

Jurnal Kesehatan SAMODRA ILMU

| ISSN (Print) 2086-2210 | ISSN (Online) 2827-8739 |

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Slamet Riyanto¹, Ely Fitriana²^{1,2} Universitas AISYIYAH Yogyakarta²

ARTICLE INFORMATION

Received: Oktober, 13, 2023

Revised: November, 03, 2023

Available online: November, 21, 2023

KEYWORDS

Kecemasan, Relaksasi nafas dalam

CORRESPONDENCE

E-mail: slametriyanto@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Latar belakang: Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat mahasiswa S1 sebagai syarat sarjana. Sebagian besar mahasiswa menghadapi kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori tinggi sebanyak 45%. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun skripsi yaitu faktor dari dalam diri maupun faktor dari luar mahasiswa. Relaksasi nafas dalam merupakan sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi

Metode: Jenis penelitian *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Prosedur penelitian menggunakan satu kelompok yaitu kelompok *eksperimen*. Populasi yang digunakan mahasiswa prodi administrasi publik. Sampel diambil sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecemasan *HARS*. Teknik analisa data menggunakan *Uji-T Paired Sample Test*.

Hasil: Didapatkan 30 responden mengalami kecemasan dengan kategori ringan 10,0%, kategori sedang 83,3%, kategori berat 6,7%. Setelah diberikan perlakuan, tingkat kecemasan mahasiswa menurun yaitu dengan kategori normal 13,3%, kategori ringan 73,3% dan kategori sedang 13,3%. Hasil uji *SPSS* didapatkan *Sig (-tailed)* 0.000.

Simpulan dan Saran: Teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Disarankan bagi mahasiswa untuk menerapkan terapi relaksasi sebagai jalan alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan, dan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti/mengukur fisiologisnya dan melihat faktor – faktor yang mempengaruhinya

INTRODUCTION

Kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat et al., 2019). Gejala fisik dalam kecemasan, yaitu sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik serta menggigit kuku, berkeringat, berbicara tersendat-sendat, sedangkan gejala psikis dalam kecemasan yaitu kikuk, tidak bisa diam, kebingungan (Soemanto, 2012).

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2017) menyatakan depresi dan kecemasan adalah salah satu penyakit mental yang paling umum dengan prevalensi tertinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019) menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan bertanggung jawab atas kerugian ekonomi global sebesar 1 triliun USD per tahun karena hilangnya produktivitas sumber daya manusia (HIMPSSI, 2020). Sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) menyatakan bahwa prevalensi kecemasan pada penduduk Indonesia diperkirakan sebesar 20% dari populasi dunia dan

kecemasan dirasakan oleh 47,7% remaja merasa cemas. Saat ini, lebih dari 450 juta orang di dunia hidup dengan penyakit mental, prevalensi gangguan jiwa berat 2,7/mil lebih tinggi dari prevalensi nasional 1,7/mil (Riskesdas, 2013).

Mahasiswa yang sedang menjalani masa pengerjaan tugas akhir/skripsi banyak menghadapi berbagai tekanan, berupa permasalahan akademis, seperti permasalahan seputar perkuliahan dan pengerjaan skripsi hingga permasalahan personal, seperti masalah sosial, emosional, fisik dan keluarga. Berbagai masalah yang muncul membuat para mahasiswa kesulitan dan menghambat mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang pada akhirnya mahasiswa malas mengerjakan skripsi sehingga memakan banyak waktu untuk pengerjaannya dan akan merasakan keresahan hingga pada akhirnya mengalami kecemasan (Hianto & Shanti, 2018). Susilo dan Eldawaty (2021) dalam sebuah penelitiannya mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi 5,7% mahasiswa yang berada pada kriteria berat sekali, 60,4% mahasiswa yang berada pada kriteria berat serta 33,9% mahasiswa yang berada pada kriteria sedang.

Selain itu keadaan ini dikarenakan berbagai faktor seperti tujuan kelulusan yang tidak tercapai tepat waktu, banyaknya perbaikan dari pembimbing, kesulitan dalam mencari literatur,

proses penyusunan skripsi yang berkepanjangan dan memakan banyak waktu (Fikry & Khairani, 2017). Menurut Nevid et.al (2019) Kecemasan dipengaruhi beberapa faktor antara lain faktor lingkungan, faktor biologis, faktor perilaku dan faktor emosional. Kecemasan ini bisa dikurangi/dihilangkan dengan farmakologi dan atau non farmakologi salah satunya dengan terapi non farmakologi relaksasi nafas dalam.

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011), relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi merupakan cara yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kelelahan dan mengurangi kecemasan. (Laili & Wartini, 2017).

Beberapa manfaat teknik nafas dalam yaitu manfaat psikologis sebagai penghilang stres, yaitu cara untuk merilekskan tubuh dengan berkonsentrasi pada pernapasan. Bernapas dalam-dalam dapat membantu mengurangi keparahan dan frekuensi sakit kepala tegang yang berhubungan dengan stres, memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi kelelahan (Pardede et al., 2018). Sedang menurut Hastomo dan Suryadi, (2019) Teknik relaksasi tersebut merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh agar segar kembali dan beregenerasi setiap hari dan merupakan alternative terhadap alkohol, merokok, atau makan berlebihan

METHOD

Rancangan pada penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperiment* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Prosedur penelitian menggunakan satu kelompok yaitu kelompok *eksperiment*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* didapatkan sebanyak 30 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kecemasan *HARS*. Analisa data yang digunakan yaitu *Uji-T Paired Sample Test*.

RESULTS

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase(%)
Usia		
21	5	16.7%
22	12	40.0%
23	10	33.3%
24	2	6.7%
25	1	3.3%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer 2023

Dari tabel 1 menunjukan bahwa responden paling banyak berusia 22 tahun yaitu sebanyak 12 orang (40,0%) dan paling sedikit usia 25 tahun yaitu 1 responden (3,3%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	23.3%
Perempuan	23	76.7%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukan responden berdasarkan jenis kelamin sebagian adalah perempuan yaitu 23 orang (76,7%), dan laki-laki 7 orang (23,3%).

3. Distribusi tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3 Kategori tingkat kecemasan *pre-test*

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Pre-test</i>			
Kecemasan	14-20 Ringan	3	10.0%
	21-27 Sedang	25	83.3%
	28-41 Berat	2	6.7%
Total		30	100%

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 3 diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan intervensi paling banyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), kategori ringan sebanyak 3 orang (10,0%) dan kategori berat ada 2 orang (6,7%).

Tabel 4 Kategori tingkat kecemasan *post-test*

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Post-test</i>			
Kecemasan	<14 Normal	4	13.3%
	14-20 Ringan	22	73.3%
	21-27 Sedang	4	13.3%
Total		30	100%

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4 diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan intervensi paling banyak pada kategori ringan yaitu sebanyak 22 orang (73,3 %), kategori sedang sebanyak 4 orang (13,3 %) dan kategori normal ada 4 orang (13,3 %)

4. Hasil Uji Statistik

Tabel 5 *Paired Sample T-test*

	N	Mean	Std.Deviation	Paired Diff Sig.(2-tailed)
Sebelum diberikan intervensi-	30	5.66667	2,24888	.000
Setelah diberikan intervensi				

Sumber: Data Primer 2023

Dari hasil Uji-T (*Paired Sample T-test*) diketahui *Sig (2-tailed)* 0.000<0,05 dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan.

DISCUSSION

1. Describe only new and important aspects of the study. Do not Tingkat Kecemasan Mahasiswa Unisa

Hasil *pre-tes* kuesioner *HARS* pada 45 populasi didapatkan 30 orang mengalami kecemasan dengan kategori ringan sebanyak (10,0%), kategori sedang (83,3%) dan kategori berat (6,7%). Tanda dan gejala kecemasan yang paling banyak muncul pada responden saat *pre-tes* secara umum adalah perasaan cemas yaitu 73%, secara khusus yang paling tinggi di perasaan cemas adalah responden mudah tersinggung yang menunjukan 83%, Sedangkan tanda gejala kecemasan yang paling sedikit secara umum adalah urogenital yang menunjukan 11%. Menurut Susilo dan Eldawati (2019)

mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi mengalami hambatan-hambatan yang kemungkinan disebabkan oleh kecemasan yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri. Begitu juga dengan Annisa dan Ifdal (2016) mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan pada kriteria berat sekali, 60,4 % kriteria berat, dan 33,9 % dengan kriteria sedang dan tidak ada mahasiswa yang tingkat kecemasannya pada kriteria ringan bahkan tidak cemas.

Selain itu sejalan dengan Aulia dan Panjaitan (2019) dari sisi usia kecemasan yang terbanyak di usia dewasa muda sebanyak 47,2% dimana secara gender terbanyak pada perempuan dengan jumlah 23%. Myers (1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih bisa eksploratif dan aktif dibandingkan wanita yang lebih sensitif, laki-laki juga memiliki rasa lebih rileks dibandingkan wanita. Kecemasan mahasiswa unisa banyak dikarenakan mahasiswa kurang pengetahuan dalam proses pengerjaan skripsi dan kurangnya motivasi dalam pengerjaan. Mahasiswa mengungkapkan kebingungannya dan tidak mencermati alur. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi mengalami kecemasan yang bervariasi.

Tingkat kecemasan mahasiswa Unisa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori berat dan sebagian besar sedang. Sehingga hal ini menjadi perhatian untuk dilakukan tindakan agar kecemasan tidak semakin meningkat, dengan cara memberikan teknik relaksasi nafas dalam yang tujuannya dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam selama 7 hari terhadap 30 responden didapatkan hasil pengukuran akhir dengan tingkat kecemasan kategori normal sebanyak 13,3%, kategori ringan 73,3% dan kategori sedang 13,3%. Tanda dan gejala setelah intervensi yang paling banyak muncul pada responden secara umum adalah perasaan cemas yaitu 58%, hal ini menurun dari sebelum intervensi dilakukan yaitu 77%, secara khusus yang paling tinggi di perasaan cemas adalah responden mudah tersinggung yang menunjukkan 83%. Sedangkan tanda gejala kecemasan yang paling sedikit secara umum adalah urogenital yang menunjukkan 6%. Menurut Seaward (2009) bahwa *deep breathing relaxation* dikontrol oleh pernapasan diafragma yaitu bentuk nafas dalam dan panjang yang dilakukan ketika individu hendak memusatkan kembali pikiran, mendapatkan ketenangan, atau mengumpulkan energi untuk menghadapi tugas yang menantang.

Hartanti et al., (2016) mengungkapkan bahwa penggunaan *deep breathing relaxation* membantu siswa dalam mengurangi perasaan negatif, gugup, dan gejala kecemasan. Selain itu teknik *deep breathing relaxation* dapat mengurangi kecemasan, keraguan diri, dan konsentrasi yang hilang. Relaksasi nafas dalam adalah pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas.

Berdasarkan dari hasil nilai rerata antara pre-test dan post-test dalam penelitian ini, didapatkan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dari 23.5000 menjadi 17.8333 atau penurunan sebanyak 5,6667. Hasil penurunan rerata ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh peneliti terdahulu (Verawaty & Widiastuti, 2020).

Penelitian lain yang sejalan adalah Usman et al., (2021) dengan hasil diperoleh bahwa skor kecemasan skripsi setelah diberikan intervensi *deep breathing relaxation* menunjukkan penurunan skor. Hal ini memperkuat *deep breathing relaxation* dapat mengurangi kecemasan.

2. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi

Teknik relaksasi nafas dalam adalah sebuah perlakuan dalam penelitian eksperiment ini, atau dapat dikatakan sebagai salah satu kegiatan yang membantu subjek dalam meningkatkan pengetahuan mengenai cara alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan sehingga subjek dapat merasakan manfaat dari terapi yang diberikan dan dapat berguna ketika subjek mengalami kecemasan (Usman et al., 2021).

Dalam Uji statistik Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dilakukannya uji asumsi bivariat dengan menggunakan uji *paired t-test* diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil ini memperkuat dari penelitian terdahulu bahwa relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh terhadap kecemasan (Sellakumar, 2015), begitu juga Verawaty dan Widiastuti (2020). Teknik relaksasi nafas dalam dapat dikatakan sebagai salah satu kegiatan yang membantu subjek dalam meningkatkan pengetahuan mengenai cara alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan sehingga subjek dapat merasakan manfaat dari terapi yang diberikan dan dapat berguna ketika subjek mengalami kecemasan (Usman et al., 2021). Faktor keberhasilan dalam penelitian ini dipengaruhi faktor keyakinan/emosional responden yang tinggi dan kemauan responden untuk menerapkan teknik relaksasi secara bersungguh sungguh dan mengikuti aturan berlatih secara baik.

CONCLUSIONS

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa prodi administrasi publik sebelum melakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam mengalami kecemasan dengan tingkatan yang berbeda-beda yaitu kategori ringan, kategori sedang dan kategori berat. Gejala yang muncul seperti firasat buruk, gelisah, sukar konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, lesu dan tidak tenang. Setelah dilakukan intervensi terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu dari kategori ringan berubah menjadi kategori normal, kategori sedang menurun ke kategori ringan dan kategori berat menurun ke kategori sedang. Kemampuan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam pada responden meningkat sehingga kecemasan yang dialami responden mengalami penurunan. Berdasarkan dari hasil nilai rata-rata terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

REFERENCES

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2). <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.60>
- Hartanti, D. R., Wardana, P. D., & Fajar, A. W. (2016). Terapi Relaksasi Napas dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 9(1). Maret 2016 ISSN 1978-3167. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, IX(1). Diambil dari <https://media.neliti.com/media/publications/97268-ID-terapi-relaksasi-napas-dalam-menurunkan.pdf>
- Hastomo, M. T., & Suryadi, B. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(02). <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i02.320>
- Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). Dinamika Stres, Strategi Coping, dan Dukungan Sosial yang Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2). <https://doi.org/10.24912/provitae.v11i2.2758>
- HIMPISI. (2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia. *Himpisi.or.Id*, (September 2019), 1–13. Diambil dari <https://himpisi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>
- Keliat, B. A., Akemat, Helena, N., & Nurhaeni, H. (2019). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN*. Jakarta: EGC.
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3). <https://doi.org/10.33024/jkm.v3i3.621>
- Myers, G. D. (1983). *Social Psychology. 1. The Journal of nutrition* (Vol. 24). New York: Mike Sugarman.
- Nevid, J. S., Murad, J., Medya, R., Kristiaji, W. C., Greene, B., & Rathus, S. A. (2019). *Psikologi Abnormal* (Ed. 5). Jakarta: Erlangga.
- Pardede, J. A., Sitepu, S. F. A., & Suragih, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1). Diambil dari https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Teknik+Relaksasi+Nafas+Dalam+Dengan+Terapi+Hipnotis+Lima+Jari+Terhadap+Kecemasan+Pre+Operatif.&btnG=#d=gs_qabs&t=1673872449789&u=%23p%3Dh9sbfOsVELAJ
- Risikesdas. (2013). Laporan Kesehatan Dasar. *Expert Opinion on Investigational Drugs*, 7(5). <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Seaward, B. L. (2009). *Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing* (Web enhanced). Sudbury: Jones and Bartlett Publishers
- Sellakumar, G. K. (2015). Effect of slow-deep breathing exercise to reduce anxiety among adolescent school students in a selected higher secondary school in Coimbatore, India. *Journal of Psychological and Educational Research*, 23(1). Diambil dari file:///C:/Users/HP/Downloads/Documents/Sellakumar_JPER_2015_23_1_54_72.pdf
- Susilo, T.E.P & Eldawaty (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Consilia Vol 4 no 2*. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Soemanto, W. (2012). *Psikologi Pendidikan* (Ed 4). Jakarta: Rineka Cipta.
- Usman, N., Widyastuti, & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 5(2), 77. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19411>
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>