

MODUL UNTUK SISWA

# TERAMPIL ATUR DIRI DALAM BERSEKOLAH

OLEH:

Natasha Astria Bella Daniel, S.Psi  
Dr. Monique Elizabeth Sukanto, M.Si., Psikolog

PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SURABAYA



# KATA PENGANTAR

Penyusunan modul ini dilakukan sebagai edukasi untuk siswa remaja, khususnya pada rentang usia sekolah menengah. Modul ini berisi informasi tentang kendala akademik yang dialami siswa, contoh hasil pemeriksaan psikologis terhadap seorang siswa sekolah menengah, dan cara-cara untuk meningkatkan keterampilan mengatur diri sendiri dalam bersekolah.

Setiap informasi di dalam modul ini kiranya dapat digunakan sebagai pedoman bagi siswa. Melalui penerapan cara-cara yang dipaparkan dalam modul ini, siswa diharapkan dapat lebih mampu mengatur dirinya dalam bersekolah, sehingga setiap tanggung jawab sekolah dapat dijalani dengan lebih optimal.

Surabaya, April 2022

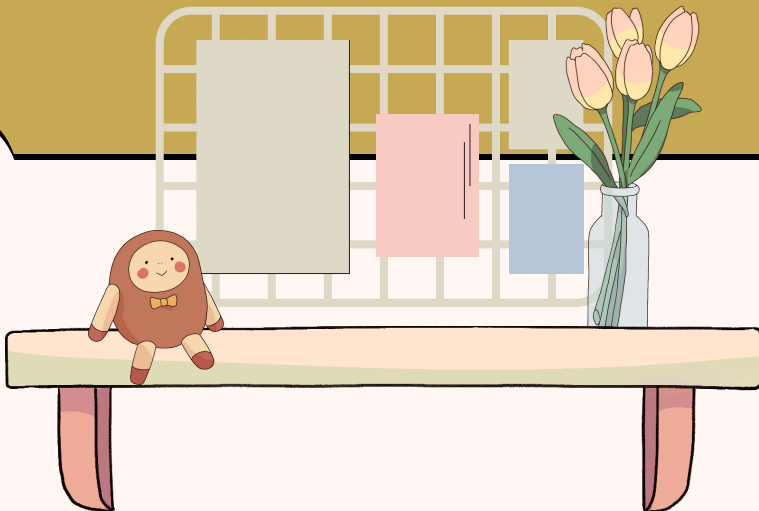
Natasha Astria Bella Daniel, S.Psi  
Dr. Monique Elizabeth Sukamto, M.Si., Psikolog  
Program Magister Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

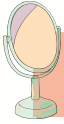
# DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
<i>Self-Regulated Learning: Keterampilan Mengatur Diri dalam Belajar</i>	1
• <i>Self-Regulated Learning: Apa Maksudnya?</i>	2
• <i>Self-Regulated Learning: Apa Pentingnya?</i>	3
Contoh Profil dan Gambaran Hasil Pemeriksaan Psikologis	4
• Contoh Profil Siswa Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Psikologi	6
Atur Diri, Capai Target: Penggunaan <i>Goal Setting Planner</i>	9
Kutantang Pikiranku: Mengatasi Keinginan Menunda dengan Teknik 3 Kolom	16
Pustaka Acuan	22
Sumber Gambar	23

# **SELF-REGULATED LEARNING:**

**KETERAMPILAN MENGATUR DIRI  
DALAM BELAJAR**





## SELF-REGULATED LEARNING: APA MAKSUDNYA?

***Self-regulated learning*** merupakan suatu keterampilan untuk mengatur atau meregulasi diri sendiri dalam belajar atau bersekolah. *Self-regulated learning* telah menjadi topik yang diteliti oleh beberapa tokoh di bidang akademik. Meski demikian, *self-regulated learning* merujuk pada satu arti, yakni suatu proses ketika pelajar membangkitkan pikiran, perasaan, dan perilakunya secara proaktif untuk mencapai tujuan belajarnya (Zimmerman, 2002). Dengan kata lain, seorang siswa dikatakan terampil meregulasi (mengatur) dirinya sendiri apabila ia mampu mengatur perilakunya, perasaannya, serta pikirannya terhadap tanggung jawab akademiknya.

### **Regulasi Pikiran**

Meliputi berbagai cara atau strategi yang digunakan untuk berpikir agar dapat memahami pembelajaran, misalnya belajar dengan membaca materi berulang-ulang, membuat rangkuman atau kerangka materi, atau mengaitkan materi dengan contoh-contoh.

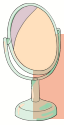
### **Regulasi Perasaan**

Meliputi pengendalian terhadap perasaan-perasaan dalam menjalankan kegiatan akademik, seperti mempertahankan motivasi, atau menumbuhkan perasaan yakin terhadap diri sendiri bahwa diri sendiri mampu melakukan tanggung jawab akademik.

### **Regulasi Perilaku**

Meliputi pengaturan perilaku diri sendiri dalam belajar, misalnya mengatur jadwal atau waktu, mengatur lingkungan belajar, maupun menggunakan sumber-sumber yang bisa membantu ketika mengalami kesulitan.

(Pintrich, 1995)



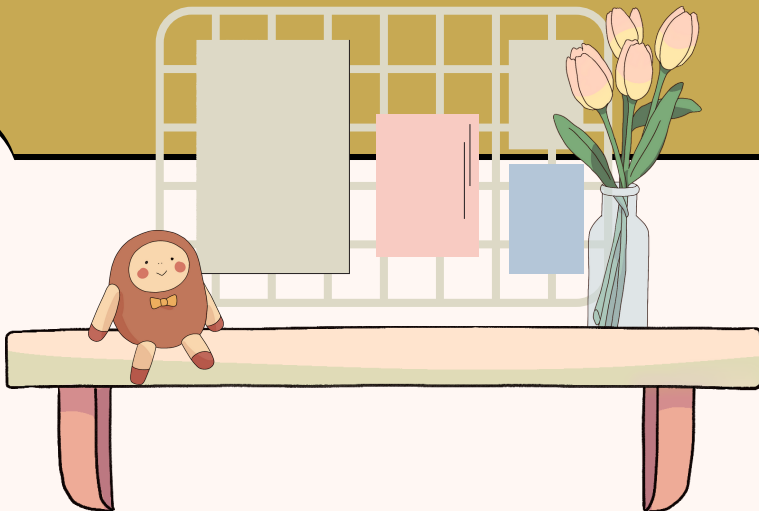
## SELF-REGULATED LEARNING: APA PENTINGNYA?

Pada dasarnya, di usia remaja, *self-regulated learning* berkembang karena siswa remaja mulai memiliki ekspektasi yang lebih besar untuk belajar secara mandiri. Sejalan dengan hal itu, lingkungan sekolah yang dialami oleh siswa remaja ketika memasuki sekolah menengah pun cenderung berbeda dengan sekolah dasar.

Terdapat lebih banyak teman sebaya dan guru pelajaran yang berbeda-beda di sekolah menengah (Hill & Chao, dalam Thomas, 2019). Siswa pun memiliki tuntutan belajar dan hasil belajar yang semakin tinggi (Cleary & Zimmerman, dalam Meusen-Beekman, Brinke, & Boshuizen, 2015). Oleh sebab itulah, agar siswa bisa meraih hasil belajar yang maksimal, **siswa remaja membutuhkan lebih banyak keputusan yang dibuat secara mandiri. Siswa juga perlu mampu mandiri dalam belajar dengan menggunakan berbagai strategi belajar.**

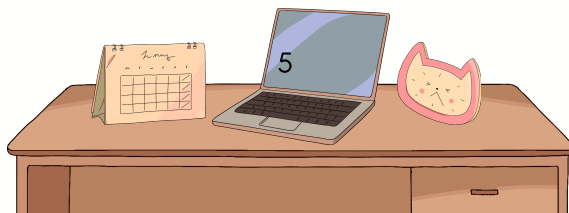
Sebenarnya, kegunaan dari keterampilan untuk mengatur atau meregulasi diri sendiri tidak hanya sebatas pada akademik saja. **Pelajar pun nantinya perlu mempelajari banyak hal secara mandiri, termasuk dalam pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari (Zimmerman, 2002).** Dengan demikian, *self-regulated learning* sangat penting untuk dikembangkan sejak dini.

# CONTOH PROFIL DAN GAMBARAN HASIL PEMERIKSAAN PSIKOLOGIS



*Self-regulated learning* adalah keterampilan yang dapat diasah dan dikembangkan. Dalam hal ini, keterampilan *self-regulated learning* dapat berbeda pada masing-masing siswa. Ada siswa yang telah cukup mampu mengatur pikirannya dalam belajar, tetapi seringkali masih kurang bisa mengatur waktunya, yang menandakan bahwa ia masih perlu meningkatkan keterampilan mengatur perilakunya dalam belajar. Ada pula siswa yang seringkali masih cemas berlebihan saat perlu belajar untuk ujian, yang menandakan bahwa keterampilan mengatur perasaannya dalam belajar masih perlu ditingkatkan.

Kondisi tersebut disebabkan siswa mempunyai latar belakang yang berbeda-beda, seperti faktor kepribadian, keluarga, sekolah, dan lain-lain. Oleh sebab itu, latar belakang kendala *self-regulated learning* yang dialami siswa perlu dipahami lebih dulu, agar langkah-langkah pengembangan *self-regulated learning* dapat dilakukan dengan tepat.







## CONTOH PROFIL SISWA BERDASARKAN HASIL PEMERIKSAAN PSIKOLOGI

Siswa (usia 12 tahun) mengalami beberapa kesulitan *self-regulated learning* yang disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

Memiliki ambisi, namun kurang konsisten dalam menentukan target untuk merealisasikan ambisinya.

Mengerti cara belajar yang sesuai dengan dirinya dan fleksibel dalam berpikir, namun kurang terstruktur. Akibatnya, siswa kesulitan dalam membuat perencanaan dan prioritas.

Merasa kurang tertarik dengan kegiatan bersekolah dan cara mengajar guru. Tidak semua guru memiliki ketegasan yang sama dalam memantau siswa, sehingga siswa merasa harus mengerjakan tanggung jawabnya pada pelajaran-pelajaran tertentu saja, meski sebenarnya enggan.

Cenderung tertutup terhadap lingkungan sosial di sekolah atau rumah, namun mendapatkan teman melalui bermain *game*. Hal ini mendorong minat di bidang *game* dan seringkali justru menghabiskan waktu untuk bermain *game*.

Minimnya keterlibatan orang tua dalam mendampingi siswa menjalani aktivitas akademik atau pun arah minat non-akademik.



Kendala-kendala yang dialami tersebut menimbulkan **sikap menunda mengerjakan kewajiban sekolah dan cenderung kurang terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas**

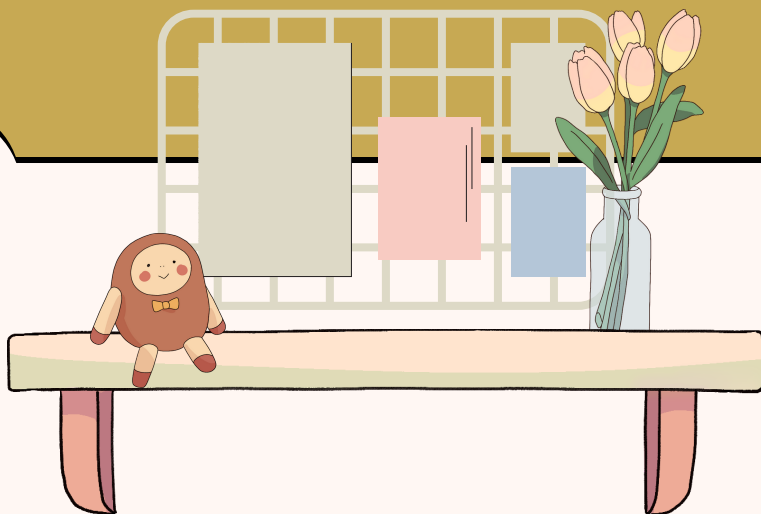
Kondisi ini tidak jarang dialami oleh siswa. Kebanyakan siswa dengan kondisi serupa sebenarnya telah memiliki strategi belajar yang sesuai untuk dapat memahami materi yang dipelajari. Namun, kendala-kendala dan sikap siswa dalam akademik menunjukkan perlunya peningkatan keterampilan dalam mengatur atau meregulasi **perasaan** dan **perilakunya**.

Bentuk **regulasi perasaan** yang dimaksud adalah siswa perlu lebih menumbuhkan motivasi terhadap kegiatan akademik. Siswa cenderung belum memiliki ketertarikan dari dalam dirinya sendiri terhadap kegiatan akademik yang dijalani. Tidak hanya itu, siswa juga perlu meningkatkan kemampuan untuk membuat perencanaan atau mengatur waktu dalam melakukan tanggung jawab akademik, serta menepati rencana tersebut. Hal tersebut merupakan bentuk dari **regulasi perilaku** yang masih butuh dioptimalkan.

Keterampilan untuk meregulasi perilaku ini juga berkaitan dengan motivasi pribadi siswa yang berakibat pada kecenderungan untuk melakukan penundaan terhadap pengerjaan tanggung jawab akademik. Kurangnya keteraturan siswa dalam berpikir atau pun mengerjakan sesuatu juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi keterampilan siswa untuk membuat prioritas secara terstruktur dan menjalankannya. Dalam hal inilah, keterlibatan peran orang tua menjadi penting, yakni sebagai pendamping, pemberi arahan, dan masukan untuk membantu siswa membuat pertimbangan yang matang akan hal-hal yang lebih perlu ditekuni saat ini atau nanti.



**ATUR DIRI, CAPAI TARGET:  
PENGUNAAN GOAL SETTING  
PLANNER**

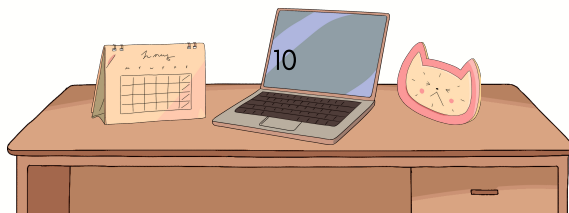


Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, penting bagi seorang pelajar untuk mampu mengatur dan bertanggung jawab pada setiap agenda, tugas, atau pun target yang perlu dituntaskan. Terlebih, pelajar yang telah duduk di jenjang lebih tinggi memiliki tuntutan lebih besar untuk mengatur dirinya sendiri dalam melakukan tanggung jawab sekolah.

Beberapa bentuk mengatur diri sendiri dalam bersekolah adalah dengan memperhatikan tugas ataupun kegiatan sekolah yang perlu dikerjakan, batas-batas waktu yang diberikan, membuat rencana tentang kegiatan apa yang perlu diprioritaskan lebih dulu, termasuk memeriksa kembali apa saja yang telah tuntas dan yang belum untuk memastikan bahwa semuanya telah dikerjakan dengan maksimal. Berdasarkan profil dan hasil pemeriksaan psikologi, hal inilah yang masih perlu ditingkatkan oleh siswa.

## Tampaknya rumit, ya?

Wajar jika terasa rumit karena tidak terbiasa. Terlebih jika siswa sendiri kurang tertarik atau kurang berminat terhadap kegiatan atau pembelajaran sekolah.



## Bagaimana solusinya?

✦ Mulai mencoba membuat target-target pada tugas atau aktivitas yang perlu dituntaskan. **Buat target menjadi lebih detail, menarik, dan menantang, namun tetap masuk akal untuk dilakukan dalam jangka waktu yang relatif pendek** (Schunk, 2011; Sansone & Thoman, 2005). Cara ini akan mendorong motivasi untuk menuntaskan target-target tersebut.

### Contohnya, menargetkan untuk:

Menyelesaikan tugas pelajaran sekolah di *Google Teams* maksimal dalam jangka waktu 30 menit setelah tugas diberikan

Mempersiapkan ujian matematika dengan menjawab soal latihan di aplikasi pembelajaran *online* seperti *Quizizz* atau *Ruangguru*

Target-target juga dapat dibuat untuk hobi ataupun hal yang ingin ditekuni!

✦ **Ingat, tentukan target mana yang perlu dicapai terlebih dulu.** Caranya adalah dengan mempertimbangkan mendesak atau tidaknya (prioritas) target tersebut. Ini akan membantu mengerjakan sesuatu dengan teratur dan terencana.

Agar lebih mudah, cara ini bisa dilakukan dalam bentuk **goal setting planner!** Melalui penulisan rencana atau target-target, secara tidak langsung diri sendiri akan tergerak untuk menuntaskannya, dibandingkan dengan rencana atau target yang hanya dibuat dalam pikiran saja.



## PETUNJUK PENGISIAN

- 1 Isi *goal setting planner* **setiap hari**. Setiap kali menerima tugas atau pun terdapat aktivitas yang perlu dilakukan, **segeralah tuliskan** pada kolom yang tersedia sesuai dengan kategorinya (sekolah, les, atau hobi), dan **cantumkan batas waktu terakhir dari tugas atau jadwal tersebut** di kolom *deadline*.
- 2 Jadikan tugas atau aktivitas tersebut menjadi lebih menarik dan menantang dengan cara membuat **tantangan untuk diri sendiri**. Lengkapi dengan memberi keterangan tentang **kapan tantangan itu akan dilakukan**.
- 3 Tentukan **prioritas** dari setiap tugas atau aktivitas. Buat prioritas tersebut berdasarkan *deadline* atau waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakannya, serta berdasarkan tantangan yang dibuat. Pertimbangkan juga dampaknya apabila justru mendahulukan hal-hal yang seharusnya bisa dikesampingkan. Kira-kira, apa yang perlu dituntaskan lebih dulu?
- 4 Jangan lupa, **tepati planner yang sudah dibuat!**

# TARGET HARI INI

Hari \_\_\_\_\_  
Tanggal \_\_\_\_\_

Sekolah	Deadline	Les	Deadline	Hobi / Minat	Deadline
<p>Prioritas ke: 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tugas Google Teams IPA</li> </ul> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p> <p>Mengerjakan dalam waktu maks 30 menit setelah tugas diberikan</p>	<p>Hari ini pk 14.00</p>	<p>Prioritas ke: 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les ...</li> </ul> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Join les tepat waktu (pk 16.00)</li> <li>Coba jawab pertanyaan guru les</li> </ul>	<p>Hari ini pk 16.00</p>	<p>Prioritas ke: 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Main game</li> </ul> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coba tantang diri buat menolak ajakan main sebelum pk 19.00 (semua tugas udah selesai)</li> </ul>	<p>Hari ini pk 23.00</p>
<p>Prioritas ke: 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ujian pelajaran ... materi ...</li> </ul> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p> <p>Belajar mengerjakan soal latihan dari Website pukul ...</p>	<p>Tanggal ... Pukul ...</p>	<p>Prioritas ke:</p> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p>	<p>Prioritas ke:</p>	<p>Prioritas ke:</p> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p>	
<p>Prioritas ke:</p> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p>		<p>Prioritas ke:</p> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p>		<p>Prioritas ke:</p> <p><b>Supaya menarik &amp; menantang, aku akan:</b></p>	





Hari \_\_\_\_\_  
Tanggal \_\_\_\_\_

Sekolah	Deadline	Les	Deadline	Hobi / Minat	Deadline
Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:		Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:		Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:	
Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:		Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:		Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:	
Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:		Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:		Prioritas ke: Supaya menarik & menantang, aku akan:	





## TIPS!

- ★ Ketika akan belajar atau mengerjakan tugas-tugas sekolah, ingat untuk lebih dulu **memperkirakan berapa lama waktu yang dibutuhkan** untuk belajar atau mengerjakan tugas sekolah. Setelah itu, tentukan waktu yang paling mendukung, yaitu **waktu ketika diri sendiri masih punya energi yang cukup untuk mengerjakan dengan fokus dan situasi rumah tenang.**

Konsentrasi dan kondisi badanku paling fit untuk belajar pada pukul \_\_\_\_\_

Situasi rumah mulai tenang pada pukul \_\_\_\_\_

Maka, waktu terbaik untukku belajar adalah pukul \_\_\_\_\_

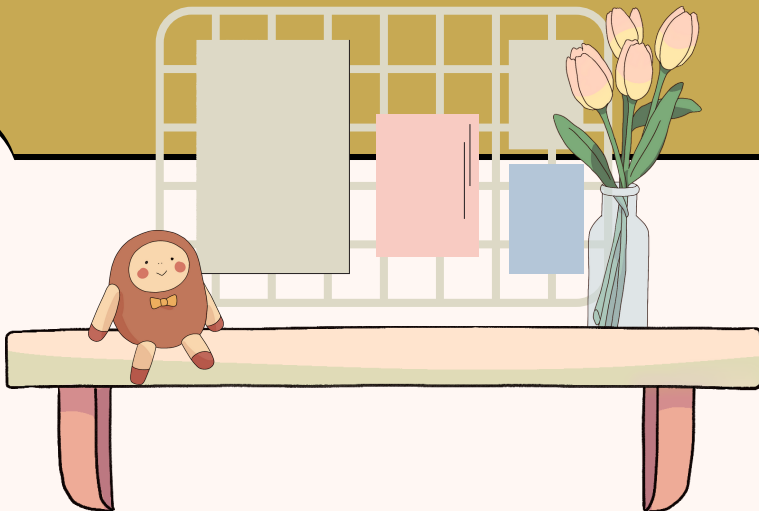
- ★ Selain waktu, temukan tempat ataupun *spot* untuk belajar yang paling nyaman, membuat betah, dan membuat diri mampu fokus selama beberapa lama. Hindari hal-hal yang bisa mengalihkan perhatian (seperti TV atau ponsel). Ketika sedang butuh berkonsentrasi, buat tanda agar orang-orang di sekitar mengerti.



*Spot* yang bisa membuatku fokus belajar adalah di \_\_\_\_\_

# KUTANTANG PIKIRANKU:

MENGATASI KEINGINAN MENUNDA  
DENGAN TEKNIK 3 KOLOM



Ah, 30 menit  
lagi aja deh.  
Masih ada waktu!

Hmm, belum ada  
mood buat ngerjain.  
Main dulu deh

Gurunya santai kok,  
jadi nggak usah  
merhatiin gapapa

## Pikiran-pikiran ini rasanya tidak asing, bukan?

Perilaku menunda salah satunya disebabkan oleh **pemikiran**. Sadar atau tidak, seringkali pikiran kita secara otomatis mengeluarkan alasan-alasan yang membuat kita sebagai siswa tidak melakukan suatu hal yang seharusnya dikerjakan.

## Apa yang harus dilakukan?

Pikiran-pikiran seperti ini **harus diubah** supaya kita tidak terlena dan terjebak di dalam alasan-alasan yang justru dapat menyulitkan kita di waktu mendatang.



## KUTANTANG PIKIRANKU

Mengubah cara berpikir memang tidak mudah. Caranya adalah dengan berlatih **menantang pikiran-pikiran kita!** Bagaimana caranya?



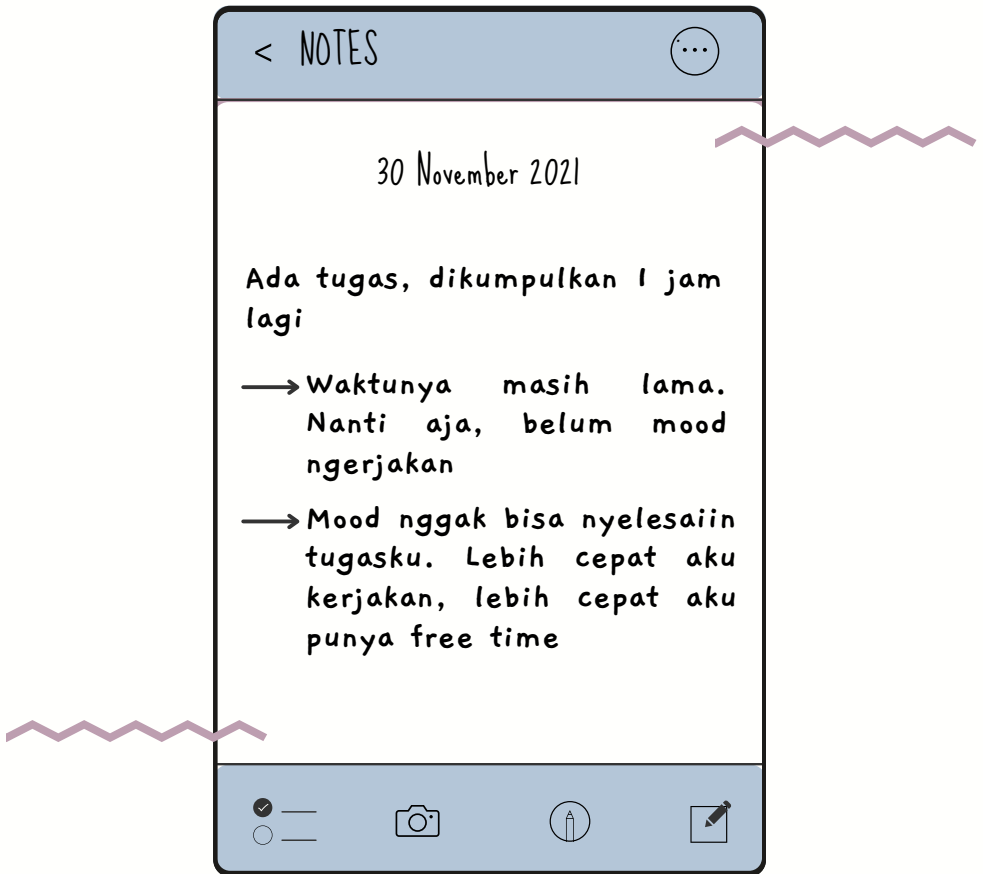
Gunakan **teknik 3 kolom**, suatu teknik yang dicetuskan oleh David Burns, seorang psikolog dan penulis ternama (Spiegler & Guevremont, 2010; Burns, 2012). Berikut contohnya:

Situasi	Pikiran Negatif (Pikiran Otomatis)	Pikiran yang Masuk Akal
Ada tugas, harus dikumpulkan 1 jam lagi	Waktunya masih lama. Nanti aja, belum mood ngerjakan, main dulu	Mood nggak bisa nyelesain tugasku. Lebih cepat aku kerjakan, lebih cepat aku punya free time

**Pertama**, sadari dan tulis pikiran-pikiran negatif yang muncul di kepala dan menjadi alasan untuk mengesampingkan tanggung jawab sekolah.

**Kedua**, latih diri untuk membalas pikiran negatif tersebut dengan pikiran-pikiran yang lebih masuk akal, yaitu pikiran yang berkebalikan dengan pikiran negatif. Tuliskan pikiran yang masuk akal tersebut.

## Teknik ini juga bisa dilatih dengan menuliskannya di ponsel, lho!



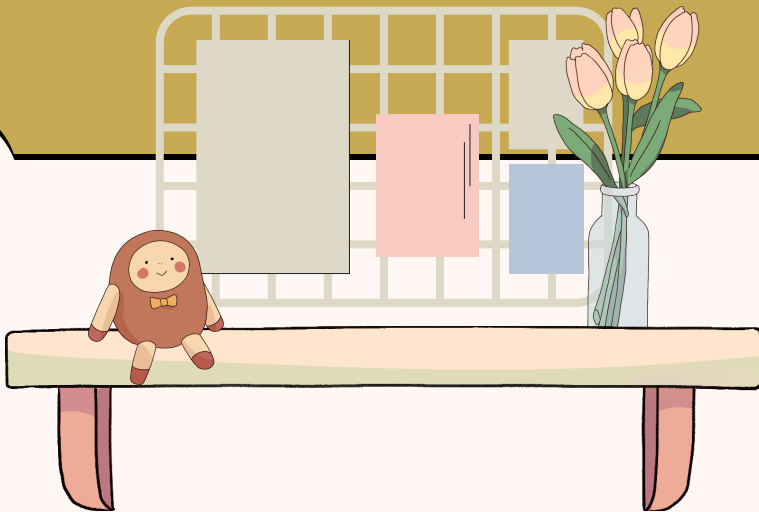
Cara ini bisa membantu diri sendiri untuk merefleksikan alasan-alasan yang menimbulkan sikap menunda. Oleh sebab itu, semakin sering cara ini dipraktikkan, diri sendiri pun akan semakin terlatih! Dengan demikian, pikiran-pikiran yang masuk akal pun akan bisa **muncul secara otomatis**.



**LATIHAN  
YUK!**

<b>Situasi</b>	<b>Pikiran Negatif (Pikiran Otomatis)</b>	<b>Pikiran yang Masuk Akal</b>

**SELAMAT BELAJAR  
DAN BERLATIH!**





# PUSTAKA ACUAN

Burns, D. D. (2012). *Feeling good: the new mood therapy*. New York: HarperCollins Publishers.

Meusen-Beekman, K. D., Brinke, D. J. Ten, & Boshuizen, H. P. A. (2015). Developing young adolescents' self-regulation by means of formative assessment: a theoretical perspective. *Cogent Education*, 2(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2015.1071233>

Pintrich, P. R. (1995). Understanding self-regulated learning. *New Directions for Teaching and Learning*, (63).

Sansone, C., & Thoman, D. B. (2005). Interest as the missing motivator in self-regulation. *European Psychologist*, 10(3), 175-186. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.3.175>

Schunk, D. H. (2011). Self-regulation through goal setting. *ERIC Digest*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9442.2010.01641.x>

Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy* (5th ed., Vol. 13). California: Wadsworth Cengage Learning.

Thomas, V., Muls, J., De Backer, F., & Lombaerts, K. (2019). Exploring self-regulated learning during middle school: views of parents and students on parents' educational support at home. *Journal of Family Studies*. <https://doi.org/10.1080/13229400.2018.1562359>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)

# SUMBER GAMBAR

1. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study chair with wheels*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
2. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study desk*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
3. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study desk calendar*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
4. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study laptop*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
5. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study organizer notebook*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
6. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study flowers*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
7. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study desk potato doll*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
8. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study wall shelf*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
9. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study desk mirror*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
10. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study cat clock*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
11. Jemastock2. (n.d.). *Anime manga girl*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
12. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study table lamp*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
13. Sketchify Korea. (n.d.). *Korean playful doodled pink yellow and purple stars*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>

14. Sketchify Korea. (n.d.). *Playful decorative sun*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
15. Sketchify Germany. (n.d.). *Geometric textured home office grid board* [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
16. Mrrashad. (n.d.). *Do not disturb sign*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
17. OneyWhyStudio. (n.d.). *Chat bubble* [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
18. Burns. (2017). *The placebo effect*. [Foto]. Feeling Good. (2017). Diunduh dari: <https://feelinggood.com/2017/03/09/the-placebo-effect/>
19. Xinh Studio. (n.d.). *Camera*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>
20. Sketchify Korea. (n.d.). *Manhwa inspired study easel*. [Ilustrasi]. Diunduh dari: <https://www.canva.com/>