



# **SELF-COMPASSION DAN STOIKISME SEBAGAI FONDASI REGULASI EMOSI PASCA KEGAGALAN AKADEMIK: KAJIAN FILOSOFIS DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING SISWA SMA**

**Wiwid Pratama<sup>1)</sup>, Akhmad Fajar Prasetya<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Email: [wiwidpratama21@gmail.com](mailto:wiwidpratama21@gmail.com)

<sup>2)</sup>Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Email : [akh.prasetya@bk.uad.ac.id](mailto:akh.prasetya@bk.uad.ac.id)

## **Abstrac**

Academic failure is a common experience among senior high school students and may lead to emotional distress when not accompanied by adaptive emotion regulation skills. This study aims to analyze the role of self-compassion and Stoic philosophy as foundations of emotion regulation among senior high school students following academic failure within the context of guidance and counseling. This research employed a Systematic Literature Review (SLR) of national and international scholarly articles published between 2019 and 2025 and selected based on their relevance to emotion regulation, academic failure, and adolescent development. The findings indicate that self-compassion helps students respond to failure more adaptively by reducing self-criticism and enhancing self-acceptance, thereby alleviating emotional distress. Meanwhile, Stoicism provides a cognitive–philosophical framework for emotion regulation through the principle of the dichotomy of control. The integration of self-compassion and Stoicism in guidance and counseling services, particularly through group counseling, has the potential to strengthen emotion regulation and promote the psychological well-being of senior high school students.

**Keyword:** Self-Compassion, Stoicism, Emotion Regulation, Academic Failure, Guidance And Counseling.

## **Abstrak**

Kegagalan akademik merupakan pengalaman umum yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan berpotensi menimbulkan distres emosional apabila tidak disertai kemampuan regulasi emosi yang adaptif. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran self-compassion dan filsafat Stoikisme sebagai fondasi regulasi emosi siswa SMA pasca kegagalan akademik dalam konteks bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) terhadap artikel ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan pada rentang tahun 2019–2025 dan relevan dengan regulasi emosi, kegagalan akademik, serta perkembangan remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa self-compassion membantu siswa merespons kegagalan secara adaptif melalui pengurangan kritik diri dan peningkatan penerimaan diri, sehingga menurunkan distres emosional. Sementara itu, Stoikisme menyediakan kerangka kognitif-filosofis dalam pengelolaan emosi melalui prinsip dikotomi kendali. Integrasi kedua pendekatan ini dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok, berpotensi memperkuat regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis siswa SMA.

**Kata Kunci:** self-compassion, stoikisme, regulasi emosi, kegagalan akademik, bimbingan dan konseling.



## PENDAHULUAN

Peralihan dari Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas merupakan fase remaja awal, di mana siswa sering kali dihadapkan pada berbagai permasalahan, baik dalam ranah psikososial dan akademik (Naini et al., 2024). Kompleksitas permasalahan yang muncul pada fase ini dapat memengaruhi kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin meningkat. Kegagalan akademik dapat memicu emosi negatif seperti kekecewaan atau kegusaran pada siswa SMA, sehingga diperlukan mekanisme regulasi emosi yang efektif (Egan et al., 2022).

Pengalaman stres, depresi, serta emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan keputusasaan merupakan kondisi yang tidak sepenuhnya dapat dihindari. Dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan serta untuk meminimalkan dampak psikologis yang ditimbulkannya, remaja memerlukan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi dalam konteks ini bukan dimaksudkan untuk meniadakan pengalaman emosional yang dirasakan remaja, melainkan mengelola intensitas dan ekspresi emosi agar tidak berdampak merugikan bagi diri sendiri maupun orang lain (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola dan menyesuaikan respons emosional secara adaptif, khususnya terhadap emosi negatif. Regulasi emosi mencakup dua strategi utama, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Cognitive reappraisal merupakan strategi yang melibatkan perubahan cara pandang atau penilaian kognitif terhadap situasi yang memicu emosi, sedangkan expressive suppression mengacu pada upaya menahan atau mengendalikan ekspresi emosi dengan cara menghambat respons emosional yang muncul (Noviana, 2025).

Regulasi emosi memberikan manfaat bagi siswa SMA, dalam mengembangkan kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi negatif serta menumbuhkan emosi positif (Santa Andrea Dewinda Aritonang & Christiana Hari Soetjiningsih, 2024). Permasalahan dalam regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan konsep self-compassion (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Self-compassion merujuk pada sikap welas asih terhadap diri sendiri, khususnya ketika individu menghadapi kegagalan, penderitaan, maupun ketidak sempurnaan dalam kehidupannya (Ni Made Rai Kistyanti & Dharma, 2024). Dengan self-compassion, individu mampu menyayangi dan menerima diri sendiri saat berada dalam kondisi penuh tekanan atau menghadapi berbagai kesulitan hidup (Laalah & Rahayu, 2024).

Individu dengan tingkat self-compassion yang baik cenderung lebih mampu menerima pengalaman kegagalan dan tidak mengalami distres psikologis yang berlebihan ketika tidak berhasil memenuhi standar yang ditetapkan bagi dirinya sendiri (Esi Nailulzahwaidar & Takwin, 2022). Kemampuan menerima kegagalan secara adaptif tersebut memiliki kesesuaian dengan pandangan filosofis yang menekankan penerimaan terhadap batas kendali diri dalam menghadapi peristiwa kehidupan.

Stoikisme mengajarkan prinsip pengelolaan pikiran dan emosi yang telah teruji selama lebih dari dua ribu tahun. Dalam pandangan kaum Stoik, individu kerap menghabiskan energi untuk mengendalikan hal-hal yang berada di luar kendalinya, yang pada hakikatnya merupakan upaya yang tidak efektif. Melalui konsep dikotomi kendali, Stoikisme menekankan pentingnya memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang berada dalam kendali atau kuasa diri sendiri (Simbolon et al., 2024).

Studi empiris menunjukkan bahwa individu dengan self-compassion tinggi cenderung mampu mengatur emosinya dengan lebih baik serta self-compassion positif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Fauziah & Rofiqoh, 2023).

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji secara mendalam dan sistematis berbagai literatur ilmiah yang membahas konsep *self-compassion* dan Stoikisme sebagai landasan dalam regulasi emosi pasca kegagalan akademik. Pendekatan SLR dipilih karena mampu menyajikan sintesis pengetahuan yang komprehensif, objektif, dan terstruktur berdasarkan temuan-temuan penelitian sebelumnya. Fokus kajian diarahkan pada konteks bimbingan dan konseling di



jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), mengingat fase remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap tekanan akademik dan kegagalan belajar.

Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai basis data nasional dan internasional yang bereputasi, yaitu SINTA, GARUDA, Google Scholar, dan Scopus. Proses pencarian menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik penelitian, antara lain *self-compassion*, Stoikisme, regulasi emosi, kegagalan akademik, bimbingan dan konseling, serta siswa SMA. Rentang publikasi yang dianalisis dibatasi pada tahun 2019–2025 untuk memastikan keterkinian dan relevansi temuan penelitian dengan kondisi pendidikan dan psikologis remaja masa kini.

Artikel dan dokumen ilmiah yang diperoleh selanjutnya diseleksi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Kriteria tersebut meliputi kesesuaian topik dengan regulasi emosi, pengalaman kegagalan akademik, serta fokus pada perkembangan remaja atau siswa SMA. Selain itu, literatur yang dianalisis berasal dari jurnal ilmiah, prosiding, dan publikasi akademik yang telah melalui proses penelaahan sejawat (*peer-reviewed*), sehingga kualitas dan validitas data yang digunakan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Tahap akhir penelitian dilakukan dengan menganalisis dan menginterpretasikan temuan literatur secara filosofis dan konseptual. Analisis ini bertujuan untuk mengintegrasikan nilai-nilai *self-compassion* dan prinsip Stoikisme dalam kerangka regulasi emosi siswa pasca kegagalan akademik. Hasil sintesis tersebut kemudian dirumuskan menjadi implikasi konseptual yang dapat dijadikan dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di tingkat SMA, khususnya dalam membantu siswa membangun ketahanan emosional, penerimaan diri, dan sikap rasional terhadap kegagalan akademik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Menghadapi Kegagalan Akademik melalui Self-Compassion dan Stoikisme**

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, *self-compassion* dan filsafat Stoikisme dapat diposisikan sebagai dua landasan konseptual yang saling melengkapi dalam pengembangan regulasi emosi siswa SMA pasca

mengalami kegagalan akademik. *Self-compassion* berperan dalam membantu siswa mereduksi distres emosional melalui sikap penerimaan diri, pemahaman terhadap keterbatasan pribadi, serta kemampuan memperlakukan diri dengan lebih penuh kasih. Sementara itu, prinsip Stoikisme, khususnya konsep dikotomi kendali, mengarahkan siswa untuk memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang berada dalam kendali diri dan menerima secara rasional hal-hal yang berada di luar kendali. Integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan siswa merespons kegagalan akademik secara lebih adaptif, tanpa terjebak dalam emosi negatif yang berkepanjangan.

### **Penerapan Self-Compassion dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah**

Penerapan *self-compassion* dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat dilakukan melalui konseling kelompok sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan kontribusi positif terhadap pengelolaan emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik. Efektivitas konseling kelompok akan semakin optimal apabila pendekatan yang digunakan disesuaikan dengan permasalahan serta karakteristik perkembangan peserta didik, sehingga mampu mendukung proses internalisasi *self-compassion* secara lebih mendalam. Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah *Modification Mindful Self-Compassion* (MMSC) (Ninik Haryani et al., 2024).

*Modification Mindful Self-Compassion* (MMSC) merupakan pengembangan dari pendekatan *Mindful Self-Compassion* (MSC) yang dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik di lingkungan sekolah. Temuan empiris menunjukkan bahwa baik pendekatan MSC secara utuh maupun dalam bentuk modifikasi terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat *self-compassion* dan *mindfulness*. Selain itu, pendekatan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui penurunan ruminasi, depresi, kecemasan, stres, kelelahan emosional, serta berbagai dampak psikologis negatif lainnya.



Pelaksanaan pendekatan MMSC dirancang dengan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan anggota kelompok, yang dilaksanakan dalam enam sesi pertemuan terstruktur. Setiap sesi memiliki fokus tertentu, yaitu relaksasi pada pertemuan pertama; pengembangan *self-compassion* dan *mindfulness* pada pertemuan kedua; pengelolaan *self-criticism* pada pertemuan ketiga; pengelolaan emosi yang sulit pada pertemuan keempat; penguatan rasa syukur pada pertemuan kelima; serta perencanaan dan penguatan komitmen *self-compassion* pada pertemuan keenam. Durasi setiap sesi layanan bimbingan dan konseling dirancang selama 45–60 menit.

Melalui konseling kelompok berbasis MMSC, peserta didik memperoleh ruang yang aman untuk mengembangkan sikap saling menghargai, menghormati perbedaan pendapat, serta menumbuhkan simpati dan empati antaranggota kelompok. Peserta didik juga dibantu untuk memahami bahwa setiap individu memiliki pengalaman, pola pikir, perasaan, dan perilaku yang berbeda dalam merespons kesulitan maupun kegagalan akademik yang dialami. Dengan demikian, pendekatan ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu siswa menghadapi tekanan dan kegagalan akademik secara lebih adaptif (Ninik Haryani et al., 2024).

### **Penerapan Filsafat Stoikisme dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah**

Filsafat Stoikisme menekankan pentingnya upaya individu dalam memahami dan mengelola permasalahan yang bersumber dari dalam diri, bukan semata-mata dari faktor eksternal. Dalam konteks bimbingan dan konseling, konselor memiliki peran strategis dalam memberikan pemahaman serta contoh konkret penerapan prinsip-prinsip Stoikisme kepada peserta didik. Prinsip-prinsip tersebut dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan konseling untuk membantu siswa mengelola stres dan tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari (Neisha et al., 2024).

Salah satu konsep utama dalam Stoikisme adalah dikotomi kendali, yang dapat diimplementasikan melalui pola pikir S-T-A-R-S (*Stop, Think and Assess, Respond*). Pola ini menekankan pentingnya menghentikan respons

emosional secara sejenak, menilai situasi secara rasional, serta menentukan respons yang tepat. Tahap *Stop* merupakan langkah awal ketika individu mengalami emosi negatif, yaitu dengan memberikan jeda internal dan tidak langsung bereaksi terhadap emosi yang dirasakan. Strategi ini efektif diterapkan pada berbagai emosi negatif seperti stres, frustrasi, kesedihan, kemarahan, dan kecemasan (Fitri et al., 2021).

Tahap *Think and Assess* dilakukan setelah intensitas emosi mulai mereda, sehingga individu mampu memproses situasi secara lebih objektif dan rasional. Pada tahap ini, individu diarahkan untuk melepaskan dorongan bertindak secara impulsif dan mulai menilai kondisi yang dihadapi berdasarkan fakta dan pertimbangan logis (Hermawan, 2022). Selanjutnya, tahap *Respond* merupakan proses penentuan bentuk respons yang akan ditampilkan, baik dalam bentuk ucapan maupun perilaku. Respons yang dipilih diharapkan mencerminkan nilai-nilai utama Stoikisme, seperti kebijaksanaan, keadilan, pengendalian diri, dan keberanian (Neisha et al., 2024).

Selain dikotomi kendali, Stoikisme juga menawarkan konsep *self-love* sebagaimana dikemukakan oleh Marcus Aurelius, yang menekankan penerimaan diri secara utuh tanpa ketergantungan berlebihan pada penilaian orang lain. Sikap ini mendorong individu untuk berfokus pada pengembangan diri sebagai upaya mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan sejati (Rerung et al., 2022). Implementasi prinsip-prinsip Stoikisme dalam layanan bimbingan dan konseling telah terbukti efektif dalam mereduksi emosi negatif pada siswa SMA. Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian yang menemukan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-control* bermuatan konsep Stoikisme, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,027 (< 0,05), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan terhadap penurunan emosi negatif siswa (Nurhasanah & Hasibuan, 2024).

### **KESIMPULAN**

Self-compassion dan filsafat Stoikisme memiliki peran yang saling melengkapi sebagai fondasi regulasi emosi siswa SMA dalam menghadapi kegagalan akademik.



Self-compassion berkontribusi dalam membantu siswa menerima pengalaman kegagalan secara lebih adaptif melalui sikap penerimaan diri, pengurangan kritik diri, serta peningkatan kesadaran dan kepedulian terhadap kondisi emosional yang dialami. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk mereduksi distres emosional dan mencegah munculnya emosi negatif yang berkepanjangan akibat kegagalan akademik.

Dalam konteks pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, penerapan self-compassion melalui layanan konseling kelompok, khususnya dengan pendekatan Modification Mindful Self-Compassion (MMSC), terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik serta menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya. Demikian pula, implementasi prinsip-prinsip Stoikisme dalam layanan konseling menunjukkan efektivitas dalam mereduksi emosi negatif siswa SMA, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi konseling kelompok bermuatan konsep Stoikisme.

Sementara itu, filsafat Stoikisme memberikan kerangka kognitif dan filosofis dalam mengelola pikiran dan emosi, khususnya melalui prinsip dikotomi kendali yang mengajarkan individu untuk memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berada dalam kendali diri dan menerima hal-hal di luar kendali dengan sikap rasional. Penerapan prinsip Stoikisme, termasuk pola pikir S-T-A-R-S (Stop, Think and Assess, Respond) serta konsep self-love, terbukti relevan dalam membantu siswa mengelola emosi negatif, meningkatkan pengendalian diri, dan merespons kegagalan akademik secara lebih bijaksana.

Dengan demikian, integrasi self-compassion dan filsafat Stoikisme dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat menjadi alternatif pendekatan yang komprehensif dalam membantu siswa SMA menghadapi kegagalan akademik. Kedua pendekatan ini tidak hanya berperan dalam pengelolaan emosi, tetapi juga mendukung pengembangan sikap reflektif, penerimaan diri, dan ketangguhan psikologis siswa. Temuan ini memberikan implikasi konseptual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan

regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik di tingkat SMA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency, and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301–311. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Esi Nailulzahwaidar, & Takwin, B. (2022). Pengaruh religiusitas dan kecemasan terhadap self-compassion pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 13(2), 128–141. <https://doi.org/10.35814/mindset.v13i02.3519>
- Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can self-compassion improve adolescents' psychological well-being? *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(2), 226–236. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236>
- Fitri, H. U., Syarifuddin, A., & Mayasari, A. (2021). Konsep stoisme untuk mengatasi emosi negatif menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2). <https://doi.org/10.51214/bcsp.v3i2.116>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–158. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hermawan, A. I. (2022). Nilai kebijaksanaan filosofi stoisme dalam pengendalian stres. *SOSFILKOM: Jurnal Sosial, Filsafat dan Komunikasi*, 16(1), 48–53. <https://doi.org/10.32534/jsfk.v16i01.2422>
- Laalah, E. E. T., & Rahayu, M. N. M. (2024). Hubungan self-compassion dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 454–462. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.8838>
- Naini, R., Muarifah, A., Mashar, R., Herdiansyah, D., & Kunanti, A. (2024). Hubungan intellectual humility, self-compassion, and psychological well-being pada



- siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 9(1), 24–32. <https://doi.org/10.26737/jbki.v9i1.5451>
- Neisha, F. H., Karneli, Y., & Solfema, S. (2024). Kajian ontologi, epistemologi, dan aksiologi dalam penerapan filsafat stoikisme mengatasi stres pada remaja. *Guiding World (Bimbingan dan Konseling)*, 7(2), 205–212. <https://doi.org/10.33627/gw.v7i2.2737>
- Ni Made Rai Kistyanti, & Dharma, A. S. (2024). Peran self-compassion terhadap depresi pada mahasiswa dengan resiliensi sebagai mediator. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 15(1), 28–38. <https://doi.org/10.35814/mindset.v15i01.5829>
- Ninik Haryani, Hambali, I. M., & Setiyowati, A. J. (2024). Konseling kelompok modification mindful self-compassion (MMSC) pada peserta didik Madrasah Aliyah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1825–1834. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5446>
- Noviana, R. A. (2025). Efektivitas dialectical behavior therapy (DBT) terhadap alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku non-suicidal self-injury. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 4(10), 9888–9906. <https://doi.org/10.58344/locus.v4i10.4539>
- Nurhasanah, N., & Hasibuan, M. F. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-control bermuatan konsep STOIS dalam mereduksi emosi negatif pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 1360–1365. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i2.482>
- Rerung, A. E., Sewanglangi', R. S., & Patanduk, S. A. (2022). Membangun self-love pada anak usia remaja menggunakan teori filsafat stoikisme Marcus Aurelius. *Masokan: Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(2), 105–115. <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>
- Santa Andrea Dewinda Aritonang, & Soetjiningsih, C. H. (2024). Pola asuh otoritatif dan regulasi emosi pada remaja akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 653–660. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>
- Simbolon, L., Sekundiana, C. P., & Prasetya, I. D. (2024). Gagasan stoikisme sebagai soft skill untuk mencapai profesionalisme di dunia kerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(3), 592–597. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i3.33785>