

PERANCANGAN KOMIK DIGITAL TENTANG DAMPAK *TOXIC POSITIVITY* LINGKUNGAN SOSIAL TERHADAP INDIVIDU

Aida Huranisa Fitri ¹⁾, Rudy Wicaksono Herlambang ²⁾

¹⁾Universitas Sebelas Maret
aidahuranisafitri@student.uns.ac.id

²⁾ Universitas Sebelas Maret
rudywicaksono@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Toxic positivity adalah perilaku dimana seseorang atau suatu kelompok mendorong untuk selalu berpikiran positif tanpa mengakui emosi negatif atau kesulitan yang mungkin dihadapi. *Positivity* sendiri praktik atau kecenderungan untuk menjadi positif atau bersikap optimis. *Positivity* disebut *toxic* atau beracun jika menghasilkan dampak negatif atau menjadi racun dalam kehidupan seseorang atau organisasi. Perancangan ini dilakukan untuk memaparkan informasi mengenai dampak *toxic positivity* lingkungan sosial terhadap individu melalui cerita dalam bentuk komik digital. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui studi pustaka, wawancara ahli psikologi, serta penyebaran kuesioner. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, komik digital berjudul “Langit tanpa Awan” dirancang. Uji ahli psikologi serta uji audiens dilakukan setelah perancangan untuk meninjau seberapa baik komik digital yang telah dibuat dalam memaparkan informasi mengenai dampak *toxic positivity*. Berdasarkan hasil dari uji ahli serta uji audiens, komik digital “Langit tanpa Awan”, dinilai layak digunakan dalam meningkatkan kesadaran remaja 15-20 tahun tentang dampak *toxic positivity* lingkungan sosial terhadap individu.

Kata Kunci : dampak *toxic positivity*, kesehatan mental, komik digital, *toxic positivity*

ABSTRACT

Toxic positivity is a behaviour where a person or a group encourages to always think positively without acknowledging negative emotions or difficulties that may be faced. *Positivity* itself is the practice or tendency to be positive or optimistic. *Positivity* is considered *toxic* if it produces a negative impact or becomes poison in the life of an individual or organization. This design was carried out to present information about the impact of *toxic positivity* in the social environment on individuals through a story in the form of a digital comic. The research method used was a descriptive qualitative method, with data collection through literature studies, interviews with a psychologist, and the distribution of questionnaires. Based on the research that has been conducted, a digital comic titled “Langit tanpa Awan” was designed. Psychological expert test and audience test were conducted after the design to assess how well the digital comic had presented information about the impact of *toxic positivity*. Based on the results of the expert test and audience test, the digital comic “Langit tanpa Awan” is considered suitable for use in raising awareness among teenagers aged 15-20 years old about the impact of *toxic positivity* in the social environment on individuals.

Keywords : digital comic, impact of *toxic positivity*, mental health, *toxic positivity*

PENDAHULUAN

Toxic positivity adalah perilaku dimana seseorang berusaha memaksa diri atau orang lain untuk terus berpikir positif, tanpa memberi ruang pada perasaan atau pengalaman negatif. Hal ini membuat emosi yang wajar justru terabaikan. Istilah ‘*toxic*’ merujuk pada sesuatu yang berfat racun. Dalam konteks perilaku, perilaku *toxic* menggambarkan sikap seseorang yang memberikan pengaruh buruk atau beracun bagi orang-orang disekitarnya, khususnya bagi kondisi psikologis mereka. Sementara itu,

'positivity' merupakan suatu pola pikir atau kebiasaan untuk selalu positif atau optimis. Akan tetapi jika sikap positif ini justru menimbulkan efek merugikan atau berubah menjadi racun bagi individu atau suatu kelompok, maka kondisi itulah yang disebut sebagai *toxic positivity*.

Perkembangan emosi manusia berlangsung secara bertahap, dimulai sejak periode bayi hingga akhirnya mencapai kematangan. Seiring dengan bertambahnya usia, respons emosional yang ditunjukkan individu juga berkembang menjadi lebih kompleks dan beragam. Masa remaja sebagai tahap transisi dari anak-anak ke dewasa, ditandai dengan perubahan signifikan pada berbagai bidang, yaitu fisik, mental, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, fase ini kerap dipandang sebagai periode yang penuh tantangan; tidak hanya bagi para remaja, tetapi juga bagi keluarga serta lingkungan di sekitar mereka.

Lingkungan sosial masyarakat adalah suatu ruang dinamis di mana individu dan kelompok mengalami pertumbuhan, pembelajaran, serta sosialisasi lewat interaksi antar-generasi, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Ardini (2024) menjelaskan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan perilaku dan kepribadian seseorang melalui proses interaksi sosial. Kepribadian seseorang tidak hanya dibentuk oleh lingkungan sosial, tetapi juga oleh berbagai faktor lain dalam interaksi sosial. Proses ini membentuk pengalaman hidup dan cara pandang individu terhadap kehidupan.

Pada masa kini, komik digital dipandang cocok untuk digunakan sebagai media visual dalam penelitian ini. Komik digital dipilih sebagai media visual karena dinilai lebih mampu menarik minat remaja, mengingat tingginya minat generasi muda terhadap format cerita visual seperti LINE Webtoon dan konten digital sejenisnya. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja untuk lebih mudah mencerna informasi yang disajikan secara visual daripada melalui teks murni seperti artikel atau berita yang minim unsur grafis (Alkadrie, *et. al.*, 2025).

Komik digital adalah rangkaian gambar digital yang disusun secara sekuensial untuk menyampaikan pesan atau nilai estetika. Berbeda dengan komik konvensional, komik digital tidak diproduksi melalui proses cetak fisik, melainkan dibuat menggunakan perangkat elektronik seperti komputer atau gadget (Castillo-Cuesta & Quinonez-Beltran, 2022 dalam Fikri, A. F., *et. al.*, 2025). Karakteristik ini menjadikan komik digital lebih mudah diakses serta memungkinkan pembaca untuk membaca komik dimana pun dan kapan pun.

Penelitian mengenai penggunaan komik digital terkait dengan psikologi remaja hingga dewasa awal sudah cukup banyak dilakukan, namun masih sedikit komik digital yang berfokus pada dampak *toxic positivity* di lingkungan sosial terhadap individu. Belum banyak juga yang membahas bagaimana *toxic positivity* muncul dalam konteks budaya dan sosial Indonesia dan merepresentasikannya dalam narasi komik digital. Karena itulah penelitian ini dilakukan, dengan menggunakan komik digital sebagai pendekatan visual untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai *toxic positivity* yang datang dari lingkungan sosial.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana cara menyusun sebuah media komunikasi yang tidak hanya menarik dan mudah diakses, tetapi juga mampu mengkritik, mengedukasi dan meningkatkan kesadaran mengenai bahaya *toxic positivity*?. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat komik digital yang menarik dan mendidik sebagai solusi dari kurangnya media visual dengan fokus mengenai *toxic positivity*. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, serta dapat menjadi kontribusi baru bagi bidang desain dan psikologi.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dengan pengumpulan data penelitian melalui studi pustaka, wawancara dengan ahli psikologi, serta penyebaran kuesioner. Metode perancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Metode ADDIE dikenal sebagai metode yang menggunakan pendekatan sistematis dengan membagi proses perencanaan menjadi berbagai tahapan

logis dan berurutan. Setiap tahap menghasilkan *output* yang kemudian dijadikan *input* dalam tahap berikutnya, sehingga memungkinkan model ini untuk dijalankan secara berkelanjutan apabila memang dibutuhkan (Rachma, *et. al.*, 2023).

Metode ADDIE yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 tahap, yaitu Analisis (*Analyze*), Desain (*Design*), Pengembangan (*Development*), Penerapan (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*). Metode ADDIE sendiri dipilih sebagai metode perancangan karena kerangkanya yang sistematis dan iteratif. Dalam metode ADDIE, analisis mendalam dilakukan sebelum proses perancangan dimulai, dan diakhiri dengan dilakukannya evaluasi. Dengan begitu, hasil akhir dari perancangan ini diharapkan dapat lebih sesuai dengan kebutuhan target audiens.

Berikut adalah tahapan metode ADDIE dalam Perancangan Komik Digital tentang Dampak *Toxic Positivity* Lingkungan Sosial terhadap Individu:

1. Analisis (*Analyze*)

Tahap analisis diawali dengan identifikasi masalah utama, yaitu dampak *toxic positivity* dari lingkungan sosial terhadap individu. Proses pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka yang berkaitan dengan topik penelitian, wawancara dengan Ibu Munazilah, M. Psi., Psikolog selaku ahli psikologi pada tanggal 16 Mei 2025, serta penyebaran kuesioner kepada target responden untuk mendapatkan data mengenai pengalaman responden terkait *toxic positivity*.

Pada tahap ini, target audiens juga ditetapkan, yaitu remaja perempuan dan laki-laki berumur 15-20 tahun secara demografis. Sedangkan target audiens secara psikologis adalah remaja yang tertarik pada isu kesehatan mental. Analisis semiotika Roland Barthes diterapkan untuk menginterpretasi simbol-simbol yang akan digunakan dalam perancangan komik digital.

Semiotika, atau semiologi dalam terminologi Barthes adalah ilmu yang mempelajari cara manusia menggunakan objek dan fenomena untuk menciptakan dan menyampaikan makna (Sobur, 2013 dalam Wicaksono & Fitriyani, 2021). Roland Barthes mengembangkan teori De Saussure dengan memperhatikan kaitan antara teks dan pengalaman subjektif individu. Konsep yang ia perkenalkan, disebut sebagai *order of significance* yang terdiri dari denotasi, konotasi, dan mitos (Fahida, 2021).

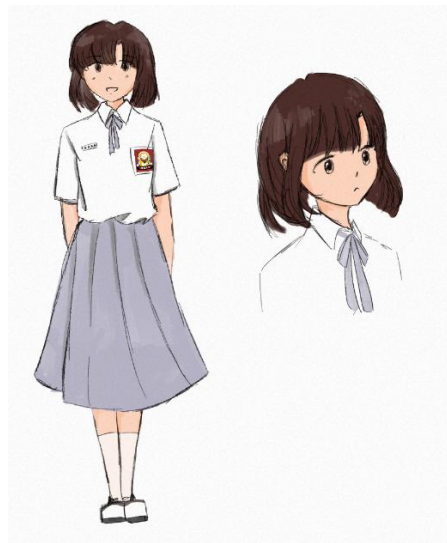
Makna denotasi adalah makna literal atau harfiah dari suatu tanda yang telah disepakati bersama dalam masyarakat dan merujuk pada kenyataan objektif yang dapat diamati. Menurut Riwu & Pujati (dalam Fahida, 2021), konotasi adalah cara suatu tanda berinteraksi dengan emosi, perasaan, dan nilai-nilai budaya yang dipegang oleh individu ketika menafsirkannya. Berdasarkan Barthes (dalam Swandhani, *et. al.*, 2023), distorsi makna terjadi pada tingkat ketiga akibat intervensi faktor budaya dan sosial. Distorsi tersebut menciptakan mitos, yaitu suatu keyakinan yang diwariskan secara turun-temurun dalam masyarakat, meskipun kebenarannya belum tentu dapat dibuktikan secara ilmiah dan sering kali bersifat ideologis.

2. Desain (*Design*)

Tahap desain adalah tahap dimana konsep awal komik digital berjudul “Langit tanpa Awan” mulai dibuat. Perancangan konsep komik digital diawali dengan penyusunan kerangka cerita. Cerita pada komik berisi kisah seorang remaja perempuan yang selalu mendapat dorongan dari lingkungan sekitarnya untuk selalu positif.

Setelah menyusun kerangka dan narasi cerita, hal selanjutnya yang dilakukan adalah menentukan gaya ilustrasi *layout* serta desain yang menarik bagi target audiens.. Komik digital ini akan dirancang menggunakan *style* gambar manga yang banyak digemari oleh kalangan remaja supaya komik dapat dinikmati aspek cerita dan visualnya. *Layout* yang digunakan dalam perancangan komik digital ini akan menyesuaikan dengan ketentuan *layout* LINE Webtoon, yaitu layout berbentuk vertikal. Desain yang digunakan untuk karakter dalam komik adalah siswa siswi SMA.

Desain karakter kemudian dilakukan untuk menetapkan visualisasi tokoh-tokoh dalam komik digital ini. Terdapat 4 karakter yang divisualkan, yaitu tokoh utama, karakter antagonis, dan 2 karakter pendukung.



Gambar 1. Desain Karakter
Sumber: Desain Penulis

Desain karakter pada gambar 1 adalah tokoh utama yang digambarkan sebagai siswi Sekolah Menengah Akhir (SMA). Penulis memakai desain karakter siswa SMA karena menyesuaikan dengan materi serta target audiens.

3. *Pengembangan (Development)*

Pada tahap pengembangan, komik digital “Langit tanpa Awan” akan dibuat, mulai dari penyusunan naskah cerita, pembuatan konten visual utama, serta pengembangan media pendukung. Komik akan dibuat secara digital, dimulai dari pembuatan sketsa, *line art*, warna dasar, *shading*, hingga *finishing*. Dalam pembuatan naskah cerita, uji pakar dengan Ibu Munazilah, M. Psi., selaku ahli psikologi dilakukan untuk meninjau apakah naskah cerita yang sudah dibuat sesuai dengan tema menurut aspek psikologinya.

Tahap pengembangan kemudian dilanjutkan dengan pembuatan *layout* serta *storyboard*. *Storyboard* berfungsi sebagai alat komunikasi yang merepresentasikan urutan adegan berdasarkan alur cerita yang telah disusun. Dalam tahap ini, *storyboard* dirancang menggunakan sketsa kasar guna memudahkan penataan komposisi visual dan penempatan panel pada setiap adegan. *Layout* yang digunakan menyesuaikan dengan ketentuan LINE Webtoon, yaitu *layout* vertikal dengan ukuran 800x1280 pixel per panel dan memanjang ke bawah.

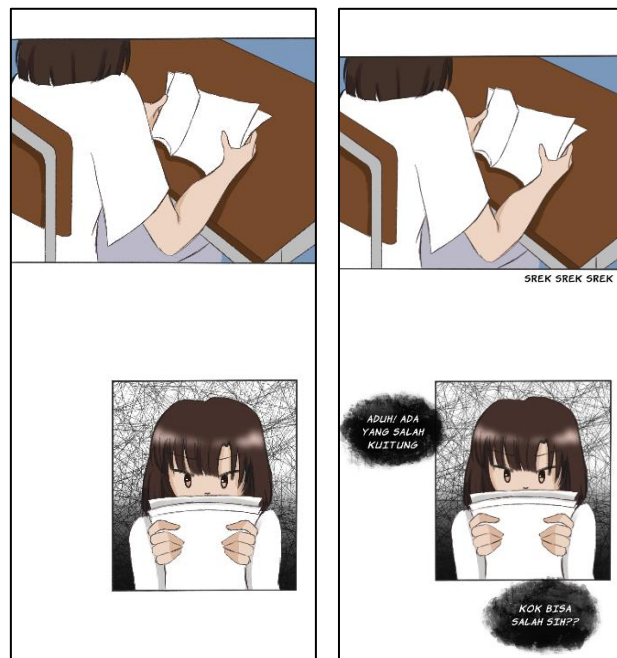
Setelah penyusunan *layout* dan *storyboard*, sketsa cerita mulai dibuat. Sketsa adalah langkah awal dalam pembuatan suatu karya visual, di mana ide atau konsep awal diwujudkan dalam bentuk gambar sederhana. Fungsinya adalah untuk mengekspresikan gagasan secara cepat dan ringkas sebelum dikembangkan dengan lebih detail.

Tahap selanjutnya adalah pembuatan *line art* berdasarkan sketsa yang telah disiapkan. Proses ini bertujuan untuk membuat garis yang rapi dan teratur, sehingga bentuk dasar dari sketsa menjadi lebih terdefinisi.



Gambar 3. Sketsa dan Lineart Komik Digital
Sumber: Desain Penulis

Setelah membuat *line art*, tahap pewarnaan dimulai dengan pemberian warna dasar pada *line art*. Kemudian proses ini diikuti dengan pemberian *shading* sederhana untuk menciptakan kesan dimensi dan kedalaman, sehingga visual terlihat lebih dinamis dan realistis. Setelah pewarnaan, tahap *finishing* dilakukan. *Finishing* merupakan proses penyempurnaan akhir untuk meningkatkan estetika visual ilustrasi. Pada tahap ini, gambar akan disempurnakan dengan penyesuaian detail, pembersihan garis, serta penambahan elemen pendukung.



Gambar 4. Pewarnaan dan *Finishing* Komik Digital
Sumber: Desain Penulis

4. *Penerapan (Implementation)*

Pada tahap penerapan, komik digital “Langit tanpa Awan” akan dipublikasikan melalui platform LINE Webtoon yang dipilih karena popularitasnya di kalangan remaja hingga dewasa. Untuk memperluas jangkauan, promosi juga akan dilakukan melalui media sosial dan penyebaran poster.

5. *Evaluasi (Evaluation)*

Tahap evaluasi dilakukan setelah implementasi karya. Evaluasi formatif dilaksanakan dengan menguji naskah cerita bersama ahli psikologi, yaitu Ibu Munazilah, M.Psi., Psikolog. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan melalui uji audiens untuk mengukur kelayakan komik digital dalam meningkatkan kesadaran remaja usia 15-20 tahun mengenai dampak *toxic positivity* dari lingkungan sosial terhadap individu.

PEMBAHASAN

1. *Toxic Positivity, Remaja, dan Lingkungan Sosial*

Perancangan komik digital tentang dampak *toxic positivity* lingkungan sosial terhadap individu ini ditujukan untuk remaja berusia 15-20 tahun, dan bertujuan untuk mengedukasi mengenai dampak dari *toxic positivity* yang terjadi di lingkungan sosial terhadap suatu individu.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Ibu Munazilah, M.Psi., Psikolog. selaku ahli psikologi, *toxic positivity* adalah suatu fenomena ketika seseorang memaksakan pandangan positif secara berlebihan, baik kepada diri sendiri maupun orang lain, dengan cara menolak atau mengabaikan segala bentuk emosi, pikiran, atau pengalaman yang dianggap negatif. Dalam *toxic positivity*, segala sesuatu yang dikategorikan negatif dianggap sebagai hal yang harus dihindari atau ditekan, seolah-olah kehadirannya tidak diperbolehkan sama sekali.

Menurut Quintero dan Long (2019), dampak dari *toxic positivity* dapat berupa munculnya sikap menyangkal, mengecilkan, serta menolak validitas emosi manusia yang sebenarnya. Menurut *Ironic Process Theory* (IPT) yang dikemukakan oleh psikolog sosial Daniel Wegner, upaya seseorang untuk secara sengaja menekan suatu pikiran atau emosi justru akan menghasilkan efek sebaliknya, yaitu dengan membuat pikiran atau emosi tersebut muncul semakin sering dan intens. Dampak dari proses ini dapat membuat individu yang menerapkan *toxic positivity* untuk merasa semakin buruk tentang dirinya sendiri.

Lingkungan sosial berperan penting dalam menentukan rentan atau tidaknya seseorang terhadap *toxic positivity*. Faktor lingkungan juga berdampak signifikan terhadap pembentukan kepribadian. Berdasarkan hasil wawancara, *toxic positivity* muncul sebagai respons terhadap tuntutan sosial yang memaksa individu untuk terus tersenyum dan tidak mengeluh. Dari segi usia, individu yang lebih muda cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan akibat kepribadian yang belum matang. Jadi, yang paling rentan mengalami *toxic positivity* adalah anak-anak serta remaja.

2. *Komik Digital*

Komik digital digunakan sebagai media untuk meningkatkan daya tarik materi bagi target audiens. Cerita dalam komik digital dikemas dengan genre drama dan *slice of life*, dan menggunakan gaya manga yang banyak digemari oleh remaja. Komik dibuat dengan cerita dan bahasa yang cenderung santai dan ringan supaya dapat lebih mudah dipahami. Semiotika Barthes diterapkan dalam visual komik digital untuk memperkuat bahwa perilaku *toxic positivity* tidak alamiah, dan menekankan kepada pembaca bahwa semua emosi, baik itu positif maupun negatif adalah sesuatu yang alami dirasakan oleh manusia.

Proses pembuatan komik dimulai dengan pembuatan sketsa yang kemudian dirapihkan dengan *line art*. Setelah itu tahap pewarnaan dilakukan hingga ke tahap *finishing*. Komik yang telah selesai dibuat kemudian diujikan kualitasnya lewat uji audiens.

Hasil komik digital “Langit tanpa Awan” telah diujicobakan kepada ahli psikologi serta target audiens. Hasil dari uji coba komik digital tentang dampak *toxic positivity* lingkungan sosial terhadap individu adalah sebagai berikut:

a. Pakar Materi

Hasil dari uji pakar yang dilakukan dengan ahli psikologi mengatakan bahwa secara keseluruhan materi sudah dikemas dengan lugas dan baik. Aspek psikologi dari cerita juga sudah disampaikan dengan baik. Konten yang telah disajikan mudah dipahami, dan cukup untuk mengedukasi target audiens mengenai dampak *toxic positivity* lingkungan sosial terhadap individu.

b. Feedback Audiens

Komik digital ini diujicobakan dengan target audiens sejumlah 21 orang. Hasil dari uji coba kepada target audiens menyatakan bahwa pesan yang ingin disampaikan dalam komik dapat dipahami dengan baik. Dari aspek visual, komik ini dinilai baik dalam hal gaya ilustrasi, pemilihan warna, tata letak panel, dan penulisan font yang sesuai.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa komik digital yang dirancang berhasil menjadi media edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja usia 15-20 tahun mengenai dampak *toxic positivity*, khususnya yang berasal dari lingkungan sosial.

Perancangan Komik Digital tentang Dampak *Toxic Positivity* Lingkungan Sosial terhadap Individu membuktikan bahwa komik digital dengan genre *slice of life* dan drama ini mampu menarik minat audiens remaja serta meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak *toxic positivity*.

Sebagai media edukasi kesehatan mental yang inovatif dan mudah diakses, komik digital ini dapat berfungsi menjadi jembatan yang menghubungkan pengetahuan psikologis tentang *toxic positivity* yang kompleks dengan pemahaman masyarakat, khususnya para remaja. Dengan narasi yang *relatable* serta visual yang menarik, topik *toxic positivity* menjadi lebih mudah dicerna. Untuk kedepannya, karya ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran serta mengurangi stigma seputar emosi negatif.

Perancangan komik digital “Langit tanpa Awan” menunjukkan bahwa prinsip-prinsip desain naratif dan visual dapat digunakan untuk memvisualisasikan konsep psikologis yang kompleks. Dalam perancangan ini, penggunaan semiotika Barthes dapat memperkaya desain media visual berbasis isu sosio-psikologi sehingga pemaparan narasi dan visual dapat mengkritik konotasi yang telah dipercaya oleh masyarakat. Selain itu, diharapkan hasil dari perancangan ini dapat meningkatkan kesadaran pembaca serta mengubah persepsi sosial terhadap *toxic positivity*.

Dalam pengembangannya, perancangan komik digital ini masih memiliki kekurangan serta keterbatasan. Ruang lingkup penelitian hanya berfokus pada audiens remaja berusia 15-20 tahun, sehingga temuan dan kesimpulan yang dihasilkan mungkin belum dapat merepresentasikan kebutuhan atau perspektif kelompok usia lain di luar rentang tersebut. Hal tersebut dapat menjadi saran bagi peneliti lain untuk mengangkat isu serupa dengan rentang usia yang tidak tercakup dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Alkadrie, N. Z., Supriadi, O. A., & Nastini, N. E. 2025. Perancangan Komik Digital untuk Meningkatkan Kesadaran Bijak Pemakaian Media Sosial Pada Remaja. *e-Proceeding of Art & Design*, 12(1), pp. 2274-2285. Diakses pada 19 Agustus 2025.
- Anggraini, T., et. al. 2023. Dampak Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Psikologi Anak. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), pp. 216-217. Diakses pada 19 Agustus 2025.

- Ardini, S. D., Sugiarti, R., & Erlangga, E. 2024. Tinjauan Literatur Sistematis: Pengaruh Lingkungan Sosial dan Perlakuan yang Diterima Remaja dari Lingkungan Sosialnya terhadap Psychological Well-Being. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(8). Diakses pada 19 Agustus 2025.
- Fahida, S. N. 2021. Analisis Semiotika Roland Barthes pada Film "Nanti Kita Cerita Hari Ini" (NKCTHI) Karya Angga Dwimas Sasongko. *Cinematology: Journal Anthology of Film and Television Studies*, 1(2), pp. 133-142. Diakses pada 20 Agustus 2025.
- Fikri, A. F., Widiyono, A., & Muhaimin, M. 2025. Pengaruh Media Komik Digital untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa Kelas 4 SDN 2 Kedung Jepara. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 13(1), pp. 2579-3993. Diakses pada 19 Agustus 2025.
- Kojongian, M. G. R., & Wibowo, D. H. 2022. Toxic Positivity: Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi. *Psychopreneur Journal*, 6(1), pp. 10-25. Diakses pada 19 Agustus 2025.
- Rachma, A. F., et. al. 2023. Penerapan Model ADDIE dalam Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Simulasi Mengajar Keterampilan Memberikan Reinforcement. *Jurnal Pendidikan West Science*, 1(8), pp. 506-516. Diakses pada 20 Agustus 2025.
- Sulhan, N. A. A., et. al. 2024. Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(8), pp. 9-36. Diakses pada 19 Agustus 2025.
- Swandhani, A. R., Wahjudi, D., & Lukitaningsih. 2023. Semiotika Roland Barthes Sebagai Pendekatan untuk Mengkaji Logo Kantor Pos. *Gorga: Jurnal Seni Rupa*, 12(1), pp. 182-188. Diakses pada 19 Agustus 2025.
- Wang, D., Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. 2020. Ironic Effects of Thought Suppression: A Meta-Analysis. *Journal Perspectives on Psychological Science*, 15(3). Diakses pada 19 Agustus 2025.
- Wicaksono, A. R., & Fitriyani, A. H. D. 2021. Analisis Semiotik Roland Barthes Pada Iklan Televisi Pertamina Edisi Ramadan 1442 H. *Acintya: Jurnal Penelitian Seni Budaya*, 13(2), pp. 155-164. Diakses pada 20 Agustus 2025.
- Yuniar, A. C. et. al. 2023. Bahaya Postif Thinking?. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), pp. 36-39. Diakses pada 19 Agustus 2025.