

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Buku renungan harian Kristen merupakan buku yang menyajikan teks-teks motivasi berdasarkan ayat-ayat Alkitab dan ditafsir sesuai judul atau tema yang diangkat. Pada perancangan ini, difokuskan pada buku renungan harian untuk remaja dan mengangkat tema-tema yang relevan dengan kebutuhan mereka, yaitu terkait gangguan emosi. Namun, terkhususnya pada buku renungan harian remaja, masih banyak konsep visual yang dapat dieksplorasi. Buku renungan harian untuk remaja memiliki konsep visual yang masih monoton, seperti berwarna hitam putih, *layout* yang terlalu padat dan tidak menyisakan ruang kosong, serta ilustrasi yang terlalu formal dan kurang relevan untuk dimengerti anak remaja masa kini. Berangkat dari isu ini, perancang memiliki ide untuk menciptakan buku renungan harian tematik untuk remaja Kristen dengan visual yang menggambarkan topik dari naskah Alkitab harian secara komunikatif dengan gaya desain remaja.

Setelah melakukan penyebaran angket di awal penggeraan, saran terbanyak dari responden adalah mengangkat topik tentang gangguan emosi. Perancang pun memilih gangguan emosi apa yang paling banyak dirasakan oleh remaja Kristen, yaitu *insecurity* (ketidak percayaan diri), *anxiety* (ketakutan berlebihan), *worthless* (rasa kurang mencintai diri sendiri), dan *entitled* (rasa egois dalam hubungan sosial). Setelah menentukan tema, perancang mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, seperti jurnal dan renungan yang sudah ada, agar mudah dipahami. Pada proses ini, juga perlu adanya wawancara dengan pendeta jemaat dan membaca buku tafsir Alkitab (sesuaikan dengan ayat Alkitab yang dipilih) agar naskah tidak subjektif dan salah tafsir dan editor buku renungan harian pada suatu penerbit agar memahami *layout* dan proses menyunting naskah dan visual buku renungan harian. Setelah naskah selesai, perancang

mulai menentukan ide visual untuk merancang konsep visual untuk merancang buku ini.

Pada proses perancangan karya visual, perancang mengambil ide visual dari bagaimana menciptakan desain buku renungan harian yang bersifat *youth* (meremajakan) namun tetap dapat menggambarkan nats-nats Alkitab pada isi naskah. Berangkat dari informasi terkait desain yang diminati anak remaja, perancang memilih untuk merancang buku dengan desain yang dapat menimbulkan perasaan relevan dengan pembaca serta menggunakan bahasa yang relatif ringan. Agar pesan dan maksud renungan tetap bisa dipahami, perancangan ini menggunakan metode ilustrasi dengan warna-warna yang dapat mewakili emosi atau tema, *layout* halaman perenungan yang tidak padat dan memiliki ruang kosong (*whitespace*), dan ilustrasi simbolik yang berdasarkan kata kunci dari tiap judul. Kata kunci ini juga disesuaikan dari hasil tafsiran Alkitab, hasil teks perenungannya, dan topik gangguan emosi agar relevan dengan kehidupan remaja saat ini. Tidak hanya topik dan desainnya saja, terdapat juga kebaharuan dari segi konten, yaitu memberikan halaman khusus untuk refleksi dengan cara menuliskan respon dari hasil bacaan perenungannya. Halaman refleksi ini mengambil pendekatan dari metode SOAP (*Scripture, Observation, Application, dan Pray*) sebagai media komunikasi dengan Tuhan.

## B. Saran

Untuk perancang selanjutnya, topik ini sangat menarik untuk dikembangkan lagi, baik dalam segi isu yang diangkat, konsep visual yang lebih menyesuaikan zaman, maupun target audiens yang dituju. Namun, perlu adanya pengetahuan yang luas terkait topik-topik kekristenan. Dikarenakan sulitnya mencari data-data literatur terkait buku renungan harian, perancang memutuskan untuk wawancara dengan para ahli, terkhususnya pada dosen teologi terkait sejarah dan peristiwa penting dalam perjalanan buku renungan harian Kristen.

Dalam pembuatan naskah buku renungan harian ini, perancang memiliki kendala dalam menyusun teks perenungan dikarenakan kurang ahli dalam menafsirkan ayat Alkitab. Perancang perlu membaca buku tafsir Alkitab secara berkala serta mendapatkan persetujuan dari pendeta terkait hasil tafsiran kita. Selain itu, perancang juga menyarankan untuk mengambil satu sampai dua tema saja. Hal ini dikarenakan pemilihan empat tema cukup berat untuk dikerjakan dalam waktu singkat. Juga, mengambil satu sampai dua tema lebih mempermudah perancang untuk lebih mendalam mencari data dan informasi terkait isu gangguan emosi tersebut.



UPA Perpustakaan ISI Yogyakarta

## DAFTAR PUSTAKA

### **Buku**

- AYU, EDTYCASUCI PRATIWI. (2023). Perancangan Buku Visual Goodness. Diploma thesis, Sekolah Tinggi Seni Rupa dan Desain VISI Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS, dan DIKMEN. (2020). Modul Pembelajaran SMA Bahasa Indonesia. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Diakses dari [https://repositori.kemendikbud.go.id/21673/1/X\\_Bahasa-Indonesia\\_KD-3.18\\_Final.pdf](https://repositori.kemendikbud.go.id/21673/1/X_Bahasa-Indonesia_KD-3.18_Final.pdf)
- Sutopo, Ariesto Hadi. (2023). Menguasai Seni Desain Buku: Panduan Komprehensif, Tangerang: Topazart. Diakses dari [https://www.google.co.id/books/edition/Menguasai\\_Seni\\_Desain\\_Buku\\_Pandu\\_an\\_Kompr/xa\\_LEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=struktur+buku&pg=PA34&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Menguasai_Seni_Desain_Buku_Pandu_an_Kompr/xa_LEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=struktur+buku&pg=PA34&printsec=frontcover)
- Putra, Ricky W. (2021). Pengantar Desain Komunikasi Visual dalam Penerapan. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Nugroho, Sarwo. (2015). Manajemen Warna dan Desain. Yogyakarta: Penerbit ANDI.  
Diakses dari [https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen\\_Warna\\_dan\\_Desa\\_in/axKCCwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=warna+komplementer&pg=PA48&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen_Warna_dan_Desa_in/axKCCwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=warna+komplementer&pg=PA48&printsec=frontcover)
- S., Lia Anggraini dan Kirana Nathalia. (2014). DESAIN KOMUNIKASI VISUAL Dasar-dasar Panduan untuk Pemula. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.

- Sitompul, A.A. (1982). Ketika Aku di Dalam Penjara..... (Mat. 25:36).  
Pematangsiantar: Percetakan Grafina.
- Tanja, Victor I. (1986). Hidup itu Indah: Refleksi Theologia tentang Hidup melalui Renungan dan Tulisan. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Yates, Wilson. (1987). The Arts in Theological Education. Georgia Scholars Press.
- Maharsi, Indiria. (2015). Ilustrasi. Yogyakarta: Badan Penerbit ISI Yogyakarta.  
Diakses dari  
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AH58DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+ilustrasi&ots=-bmYhwJvfD&sig=lYOn3z5oFokKLBF\\_EGwptwMzS1E&redir\\_esc=y#v=one page&q=buku%20ilustrasi&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AH58DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+ilustrasi&ots=-bmYhwJvfD&sig=lYOn3z5oFokKLBF_EGwptwMzS1E&redir_esc=y#v=one page&q=buku%20ilustrasi&f=false)
- Huntington, William Reed. (1893). A Short History of the Book of Common Prayer. New York: T. Whittaker. Diakses dari  
<https://books.apple.com/id/book/a-shorthistory-of-the-book-of-common-prayer/id511233653>
- Kurian, George Thomas dan James D. Smith. (2010). The Encyclopedia of Christian Literature – Volume 2. Plymouth: The Scarecrow Press, INC.  
Diakses UPA Perpustakaan ISI Yogyakarta dari  
[https://www.google.co.id/books/edition/The\\_Encyclopedia\\_of\\_Christian\\_Literature/dk4G-52QT-8C?hl=en&gbpv=1&dq=history+of+christian+and+daily+devotion&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/The_Encyclopedia_of_Christian_Literature/dk4G-52QT-8C?hl=en&gbpv=1&dq=history+of+christian+and+daily+devotion&printsec=frontcover)
- Gumelar, M. S. (2012). Art and Design Principles. Yogyakarta: Deepublish.  
Diakses dari  
[https://www.google.co.id/books/edition/Art\\_Design\\_Principles/IOHQAwAAQ](https://www.google.co.id/books/edition/Art_Design_Principles/IOHQAwAAQ)  
BAJ?hl=en&gbpv=1&dq=desain+untuk+remaja&pg=PA156&printsec=frontc over
- Basiroen, Vera Jenny et al. (2024). Dasar-Dasar Desain Komunikasi Visual (DKV). Yogyakarta: PT Green Pustaka Indonesia.  
Diakses dari

[https://www.google.co.id/books/edition/Dasar\\_Dasar\\_Desain\\_Komunikasi\\_Visual\\_DKV/QlcrEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Dasar_Dasar_Desain_Komunikasi_Visual_DKV/QlcrEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1)

Yusa, I Made Marthana et al. (2024). Ilustrasi Digital (Teori dan Penerapan). Jambi:

PT. Sonpedia Publishing Indonesia. Diakses dari

[https://www.google.co.id/books/edition/Ilustrasi\\_Digital\\_Teori\\_dan\\_Penerapan/n/QNj2EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=teori+maskot&pg=PA93&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Ilustrasi_Digital_Teori_dan_Penerapan/n/QNj2EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=teori+maskot&pg=PA93&printsec=frontcover)

Jensen, Robin M. (2013). Understanding Early Christian Art. New York: Routledge.

Diakses dari

[https://www.google.co.id/books/edition/Understanding\\_Early\\_Christian\\_Art/e4QnezmeN2kC?hl=en&gbpv=1&dq=UNDERSTANDING+EARLY+CHRISTIAN+ART&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Understanding_Early_Christian_Art/e4QnezmeN2kC?hl=en&gbpv=1&dq=UNDERSTANDING+EARLY+CHRISTIAN+ART&printsec=frontcover)

Nauli, Rut Natalia Putri. (2021). PERANCANGAN BUKU BERGAMBAR: VISUALISASI AYAT-AYAT DALAM KITAB AMSAL BAGI REMAJA KRISTIANI. Tugas Akhir S-1 Program Studi Desain Komunikasi Visual. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Putri, Anastasia Ananda Aries. (2021). PERANCANGAN VISUALISASI BUKU “THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS” UNTUK REMAJA PENGIDAP ANXIETY DISORDER. Tugas Akhir S-1 Program Studi Desain Komunikasi Visual. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Tania, Nicky Raysa de. (2022). REDESAIN VIDEO LIRIK LAGU PENGHARAPANKU OLEH KELUARGA ALLAH WORSHIP UNTUK KEPERLUAN IBADAH (LURING) DAN UNTUK PUBLIK (DARING). Tugas Akhir S-1 Program Studi Desain Komunikasi Visual. Institut Seni Yogyakarta.

- Schultz, John. (2005). Commentary to the Book of Romans. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Romans.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Romans.pdf)
- Schultz, John. (2002). Commentary the Gospel according to John. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_John.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_John.pdf)
- Schultz, John. (2006). Commentary to the Book of Proverbs. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_proverbs.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_proverbs.pdf)
- Schultz, John. (2011). Commentary to the Gospel of Luke. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Luke.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Luke.pdf)
- Schultz, John. (2002). Commentary to Psalms thru 107-150. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Psalms\\_107-150.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Psalms_107-150.pdf)
- Schultz, John. (2010). Commentary to Matthew. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Matthew.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Matthew.pdf)
- Schultz, John. (2002). Commentary to the Books Philippians, Colossians, and Ephesians. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Phi-Col-Eph.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Phi-Col-Eph.pdf)
- Schultz, John. (2007). Commentary to First John. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_1John.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_1John.pdf)
- Schultz, John. (2002). Commentary to the Book of Ruth. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Ruth.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Ruth.pdf)
- Schultz, John. (2012). Commentary to the Gospel of Mark. Bible Commentaries. [https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Mark.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Mark.pdf)

- Schultz, John. (2009). Commentary to Galatians. Bible Commentaries.  
[https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Galatians.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Galatians.pdf)
- Schultz, John. (2002). Commentary to Psalms 42 thru 72. Bible Commentaries.  
[https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Psalms\\_042-072.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Psalms_042-072.pdf)
- Schultz, John. (2002). Commentary to the Book of Exodus. Bible Commentaries.  
[https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_Exodus.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_Exodus.pdf)
- Schultz, John. (2006). Commentary to 1 Peter. Bible Commentaries.  
[https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_1Peter.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_1Peter.pdf)
- Schultz, John. (2005). Commentary to First Corinthians. Bible Commentaries.  
[https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC\\_1Corinthians.pdf](https://www.bible-commentaries.com/source/johnschultz/BC_1Corinthians.pdf)

### Jurnal

- S, Sahat Sonang et. 2019. PENGELOMPOKAN JUMLAH PENDUDUK BERDASARKAN KATEGORI USIA DENGAN METODE K-MEANS. *Jurnal TEKINKOM, Volume 2, Nomor 2 Desember 2019.*
- Piay, Friska L. et. 2021. Agama Kristen sebagai Opium Masyarakat dan Implikasi terhadap Integrasi Nasional. *Prosiding Pelita Bangsa Vol 1, No.2, Desember 2021 (200-207).*
- Aliah, Atsilah Sofy et. 2023. METODE BIBLIOTERAPI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, Vol 1 No 10 Januari 2023.*
- Amanda, et. 2024. PENANGANAN INSECURE PADA REMAJA DENGAN PENDEKATAN TERAPI SHOLAT DAN DZIKIR. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences Vol 3 No 1 (2024),*

- Averina, Ellarisa dan Rudi Cahyono. 2023. HUBUNGAN KEKERASAN EMOSIONAL YANG DILAKUKAN ORANG TUA DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR. Jurnal Fusion, Vol 3 No 07, Juli 2023.
- S, Sahat Sonang et. 2019. PENGELOMPOKAN JUMLAH PENDUDUK BERDASARKAN KATEGORI USIA DENGAN METODE K-MEANS. Jurnal TEKINKOM, Volume 2, Nomor 2 Desember 2019.
- Kusuma, Paku et al. 2020. MASKOT KOTA YOGYAKARTA. MUDRA Jurnal Seni Budaya Volume 35, Nomor 2, Mei 2020.
- Khaqi, Rizal Bay dan Fariz Fadhil Heryanto. 2021. RISET ANALISIS UNSUR VISUAL PADA KOMIK DIGITAL GENG KOMUNIKA PADA PLATFORM WEBTOON. Journal of Visual Communication Design: Warnarupa Vol 2.
- Putri, Dhian Riskiana Putri dan Puji Prihwanto. PENGEMBANGAN DIMENSI SPIRITUAL MANUSIA MELALUI SENI RUPA. Jurnal Seni Rupa & Desain: Vol 27 No 1 Januari-April 2024.
- Prihwanto, Puji. SENI RUPA SEBAGAI ALTERNATIF PENDEKATAN DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN SPIRITUAL. SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora.

### Website

- Rokom. (2023, 12 Oktober). Menjaga Kesehatan Para Penerus Bangsa. 17 Oktober 2024, diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- KBBI. Tematik. 17 Oktober 2024, diakses dari <https://kbbi.web.id/tematik>
- Sigit, Yohanes. (2011, Desember). Renungan yang Alkitabiah. 18 Oktober 2024, diakses dari <https://pelitaku.sabda.org/renungan.yang.alkitabiah#:~:text=Renungan%20merupakan%20tulisan%20yang%20menyampaikan,firman%20Tuhan%20tersebut%20dalam%20hidupnya>.

Hospitals, Tim Medis Siloam. (2024, Agustus). 6 Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja yang Perlu Diwaspadai. 5 November 2024, diakses dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/gangguan-kesehatan-mental-pada-remaja>.

Alodokter. (2023, Juni). Biblioterapi, Terapi Membaca untuk Mengatasi Stres dan Kecemasan. 5 November 2024, diakses dari <https://www.alodokter.com/biblioterapi-terapi-membaca-untuk-mengatasi-stres-dan-kecemasan>.

Tempo. (2023) APA ITU FEELING WORTHLESS TERKAIT KESEHATAN MENTAL?INI PENYEBAB DAN CARA MENGATASINYA. 5 November 2024, diakses dari <https://www.tempo.co/gaya-hidup/apa-itu-feeling-worthless-terkait-kesehatan-mental-ini-penyebab-dan-cara-mengatasinya-216619>.

Dictionary, Cambridge. ENTITLED.  
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/entitled>

KBBI. FIKSI. <https://kbbi.web.id/fiksi>

KBBI. NONFIKSI. <https://kbbi.web.id/nonfiksi>

KBBI. VISUAL. <https://kbbi.web.id/visual>

Deepl. UPA Perpustakaan ISI Yogyakarta SLICE OF LIFE.  
<https://www.deepl.com/id/translator#en/id/slice%20of%20life>

GKIKotaWisata. SEMANGAT PIETISME DALAM KEHIDUPAN GEREJA.

<https://www.gkikotawisata.org/semangat-pietisme-dalam-kehidupangereja#:~:text=Pietisme%20lebih%20merupakan%20seman,gat%20hidup,melu as%20ke%20lingkungan%20gereja%20Calvinis>

DKV, Admin. KLASIFIKASI GAMBAR ILUSTRASI MENURUT JENISNYA! <https://machung.ac.id/artikel/klasifikasi-gambar-ilustrasi-menurut-jenisnya/>

Bolton. DESIGN TRENDS AND AESTHETICS AIMED AT GEN Z. <https://www.bolton.ac.uk/blogs/design-trends-and-aesthetics-aimed-at-gen-z>

Kalu, Madeline. IS THERE ANY SIGNIFICANCE TO COLORS IN THE BIBLE? <https://www.christianity.com/wiki/bible/is-there-any-significance-to-colors-in-the-bible.html>

Fellowship, New Life. RESOURCES S.O.A.P. DEVOTIONAL. <https://nlifefellowship.org/soap#:~:text=stands%20for%20Scripture%2C%20Observation%2C%20Application,you%20receive%20from%20God's%20Word>.

Institute, Graphic Designer. <https://www.graphic-design-institute.com/types-of-graphic-web-page-layout/#picture-window-layout>

Suta, Samantha. Freed to Love and Serve. [https://www.instagram.com/p/C83aptKIqMV/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C83aptKIqMV/?img_index=1)

Gkdi.org. (2020, 6 Maret). Bangkit dari Kegagalan Bersama Tuhan. Diakses pada 3 Januari 2025, dari <https://gkdi.org/blog/bangkit-dari-kegagalan/>

Sabda.org. (2018, 20 September). Ketika Ditolak dan Diabaikan. Diakses pada 3 Januari 2025, dari <https://sabda.org/publikasi/e-konsel/412>

Elohim.id. (2020, 10 September). Percaya Diri. Diakses pada 3 Januari 2025, dari <https://elohim.id/percaya-diri/>

Nacministry.org. (2020, 12 Maret). Perfeksionisme. Diakses pada 3 Januari 2025, dari <https://www.ndcministry.org/readrevive.php?p=4631384f357a4f76516a356e4f376153522d704d35777e7e>

Santapanrohani.org. (2021, 07 Juli). Jangan Khawatir, Berdoalah! Diakses pada 4 Januari 2025, dari <https://santapanrohani.org/article/jangan-khawatir-berdoalah/>

Jawaban.com. (2023, 6 Juli). 3 Tokoh Alkitab ini Mampu Mengatasi Overthinking yang Berujung Depresi Secara Ampun. Diakses pada 4 Januari 2025, dari [https://www.jawaban.com/read/article/id/2023/07/06/58/230706111345/3\\_tokoh\\_alkitab\\_ini\\_mampu\\_mengatasi\\_overthinkingyangberujung\\_depresi\\_se cara\\_ampuh/all](https://www.jawaban.com/read/article/id/2023/07/06/58/230706111345/3_tokoh_alkitab_ini_mampu_mengatasi_overthinkingyangberujung_depresi_se cara_ampuh/all)

- Lahirbaru.blog. (2023.200ktober). Mengatasi Badai dalam Kehidupan (Yohanes 16:33). Diakses pada 5 Januari 2025, dari <https://lahirbaru.blog/mengatasi-badai-dalam-kehidupan-yohanes-1633/>
- Siloamhospitals.com. (2024, 22 Agustus). Overthinking- Penyebab, Ciri-Ciri, dan Cara Mengatasinya. Diakses pada 28 Desember 2024, dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-overthinking>
- Siloamhospitals.com. (2024, 22 Agustus). Mengenal Monday Blues, Penyebab, Gejala, & Cara Mengatasinya. Diakses pada 28 Desember 2024, dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-monday-blues>
- Sabda.org. (2008, 10 Juli). Mengenali Diri Sendiri. Diakses pada 5 Januari 2025, dari <https://www.sabda.org/publikasi/e-leadership/032/>
- Baradigitalministry.com. (2023, 7 Desember). Pernahkah Yesus 'Me-Time'? Diakses pada 5 Januari 2025, dari <https://www.baradigitalministry.com/2023/12/pernahkah-yesus-me-time.html>
- Pureflix.com. (2023.260ktober). 20 Bible Verses About Loving Yourself. Diakses pada 5 Januari 2025, dari [https://www.pureflix.com.translate.goog/insider/20-bible-verses-about-loving-yourself?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=sge#:~:text=Galatia%202:20\(TB\),mencari%20kesehatan%20rohani%20yang%20kuat.](https://www.pureflix.com.translate.goog/insider/20-bible-verses-about-loving-yourself?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Galatia%202:20(TB),mencari%20kesehatan%20rohani%20yang%20kuat.)
- Gkdi.org. (2024, 27 Desember). Harga Diri vs. Ego: Bagaimana Mengenalinya? Diakses pada 5 Januari 2025, dari <https://gkdi.org/blog/harga-diri-vs-ego/#:~:text=Harga%20Diri%20dan%20Ego%20menurut%20Firman%20Tuhan&text=Seperti%20yang%20diungkapkan%20dalam%20Mazmur,membandingkan%20diri%20dengan%20orang%20lain.>
- Jawaban.com. (2017, 11 Desember). Mau Mulai Pacaran? Ini 4 Ayat Alkitab Mengenai Pacaran yang Harus Kamu Baca. Diakses pada 6 Januari

2025, dari

[https://www.jawaban.com/read/article/id/2017/12/11/80/171211165922/mau\\_mulai\\_pacaranini\\_4\\_ayat\\_alkitab\\_mengenai\\_pacaran\\_yang\\_harus\\_kamu\\_baca](https://www.jawaban.com/read/article/id/2017/12/11/80/171211165922/mau_mulai_pacaranini_4_ayat_alkitab_mengenai_pacaran_yang_harus_kamu_baca)

Student-activity.binus.ac.id. (2016, 31 Mei). Berpacaran Menurut Pandangan Alkitab. Diakses pada 6 Januari 2025, dari <https://student-activity.binus.ac.id/po/2016/05/berpacaran-menurut-pandangan-alkitab/>

Sarapanpagi.org, (2017, 15 Juni) |Sahabat-Teman, Diakses pada 6 Januari 2025, dari <https://www.sarapanpagi.org/sahabat-teaman-vt8927.html>

Superbookindonesia.com. (2017, 14 September). Saudara Kandungmu adalah Orang Penting dalam Hidupmu. Diakses pada 6 Januari 2025, dari

<https://www.superbookindonesia.com/article/read/340#:~:text=Dalam%20Alkitab%201%20Petrus%202,takutlah%20akan%20Allah%2C%20hormatilah%20raja!>

Telaga.org. (2008, 27 November). Tanggung Jawab Anak Kepada Orang Tua. Diakses pada 6 Januari 2025, dari [https://www.telaga.org/audio/tanggung\\_jawab\\_anak\\_kepada\\_orang\\_tua](https://www.telaga.org/audio/tanggung_jawab_anak_kepada_orang_tua)

Filadefiablessingfamily.org. (2019, 8 November). Seperti Rusa Merindukan Air, Diakses pada 6 Januari 2025, dari <https://filadefiablessingfamily.org/renungan-harian/septi-rusa-merindukan-air/>