

**Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*****Lutfiyatut Tamamiyah**

Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia

Ovitamam@gmail.com

INFO PENELITIAN	ABSTRAK
Kata Kunci: Konseling kelompok, rational emotive behavior therapy (REBT).	Pentingnya kesejahteraan mental dalam kehidupan sehari-hari telah menarik perhatian masyarakat modern. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Konseling Kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengelola stres pada peserta konseling. Pendekatan REBT, dikembangkan oleh Albert Ellis, menekankan pengenalan dan perubahan pola pikir irasional yang dapat memengaruhi perilaku dan emosi seseorang. Melalui kajian literatur, penelitian ini juga mengembangkan model REBT untuk konseling kelompok, memperkaya pendekatan ini dengan interaksi kelompok. Hasilnya menunjukkan bahwa REBT efektif dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis, dengan teknik emosional, kognitif, dan perilaku. Melalui tahapan konseling, seperti evaluasi, persuasi, dan pengembangan pemikiran rasional, konseling kelompok REBT memberikan kontribusi positif terhadap perubahan pikiran dan perilaku anggota kelompok, menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan manajemen stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi pilihan efektif dalam konteks konseling kelompok untuk mendukung perkembangan individu dan menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih efektif.
Keywords: Group counseling, rational emotive behavior therapy (REBT).	ABSTRACT <i>The importance of mental well-being in everyday life has attracted the attention of modern society. In this context, this study aims to evaluate the effectiveness of Group Counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in improving psychological well-being and managing stress in counseling participants. The REBT approach, developed by Albert Ellis, emphasizes the recognition and change of irrational thought patterns that can affect a person's behavior and emotions. Through a literature review, this study also developed the REBT model for group counseling, enriching this approach with group interaction. The results show that REBT is effective in helping individuals overcome psychological problems, with emotional, cognitive, and behavioral techniques. Through the stages of counseling, such as evaluation, persuasion, and</i>

the development of rational thinking, REBT group counseling contributes positively to changes in the thoughts and behaviors of group members, resulting in improved psychological well-being and stress management. The study concluded that this approach can be an effective option in the context of group counseling to support individual development and face life's challenges more effectively.

*Author: Lutfiyatut Tamamiyah

Email : Ovitamam@gmail.com

Pendahuluan

Pentingnya aspek kesejahteraan mental dalam kehidupan sehari-hari telah menjadi fokus perhatian yang semakin meningkat di masyarakat modern. Perubahan cepat dalam lingkungan sosial, tekanan pekerjaan, dan tuntutan kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan stres dan gangguan emosional pada individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengelola stres pada peserta konseling.

Pendekatan REBT, yang dikembangkan oleh Albert Ellis, menekankan pada pengenalan dan perubahan pola pikir irasional yang dapat mempengaruhi perilaku dan emosi seseorang (Fahmi & Basyid, 2019); (Armayani et al., 2023). Dengan menerapkan prinsip-prinsip REBT dalam konteks konseling kelompok, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, membangun ketahanan psikologis, dan membantu peserta konseling menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif (Rejeki & Willem, 2020); (Kumala, 2019).

Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan yang diberikan untuk mendukung seseorang mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Salah satu metode dalam bimbingan dan konseling adalah Terapi Perilaku Rasional Emotif (REBT), yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 (Putri & Prihwanto, 2021). Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir yang tidak sehat menjadi pola pikir yang lebih sehat dan positif. Untuk mendukung dasar ilmiah pernyataan ini, dilakukan tinjauan literatur terkini mengenai REBT. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas REBT dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa REBT dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu .

Pernyataan kebaruan ilmiah dari penelitian ini adalah pengembangan model REBT yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok. Model ini diharapkan dapat membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis secara lebih efektif melalui interaksi dengan anggota kelompok. Permasalahan penelitian dari penelitian ini adalah bagaimana pengembangan model REBT dalam konseling kelompok dapat membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis. Hipotesis dari penelitian ini adalah pengembangan model REBT dalam konseling kelompok dapat meningkatkan

efektivitas konseling dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis. Tujuan dari kajian penelitian ini adalah untuk mengembangkan model REBT dalam konseling kelompok dan mengevaluasi efektivitasnya dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis.

Definisi konseling kelompok merujuk pada pelayanan bimbingan yang diimplementasikan dalam konteks kelompok. Tujuan utamanya adalah memberikan dukungan kepada individu dalam konteks kelompok, baik secara pencegahan maupun penyembuhan, dengan fokus pada penyediaan bimbingan yang bersifat mendukung bagi perkembangan dan pertumbuhan individu (Nasution & Abdillah, 2019); (Habsy & Adrianti, 2024). Proses konseling kelompok melibatkan serangkaian pertemuan langsung antara pembimbing dan konseli melalui wawancara, dengan harapan agar konseli mampu mengarahkan dirinya untuk mengoptimalkan potensi positifnya. Peran pemimpin kelompok dalam konseling kelompok sangat vital untuk membimbing dan mengarahkan kelompok secara efektif guna mencapai tujuan konseling. Konseling kelompok juga memiliki unsur terapeutik yang tercermin dalam interaksi antarindividu dalam kelompok, membantu pemahaman diri yang lebih baik, serta mendukung penemuan solusi atas berbagai kendala yang dihadapi. Adapun, konseling kelompok dapat diimplementasikan melalui berbagai pendekatan, seperti kognitif, perilaku, psikodinamik, dan humanistik. Salah satu aspek penting dalam konseling kelompok adalah menjaga kerahasiaan, yang dianggap sebagai elemen kritis (Rasimin & Hamdi, 2021); (Lumongga, 2017). Ini bukan hanya berarti bahwa konselor harus menjaga kerahasiaan peristiwa, tetapi juga pemimpin kelompok perlu menekankan pentingnya menjaga kerahasiaan terkait informasi yang dianggap sensitif dalam kelompok tersebut.

Menurut Cunningham & Turner, REBT adalah bentuk terapi yang memusatkan perhatian pada pikiran dan perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat dan irasional yang dapat menghasilkan emosi negatif dan perilaku yang tidak produktif. REBT bukan hanya sekadar serangkaian teknik, tetapi juga merupakan teori yang komprehensif tentang perilaku manusia. Pendekatan ini melihat manusia sebagai bentuk individu yang dipengaruhi oleh cara berpikir dan perasaan dalam dimensi psikis. Secara psikologis, fungsi individu ditentukan oleh tiga aspek yang saling terkait, yaitu pikiran, perasaan, dan tingkah laku (Hirmaningsih & Minali, 2016); (Alang, 2020).

Penelitian sebelumnya oleh Thedora Nurmalia tentang “*Self Efficacy* Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Sma” (Nurmalia et al., 2020). Memiliki perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada metode penelitian yang. Sedangkan persamaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada pendekatan dan Teknik penelitian yang dilakukan. Pentingnya penelitian mengenai konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) didasari oleh adanya kebutuhan akan pendekatan yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah emosional dan perilaku. Melalui penelitian ini,

diharapkan dapat dikumpulkan bukti empiris yang lebih solid mengenai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT, dan memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan strategi kesehatan mental yang lebih baik

Metode Penelitian

Penulisan penelitian ini ditulis dengan menggunakan metode penelitian berupa kepustakaan. Metode kepustakaan ialah metode penelitian yang memanfaatkan sumber bacaan (Adlini et al., 2022); (Juliansyah Noor, 2016). Sumber bacaan dapat berupa buku, penelitian jurnal, makalah, skripsi dan sumber bacaan lainnya yang ditulis atau diteliti sebelumnya namun pengambilan sumber bacaan tidak dipilih secara bebas melainkan dipilih sesuai dengan pembahasan yang dilakukan oleh penulis. Dari sumber bacaan yang telah dipilih diharapkan mampu untuk menambah wawasan yang dimiliki oleh penulis sehingga mampu untuk disatukan dengan pemikiran penulis dan menjadi penemuan terbaru.

Hasil Dan Pembahasan

Menurut Albert Ellis (dalam Budi Purwoko) REBT memiliki tujuan untuk menolong konseli dalam mendapatkan makna hidup dengan lebih nyata yang mana dari hal tersebut konseli dapat memahami bahwa keterampilan kognitif diri merupakan sumber utama dari gangguan emosional yang dialami oleh setiap individu.

Penelitian sebelumnya oleh Thedora Nurmalia menemukan Hasil penelitian yaitu menunjukkan bahwa self efficacy memiliki hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan self regulated learning, penyesuaian diri remaja, motivasi belajar (Nurmalia et al., 2020).

Adapun menurut Surya dari *Rational Emotive Behavior Therapy* yakni membenahi dan merubah perilaku serta pola pikir yang tidak sesuai atau pikiran irasional serta tidak logis menjadi pola pikir yang rasional serta lebih pogi agar konseli dapat mengembangkan diri mereka sendiri, menghilangkan gangguan emosional yang merugikan diri konseli, dan membangun beberapa hal dalam dirinya seperti mengenai kepentingan diri sendiri, pengarahan diri sendiri, toleransi, penerimaan ketidakpastian, pemikiran ilmiah, pengambilan risiko dan penerimaan diri terhadap diri konseli (Bengi, 2018); (Nadila et al., 2021).

Maka dari kedua penaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ialah membantu konseli untuk memahami emosional yang terdapat pada diri mereka dan membuat konseli mengurangi atau menghindari emosional yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Pada *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki 3 teknik yang digunakan, yaitu:

1. Teknik Emotif

Metode yang digunakan untuk merubah respons emosional konseli, secara umum melibatkan pengelolaan emosi konseli yang timbul saat menghadapi pemikiran yang tidak rasional.

Beberapa metode ekspresi emosional yang dapat diterapkan melibatkan penerimaan tanpa syarat, peran bermain, perbandingan emosional-rasional, permodelan, dan pemberian tugas selektif. Metode-metode ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengubah sejumlah pemikiran, emosi, dan perilaku mereka.

a. **Pembanding antara aspek emosional dan rasional.**

Teknik ini merupakan suatu bentuk latihan mental yang diciptakan dengan tujuan mencetak pola emosional baru. Dalam metode ini, peserta diberi petunjuk untuk membayangkan diri mereka mengadopsi cara berpikir, merasakan, dan bertindak persis seperti yang mereka inginkan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka diajarkan untuk menggambarkan salah satu skenario terburuk yang mungkin terjadi pada mereka, kemudian mengalami secara intens perasaan yang terkait, dan menjalani perasaan tersebut secara berulang-ulang. Tujuannya adalah agar peserta terbiasa dan mampu mengubah respons emosional negatif menjadi sesuatu yang biasa. Proses ini dilakukan secara berkelanjutan selama beberapa minggu hingga mencapai tahap di mana peserta tidak lagi merasa kesal atau terganggu oleh peristiwa negatif yang mungkin terjadi.

b. **Bermain peran.**

Konseli akan dihadapkan dengan kondisi yang dimanipulasi, namun kondisi tersebut membebani mereka secara nyata karena mungkin saja mereka memiliki pengalaman yang kurang mengenakan pada kondisi yang dimanipulasi tersebut. Konseli dapat melatih beberapa tingkah laku yang diperlukan dalam situasi tertentu, sehingga tingkah laku yang ditunjukkan tidak menyimpang atau bahkan merugikan diri sendiri.

2. Teknik Kognitif.

Dalam metode ini, konselor memandu konseli dalam mengubah pemikiran yang tidak rasional menjadi lebih rasional. Konseli diberi pembelajaran untuk mengevaluasi bukti yang mendukung dan menentang pemikiran tidak rasional mereka dengan menerapkan tiga kriteria, yaitu logika, realisme, dan kemanfaatan. Teknik ini mengeliminasi pemikiran tidak rasional melalui tugas-tugas kognitif, penggunaan bahasa alternatif, pengajaran, dan pendekatan persuasif.

3. Teknik Behavior.

Teknik ini berfokus pada perubahan tingkah laku yang mana teknik ini digunakan dengan memodifikasi tingkah laku konseli menjadi lebih baik dari sebelumnya, dengan merubah tingkah laku yang mungkin didasari oleh kognitif namun hal itu bukan menjadi fokus utama melainkan fokus utamanya ada pada tingkah lakunya. Tidak peduli apapun alasannya apa yang jelas yang harus dirubah adalah tingkah lakunya. Adapun teknik yang termasuk behavioristik:

a. **Teknik *reinforcement* (penguin).**

Teknik ini diberikan ketika konseli sudah mampu menunjukkan perubahan pada tingkah lakunya, pemberian penguatan dapat berupa *reward* baik itu barang ataupun hanya sekedar pujian yang mana disesuaikan kembali

dengan konseli ini. Penguatan tidak selalu diberikan ketika ada perubahan melainkan harus ada jadwal tertentu hal ini dilakukan agar konseli tidak selalu mengharapkan *reward* karena apabila konseli mengharapkan *reward* secara terus menerus juga akan menimbulkan masalah tingkah laku baru sehingga diperlukan penghentian dengan cara memberi hukuman (*punishment*)

b. Teknik *social modeling* (pemodelan sosial).

Teknik yang diterapkan untuk mengembangkan perilaku baru pada konseli bertujuan agar konseli dapat mengikuti contoh seseorang dalam lingkungannya, baik dalam kehidupan nyata maupun virtual. Sebelumnya, konseli perlu melakukan observasi untuk memastikan kesesuaian kondisi dengan individu yang menjadi contoh, serta menyesuaikan diri dengan aturan dalam sistem model sosial yang telah disiapkan oleh konselor untuk menangani masalah tertentu.

Ada beberapa tahapan yang perlu dipahami oleh konselor dan konseli, dalam konseling REBT yang meliputi:

1) Tahap 1

Dalam tahap ini, konseli dievaluasi dan disadari bahwa pemikiran mereka sedang tidak rasional. Konselor membantu konseli untuk memahami penyebab dan cara ketidak irasionalannya tersebut terjadi. Pada tahap ini, konseli diajari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah pola pikir tersebut.

2) Tahap 2

Pada fase ini, konselor berperan dalam meyakinkan konseli bahwa pikiran dan perasaan negatif yang mereka miliki dapat mengalami perubahan. Konseli diminta untuk mengeksplorasi berbagai ide atau gagasan sebagai langkah untuk merumuskan tujuan-tujuan yang lebih rasional. Konselor juga terlibat dalam debat terhadap pemikiran yang tidak rasional dari konseli, pendekatan ini melibatkan penggunaan pertanyaan sebagai alat untuk merangsang atau menguji kebenaran mengenai diri konseli, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Pada tahap ini, konselor menerapkan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli dalam mengubah pola pikir mereka menjadi lebih rasional.

3) Tahap 3

Pada fase terakhir ini, konselor mendukung konseli dalam mengembangkan pemikiran rasional dan merumuskan filosofi atau makna hidup yang didasarkan pada pemikiran yang rasional. Tujuannya adalah agar konseli tidak terjerat dalam masalah yang dipicu oleh pemikiran tidak irasional secara berkelanjutan.

Dalam pelaksanaan intervensi konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), beberapa langkah khusus perlu diterapkan. Pertama-tama, kolaborasi erat dengan seorang konselor menjadi langkah awal yang penting dalam membentuk hubungan yang terpercaya dan mendukung. Selanjutnya, dilakukan evaluasi menyeluruh terhadap masalah yang dihadapi oleh individu, memperhatikan aspek-aspek individu, dan konteks yang mungkin mempengaruhi kondisi tersebut. Proses selanjutnya melibatkan persiapan konseli untuk menghadapi tahapan terapi,

memberikan pemahaman tentang proses konseling, dan memotivasi konseli untuk berpartisipasi aktif dalam perubahan diri. Selama menjalankan program intervensi, konselor menggunakan pendekatan REBT untuk membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang mungkin menyebabkan masalah. Setelah itu, dilakukan evaluasi terhadap perkembangan yang dicapai, dan konselor bersama konseli mengevaluasi strategi yang telah diimplementasikan. Terakhir, tahap akhir sesi konseling melibatkan penilaian lebih lanjut terhadap perkembangan, serta persiapan konseli untuk mengakhiri sesi konseling dengan memberikan dukungan dan saran agar konseli mampu melanjutkan perubahan positif dalam kehidupannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan konsep Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), tujuan utama terapi ini adalah membantu konseli memahami makna hidup dengan lebih nyata melalui pengelolaan keterampilan kognitif diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan dukungan sosial keluarga dan aspek-aspek seperti self-regulated learning, penyesuaian diri remaja, dan motivasi belajar. Secara umum, REBT bertujuan untuk merubah perilaku dan pola pikir yang tidak sesuai menjadi lebih rasional, membantu konseli mengembangkan diri, mengatasi gangguan emosional, dan membangun berbagai aspek dirinya.

Teknik REBT melibatkan tiga pendekatan utama, yaitu Emotif, Kognitif, dan Behavior. Teknik Emotif bertujuan merubah respons emosional dengan metode seperti perbandingan antara aspek emosional dan rasional serta bermain peran. Teknik Kognitif mencoba mengubah pemikiran tidak rasional menjadi lebih rasional melalui evaluasi bukti dan penggunaan bahasa alternatif. Sementara itu, Teknik Behavior fokus pada perubahan tingkah laku dengan pemberian reinforcement dan social modeling.

Proses konseling REBT melibatkan tiga tahapan, dimulai dari menyadari ketidakrasionalan pemikiran, meyakinkan bahwa perubahan mungkin terjadi, hingga dukungan untuk mengembangkan pemikiran rasional dan merumuskan filosofi hidup yang lebih sehat. Dalam pelaksanaan intervensi, kolaborasi erat antara konselor dan konseli menjadi langkah awal penting, diikuti dengan evaluasi menyeluruh terhadap masalah individu dan persiapan konseli untuk menghadapi terapi. Proses intervensi melibatkan identifikasi dan perubahan pola pikir irasional, dengan evaluasi terhadap perkembangan yang dicapai dan persiapan konseli untuk melanjutkan perubahan positif dalam kehidupannya. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa REBT efektif dalam membantu konseli mengatasi gangguan emosional dan mengembangkan pola pikir yang lebih rasional untuk mencapai kehidupan yang lebih memuaskan.

Bibliography

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Alang, H. M. S. (2020). Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 6(2).
- Armayani, E., Rawi, H. W., Ainun, N., & Arsini, Y. (2023). Systematika Review: Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Rebt Dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa. *Sublim: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 230–237.
- Bengi, R. M. (2018). *Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis Dalam Teori Rational Emotive Behavior Therapy Menurut Perspektif Islam*. Uin Ar-Raniry Banda Aceh.
- Fahmi, L., & Basyid, A. (2019). Bimbingan Konseling Islam Dengan Rational Emotif Behavior Theraphy Dalam Menangani Perilaku Agresif Anak Di Sd Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. *Proceeding Of International Conference On Da'wa And Communication*, 1(1).
- Habsy, B. A., & Adrianti, N. K. Y. A. (2024). Bimbingan Dan Konseling Sebagai Penyedia Layanan Aktualisasi Diri Bagi Peserta Didik. *Tsaqofah*, 4(1), 420–439.
- Hirmaningsih, H., & Minauli, I. (2016). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 64–70.
- Juliansyah Noor, S. E. (2016). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. Prenada Media.
- Kumala, D. E. N. (2019). *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Mts Negeri 10 Sleman*. Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Lumongga, D. R. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior Therapy Dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99–110.
- Nasution, H. S., & Abdillah, A. (2019). *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*.
- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self Efficacy Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Sma. *Visipena*, 11(2), 404–415.

Putri, D. R., & Prihwanto, P. (2021). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Senriabdi*, 19–36.

Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.

Rejeki, S., & Willem, B. I. (2020). Upaya Guru Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Dalam Mengimplementasi Pendidikan Karakter Pada Siswa Sma Negeri 2 Donggo. *Civicus: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 49–57.



© 2023 by the authors. It was submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).