



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 3947-3955

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran *Self-Compassion* Pada Dewasa Awal Korban *Body Shaming*

Ridha Wahyuni^{1✉}, Nanik Handayani², Nasywa Kamiilah Zahroh³

Psikologi Universitas Mulawarman

Email: ridha.wahyuni2601@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada dewasa awal yang mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang-orang di lingkungan sekitarnya. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Teknik analisa data yang digunakan, yaitu menyiapkan data, membaca data secara keseluruhan, melakukan coding pada data, membuat tema-tema yang akan dianalisis dari coding data, menyajikan tema-tema menjadi bentuk narasi, serta melakukan interpretasi pada data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian setelah mendapat perlakuan *body shaming* cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah, namun di usia dewasa awal subjek JT sudah mampu untuk mengatasi pemikiran negatif mengenai dirinya dan mampu menerima kondisi dirinya apa adanya serta hingga saat ini subjek sedang berusaha untuk lebih menyayangi diri sendiri salah satu cara yang dilakukan subjek adalah dengan merawat diri.

Kata Kunci: *self-compassion*, *body shaming*, dewasa awal

Abstract

This study aims to determine the description of self-compassion in early adults who get body shaming treatment from people in the surrounding environment. This type of research is a type of qualitative research with phenomenological methods. The data collection methods used are interviews and observations. The data analysis techniques used, namely preparing data, reading the data as a whole, coding the data, making themes that will be analyzed from coding data, presenting themes into narrative form, and interpreting the data. The results showed that the research subject after receiving body shaming treatment tended to have low self-compassion, but in early adulthood the subject JT was able to overcome negative thoughts about himself and was able to accept his condition as it is and until now the subject is trying to love himself more, one of the ways the subject does is by taking care of himself.

Keywords: *self-compassion, body shaming, early adulthood*

PENDAHULUAN

Dalam era media sosial, konten-konten yang menampilkan standar kecantikan atau penampilan fisik yang dianggap ideal sering kali menjadi sorotan. Standar ini dapat mencakup kulit yang cerah, tubuh yang langsing, tinggi badan proporsional, rambut lurus, hidung mancung, pipi tirus, dan berbagai kriteria lainnya. Penayangan berulang konten semacam ini cenderung membentuk pandangan yang terpatritasi dalam masyarakat bahwa memiliki penampilan yang sesuai dengan standar tersebut menjadi suatu keharusan. Namun, tekanan untuk mencapai tubuh "ideal" ini bisa berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental individu, terutama ketika standar tersebut tidak realistis atau bahkan tidak sehat. Fenomena tersebut didukung oleh teori yang diajukan oleh Tafsiruddin (2021), yang menyatakan bahwa pola pikir masyarakat sangat dipengaruhi oleh konten-konten yang ada di media sosial karena media sosial merupakan sarana yang memungkinkan akses informasi yang luas bagi siapa pun. Hal ini mengakibatkan terbentuknya standar kecantikan yang tidak realistis di tengah masyarakat.

Standar kecantikan yang terbentuk cenderung digunakan sebagai kriteria penilaian terhadap individu, dan sering kali menyebabkan individu yang tidak sesuai dengan standar tersebut menjadi sasaran body shaming (Angelina, dkk., 2021). Padahal tidak semua manusia diciptakan dengan tubuh langsing dan berkulit putih, manusia diciptakan dengan berbagai warna kulit dan bentuk tubuh yang beragam. Pola pikir yang sudah terbentuk di dalam masyarakat ini akan dijadikan sebagai penilaian terhadap tubuh yang dianggap ideal atau standar ideal di lingkungan masyarakat (Angelina dkk., 2021). Standar tubuh ideal ini memberikan dampak yang negatif karena membuat orang kesulitan untuk tampil apa adanya, individu merasa tubuhnya kurang dan berujung pada ketidakpuasan terhadap

tubuh sendiri. Masyarakat juga akan cenderung memberikan penilaian terhadap tubuh seseorang serta individu yang tidak termasuk dalam kriteria tubuh ideal akan mendapatkan perlakuan body shaming (Angelina dkk., 2021).

Body shaming adalah ketika seseorang mengungkapkan komentar negatif yang tidak diinginkan tentang tubuh seseorang, baik melalui media sosial maupun dalam kehidupan sehari-hari (Schlüter dkk., 2021). Jenis komentar negatif ini dapat meliputi kritik terhadap ukuran tubuh, usia, gaya rambut, pakaian, makanan, atau tingkat daya tarik seseorang (Resnick, 2023). Tindakan body shaming termasuk dalam kategori perundungan verbal yang dapat membahayakan kesejahteraan psikologis seseorang. Individu yang menjadi korban body shaming sering merasa tertekan ketika orang lain membicarakan penampilan mereka, dan mereka juga merasa tidak nyaman atau malu dalam situasi publik di mana penampilan mereka menjadi sorotan (Arumugam dkk., 2022).

Dampak negatif dari body shaming juga meliputi rendahnya harga diri, penurunan kepercayaan diri, bahkan dapat menyebabkan depresi (Atsila dkk., 2021). Selain itu, body shaming dapat mendorong perilaku diet yang ketat, yang mengakibatkan perilaku individu menjadi obsesif-kompulsif seperti sering memeriksa penampilan dan menimbang berat badan, serta menimbulkan berbagai emosi negatif seperti kemarahan, malu, kebencian, kecemasan, dan lainnya. Dampak psikologis ini juga bisa memicu gangguan mental dan menyebabkan seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya (Lestari, 2019).

Survei yang dilakukan oleh PARAPUAN terhadap 771 perempuan di Indonesia pada Maret 2022 menunjukkan bahwa terdapat 52,4% responden yang mengaku pernah mengalami body shaming (Anggita, 2022). Survei lain yang dilakukan oleh The Independent melibatkan 2000 orang dewasa awal ditemukan hasil survei yang menunjukkan bahwa 56% dari partisipan tersebut pernah menerima komentar negatif tentang penampilan mereka dalam satu tahun terakhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2018), rentang usia yang paling sering mengalami perlakuan body shaming adalah rentang usia dewasa awal.

Menurut Putri (2019), dewasa awal adalah rentang usia dari 18 hingga 25 tahun yang ditandai oleh eksplorasi dan eksperimen dalam mencari tujuan hidup. Pada fase ini, individu berusaha membangun, mengeksplorasi, dan mengembangkan tujuan hidup mereka dalam berbagai bidang seperti karier, sosial, dan emosional. Masa dewasa awal sering kali dihadapkan pada sejumlah tantangan, termasuk kesulitan dalam mengenali dan memahami perasaan mereka sendiri, kesulitan mengenali dan menerima diri, kerentanan psikologis, dan kecenderungan untuk melihat segala hal dari perspektif eksternal yang dapat memengaruhi interaksi sosial dan hubungan antarpribadi individu (Herlim, 2019).

Menurut Hurlock (dalam Kurnia dkk., 2023), pada masa dewasa awal, individu yang terlibat dalam hubungan pasti akan mengalami situasi di mana mereka dihadapkan pada masalah atau konflik dalam hubungannya.

Body shaming sering kali terjadi pada perempuan, khususnya pada perempuan yang dianggap berbeda dari perempuan ideal (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Sari dan Rahmasari, (2020) perempuan biasanya memberikan kasih sayang yang lebih banyak kepada orang lain dibandingkan kepada dirinya sendiri sehingga perilaku ini dapat memengaruhi self-compassion yang dimiliki individu. Dengan individu memiliki self-compassion yang baik dapat mengurangi terjadinya body shaming pada dewasa awal pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Octaviana & Uyun, 2024) bahwa self-compassion pada diri individu dapat mencegah serta mengurangi terjadinya body shaming. Akan pada realitasnya individu yang mengalami body shaming memiliki self-compassion yang lebih rendah dibandingkan orang lain sebab ketika mengalami body shaming individu akan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, memiliki harga diri yang rendah, serta rasa percaya diri yang rendah (Khairun dkk, 2023).

Self-compassion sangat penting untuk dimiliki individu karena ketika individu di hadapkan dengan kesulitan-kesulitan dalam hidup yang setiap orang akan lalui individu akan tetap menyayangi dan menghargai dirinya sendiri (Octaviana & Uyun, 2024). Individu yang memiliki self-compassion yang tinggi dapat membuat individu merasa puas dalam menjalani hidup menjadi lebih banyak bersyukur sehingga individu jauh dari hal-hal yang buruk pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Gayatri & Rahmasari, (2022) rasa percaya diri individu yang mengalami body shaming akan meningkat apa bila memiliki lingkungan yang mendukung sehingga hal ini menunjukkan bahwa self-compassion dapat menjadi prediktor kesejahteraan individu karena individu akan terhindar dari depresi, kecemasan, dan memiliki rasa puas yang lebih tinggi. Pada kenyataannya tidak semua individu dapat memiliki self-compassion yang tinggi hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hairani dan Yarni, (2021) bahwa terdapat 18% remaja memiliki self-compassion yang rendah.

Menurut Nafisah dkk (2018) self-compassion merupakan perilaku individu untuk berbelas kasihan pada dirinya sendiri dan jika tanpa hal tersebut individu mungkin menjadi tidak siap untuk berbelas kasihan pada orang lain. Lebih lanjut Menurut Neff (2018) menyatakan bahwa welas asih diri adalah sikap yang mendorong suatu perilaku untuk memunculkan perilaku positif kepada diri sendiri sehingga jika individu dihadapkan dengan suatu masalah ataupun kekurangan yang dimiliki, akan berpikir bahwa kegagalan, penderitaan, dan kekurangan sebagai bagian yang pasti dimiliki pada diri individu.

Oleh sebab itu, self-compassion dapat membantu individu untuk berpikir ulang mengenai citra tubuh yang dimilikinya sehingga individu dapat menerima bentuk tubuhnya tanpa menghakimi tubuhnya. Dampak yang dirasakan individu ketika memiliki self-compassion yang rendah menurut Neff (2018) ialah dapat mengurangi pikiran negatif, memberikan sikap hangat dan pengertian pada diri sendiri.

Penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan penelitian dengan penelitian terdahulu mengenai body shaming dan self-compassion. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Utami dkk, (2023) mengenai "Gambaran self-concept pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran yang pernah mengalami body shame" memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yakni pada variabel bebas peneliti memiliki self-compassion sedangkan penelitian yang dilakukan Utami dkk, (2023) memiliki self-concept pada variabel bebas. Penelitian terdahulu yang serupa dilakukan oleh Octaviana dan Uyun, (2024) mengenai "Self-compassion pada remaja yang mengalami body shaming" memiliki kesamaan pada variabel bebas serta variabel tergantung yakni self-compassion dan body shaming serta memiliki subjek yang berbeda, penelitian yang dilakukan (Octaviana & Uyun, 2024) memiliki subjek remaja sedangkan peneliti menggunakan subjek dewasa awal.

Penelitian yang akan dilakukan peneliti memiliki variabel tergantung yaitu, body shaming dengan fenomena standar ideal penampilan tubuh pada dewasa awal. Pentingnya melakukan penelitian mengenai self-compassion pada dewasa awal korban body shaming ialah untuk mengetahui bagaimana gambaran self-compassion pada dewasa awal korban body shaming. Latar belakang masalah di atas telah memaparkan tentang self-compassion dan body shaming pada dewasa awal. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran self-compassion pada dewasa awal korban body shaming".

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif. Moleong (2016) menyebutkan penelitian kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang membuat data deskriptif tentang individu melalui tulisan atau kalimat yang diucapkan, dan perilaku yang dapat diamati. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti keadaan objek yang alamiah, di mana instrumen utama adalah peneliti sendiri, teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah triangulasi (kombinasi), analisis data yang bersifat induktif, dan hasil penelitiannya lebih menekankan makna dibanding abstraksi (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan

metode pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk meneliti "self-compassion pada dewasa awal korban body shaming". Adapun subjek penelitian merupakan wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang pernah menjadi korban body shaming. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel non-random sampling yaitu purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan metode pengambilan sampel dengan menentukan identitas khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat memenuhi tujuan penelitian dengan baik (Lenaini, 2021). Metode purposive sampling digunakan untuk memastikan ilustrasi penelitian dengan berbagai pertimbangan tertentu yang bertujuan agar informasi yang diperoleh lebih representatif (Sugiyono, 2010). Teknik ini digunakan karena peneliti telah mengetahui karakteristik populasi target dan mencari individu tertentu yang memiliki karakteristik tersebut untuk menjadi sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti ini ingin mengetahui lebih lanjut mengenai bagaimana gambaran self-compassion dan body shaming pada dewasa awal. Dewasa awal ialah periode perubahan dan peralihan dari remaja akhir menuju dewasa atau masa penyesuaian terhadap tugas perkembangan dan pola kehidupan yang baru dengan periode dari usia 18 tahun hingga 25 tahun (Putri, 2019). Korban body shaming merupakan individu yang mendapatkan perlakuan buruk dalam bentuk ejekan mengenai kondisi fisik individu yang dianggap memiliki penampilan fisik yang berbeda dari individu pada umumnya (Atshila dkk., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa subjek JT mendapatkan perlakuan body shaming yang disebabkan oleh kondisi rambutnya yang disebut seperti "sarang tawon" karena rambut subjek yang mengembang. Subjek JT mengalami perlakuan body shaming ketika dalam masa jenjang SMP hingga awal SMA selama kurang lebih 3 tahun. Standar kecantikan dalam masyarakat Indonesia ialah tubuh ramping, wajah yang cantik, pipi tirus, gigi yang rapi, serta rambut yang lurus dan rapih (Rahmaawati dkk., 2022).

Standar kecantikan yang terbentuk pada masyarakat Indonesia menjadi acuan individu untuk menilai individu lain sehingga dapat dengan mudah membuat individu yang tidak memenuhi standar kecantikan mendapatkan perlakuan body shaming (Anggelina dkk., 2021). Body shaming yang dialami subjek JT memberikan dampak pada kondisi psikologis subjek. Subjek JT menjadi sering merasa tidak percaya dengan diri sendiri. Menurut Yolanda dkk., (2021) Perlakuan body shaming dapat menurunkan kepercayaan diri dan perasaan yang tidak nyaman mengenai kondisi fisik individu. Selain

itu, subjek JT pun menjadi terobsesi dengan rambut lurus, sehingga terus menerus melakukan smoothing. Hal ini dilakukan, karna subjek merasa lebih percaya diri ketika rambut subjek lurus. Rahmawati & Zuhdi, (2022) menyatakan bahwa korban body shaming merasa ada yang salah mengenai penampilannya oleh karena itu individu cenderung berusaha untuk menyembunyikan kondisi tubuhnya yang mendapatkan body shaming. Subjek juga sering merasa sedih karna ia beranggapan bahwa dirinya berbeda dengan teman-temannya yang lain hingga subjek mendapatkan perlakuan body shaming dan merasa tidak pantas berada di lingkungan yang sama dengan teman-temannya. Sejalan dengan hal ini, body shaming dapat menurunkan kepercayaan diri yang berimbas pada merenggangnya hubungan pertemanan (Savira dan Hasmira, 2021). Akibat dari perlakuan body shaming ini, subjek lebih sering memendam perasaan sedihnya dan memilih untuk menangis diam-diam, sehingga subjek merasa sekarang subjek tidak bisa meregulasi emosi dengan baik hingga sering kali emosinya meledak-ledak dan tidak terkontrol.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui body shaming memberikan dampak pada psikologis subjek JT. Dampak yang dirasakan subjek JT yakni, merasa tidak percaya diri, terpuruk dan sedih. Menurut Savira & Hasmira (2021) korban body shaming biasanya merasakan keterpurukan dan kesedihan. Subjek JT merasa tidak percaya diri dan menyalahkan dirinya mengenai kondisi rambut yang ia miliki oleh karena itu, subjek JT merasa pantas dianggap berbeda dengan individu lainnya. Sejalan dengan hal ini, Ahmad & Oktaviani, (2019) Individu korban body shaming akan merasa bahwa penyebab dari perlakuan body shaming yang terjadi pada dirinya disebabkan perbedaan yang dimilikinya sehingga dirinya sendiri merasa pantas diperlakukan berbeda.

Selain merasakan dampak negatif, JT juga mengalami dampak positif yang dirasakannya setelah mendapatkan perlakuan body shaming. JT menjadi dapat menyaring omongan orang lain untuk didengarkan atau tidak, ia juga berusaha untuk selalu meningkatkan penampilan diri dan menjadi lebih sayang kepada diri sendiri. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hidayat dkk. (2019) yang menyatakan bahwa tumbuhnya motivasi atau perasaan untuk memperbaiki kondisi diri termasuk dalam dampak positif dari perlakuan body shaming.

Meningkatkan kualitas diri dan berusaha untuk lebih menyayangi diri sendiri merupakan bentuk self-compassion dari JT yang telah mengalami body shaming. JT bertekad untuk berubah dan melakukan perawatan rambut sehingga rambut yang dimilikinya sesuai dengan yang ia inginkan. Perubahan tersebut sangat membantu subjek JT dalam mengembalikan kepercayaan dirinya. Ketika sudah merasa dirinya jauh lebih baik, JT menyadari bahwa dirinya jauh lebih berharga dan belajar mencintai diri sendiri tanpa

membandingkan penampilannya dengan orang lain, karena menurut JT sekarang, membandingkan diri dengan orang lain tidak akan ada habisnya dan membuat diri sendiri menjadi terpuruk sehingga sulit untuk berkembang. Selain itu, JT juga belajar untuk tidak memedulikan perkataan buruk dari orang lain. Sejalan dengan pernyataan dari Astari dkk. (2021) yang mengatakan kondisi psikologis yang menerima atau berdamai dengan kondisi dirinya membuat individu tidak lagi memedulikan kata-kata buruk dari orang lain tentang dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan maka diperoleh data mengenai gambaran self-compassion pada dewasa awal yang mendapatkan perlakuan body shaming, yaitu bahwa subjek JT merupakan perempuan berusia 19 tahun dan seorang mahasiswa yang pernah mendapatkan perlakuan body shaming selama SD hingga SMP. Subjek JT mendapatkan perlakuan body shaming karena kondisi rambutnya yang dianggap tidak ideal oleh orang di sekitarnya. Setelah mendapat perlakuan body shaming, subjek sempat merasa terpuruk karena merasakan kesedihan yang mendalam dan obsesi untuk memiliki rambut yang lurus. Ketika subjek memasuki periode usia dewasa awal subjek sudah mampu mengatasi pikiran negatif akibat perkataan orang lain dan menyayangi serta menghargai dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Burychka, D., Miragall, M., & Baños, R. M. (2021). Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion. *Psychological Belgica*, 61(1), 248–261. <https://doi.org/10.5334/PB.1057>
- Creswell, J. W. (2015). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approach*. Sage Publications.
- Farid, M. (2018). *Fenomenologi: Dalam penelitian ilmu sosial*. Prenada Media.
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi remaja tentang body shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2).
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., & Lesta, L. (2021). Peran lingkungan terhadap rasa percaya diri mahasiswa yang mengalami body shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.112>

- Isnaeni, R., & Nashori, H. F. (2022). Pengaruh religiusitas dan welas asih diriterhadap kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 147-164.
<https://doi.org/10.20885/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10>
- Khairun, A. A., Equatora, M. A., Zulyadi, T., & Saputra, H. (2023). Penyuluhan body shaming di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 5-8. <https://doi.org/10.47540/ijcs.v2i1.802>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Mills, J. S., Minister, C., & Samson, L. (2022). Enriching sociocultural perspectives on the effects of idealized body norms: Integrating shame, positive body image, and self-compassion. *Front Psychol*, 1-18.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.983534>
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Muhajir, M. A. (2019). Body Shaming, Citra Tubuh, dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer). *MIMIKRI*, 5(1), 77-90.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook*. The Guilford Press.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode penelitian kualitatif*. Cakra Books.
- Octaviana, N. M., & Uyun, Z. (2024). *Self-compassion pada remaja yang mengalami body shaming* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pranowo, T. A., & Kusumastiti, W. T. (2022). Layanan bimbingan dan konseling untuk pelaku dan korban body shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 575-583.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.398>
- Restiana, R., & Dwiastuti, I. (2021). Gambaran psikologis korban body shaming: melalui tinjauan body dissatisfaction dengan self-esteem dan afek negatif. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 430-436).
- Rismalika, P., Syawalido, L., Nurhaliza, S. P., & Fajrussalam, H. (2023). Urgensi penanganan penyimpangan pada anak: Perilaku body shaming. *ARIMA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 198-200.
<https://jurnalisticqomah.org/index.php/arima/article/view/341>
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.