Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada Anggota UKM Teater Trisula

INFO PENULIS

Jelia Apriani
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
Jeliaapriani7@gmail.com

Ki Andreas Yudha Fery Nugroho
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
andreas.yudha@ustjogja.ac.id

Berlina Henu Cahyani
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penilisan Referensi:

Apriani, J., Nugroho, K. A. Y. F., & Cahyani, B. H. (2026). Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada Anggota UKM Teater Trisula. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 5* (2), 2606-2611.

Abstrak

Kemampuan regulasi emosi merupakan aspek krusial bagi mahasiswa, khususnya bagi mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan seni peran seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Teater Trisula. Tuntutan penjiwaan karakter, dinamika kelompok, serta tekanan akademik rentan memicu kelelahan emosional dan ketidakstabilan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anggota UKM Teater Trisula. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 5 orang anggota aktif UKM Teater Trisula yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan lima aspek Gross (*cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, *situation selection*, *situation modification*, dan *attention deployment*). Perlakuan diberikan dalam bentuk pelatihan *mindfulness* yang mencakup teknik *breathing*, *body scan*, dan *acceptance of thoughts and feelings*. Analisis data menggunakan teknik non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai $W = 0{,}00$ dengan $p = 0{,}058$ ($p > 0{,}05$), yang berarti pelatihan *mindfulness* tidak efektif secara signifikan statistik dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Walaupun demikian, analisis deskriptif dan hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan skor empirik regulasi emosi pada seluruh subjek dari kategori sedang (rata-rata *pre-test* 102,8) menjadi kategori tinggi (rata-rata *post-test* 130,4). Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan *mindfulness* memberikan manfaat praktis dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan membantu anggota mengelola emosi secara lebih terarah.

Kata Kunci: Pelatihan Mindfulness, Regulasi Emosi, UKM Teater Trisula, Mahasiswa, Eksperimen

Abstract

The ability to regulate emotions is a crucial aspect for university students, particularly those actively involved in performing arts such as the Trisula Theater Student Activity Unit (UKM). Demands of character portrayal, group dynamics, and academic pressure are prone to triggering emotional exhaustion and psychological instability. This study aims to examine the effectiveness of mindfulness training in improving emotion regulation skills among members of UKM Teater Trisula. This study employed a quantitative experimental approach using a One Group Pretest-Posttest Design. The subjects consisted of 5 active members of UKM Teater Trisula selected through total sampling. Data were collected using an Emotion Regulation Scale constructed based on Gross's five dimensions (cognitive reappraisal, expressive suppression, situation selection, situation modification, and attention deployment). The intervention was delivered as mindfulness training comprising breathing techniques, body scan, and acceptance of thoughts and feelings. Data were analyzed using the non-parametric Wilcoxon Signed-Rank Test. The hypothesis testing revealed $W = 0.00$ with $p = 0.058$ ($p > 0.05$), indicating that mindfulness training was not statistically significant in improving emotion regulation skills. However, descriptive analysis and observational findings showed an increase in empirical emotion regulation scores across all subjects, moving from the moderate category (pre-test mean = 102.8) to the high category (post-test mean = 130.4). These findings suggest that mindfulness training offers practical benefits in enhancing self-awareness and assisting members in managing their emotions more adaptively.

Keywords: Mindfulness Training, Emotion Regulation, Trisula Theater UKM, University Students, Experiment

A. Pendahuluan

Masa dewasa awal dan perkuliahan merupakan periode transisi yang menuntut mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan personal. Laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai angka tertinggi, yakni sekitar 2%. Selain itu, Kaligis et al. (2021) menemukan bahwa mayoritas remaja dan dewasa awal mengalami kesulitan dalam mengelola stres serta mengatur emosi. Kemampuan regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang menjaga stabilitas psikologis, kesejahteraan, serta kebahagiaan individu.

Bagi mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Teater Trisula di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta, tantangan emosional menjadi semakin kompleks. Aktivitas teater menuntut anggota untuk mendalami karakter dengan kedalaman emosional tinggi, yang sering kali menimbulkan kesulitan dalam memisahkan antara emosi peran dan emosi pribadi. Berdasarkan hasil wawancara awal, sebagian anggota melaporkan mengalami tekanan panggung, kecenderungan mudah tersinggung, serta *expressive suppression* dan kendala dalam *cognitive reappraisal* pasca-pementasan. Ketidakmampuan mengelola emosi negatif ini berpotensi memicu kelelahan emosional, kecemasan, dan penurunan performa akademik maupun artistik.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi kendala ini adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan latihan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa memberikan penilaian (*non-judgmental*). Pelatihan *mindfulness* terbukti membantu individu mengenali pikiran dan perasaan secara adaptif, memotong reaksi emosional otomatis, serta meningkatkan resiliensi. Melalui teknik seperti *breathing*, *body scan*, dan *acceptance of thoughts and feelings*, anggota teater diharapkan mampu meregulasi emosi mereka secara sadar.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas *mindfulness* dalam berbagai setting, seperti peningkatan kualitas hidup (Ayu et al., 2021) dan pemulihan masyarakat pascabencana (Kusuma et al., 2022). Namun, penerapan pelatihan *mindfulness* yang secara spesifik menargetkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa yang beraktivitas di bidang seni peran (*teater*) masih terbatas. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi

pada anggota UKM Teater Trisula.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe eksperimen kuasi (*Quasi-Experiment*). Desain penelitian yang diterapkan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana satu kelompok eksperimen diukur kemampuan regulasi emosinya sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan (*treatment*).

Subjek penelitian ini adalah anggota aktif UKM Teater Trisula Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan jumlah partisipan sebanyak 5 orang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan lima aspek teori Gross (2015), yaitu *cognitive change*, *response modulation*, *situation selection*, *situation modification*, dan *attention deployment*. Skala mengukur tingkat regulasi emosi dengan alternatif jawaban model Likert 5 poin. Hasil uji validitas isi dan korelasi aitem-total menunjukkan 33 aitem sahih dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar $\alpha = 0{,}802$.

Intervensi yang diberikan berupa Pelatihan *Mindfulness* sebanyak 4 sesi dengan durasi total 330 menit. Modul perlakuan mengacu pada komponen *mindfulness* Kabat-Zinn (Shapiro et al., 2006) yang mencakup Niat (*Intention*), Perhatian (*Attention*), dan Sikap (*Attitude*), dengan metode ceramah, *journaling*, diskusi interaktif, serta *guided practice* (*breathing*, *body scan*, dan *acceptance*). Analisis data menggunakan teknik non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang diolah melalui software Jamovi for Windows.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pengukuran skala regulasi emosi dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelatihan *mindfulness* pada 5 orang subjek kelompok eksperimen. Gambaran data deskriptif ditunjukkan pada Tabel dibawah.

Tabel 1. Data Deskriptif Pre-test dan Post-test Regulasi Emosi

Variabel Regulasi Emosi	**Skor empirik**				**skor hipotetik**			
	Min	**Max**	**Mean**	**SD**	**Min**	**Max**	**Mean**	**SD**
Pre-test	95	126	103	6.10	33	165	99	22
Post-test	111	135	130	3.36	33	165	99	22

Berdasarkan norma kategorisasi yang disusun dari mean dan standar deviasi hipotetik, seluruh subjek (100%) berada pada kategori **sedang** saat *pre-test* (skor $86 \leq X \leq 112$). Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, seluruh subjek (100%) mengalami peningkatan dan berada pada kategori **tinggi** saat *post-test* (skor $113 \leq X \leq 138$). Rincian selisih peningkatan skor individu dapat dilihat pada Tabel dibawah.

Tabel 2. Skor Pre-test, Post-test, dan Selisih Peningkatan Individu

Kelompok	**Subjek**	**Pre-test**	**Post-test**	**Selisih**
Eksperimen	**1**	**111**	**135**	**24**
	2	**99**	**132**	**33**
	3	**95**	**130**	**35**
	4	**104**	**126**	**22**
	5	**105**	**129**	**24**
Rata-rata		**102,8**	**130,4**	

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan pada kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed-Rank Test

Data	Statistik	P(Sig)	Ket-
Pre-test & Post-test	**0,00**	**0,058**	**Tidak Signifikan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai $W = 0{,}00$ dengan nilai signifikansi $p = 0{,}058$ ($p > 0{,}05$). Karena nilai p lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$, maka secara statistik **hipotesis penelitian ditolak**. Artinya, pelatihan *mindfulness* tidak terbukti memberikan peningkatan regulasi emosi yang signifikan secara statistik pada anggota UKM Teater Trisula

Hasil Observasi Eksperimen

Meskipun hasil statistik inferensial tidak signifikan, catatan observasi dan kualitatif selama sesi eksperimen menunjukkan dinamika perkembangan positif pada seluruh subjek:

1. **Subjek 1:** Mengalami peningkatan skor dari 111 menjadi 135. Meskipun di awal menunjukkan kecemasan dan kelelahan, subjek mampu mempraktikkan *mindful breathing* dengan rileks dan fokus.
2. **Subjek 2:** Mengalami peningkatan dari 99 menjadi 132. Subjek yang awalnya merasa lelah dan terdistraksi secara bertahap mampu mengarahkan perhatian pada momen saat ini, sehingga emosi menjadi lebih stabil.
3. **Subjek 3:** Mengalami peningkatan terbesar dari 95 menjadi 130 (+35 poin). Niat kuat untuk memahami *mindfulness* membantu subjek mencapai ketenangan dan *self-awareness* yang lebih baik.
4. **Subjek 4:** Mengalami peningkatan dari 104 menjadi 126. Subjek menunjukkan keaktifan tinggi, mampu mengatasi ketegangan fisik melalui latihan pernapasan, dan merasa lebih nyaman.
5. **Subjek 5:** Mengalami peningkatan dari 105 menjadi 129. Subjek mampu menyadari kondisi pikiran dan perasaan serta berkomitmen menjaga konsistensi latihan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis inferensial, pelatihan *mindfulness* terbukti tidak signifikan secara statistik ($\boldsymbol{p = 0{,}058}$) dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anggota UKM Teater Trisula. Tidak signifikannya hasil ini secara statistik kemungkinan besar dipengaruhi oleh ukuran sampel yang sangat terbatas ($\boldsymbol{N = 5}$), sehingga *power* statistik uji non-parametrik menjadi rendah

Namun demikian, jika dilihat dari analisis deskriptif dan hasil observasi, terjadi peningkatan skor regulasi emosi pada seluruh subjek dari kategori sedang ke kategori tinggi dengan rata-rata kenaikan sebesar 27,6 poin. Pelatihan *mindfulness* terbukti memberikan manfaat praktis dengan membekali peserta keterampilan dasar seperti *breathing*, *body scan*, dan *acceptance*. Keterampilan ini membantu peserta mengurangi reaktivitas emosional otomatis, meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), serta membantu mereka memisahkan emosi pribadi dari emosi peran saat beraktivitas di teater.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*, dapat disimpulkan bahwa secara statistik inferensial, pelatihan *mindfulness* tidak efektif secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anggota UKM Teater Trisula ($p = 0{,}058$), sehingga hipotesis penelitian ditolak. Pilihan sampel yang terbatas ($N = 5$) menjadi salah satu faktor penentu tidak tercapainya signifikansi statistik tersebut.

Meski demikian, secara deskriptif dan observasional, seluruh subjek menunjukkan peningkatan skor regulasi emosi secara konsisten dari kategori sedang menjadi tinggi. Pelatihan *mindfulness* memberikan kontribusi positif secara praktis dalam membantu anggota teater

mengenali emosi, menurunkan kecemasan performa, serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dalam konteks keaktoran maupun kehidupan sehari-hari.

E. Referensi

Alfi, A. (2023). Komunikasi organisasi dalam UKM seni budaya di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo) Diunduh dari https://etheses.iainponorogo.ac.id/34077/1/Skripsi%20Alfi%20Upload%20E- Thesis.pdf

Anggraeni, R. W., & Syafitri, D. U. (2022, October). Hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir fakultas hukum universitas haluoleo kendari. In Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 2, No. 3, pp. 880-890).

Ayu, Dus, & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas *mindfulness* untuk Meningkatkan Kualitas Hidup: Studi Meta-analisis, Jurnal Psikologis Udayana, 8(2),9-16.

Azwar, S. (2010). Motivasi dalam belajar. Laman web: http://azwar. Staff. Ugm. Ac. Id/files/2010/05.

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). Penyusunan skala psikologi edisi 3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *mindfulness* and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.

Dork, J., Mangan, E., Burns, L., & Dimenstein, E. (2024). Affective instability: Impact of fluctuating emotions on regulation and psychological well-being. *Behavioral Sciences*, *14*(9), 783.

Fitriani, Y., & Gina, F. (2024). Validasi Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Siswa Smp. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman, 10(1), 97-108.

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi, 22(1), 83-95.

Godara, M., Silveira, S., Matthäus, H., Heim, C., Voelkle, M., Hecht, M., ... & Singer, T. (2021). Investigating differential effects of socio-emotional and mindfulness-based online interventions on mental health, resilience and social capacities during the COVID-19 pandemic: The study protocol. PLoS One, 16(11), e0256323.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, *26*(1), 1-26.

Gross, J. J. (81). thompson, RA (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. Handbook of emotion regulation, 3-24.

Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (hlm. 3–24). Guilford Press.

Hadi, S. A. A., & Gharaibeh, M. (2023). The role of self-awareness in predicting the level of emotional regulation difficulties among faculty members. Emerging Science Journal, 7(4), 1274-1293.

Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi *mindfulness* singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *8*(1), 66-74.

Kabat-Zinn, J. (2013). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. In *Mindfulness* (pp. 281-306). Routledge.

Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V. & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8), 4046. https://doi.org/10.3390/ijerph18084046

Kamilah, A. N. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. Jurnal Penelitian Psikologi, 10(2), 640-656.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Fakta kesehatan jiwa di Indonesia. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Krisdiyanto, J. (2022). Meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dalam mengendalikan perilaku

agresif melalui pelatihan meditasi mindfullness. Jurnal Psikologi Malahayati, 4(2), 104-113.

Kusuma, P., Alwi, M. A., & Hamid, A. N. Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Masyarakat Pasca Gempa. Pengabdi: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Vol. 3, No. 1 (2022).

Larsen, J. K., Vermulst, A. A., Geenen, R., van Middendorp, H., English, T., Gross, J. J., ... & Engels, R. C. (2013). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. The Journal of Early Adolescence, 33(2), 184-200.

Mardhiyah, N. U., & Falah, F. (2024). Regulasi Emosi dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, *6*, 559-566.

Matiti, A., & Paputungan, F. (2022). Affective Behavior. Journal of Education and Culture (JEaC), 2(2), 101-106.

Murti, M. A. T., & Ayriza, Y. (2023). Regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal casual sad-music listener. Acta Psychologia, 5(1), 1-14.

Novita, R. (2022). Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di SMP Negeri 6 Padang Panjang. Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 7(1), 283-296.

Oktavia, N. A. Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja Di Panti Asuhan Skripsi.

Periana, I. P. D., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 1597-1608.

Riefaldy, M., Khamal, K., Komara, A., & Senja, N. (2025). Mindfulness on Stress Reduction and Concentration Improvement of Accounting Students: Mindfulness terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa Akuntansi. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, *26*(3), 10-21070.

Rinaldi, M. R., & Hardika, J. (2025). *Mindful parenting dan regulasi emosi pada Ibu Pegawai Negeri Sipil (PNS): Peran moderasi usia Jurnal Intensi : Integrasi Riset Psikologi*. *3*(1), 31–43.

Savarimuthu, V. D. P., Joseph, D. A. M., & Irulandi, M. (2024). Emotion Regulation through Cognitive Strategies

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology, 62(3), 373- 386.

Shi, B. (2024). Influencing Factors And Impact Of Emotion Regulation. Lecture Notes In Education Psychology And Public Media.

Siswatibudi, H. (2024). Pentingnya Mindfulness: Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Remaja Komunitas Omah Kebon Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permata Indonesia*, *7*(2).

Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self- Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-school Students. Tazkiya Journal of Psychology, 12(1), 1-16.

Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhalista, A., & Harahap, T. A. (2025). Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa. Character Jurnal Penelitian Psikologi, 12(01), 262-274.

Warsana, D., & Pauhrizi, E. M. (2024). Integrasi Pendekatan Teater dalam Pembelajaran Seni Pemeranan untuk Mahasiswa Film: Studi Kasus pada Metode Stanislavsky dan Games and Exercise. Dance and Theatre Review, 7(2), 70-87.

Wiraja, A., Asyraf, A. M., Putra, B. U., Sari, J., Tanjung, S. S. U. P., Sumarno, S., & Wilda, W. (2025). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui Mindfulness sebelum Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Cendana Pekanbaru. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI), 5(3), 1156-1165