

# Perancangan Website *E-Journaling* Untuk Mengantisipasi Insomnia Bagi Usia 18-29 Tahun

Jennifer<sup>1</sup>, Andrian Dektisa<sup>2</sup>, Bernadette Dian Arini<sup>3</sup>

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,  
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya  
Email: m42414020@john.petra.ac.id

## Abstrak

Sulit tidur dapat disebabkan oleh stress dan beban pikiran. Berbagai kebiasaan yang dilakukan ketika sulit tidur seperti bermain *game*, aktif media sosial, *browsing*, menonton televisi dan minum obat tidur bukan menjadi solusi yang baik. Bila dibiarkan, kondisi sulit tidur dapat berkembang menjadi gangguan tidur insomnia yang butuh tenaga medis profesional. Insomnia dapat diantisipasi dengan kegiatan *e-journaling*, yang mampu mengurangi tingkat stress kemudian membantu seseorang tidur dengan pikiran yang lebih rileks. Permasalahannya adalah masyarakat belum tahu atau bahkan tidak sadar bahwa penyebab kesulitan tidur disebabkan oleh stres berupa beban pikiran. Selain itu masyarakat belum mengetahui metode ini atau enggan memulainya karena alasan-alasan seperti “tidak tahu harus menulis apa” atau “tidak biasa menulis”. Perancangan *website* ini tentang penjelasan seputar sulit tidur, kaitannya dengan insomnia dan *e-journaling*, serta menyediakan *platform* untuk menulis *e-journal* itu sendiri. Perancangan menggunakan Instagram sebagai media pendukung perancangan. Dengan perancangan ini diharapkan pengguna dapat menggunakan media ini untuk melepaskan stres beban pikiran yang mencegah tidur di malam hari.

**Kata kunci:** insomnia, sulit tidur, *website*, *e-journaling*, media interaktif.

## Abstract

**Title:** *E-Journaling Website Design to Anticipate Insomnia for 18-29 Years Old*

*Being wakeful at night could be caused by stress and burden of thoughts. When wakefulness strikes, misleading activities are still being done such as: playing games, being active on social medias, browsing, watching television, and taking sleeping pills. If these activities become a habit, then wakefulness could develop into insomnia which need to be treated by professionals. Insomnia could be anticipated by doing e-journaling, that could help people lower their stress level resulting in a more relaxed sleep. Problem lies in how the society still has not realize or aware of how stress could be the cause of their sleepless nights. Furthermore, journaling technique is unpopular so people hesitate to start with reasons like “I don’t know what to write” or “I don’t write on daily basis”. The website holds explanations around wakefulness and its relation to insomnia and e-journaling, also provides usable e-journaling platform. This design is also using Instagram as its supporting media. This website is expected to give the society a new media to relieve all their stress and burden of thoughts that hold them back from falling asleep.*

**Keywords:** *insomnia, wakefulness, website, e-journaling, interactive media.*

## Pendahuluan

Insomnia (dialami oleh 10% masyarakat Indonesia) adalah gangguan tidur yang ditandai oleh kesulitan tertidur, kesulitan mempertahankan kondisi tidur, atau bahkan gabungan keduanya. Secara umum, seseorang yang mengalami gangguan tidur ini akan merasa kelelahan, kekurangan energi, kehilangan antusiasme, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan berinteraksi sosial dan mengalami masalah kesehatan (secara fisik

maupun psikis) lainnya (Brodsky & Brodsky, 2011). Kualitas tidur yang buruk ternyata dapat mengakibatkan kualitas hidup yang buruk pula.

Perlu diingat bahwa seseorang dapat dikatakan insomnia apabila ia telah menerima diagnosa dari dokter atau tenaga profesional. Meskipun masyarakat mengetahui banyak literatur dan sumber yang memberi informasi mengenai gejala-gejala insomnia, mereka tidak dapat dengan sendirinya kemudian memutuskan bahwa mereka menderita insomnia.

Sebelum seseorang menjadi penderita insomnia, mereka pasti mengalami suatu fase sulit tidur. Maka, kesulitan tidur adalah *term* yang tepat untuk menggambarkan gangguan tidur mereka sebelum didiagnosis secara klinis.

Menurut psikolog, sulit tidur dapat disebabkan oleh banyak hal, beberapa di antaranya adalah stres. Secara psikologis, stres dapat mencegah seseorang tertidur karena beban pikiran, kecemasan dan ketakutan yang sedang dialami. Bahkan kecemasan yang timbul karena tidak bisa tidur malah menyebabkan orang tersebut makin sulit tertidur (Thompson & Franklin, 2010). Pada dasarnya, seseorang akan mengalami stres saat emosi dan kondisinya dipaksa untuk memberi tanggapan atas sesuatu yang melebihi kapasitas dirinya. Sifat stres adalah kejiwaan, tetapi stres juga dapat mengakibatkan penyakit fisik akibat daya tahan tubuh yang lemah pada saat itu (Yenita, 2017).

Kesulitan tidur akibat beban pikiran umum dialami oleh usia produktif karena tuntutan-tuntutan hidup yang semakin berat (*Stress and Sleep*, 2013, para 31). Tetapi kondisi ini masih disepelekan sehingga tidak dapat terdiagnosis dan terobati dengan baik. Masalahnya, tindakan yang biasa dilakukan masyarakat untuk mengatasi sulit tidur akibat beban pikiran masih belum tepat, misal: menonton televisi kesukaan, bermain *game*, aktif media sosial, minum parasetamol bahkan obat tidur, dan lain sebagainya. Kebiasaan ini apabila dipelihara terus menerus akan membentuk sebuah pola tidur yang buruk, lalu dapat berkembang menjadi insomnia, bukan lagi sekedar sulit tidur. Ketika seseorang sudah menjadi penderita insomnia, maka tindakan kuratif harus dilakukan dengan bantuan tenaga profesional.

Insomnia dapat dicegah. Salah satu cara mandiri yang dapat dilakukan oleh seseorang yang sulit tidur akibat beban pikiran adalah dengan *journaling*/menulis jurnal. Teknik *journaling* dengan menuliskan masalah-masalah atau kecemasan tertentu sebelum tidur terbukti secara ilmiah mampu membuat seseorang lebih cepat terlelap (Harvey & Farrell, 2003). *Journaling* agak berbeda dengan menulis buku harian. Buku harian fokus menceritakan hal-hal yang terjadi pada hari itu, sedangkan jurnal berisi hal-hal yang lebih *insightful* dan refleksi mendalam tentang penulis. Tetapi, sayangnya masih banyak penderita yang belum tahu metode *journaling* dan enggan untuk memulai melakukannya karena alasan-alasan seperti “bingung harus menulis apa” atau “tidak biasa menulis”. Padahal, *journaling* berfokus kepada bagaimana penulis mencurahkan pikiran-pikiran yang menggangukannya ke dalam tulisan dengan mengabaikan peraturan-peraturan menulis yang baku. Perlu diingat bahwa menulis jurnal paling baik dilakukan sebelum tidur (Thompson & Franklin, 2010).

Berdasarkan pembahasan di atas, maka perlu perancangan *website* yang memberi informasi mengenai cara mencegah insomnia dan memperkenalkan *journaling* sebagai salah satu solusinya disertai *platform* untuk menulis jurnal itu sendiri dengan bantuan berupa panduan bernama *guided journal*. *Guided journal* (jurnal terpandu) adalah cara menulis jurnal dengan topik-topik tertentu yang telah disediakan oleh pihak lain. Topik-topik ini berperan sebagai *trigger* yang efektif bagi mereka yang ingin menulis jurnal tetapi seringkali bingung harus menulis apa atau bingung harus memulai dari mana (Bergsma, 2017, para. 5). Dengan perancangan ini diharapkan mereka yang seringkali mengalami kesulitan tidur akibat beban pikiran mampu mengetahui kondisi mereka dan mengantisipasi terjadinya insomnia dengan melakukan *journaling* yang dipandu dalam *website* tersebut.

Media yang akan digunakan adalah *website* karena media daring ini dekat dan familier dengan target (masyarakat Surabaya usia 18-29 tahun). Selain itu, *website* cocok digunakan sebagai media bagi masyarakat Surabaya yang memiliki gaya hidup serba instan dan serba cepat. Penggunaan *website* akan memudahkan mereka yang ingin mengakses informasi dengan cepat di mana saja dan *website* mampu menampung berbagai macam informasi dengan berbagai elemen visual (seperti teks, foto dan ilustrasi).

## Tujuan Perancangan

Merancang *website e-journaling* sebagai alternatif solusi mengantisipasi insomnia yang disebabkan oleh stres bagi masyarakat Surabaya usia 18-29 tahun?

## Metode Pencarian Data

- Data Primer

Data akan diperoleh melalui wawancara kepada tenaga profesional yaitu psikolog dan masyarakat Surabaya yang pernah mengalami kesulitan tidur khususnya akibat stres.

- Data Sekunder

Data akan diperoleh melalui sumber pustaka yaitu buku; jurnal penelitian; dan media *digital*. Data yang dicari adalah informasi yang dapat mendukung landasan teori perancangan dan data berupa gambar, foto atau arsip yang digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan perancangan.

## Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah 5W+1H digunakan untuk menganalisis data karena teknik *journaling* untuk mengantisipasi insomnia akibat stres tidak terkait produk dan persaingan pasar. Berikut ini adalah contoh pengaplikasian dalam bentuk pertanyaan 5W+1H:

- *What*
  - Apa gejala yang dialami seseorang apabila ia kesulitan tertidur akibat stres beban pikiran?
  - Apa hal-hal yang biasanya membuat penderita merasa stres?
  - Apa yang biasa dilakukan penderita untuk mengantisipasi kondisi sulit tidur akibat stres?
  - Aktifitas apa yang biasa dilakukan penderita di tempat tidur selain tidur?
- *Who*
  - Siapa yang biasanya mengalami kesulitan tidur akibat stres beban pikiran?
- *When*
  - Kapan seseorang merasa kesulitan tidur yang dialaminya perlu ditangani?
- *Where*
  - Ke mana penderita pergi ketika kesulitan tertidur?
- *Why*
  - Mengapa masyarakat perlu mengetahui apa hubungan insomnia dengan stres beban pikiran?
  - Mengapa kesulitan tidur yang diakibatkan oleh stres beban pikiran perlu ditangani?
  - Mengapa masyarakat perlu mengetahui teknik *journaling* untuk mengantisipasi insomnia?
- *How*
  - Bagaimana cara mengantisipasi insomnia yang disebabkan oleh stres?
  - Bagaimana biasanya seseorang melakukan *journaling*?

## Konsep, Media dan Sasaran Perancangan

Berdasarkan wawancara dengan sasaran perancangan, sebagian besar mengalami kesulitan tidur akibat stres atau beban pikiran. Sebagian besar pula melakukan kebiasaan bermain *game*, mengonsumsi obat tidur atau *paracetamol* dan mengakses media sosial sebagai pelarian mereka apabila tidak bisa tidur. Padahal hal-hal ini apabila dibiarkan akan membentuk sebuah pola dan dapat berkembang menjadi insomnia. Daripada memelihara kebiasaan buruk tersebut, lebih baik *e-journaling*, karena *e-journaling* dapat membantu melepaskan stres sebagai salah satu bentuk katarsis,

sehingga kemudian dapat tidur dengan pikiran yang lebih tenang.

Dengan demikian, dengan perancangan *website* ini diharapkan sasaran dapat mempraktekkan *e-journaling* ketika mengalami sulit tidur akibat stres sehingga dapat tidur dengan pikiran yang lebih rileks.

### Tujuan Kreatif Media Website

Tujuan media ini dirancang adalah untuk menyediakan *platform* bagi mereka yang membutuhkan tempat untuk melepaskan stres sebelum tidur dengan cara *e-journaling*. Selain itu, juga untuk memberi penjelasan yang benar mengenai hubungan stres, sulit tidur, insomnia dan menulis jurnal. Media mayoritas menggunakan warna-warna gelap untuk mendukung suasana malam hari dan lebih bersahabat pada mata.

### Strategi Media Kreatif Website

Sasaran memiliki kesulitan dalam memulai menulis, maka ada beberapa cara menulis jurnal yang dapat dimanfaatkan adalah: *letter writing*; *sentence stems*; dan *list of 100*. Cara penulisan tersebut termasuk cara penulisan yang sifatnya *guided/directed/terpandu*. Tidak biasa menulis bukanlah halangan bagi seseorang untuk tidak menulis jurnal.

Untuk membantu pengguna *website* mengungkapkan emosi yang sukar ditumpahkan dalam kata-kata, maka disediakan fitur *sticker* dengan emosi dan ekspresi dasar yang dapat ditambahkan saat *e-journaling*. Konten yang ada di dalam *website* juga menggunakan bahasa sehari-hari yang informal tetapi tetap *to the point* agar tidak terkesan seperti artikel kedokteran, melainkan seperti teman.

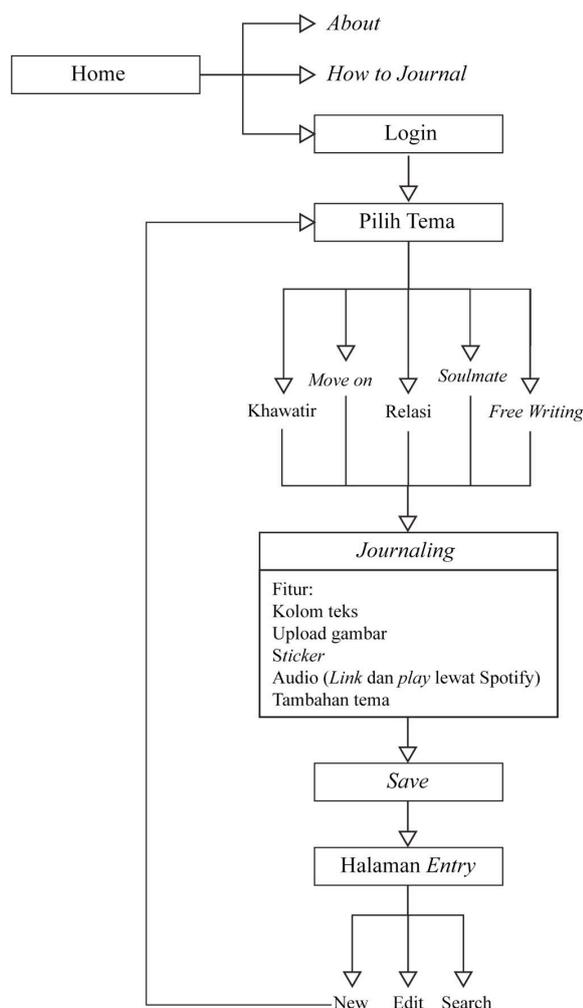
### Karakteristik Sasaran Perancangan

- a. Demografis
  - Usia 18-29 tahun, pendidikan minimal SMA, status pelajar, mahasiswa, pekerja, SES A-B.
- b. Geografis
  - Surabaya, Indonesia
- c. *Behaviour*
  - Pernah, beberapa kali atau sering mengalami kesulitan tidur akibat beban pikiran, sibuk dan produktif, cenderung *multitasking*, suka mempertanyakan banyak hal, memiliki banyak tuntutan dalam hidupnya di berbagai aspek (contoh: keluarga, pekerjaan, kuliah, dan lain sebagainya), suka *online*, aktif media sosial, Google adalah *search engine* yang paling sering digunakan, suka bermain *game* baik di PC maupun di *handphone*.
- d. Psikografis
  - Kompetitif, tidak mudah puas, ambisius, perasa.

### Konsep Media Website

Media perancangan ini memanfaatkan kecenderungan sasaran yang menggunakan produk-produk digital dalam kegiatan sehari-hari, contohnya aplikasi dan program *chatting*, *email*, dan lain sebagainya. Selain menyediakan *platform e-journaling*, media *website* juga dilengkapi dengan informasi mengenai hubungan sulit tidur, *insomnia* dan menulis jurnal yang disertai dengan ilustrasi pendukung.

### Format Desain (Alur Desain Interaktif)



**Gambar 1. Alur desain interaktif**

#### a) Sistem Navigasi

- *Menu bar* :Home, *About*, *How to Journal*, *Login* atau *Profile* (apabila sudah *login*)
- *Profile* :*Write New*, *My Journal*, *Settings*, *Log Out*, *Jurnalinaja Playlist*

#### b) Fitur

- *E-Journaling* :Platform menulis jurnal secara *online*.
- *Sticker* :Saat menulis, pengguna dapat menambahkan berbagai *sticker* yang sesuai dengan suasana hati.
- *Guided Journaling* :Pengalaman *journaling* yang berbeda dengan adanya tema-tema tertentu

berupa pertanyaan atau kalimat perintah untuk kemudian dijawab oleh pengguna dalam tulisan.

- *Upload Gambar* :Pengguna dapat mengunggah gambar pada setiap *entry* jurnal sebagai salah satu materi yang mendukung suasana hati ketika *e-journaling*
- *Edit Journal* :Setiap *entry* jurnal dapat *diedit* kembali setiap saat.
- *Audio* :Audio berupa link kepada *playlist* di Spotify, lalu dimainkan melalui *web browser* atau program aplikasi Spotify.
- *Notifikasi* :Dimunculkan pada halaman apabila *user* sudah *e-journaling* selama lebih dari 45 menit, untuk mengingatkan agar tidak menulis terlalu lama sampai pagi dan malah tidak tidur.

### Konsep Visual

#### 1) Tone Colour



**Gambar 2. Tone Colour**

Warna yang dipilih adalah tone hitam, biru tua, biru muda, oranye dan abu-abu muda (cenderung putih). *Tone* warna biru gelap dipilih karena selama ini sering digunakan untuk konten-konten *digital online* seputar topik tidur, *insomnia* dan suasana malam hari. Selain itu warna ini secara psikologis sering dikaitkan dengan kesan ketenangan, kepercayaan dan imajinasi. Warna oranye dipilih karena cocok untuk diterapkan pada tombol/*button call-to-action*, sedangkan warna abu-abu muda dapat diterapkan sebagai warna *typeface* yang akan digunakan dan diterapkan sebagai warna *background* pada halaman tertentu dalam *website*.

## 2) Tipografi



Gambar 3. Typeface Montserrat

Berdasarkan referensi yang telah dikumpulkan dari *target audience*, *typeface* yang akan digunakan dalam perancangan adalah yang sifatnya netral, memberi kesan *edgy* dan *sans serif*. *Sans serif* yang digunakan diutamakan yang memiliki lebar *stem* dan *stroke* yang sama dan cenderung tipis untuk menunjukkan kesan modern.

## 3) Page Layout Style

*Layout* yang akan digunakan dalam perancangan *website* menggunakan sistem *1200 grid* dengan 12 kolom. Sistem *grid* ini adalah cara yang paling ideal untuk mendesain *website* karena membuat proses *layout* lebih fleksibel dan proses pemrograman lebih cepat. Pada pengaplikasiannya dalam *layout*, sistem *grid* dapat disesuaikan dengan *layout manuscript* atau *columnar*.

## 4) Software yang digunakan

Adobe Illustrator digunakan untuk pembuatan ilustrasi dan *layouting website*. Adobe Photoshop digunakan untuk menggerakkan ilustrasi dan disimpan ke dalam format .GIF. Dalam pemrograman menggunakan Sublime *text editor*, CyberDuck untuk berkomunikasi dengan *server* Google Chrome untuk *testing*.

## 5) Eksekusi Final Desain

Nama *domain* yang dipilih adalah 'jurnalinaja.com'. Berasal dari gabungan kata 'jurnal' + '-in' + 'aja'. Imbuhan '-in' adalah imbuhan informal yang sering digunakan dalam percakapan sehari-hari. Sedangkan kata 'aja' (versi kasual dan informal dari kata 'saja') digunakan dalam nama *domain* karena memberi kesan ajakan pada pengunjung *website*.



Gambar 4. Logo Jurnalinja



Gambar 5. Ilustrasi Pendukung



Gambar 6. Ilustrasi Pemilihan Topik E-Journaling



Gambar 7. Homepage



Gambar 8. About Page Desktop



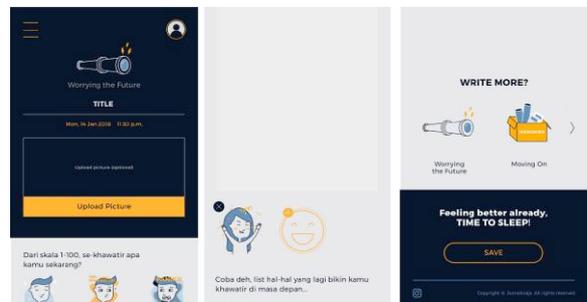
Gambar 9. How to Journal Page Mobile



Gambar 10. Pop Up User Pertama



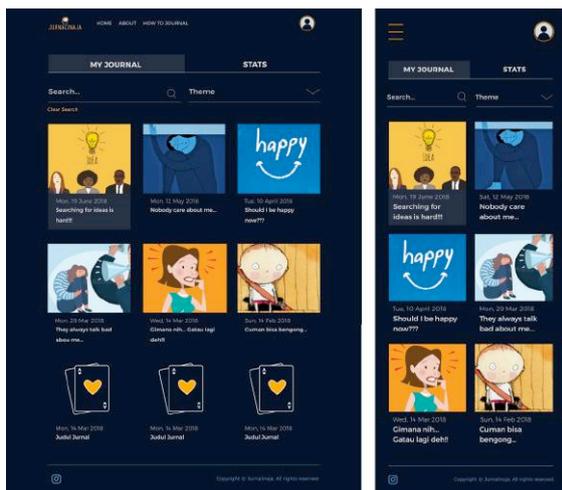
Gambar 11. Tampilan E-Journaling pada Desktop



Gambar 12. Tampilan E-Journaling pada Mobile



Gambar 13. Tampilan Pilih Sticker



Gambar 14. Tampilan My Journal Page Terisi



Gambar 15. Tampilan Stats Terisi



Gambar 16. Tampilan Instagram Feed

### Media Pendukung

Instagram adalah media sosial untuk *sharing* foto dan *micro-video* (video dengan durasi pendek yaitu maksimal 1 menit) yang dikenal baik oleh sasaran. Media ini dipilih sebagai media pendukung perancangan *website* karena berdasarkan wawancara, sasaran paling sering mengakses media sosial ini kapanpun termasuk ketika mau tidur dan tidak bisa tidur.

Konten yang *diposting* ke dalam *feed* Instagram merupakan ajakan untuk mencoba *e-journaling* ketika mengalami kesulitan tidur akibat beban pikiran untuk mencegah terjadinya insomnia. Salah satu bentuk kontennya adalah berupa testimoni.

Selain itu, mengandalkan kekuatan *sharing* di Instagram, maka digunakan fitur Instagram *story template*. Isinya berupa *sharing* pengalaman mengenai apa yang biasanya dipikirkan ketika tidak bisa tidur dan apa yang pernah dilakukan ketika tidak bisa tidur.

## Simpulan

Sulit tidur akibat stres berupa beban pikiran terjadi pada masyarakat modern termasuk di Surabaya. Kebiasaan yang dilakukan untuk mengatasi sulit tidur tersebut masih salah, contohnya: mengakses media sosial, Youtube, minum susu dan minum pil tidur. Kebiasaan ini kurang mengatasi sulit tidur yang diakibatkan oleh stress, dan apabila dipelihara dapat berkembang menjadi insomnia. Untuk mengantisipasi insomnia, kegiatan menulis jurnal sebelum tidur baik untuk dilakukan. Sayangnya, masyarakat masih enggan memulai melakukannya karena alasan-alasan seperti: “Tidak biasa menulis” atau “Tidak tahu harus menulis apa”.

Perancangan ini dibuat untuk membantu masyarakat yang mengalami kesulitan tidur untuk melepaskan stres menggunakan teknik menulis jurnal dengan media *website*. Media daring ini dipilih karena dinilai paling dekat dengan sasaran. Dari berbagai tipe jurnal, jenis *directed journaling* dipilih. Tujuannya untuk membantu mereka yang tidak biasa menulis. *E-Journaling* juga dilengkapi dengan fitur *sticker* untuk membantu pengguna mengekspresikan diri lebih saat *e-journaling*. Perancangan ini dinilai berhasil ketika sasaran yang tidak biasa menulis pun, mampu menggunakan perancangan ini dengan nyaman untuk melepaskan stres berupa beban pikiran dengan *gadget* favorit mereka sebelum tidur.

## Daftar Pustaka

*Apa yang Dimaksud Dengan Nama Domain*. (n.d.). Retrieved April 7, 2018, from <http://techscape.com/?p=55>

Beaird, J., George, J. (2014). *The Principles of Beautiful Web Design*. Australia: Sitepoint Pty Ltd

Bergsma, C. (2017, August 25). *7 Surprising Benefits of Guided Journaling*. Retrieved February 6, 2018, from <http://www.journalingthrough.ca/>

Bowman, D. (2015). *The Psychology of Colour in Web Design*. Retrieved March 24, 2018, from <https://99designs.com/blog/creative-inspiration/psychology-color-web-design/>

Brodsky, P.L., Brodsky, A. (2011). *Living With Insomnia*. North Carolina: McFarland & Company, Inc., Publishers

Clayton, B.D., Wilihnganz, M. (2016). *Basic Pharmacology for Nurses*. Missouri: Elsevier

Dalebout, K. (2016). *Let It Out: A Journey Through Journaling*. Australia: Hayhouse Australia Pty, Ltd.

Darmawan, A.J., Widyokusumo, L., Puspitasari, D.G. (2015). *Perancangan Stiker Karakter Visual Dalam*

*Aplikasi Chatting: Kolaborasi Kebudayaan Jawa dan Wayang yang Kontemporer*. Jakarta: New Media Department, School of Design, BINUS University

Flynn, E. (2015) *Life Without Insomnia: Identify the Root Cause And Cure Your Insomnia Forever!* Retrieved March 1, 2018, from [https://books.google.co.id/books?id=8pVhCwAAQB-AJ&printsec=frontcover&dq=life+without+insomnia&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjrt\\_ut5aXaAhUEsY8KHeDmDZwQ6AEIJzAA#v=onepage&q=life%20without%20insomnia&f=false](https://books.google.co.id/books?id=8pVhCwAAQB-AJ&printsec=frontcover&dq=life+without+insomnia&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjrt_ut5aXaAhUEsY8KHeDmDZwQ6AEIJzAA#v=onepage&q=life%20without%20insomnia&f=false)

Ghaddafi, M. (2013). *Management of Insomnia Using Pharmacology or Non- Pharmacology*. *E-Jurnal Medika Udayana*, 1812-1829. Retrieved April 6, 2018, from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/7025>

Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. UK: Bloomsbury Publishing

Harvey, A.G., Farrell, C. (2003). *The Efficacy of a Pennebaker-Like Writing Intervention for Poor Sleepers*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Hidayat, R. (2010). *Cara Praktis Membangun Website Gratis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

*Insomnia*. (2017, November). Retrieved February 6, 2018, from <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/insomnia>

*Journal Therapy*. (2016, March 8). Retrieved March 6, 2018, from <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/journal-therapy>

Lazarus, R.S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company

McNeil, P. (2014). *Web Designer's Idea Book: Inspiration from the Best Web Design Trends, Themes and Styles*. Ohio: F+W Media, Inc.

Merriam-Webster Dictionary. (2018). Retrieved 4 June, 2018, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/emotion>

Peeke, P.M. (n.d.). *Reduce Stress by Journaling*. Retrieved February 6, 2018, from <http://www.healthywomen.org/content/article/reduce-stress-journaling>

Power, M., Dalgeish, T. (2016). *Cognition and Emotion From Order to Disorder*. New York: Psychology Press

- Rachmanto, R. (2015). *Website Iklan Baris dengan Wordpress*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Reid, M. (2018). *6 Creative Ways to Use Line Art Trend*. Retrieved 1 June, 2018, from <https://99designs.com/blog/trends/line-art-design-trend/>
- Rocheleau, J. (2014). *Popular Responsive Grids for Designing Website Layouts*. Retrieved April 12, 2018, from <http://spyrestudios.com/responsive-grids-for-website-layouts/>
- Rosenberg, R.S. (2014). *Sleep Soundly Every Night, Feel Fantastic Everyday*. New York: Demos Medical Publishing
- Rosenberg, R.S. (2016) *The Doctor's Guide to Sleep Solutions for Stress & Anxiety*. Massachusetts: Farwind Press
- Singh, D. (2015). *Emotional Intelligence at Work: A Professional Guide*. Delhi: Vivek Mehra
- Sigelman, C.K., Rider, E.A. (2012). *Human Development Across the Life Span*. China: Wadsworth, Cengage Learning
- Smith, P. (2014). *Sleep Better with Natural Therapies: A Comprehensive Guide to Overcoming Insomnia, Moving Sleep Cycles & Preventing Jet Lag*. London: Singin Dragon
- Stress and Sleep*. (2013). Retrieved February 6, 2018, from <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/sleep.aspx>
- Thompson, K.E., Franklin, C.L. (2010). *The Post-Traumatic Insomnia Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- What Is Insomnia?* (n.d.). National Sleep Foundation. Retrieved 23 March, 2018, from <http://www.sleepfoundation.org/insomnia/content/what-is-insomnia>
- Wilson, L.W. (2015). *The Ultimate Insomnia Cure: The Best Solution to Get Relief from Insomnia Fast!* Retrieved February 20, from <https://books.google.co.id/books?id=wjRACQAAQB-AJ&pg=PP2&dq=Wilson+LW+insomnia&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjP0-PP5KXaAhWLVY8KHTLEBboQ6AEIJzAA#v=onepage&q=Wilson%20LW%20insomnia&f=false>
- Wood, J. (2012). *Transformation Through Journal Writing: The Ask of Self Reflection for The Helping Professions*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Yenita, R.N. (2017). *Higiene Industri*. Yogyakarta: Deepublish Publisher
- Yuhefizar, Mooduto, H.A. & Hidayat, R. (2006). *Cara Mudah Membangun Website Interaktif Menggunakan Content Management System Joomla*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.