

SENI MENCAPAI KESEIMBANGAN TUBUH DAN PIKIRAN



Disusun oleh:

Aaliya Hana Mahirah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dr. Monique Elizabeth Sukamto, M.Si., Psikolog

Program Magister Psikologi Profesi

Universitas Surabaya

KATA PENGANTAR

Panduan ini disusun untuk penderita gastritis yang mencakup pengertian, gejala-gejala, dan faktor penyebab munculnya penyakit gastritis. Tujuan dari penyusunan modul ini adalah agar penderita dapat mengatasi penyakit gastritis yang disebabkan oleh kondisi stres dan kecemasan. Penanganan berupa konseling dan teknik relaksasi juga akan dibahas dalam panduan ini, namun perlu diingat bahwa pengobatan medis tidak dapat digantikan dalam mengatasi penyakit gastritis.

Surabaya, Agustus 2025

Aaliya Hana Mahirah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dr. Monique Elizabeth Sukamto, M.Si., Psikolog

Program Magister Psikologi Profesi

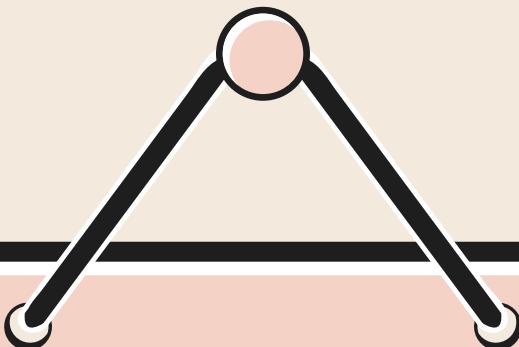
Universitas Surabaya

DAFTAR ISI

Mengenal gastritis	1
Gejala-gejala gastritis	2
Cek kondisi diri: Apa yang kamu rasakan?	3
Faktor-faktor penyebab gastritis	4
Cek kondisi diri: Apa yang menjadi penyebab kamu mengalami gastritis?	5
Pengaruh stres terhadap kondisi kesehatan lambung	7
Coping strategies: Upaya mengelola stres dan cemas	9
Cek kondisi diri: Jenis coping strategies	14
Bagaimana cara melatih coping strategies?	16
Solution-focused based counseling	17
Self-relaxation training	25
Daftar pustaka	36
Referensi gambar	37



MENGENAL GASTRITIS



Gastritis adalah peradangan pada dinding lambung yang dapat bersifat akut, kronik, dan ditandai dengan nyeri di ulu hati atau lambung (Herliyanti, 2023). Keluhan nyeri dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.



GEJALA-GEJALA GASTRITIS

Beberapa gejala yang biasanya dirasakan oleh penderita gastritis adalah sebagai berikut (Herliyanti, 2023):

- | | | | |
|----------|--|----------|-------------------------|
| 1 | Sensasi panas dan nyeri pada ulu hati. | 6 | Cepat merasa kenyang. |
| 2 | Mual dan muntah. | 7 | Muntah darah. |
| 3 | Pusing. | 8 | Kehilangan nafsu makan. |
| 4 | Perut kembung. | 9 | Feses berwarna hitam. |
| 5 | Cegukan | | |



CEK KONDISI DIRI: APA YANG KAMU RASAKAN?

- Sensasi panas dan nyeri pada ulu hati**
- Mual dan Muntah**
- Muntah darah**
- Feses berwarna hitam**
- Cepat merasa kenyang**
- Sering bersendawa**
- Pusing**
- Perut kembung**
- Kehilangan nafsu makan**
- Cegukan**
- Dada terasa panas**

*Beri tanda centang (v)



FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB GASTRITIS

Faktor Biologis

- **Infeksi bakteri** Helicobacter pylori yang dapat merusak lapisan pelindung lambung (Suwindri et al., 2021).
- Penggunaan obat-obatan tertentu, seperti ibuprofen atau aspirin.
- **Gastritis autoimun**

Faktor Psikologis

- **Stres** berlebihan dapat memengaruhi sistem pencernaan melalui berbagai mekanisme, termasuk peningkatan produksi asam lambung.
- **Kecemasan** dapat memengaruhi fungsi pencernaan dengan cara yang mirip dengan stres yakni meningkatkan produksi asam lambung yang dapat merusak lapisan lambung.
- **Depresi** dapat menyebabkan perubahan pola makan dan kebiasaan hidup, seperti makan tidak teratur, konsumsi alkohol atau obat-obatan untuk meredakan gejala, dan kurangnya perawatan diri.
- **Gangguan makan**, seperti bulimia atau anoreksia, dapat memengaruhi fungsi pencernaan dan meningkatkan risiko gastritis karena mengubah pola makan.

Gaya Hidup

- **Jenis asupan makanan dan minuman:** makanan pedas, berlemak, kecut, mengandung pengawet, minuman bersoda, alkohol, dan mengandung kafein.
- **Perilaku merokok:** kandungan nikotin di dalamnya dapat merangsang produksi asam lambung dan pepsin yang dapat merusak lapisan lambung.
- **Frekuensi makan:** jadwal makan sering tidak teratur (Mis. jarang sarapan, terlambat makan atau menunda waktu makan) dapat meningkatkan produksi asam lambung.

CEK KONDISI DIRI: APA YANG MENJADI PENYEBAB KAMU MENGALAMI GASTRITIS?

- Infeksi bakteri Helicobacter pylori
- Minuman yang mengandung kafein
- Stres berlebihan
- Penggunaan obat ibuprofen atau aspirin
- Kecemasan
- Alkohol
- Gastritis autoimun
- Frekuensi makan yang tidak teratur
- Depresi
- Asupan makanan yang pedas, kecut,
dan bersantan
- Makanan dengan kandungan pengawet
- Gangguan makan
- Perilaku merokok

*Beri tanda centang (v)



**BAGAIMANA STRES
DAN CEMAS DAPAT
MEMENGARUHI
KONDISI LAMBUNG?**



Ketika kita stres dan cemas, maka...



terjadi peningkatan kortisol



Tubuh kita menghasilkan lebih banyak hormon yang disebut kortisol (Muna & Kurniawati, 2023).

Hormon ini dapat meningkatkan produksi asam lambung. Asam lambung berlebih dapat merusak lapisan perut dan menyebabkan peradangan, yang dikenal sebagai gastritis. Selain itu, stres dan kecemasan juga dapat mengubah kebiasaan makan kita, misalnya makan berlebihan atau melewatkhan waktu makan, yang juga dapat memperburuk kondisi perut dan berkontribusi pada gastritis.



proses pencernaan melambat



Tubuh akan memperlambat proses pencernaan untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi yang menegangkan. Ini bisa memengaruhi gerakan perut, sehingga makanan bisa tinggal lebih lama di perut daripada biasanya.

Makanan yang tertahan terlalu lama di perut bisa meningkatkan produksi asam lambung.

Ketika makanan tidak bergerak dengan lancar melalui sistem pencernaan, perut akan terus memproduksi asam untuk memproses makanan tersebut. Lama kelamaan, asam lambung dapat merusak lapisan lambung.



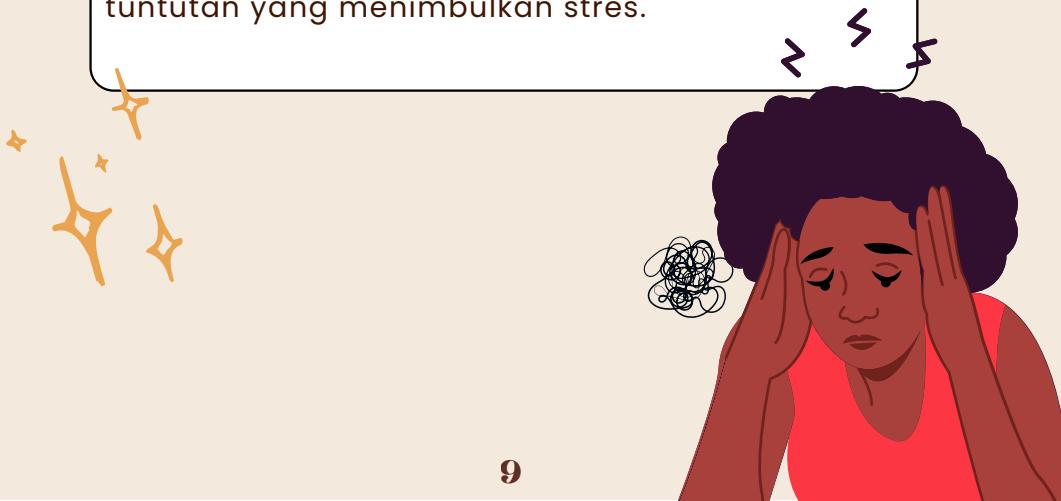
**BAGAIMANA CARA
YANG EFEKTIF
DALAM MENGELOLA
STRES DAN
KECEMASAN?**



COPING STRATEGIES: SEBUAH UPAYA MENGATASI STRES DAN CEMAS



Berbagai emosi dan gairah fisiologis yang ditimbulkan saat kita berada dalam situasi stres memotivasi kita untuk melakukan sesuatu untuk meredakan perasaan tidak nyaman tersebut yang disebut sebagai **coping strategies** (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, & Wagenaar, 2009). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa coping strategies merupakan sebuah upaya yang digunakan seseorang untuk mengelola segala tuntutan yang menimbulkan stres.



AYO MENGENAL JENIS-JENIS COPING STRATEGIES!





Problem-focused coping



Strategi coping yang digunakan dalam menyelesaikan masalah dengan berbagai cara, seperti mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi alternatif, dan mempertimbangkan solusi tersebut secara efisien. Berikut adalah tipe-tipenya (Carver et al., 1989):

1. **Active coping** adalah proses mengambil langkah nyata, misalnya dengan meningkatkan usaha dan secara bertahap menambah upaya untuk mengatasi stresor atau setidaknya mengurangi dampaknya.
2. **The use of instrumental support** merupakan upaya untuk mencari nasihat, bantuan, atau informasi dari orang lain.
3. **Planning** mengacu pada proses memikirkan cara menghadapi stresor, yang mencakup penyusunan rencana tindakan, menentukan langkah yang harus diambil, dan memilih cara terbaik untuk mengatasi masalah tersebut.



Emotion-focused coping



Kondisi ketika seseorang berfokus untuk meredakan emosi yang disebabkan oleh situasi stres. Berikut merupakan jenis-jenisnya (Carver et al., 1989):

1. **Emotional support** merupakan upaya yang dilakukan untuk mencari simpati, pengertian, atau dukungan moral dari orang lain untuk mengurangi tekanan emosional.
2. **Religion** yaitu kondisi saat seseorang mengandalkan keyakinan agama atau spiritualitasnya sebagai cara untuk mengatasi masalah atau tantangan.
3. **Humor** yakni kondisi saat seseorang menggunakan humor atau tawa untuk mengurangi ketegangan emosional atau stres.
4. **Acceptance** berarti menerima kenyataan situasi stres sebagai sesuatu yang tidak bisa diubah, namun tetap berusaha menyesuaikan diri dengannya.
5. **Positive reframing** berarti individu berusaha melihat situasi stres sebagai kesempatan untuk berkembang atau belajar.



Dysfunctional coping



Berfokus pada penghindaran situasi yang penuh tekanan. Berikut merupakan jenis-jenisnya (Carver et al., 1989):

1. ***Self-distraction*** yaitu saat individu mengalihkan perhatian ke aktivitas lain (misalnya, melamun atau menonton TV secara berlebihan) untuk melupakan masalah yang sedang dihadapi.
2. ***Behavioural disengagement*** merupakan berhentinya atau menurunnya usaha seseorang dalam menghadapi stresor maupun mencapai tujuan yang terganggu oleh stresor.
3. ***Denial*** merupakan upaya individu untuk tidak menerima keberadaan stresor atau berpura-pura seolah stresor itu tidak ada.
4. ***Venting*** (fokus pada emosi dan pelampiasan emosi). Dalam hal ini individu mengungkapkan atau melampiaskan perasaan seperti marah atau sedih.
5. ***Substance use*** adalah penggunaan alkohol, obat-obatan terlarang, atau zat lainnya dalam cara yang berbahaya atau berlebihan, sering kali sebagai cara untuk mengatasi stres atau perasaan negatif.

CEK KONDISI DIRI: JENIS COPING STRATEGIES

*Beri tanda centang (v)

Denial



Positive reframing



Planning



Emotional support



Substance used



Venting



The use of instrumental support



CEK KONDISI DIRI: JENIS COPING STRATEGIES

*Beri tanda centang (v)

Active Coping



Humor



Religion



Self-distraction



Behavioural disengagement



Acceptance



BAGAIMANA CARA MELATIH COPING STRATEGIES YANG ADAPTIF?



KITA DAPAT MELAKUKAN
MELALUI KONSELING DAN
SELF-RELAXATION TRAINING

SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING



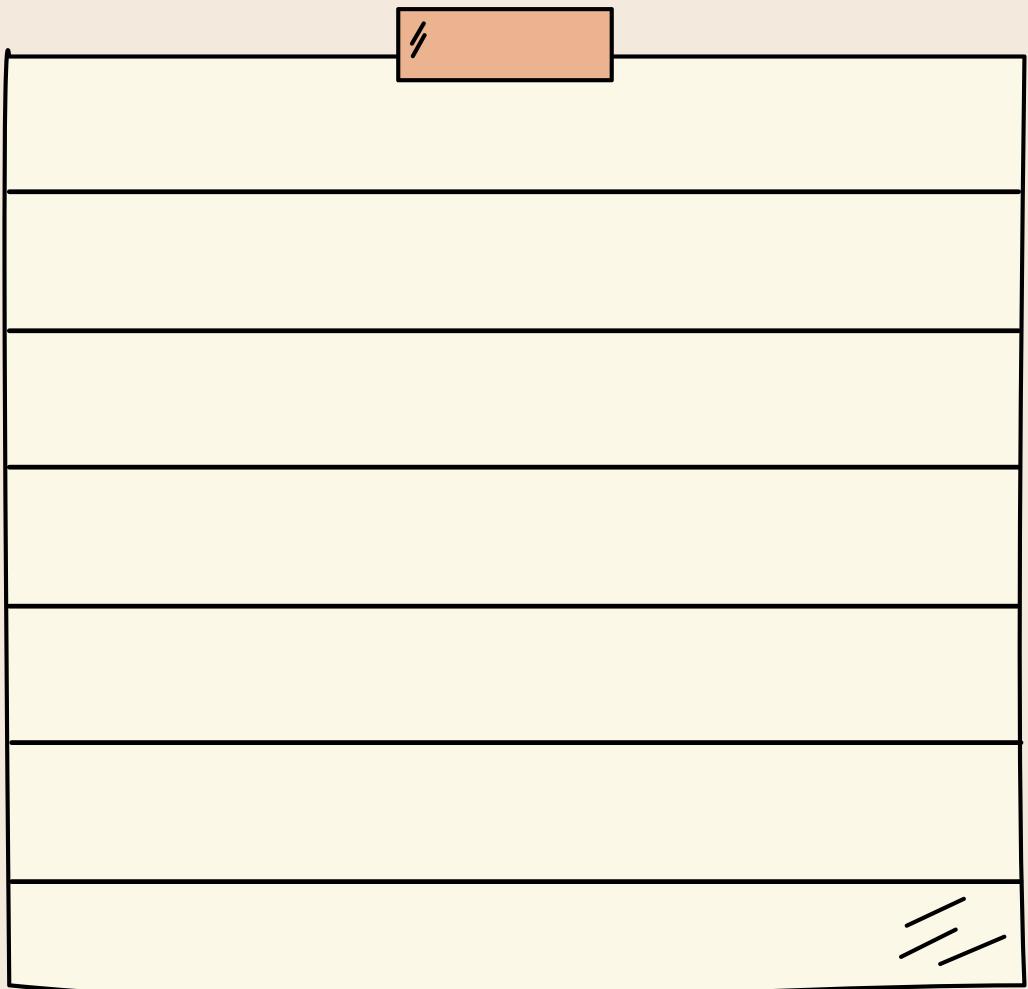
Corey (2013) menjelaskan empat langkah yang menjadi ciri prosesnya:

- Cari tahu apa yang diinginkan klien dibandingkan dengan mencari apa yang tidak mereka inginkan.
- Tidak mencari patologi dan memberi klien label diagnostik. Sebaliknya, carilah apa yang telah berhasil dilakukan klien dan dorong mereka untuk melanjutkan ke arah tersebut.
- Jika yang dilakukan klien tidak berhasil, doronglah mereka untuk mencoba melakukan sesuatu yang berbeda.
- Jaga agar konseling tetap singkat dengan melakukan pendekatan pada setiap sesi seolah-olah ini adalah sesi terakhir dan satu-satunya.



IDENTIFIKASI PERMASALAHAN

Misalnya: Kondisi anak yang suka bermain gadget secara berlebihan



TUJUAN YANG AKAN DICAPAI

Penting untuk menggunakan metode SMART dalam menyusun tujuan.

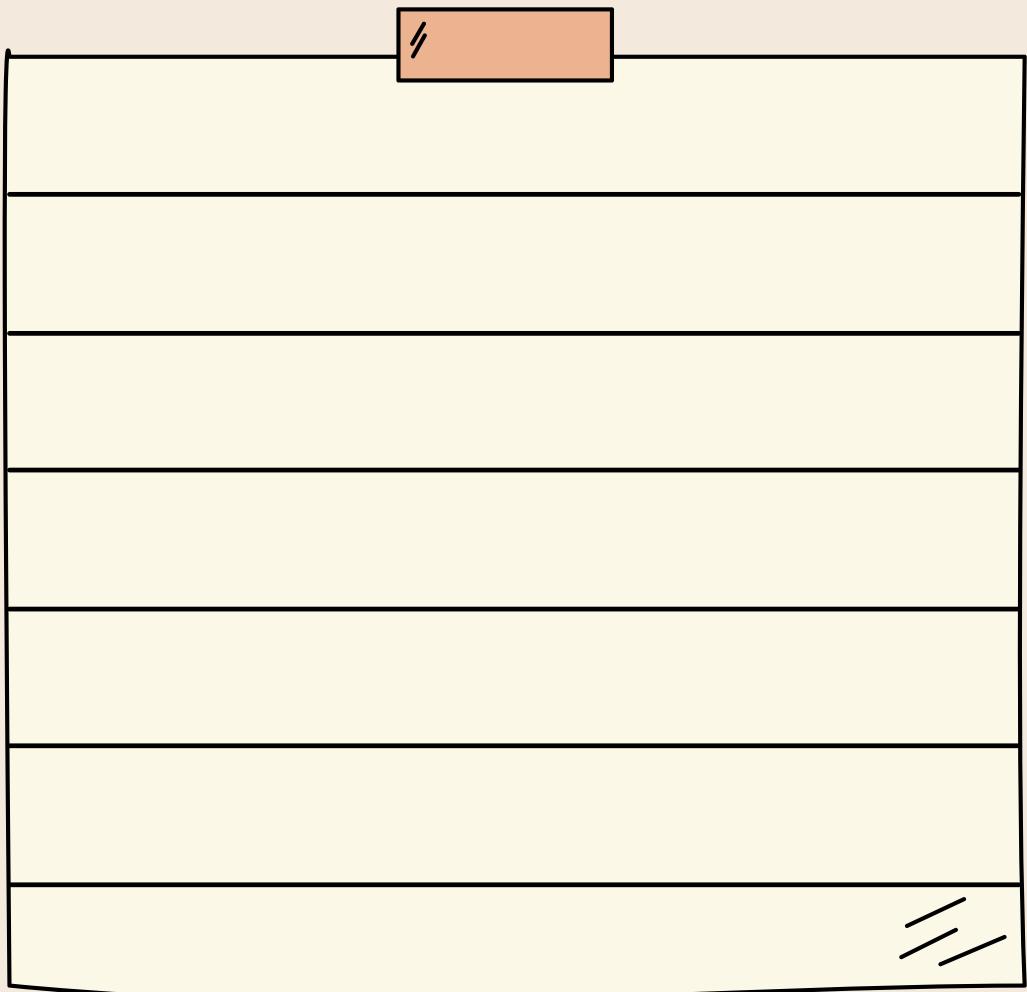


- **SPESIFIC:** Susunlah tujuan yang jelas dan detail.
- **MEASUREABLE:** Pastikan tujuan dapat diukur.
- **ACHIEVABLE:** Tujuan yang dicapai realistik.
- **RELEVANT:** Tujuan perlu relevan dan dapat mendukung target yang telah ditentukan.
- **TIME:** Tentukan batas waktu dalam mencapai tujuan agar termotivasi dan menghindari penundaan.



TUJUAN YANG AKAN DICAPAI

Misalnya: Penggunaan gadget dibatasi yakni 5 hari dalam seminggu dengan durasi waktu 3 jam dalam sehari.



STRATEGI YANG AKAN DIGUNAKAN UNTUK MENCAKPI TUJUAN

Misalnya: Memberikan makanan kesukaannya sebagai hadiah ketika bisa mengurangi penggunaan gadget

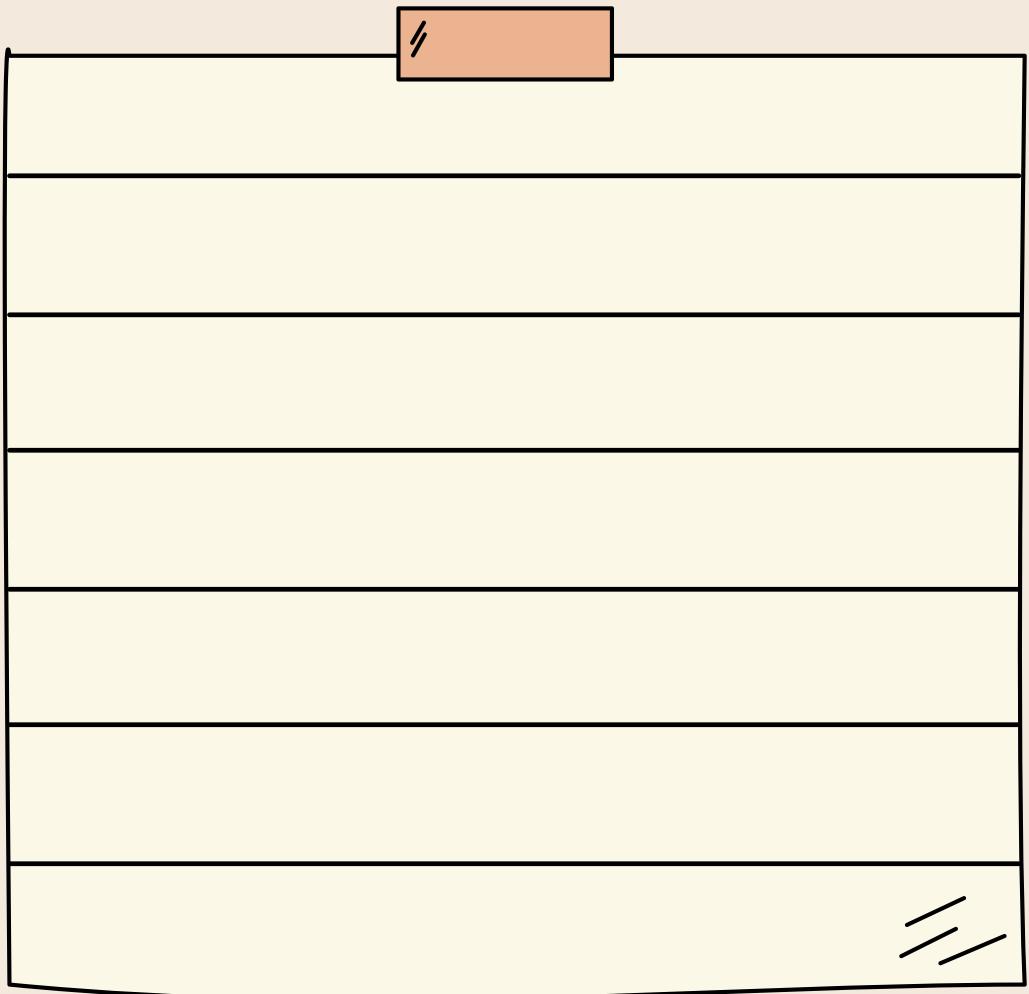
MARI KITA COBA UNTUK MEMPERTIMBANGKAN DAHULU...

Orang yang terlibat	Keuntungan	Kerugian
Diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan gadget anak berkurang Waktu bersama anak bertambah 	<ul style="list-style-type: none"> Mengeluarkan uang secara terus-menerus
Orang lain	<ul style="list-style-type: none"> Quality time dengan keluarga besar meningkat Lebih sering bermain dengan saudara 	-

SEKARANG, SILAKAN MENCOBANYA DENGAN STRATEGI YANG TELAH ANDA PILIH...

Orang yang terlibat	Keuntungan	Kerugian
Diri sendiri		
Orang lain		

STRATEGI YANG DIPILIH UNTUK MENYELESAIKAN MASALAH



SELF-RELAXATION TRAINING



- Reig-Ferrer et al. (2014): Relaksasi merupakan suatu upaya untuk membebaskan pikiran dan tubuh dari ketegangan melalui latihan dan usaha yang dilakukan secara sadar.
- Melalui aktivitas relaksasi, individu menjadi lebih mampu dalam menghadapi kondisi stres sehari-hari.
- Toussaint et al. (2021) menjelaskan bahwa terdapat beberapa jenis relaksasi yang dapat menurunkan stres dan kecemasan pada individu yakni **deep breathing** dan **progressive muscle relaxation**.



DEEP BREATHING



- Dikenal sebagai pernapasan diafragma yang berfokus pada hubungan antara pikiran dan tubuh untuk menciptakan rasa rileks (Consolo et al., 2008).
- Melibatkan pergerakan otot diafragma (otot yang terletak di bawah paru-paru) saat individu menarik napas dan menghembuskan napas perlahan.
- **Cara kerjanya** adalah dengan menarik napas dalam-dalam melalui perut (bukan dada), lalu menghembuskannya perlahan-lahan.
- **Manfaat:** membantu meningkatkan kadar oksigen dalam darah, memberikan pijatan lembut pada organ-organ dalam tubuh yang berada di dekat perut, dan mungkin juga merangsang saraf vagus, yang berperan dalam menenangkan tubuh.

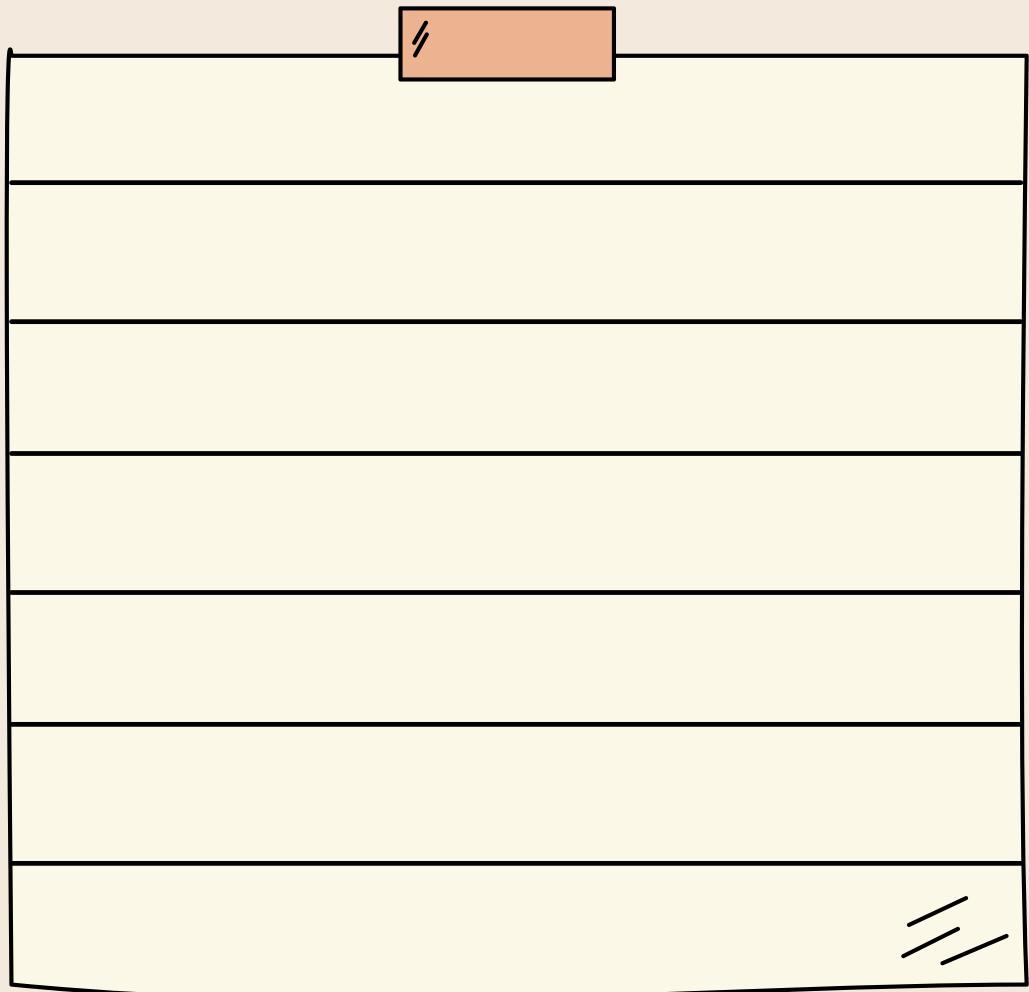


BAGAIMANA CARA MELAKUKAN DEEP BREATHING?

- CARILAH POSISI YANG NYAMAN: DUDUKLAH DALAM POSISI YANG NYAMAN DENGAN RAHANG RILEKS DAN MULUT TERTUTUP.**
- TARIK NAPAS: TARIK NAPAS MELALUI HIDUNG, BIARKAN PERUT MENGEMBANG.**
- BUANG NAPAS: BUANG NAPAS PERLAHAN MELALUI MULUT, BIARKAN PERUT MENGEMPIS.**
- FOKUS PADA NAPAS: FOKUS PADA NAPAS TANPA MENCoba MENGUBAH RITME ALAMINYA.**
- ULANGI LANGKAH-LANGKAH SEBELUMNYA HINGGA MERASA LEBIH TENANG.**
- DAPAT DILAKUKAN TIGA KALI SEHARI ATAU SESUAI KEBUTUHAN.**



APA YANG KAMU RASAKAN SETELAH MELAKUKAN DEEP BREATHING?



The form consists of a large rectangular area divided into several horizontal sections by black lines. At the top center is a small orange rectangle containing a lightning bolt symbol. Below this is a long horizontal line, followed by five blank lines for writing, and another long horizontal line at the bottom. In the bottom right corner of the final section, there are three short, parallel diagonal lines.

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)



- Teknik relaksasi yang melibatkan kontraksi otot secara aktif untuk menciptakan ketegangan, kemudian melepaskannya secara bertahap untuk mencapai relaksasi penuh (Zargarzadeh & Shirazi, 2014).
- Dalam PMR, individu diajarkan untuk menegangkan otot-otot tubuh, lalu melepaskannya perlahan untuk merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Proses ini diulang beberapa kali hingga individu benar-benar merasa rileks.

PMR bekerja dengan dua cara dalam sistem saraf yakni:

- **Top Down:** ketika individu menggunakan bagian otak yang lebih tinggi untuk menegangkan dan melepaskan otot;
- **Bottom Up:** ketika individu menahan dan melepaskan ketegangan otot, tubuh memberi sinyal ke otak melalui saraf untuk mengatur perasaan rileks.



**MARI MELAKUKAN AKTIVITAS
PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION!**



Panduan progressive muscle relaxation

(Ganjeali et al., 2022)

- **Tangan dan lengan bawah:** Kencangkan tangan menjadi kepalan tangan, kemudian lepaskan.
- **Dahi:** Angkat alis sejauh mungkin, seolah-olah sedang terkejut atau kaget, kemudian lepaskan.
- **Lengan atas:** Angkat lengan bawah kanan dan tekuk otot bisep seperti sedang membentuk otot, kemudian lepaskan.
- **Mulut dan rahang:** Buka mulut dengan lebar dengan nyaman, kemudian tutup kembali.
- **Mata dan pipi:** Tutup mata dengan sangat rapat, kemudian buka mata kembali.
- **Tulang belikat:** Tarik pundak ke belakang sejauh mungkin sehingga dadamu menonjol, kemudian kembalikan ke depan.

Panduan progressive muscle relaxation

(Ganjeali et al., 2022)

- **Pundak:** Kencangkan otot pundak sambil mengangkatnya, seolah-olah hendak mengangkat bahu, kemudian lepaskan.
- **Leher:** Berdiri tegak, arahkan pandangan ke depan, lalu perlahan-lahan tekuk leher ke belakang lihat ke atas menuju langit-langit, kemudian kembali ke posisi semula.
- **Dada dan perut:** Tarik napas dalam-dalam hingga paru-paru terisi penuh, kemudian hembuskan.
- **Panggul dan pantat:** Kencangkan otot pantat, kemudian lepaskan.
- **Paha atas:** Tekuk kedua paha, kemudian kembalikan ke posisi semula.
- **Kaki bawah:** Untuk menghindari kram, lakukan ini dengan hati-hati. Untuk meregangkan otot betis, tarik jari-jari kaki ke arah tubuh, kemudian kembalikan ke posisi semula.
- **Kaki:** Bengkokkan jari-jari kaki ke bawah, kemudian kembalikan ke posisi semula.

**LAKUKAN AKTIVITAS
PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION SETIAP HARI!**



APA YANG KAMU RASAKAN SETELAH MELAKUKAN PMR?



//

**"DON'T LET YOUR
MIND BULLY YOUR
BODY INTO
BELIEVING IT MUST
CARRY THE
BURDEN OF ITS
WORRIES."**

- ASTRID ALAUDA

DAFTAR PUSTAKA

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267–283.
- Consolo, K., Fusner, S., & Staib, S. (2008). Effects of diaphragmatic breathing on stress levels of nursing students. *Teaching and Learning in Nursing*, 3(2), 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2007.10.003>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Ninth Ed). Cengage Learning.
- Ganjeali, S., Farsi, Z., Sajadi, S. A., & Zarea, K. (2022). The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04456-3>
- Herliyanti, Harun, L., & Suwandewi, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Pustu Mantimin. *Journal of Nursing Invention*, 4(2), 126–133. <https://doi.org/10.33859/jni.v4i2.447>
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4), 277–282.
- Reig-Ferrer, A., Ferrer-Cascales, R., Santos-Ruiz, A., Campos-Ferrer, A., Prieto-Seva, A., Velasco-Ruiz, I., Fernandez-Pascual, M. D., & Albaladejo-Blazquez, N. (2014). A relaxation technique enhances psychological well-being and immune parameters in elderly people from a nursing home: A randomized controlled study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-311>
- Suwindri, Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(November), 209–223.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Zargarzadeh, M., & Shirazi, M. (2014). The effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 19(6), 607–612.

REFERENSI GAMBAR

- Alphavector. (n.d.). Yogi woman meditates and feels how flowers grow from head, symbolizing mental harmony or balance. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Amethyststudio. (n.d.). Charity gradient icon. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Browniemother. (n.d.). Crazy mad woman angry girl. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Browniemother. (n.d.). Thinking woman with hand. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Caribay M Benavides. (n.d.). Bright textured self-love. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Cawisstudio. (n.d.). Cheerful Young Woman Peeking Behind Wall. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Dikas Team. (n.d.). Peach flower frame. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Drawlab19. (n.d.). Little funny girl makes horns. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Eucalyp. (n.d.). Toxic substance. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Fakultas Psikologi Ubaya. (n.d.). Logo Psikologi Ubaya. Diunduh dari <https://www.facebook.com/p/Fakultas-Psikologi-Ubaya-100063969497042/>

REFERENSI GAMBAR

- Flaticon. (n.d.). Praying hands holding heart. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Goodstudio. (n.d.). Family support illustration. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Gramedia Blog. (n.d.). Universitas surabaya. Diunduh dari <https://www.gramedia.com/pendidikan/universitas/universitas-surabaya-ubaya/>
- Gravisio. (n.d.). Coping strategies icon. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Heyauli. (n.d.). Thinking woman has an idea. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Himonoir. (n.d.). A woman in suit thinking. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Iconsy. (n.d.). Light bulb bright idea innovation business. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Iconsy. (n.d.). Woman practicing yoga position free form style icon. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Jenteva Art. (n.d.). Watercolor white flower. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Karyative. (n.d.). Positive thinking icon. Diunduh dari <https://www.canva.com/>

REFERENSI GAMBAR

- Madaniaart. (n.d.). Woman self-love concept. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Marx Fidel. (n.d.). Woman with wrist pain. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Musbila. (n.d.). Sparkling Yellow Stars. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- MW's Images. (n.d.). Female doctor illustration. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Nikaniki. (n.d.). Depression, griefing concept. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Pavelnaumov. (n.d.). Little girl sitting in armchair. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Rose Lindo. (n.d.). Sparkles design vector artwork. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Sinando. (n.d.). Woman gestures cross hands. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Sketchify. (n.d.). Flat detailed illustration stressed blonde woman. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Sketchify. (n.d.). Woman overwhelmed and stressed. Diunduh dari <https://www.canva.com/>
- Sketchify. (n.d.). Women in STEM testing. Diunduh dari <https://www.canva.com/>