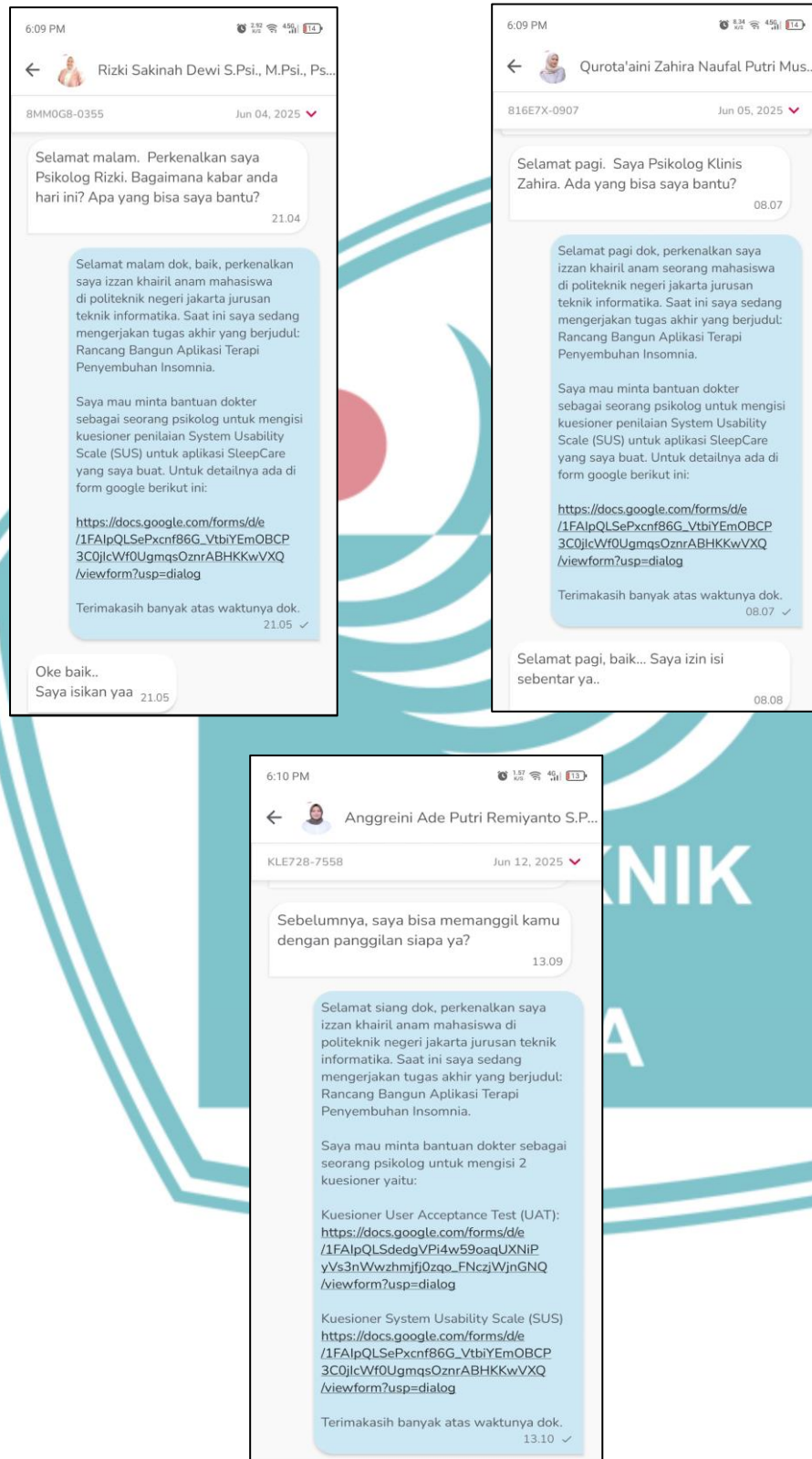
© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta



Lampiran 5 Bukti Penyebaran Kuesioner Melalui Halodoc



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

	A	B	C	D	E	F	G	H
		Logbook Terapi						
				Kelompok Insomnia				
	Sleep Diary							
Minggu ke- 1								
Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	
Tanggal								
	Siang Hari							
Apakah kamu tidur siang?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	
Berapa lama? (dalam menit)								
Pukul berapa?								
Apakah kamu mengonsumsi kafein (contoh: kopi, teh, soda,	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	
coklat, minuman berenergi) setelah pukul 18.00?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	
Apakah kamu mengonsumsi alkohol setelah pukul 18.00?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	
Apakah kamu menggunakan nikotin (contoh: rokok) setelah pukul 18.00?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	
4.4. Apakah kamu mengonsumsi obat?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	
	Sleep Diary	Identifikasi Values	Thought Record	Emotion Record	Committed Action			

[illegible]

						
	Thought Record					
Tanggal /Jam	Kejadian atau Situasi	Pemikiran yang Muncul				
<	Sleep Diary	Identifikasi Values	Thought Record	Emotion Record	Committed Action	+

[illegible]

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta