

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Industri fitness global telah mengalami perkembangan signifikan pasca-pandemi, yang didorong oleh meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan jasmani dan gaya hidup aktif (Wanasari et al., 2024). Industri klub kesehatan dan kebugaran global diproyeksikan mencapai nilai 110,4 miliar dolar Amerika Serikat pada tahun 2026, dengan laju pertumbuhan tahunan sekitar delapan persen dan bahkan telah melampaui puncak pertumbuhannya sebelum pandemi (Wellness Creative Co., 2026). Health & Fitness Association (2025) dalam laporan industri kebugaran globalnya turut mencatat bahwa jumlah keanggotaan *gym* di seluruh dunia meningkat enam persen, pendapatan industri tumbuh delapan persen, dan jumlah fasilitas kebugaran bertambah hampir empat persen dibandingkan tahun sebelumnya, dengan lebih dari 200.000 *gym* dan klub kebugaran yang tersebar di seluruh dunia. *Gym* yang sebelumnya identik dengan atlet atau binaragawan kini telah menjadi ruang publik yang diakses oleh berbagai kalangan (*commercial gym*), mulai dari pekerja kantor, mahasiswa, hingga ibu rumah tangga (Faigenbaum et al., 2011).

Fenomena serupa berlangsung di Indonesia, dimana jumlah *gym* di Indonesia diperkirakan mencapai 26.573 unit per September 2025, dengan pasar *gym* dan klub kebugaran mencatatkan pertumbuhan tahunan rata-rata (CAGR) sebesar 4,8 persen sepanjang periode 2018-2023, dan sebarannya kini tidak lagi terpusat di kota-kota besar Pulau Jawa, melainkan mulai merambah wilayah semi-urban dan provinsi di luar Jawa (PT Citra Cendekia Indonesia, 2025). Salah satu indikator konkret dari akselerasi ini tampak pada ekspansi jaringan *gym* seperti Anytime Fitness Indonesia, yang berhasil melipatgandakan jumlah klubnya dari sekitar 18 unit pada awal 2024 menjadi hampir 60 unit pada tahun 2025 (PT Citra Cendekia Indonesia, 2025). Meningkatnya kesadaran masyarakat, khususnya generasi muda, akan pentingnya gaya hidup sehat, yang turut didorong

oleh eksposur media sosial dan figur publik yang mempromosikan budaya kebugaran, membuat aktivitas pergi ke *gym* atau *nge-gym* bertransformasi dari sekadar kegiatan olahraga menjadi bagian dari identitas dan gaya hidup sehari-hari (Froyonion, 2023).

Pertumbuhan pesat jumlah anggota *gym* ini, sayangnya, turut diiringi oleh membanjirnya anggota baru yang berstatus pemula atau awam terhadap prinsip-prinsip dasar latihan beban. Berbeda dengan atlet atau binaragawan yang menjalani pembinaan teknik secara sistematis dan bertahap, sebagian besar anggota *gym* komersial saat ini memulai latihan tanpa bekal pengetahuan yang memadai mengenai teknik, dosis, maupun periodisasi latihan yang aman (Sculpt AI, 2026). Banyak di antara mereka mengandalkan informasi dari media sosial dan konten video pendek sebagai sumber utama panduan latihan, alih-alih berkonsultasi dengan *personal trainer* bersertifikat (TokoAlatFitness.com, 2025). Ketiadaan pendampingan profesional ini diperparah oleh kecenderungan mencoba latihan sendiri yang sering ditemui pada pemula, sehingga mereka rentan melakukan kesalahan mendasar seperti mengangkat beban yang terlalu berat sejak sesi latihan pertama, mengabaikan pemanasan, atau meniru gerakan kompleks yang dilihat di media sosial tanpa supervisi yang memadai (Sculpt AI, 2026). Kombinasi antara minimnya pengetahuan, dorongan mengikuti tren, dan absennya pengawasan yang layak inilah yang pada gilirannya meningkatkan potensi terjadinya kesalahan teknik latihan yang dapat berujung pada cedera (Kerr et al., 2010).

Tinjauan naratif oleh Kawa et al., (2025) mengidentifikasi bahwa cedera muskuloskeletal, khususnya pada area bahu, punggung bawah, lutut, serta pergelangan tangan, merupakan konsekuensi yang melekat pada aktivitas *resistance training*, dengan teknik yang tidak tepat, pembebanan berlebihan, dan pemulihan yang tidak memadai sebagai faktor risiko utamanya. Temuan ini konsisten dengan studi *cross-sectional* yang dilakukan Bukhary et al., (2023) terhadap 393 anggota *gym* di Arab Saudi, yang menemukan bahwa sekitar 27 persen partisipan mengalami cedera akibat latihan beban dalam kurun waktu enam bulan terakhir, dengan bahu, lutut, dan pergelangan tangan sebagai area yang

paling sering cedera. Studi epidemiologi yang dilakukan oleh Kerr et al., (2010) terhadap data Departemen Gawat Darurat di Amerika Serikat periode 1990–2007 menemukan bahwa terdapat sekitar 970.801 kasus cedera terkait latihan beban yang memerlukan penanganan medis, dengan peningkatan insidensi sebesar 48,4% dan 82,3% kasus terjadi pada laki-laki. Di Indonesia sendiri, publik sempat dikejutkan oleh peristiwa yang menimpa Justyn Vicky, seorang binaragawan berprestasi dengan sejumlah gelar kompetitif, yang meninggal dunia setelah mengalami kecelakaan ketika mencoba mengangkat barbel seberat sekitar 210 kilogram dalam gerakan *squat-press* di sebuah *gym* di Bali pada tahun 2023 (Espos.id, 2023).

Realitas ini sekaligus menjelaskan bahwa faktor yang berkontribusi terhadap cedera antara lain teknik yang salah, penggunaan beban berlebihan, kelelahan karena latihan berlebih (*overtraining*), serta praktik "*ego lifting*" yakni mengangkat beban melebihi kapasitas demi mempertahankan citra diri di hadapan orang lain (Kerr et al., 2010). Fenomena ini juga diperparah oleh budaya "*no pain, no gain*" yang mengakar dalam komunitas *gym*, di mana rasa sakit dan kelelahan justru dianggap sebagai indikator keberhasilan latihan (Listabarth et al., 2026). Faktor psikologis juga ditemukan pada strategi koping maladaptif seperti menyalahkan diri sendiri (*self-blame*), yang menjadi prediktor yang lebih kuat terhadap cedera akibat penggunaan berlebihan (*overuse injury*) dibandingkan beban latihan itu sendiri (Timpka et al., 2015). Hal ini juga sejalan dengan penemuan studi pendahuluan yang dilakukan pada tiga narasumber yang mengalami cedera saat latihan beban di lingkungan *commercial gym*. Hasil wawancara menemukan bahwa faktor yang menyebabkan cedera saat latihan adalah kurangnya pemanasan, formasi yang salah, serta dorongan memaksakan diri mengangkat beban yang lebih berat dengan menghiraukan sinyal tubuh (*ego lifting*). Walaupun ketiga narasumber sepakat bahwa *gym* merupakan tempat yang nyaman dan menimbulkan dampak positif, lingkungan *gym* juga tanpa disadari mendorong rasa kompetensi terkait pencapaian berat beban pada ketiga narasumber yang mendorong perilaku *ego lifting*.

Di tengah tekanan psikologis tersebut dibutuhkan sebuah konstruk psikologis yang berpotensi menjadi sumber daya adaptif bagi para anggota gym. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan penting dalam konteks ini adalah self-compassion atau welas asih diri. Neff (2003a) mendefinisikan welas asih diri sebagai sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, atau ketidaksempurnaan, yang tersusun atas tiga komponen inti yang saling berpasangan, yaitu kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) yang berlawanan dengan penghakiman diri (*self-judgment*), kesadaran bahwa penderitaan dan kekurangan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal (*common humanity*) yang berlawanan dengan perasaan terisolasi (*isolation*), serta kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman saat ini (*mindfulness*) yang berlawanan dengan keterlarutan berlebihan dalam emosi negatif (*over-identification*). Individu dengan welas asih diri yang tinggi cenderung lebih mampu menerima keterbatasan dirinya, tidak memaksakan diri melampaui kapasitasnya, lebih peka mengenali sinyal tubuh yang mengindikasikan kelelahan atau risiko cedera, serta bersikap realistis terhadap kemampuan fisiknya tanpa merasa perlu membuktikan diri melalui perilaku berisiko (Neff, 2003b). Sebaliknya, Magnus et al., (2009) menemukan bahwa rendahnya welas asih diri berpotensi mendorong individu untuk memaksakan latihan meski karena tekanan atau rasa bersalah (*external regulation and introjected*), keinginan untuk tampil lebih baik dari orang lain (*ego goal orientation*), kecemasan terhadap fisik (*social physique anxiety*), serta perilaku olahraga kompulsif yang berpotensi meningkatkan cedera (*obligatory exercise*).

Relevansi welas asih diri dalam konteks olahraga ini didukung oleh penelitian prospektif Huysmans (2016) terhadap 117 atlet collegiate menemukan bahwa welas asih diri berperan sebagai penyangga (*buffer*) terhadap kecemasan somatik dan kekhawatiran yang dialami atlet, serta berasosiasi dengan berkurangnya penggunaan strategi coping yang bersifat menghindar (*avoidance-focused coping*). Sejalan dengan itu, Mosewich et al., (2019) menegaskan bahwa welas asih diri merupakan sumber daya psikologis potensial bagi atlet dalam menghadapi evaluasi negatif terhadap performa maupun kegagalan dalam olahraga. Dalam konteks olahraga rekreasi yang lebih

umum, Magnus et al., (2010) serta Semenchuk et al., (2018) menunjukkan bahwa welas asih diri berkaitan dengan motivasi intrinsik untuk berolahraga dan kemampuan individu untuk kembali berlatih secara sehat pasca kemunduran (*exercise setback*), tanpa jatuh pada pola latihan yang memaksakan diri. Temuan-temuan ini memperkuat asumsi bahwa welas asih diri bukan sekadar konstruk yang relevan bagi kesejahteraan psikologis secara umum, melainkan juga memiliki kaitan fungsional dengan cara seseorang memperlakukan tubuhnya saat berlatih fisik, termasuk dalam konteks latihan di *gym* komersial.

Meskipun welas asih diri terbukti penting, tingkat welas asih diri seseorang tidaklah seragam. Meta-analisis yang dilakukan oleh Yarnell et al., (2015) terhadap 71 studi menemukan bahwa laki-laki memiliki welas asih diri yang sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan ($d = 0,18$), meskipun perbedaan ini tergolong kecil. Studi lintas budaya pada remaja di Hong Kong oleh Sun et al., (2016) juga menemukan bahwa komponen welas asih diri yang berbeda memiliki efek yang berbeda pula pada kesejahteraan psikologis laki-laki dan perempuan. Artinya, faktor gender dan peran gender memainkan peran penting dalam bagaimana welas asih diri terbentuk dan berfungsi. Reilly, Rochlen, dan Awad (2014) menemukan bahwa welas asih diri yang rendah berhubungan dengan tingginya tingkat konformitas terhadap norma maskulin pada pria.

Konformitas norma maskulin merujuk pada sejauh mana seorang individu mematuhi seperangkat norma sosial mengenai bagaimana seorang pria seharusnya berpikir, merasa, dan bersikap dalam suatu budaya (Mahalik et al., 2003). Mahalik et al., (2003) mengidentifikasi sebelas norma maskulin yang dominan dalam budaya Amerika, yang kemudian disederhanakan menjadi sepuluh dimensi dalam *Conformity to Masculine Norms Inventory-30* (CMNI-30) oleh Levant et al., (2020) diantaranya. Dimensi *winning* (kemenangan) mencerminkan dorongan kompetitif untuk selalu menang dan menjadi yang terbaik, dimensi *emotional control* (kontrol emosi) menuntut laki-laki untuk menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi, dimensi *risk taking* (pengambilan resiko) mendorong laki-laki untuk mengambil risiko, dimensi *violence* (kekerasan) menormalisasi penggunaan kekerasan fisik, dimensi *playboy* berkaitan dengan keinginan untuk memiliki

banyak pasangan seksual, dimensi *self-reliance* (kemandirian) menekankan kemandirian dan keengganan untuk meminta bantuan, dimensi *primacy of work* (keutamaan kerja) menempatkan pekerjaan sebagai prioritas utama, dimensi *power over women* (kendali atas perempuan) menekankan dominasi laki-laki atas perempuan, dimensi *heterosexual self-presentation* (presentasi diri heteroseksual) berkaitan dengan kecemasan untuk dianggap homoseksual, dan dimensi *pursuit of status* (pengejaran status) mencerminkan pengejaran status sosial.

Reilly et al., (2014) melakukan penelitian terhadap 145 pria heteroseksual dengan tujuan menguji hubungan antara konformitas norma maskulin, rasa malu (shame), harga diri, dan welas asih diri. Dengan menggunakan pendekatan korelasional dan analisis moderasi, penelitian ini menemukan bahwa welas asih diri yang lebih tinggi berasosiasi dengan konformitas norma maskulin yang lebih rendah, rasa malu yang lebih rendah, dan harga diri yang lebih tinggi, dengan rasa malu memoderasi hubungan antara konformitas norma maskulin dan welas asih diri. Sementara itu, Heath et al., (2017), melalui studi survei terhadap mahasiswa pria, menemukan bahwa welas asih diri berperan sebagai penyangga (*buffer*) yang melemahkan hubungan positif antara konformitas norma maskulin dan berbagai hambatan psikologis dalam mencari konseling, seperti self-stigma dan resistensi keterbukaan diri, sehingga menegaskan peran protektif welas asih diri di tengah tekanan norma maskulin. Komlenac et al., (2022), melalui studi berbasis vinyet terhadap 481 partisipan berbahasa Jerman, menguji keterkaitan antara konformitas norma maskulin, welas asih diri, dan self-stigma dalam memprediksi kesediaan mencari bantuan formal untuk gejala depresi. Hasil analisis jalur (*path analysis*) menunjukkan bahwa konformitas norma maskulin yang tinggi dan welas asih diri yang rendah sama-sama berkaitan dengan self-stigma yang tinggi, dan pada pria dengan welas asih diri rendah, konformitas norma maskulin berhubungan langsung dengan rendahnya kesediaan mencari bantuan sebuah pola yang tidak ditemukan pada pria dengan welas asih diri tinggi. Namun, pada

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, masih sangat terbatas penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh antara konformitas norma maskulin dan welas asih diri pada populasi pria anggota *gym*, dengan

menggunakan instrumen CMNI-30 yang bersifat multidimensional sekaligus dalam konteks budaya di Indonesia. Padahal, *gym* merupakan konteks unik di mana norma maskulin diwujudkan secara fisik melalui latihan beban, pembentukan otot, dan tampilan tubuh (Wasylikiw & Clairo, 2018).

Kesenjangan penelitian tersebut menjadi dasar bagi penelitian ini untuk mengkaji secara sistematis pengaruh konformitas norma maskulin terhadap welas asih diri pada pria anggota *gym*, dengan menggunakan CMNI-30 sebagai instrumen pengukuran konformitas norma maskulin yang multidimensional, dan Skala Welas Diri adaptasi Sugianto et al., (2020) sebagai instrumen pengukuran welas asih diri yang unidimensional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan empiris yang berarti bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial mengenai konformitas norma maskulin dalam lingkungan *gym*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang di atas, berikut beberapa permasalahan yang bisa diidentifikasi:

- a) Pertumbuhan industri kebugaran telah meningkatkan jumlah anggota *gym*, namun peningkatan tersebut diikuti oleh bertambahnya anggota pemula yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan latihan beban yang memadai, sehingga meningkatkan risiko perilaku latihan yang tidak aman.
- b) Cedera akibat latihan beban masih menjadi permasalahan yang umum terjadi pada anggota *gym*, yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknis seperti kesalahan teknik dan pembebanan berlebihan, tetapi juga oleh faktor psikologis yang mendorong individu untuk memaksakan kemampuan fisiknya.
- c) Welas asih diri merupakan sumber daya psikologis yang dapat membantu individu memperlakukan diri secara lebih adaptif, mengenali batas kemampuan tubuh, serta mengurangi kecenderungan memaksakan diri

ketika berolahraga, namun tingkat welas asih diri pada setiap individu tidaklah sama.

- d) Konformitas terhadap norma maskulin berpotensi menurunkan welas asih diri dengan mendorong pria untuk menunjukkan kekuatan, keberanian mengambil risiko, kemandirian, dan orientasi pada kompetisi, sehingga dapat meningkatkan kecenderungan mengabaikan keterbatasan diri dan mempertahankan perilaku latihan yang berisiko.
- e) Penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara konformitas norma maskulin dan welas asih diri, tetapi bukti empiris tersebut masih didominasi oleh populasi umum, mahasiswa, atlet, serta belum banyak dilakukan dalam konteks anggota *gym*.
- f) Masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai pengaruh konformitas norma maskulin terhadap welas asih diri pada pria anggota *gym* di Indonesia, khususnya dengan menggunakan instrumen *Conformity to Masculine Norms Inventory-30* (CMNI-30) yang mengukur norma maskulin secara multidimensional dan Skala Welas Diri (SWD) yang mengukur secara unidimensional.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna tetap menjaga fokus penelitian dan menghindari pembahasan yang melebar, maka diperlukan batasan-batasan penelitian pada:

- a) Sampel penelitian dibatasi pada pria berusia minimal 18 tahun. Pemilihan usia ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pada usia tersebut, individu dianggap telah memiliki kemampuan kognitif yang memadai untuk memberikan persetujuan penelitian secara sadar (*informed consent*).
- b) Subjek penelitian dibatasi pada individu yang berstatus sebagai anggota aktif di pusat kebugaran komersial (*commercial gym*) yang bersifat publik. Pemilihan *gym* publik bertujuan untuk memastikan bahwa subjek terpapar pada lingkungan yang sarat dengan interaksi, observasi sosial, dan tekanan performa maskulin.

- c) Telah menjadi anggota dan berlatih secara konsisten minimal selama 3 bulan. Berdasarkan panduan dari *American College of Sports Medicine (ACSM)*, rentang waktu 3 bulan merupakan standar yang diakui untuk mendefinisikan seseorang sebagai individu yang rutin berolahraga (Liguori, 2020). Waktu ini dinilai cukup bagi individu untuk beradaptasi, membentuk rutinitas, dan terpapar pada nilai-nilai serta kultur sosial di dalam *gym*.
- d) Memiliki frekuensi latihan minimal 2 kali dalam seminggu. Batasan ini ditetapkan untuk memastikan bahwa subjek memiliki intensitas keterlibatan dan interaksi yang memadai dengan lingkungan *gym*, bukan sekadar anggota pasif yang jarang hadir.
- e) Interpretasi welas asih diri dengan menggunakan alat ukur Skala Welas Diri tidak dispesifikasi oleh konteks *gym*, sehingga hasil interpretasi akan menjelaskan gambaran tingkatan welas asih diri secara umum.
- f) Penelitian ini dibatasi pada pengujian pengaruh antara tingkat konformitas norma maskulin yang diukur menggunakan instrumen *Conformity to Masculine Norms Inventory-30* (Levant et al., 2020) dengan tingkat welas asih diri yang diukur menggunakan Skala Welas Diri (Sugianto et al., 2020). Penelitian ini mengambil sudut pandang psikologi sosial dan kepribadian, sehingga dibatasi untuk tidak meneliti, mendiagnosis, atau mengaitkan variabel dengan ranah psikopatologi klinis seperti dismorfia otot (*muscle dysmorphia*), gangguan citra tubuh (*body image pathology*), perilaku olahraga ekstrem (*exercise dependence*), maupun penggunaan suplemen ilegal seperti steroid.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- a) Apakah seluruh dimensi konformitas norma maskulin (*Winning, Emotional Control, Risk Taking, Violence, Playboy, Self-Reliance, Primacy*

of Work, Power Over Women, Heterosexual Self-Presentation, dan Pursuit of Status) secara simultan berpengaruh terhadap welas asih diri pada pria anggota gym?

- b) Apakah masing-masing dimensi konformitas norma maskulin (*Winning, Emotional Control, Risk Taking, Violence, Playboy, Self-Reliance, Primacy of Work, Power Over Women, Heterosexual Self-Presentation, dan Pursuit of Status*) secara parsial berpengaruh terhadap welas asih diri pada pria anggota gym?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dijabarkan tujuan penelitian seperti sebagai berikut:

- a) Mengetahui apakah seluruh dimensi konformitas norma maskulin (*Winning, Emotional Control, Risk Taking, Violence, Playboy, Self-Reliance, Primacy of Work, Power Over Women, Heterosexual Self-Presentation, dan Pursuit of Status*) secara simultan berpengaruh terhadap welas asih diri pada pria anggota gym.
- b) Mengetahui apakah masing-masing dimensi konformitas norma maskulin (*Winning, Emotional Control, Risk Taking, Violence, Playboy, Self-Reliance, Primacy of Work, Power Over Women, Heterosexual Self-Presentation, dan Pursuit of Status*) secara parsial berpengaruh terhadap welas asih diri pada pria anggota gym.
- c) Mengetahui dimensi konformitas norma maskulin mana saja yang memberikan kontribusi paling besar dalam memprediksi welas asih diri pada pria anggota gym.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dan spesifik dalam pengembangan literatur psikologi sosial dan psikologi pria, khususnya dalam memperjelas dinamika hubungan antara konformitas norma

maskulin dan welas asih diri pada lingkungan *gym*. Selain itu, penelitian ini berkontribusi memperluas diskursus welas asih diri yang selama ini lebih banyak didominasi oleh literatur pada populasi mahasiswa dan atlet.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi pria anggota gym

Memberikan wawasan dan psikoedukasi yang konkret mengenai dampak internalisasi norma maskulin secara kaku terhadap cara mereka merespons tekanan. Secara spesifik, penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan pria anggota *gym* tentang pentingnya mengaplikasikan welas asih diri sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif, terutama ketika mereka menghadapi situasi yang mengancam identitas maskulinnya. Misalnya, saat mereka mengalami kegagalan dalam mencapai target kebugaran, tidak memenuhi standar tubuh berotot yang ideal, mengalami cedera, atau ketika merasa kurang maskulin dibandingkan individu lain di lingkungan *gym*.

1.5.2.2 Bagi Praktisi Kebugaran (*Personal Trainer*)

Memberikan perspektif tambahan bagi para pelatih dan praktisi kebugaran bahwa pendekatan latihan yang terlalu menekankan pada dominasi, kompetisi toksik, atau hukuman pada diri sendiri (*self-punishment*) dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis klien. Pemahaman ini dapat mendorong terciptanya iklim *gym* yang lebih mendukung kesejahteraan mental, dimana kemajuan fisik dicapai melalui pendekatan yang welas asih, bukan sekadar tekanan maskulinitas.

1.5.2.3 Bagi penelitian selanjutnya

Menjadi rujukan empiris awal bagi penelitian lanjutan di bidang psikologi pria di Indonesia terkhusus mengenai hubungan norma maskulin dan welas asih diri pada pria anggota *gym*. Penelitian ini juga dapat memicu studi lebih lanjut yang mengeksplorasi variabel mediator atau moderator lain (seperti paparan media sosial atau motivasi berolahraga) yang mempengaruhi hubungan antara norma maskulin dan welas asih diri,

dengan menggunakan desain metodologi yang lebih kompleks dan komprehensif.

