

HUBUNGAN PERSEPSI TERHADAP PELAKSANAAN SENAM PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH DASAR

^{1*}Muhamad Julkariadi, ²Lukman, ³Tiassari Janjang Suminar

¹²³Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: muhamadjulkariadia@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between students' perceptions of morning exercise implementation and their learning concentration and mental health at SDN 18 Mataram. A quantitative correlational design was employed with 86 purposively selected students from grades IV, V, and VI. Data were collected using three Likert-scale questionnaires measuring perceptions of morning exercise, learning concentration, and mental health. The instruments showed acceptable internal consistency, with Cronbach's alpha values of 0.818, 0.674, and 0.719, respectively. Descriptive results indicated mean scores of 80.12 for perceptions of morning exercise, 79.78 for learning concentration, and 82.22 for mental health. Simple linear regression analysis revealed positive associations between perceptions of morning exercise and learning concentration ($b = 0.655$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.376$), as well as mental health ($b = 0.405$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.228$). These findings suggest that students with more positive perceptions of morning exercise tend to report better learning concentration and mental health. Therefore, morning exercise may be maintained as a structured school routine, although further studies with stronger designs are still needed.

Keywords: Morning exercise, learning concentration, mental health, elementary school students

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara persepsi siswa terhadap pelaksanaan senam pagi dengan konsentrasi belajar dan kesehatan mental siswa sekolah dasar di SDN 18 Mataram. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan sampel 86 siswa kelas IV, V, dan VI yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui tiga kuesioner skala Likert yang mengukur persepsi terhadap senam pagi, konsentrasi belajar, dan kesehatan mental. Nilai Cronbach's alpha masing-masing instrumen adalah 0,818; 0,674; dan 0,719. Hasil deskriptif menunjukkan rerata skor persepsi senam pagi 80,12, konsentrasi belajar 79,78, dan kesehatan mental 82,22. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan hubungan positif antara persepsi terhadap pelaksanaan senam pagi dengan konsentrasi belajar ($b = 0,655$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,376$) dan kesehatan mental ($b = 0,405$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,228$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki persepsi lebih positif terhadap senam pagi cenderung melaporkan konsentrasi belajar dan kesehatan mental yang lebih baik. Dengan demikian, senam pagi dapat dipertahankan sebagai kebiasaan sekolah yang terstruktur, meskipun penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat masih diperlukan.

Kata kunci: senam pagi, konsentrasi belajar, kesehatan mental, siswa sekolah dasar

PENDAHULUAN

Sekolah dasar tidak hanya bertanggung jawab mengembangkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga menyiapkan kondisi fisik dan psikologis yang mendukung proses belajar. Pembiasaan gerak aktif sebelum pembelajaran sering dipandang sebagai strategi yang relatif murah, mudah dilaksanakan, dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah. (Ruslan et al., 2023; Natal et al., 2023) Salah satu bentuk pembiasaan yang umum diterapkan adalah senam pagi yang dilakukan secara terstruktur sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. (Farepsi & Suryana, 2022; Lasalewo et al., 2022). Secara praktis, implementasi senam pagi sebaiknya mengikuti pedoman pembelajaran jasmani yang menekankan ritme, koordinasi, dan keselamatan, dengan dukungan fasilitas dan perencanaan kurikuler yang memadai (Fitria & Riswandi, 2021; Nugroho & Lubis, 2023).

Literatur menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan berbagai luaran kognitif dan psikososial pada anak dan remaja. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki kesiapan fisiologis, serta mendukung fungsi perhatian dan performa kognitif mental (Berger et al. 2022; Monsillion et al. 2023). Kajian lain juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik berkaitan dengan penurunan gejala psikologis negatif dan peningkatan kesehatan mental pada anak muda (Gunawardena et al. 2023; Hart et al. 2022). Dalam setting sekolah, gerak aktif yang dilakukan secara rutin berpotensi berkontribusi terhadap kesiapan belajar sekaligus kondisi emosional siswa (Martin et al. 2024; Accogli et al. 2025)

Meskipun literatur mengenai aktivitas fisik di sekolah dasar sering menekankan kebugaran dan hasil gerak belajar, hubungan antara pelaksanaan senam pagi dan konsentrasi belajar serta kesehatan mental pada tingkat sekolah dasar belum banyak didokumentasikan secara kontekstual (Westlie & Moen, 2020; Berge et al., 2023). Di SDN 18 Mataram, senam pagi telah menjadi pembiasaan sebelum pembelajaran, namun belum ada bukti empirik tentang bagaimana siswa memandang pelaksanaannya dan bagaimana persepsi tersebut berkorelasi dengan konsentrasi belajar serta kesehatan mental mereka (Kvistad et al., 2021; Marchini et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk analisis hubungan antara persepsi siswa terhadap pelaksanaan senam pagi, konsentrasi belajar, dan kesehatan mental siswa sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan memberikan dasar empiris bagi sekolah dalam mengevaluasi dan memperkuat program pembiasaan senam pagi sebagai dukungan terhadap kesiapan belajar serta

kesejahteraan psikologis siswa (persepsi terhadap program, konsentrasi, kesehatan mental) (Hanum & Maryani, 2023). Pembiasaan senam pagi dapat berfungsi sebagai intervensi pembentukan karakter disiplin, religius, dan toleransi melalui pola pembiasaan, evaluasi, serta kolaborasi antara guru, sekolah, dan orang tua (Sari et al., 2020; Aini, 2021; Carlyna et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional survei. Desain ini relevan karena bertujuan mengidentifikasi hubungan antarvariabel yang terjadi secara alami di sekolah tanpa intervensi eksperimental, sehingga tafsirnya mengarah pada asosiasi, bukan sebab-akibat yang final (Yusup et al., 2021)

Populasi, Sampel,

Penelitian dilakukan di SDN 18 Mataram terhadap siswa kelas IV–VI (86 responden) yang dipilih secara purposif berdasarkan keikutsertaan dalam kegiatan senam pagi dan kelengkapan kuesioner.

Instrumen

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup berbasis Likert terdiri atas 25 butir untuk persepsi pelaksanaan senam pagi, konsentrasi belajar, dan kesehatan mental. Keandalan Cronbach's alpha menunjukkan: Persepsi 0,818; Konsentrasi 0,674; Kesehatan mental 0,719, menunjukkan konsistensi internal yang bervariasi secara kategori (NS et al., 2021).

Analisis Data

Analisis deskriptif dan regresi linear sederhana dilakukan dengan SPSS untuk membaca hubungan linear antara persepsi pelaksanaan senam pagi dengan konsentrasi belajar dan kesehatan mental. Karena data bersifat self-report satu sekolah, temuan diartikan sebagai asosiasi kontekstual (Zhavira & Palupi, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa ketiga instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan pada analisis lanjutan. Ringkasan reliabilitas instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item
----------	------------------	-------------

Persepsi terhadap pelaksanaan senam pagi	0,818	25
Konsentrasi belajar	0,674	25
Kesehatan mental	0,719	25

Secara deskriptif, skor persepsi terhadap pelaksanaan senam pagi memiliki rerata 80,12 dengan standar deviasi 7,44. Rerata skor konsentrasi belajar adalah 79,78 dengan standar deviasi 7,95, sedangkan rerata skor kesehatan mental adalah 82,22 dengan standar deviasi 6,32. Ringkasan statistik deskriptif variabel penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Standar Deviasi	N
Persepsi terhadap pelaksanaan senam pagi	80,12	7,44	86
Konsentrasi belajar	79,78	7,95	86
Kesehatan mental	82,22	6,32	86

Berdasarkan statistik deskriptif tersebut, ketiga variabel cenderung berada pada kategori yang relatif baik. Namun, interpretasi kategori tetap perlu dilakukan secara hati-hati karena seluruh data diperoleh dari persepsi siswa.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Regresi Linear Sederhana

Variabel dependen	Persamaan	b	t	Sig.	R ²	Interpretasi
Konsentrasi belajar	$Y_1 = 27,266 + 0,655X$	0,655	7,109	0,000	0,376	Hubungan linear positif
Kesehatan mental	$Y_2 = 49,758 + 0,405X$	0,405	4,975	0,000	0,228	Hubungan linear positif

Tabel 3 menunjukkan bahwa persepsi yang lebih positif terhadap pelaksanaan senam pagi berkaitan dengan skor konsentrasi belajar yang lebih tinggi. Koefisien regresi sebesar 0,655 dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien determinasi R² sebesar 0,376 menunjukkan bahwa model asosiasi linear ini mampu menjelaskan 37,6% variasi skor konsentrasi belajar. Pada model kedua, persepsi terhadap pelaksanaan senam pagi juga berkaitan positif dengan kesehatan mental, dengan koefisien 0,405, nilai signifikansi 0,000, dan R² sebesar 0,228.

PEMBAHASAN

Temuan menunjukkan senam pagi berpotensi menguatkan iklim sekolah yang mendukung kesiapan belajar siswa. Secara kognitif, aktivitas fisik ringan sebelum pembelajaran meningkatkan kewaspadaan, perhatian, dan kesiapan mengikuti pelajaran (Roig-Hierro et al. 2024; Wang & Li (2025). Aktivitas yang tertib, menyenangkan, dan bermakna dipersepsikan meningkatkan kesiapan belajar siswa (Tortella et al. 2021). Bukti neurokognitif bahwa aktivitas fisik berdampak pada fungsi otak dan performa eksekutif telah didokumentasikan luas, termasuk priming kognitif sebelum tugas pembelajaran dan peningkatan performa jangka pendek hingga menengah (Reyes-Amigo et al. 2025). Pemilihan waktu dan konteks (mis. senam singkat sebelum kelas atau Brain Breaks) dapat memaksimalkan efek pada perhatian, memori kerja, dan stabilitas perilaku dalam kelas (Tafuri & Latino 2024).

Hubungan positif dengan kesehatan mental juga penting dicermati. Senam pagi yang dilakukan bersama-sama dapat membentuk suasana sosial yang positif, memberikan kesempatan bergerak sebelum belajar, dan membantu siswa memasuki kegiatan akademik dengan kondisi emosional yang lebih stabil. Temuan ini sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik pada anak dan remaja (Adliah & Mustari, 2023). Namun, besarnya hubungan dengan kesehatan mental lebih kecil dibandingkan dengan konsentrasi belajar. Hal ini dapat dipahami karena kesehatan mental merupakan konstruk yang lebih kompleks dan dipengaruhi pula oleh faktor keluarga, lingkungan sosial, pengalaman individual, serta kondisi perkembangan anak (Komala et al., 2024)

Meskipun temuan ini menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik, temuan tersebut tidak dapat dianggap sebagai bukti kausal yang tegas. Desain non-eksperimental, sumber data self-report, serta sampel berasal dari satu sekolah membatasi klaim kausalitas dan generalisasi (Latino et al., 2025). Istilah “efektivitas” lebih tepat dipahami sebagai persepsi siswa terhadap pelaksanaan senam pagi, bukan ukuran objektif efektivitas program (Babaeer et al., 2025). Oleh karena itu, interpretasi hasil lebih tepat sebagai dukungan empiris awal bahwa pembiasaan senam pagi yang dilihat positif oleh siswa berkaitan dengan konsentrasi belajar dan kesehatan mental yang lebih baik, namun tetap perlu konfirmasi dengan desain longitudinal atau eksperimen untuk menguji mekanisme kausal (Lu et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara persepsi siswa terhadap pelaksanaan senam pagi dengan konsentrasi

belajar dan kesehatan mental siswa di SDN 18 Mataram. Hubungan tersebut ditemukan lebih kuat pada konsentrasi belajar dibandingkan pada kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan senam pagi yang terstruktur dan dipersepsikan positif oleh siswa berkaitan dengan kesiapan belajar serta kondisi psikologis yang lebih baik. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena menggunakan desain korelasional, instrumen self-report, dan konteks penelitian yang terbatas pada satu sekolah, sehingga belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan hubungan kausal.

REKOMENDASI

Sekolah disarankan untuk mempertahankan senam pagi sebagai bagian dari pembiasaan sebelum pembelajaran dengan memastikan pelaksanaannya berlangsung teratur, melibatkan siswa secara aktif, dan menciptakan suasana yang menyenangkan. Selain itu, evaluasi berkala perlu dilakukan untuk menjaga kebermaknaan program. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen, melibatkan karakteristik responden yang lebih rinci, serta menggabungkan data kuesioner dengan observasi atau pengukuran objektif agar interpretasi hasil menjadi lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Accogli, G., Nicolardi, V., Ferrante, C., Carlucci, G., Scoditti, S., & Trabacca, A. (2025). Beyond the Pain: A Critical Examination of the Psychopathological and Neuropsychological Dimensions of Primary Headaches in Pediatric Populations. *Life*, 15(10), 1641. <https://doi.org/10.3390/life15101641>
- Aini, F. (2021). Implementasi Budaya Disiplin Sekolah dalam Manajemen Kesiswaan di Sekolah Menengah Kejuruan. *Media Manajemen Pendidikan*, 3(3), 363. <https://doi.org/10.30738/mmp.v3i3.4660>
- Adliah, F. and Mustari, Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(2), 149-163. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i2.263>
- Babaer, L., Stylianou, M., Nickbakht, M., & Gomersall, S. (2025). A Qualitative Investigation of University Student's Perceptions of Health Behaviours and Associations With Educational Outcomes

- Through the Lens of the WHO Framework on Health Behaviours and Educational Outcomes. *Health Promotion Journal of Australia*, 36(2). <https://doi.org/10.1002/hpja.70003>
- Berger, E., Reupert, A., Allen, K., & Campbell, T. (2022). A systematic review of the long-term benefits of school mental health and wellbeing interventions for students in Australia. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.986391>
- Carlyna, A., Ahmad, S., & Kesumawati, N. (2022). Strategi Kepala Sekolah Untuk Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Membina Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 14046-14057. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.5043>
- Farepsi, N. and Suryana, D. (2022). Perkembangan Gerak Dasar Anak di Masa Pandemi. *Jurnal Kajian Anak (J-Sanak)*, 3(01), 48-57. <https://doi.org/10.24127/j-sanak.v3i01.1404>
- Fitria, F. and Riswandi, F. (2021). Penerapan Permainan Musical Chair Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B. *Journal Ashil Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 115-128. <https://doi.org/10.33367/piaud.v1i2.1944>
- Gunawardena, H., Voukelatos, A., Nair, S., Cross, S., & Hickie, I. (2023). Efficacy and Effectiveness of Universal School-Based Wellbeing Interventions in Australia: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6508. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156508>
- Hanum, C. and Maryani, E. (2023). Pendidikan Karakter melalui Kegiatan Morning Activity di Salah Satu Sekolah Dasar Islam di Kota Bandung. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 421-431. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4356>
- Hart, N., Fawkner, S., Niven, A., & Booth, J. (2022). Scoping Review of Yoga in Schools: Mental Health and Cognitive Outcomes in Both Neurotypical and Neurodiverse Youth Populations. *Children*, 9(6), 849. <https://doi.org/10.3390/children9060849>
- Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S., Yuniato, A., & Alam, R. (2024). Peningkatan Kesadaran Remaja Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Melalui Kegiatan Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi,

- Sehat, Mandiri, Dan Tangguh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 407. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20043>
- Kvistad, T., Kjelaas, I., & Matre, S. (2021). Forhandling om tekst og kontekst. En studie av 7. trinnselevers meningsforhandling i intendert utforskende gruppesamtaler. *Nordic Journal of Literacy Research*, 7(2). <https://doi.org/10.23865/njlr.v7.2761>
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana, H. (2022). Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. *Lamahu Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(1), 30-35. <https://doi.org/10.34312/lamahu.v1i1.13539>
- Latino, F., Tafuri, F., Maisuradze, M., & Tafuri, M. (2025). Enhancing Academic Performance, Cognitive Functions, and Mental Well-Being Through Active Breaks: Evidence from a Pilot Study with University Student Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(11), 1605. <https://doi.org/10.3390/ijerph22111605>
- Lu, H., Saenz, F., Raju, P., Gutierrez, E., Chew, S., & Nair, S. (2025). The Effects of Moderate-Intensity Physical Exercise and Yoga Interventions on Stress in Hispanic College Students: A Pilot Study. *Sports*, 13(8), 266. <https://doi.org/10.3390/sports13080266>
- Marchini, E., Carli, S., Barboni, D., Catani, M., Cavazzini, A., Caramori, S., ... & Berardi, S. (2024). 5-Hydroxymethyl Furfural Oxidation by Perylene Diimide-Sensitized Electrodes Boosted by Photoinduced Doping. *Chemosuschem*, 18(4). <https://doi.org/10.1002/cssc.202401782>
- Martin, B., Peck, B., & Terry, D. (2024). Yoga in schools that contributes to a positive classroom atmosphere for young children and educators: a PRISMA scoping review. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1352780>
- Monsillion, J., Zebdi, R., & Romo, L. (2023). School Mindfulness-Based Interventions for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate—A Systematic Literature Review. *Children*, 10(5), 861. <https://doi.org/10.3390/children10050861>

- Natal, Y., Wani, B., Mau, F., & Fole, F. (2023). Pendampingan Pembelajaran Penjas Menyenangkan Melalui Permainan Tradisional Sagu Alu Di SD CITRA BAKTI. *Media Abdimas*, 2(3), 70-75. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v2i3.3506>
- NS, L., Arimbawa, I., Suarta, K., Widiana, I., Kardana, M., Yantie, N., ... & Witarini, K. (2021). Korelasi nilai Homeostasis Model Assesment for Insulin Resistance (HOMA-IR) dan kadar vitamin D pada remaja dengan obesitas di Kota Denpasar, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 12(3), 1025-1030. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i3.1193>
- Nugroho, A. and Lubis, A. (2023). Manajemen Pengelolaan Sarana & Prasarana Keolahragaan. *JSH*, 3(2), 40-53. <https://doi.org/10.26486/jsh.v3i2.2942>
- Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J., Gómez-Álvarez, N., ... & Mota, J. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescent: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998>
- Roig-Hierro, E., Bonuzzi, G., & Batalla, A. (2024). Acute Physical Activity for Motor and Academic Learning in Education-based Settings. *Journal of Neuroeducation*, 4(2). <https://doi.org/10.1344/joned.v4i2.43613>
- Ruslan, R., Tumuloto, E., & Syam, A. (2023). Edukasi Senam Kreasi Gembira pada Anak Usia 4-6 Tahun di TK Se-Kelurahan Paguyaman Kecamatan Kota Tengah. *JARDIAN*, 1(1), 14-23. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i1.21321>
- Sari, M., Suyanti, S., & Budyartati, S. (2020). Pembinaan Kultur Sekolah Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Di SD Manisrejo 1 Madiun. *Jurnal Bidang Pendidikan Dasar*, 4(2), 186-194. <https://doi.org/10.21067/jbpd.v4i2.4344>
- Tafari, F. and Latino, F. (2024). School Medical Service: Strategies to Promote Psycho-Physiological Well-Being. *Pediatric Reports*, 16(1), 214-231. <https://doi.org/10.3390/pediatric16010019>

- Tortella, G., Seabra, A., Padrão, J., & Juan, R. (2021). Mindfulness and Other Simple Neuroscience-Based Proposals to Promote the Learning Performance and Mental Health of Students during the COVID-19 Pandemic. *Brain Sciences*, 11(5), 552.
<https://doi.org/10.3390/brainsci11050552>
- Wang, X. and Li, H. (2025). Effects of Different Traditional Chinese Mind-Body Exercises on Learning Abilities, Executive Functions, and Brain Connectivity in Children with Learning Difficulties. *Behavioral Sciences*, 15(3), 303.
<https://doi.org/10.3390/bs15030303>
- Westlie, K. and Moen, K. (2020). Kroppsøvlingslæreren som en inkluderende pedagog i skjæringspunktet mellom individ og samfunn. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 4(1), 19-33. <https://doi.org/10.23865/jased.v4.1530>
- Yusup, M., Marzani, M., & Paramita, M. (2021). The Influence of the Scientific Approach on the Learning Interest. *Al-Ishlah Jurnal Pendidikan*, 13(1), 327-335.
<https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.456>
- Zhavira, R. and Palupi, L. (2022). Ketangguhan Akademis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(2), 145-155.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i22022.145-155>