

PELATIHAN MANAGEMEN STRES BAGI PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS JATI SAMPURNA-BEKASI

Rizki Dawanti, Karisma Riskinanti, Firman Alamsyah A.B.
Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana
Email: rizki.dawanti@gmail.com

ABSTRAK

Kasus hipertensi di Puskesmas Jatisampurna Bekasi menempati urutan ketiga sebagai penyakit yang paling banyak diidap oleh masyarakat Jatisampurna dibawah gangguan gigi dan Ispa. Kasus hipertensi pada tahun 2014 terjadi sebanyak 268 kasus. Pengetahuan serta pemahaman masyarakat yang rendah mengenai penyakit ini, tampaknya menjadi permasalahan serius yang harus mendapatkan perhatian khusus. Mengingat bahaya yang dapat ditimbulkan penyakit ini. Hipertensi dapat memicu seseorang mengalami atherosclerosis (penyumbatan pembuluh darah arteri), serangan jantung dan stroke, juga dapat menyebabkan kematian melalui gagal ginjal. Bahkan penyakit ini seringkali disebut dengan silent killer (pembunuh diam-diam) karena banyak orang yang tidak menyadari mereka mengalami hipertensi kecuali saat mereka memeriksakan tekanan darahnya. Mekanisme fisiologis yang mengatur tekanan darah berinteraksi dengan cara yang sangat kompleks. Aktivasi sistem saraf simpatis merupakan faktor kunci, namun berbagai hormon, metabolisme garam, dan mekanisme sistem saraf pusat juga berperan. Banyak dari mekanisme fisiologis tersebut dipengaruhi oleh stres psikologis. Pelatihan manajemen stres bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai kaitan stres psikologi dengan kenaikan tekanan darah. Selain itu peserta diberikan pelatihan relaksasi nafas dan otot sebagai salah satu teknik manajemen stres agar para peserta dapat mengelola stress mereka dengan lebih adaptif sehingga diharapkan tekanan darah dapat terkontrol. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi kelompok, tanya jawab serta praktek. Hasil kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif yaitu penurunan tekanan darah peserta setelah pelatihan berlangsung. Para peserta dan pihak puskesmas juga memberikan tanggapan dan evaluasi yang positif terhadap pelatihan yang diberikan.

Kata kunci: Hipertensi, Manajemen stres, Relaksasi nafas dan otot

PENDAHULUAN

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Bahkan diprediksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi pada tahun 2025 mendatang. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010 dari WHO menyebutkan, 40 persen negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35 persen. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46 persen. Sementara kawasan Amerika menempati posisi buncit dengan 35 persen. Di

kawasan Asia Tenggara, 36 persen orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 32 persen pada 2008 dengan kisaran usia di atas 25 tahun. Jumlah penderita pria mencapai 42,7 persen, sedangkan 39,2 persen adalah wanita (<http://health.kompas.com>).

Kasus hipertensi di Puskesmas Jatisampurna Bekasi juga menempati urutan ketiga sebagai penyakit yang paling banyak diidap oleh warga dibawah gangguan gigi dan Ispa. Kasus hipertensi yang terjadi sebanyak 268 kasus. Pengetahuan serta pemahaman masyarakat yang rendah mengenai penyakit ini, tampaknya menjadi permasalahan serius

yang harus mendapatkan perhatian khusus. Mengingat bahaya yang dapat ditimbulkan penyakit ini. Hipertensi dapat memicu seseorang mengalami atherosclerosis (penyumbatan pembuluh darah arteri), serangan jantung dan stroke, juga dapat menyebabkan kematian melalui gagal ginjal. Bahkan penyakit ini seringkali disebut dengan silent killer (pembunuh diam-diam) karena banyak orang yang tidak menyadari mereka mengalami hipertensi kecuali saat mereka memeriksakan tekanan darahnya. Mekanisme fisiologis yang mengatur tekanan darah berinteraksi dengan cara yang sangat kompleks. Aktivasi system saraf simpatis merupakan factor kunci, namun berbagai hormone, metabolisme garam, dan mekanisme system saraf pusat juga berperan. Banyak dari mekanisme fisiologis tersebut dipengaruhi oleh stres psikologis. Pemikiran dewasa ini adalah dalam jangka panjang, tekanan darah yang sering naik akan membuat dinding-dinding arteri menebal dan mengakibatkan hipertensi permanen (Davidson, 2006).

Efek stres sebenarnya dapat bersifat tidak langsung-memicu perubahan kesehatan yang tidak langsung disebabkan oleh variabel biologis atau psikologis, namun disebabkan oleh perubahan gaya hidup sehat. Stres yang tinggi dapat menyebabkan semakin tingginya frekuensi merokok, tidur terganggu, konsumsi alkohol, dan berubahnya pola makan. Perilaku inilah yang dapat meningkatkan resiko penyakit. Hubungan stress-penyakit merupakan hal yang nyata, namun dimediasi secara tidak langsung melalui perubahan perilaku sehat. Berdasarkan fakta dan permasalahan diatas, maka dari itu Pelatihan Manajemen Stres dirasa perlu untuk diberikan kepada para pasien hipertensi agar dapat menambah wawasan serta keterampilan mereka dalam mengontrol kenaikan tekanan darahnya.

METODE

Khalayak sasaran pelatihan ini adalah

para lansia pasien hipertensi yang rutin berobat di Puskesmas Jatisampurna Bekasi.

Metode yang digunakan adalah:

- 1). Metode Diskusi Kelompok: bertujuan agar para pasien saling mengenal lebih jauh satu sama lainnya dan yang paling utama adalah agar mereka dapat saling mengerti bahwa mereka memiliki permasalahan yang sama (berdasarkan hasil asesmen). Dengan begitu, mereka tidak akan merasa sendiri tetapi bisa saling mendukung satu sama lain terkait dengan penyakit hipertensi yang mereka alami
- 2). Metode penyuluhan/ psikoedukasi; Materi penyuluhan yang diberikan meliputi 3 komponen yaitu dari segi medis, dari segi pengaturan gizi/ makanan serta dari segi psikologis mengenai stres dan tata cara mengelola stres yang disampaikan oleh tenaga kesehatan di bidangnya masing-masing.
- 3). Pelatihan Relaksasi sebagai salah satu metode manajemen stres: Pelatihan relaksasi dilaksanakan sebagai penutup acara pelatihan manajemen stres bagi pasien hipertensi. Relaksasi yang diberikan adalah relaksasi nafas dan otot. Mengajarkan seseorang untuk melakukan relaksasi mendalam dan menerapkan keterampilan tersebut terhadap stresor dalam kehidupan nyata dapat membantu menurunkan tingkat stres mereka. Selain itu, juga terdapat bukti bahwa fungsi kekebalan dapat ditingkatkan dengan latihan relaksasi

Evaluasi program pelatihan manajemen stres bagi pasien hipertensi ini diberikan dalam bentuk pretes dan postes berupa angket terbuka yang diisikan oleh para peserta sebelum pelatihan dimulai dan juga sesudahnya. Selain itu, guna melihat hasil daripada pelatihan relaksasi, juga dilakukan pengukuran tekanan darah di awal (sebelum pelatihan dimulai) dan di akhir (setelah pelatihan selesai). Evaluasi juga dilakukan dalam bentuk wawancara lisan dengan para

peserta terkait dengan apa yang dirasakan serta harapan para peserta kedepannya.

Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat berupa pelatihan manajemen stres, melalui 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun rincian kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

1. Tahap Persiapan;
 - a. Perizinan
 - b. Menyebarkan surat undangan pelatihan kepada beberapa pasien hipertensi
 - c. Persiapan materi, modul, dll
2. Tahap Pelaksanaan
Pelatihan Manajemen Stres berlangsung pada tanggal 24 Februari 2016 dari pukul 08.00 – 13.00. Berikut adalah tahapan sesi pelatihan:

NO	KEGIATAN	KETERANGAN	PELAKSANA
1	Pembukaan	- Mengisi daftar hadir - Pemeriksaan tekanan darah - Pengisian angket	Peserta Tim Puskesmas
		- Pembukaan dan sambutan dari Puskesmas Jatisampurna - Ice breaking	Kepala Puskesmas Jatisampurna Tim PPM
2	Diskusi Kelompok	- Pembagian peserta menjadi 3 kelompok - Perkenalan antar anggota kelompok - Diskusi kelompok berdasarkan panduan yang telah disusun - Penutupan dan kesimpulan kelompok	Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog dan Tim
3	Penyuluhan	- Penyampaian materi hipertensi dari segi medis - Tanya jawab - Penyampaian materi dengan tema pengaturan makanan dan gizi yang perlu diperhatikan oleh pasien hipertensi - Tanya jawab - Penyampaian materi mengenai manajemen stres - Tanya jawab	Dokter umum Puskesmas Jatisampurna Bag. Konsultasi Gizi Puskesmas Jatisampurna Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog.
4	Pelatihan manajemen stres	- Penjelasan mengenai teknik relaksasi (sebagai salah satu teknik manajemen stres) - Pelatihan relaksasi nafas dan relaksasi otot kepada para peserta - Peserta mencoba melakukan relaksasi yang telah dilatihkan	Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog.
5	Penutupan	- Ucapan terimakasih - Pengisian angket - Pemeriksaan tekanan darah	Tim P2M dan Puskesmas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu kehadiran peserta, kesungguhan peserta dalam mengikuti pelatihan, lembar evaluasi kegiatan dan hasil pemeriksaan tekanan darah peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

1. Kehadiran Peserta

Peserta yang diundang untuk mengikuti pelatihan ini adalah 20 orang lansia yang aktif melakukan cek tekanan darah mereka ke puskesmas jatisampurna dan memiliki tekanan darah yang cenderung tinggi

(diatas 120/80). Dari 20 undangan yang disebarkan, 18 orang lansia menghadiri pelatihan.

2. Partisipasi dan kesungguhan peserta mengikuti pelatihan

Antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan terlihat baik. Para peserta cukup aktif dalam melemparkan pertanyaan-pertanyaan dalam sesi tanya jawab dan aktif melakukan sharing pengalaman pribadi pada sesi diskusi kelompok. Hampir keseluruhan peserta mau membuka diri mengenai permasalahan yang mereka hadapi terkait penyebab stress mereka.

3. Lembar evaluasi pelatihan

Evaluasi pelatihan dapat terlihat dari 2 kegiatan yaitu sesi diskusi kelompok dan lembar evaluasi kegiatan. Dalam sesi diskusi kelompok yang terbagi menjadi 3 kelompok, beberapa hal terungkap mengenai pencetus peningkatan tekanan darah pada para pasien yang terangkum dalam beberapa poin sebagai berikut:

- Mayoritas yang dipikirkan dan dirasakan oleh peserta setelah mengalami hipertensi adalah ketakutan terkena serangan stroke sewaktu-waktu secara mendadak.
- Faktor yang menaikkan tekanan darah para peserta antara lain kematian pasangan, ditinggal anak menikah dan pergi dari rumah, pensiun, faktor ekonomi, memikirkan masa depan anak, kelelahan mengurus cucu dan juga faktor konsumsi makanan-makanan asin.
- Usaha yang sudah dilakukan para peserta untuk menurunkan tekanan darah berkonsultasi dengan dokter, meminum obat yang diresepkan oleh dokter, dan beberapa diantaranya mengurangi mengkonsumsi makanan yang dapat merangsang naiknya tekanan darah seperti apa yang disarankan oleh dokter, dan juga olahraga lari di pagi hari.

Dari lembar evaluasi kegiatan diketahui bahwa seluruh peserta mendapatkan manfaat dari pelatihan ini. Peserta merasa

senang dapat mengikuti pelatihan manajemen stress karena mereka mendapatkan pemahaman baru bahwa kenaikan tekanan darah erat kaitannya dengan stress psikologis yang mereka rasakan dan hadapi. Setelah pelatihan mereka mengaku memiliki semangat baru untuk dapat mengontrol kenaikan tekanan darah dengan mengelola stress mereka salah satunya dengan mempraktekkan relaksasi yang telah diajarkan selama pelatihan dan tentu saja memperhatikan asupan makanan dengan lebih memperhatikan makanan-makanan yang dianjurkan untuk pasien-pasien hipertensi.

4. Hasil pemeriksaan tekanan darah peserta

No	Inisial Peserta	Tekanan darah Sebelum Pelatihan	Tekanan darah Setelah Pelatihan
1	ZKF	160/90	160/80
2	TTN	130/90	120/80
3	MSN	140/90	120/80
4	NGI	160/90	140/80
5	TNH	110/80	110/80
6	SMT	160/90	150/70
7	NYM	180/100	150/90
8	MRY	160/90	140/80
9	MRG	140/90	130/70
10	ATJ	130/90	120/80
11	MRM	120/80	120/70
12	ANY	120/80	120/70
13	ALM	150/90	130/80
14	DJS	110/80	110/70
15	SRN	150/90	120/80
16	JSA	160/90	130/80
17	STJ	140/90	130/80
18	SJU	150/90	130/70

Pembahasan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim PPM tidak menemui kendala berarti. Dukungan positif yang diberikan oleh kepala Puskesmas Jatisampurna membuat acara dapat berjalan lancar. Walaupun ada perubahan tempat pelaksanaan kegiatan secara mendadak karena aula kecamatan digunakan untuk acara lain, namun dengan bantuan koordinasi dari petugas lansia puskesmas, peserta dapat hadir semua di Aula Kelurahan Jatisampurna Bekasi. Para peserta juga masih tampak antusias

walaupun beberapa diantaranya harus berjalan dari kecamatan ke kelurahan. Mereka tetap semangat untuk mengikuti pelatihan ini. Terlihat dari 20 undangan yang disebar, hampir seluruhnya menghadiri pelatihan yang diadakan.

Kegiatan dimulai dengan registrasi sekaligus pengukuran tekanan darah peserta sebelum pelatihan. Para peserta juga diberikan modul yang berisi materi psikoedukasi dan panduan relaksasi yang disampaikan selama pelatihan berlangsung. Dari tabel hasil pemeriksaan tekanan darah diatas terlihat bahwa 14 orang peserta memiliki tekanan darah yang cukup tinggi (lebih dari 120/80) sedangkan 4 orang lainnya normal. Walaupun begitu keempat orang yang pada saat datang pelatihan memiliki tekanan darah normal tersebut mengaku bahwa mereka memiliki penyakit hipertensi hanya saja memang seminggu terakhir kondisinya stabil. Karena itulah mereka tetap ingin mengikuti pelatihan karena ingin menambah wawasan tentang bagaimana mengontrol kenaikan tekanan darah selain dengan menggunakan obat-obatan. Karena beberapa peserta mengaku bahwa walaupun mereka sudah menjaga makanan yang mereka konsumsi, meminum obat dari dokter, tetapi terkadang keluhan-keluhan tekanan darah tinggi seperti pusing, mual, lemas, terkadang masih saja mereka rasakan.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah oleh perawat puskesmas

Setelah kegiatan pelatihan dibuka, mahasiswa psikologi yang bergabung dalam

tim PPM memberikan ice breaking untuk mencairkan suasana di ruang pelatihan. Para peserta tampak antusias mengikuti pelatihan dan mulai berbaur satu sama lainnya. Hal ini membuat sesi diskusi kelompok menjadi lebih maksimal. Para peserta tampak tidak canggung untuk membuka diri mereka masing-masing. Mereka menceritakan permasalahan-permasalahan mereka yang memang mereka rasakan menjadi beban yang cukup berat. Kegiatan ini menggiring para peserta menemukan insight bahwasannya stressor psikis yang dialami oleh masing-masing peserta memiliki keterkaitan dengan kenaikan tekanan darah mereka. Setelah insight ini muncul, pelatihan dilanjutkan dengan pemberian psikoedukasi mengenai penyakit hipertensi dan makanan-makanan yang hendaknya tidak dikonsumsi oleh peserta.



Gambar 2. Sesi Ice Breaking sebelum memulai pelatihan



Gambar 3. Sesi diskusi kelompok



Gambar 4. Psikoedukasi mengenai Hipertensi dari segi medis dan gizi

Selain dari sisi medis, psikoedukasi yang tidak kalah pentingnya adalah materi mengenai manajemen stress. Pengertian stress, penyebabnya, dan bagaimana cara menghadapi dan mengelola stress (coping stress) yang pada pelatihan ini peserta diberikan salah satu teknik coping stress yaitu relaksasi nafas dan otot. Saat psikoedukasi mengenai manajemen stress berlangsung, peserta tampak sangat aktif bertanya dan menyampaikan uneg-uneg atau permasalahan mereka yang terasa menjadi beban. Dua orang peserta mengungkapkan bahwa mereka mulai menderita tekanan darah tinggi sejak pensiun. Tidak adanya kegiatan serta kondisi ekonomi yang menurun paska pensiun menjadi beban pikiran. Beberapa peserta lain mengatakan bahwa yang menjadi beban pikiran dan fisik adalah mengurus cucu-cucu mereka karena ana-anak mereka bekerja. Ketidakmampuan menyampaikan keberatan secara asertif membuat tekanan darah mereka seringkali naik. Permasalahan lainnya adalah memikirkan nasib anak-anak mereka terutama yang belum menikah, dll.



Gambar 5. Ice breaking setelah materi



Gambar 6. Psikoedukasi mengenai Managemen Stres

Proses diskusi selama sesi ini menjadi media katarsis bagi para peserta. Bukan hanya ibu-ibu, bapak-bapak yang menjadi peserta pelatihan ini cukup antusias dan aktif berbicara. Suasana keterbukaan satu sama lain menjadi sebuah support group bagi para peserta. Karena itulah para peserta merasakan kenyamanan dan mengaku senang dapat bergabung dalam pelatihan ini. Mereka meminta kegiatan seperti ini dapat diadakan secara berkala sehingga mereka memiliki wadah untuk menambah wawasan dan saling berbagi dengan sesama pasien hipertensi lainnya.

Sesi latihan relaksasi nafas dan otot yang menjadi sesi terakhir dari pelatihan, juga dilalui dengan sangat baik oleh para peserta. Mereka sangat kooperatif dan mau mengikuti latihan tahapan-tahapan relaksasi dengan sungguh-sungguh. Para peserta juga menyampaikan evaluasi yang sangat positif setelah latihan relaksasi. Beberapa dari peserta mengatakan bahwa setelah relaksasi badannya terasa lebih segar. Beberapa yang lain mengatakan bahwa pusing kepalanya hilang, kepalanya terasa ringan. Salah seorang peserta yang mengeluhkan sakit punggung juga menyampaikan bahwa setelah berlatih relaksasi, nyeri punggung yang dirasakannya selama duduk pelatihan berkurang. Para peserta mengatakan bahwa mereka bersemangat untuk mempraktekkan latihan relaksasi otot dirumah setelah pelatihan.



Gambar 7. Berlatih relaksasi nafas



Gambar 8. Latihan relaksasi otot

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, terlihat adanya penurunan tekanan setelah mengikuti pelatihan manajemen stress. Dari hasil ini, tampak bahwa pelatihan manajemen stress yang terdiri dari psikoedukasi mengenai penyakit dan stress, dapat menurunkan tingkat kekhawatiran para peserta terhadap penyakit hipertensi yang mereka derita. Selain itu teknik relaksasi memberikan yang dilatihkan sebagai salah satu teknik manajemen stress bermanfaat bagi para pasien hipertensi dalam hal penurunan tekanan darah. Hasil ini sesuai dengan penelitian Hoelscher dan Lichstein (1986) serta Karyono (1994) yang menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi (Subandi, 2003).

Monitoring kegiatan ini terhadap para peserta dilakukan oleh pihak puskesmas dengan mengingatkan untuk mempraktekkan apa yang telah mereka dapatkan selama pelatihan dan melakukan kontrol terhadap kenaikan tekanan darah mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil pelaksanaan pelatihan ini menunjukkan adanya manfaat positif yang dirasakan oleh para peserta pelatihan. Dari hasil evaluasi, manfaat yang diperoleh para peserta dari pelatihan ini antara lain peserta mendapatkan pengetahuan dan lebih memahami mengenai penyakit hipertensi, apa saja cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengontrol kenaikan tekanan darah, serta mengenai makanan apa yang boleh dikonsumsi atau harus dihindari. Para peserta memahami apa itu stres dan bagaimana cara menanggulungnya.

Para peserta juga merasa mendapatkan manfaat dari pelatihan relaksasi yang diberikan sehingga beberapa diantara mereka ingin mempraktekkan relaksasi yang sudah dilatihkan. Selain itu, dari hasil pretes diketahui bahwa beberapa peserta memiliki kekhawatiran/kecemasan terkait penyakit hipertensi yang mereka alami. Kebanyakan dari peserta, khawatir jika mereka akan dampak yang muncul akibat tekanan darah yang terlalu tinggi, misalnya stroke. Berdasarkan evaluasi, diketahui bahwa kecemasan para peserta mengalami penurunan sesudah pelaksanaan intervensi. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelatihan, tampak bahwa seluruh peserta mengalami penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah pelatihan. Dari hasil ini, tampak bahwa relaksasi memberikan manfaat bagi para pasien hipertensi dalam hal penurunan tekanan darah.

Saran

Untuk program pengabdian selanjutnya, akan lebih efektif jika peserta mendapatkan rekaman instruksi relaksasi beserta musik pengiringnya, yang belum dilakukan pada pelatihan ini karena keterbatasan dana. Instruksi relaksasi perlu diberikan agar peserta dapat mempraktekkan secara benar dan mudah di rumah. Selain itu

dari hasil diskusi kelompok, perawat puskesmas yang berlaku sebagai konselor dapat menindaklanjuti para peserta pelatihan yang memiliki masalah yang lebih kompleks dan melakukan konseling secara individual.

DAFTAR PUSTAKA

- Davison, Gerald C., Neale, John M., Kring, Ann M. (2006). Psikologi Abnormal. Edisi ke-9. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Dusek, Jeffery A., Hibberd, Patricia L., etc. (2008). Stress Management Versus Lifestyle Modification on Systolic Hypertension and Medication Elimination: A Randomized Trial. *The journal of alternative and complementary medicine*. Vol.14(2), 129-138.
- Garcia-Vera, Maria Paz., Sanz, Jesus., Labrador, Francisco J. (2004). Blood Pressure Variability and Stress Management Training for Essential Hypertension. *Behavioral Medicine*. Vol.30 (53-60).
- Jose, Rojan., D'Almeida, Victoria. (2013). Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) on Blood Pressure and Health Related Stress Level among Patients with Hypertension in a Selected Hospital of Mangalore. *International Journal of Nursing Education* 5.2 (Jul-Dec 2013): 171-175.
- Subandi, M.A (editor). (2002). Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.