

## PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* TERHADAP PENGALAMAN TRAUMATIS SISWA KELAS VIII-A DI UPTD SMP NEGERI 1 GUNUNGSITOLI UTARA

Nisty Idasari Zega<sup>1</sup>, Elizama Zebua<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Nias

Email: [elizamazebua10@gmail.com](mailto:elizamazebua10@gmail.com)

---

### Article History

Received: 13-09-2023

Revision: 17-09-2023

Accepted: 19-09-2023

Published: 20-09-2023

**Abstract.** The purpose of this study was to determine how much influence Cognitive Behavior Therapy (CBT) had in reducing the traumatic experience of Class VIII-A students at UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara. This study used a type of quantitative research-experiment with one group pretest-posttest design. The data collection method uses questionnaires to determine students' traumatic experiences and observation data consisting of 3 observants to determine the match of statistical calculations with observation data. The pretest results of 26 students were obtained as many as 10 people experienced traumatic experience and were determined as treatment subjects with a total of 227 gains. The results of the posttest calculation showed that there was a reduction in student trauma with an acquisition of as much as 80. Based on the calculation of the O1-O2 difference, a result of 36.75% was obtained on a score of 16-30 with the criterion of "sufficient" which means there was a reduction in students' traumatic experiences after being given treatment and observation data showed that 67% were on the criteria of affecting students' traumatic experiences. Thus, the conclusion of the results of this study is that Cognitive Behavioral Therapy influences reducing students' traumatic experiences.

**Keywords:** Traumatic, Cognitive Behavior Therapy

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam mengurangi pengalaman traumatis siswa Kelas VIII-A di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif-eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Metode pengumpulan data menggunakan angket untuk mengetahui pengalaman traumatis siswa dan data observasi yang terdiri dari 3 orang observan untuk mengetahui kecocokan perhitungan statistik dengan data observasi. Hasil pretes dari 26 siswa didapatkan sebanyak 10 orang mengalami pengalaman traumatis dan ditetapkan sebagai subjek perlakuan dengan jumlah perolehan 227. Hasil perhitungan posttest menunjukkan ada pengurangan traumatis siswa dengan perolehan sebanyak 80. Berdasarkan hasil perhitungan selisih O1-O2 maka diperoleh hasil sebesar 36,75% pada skor 16-30 dengan kriteria “cukup” yang artinya ada pengurangan pengalaman traumatis siswa setelah diberikan perlakuan dan data observasi menunjukkan sebesar 67% yang berada pada kriteria berpengaruh terhadap pengalaman traumatis siswa. Dengan demikian simpulan hasil penelitian ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* berpengaruh mengurangi pengalaman traumatis siswa.

**Kata Kunci:** Traumatic, Cognitive Behavior Therapy

---

**How to Cite:** Zega, N., I. & Zebua, E. (2023). Pengaruh Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Terhadap Pengalaman Traumatis Siswa Kelas VIII-A di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4 (2), 754-762. <http://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.275>.

---

## PENDAHULUAN

Pengalaman traumatis adalah pengalaman buruk yang menempatkan seseorang berisiko mengalami bahaya serius atau bahaya kematian. Bahaya dimaksud akan menggejala dan menghambat aktivitas fisik dan aktivitas psikologis. Kaplan dan Sadock (2010) mengatakan trauma adalah mereka yang mengalami suatu stres emosional yang besar dan berlebih sehingga orang tersebut tidak bisa mengendalikan perasaan itu sendiri yang menyebabkan munculnya trauma pada hampir setiap orang. Sedangkan menurut Giller (1999) trauma adalah tekanan emosional dan psikologis pada umumnya karena kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Robinson dan Jeanne (2014) menjelaskan bahwa sebenarnya untuk menentukan suatu kejadian merupakan pengalaman traumatik adalah hal yang bersifat subjektif, ketika suatu kejadian dapat membuat seseorang terancam, tidak berdaya, dan ketakutan, maka kejadian tersebut sudah dapat dikatakan sebagai pengalaman traumatik.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan trauma adalah tekanan emosional yang mampu menimbulkan kecemasan yang berlebihan saat mengingat kejadian-kejadian yang pernah dialami, keadaan tersebut menghilangkan kemampuan individu untuk terhindar dari gangguan emosional. Beberapa peristiwa yang berpotensi mengakibatkan pengalaman traumatis seperti kecelakaan yang mengerikan, kekerasan seksual, perundungan (*bullying*), kegagalan beruntun, bencana alam, penyakit menahun, *broken home*, atau upaya pembunuhan. Ketika seseorang mengalami pengalaman traumatis maka pertahanan tubuh juga terpengaruh sehingga membuat seseorang merasakan berbagai gejala fisik, seperti berperilaku berbeda, mengalami emosi yang tidak stabil, cemas tanpa alasan yang diketahui, malas, tidak memiliki semangat untuk belajar maupun bekerja, dan merasa lesu.

Gangguan emosi yang dapat muncul akibat peristiwa traumatik terbagi menjadi 2 gejala yang dapat ditandai dengan gejala ringan maupun gejala serius. Gejala ringan termasuk ciri-ciri seseorang yang mengalami stress sedangkan gejala serius merupakan ciri-ciri orang yang mengalami depresi. Pengalaman yang dialami seseorang tidak selalu seburuk apa yang mereka pikirkan, namun kondisi trauma dapat menyebabkan ia merasa dalam bahaya, hanya dengan mengingat suatu hal yang pernah dialaminya tersebut. Orang yang stress karena pengalaman buruk dapat mengalami gangguan seperti menghindari hal-hal atau tempat yang terkait dengan peristiwa tersebut, ketakutan atau gugup, gangguan tidur, dan konsentrasi yang buruk. Demikian pula seseorang yang mengalami depresi akan merasakan gelisah, putus asa, tidak berdaya, mengkonsumsi obat penenang, dan kemarahan yang berlebihan. Gangguan yang

dialami seseorang dikarenakan stress maupun depresi tidak mudah hilang sebab kecemasan yang berlebihan.

Pendekatan atau terapi konseling cognitive behavior therapy bertujuan untuk membantu individu mengganti pola pikir yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan pola pikir yang lebih realistis atau membantu pengendalian emosional yang terganggu seperti, kecemasan dan depresi atau trauma dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menafsirkan pengalaman mereka. Pendekatan terapeutik adalah langkah paling efektif untuk pemulihan jangka panjang, seperti *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi atau perolehan pengetahuan sebagai kunci dari perubahan perilaku (Reed, 2011). Terapi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian dimodifikasi dengan pola pikir yang lebih baik. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada 3 keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan salah satu pendekatan yang lebih integrative dalam konseling. (Alford & Beck, 1997).

Penelitian terhadap pokok masalah ini adalah penting untuk memulihkan pikiran irasional menjadi rasional, sehingga dengan demikian dapat berdampak positif pada peningkatan konsentrasi siswa dalam mengikuti kegiatan proses belajar dan pembelajaran yang menghasilkan peningkatan prestasi belajar. Hasil pengamatan peneliti dan didukung oleh hasil wawancara dengan guru BK, ada beberapa siswa yang terindikasi mengalami mimpi buruk, merasakan pikiran-pikiran yang menakutkan tentang kejadian yang pernah di alami, tidak bersemangat untuk berprestasi, kurang percaya diri atau tidak terbuka pada orang lain, gangguan tidur, gelisah, tidak tertarik pada aktivitas yang biasa dilakukan, kecewa terhadap diri sendiri, emosi tidak stabil, tidak fokus, cemas, suasana hati berubah-ubah dengan cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terhadap pengalaman traumatis siswa kelas VIII-A di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara

## **METODE**

Metode penelitian adalah suatu cabang ilmu pengetahuan yang membicarakan mengenai cara melaksanakan penelitian (yaitu meliputi kegiatan-kegiatan mencari, mencatat,

merumuskan, menganalisis, sampai menyusun laporannya). Berdasarkan fakta-fakta atau gejala-gejala secara ilmiah. Menurut Sugiyono (2015) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendekati data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibutuhkan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah pendekatan kuantitatif Quasi Eksperimen atau eksperimen semu merupakan suatu rancangan penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengkaji kemungkinan hubungan sebab akibat dalam keadaan yang tidak memungkinkan ada kontrol atau kendali. Pada metode quasi eksperimen peneliti harus memberikan perlakuan dan meneliti perubahan dari perlakuan yang sudah diberikan. dengan bentuk *One-Grup Pretest-Posttest Design*. (Sugiyono 2015) dengan formulasi:

**Tabel 1.** Desain penelitian

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
----------------	---	----------------

Keterangan:

O<sub>1</sub> = nilai pretest (sebelum diberi diklat)

X = perlakuan/treatment (layanan konseling kelompok dengan Teknik CBT)

O<sub>2</sub> = nilai posttest (setelah diberi diklat)

Langkah-langkah metode kuasi eksperimen yaitu (1) mengujikan soal *pretest* kepada peserta didik pada kelas *treatment* sebelum dan sesudah perlakuan, (2) setelah analisis pretest dilakukan eksperimen sesuai dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, (3) setelah *treatment* diberikan langkah selanjutnya melakukan post test, (4) hasil dari *post test* diujikan kembali dengan uji beda (uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan secara signifikan, dan (5) mengujikan proses eksperimen dengan menghitung skor N-gain dan uji beda *pre test* dan *post test* untuk mengetahui bahwa proses bermakna secara signifikan.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang atau obyek variabel yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) adalah *Cognitive Behavioral Therapy* sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah pengalaman traumatis siswa. Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terdiri dari lima sesi. Masing-masing sesi dilakukan 1-2 kali dengan jarak satu sesi dengan sesi berikutnya adalah 2 hari atau disesuaikan, lama pelaksanaan masing-masing sesi adalah 30-60 menit. Langkah-langkah kegiatan pada masing-masing sesi terlampir pada lampiran sebagai pedoman pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2008) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A berjumlah 26 (dua puluh enam) orang. Subjek penelitian ditetapkan 10 (sepuluh) orang. Instrumen penelitian atau alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengalaman traumatik dan pedoman observasi. Jenis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah data primer dalam bentuk angka-angka yang diperoleh langsung dari siswa sebagai responden dengan mengadministrasikan tes tentang pengalaman traumatik siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa kuantitatif dengan tes yang merupakan data primer. Teknik analisis data menggunakan program *IBM SPSS (Statistic Package for the Social Science) Versi 20 for Windows* dengan metode *Bivariate Pearson (Korelasi Product Moment)*.

Skor *pretest* dan *posttest* dari eksperimen dibandingkan untuk menentukan N-gain. Rumus faktor g (juga dikenal sebagai N-gain) dapat digunakan untuk menentukan peningkatan kompetensi yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan.

$$g = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

**Tabel 2.** Klasifikasi N-gain

Persentase (%)	Tafsiran
≤ 40	Efektif
40 – 55	Cukup Efektif
55 – 75	Kurang Efektif
≥ 76	Tidak Efektif

Sumber: *dimodifikasi* dari Suharsimi Arikunto, 1998

## HASIL

Penelitian dengan judul Pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap pengalaman traumatis siswa yang dilakukan di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara jln arah Awa'ai Km 9 Gunungsitoli Utara. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari kelas penelitian (eksperimen) yang berjumlah 26 orang siswa di kelas VIII-A, bahwa hasil *pre-test* menunjukkan bahwa ada 10 orang siswa yang terindikasi mengalami pengalaman traumatis. Siswa yang 10 orang ditetapkan sebagai subjek perlakuan, selama perlakuan subjek juga turut diobservasi oleh dua orang observer. Setelah diberi *pre-test* dan perlakuan, maka subjek penelitian yang 10 orang kembali diberi tes (*post-test*).

Temuan penelitian berdasarkan aspek-aspek pertumbuhan pasca trauma pada hasil *pre-test* yaitu

#### *Persepsi diri*

Data dari 26 orang siswa sebagai sumber data yang diantaranya 4 orang siswa sebagai subjek penelitian menggambarkan bahwa siswa mengalami pengalaman traumatis dalam hal “persepsi diri”. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai 16-30 yang artinya siswa/i mengalami pengalaman traumatis.

#### *Hubungan dengan orang lain*

Data dari 26 orang siswa sebagai sumber data yang diantaranya 4 orang siswa sebagai subjek penelitian menggambarkan bahwa siswa mengalami pengalaman traumatis dalam hal “Hubungan dengan orang lain”. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai 16-30 yang artinya siswa/i mengalami pengalaman traumatis.

#### *Falsafah Hidup*

Data dari 26 orang siswa sebagai sumber data yang diantaranya 2 orang siswa sebagai subjek penelitian menggambarkan bahwa siswa mengalami pengalaman traumatis dalam hal “Hubungan dengan orang lain”. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai 16-30 yang artinya siswa/i mengalami pengalaman traumatis.

Jadi dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis *pre-test* dari 26 orang subjek penelitian ada 10 orang siswa yang mengalami pengalaman traumatis, terbukti bahwa siswa/i kelas VIII-A di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara memperoleh nilai pada rentang 16-30 yang artinya siswa/i mengalami pengalaman traumatis pada aspek: “persepsi diri, hubungan dengan orang lain dan falsafah hidup.

**Tabel 3.** Hasil Pre-Test

<b>Responden</b>	<b>Hasil Tes</b>	<b>Kategori</b>
R1	23	Mengalami Trauma
R2	24	Mengalami Trauma
R3	20	Mengalami Trauma
R4	26	Mengalami Trauma
R5	23	Mengalami Trauma
R6	17	Mengalami Trauma
R7	20	Mengalami Trauma
R8	28	Mengalami Trauma
R9	21	Mengalami Trauma
R10	25	Mengalami Trauma

### Perlakuan Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT

Setelah mengetahui siswa yang mengalami pengalaman trauma yaitu sebanyak 10 orang siswa, maka peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* kepada siswa yang 10 orang tersebut. Pengamatan data dari 3 observan berdasarkan fakta dan data lapangan sebesar 67% menunjukkan presentase observasi pengalaman traumatis berada pada kriteria berpengaruh. Jadi, semua item pernyataan pada variabel *Cognitive Behavior Therapy* dapat dijadikan alat ukur dalam penelitian, karena r-hitung telah melampaui r-tabel.

### Temuan Penelitian Berdasarkan Aspek *Post Traumatic Growth* pada Hasil Pos-Test

#### *Persepsi diri*

Perolehan data dari 4 orang siswa sebagai sumber data dari hasil *post-test* tentang persepsi diri berada pada rentang 1-15 artinya. Pengalaman trauma siswa berkurang setelah diberikan perlakuan.

#### *Hubungan dengan orang lain*

Perolehan data dari 4 orang siswa sebagai sumber data dari hasil *post-test* tentang hubungan dengan orang lain berada pada rentang 1-15 artinya. Pengalaman trauma siswa berkurang setelah diberikan perlakuan.

#### *Falsafah hidup*

Perolehan data dari 2 orang siswa sebagai sumber data dari hasil *post-test* tentang falsafah hidup berada pada rentang 1-15 artinya. Pengalaman trauma siswa berkurang setelah diberikan perlakuan.

Jadi, dari temuan penelitian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa 10 orang siswa sebagai subjek penelitian mengenai pengalaman trauma siswa menjadi berkurang setelah diberi perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*.

**Tabel 4.** Hasil post-test

<b>Responden</b>	<b>Hasil Tes</b>	<b>Kategori</b>
R1	7	Tidak Trauma
R2	7	Tidak Trauma
R3	5	Tidak Trauma
R4	9	Tidak Trauma
R5	11	Tidak Trauma
R6	6	Tidak Trauma
R7	7	Tidak Trauma

R8	9	Tidak Trauma
R9	11	Tidak Trauma
R10	9	Tidak Trauma

Berdasarkan hasil perhitungan selisih O1-O2 maka diperoleh hasil sebesar 36,75% pada skor 1-15 dengan kriteria “kurang” yang artinya ada pengurangan pengalaman traumatis siswa setelah diberikan perlakuan.

**Tabel 5.** Observasi pengalaman traumatis

No.	Presentase	Kriteria
1	84 % < p ≤ 100%	Sangat berpengaruh
2	51 % < p ≤ 83%	Berpengaruh
3	p ≤ 50 %	Tidak berpengaruh

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian tentang Pengaruh teknik cognitive behavior therapy terhadap pengalaman traumatis siswa di kelas VIII-A UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil pre-test pada aspek pengalaman trauma siswa, nilai perolehan pada rentang 16-30 dengan interpretasi cukup trauma. Hasil post-test pada aspek pengalaman trauma siswa, nilai perolehan berada pada rentang 1-15 dengan interpretasi kurang trauma. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi pengalaman traumatis siswa.

## REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan penelitian ini maka penulis menyarankan supaya guru bimbingan dan konseling memanfaatkan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu para siswa dalam mengurangi pengalaman traumatis sebagai akibat dari pengalaman mendadak seperti kehilangan orang tua, perundungan, dan tindak kekerasan lainnya.

## REFERENSI

- Alford & Beck, 1997. *Cognitive Hypnotherapy: An Integrated Approach to The Treatment Of Emotional Disorder*. London: John Wiley and Sons Ltd.
- American Society for the Prevention of Cruelty to Animals. (2019, November 21). *Justice served: Case closed for over 40 dogfighting victims*. <https://www.asPCA.org/news/justice-served-case-closed-over-40-dogfighting-victims>

- Angeli, E. L. (2012). *Networks of communication in emergency medical services* (Publication No. 3544643) [Doctoral dissertation, Purdue University]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Armstrong, D. (2019). Malory and character. In M. G. Leitch & C. J. Rushton (Eds.), *A new companion to Malory* (pp. 144-163). D. S. Brewer.
- Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. 2010. *Sinopsis Psikiatri* Jilid 2. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kiki Kumalasari yang berjudul “Pengaruh Kognitive Behavioral Therapy Terhadap Post Traumatic Stress Disorder Akibat Kekerasan Seksual Pada Anak Usia 7-12 Tahun Dengan Literature Review”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2020.
- Martin, Garry dan Pear Joseph. 2015. *Modifikasi Perilaku. Makna dan Penerapannya*. Terjemahan Santoso, Yudi. Yogyakarta; Pustaka Pelajar
- McLeod, John. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus* (Terjemahan A.K. Anwar). Jakarta: Kencana.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. 2001. *Nuansa-nuansa Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nguyen, T., Carnevale, J. J., Scholer, A. A., Miele, D. B., & Fujita, K. (2019). Metamotivational knowledge of the role of high-level and low-level construal in goal-relevant task performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(5), 879-899. <http://dx.doi.org/10.1037/pspa0000166>
- Oemarjoedi, A. Kasandra, 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Putranto, A.Kasandra. 2016. *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media.
- Putri Taliningtyas yang berjudul “Pemulihan Trauma Terhadap Perilaku Emosi Anak Usia Dini Pasca Bencana Tanah Longsor Didusun Jemblung Desa Sampang Kecamatan Karang Kobar Kabupaten Banjarnegara”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2022
- Reed, Stephen K. 2011. *Kognisi: Teori dan Aplikasi*. (edisi ketujuh). Terjemahan Tusyani, Aliya. Jakarta: Salemba Humanika
- Rianse, Usman dan Abdi. 2018. *Metodologi Penelitian Sosial Dan Ekonomi: (Teori Dan Aplikasi)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Tedeschi dan Calhoun. 2004. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Jurnal Psikologi*. Vol. 15, No. 1. 1-18.