

Efektivitas Pemberian Terapi Mindfulness terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami Bullying di SMA Negeri 1 Telaga

Wiwi Susanti Piola¹, Sri Wulan Amelia C. Muda²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Corresponding Author: Wiwi Susanti Piola, e-mail: wiwisusantipiola@umgo.ac.id

Published: May, 2025

ABSTRAK

Usia remaja merupakan salah satu periode rentan terhadap permasalahan sosial seperti *bullying* yang salah satunya dapat mengakibatkan gangguan kecemasan. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi *Mindfulness*. Tujuan penelitian ini untuk melihat efektivitas terapi *Mindfulness* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *Bullying* di SMA Negeri 1 Telaga. Metode pada penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment one group pretest – post test* dengan *Paired T Test* untuk melihat perbedaan antara skor *Pretest* dan *Posttest* dan Uji *N-Gain Score* untuk melihat perbandingan dan peningkatan efektivitas terapi. subjek penelitian berjumlah 24 orang yang dipilih secara acak dan mengalami kecemasan akibat *bullying*. Hasil penelitian ini secara jelas menunjukkan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness* mengalami peningkatan ke arah lebih baik dimana terjadi penurunan kecemasan berat ke kecemasan sedang dan kecemasan sedang ke kecemasan ringan. Hasil menunjukkan Penerapan terapi *Mindfulness* Efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja yang *Bullying* di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo menunjukkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ dan *N-Gain score* $0,84 \geq 0,7$. Diharapkan institusi pelayanan dan pendidikan kesehatan khususnya keperawatan dapat menerapkan terapi *Mindfulness* untuk mengatasi kecemasan terutama pada korban *bullying* di Sekolah

Keywords: Terapi *Mindfulness*, Kecemasan, *Bullying* Pada Remaja

ABSTRACT

Adolescence is one of the vulnerable periods for social problems such as bullying, one of which can cause anxiety disorders. One of the non-pharmacological therapies that can reduce anxiety levels is Mindfulness therapy. The purpose of this study was to see the effectiveness of Mindfulness therapy in reducing anxiety levels in adolescents who experience Bullying at SMA Negeri 1 Telaga. The method in this study used a quasi-experimental one group pretest - posttest design with Paired T Test to see the difference between Pretest and Posttest scores and N-Gain Score Test to see the comparison and increase in therapy effectiveness. The research subjects were 24 people who were randomly selected and experienced anxiety due to bullying. The results of this study clearly show that anxiety before and after being given mindfulness therapy has increased towards the better where there is a decrease in severe anxiety to moderate anxiety and moderate anxiety to mild anxiety. The results show that the Application of Mindfulness therapy is Effective in reducing anxiety in adolescents who are Bullying at SMA Negeri 1 Telaga, Gorontalo Regency, showing a p-value of $0.000 < 0.05$ and an N-Gain score of $0.84 \geq 0.7$. It is expected that health service and education institutions, especially nursing, can implement Mindfulness therapy to overcome anxiety, especially in victims of bullying at school.

Keywords: *Mindfulness Therapy, Anxiety, Bullying in Adolescents*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan salah satu periode rentan di sepanjang siklus kehidupan manusia yang mengalami banyak perubahan dan perkembangan dalam berbagai aspek seperti dari biologis yaitu perubahan fisik, hormonal, dan seksual, aspek psikologis berupa perubahan emosi, dan lingkungan sosialnya sehingga remaja rentan terhadap berbagai permasalahan. (Pratama & Sari, 2021).

Permasalahan sosial remaja akhir-akhir ini sangat memprihatinkan dikarenakan banyaknya kasus kekerasan dan kenakalan yang terjadi pada remaja usia sekolah menyebabkan banyak terjadi penyimpangan perilaku di kalangan remaja, seperti penggunaan narkoba, perkelahian antar sesama pelajar atau geng, bahkan melakukan *bullying* kepada sesama teman atau antar junior dan senior di sekolah. (Zakiah Zulfa et al., 2023)

Bullying merupakan suatu tindakan agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap individu atau kelompok yang lebih lemah, yang bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara berulang – ulang dengan cara menghina, mengancam, dan melecehkan korban secara verbal yang menyebabkan korban merasa trauma, tertekan dan tak berdaya. *Bullying* bisa mengakibatkan pengalaman traumatis yang memicu gangguan kecemasan, stress, depresi, bahkan berpikir untuk melakukan tindakan bunuh diri. (Safaat, 2023)

Kecemasan atau ansietas adalah suatu kondisi yang melekat pada kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Kecemasan juga sering terjadi dalam hidup manusia yang diakibatkan dari adanya respon atau konflik. Keadaan cemas tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan. Jika kecemasan seseorang melebihi batas wajar, akan berdampak terganggunya orang tersebut terhadap kecemasannya. (Amalia & Haryati, 2023).

Kecemasan yang tidak teratasi dan berlebihan terutama pada remaja dapat menyebabkan efek pada tubuh, mengganggu aktivitas sehari-hari dan bila dibiarkan berlarut-larut dapat beresiko menjadi gangguan panik. Hal ini tentu diperlukan intervensi lebih dini. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan salah satunya yaitu dengan terapi *Mindfulness*. Terapi *Mindfulness* ialah terapi dengan dasar kognitif dan meditasi. Terapi ini mengajarkan individu untuk bisa melibatkan perhatian secara penuh dan tidak mengkritik peristiwa yang sedang terjadi saat itu. Melatih *Mindfulness* dapat membantu seseorang untuk dapat memiliki hidup yang lebih sehat dan tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, meningkatkan hubungan dengan orang lain, meningkatkan *self esteem* dan fungsi ketahanan tubuh manusia. (Ulfa & Susanto, 2023)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment one group pretest – post test* untuk menilai efektifitas terapi *Mindfulness* pada remaja yang mengalami kecemasan akibat menjadi korban bullying di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo Propinsi Gorontalo dengan subjek penelitian berjumlah 24 orang yang dipilih secara acak.

Terapi *Mindfulness* dilakukan sebanyak 6 kali selama 15-20 menit diawali pengukuran tingkat kecemasan dengan wawancara menggunakan kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Setelah itu dilakukan terapi *Mindfulness* sesuai dengan urutan SOP. Kemudian dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Paired T Test* untuk melihat perbedaan antara skor *Pretest* dan *Posttest* dan Uji *N-Gain Score* untuk melihat perbandingan dan peningkatan efektifitas terapi. Apabila *N-gain* hitung $\leq 0,3$ maka peningkatan efektifitas terapi adalah rendah, apabila *N-gain* hitung $< 0,7$ maka peningkatannya adalah sedang, dan apabila *N-gain* hitung $\geq 0,7$ maka dapat disimpulkan bahwa peningkatannya adalah tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk analisa univariat yang digunakan untuk menganalisis variabel yang ada secara deskriptif dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok data numerik dan katagorik. Selain itu juga ditampilkan bentuk analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Terapi *Mindfulness* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Bullying* di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	13	52,4
Perempuan	11	45,8
Total	24	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 24 responden yang diteliti, responden terbanyak yaitu berjenis kelamin laki-laki 13 orang (52.4%)
Sebelum diberikan intervensi terapi *Mindfulness*, peneliti melakukan pengukuran skor kecemasan pasien terlebih dahulu, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Skor Kecemasan Responden sebelum diberikan terapi *Mindfulness*

Skor Kecemasan Pre Test	Frekuensi	Presentase
14-20 (Kecemasan Ringan)	13	54.2
21-27 (Kecemasan Sedang)	7	29.2
28-41 (Kecemasan Berat)	4	16.7
Total	24	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 13 responden (54.2%) mengalami kecemasan ringan dan 4 responden (16.7%) mengalami kecemasan berat.

Setelah peneliti melakukan pengukuran skor kecemasan pada remaja dengan menggunakan kuisioner HARS, peneliti kemudian memberikan terapi *Mindfulness* sesuai urutan SOP kepada responden sebanyak 6 kali berturut-turut setiap hari selama 15-20 menit, kemudian setelah Relaksasi pada intervensi hari terakhir, peneliti melakukan kembali pengukuran skor kecemasan pada responden, adapun skor kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi *Mindfulness* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi skor kecemasan Responden setelah diberikan Terapi *mindfulness*

Skor Kecemasan Post Test	Frekuensi	Presentase
14 (Tidak mengalami kecemasan)	16	66.7
14-20 (Kecemasan Ringan)	7	29.2
21-27 (Kecemasan Sedang)	1	4.2
Total	24	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 16 responden (66.7%) tidak mengalami cemas dan tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan berat.

Tabel 4. Hasil Uji Paired T- test

Variabel	Mean	Std	SE	N	<i>p-value</i>	α
Kecemasan Pre test	1.71	0.488	0.184	24	0.000	0.05
Kecemasan Post Test	2.75	0.577	0.144	24		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai *p-value* 0.000 lebih kecil daripada α 0.05 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* sehingga terdapat efektifitas pemberian terapi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja yang mengalami *bullying* di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Tabel 5 Hasil Uji N -Gain.

<i>N-Gain</i>	N	Mean	Standar Deviasi
<i>N-Gain Score</i>	24	0.84	0.238
<i>N-Gain Persen</i>	24	84.03	23.814

Berdasarkan tabel di atas terlihat nilai Mean Uji N-Gain 0.84 bila dibandingkan dengan nilai kriteria N-Gain hitung $\geq 0,7$ ($0,84 \geq 0,7$) yang berarti bahwa terdapat peningkatannya efektifitas terapi yang tinggi

sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat Efektivitas Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami *Bullying* Di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Pembahasan

Kecemasan Sebelum dilakukan Terapi *Mindfulness* Pada Remaja Yang mengalami *Bullying* di SMA Negeri 1 Telaga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum diberikan terapi *Mindfulness* terbanyak yaitu 14-20 (Kecemasan ringan) sebanyak 13 orang responden dengan presentase 66,7% dan yang terendah yaitu 28-41 (Kecemasan Berat) sebanyak 4 orang responden dengan presentase 16,7%. Sebelum diberikan intervensi terapi *Mindfulness* sebagian besar pasien mengalami kecemasan ringan dan ada yang mengalami kecemasan berat

Gejala Kecemasan ringan yang dirasakan oleh para responden diantaranya bahwa merasa cemas, lesu, penglihatan kabur, sering terbangun malam hari, tegang. Sementara gejala kecemasan berat didapatkan seperti berfirasat buruk, sesak napas, merasa terbakar di perut, muntah, merasa tegang, gelisah, hilangnya minat pada hobi, jantung berdebar dan merasa ingin pingsan.

Kecemasan adalah perasaan tidak santai karena rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) (Fitryasari, dkk. 2015). Dalam teori lain menyebutkan kecemasan atau ansietas adalah perasaan khawatir dalam diri yang berlebihan dan tidak jelas, perasaan takut mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus serta bersifat individual merupakan respon terhadap stimuli dari dalam maupun dari luar yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku.

Novianti & Yudiarso, 2021 dalam penelitiannya mengatakan Kecemasan yang berlebihan tersebut dapat menimbulkan berbagai gejala-gejala seperti ketegangan otot, tertekan, kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan memiliki gangguan tidur yang dapat memengaruhi kehidupan individu sehari-hari dalam berbagai aspek.

Kecemasan setelah dilakukan terapi *Mindfulness* Pada Remaja Yang mengalami *Bullying* di SMA Negeri 1 Telaga

Setelah pemberian terapi *mindfulness* 6 kali berturut-turut selama 15-20 menit bahwa skor kecemasan setelah diberikan terapi *mindfulness* yaitu 14 (Tidak Mengalami Kecemasan) sebanyak 16 orang dengan presentase 66.7%, skor Kecemasan 14-20 (Kecemasan ringan) sebanyak 7 orang dengan presentase 29.2%, skor Kecemasan 21-27 (Kecemasan sedang) sebanyak 1 orang dengan presentasi 4.2%. Dari hasil di atas terlihat bahwa terjadi Perubahan yang signifikan dimana tidak terdapat lagi kecemasan berat dan terjadi perubahan kecemasan dari sedang/ berat ke kecemasan ringan. Hal ini dimungkinkan karena ada perubahan positif baik dari segi fisiologis maupun psikologis akibat adanya stimulus selama pelatihan relaksasi. Selain itu penurunan kecemasan setelah diberikan terapi *mindfulness*, dikarenakan

teknik terapi *mindfulness* mampu mengurangi kecemasan pada pasien dengan memberikan perasaan nyaman, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi rileks dan mengatur pernapasan.

Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022) mengatakan teknik terapi *mindfulness* merupakan intervensi yang mampu memberikan pengaruh terhadap kognitif dan proses melatih pengarahannya perhatian dan kesadaran penuh terhadap situasi yang ditakuti individu. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti berasumsi bahwa teknik terapi *mindfulness* yang dilakukan secara rutin 15-20 menit dapat membuat penurunan rangsangan stress, mengurangi rasa cemas, yang membantu tubuh menjadi lebih rileks dan tenang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini secara jelas menunjukkan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness* mengalami peningkatan ke arah lebih baik dimana terjadi penurunan kecemasan berat ke kecemasan sedang dan kecemasan sedang ke kecemasan ringan. Hasil menunjukkan Penerapan terapi *Mindfulness* Efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja yang *Bullying* di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo menunjukkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ dan $N\text{-Gain score } 0,84 \geq 0,7$. Diharapkan institusi pelayanan dan pendidikan kesehatan khususnya keperawatan dapat menerapkan terapi *Mindfulness* untuk mengatasi kecemasan terutama pada korban *bullying* di Sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini terutama Pihak Sekolah dan Siswa SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Kami menyadari bahwa tanpa dukungan dari semua pihak maka penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. P. A., & Haryati, T. (2023). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1819–1824. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1250>
- Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Bullying pada Remaja Awal. *Nursing News*, 4(1), 54–66. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/1473/1047>
- Diannita, A., Salsabela, F., Wijati, L., & Putri, A. M. S. (2023). Pengaruh Bullying terhadap Pelajar pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Education Research*, 4(1), 297–301. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.117>
- Dinastiti, I. G. A. P. (2019). Hubungan Kejadian Bullying Verbal Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 5 Denpasar. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.

(Vol. 2).

Erina, A., Aulia, N. N., & Ipah, S. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>

Firmawati, F., Biahimo, N. U. I., & Bangol, R. (2023). Faktor Resiko Terjadinya Bullying Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Telaga Biru. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16517–16529. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.20759>

Fitria, S., & Lestari, D. (2023). Bullying dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Aceh. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 4 No.(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>

Fitroh, I., Rosidi, ✉, Tasnur, I., Hotimah, I. H., & Arrazaq, N. R. (2023). Iis Husnul Hotimah. *Naufal Raffi Arrazaq Journal of Human And Education*, 3(2), 122–126.

Hidayat, A. A. (2021). *Keperawatan Dasar 1; Untuk Pendidikan Ners*. Health Books Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=TRYfEAAAQBAJ>

Ichinose, Y. (2024). *Rahasia Mengatasi Kecemasan: Panduan Praktis untuk Hidup Lebih Tenang dan Bahagia: Rahasia Hidup Tenang dengan Teknik Praktis dan Teruji Mengatasi Kecemasan*. Yumeko Ichinose. <https://books.google.co.id/books?id=PuIREQAAQBAJ>

Lestari, W. S. (2016). Analisis Faktor-faktor Penyebab Bullying di Kalangan Peserta Didik: Social Science Education Journal. In *Jurnal Sosio Didaktika* (Vol. 3, Issue 2).

Mia, N. A. zam zam, & Novianti, E. (2021). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja yang Mengalami Bullying The Effect of Family Support on Anxiety Levels in Teenagers Experience Bullying. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13, 16–21.

Niman, S., Tania, H., & Wijaya, Y. M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Pertama yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 304–310. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.199>

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>

Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022). Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4(1), 11–16. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9033>

Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2312>

Safaat, R. A. (2023). Tindakan Bullying di Lingkungan Sekolah yang Dilakukan Para Remaja. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2), 97–100. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i2.13>

Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal mindfulness bagi siswa Sma (understanding

mindfulness for high school students). *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 12–20.

Udi, W., & Qori, A. (2023). Penerapan Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Bullying Di SMA Negeri 1 Ciomas Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Prodi Keperawatan Bogor*, 1. [http://repo.poltekkesbandung.ac.id/7626/%0Ahttp://repo.poltekkesbandung.ac.id/7626/1/MANUSKRIP KOI .pdf](http://repo.poltekkesbandung.ac.id/7626/%0Ahttp://repo.poltekkesbandung.ac.id/7626/1/MANUSKRIP%20KOI.pdf)

Ulfa, S. R., & Susanto, G. (2023). Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Puskesmas Hajimena Tahun 2023. *Nusantara Hasana Journal*, 3(5), 23–33.

Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 257–266. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>

Zakiah Zulfa, S., Wahyuni, I., Hayati, S., Safitri, Y., Nindya Kirana, D., Ingelia, I., & Septalia Dale, D. (2023). Edukasi Bullying Pada Remaja Untuk Mencegah Perilaku Menyimpang di SMPN 3 Pekanbaru. *Jdistira*, 2(2), 151–157. <https://doi.org/10.58794/jdt.v2i2.418>