



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

SKRIPSI

AHMAD MAULANA

2107412036

**PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA
JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA DAN KOMPUTER
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA**

2025



**APLIKASI PENCATATAN DAN PENGELOLAAN
TERAPI INSOMNIA BERBASIS ANDROID DENGAN
PENDEKATAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY* MENGGUNAKAN JETPACK COMPOSE**

SKRIPSI

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

AHMAD MAULANA

2107412036

**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 menggunakan 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 di bawah ini :

Nama : Ahmad Maulana
NIM : 2107412036
Program Studi : T. Informatika dan Komputer / T. 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 dari orang lain. Kutipan pendapat dan tulisan orang lain ditunjuk 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, 02 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA



Ahmad Maulana
NIM. 2107412036



© 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 : Ahmad Maulana
NIM : 2107412036
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 Juni, 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.

(Dewi Yanti Liliana)
(Anita Hidayati)
(Asep Taufik Muharram)
(Bambang Warsuta)

Mengetahui:

Jurusan Teknik Informatika dan Komputer

Ketua



(Anita Hidayati)
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 mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Rancang Bangun Aplikasi Pencatatan Dan Pengelolaan Terapi Insomnia”, sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar Sarjana Terapan di Politeknik Negeri Jakarta.

Penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya ditujukan kepada:

1. Ibu Dr. Anita Hidayati, S.Kom., M.Kom., selaku Ketua Jurusan Teknik Informatika dan Komputer.
2. Ibu Euis Oktavianti, S.Si., M.TI., selaku Kepala Program Studi Teknik Informatika.
3. Ibu Dr. Dewi Yanti Liliana, S.Kom., M.Kom., selaku dosen pembimbing yang telah memberi arahan, membimbing, membantu, serta memberi motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini dari awal hingga akhir.
4. Kedua orang tua penulis yang tak pernah lelah memberikan dukungan, doa, semangat, dan kasih sayang.
5. Teman-teman yang telah memberi semangat dan bantuan kepada penulis.

Akhir kata, semoga skripsi penulis dapat membawa manfaat bagi semua pihak. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Depok, 02 Juni 2025

Penulis

Ahmad Maulana



SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ahmad Maulana
NIM : 2107412036
Jurusan/Program Studi : T. Informatika dan Komputer / T. 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, 02 Juli 2025
Yang Menyatakan



Ahmad Maulana
NIM 2107412036

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 ANDROID DENGAN PENDEKATAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY MENGGUNAKAN JETPACK COMPOSE

ABSTRAK

Insomnia merupakan suatu gejala gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai, mempertahankan tidur, atau memberikan perasaan segar setelah bangun. Gangguan ini dapat menyebabkan penderitanya mengalami penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, kelelahan, dan peningkatan risiko kecelakaan. Salah satu metode terapi yang efektif menangani insomnia adalah Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi berbasis Android yang dapat membantu psikolog untuk menjalankan terapi insomnia menggunakan metode ACT. Aplikasi dikembangkan menggunakan Jetpack Compose dan bahasa pemrograman Kotlin. Aplikasi memiliki fitur utama chat dengan psikolog, jadwal sesi terapi, chatbot, dan fitur pencatatan berdasarkan terapi ACT, yaitu catatan tidur, identifikasi nilai pribadi, catatan pikiran, catatan emosi, dan catatan tindakan berkomitmen. Pengujian menunjukkan hasil 100% dengan black-box testing, aplikasi memenuhi sebagian besar kebutuhan pengguna dengan persentase 90%, dan aplikasi mendapat nilai “good” berdasarkan pengujian System Usability Scale. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dengan menambah fitur latihan relaksasi berisi audio atau video, fitur pengingat mengisi catatan terapi, dan peningkatan fitur chatbot dengan model yang lebih baik.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy, Android, Insomnia, Jetpack Compose, Kotlin, 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 AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Tujuan dan Manfaat.....	3
1.5 Sistematika Penulisan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Penelitian Terdahulu	5
2.2 Insomnia	6
2.3 <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	7
2.4 Metode <i>Waterfall</i>	8
2.5 Aplikasi <i>Mobile</i>	8
2.6 Kotlin.....	9
2.7 <i>Unified Modelling Language</i> (UML)	9
2.8 <i>Natural Language Processing</i>	9
2.9 <i>Chatbot</i>	9
2.10 Android.....	10
2.11 Android Studio.....	10
2.12 Android Jetpack.....	10
2.13 Jetpack Compose	11
2.14 <i>Research and Development</i> (R&D).....	11
2.15 <i>Confusion Matrix</i>	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 mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari 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

2.16 Black Box Testing	12
2.17 User Acceptance Testing (UAT)	12
2.18 System Usability Scale (SUS).....	13
2.19 Skala Likert	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Rancangan Penelitian	14
3.2 Tahapan Penelitian.....	14
3.3 Objek Penelitian	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	18
4.1 Analisis Kebutuhan.....	18
4.1.1 Hasil Studi Literatur.....	18
4.1.2 Hasil Wawancara	18
4.1.3 Kebutuhan Fungsional	20
4.1.4 Kebutuhan Non-Fungsional.....	21
4.1.5 Kebutuhan Perangkat Keras.....	21
4.1.6 Kebutuhan Perangkat Lunak.....	22
4.2 Perancangan.....	22
4.2.1 System Diagram	22
4.2.2 Entity Relationship Diagram	24
4.2.3 Use Case Diagram	25
4.2.4 Activity Diagram	27
4.2.5 Desain Wireframe	42
4.3 Implementasi	71
4.3.1 Chatbot.....	71
4.3.2 Aplikasi Mobile.....	76
4.4 Pengujian	121
4.4.1 Deskripsi Pengujian	121
4.4.2 Prosedur Pengujian	121
4.4.3 Data Hasil Pengujian	135
4.4.4 Evaluasi Pengujian.....	159
BAB V PENUTUP	161
5.1 Kesimpulan.....	161
5.2 Saran	161
DAFTAR PUSTAKA.....	162
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	166



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

LAMPIRAN..... 167



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



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	5
Tabel 2.2 Confusion Matrix	11
Tabel 4.1 Kebutuhan Fungsional.....	20
Tabel 4.2 Kebutuhan Non-Fungsional	21
Tabel 4.3 Perangkat Keras.....	21
Tabel 4.4 Perangkat Lunak.....	22
Tabel 4.5 Skenario Blackbox Chatbot.....	121
Tabel 4.6 Skenario Blackbox Aplikasi Mobile	122
Tabel 4.7 User Acceptance Test (UAT).....	131
Tabel 4.8 Skala Penilaian Persentase	133
Tabel 4.9 Skala Likert	135
Tabel 4.10 Hasil Pengujian Blackbox Chatbot	137
Tabel 4.11 Hasil Pengujian Blackbox Aplikasi Mobile	140
Tabel 4.12 Hasil Pengujian User Acceptance Test (UAT).....	154
Tabel 4.13 Hasil Pengujian System Usability Scale (SUS)	157
Tabel 4.14 Perhitungan System Usability Scale Tahap 1	158
Tabel 4.15 Perhitungan System Usability Scale Tahap 2	158

**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

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Metode Waterfall Sumber : (Fadillah, et al., 2023)	8
Gambar 3.1 Tahapan Penelitian	16
Gambar 4.1 System Diagram	23
Gambar 4.2 Entity Relationship Diagram	24
Gambar 4.3 Use Case Diagram	25
Gambar 4.4 Activity Diagram (Login)	27
Gambar 4.5 Activity Diagram (Register)	28
Gambar 4.6 Activity Diagram (Verifikasi)	29
Gambar 4.7 Activity Diagram (Lupa Kata Sandi)	30
Gambar 4.8 Activity Diagram (Logout)	31
Gambar 4.9 Activity Diagram (Melihat Daftar Psikolog)	32
Gambar 4.10 Activity Diagram (Melihat Detail Psikolog)	32
Gambar 4.11 Activity Diagram (Pembayaran Terapi)	33
Gambar 4.12 Activity Diagram (Melihat Riwayat Terapi)	34
Gambar 4.13 Activity Diagram (Review Terapi)	35
Gambar 4.14 Activity Diagram (Chatbot)	36
Gambar 4.15 Activity Diagram (Melihat Terapi)	37
Gambar 4.16 Activity Diagram (Melihat Jadwal Terapi)	37
Gambar 4.17 Activity Diagram (Melihat Catatan Psikolog)	38
Gambar 4.18 Activity Diagram (Mengelola Catatan Terapi)	39
Gambar 4.19 Activity Diagram (Chat Psikolog)	40
Gambar 4.20 Activity Diagram (Manajemen Data Pengguna)	41
Gambar 4.21 Wireframe Halaman Login	42
Gambar 4.22 Wireframe Halaman Register 1	43
Gambar 4.23 Wireframe Halaman Register 2	44
Gambar 4.24 Wireframe Halaman Verifikasi	45
Gambar 4.25 Wireframe Halaman Lupa Kata Sandi 1	46
Gambar 4.26 Wireframe Halaman Lupa Kata Sandi 2	47
Gambar 4.27 Wireframe Halaman Utama	48
Gambar 4.28 Wireframe Halaman Utama (Dropdown)	49
Gambar 4.29 Wireframe Halaman Daftar Psikolog	50
Gambar 4.30 Wireframe Halaman Detail Psikolog	51
Gambar 4.31 Wireframe Halaman Pembayaran (Pilih Metode)	52
Gambar 4.32 Wireframe Halaman Pembayaran (Hasil)	53
Gambar 4.33 Wireframe Halaman Terapi	54
Gambar 4.34 Wireframe Halaman Terapi (Tidak Ada Sesi)	55
Gambar 4.35 Wireframe Halaman Chat Psikolog	56
Gambar 4.36 Wireframe Halaman Catatan Terapi	57
Gambar 4.37 Wireframe Halaman Catatan Tidur	58
Gambar 4.38 Wireframe Halaman Catatan Identifikasi Nilai Pribadi	59
Gambar 4.39 Wireframe Halaman Catatan Pikiran	60
Gambar 4.40 Wireframe Halaman Catatan Pikiran (Form)	61
Gambar 4.41 Wireframe Halaman Catatan Emosi	62
Gambar 4.42 Wireframe Halaman Catatan Emosi (Form)	63
Gambar 4.43 Wireframe Halaman Catatan Tindakan Berkomitmen	64
Gambar 4.44 Wireframe Halaman Catatan Tindakan Berkomitmen (Form)	65

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



© 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

Gambar 4.45 Wireframe Halaman Chatbot.....	66
Gambar 4.46 Wireframe Halaman Profil	67
Gambar 4.47 Wireframe Halaman Ubah Kata Sandi	68
Gambar 4.48 Wireframe Halaman Riwayat Terapi	69
Gambar 4.49 Wireframe Halaman Detail Riwayat Terapi	70
Gambar 4.50 Kode Impor Library Python	71
Gambar 4.51 Kode Load JSON Data	72
Gambar 4.52 Kode Preprocessing Data Teks	73
Gambar 4.53 Kode Melatih dan Menyimpan Model	73
Gambar 4.54 Kode API Chatbot	75
Gambar 4.55 Implementasi Halaman Login	76
Gambar 4.56 Implementasi Kode Halaman Login	77
Gambar 4.57 Implementasi Halaman Register	78
Gambar 4.58 Implementasi Kode Halaman Register	79
Gambar 4.59 Implementasi Halaman Verifikasi	80
Gambar 4.60 Implementasi Kode Halaman Verifikasi	81
Gambar 4.61 Implementasi Halaman Lupa Kata Sandi	82
Gambar 4.62 Implementasi Kode Halaman Lupa Kata Sandi	83
Gambar 4.63 Implementasi Halaman Utama	84
Gambar 4.64 Implementasi Kode Halaman Utama	85
Gambar 4.65 Implementasi Halaman Daftar Psikolog	86
Gambar 4.66 Implementasi Kode Halaman Daftar Psikolog	87
Gambar 4.67 Implementasi Halaman Detail Psikolog	88
Gambar 4.68 Implementasi Kode Halaman Detail Psikolog	89
Gambar 4.69 Implementasi Halaman Pembayaran	90
Gambar 4.70 Implementasi Kode Halaman Pembayaran	91
Gambar 4.71 Implementasi Halaman Terapiku	92
Gambar 4.72 Implementasi Kode Halaman Terapiku	93
Gambar 4.73 Implementasi Halaman Chat Psikolog	94
Gambar 4.74 Implementasi Kode Halaman Chat Psikolog	95
Gambar 4.75 Implementasi Halaman Catatan Terapi	96
Gambar 4.76 Implementasi Kode Halaman Catatan Terapi	97
Gambar 4.77 Implementasi Halaman Catatan Tidur	98
Gambar 4.78 Implementasi Kode Halaman Catatan Tidur	99
Gambar 4.79 Implementasi Halaman Identifikasi Nilai Pribadi	100
Gambar 4.80 Implementasi Kode Halaman Identifikasi Nilai Pribadi	101
Gambar 4.81 Implementasi Halaman Catatan Pikiran	102
Gambar 4.82 Implementasi Halaman Catatan Pikiran (Form)	103
Gambar 4.83 Implementasi Kode Halaman Catatan Pikiran	104
Gambar 4.84 Implementasi Halaman Catatan Emosi	105
Gambar 4.85 Implementasi Halaman Catatan Emosi (Form)	106
Gambar 4.86 Implementasi Kode Halaman Catatan Terapi	107
Gambar 4.87 Implementasi Halaman Catatan Tindakan Berkomitmen	108
Gambar 4.88 Implementasi Halaman Catatan Tindakan Berkomitmen (Form)	109
Gambar 4.89 Implementasi Kode Halaman Catatan Tindakan Berkomitmen	110
Gambar 4.90 Implementasi Halaman Chatbot	111
Gambar 4.91 Implementasi Kode Halaman Chatbot	112
Gambar 4.92 Implementasi Halaman Profil	113



© 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

Gambar 4.93 Implementasi Kode Halaman Profil	114
Gambar 4.94 Implementasi Halaman Ubah Kata Sandi	115
Gambar 4.95 Implementasi Kode Halaman Ubah Kata Sandi.....	116
Gambar 4.96 Implementasi Halaman Riwayat Terapi	117
Gambar 4.97 Implementasi Kode Halaman Riwayat Terapi.....	118
Gambar 4.98 Implementasi Halaman Detail Riwayat Terapi	119
Gambar 4.99 Implementasi Kode Detail Riwayat Terapi	120
Gambar 4.100 Visualisasi Confusion Matrix	136
Gambar 4.101 Evaluasi Model Chatbot	136
Gambar 4.102 Interpretasi Nilai SUS	160





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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara Dengan Psikolog Pada Halodoc	167
Lampiran 2 Wawancara Dengan Psikolog Pada WhatsApp	170
Lampiran 3 Dokumentasi Pengujian UAT Bersama Psikolog	171
Lampiran 4 Bukti Hasil Kuesioner UAT dan SUS.....	172
Lampiran 5 Logbook Terapi, Sumber: Dr. Imelda Ika Dian Oryza, M.Psi.....	177





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

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia merupakan suatu gejala gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur tidak memberikan perasaan segar setelah bangun. Insomnia dapat berlangsung singkat atau berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Amanda & Alpiah, 2024). Secara global, angka prevalensi insomnia sekitar 30% sampai 35% (Poon, et al., 2021). Sedangkan di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67% dengan insomnia ringan sebanyak 55,8% dan insomnia sedang sebanyak 23,3% (Gasril, et al., 2024). Insomnia diperkirakan mempengaruhi 23.8 % remaja, 35% orang dewasa, dan 30% sampai 38% orang lanjut usia (Suni & Dimitriu, 2024).

Gangguan tidur ini disebabkan oleh faktor internal seperti kecemasan, motivasi, dan usia, sedangkan faktor eksternal seperti ketergantungan obat-obatan, konsumsi minuman manis, lingkungan, dan gaya hidup. Efek jangka pendek dari insomnia adalah menurunkan kondisi kesehatan tubuh, mudah lelah, gangguan kognitif dan emosional. Sedangkan efek jangka panjang dapat menyebabkan dampak buruk pada kesehatan psikologis, fisik, dan juga menurunkan fungsi kekebalan tubuh (Rahayu, et al., 2024).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) adalah psikoterapi berbasis prinsip-prinsip dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang bertujuan membantu individu menerima berbagai emosi bukan menghindari atau melawannya. Menurut studi dari (Shin, et al., 2023), ACT terbukti efektif sebagai pengobatan untuk insomnia dengan efek tambahan yaitu mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan.

Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan aplikasi digital semakin umum karena lebih praktis dan mudah diakses. Solusi berupa aplikasi berbasis Android memungkinkan pasien lebih mudah untuk mengikuti terapi dan berkomunikasi dengan psikolog kapan saja. Oleh karena itu penulis bermaksud



© 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

untuk mengembangkan aplikasi Android untuk terapi pasien insomnia berbasis pendekatan ACT, yang dilengkapi *chatbot* untuk membantu memberi jawaban terkait insomnia kepada pasien. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu psikolog dalam menangani pasien insomnia dengan optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang dijelaskan sebelumnya, dapat ditarik rumusan masalah yaitu bagaimana rancang bangun aplikasi berbasis Android yang membantu psikolog untuk pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia menggunakan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) ?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari rumusan masalah, berikut batasan masalah dalam perancangan aplikasi :

1. Aplikasi ini dapat dijalankan pada platform Android saja.
2. Aplikasi dikembangkan menggunakan bahasa pemrograman Kotlin dengan Jetpack Compose sebagai alat untuk pengembangan antarmuka pengguna.
3. Aplikasi ini menggunakan REST API yang sudah dikembangkan oleh anggota kelompok.
4. Penggunaan aplikasi ditujukan untuk membantu psikolog dalam terapi pasien, bukan untuk terapi mandiri.
5. Aplikasi ini tidak mencakup proses *pre-assesment* (penilaian awal) dan *post-assesment* (penilaian akhir).
6. Aplikasi digunakan oleh pasien untuk memilih psikolog dan mengikuti terapi yang disediakan oleh psikolog.
7. Aplikasi ini digunakan pada pasien yang tidak membutuhkan intervensi alat medis.
8. Aplikasi tidak mendukung integrasi dengan perangkat *wearable*.
9. Terdapat fitur *chatbot* dengan pengetahuan seputar Insomnia saja.



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

1.4 Tujuan dan Manfaat

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan aplikasi berbasis Android untuk membantu psikolog dalam pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Ada pula manfaat dari pengembangan aplikasi terapi insomnia ini yaitu :

1. Membantu psikolog dalam memberi layanan terapi pada pasien insomnia dengan lebih terstruktur dan efisien.
2. Pasien akan lebih mudah untuk menjalankan terapi insomnia tanpa harus pergi menemui psikolog.

1.5 Sistematika Penulisan

Laporan skripsi ini disusun secara sistematis untuk membantu pembaca dalam memahami penelitian ini. Berikut sistematika penulisan dalam laporan skripsi ini :

BAB I PENDAHULUAN

Bab pendahuluan membahas latar belakang, rumusan masalah, batasan, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan dari penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab tinjauan pustaka membahas tentang teori-teori dan penelitian terdahulu agar pembaca dapat memahami konteks dari penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas rancangan penelitian dengan menjelaskan pendekatan yang digunakan, jenis penelitian, serta teknik pengumpulan dan analisis data, menjelaskan alur kegiatan penelitian dari awal sampai akhir, dan menjelaskan objek dari penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab hasil dan pembahasan menjelaskan tentang hasil analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan, dan pengujian pada aplikasi berdasarkan tahapan dalam metode *Waterfall*.

BAB V PENUTUP



© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

Pada bab penutup ini berisi tentang ringkasan hasil penelitian yang berupa kesimpulan dan saran.

DAFTAR PUSTAKA

Pada daftar pustaka berisi tentang referensi yang digunakan penulis sebagai acuan dari penelitian ini dengan disusun sesuai format yang telah ditentukan.



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



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

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan aplikasi yang berfungsi untuk pencatatan dan pengelolaan terapi insomnia menggunakan terapi ACT yang bertujuan untuk membantu psikolog dalam menjalankan terapi insomnia dengan fitur utama yaitu pencatatan catatan terapi, jadwal sesi terapi, *chat* dengan psikolog, dan *chatbot*.

Setelah itu berdasarkan hasil pengujian aplikasi dengan metode *Black Box Testing* untuk aplikasi dinyatakan berhasil dari 98 skenario dan untuk *chatbot* berhasil dari 10 skenario, kemudian pengujian *User Acceptance Testing* mendapatkan hasil rata-rata sebesar 90,5%, dan pengujian dengan metode *System Usability Scale* mendapat skor 77,5. Dari hasil pengujian dapat disimpulkan bahwa aplikasi berjalan dengan baik, memenuhi kebutuhan pengguna, dan menunjukkan bahwa aplikasi ini diterima dengan baik oleh sebagian pengguna.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil rancangan, implementasi, dan pengujian, terdapat beberapa saran untuk mengembangkan aplikasi yang lebih baik kedepannya. Berikut beberapa saran untuk penelitian selanjutnya:

1. Menambahkan fitur untuk latihan relaksasi berisi *audio* atau *video*.
2. Menambahkan fitur pengingat pengisian catatan terapi.
3. Peningkatan fitur *chatbot* dengan model yang lebih bagus.



DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, D. R. & Alpiyah, D. N., 2024. GANGGUAN MENTAL YANG TERJADI PADA PASIEN INSOMNIA: LITERATUR REVIEW. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), pp. 98-104.
- Arjiansa, R. R. & Sutabri, T., 2023. Pengukuran Tingkat Kemudahan Pegawai Terhadap Penggunaan Layanan Aplikasi SIMRS Menggunakan Metode System Usability Scale (SUS) Pada Rumah Sakit Umum Daerah Sekayu. *Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology*, 1(2).
- Arrizal, M. & Rizal, A., 2024. APLIKASI BERBAGI MAKANAN BERBASIS ANDROID MENGGUNAKAN CLEAN ARCHITECTURE DAN JETPACK COMPOSE. *JITET (Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan)*, 12(3), p. 1678.
- Azzahra, M. D., 2024. ANALISIS IMPLEMENTASI CHATBOT SEBAGAI SARANA KOMUNIKASI DAN EFISIENSI LAYANAN PELANGGAN TERHADAP PENINGKATAN KINERJA PT PELINDO TERMINAL PETIKEMAS SEMARANG.
- Chamida, M. A., Susanto, A. & Latubessy, A., 2021. ANALISA USER ACCEPTANCE TESTING TERHADAP SISTEM INFORMASI PENGELOLAAN BEDAH RUMAH DI DINAS PERUMAHAN RAKYAT DAN KAWASAN PERMUKIMAN KABUPATEN JEPARA. *Indonesian Journal of Technology, Informatics and Science (IJTIS)*, 3(1), pp. 36-41.
- Chandra, A. D., 2024. ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK (GGK) YANG MENJALANI HEMODIALISIS.
- Fadillah, A., Mona, D. I. & Ramadhan, F., 2023. Rancang Bangun Sistem Informasi Perpustakaan dengan Menggunakan Metode WaterFall di IKesT Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Pengembangan Sistem Informasi dan Informatika*, 4(3), p. 3.
- Fajri, I. A. & R, S. O., 2019. NFC Technology on Integrated e-KTP for Health Service Post in Indonesia Based on Android. *JURNAL MULTINETICS*, 5(2), pp. 114-119.
- Gasril, P., Devita, Y. & Fadli, N., 2024. HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AWAL. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 4(3), pp. 847-855.
- Guntoro, Costaner, L. & Lisnawita, 2020. plikasi Chatbot untuk Layanan Informasi dan Akademik Kampus Berbasis Artificial Intelligence Markup Language (AIML). *urnal Teknologi Informasi & Komunikasi*, 11(2), pp. 291-300.

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



© 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

- Islami, I., Nurman, M. & Mayasari, E., 2024. Hubungan Penggunaan Gadget 30 Menit Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. *JURNAL PAHLAWAN KESEHATAN*, 1(4), p. 239.
- Jeon, J. M. et al., 2023. Developing a novel mobile application for cognitive behavioral therapy for insomnia for people with schizophrenia: integration of wearable and environmental sleep sensors. *Sleep Breath*, 28(3).
- Kathryn S. Saldaña, P., Sarah Kate McGowan, P. & Jennifer L. Martin, P., 2023 . Acceptance and Commitment Therapy as an Adjunct or Alternative Treatment to Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia. *Sleep Med Clin*, 18(1), pp. 73-83.
- Kesuma, D. P., 2021. Penggunaan Metode System Usability Scale Untuk Mengukur Aspek Usability Pada Media Pembelajaran Daring Di Universitas XYZ. *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*, 8(3).
- Kurniawan, A. I., Fahrezi, F. A. & Putro, F. D., 2024. PENGEMBANGAN APLIKASI MOBILE UNTUK PEMESANAN MAKANAN SEHAT BERBASIS LOKASI. *Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek*, 5(10), p. 3.
- Mintarsih, 2023. Pengujian Black Box Dengan Teknik Transition Pada Sistem Informasi Perpustakaan Berbasis Web Dengan Metode Waterfall Pada SMC Foundation. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 5(1), pp. 33-35.
- Normawati, D. & Prayogi, S. A., 2021. Implementasi Naïve Bayes Classifier Dan Confusion Matrix Pada Analisis Sentimen Berbasis Teks Pada Twitter. *Jurnal Sains Komputer & Informatika (J-SAKTI)*, 5(2).
- Nurhidayat, R. & Dewi, K. E., 2023. PENERAPAN ALGORITMA K-NEAREST NEIGHBOR DAN FITUR EKSTRAKSI N-GRAM DALAM ANALISIS SENTIMEN BERBASIS ASPEK. *Jurnal Ilmiah Komputer dan Informatika*, 12(1).
- Poon, S.-H., Quek, S.-Y. & Lee, T.-S., 2021. Insomnia Disorders: Nosology and Classification Past, Present, and Future. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*, 33(3), pp. 194-200.
- Pramestuti, N. A. & Oriza, I. I. D., 2022. EFEKTIVITAS ACCEPTANCE COMMITMENT GROUP THERAPY BERBASIS DARING TERHADAP INSOMNIA PADA DEWASA AWAL SELAMA PANDEMI COVID-19. *Optimalisasi Personal dan Social Capital Bagi Peningkatan Well-Being di Era Pandemi COVID-19*, p. 118.
- Pratama, W. S. & Amalia, R., 2023. Perancangan Sistem Informasi Layanan Pemesanan Percetakan Berbasis Web Menggunakan Metode Waterfall (Study Kasus: Percetakan Gema Niaga). *Jurnal Ilmu Komputer dan Pendidikan*, 2(1), pp. 246-247.



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

- Rahayu, V., Putri, S. A. & Amir, Y., 2024. Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), pp. 4845-4854.
- Sanjaya, F., 2022. Perancangan Sistem Informasi Geografis Daerah Rawan Longsor Di Kabupaten Lampung Barat Berbasis Web. *Jurnal Teknologi Pintar*, 2(5), p. 2.
- Sari, A. S., Novita, L. & Wijaya, A., 2023. PENGEMBANGAN E-MODUL CANVA TEMA 7 SUBTEMA 2 PADA MATA PELAJARAN IPA MATERI MACAM-MACAM GAYA UNTUK SISWA KELAS IV. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 9(2).
- Shin, J.-W. et al., 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*, Volume 15, pp. 523-530.
- Sudarsono, Z. J., 2024. RANCANG BANGUN APLIKASI PEMESANAN JASA DESAIN GRAFIS BERBASIS MOBILE MENGGUNAKAN FRAMEWORK FLUTTER. *D4 thesis, Politeknik Negeri Jakarta*.
- Sulistyo, D. A., Ahda, F. A. & Fitria, V. A., 2021. Epistemologi dalam Natural Language Processing. *Jurnal Inovasi Teknik dan Edukasi Teknologi*, 1(9).
- Suni, E. & Dimitriu, A., 2024. *What Causes Insomnia?*. [Online] Available at: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia> [Accessed 12 01 2025].
- Suryamen, H., Rizalmi, A. W. & Wahyuni, U. M., 2024. SISTEM INFORMASI PELATIHAN PADA BALAI DIKLAT INDUSTRI PADANG BERBASIS MOBILE MENGGUNAKAN APIDAN BAHASA PEMOGRAMAN KOTLIN. *Jurnal Teknoif Teknik Informatika Institut Teknologi Padang*, 12(1), pp. 18-28.
- Tarigan, I. A. & Kurniawan, A., 2022. Prototipe Pendeteksi dan Pengenalan Wajah Berbasis Web Menggunakan Algoritma Local Binary Pattern Histogram untuk Absensi. *JURNAL MULTINETICS*, 8(1), p. 78.
- Wahyuddin, R., Sucipto, A. & Susanto, T., 2022. PEMANFAATAN TEKNOLOGI AUGMENTED REALITY DENGAN METODE MULTIPLE MARKER PADA PENGENALAN KOMPONEN KOMPUTER. *Jurnal Informatika dan Rekayasa Perangkat Lunak (JATIKA)*, 3(3), pp. 278-285.
- Widiastana, I. K. A., Fanani, L. & Kharisma, A. P., 2024. Pengembangan Aplikasi Mobile Health Berbasis Android Untuk Mengetahui Pengaruh Self-Care Management Terhadap Pasien Tuberkulosis (TBC). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 1(1), p. 3.



© 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 menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

- Wiyana, A., 2021. Pengembangan Sistem Absensi Online Menggunakan Arsitektur Pengembangan Perangkat Lunak MVVM (Lintasmaya Network Samarinda). (*Doctoral dissertation, Institut Teknologi Kalimantan*).
- Yousaf, F., Hamida, S. T.-B. & Ahmed, B., 2014. Sleep eDiary: A Mobile Health Application for Insomnia.
- Yulianti, H., 2020. Rancang Bangun Aplikasi Pemesanan Tiket Shuttle Bus Berbasis Android pada Putra KJU Karawaci Banten Indonesia. *JURNAL MULTINETICS*, 6(2), p. 136.
- Yuniar, E. & Purnomo, H., 2019. IMPLEMENTASI CHATBOT "ALITTA" ASISTEN VIRTUAL DARI BALITTASSEBAGAI PUSAT INFORMASI DI BALITTAS. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika*, 12(1), pp. 24-35.
- Zakiei, A. et al., 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(133), p. 2.

**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 RIWAYAT HIDUP PENULIS



Ahmad Maulana

Lahir di Jakarta pada 20 September 2003. Lulus dari SDIT As-Sabiquun, SMP Negeri 259 Jakarta, dan SMK Negeri 24 Jakarta. Saat ini 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 mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara Dengan Psikolog Pada Halodoc


Natalia M.Psi, Psikolog
Online

Selesai

 Selamat datang di Halodoc!

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



Selamat siang Saya Psikolog Natalia,MPsi. Ada yang bisa saya bantu? 14:40

Silakan ya 14:40

Nanti setelah sesi konsultasi berakhir, jika merasa puas dengan konsultasi ini, tolong beri jempol ya (klik END/AKHIRI, lalu klik "rate your experience")., terima kasih banyak.)
#TemanHidupSehat 14:40

Selamat siang, 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? 14:41

Maaf sekali utk terapi ACT itu saya kurang familiar ya 14:42

Yg ingin ditanyakan ttg terapi tsb atau ttg hal lainnya ya? 14:42

Iya bu, terkait tentang terapi tersebut. 14:43

Kalau ttg terapi itu maaf sekali ya km saya blm pernah mendalaminya. Kalau CBT saya pernah. 14:44


Natalia M.Psi, Psikolog
Online

Selesai

Mungkin bisa mencoba di ke psikolog lain ya spy bisa membantumu lebih mendalam 14:44

Barusan saya coba baca2 ttg act, kurang lebih mirip cbt ya ,ada penerimaan perasaan, mindfulness, perubahan pola pikir ,dan tindakan positif apa yg bisa dilakukan 14:47

Oh begitu ya bu, biasanya terapi CBT itu berapa lama ya bu? 14:48

Tergantung berat tdknya kasus ya. Biasanya seminggu 2 kali dulu, dilakukan selama sebulan lalu dilihat perkembangan pasien 14:49

Apa ada yang ingin ditanyakan lagi? Silakan ya kalau masih ada 14:51

Berarti selama seminggu dilakukan 2x terapi dan apakah dilakukan juga pencatatan penerimaan perasaan, mindfulness, perubahan pola pikir, dan tindakan positif selama seminggu itu? 14:52

Iya sekecil apapun perlu dilakukan pencatatan ya 14:52

Apa yg dirasakan pasien perlu kita tanyakan detail 14:52

Dan berikan juga bimbingan tindakan konkrit apa yg bisa dilakukan pasien 14:53

Baik bu, untuk biayanya berapa kisaran yang umumnya dikeluarkan oleh pasien untuk menjalani terapi insomnianya? 14:53

Kalau biaya berbeda2 tiap klinik dan rs ya. Dan senioritas psikolog juga pengaruh. Kalau di klinik atau rs biasanya 300 ke atas 14:54

Tp kalau di puskesmas lebih terjangkau, di bawah 50 ribu per kedatangan 14:54

Apakah ibu pernah menggunakan aplikasi atau alat digital untuk mendukung terapi Insomnia? 14:56

Belum pernah ya 14:56

Oke baik bu, terima kasih banyak atas waktunya. 14:57

(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

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

XN0908-4509 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

XN0908-4509 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 mengemukakan 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

XNO908-4509
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 ✓

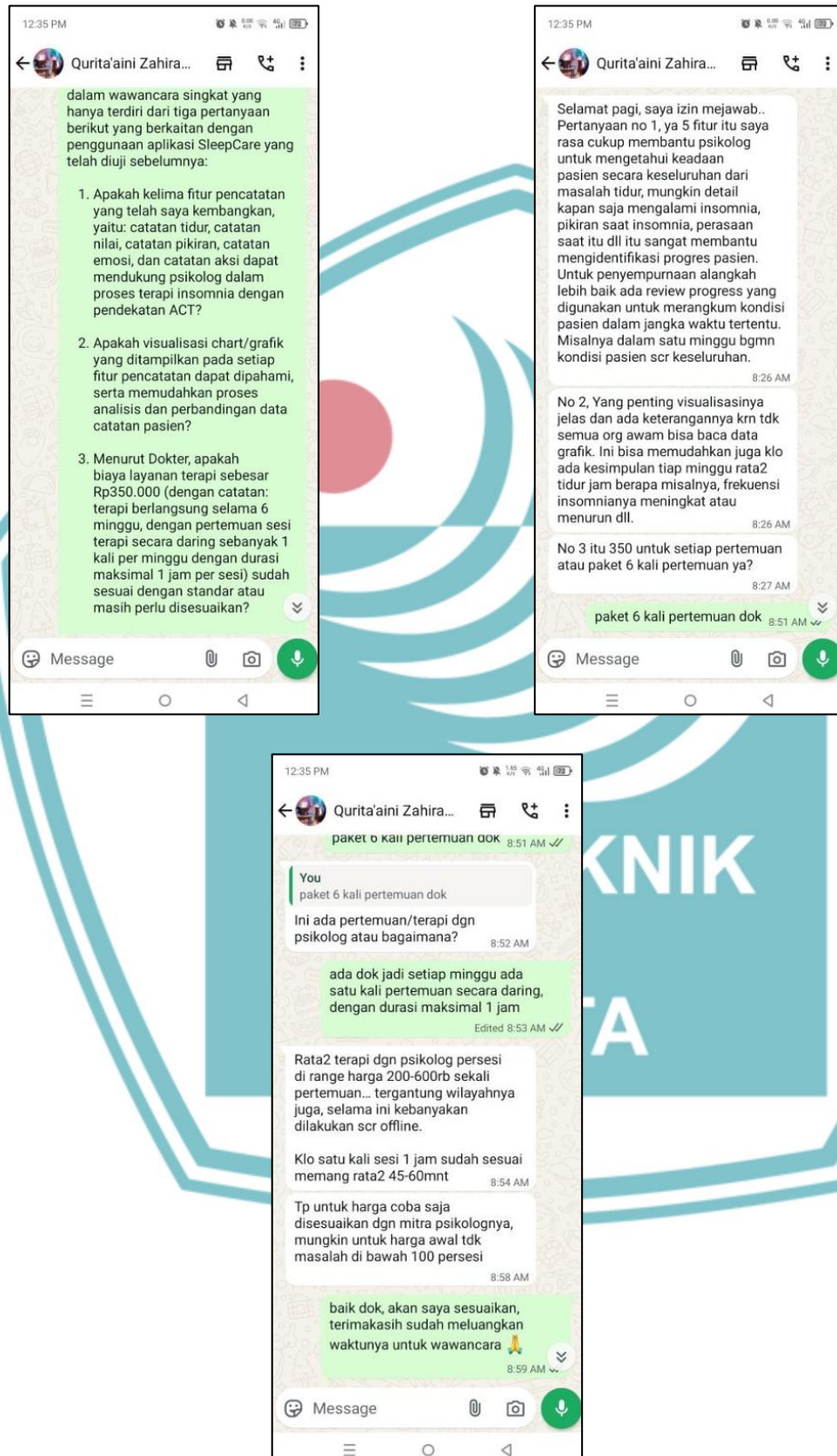
Mungkin fitur, untuk mencatat perasaan yang dirasakan pasien setiap harinya 20:55

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

Sesi selesai pada 20:58

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA

Lampiran 2 Wawancara Dengan Psikolog Pada WhatsApp



© 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 3 Dokumentasi Pengujian UAT Bersama Psikolog



© 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



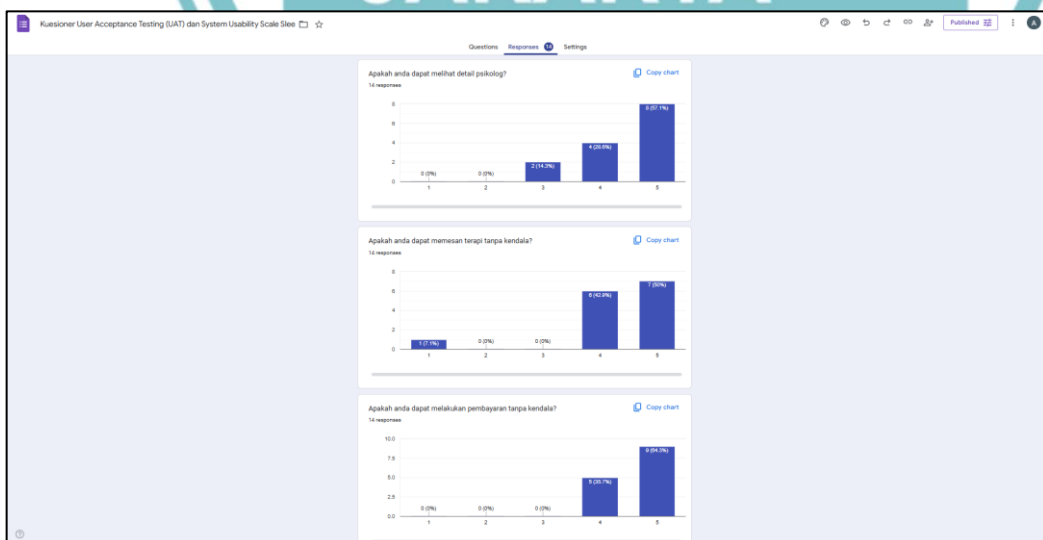
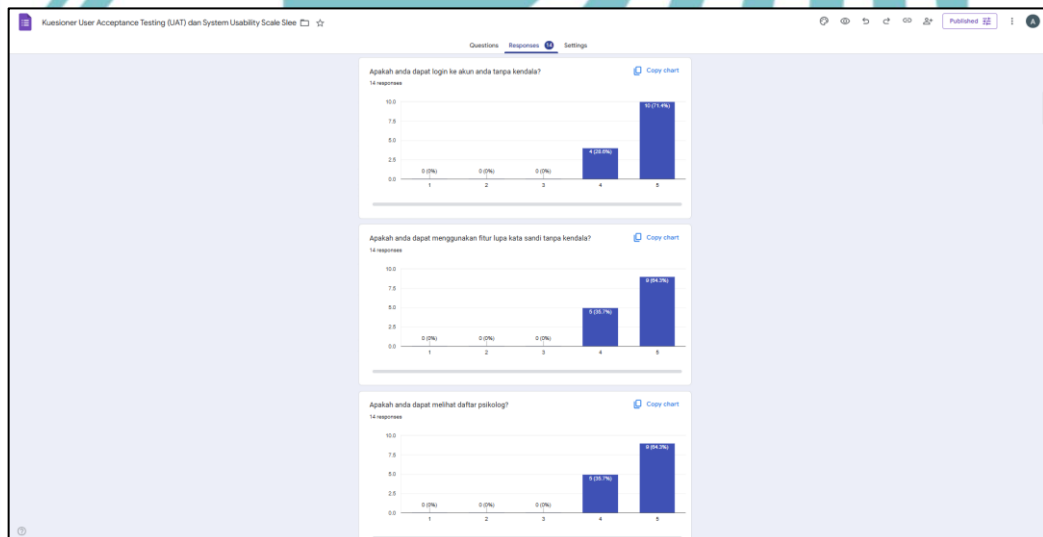
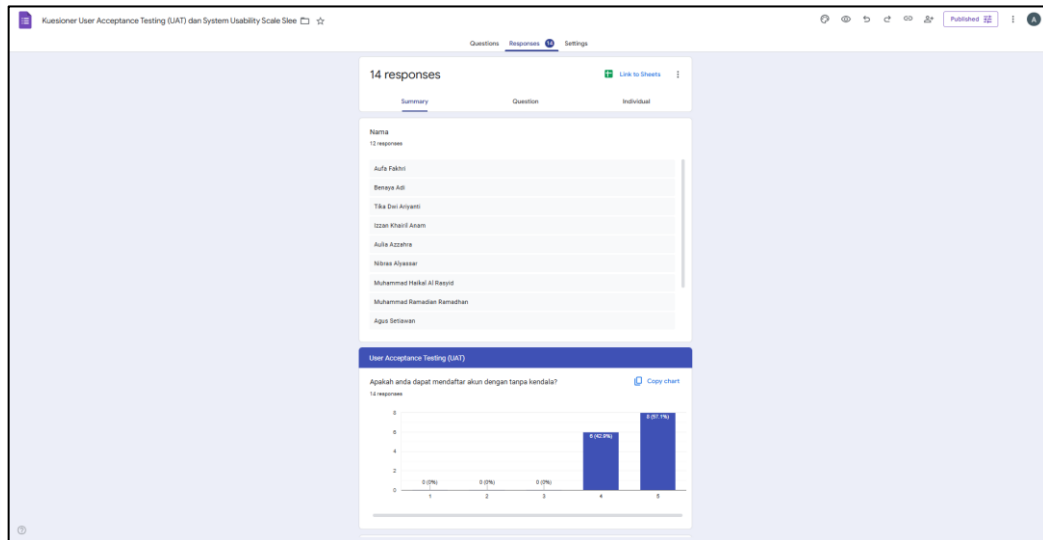


© Hak Cipta milik Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta

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

Lampiran 4 Bukti Hasil Kuesioner UAT dan SUS



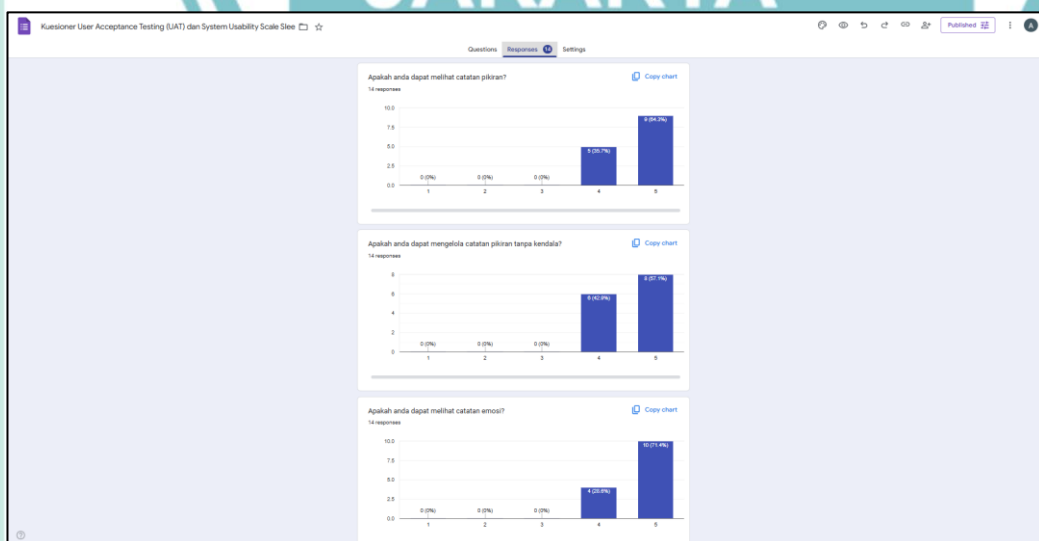
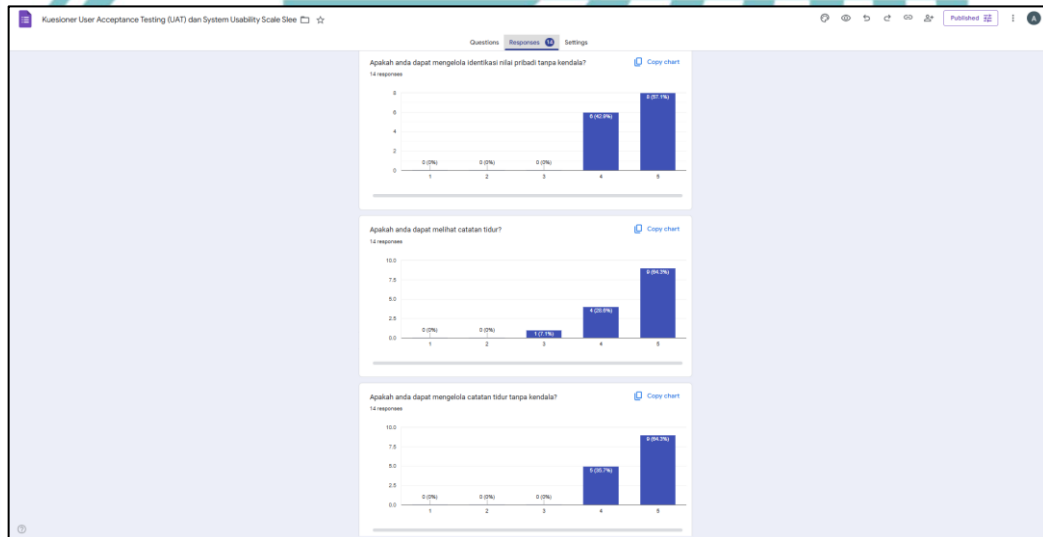
(Lanjutan)



© 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



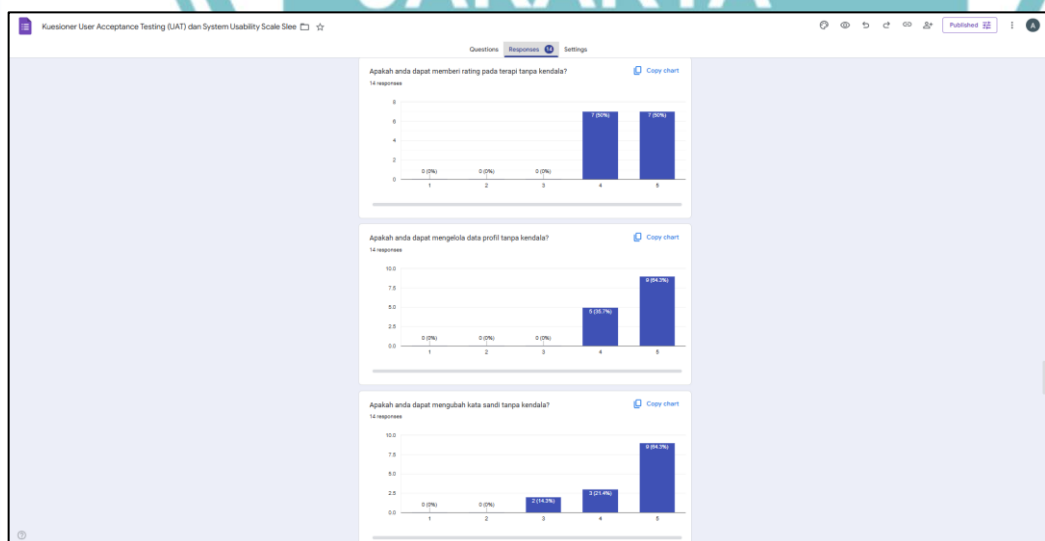
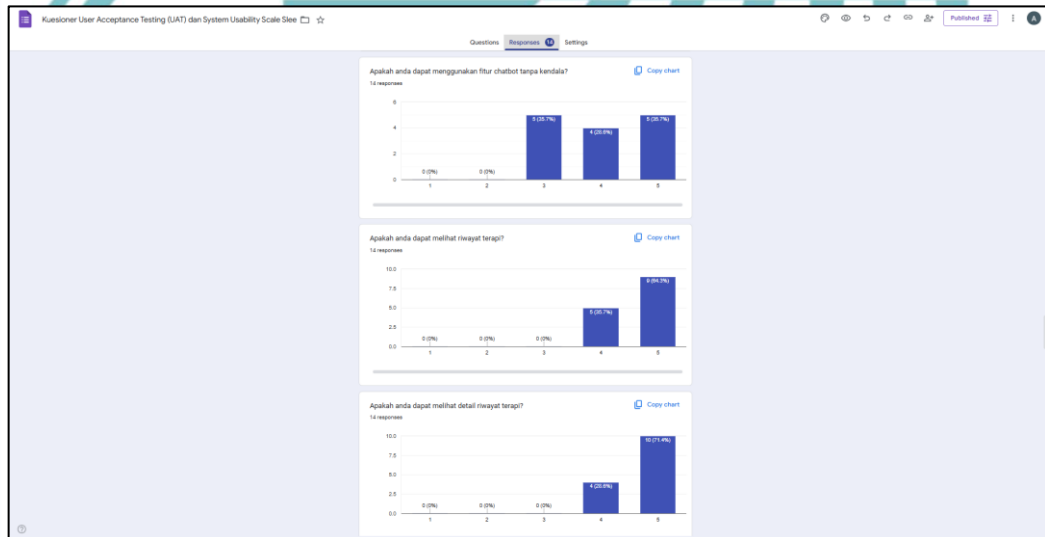
(Lanjutan)



© 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



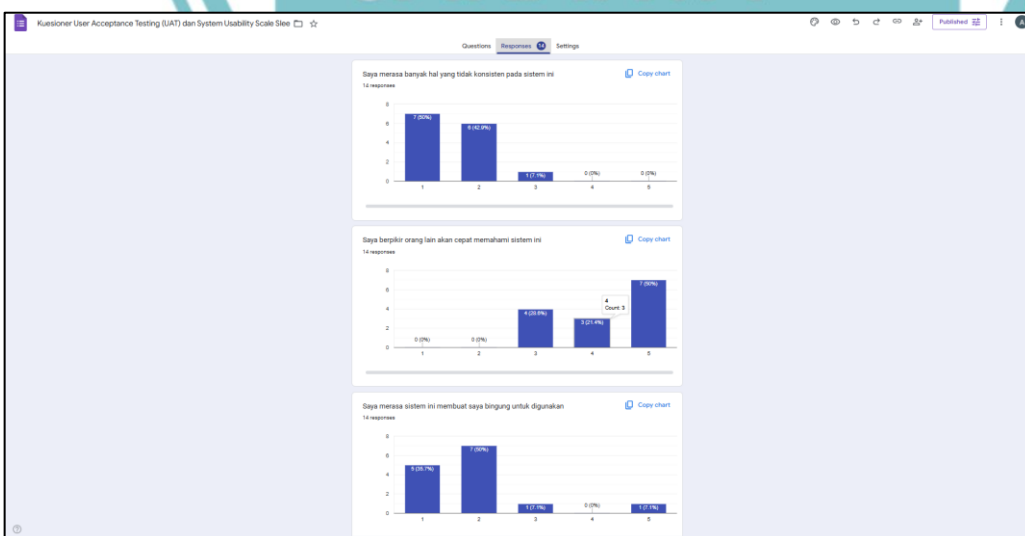
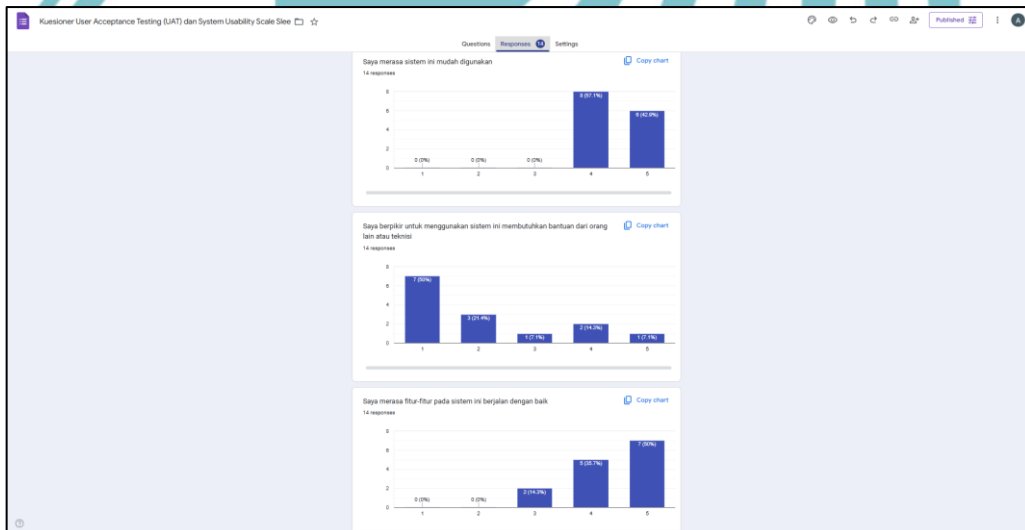
(Lanjutan)



© 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



(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 mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari Jurusan TIK Politeknik Negeri Jakarta





Lampiran 5 Logbook Terapi, Sumber: Dr. Imelda Ika Dian Oryza, M.Psi.

Logbook Terapi **Kelompok Insomnia**

Sleep Diary

Minggu ke- 1	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Hari							
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, 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
Apakah kamu berolahraga?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak
Apakah kamu mengonsumsi makanan berat atau snack setelah pukul 18.00?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak
Apakah kamu mengonsumsi obat tidur?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak
Apa jenis obatnya?							
Berapa banyak?							
Pukul berapa?							
Apakah kamu mengantuk sepanjang hari?	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak	Ya/Tidak

Logbook Terapi **Kelompok Insomnia**

Identifikasi Values: 10 Area Values

Area	Keluarga	Pemikahan/Relasi Romantis	Pertemanan	Pekerjaan, Karir	Pendidikan, Pengembangan Diri	Rekreasi, Hiburan, Waktu Luang	Spiritualitas	Komunitas, Relawan	Lingkungan, Alam	Kesehatan Tubuh
Skala Kepentingan... Seberapa penting area ini untuk Anda? Skala 1 - 10 1 = Sangat tidak penting, 10 = Sangat penting										
Aku ingin jadi pribadi yang... Contoh: Pengisian di area karir: aku ingin jadi orang yang menguasai bidang pekerjaan										

Logbook Terapi **Kelompok Insomnia**

Thought Record

Tanggal /Jam	Kejadian atau Situasi	Pemikiran yang Muncul

Logbook Terapi **Kelompok Insomnia**

Emotion Record

Tanggal / Jam	Kejadian atau situasi	Pemikiran yang muncul	Emosi dan intensitas (1-10)	Cara yang dilakukan	Dampak pada emosi dan intensitas

(Lanjutan)



Logbook Terapi Kelompok Insomnia

Committed Action

Value: (contoh) menjalani pola hidup sehat

Area	Tujuan	Rencana	Waktu Pelaksanaan	Terlaksana/Tidak Terlaksana	Hambatan	Cara Mengatasi



© 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

