

KONSELING KELOMPOK INOKULASI STRES UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK DI ERA PANDEMI

by Yanuari Srianturi

Submission date: 19-Jan-2023 09:02AM (UTC+0700)

Submission ID: 1995107860

File name: L_Jurnal_Konseling_Indonesia_Malang_2023_-_Yanuari_Srianturi.rtf (189.8K)

Word count: 2635

Character count: 17760

KONSELING KELOMPOK INOKULASI STRES UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK DI ERA PANDEMI

Yanuari Srianhuri¹, Elvia Purwaningrum Diyahpalupi²
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro¹,
Universitas Negeri Semarang²
Email: yanuari@unugiri.ac.id¹, Elviapalupi@gmail.com²

Abstract:

This study aims to test the effectiveness of group counseling with stress inoculation training techniques to reduce student school as research subjects who were selected using purposive sampling technique. The results showed that group counseling with the stress inoculation training technique is effective in reducing student anxiety in facing exams in the era of the covid-19 anxiety in facing exams in the era of the covid-19 pandemic. The design of this study used an experimental method with a pre-test – post test. Students' exam anxiety was measured by the Achievement Emotions Questionnaire (AEQ) Scale. The subject of this research involved 50 students of class XII junior high school. The findings of this study prove the effectiveness of group counseling services with stress inoculation techniques to reduce students' academic anxiety in facing exams during the covid-19 pandemic.

Keyword: Group Counseling , Stress Inoculation Training, Pandemic Covid-19

2

Received MM 00, YYYY; Revised MM 00, YYYY; Accepted MM 00, YYYY

How to Cite: Penulis 1, Penulis 2. (Tahun). Judul Artikel. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, V(N), PP-PP.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Siswa pada masa remaja akan dihadapkan pada suatu kondisi yang baru sehingga seringkali membuat siswa mengalami kecemasan. Terutama kecemasan yang terjadi diakibatkan oleh adanya peluang akan ketidaklulusan ketika menjalani ujian sekolah. Ketidakpastian akan kesuksesan atau kegagalan saat ujian membuat siswa memiliki emosi positif serta emosi negatif (Pekrun 2002). Ketika siswa dihadapkan pada ujian akademik mereka seringkali mengalami kecemasan. Kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan suatu keadaan yang disadari oleh individu seperti berupa ketakutan, kekhawatiran, ketidakpastian. Perasaan tertekan dan terancam yang dialami siswa yang akan terjadi dikemudian hari yaitu lulus dan tidak lulus (Amawalina & Rachmahanna 2005). Kecemasan yang terjadi pada siswa disebabkan oleh kontrol diri yang kurang baik. Siswa yang kurang memiliki kontrol diri yang kurang baik membuatnya tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya karena kurangnya persiapan ujian, merasa tidak mampu menghadapi ujian, tidak mampu mengontrol respon fisik, hal tersebut menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian (Bandura (2001). Seperti yang terjadi di lapangan banyak siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi dalam

menghadapi ujian. Hal ini diketahui dari hasil wawancara guru bimbingan dan konseling yang menjelaskan bahwa terdapat sekira 30% siswa kelas XII memiliki kecemasan saat menghadapi ujian.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amwalina & Rachmahanna (2005) menunjukkan bahwa kecemasan yang siswa alami disebabkan oleh perasaan siswa yang tidak yakin akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan ujian, sejalan dengan penelitian diatas penelitian yang dilakukan oleh Santi (2015) menunjukkan bahwa kecemasan yang terjadi akan berpengaruh dalam proses akademik. Dimana terdapat 58% siswa mengalami kegelisahan dalam melaksanakan ujian mata pelajaran yang sulit, 68% siswa memiliki kekhawatiran tentang hasil akademik yang dia akan peroleh, 72% siswa takut menghadapi ujian, 34% sering kali siswa tidak siap dalam menghadapi ujian, 54% siswa cemas serta khawatir terhadap sesuatu hal yang akan terjadi saat ujian.

Kecemasan ujian yang berlebihan disebabkan oleh gangguan kognitif, jika tidak teratasi dapat terus berlanjut mempengaruhi fungsi psikologis sehari-hari. Kecemasan dapat diubah dengan cara mengeluarkan pikiran negatif dan melakukan sugesti diri dengan pikiran-pikiran positif (Malfasari dkk 2017). Penanganan tidak dapat dilakukan karena situasi akan terus memburuk bagi dirinya (Hidayat dan Bashori 2016). Salah satu Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan ujian yang disebabkan pemikiran negatif yaitu dengan diberikan perlakuan tindakan kognitif. Pemberian perlakuan tindakan kognitif ini signifikan untuk mengurangi keyakinan negatif yang menjadi penyebab kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pekrun dan Stephens (2015) tentang hasil uji kecemasan yang terdiri dari beberapa aspek komponen afektif, kognitif dan psikomotorik.

Salah satunya adalah terapi kognitif melalui teknik stress inoculation training (SIT), hal ini dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Anthony (2009) dan Saunders (1996). Menurut Suzsanna, Szabo dan Marian (2012) menunjukkan bahwa teknik stress inoculation training efektif dapat mengurangi kecemasan ujian melalui pendekatan CBT layanan bimbingan klasikal. Konseling kelompok menggunakan pendekatan cognitive behavioral (CBT) sehingga akan lebih efektif jika digabungkan dengan teknik stress inoculation training untuk mengurangi kecemasan ujian. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Anthony (2009), Suzsanna, Szabo dan Marian. (2012) dan Saunders (1996) tentang efektivitas bimbingan klasikal dengan teknik stress inoculation training untuk mengurangi kecemasan. Namun terdapat perbedaan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert & Bert (2015) menunjukkan bahwa stress inoculation training tidak efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dampak yang diberikan stress inoculation training bagi individu yang mengalami kecemasan belum konsisten.

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik stress inoculation training dihipotesiskan untuk mengurangi kecemasan akademik seperti ujian. Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah kecemasan ujian yang menjadi salah satu masalah yang sering terjadi pada saat siswa akan menghadapi ujian. Penelitian ini menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training untuk mengurangi kecemasan siswa dalam persiapan mengikuti ujian. Kecemasan yang terjadi pada siswa yang mengikuti seleksi disebabkan kontrol diri kurang baik. Siswa yang memiliki kontrol diri kurang baik membuat siswa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya seperti merasa tidak punya persiapan diri, merasa tidak mampu menghadapi ujian, tidak mampu mengontrol respon fisik, hal tersebut menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian. Kecemasan terjadi karena adanya bayangan akan kemungkinan lolos atau tidak lolos yang membuat siswa merasa cemas hal ini juga dapat diperoleh dari pengalaman masa lalu yang buruk dimana siswa yang telah merasakan kegagalan tes disekolah akan cenderung lebih memiliki kecemasan yang berlebih dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki pengalaman kegagalan Adler dan Rodman (dalam Ghufron & Rini, 2010). Siswa yang memiliki subjek kontrol kurang baik, pengalaman buruk dan efikasi diri rendah akan mengakibatkan kecemasan yang cenderung berfokus pada kegagalan, berakibatkan siswa tidak memiliki antisipasi yang baik dalam menghadapi ujian yang akhirnya mereka mengalami kegagalan (stuart & larai 2005). Penilaian atau evaluasi diri yang salah akan kemampuan yang ada pada dirinya salah satu hal yang membuat siswa mengalami kecemasan tes. Kecemasan ujian disebabkan pandangan bahwa tes atau ujian merupakan proses atau cara yang dapat digunakan untuk membandingkan kemampuan diantara siswa dan hal ini telah menyebabkan siswa memiliki kecemasan dan menurunkan harga diri bagi mereka yang pernah mengalami kegagalan dalam mengikuti tes (Arends, 2007). Kecemasan ujian berlebih yang disebabkan gangguan kognitif, jika tidak teratasi akan berpengaruh buruk terhadap masa perkembangan individu. Kecemasan dipengaruhi oleh Control nilai yang berhubungan dengan emosi dan diubah dengan mengatasi salah satu elemen yang terlibat dalam proses umpan balik seperti kognitif. Dimana penilaian control dan nilai yang mendasari emosi dapat diubah dengan terapi kognitif.

Penanganan yang dapat dilakukan guna untuk mengurangi kecemasan tes yang disebabkan pemikiran negative dengan diberikan perlakuan dengan tindakan kognitif. Pemberian perlakuan tindakan kognitif ini signifikansi untuk mengurangi keyakinan mereka penyebab kecemasan (Key 2003). Salah satunya adalah terapi kognitif yaitu Teknik Stress inoculation training, untuk mereduksi kecemasan dan meningkatkan harga diri. Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian Zsusan (2015) dan Amthony (2009) yang menunjukkan bahwa teknik stress inoculation training efektif menurunkan kecemasan siswa. Pemberian strategi coping yang diberikan melalui teknik stress inoculation training dapat menjadi alat yang digunakan seseorang dalam menghadapi stress inoculation training menerkan atau mengatasi stressor-stressor.

Stress inoculation training adalah sebuah teknik yang didasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stressor-stressor ringan akan memungkinkan mereka mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk distress (istilah untuk stress yang berakibat buruk) (dalam Erford, 2016). Stress inoculation training yang dimaksudkan merupakan sebuah strategi untuk membantu konseling dalam menangani peristiwa stress dengan sukses Nursalim (2014). Penggunaan istilah inoculation dalam strategi ini didasarkan pada gagasan bahwa pemberian inoculation oleh konselor kepada konseli atau mempersiapkan konseli memiliki ketangguhan terhadap efek stress (Mills, Reiss, & Dombeck, 2012). Berdasarkan pendapat mengenai stress inoculation training diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa stress inoculation training suatu komponen kognitif yang memfokuskan membantu klien memodifikasi instruktur dirinya untuk mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif dan mencoba memperkuat keterampilan coping klien dan meningkatkan keyakinan klien akan coping sehingga memungkinkan klien untuk mengatasi stressor kehidupannya secara lebih efektif. Selain itu stress inoculation training dapat digunakan dengan individu, pasangan, kelompok kecil atau kelompok besar. Stress inoculation training melibatkan tiga fase: (1) Konseptualisasi, (2) perolehan keterampilan dan berlatih dan (3) Aplikasi dan penyelesaian. Dalam pemberian klien untuk mengatasi stressor-stressor.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian diambil 50 siswa terdiri dari 20 laki-laki dan 30 perempuan, kemudian dibentuk ke dalam bimbingan klasikal. Pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa yang memiliki kecemasan pada saat ujian. Kecemasan ujian siswa diukur dengan Skala Achievement emotions Questionnaire (AEQ) yaitu instrument yang dikembangkan oleh Pekrun (2005). Instrumen ini terdiri dari 24 dengan skala likert (1 = Sangat tidak sesuai – 4 = Sangat sesuai). Prosedur pelaksanaan eksperimen yaitu dengan membentuk kelompok ke dalam 2 bimbingan klasikal yaitu kelompok 1 pemberian bimbingan klasikal menggunakan teknik stress inoculation training, dan kelompok 2 hanya memberikan tentang konsep kecemasan. Kemudian diberikan pretest yang sama kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pretest diberikan sebelum kelompok diberi perlakuan. Kelompok eksperimen diperlakukan dengan menggunakan stress inoculation training, kelompok kontrol menggunakan bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal pada kedua kelompok dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Prosedur pelaksanaan kelompok eksperimen yang pertama yaitu mengidentifikasi kesalahan berfikir siswa dan pemahaman tentang kecemasan. Pertemuan kedua membantu untuk melawan dan mengubah pikiran dan keyakinan maladaptif yang dimiliki. Pada pertemuan ketiga mengajarkan keterampilan coping stress serta pertemuan keempat praktik nyata coping yang telah di berikan. Berbeda pemberian perlakuan pada kelompok kontrol yaitu dengan memberikan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman tentang kecemasan. Setelah diberikan perlakuan, dilakukan post test yang sama kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL

Hasil deskripsi data awal tingkat kecemasan siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan ($M=102.14$ $SD = 5.20$) dan kelompok kontrol menunjukkan ($M=101.42$ $SD=9.10$). Uraian data penelitian ini menunjukkan hasil uji Man Whitney dari data dua kelompok rata-rata presentasi antara kedua kelompok menunjukkan ($z = -.837$ $p < 0,05$). Berikut ini penjabaran tabel analisis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Hasil Analisis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pengukuran		Eksperimen	Kontrol
Pre Test	M	102.14	101.42
	SD	5.20	9.10
Post Test	M	95.71	96.28
	SD	2.05	0.77
z_1		-3.36*	-3.31 ^{ns}
z_2			-.837*

Ket: z_1 : Wilcoxon Signed Ranks Test

z_2 : Man Whitney

$P < 0,01$

ns = tidak signifikan

Pemberian intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol belum menunjukkan mana yang memiliki efek untuk mengurangi kecemasan pada siswa ketika ujian, maka dilakukan uji Wilcoxon. Analisis data uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat peningkatan antara pretes dan post test pada kelompok eksperimen yaitu terdapat peningkatan ($M = 95.71$, $SD = 2.05$, $z = -3.36$, $p < 0.05$), namun pada kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan menunjukkan tidak terdapat penurunan yang baik ($M = 96.28$, $SD = 0.77$, $z = -3.31$, $p > 0.05$).

PEMBAHASAN

Temuan diatas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen lebih memberikan efek menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dibandingkan kelompok kontrol. Pemberian konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training untuk menurunkan kecemasan ujian dalam penelitian ini berhasil digeneralisasikan kepada konseli yang berada pada persiapan uji. Teknik stress inoculation training efektif untuk menurunkan kecemasan ujian yang dihadapi siswa. Temuan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anthony (2009), Saunders (1996) dan Suzasana (2012) menunjukkan teknik stress inoculation training efektif untuk menurunkan kecemasan ujian pada siswa. Kecemasan yang terjadi pada siswa yang mengikuti seleksi disebabkan oleh kontrol diri kurang baik.

Menariknya, hasil penelitian ini menunjukkan konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training mengajarkan keterampilan coping berdasarkan pendekatan kognitif-perilaku efektif untuk menurunkan kecemasan ujian pada siswa (Meichenbaum, 1977). Pemberian pelatihan strategi coping ini digunakan untuk mengatasi stressor-stressor serta memodifikasi keyakinan dan self statement melalui penstrukturan kognitif sehingga kepribadian bisa berkembang (Corey, 2012; Darvishzadeh & Bozorgi, 2016). Hal ini disebabkan penguasaan teknik stress inoculation training (SIT) bukan hanya sekedar mengajarkan klien untuk memiliki keterampilan spesifik dalam menghadapi kecemasan, akan tetapi lebih kepada mempersiapkan klien untuk lebih baik kepribadiannya. Serta dapat memberikan pemahaman tentang keterampilan dan penerapan keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata (Erford, 2016). Keterampilan-keterampilan yang dilatih pada sesi konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training bila dikuasai dan diintegrasikan ke dunia nyata dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ujian.

Pemberian teknik stress inoculation training untuk membantu siswa dapat dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang dinamis dimana individu-individu dalam rentang penyesuaian normal bekerja sama dengan seorang konselor yang terlatih secara profesional mengeksplorasi masalah dan perasaan dalam upaya untuk mengubah sikap mereka sehingga dapat mengahasi masalah perkembangan dengan baik (Wibowo 2019). Selanjutnya menurut pendapat Saputri (2010) Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Kesimpulan dari pendapat diatas, konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan oleh konselor kepada beberapa konseli dalam suasana kelompok, didalam pelaksanaannya perlu melibatkan peran komunikasi antara konselor dan konseli secara sadar baik perasaan, pikiran dan perilaku guna mengentaskan permasalahan dalam kelompok. Format layanan konseling kelompok lebih efektif digunakan konselor untuk memberikan teknik stress inoculation

training dalam membantu siswa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *stress inoculation training* terbukti efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah selama pandemi. Dalam penggunaan teknik ini dapat merubah pikiran irasional menjadi rasional dan memberikan keterampilan coping kepada siswa. Temuan penelitian ini menunjukkan penggunaan teknik *stress inoculation training* dapat diimplikasikan bagi konselor dan guru bimbingan konseling untuk membantu siswa menghindari pikiran dan perilaku negatif terkait kecemasan menghadapi ujian. Guru bimbingan dan konseling serta konselor perlu melaksanakan konseling sebagai penyampaian layanan agar siswa memiliki sikap yang baik untuk berubah dan menghindari perilaku menyimpang. Penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah yaitu tingkat SMA dengan jumlah kelompok yang terbatas.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektivitas konseling kelompok melalui teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* efektif menurunkan kecemasan ujian pada siswa. Terdapat perbedaan keefektifan penggunaan teknik *stress inoculation training* untuk menurunkan kecemasan ujian pada siswa dibandingkan dengan konseling kelompok konvensional maka penggunaan teknik disarankan untuk dilakukan.

Selanjutnya hasil intervensi ini diharapkan menjadi batu loncatan peneliti untuk menyempurnakan keterbatasan dalam penelitian yaitu penggunaan intervensi dalam penelitian yang diukur hanya melalui hasil pretest dan posttest saja, direkomendasikan kepada penelitian selanjutnya untuk melakukan pengukuran sampai follow-up. Selanjutnya rekomendasi bagi konselor untuk membantu siswa dalam menurunkan kecemasan ujian dapat dilakukan dengan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *stress inoculation training*.

DAFTAR RUJUKAN

Semua rujukan-rujukan yang diacu di dalam teks artikel harus didaftarkan dibagian Daftar Rujukan. Penulisan daftar pustaka (*bibliography*) dan kutipan (*citation*) dengan *style APA 6th edition* disarankan menggunakan aplikasi Mendeley. Seperti dibawah ini:

- Sparrow, D.G. (2010). *Motivasi Bekerja dan Berkarya*. Jakarta: Citra Cemerlang. →Buku
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi. →Buku
- Maher, B. A. (Ed.). (1964–1972). *Progress in Experimental Personality Research* (6 vols.). New York: Academic Press. →Buku dengan editor
- Luria, A. R. (1969). *The mind of a mnemonist* (L. Solotaroff, Trans.). New York: Avon Books. (Original work published 1965) →Buku terjemahan (penulis Luria, A. R., penterjemah L. Solotaroff)
- Setyaputri, N., Lasan, B., & Permatasari, D. (2016). Pengembangan Paket Pelatihan “Ground, Understand, Revise, Use (GURU)-Karier” untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Calon Konselor. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(4), 132-141. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/bk/article/view/6783> →Jurnal online
- Shelly, D. R. (2010). Periodic, chaotic, and doubled earthquake recurrence intervals on the deep San Andreas fault. *Science*, 328(5984), 1385-1388. →Jurnal cetak
- Wilkinson, R. (1999). *Sociology as a marketing feast*. In M. Collis, L. Munro, & S. Russell (Eds.), *Sociology for the New Millennium*. Paper presented at The Australian Sociological Association, Monash University, Melbourne, 7-10 December (pp. 281-289). Churchill: Celts. →Proceeding
- Makmara, T. (2009). *Tuturan persuasif wiraniaga dalam Berbahasa Indonesia: Kajian etnografi komunikasi*. (Unpublished master’s thesis) Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia. →Tesis
- United Arab Emirates architecture. (n.d.). Retrieved June 17, 2010, from UAE Interact website: <http://www.uaeinteract.com/> →Website
- Menteri Perhubungan Republik Indonesia. (1992). *Tiga Undang-Undang: Perkeretaapian, Lalu Lintas, dan Angkutan Jalan Penerbangan Tahun 1992*. Jakarta. CV. Eko Jaya. →Dokumen Pemerintah

KONSELING KELOMPOK INOKULASI STRES UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK DI ERA PANDEMI

ORIGINALITY REPORT

31 %
SIMILARITY INDEX

30 %
INTERNET SOURCES

7 %
PUBLICATIONS

9 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 lib.unnes.ac.id Internet Source **11** %

2 repository.unpkediri.ac.id Internet Source **8** %

3 core.ac.uk Internet Source **2** %

4 jurnal.radenfatah.ac.id Internet Source **2** %

5 repository.upi.edu Internet Source **2** %

6 digilib.uinsby.ac.id Internet Source **1** %

7 Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya Student Paper **1** %

8 widyasari-press.com Internet Source **1** %

9 www.researchgate.net Internet Source **1** %

10 Yosephina Elizabeth Sumartini Gunawan,
Melkisedek Landi, Diane Anthasari. 1 %
"Hubungan Antara Motivasi, Dukungan
Keluarga Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam
Menghadapi Ujian Proposal Di Prodi
Keperawatan Waingapu", JURNAL INFO
KESEHATAN, 2018
Publication

11 www.scribd.com 1 %
Internet Source

12 jurnalmahasiswa.unesa.ac.id 1 %
Internet Source

13 Submitted to Universitas Negeri Semarang 1 %
Student Paper

14 ceritakerenhasan.blogspot.com 1 %
Internet Source

15 e-jurnal.stkipgrisumenep.ac.id 1 %
Internet Source

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%