ARTIKEL

KEEFEKTIFAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh :

RORO MARGIATI

NPM: 14.1.01.01.0133

Dibimbing oleh:

1. **Galang Surya Gumilang, M. Pd.**
2. **Restu Dwi Ariyanto, M. Pd.**

BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Roro Margiati
NPM	: 14.1.01.01.0133
Telepun/HP	: 085204557574/082341050117
Alamat Surel (Email)	: roromargiati7@gmail.com
Judul Artikel	: Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Grogol Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP-Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 23 Juli 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Galang Surya Gumilang, M.Pd. NIDN. 0731089001	Restu Dwi Ariyanto, M.Pd. NIDN. 070512880	Roro Margiati NPM: 14.1.01.01.0133

.

KEEFEKTIFAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2017/2018

Roro Margiati
14.1.01.01.0133
FKIP-Bimbingan dan Konseling
roromargiati7@gmail.com
Galang Surya Gumilang, M.Pd. dan Restu Dwi Ariyanto, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti saat melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa adalah banyak siswa yang tidak terbuka tentang pribadinya seperti ketidakmampuan menjalin komunikasi, merasa malu apabila kehidupan pribadinya diketahui orang lain. Akibatnya siswa tidak mampu mengungkapkan diri/membuka diri yang pada akhirnya siswa kesulitan dalam berinteraksi yang baik dengan orang lain. Permasalahan penelitian ini adalah apakah teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2017/2018?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* dengan subyek penelitian terdiri dari 8 siswa. Penelitian ini dilakukan dengan 3 tahapan, menggunakan instrumen *pretest*, perlakuan penelitian, mengggunakan instrumen *posttest*.

Hasil penelitian ini adalah keterbukaan diri siswa menunjukan hasil rata-rata 70,75 dengan frekuensi responden kategori keterbukaan diri rendah 100%. Setelah diberikan perlakuan dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan rata-ratanya 104,25 dengan frekuensi responden kategori keterbukaan diri tinggi 62,5% dan kategori keterbukaan diri sedang 37,5%. Berdasarkan hasil perhitungan rumus *test statistics* yang diperoleh sig 0,012 < 0,05 maka Ha diterima dan H_0 ditolak, hal ini berarti terdapat keefektifan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas XI SMAN 1 Grogol tahun ajaran 2017/2018.

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan: (1) Tujuan *cognitive restructuring* merupakan salah satu cara yang baik untuk membantu siswa menjadi sadar akan pikiran-pikirannya serta pemahaman tentang diri dan lingkungan hidupnya sehingga siswa mampu meningkatkan keterbukaan dirinya, (2) Guru perlu memperhatikan sifat yang dimiliki siswa karena dengan melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* siswa dapat membuka diri sesuai dengan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

KATA KUNCI: *cognitive restructuring*, keterbukaan diri

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan sebagai kebutuhan manusia selama hidup. Tanpa adanya pendidikan maka dalam menjalani kehidupan manusia tidak akan dapat berkembang. Menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spriritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dalam keseluruhan upaya pendidikan, proses belajar mengajar merupakan aktivitas yang paling penting, karena melalui proses itulah tujuan pendidikan akan tercapai dalam bentuk perubahan perilaku siswa. Dari situlah bimbingan dan konseling diperlukan. Menurut Prayitno (dalam Kamaluddin, 2011: 449) bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Bimbingan dan konseling juga membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Beberapa masalah yang sering dihadapi siswa sekarang ini adalah pada saat proses pembelajaran. Salah satu masalah yang terdapat dalam proses pembelajaran adalah kurangnya keterbukaan diri siswa dalam memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Perkembangan siswa dikatakan berhasil apabila siswa mampu berinteraksi yang baik dengan orang lain. Interaksi akan berjalan dengan baik apabila masing-masing siswa mampu berkomunikasi secara efektif sehingga dari komunikasi tersebut akan terbentuk hubungan antar pribadi yang baik. Hubungan antar pribadi tersebut akan mudah terbentuk apabila masing-masing siswa mampu mengungkapkan diri/membuka diri.

Berdasarkan hasil observasi peneliti saat melakukan konseling kelompok pada waktu Praktek

Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Grogol, siswa kelas XI sebagai subjek sekaligus objek belajar di sekolah dalam kesehariannya mengalami masalah. Salah satu masalah yang dihadapi siswa adalah banyak siswa yang tidak terbuka tentang pribadinya seperti ketidakmampuan dalam menjalin komunikasi, merasa malu apabila kehidupan pribadinya diketahui orang lain. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai keterbukaan diri siswa sehingga siswa mampu mencapai perkembangan yang optimal. Pada Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) aspek kesadaran tanggung jawab sosial bahwa ditingkat SMA siswa sudah masuk ketahap mempelajari keragaman interaksi sosial. Hal ini diartikan bahwa siswa harus memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan baik terhadap orang lain dengan cara mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain. Berdasarkan paparan tersebut ditemukan fakta lapangan bahwa siswa belum mampu memberikan informasi pribadinya. Hal ini ditandai dengan ketika ditanya guru BK mengenai masalah kebiasaan belajar, siswa menunjukkan perilaku marah.

Menurut Barak (dalam Shurur, 2016:285), Keterbukaan diri mengacu pada perilaku komunikasi dimana seseorang mengungkapkan aspek dirinya sendiri mengenai informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi, dan perasaan pribadi.

Dalam hal ini siswa mengungkapkan tentang dirinya mengenai pemikiran dan pengalaman pribadi yang rasional kepada orang lain. Pendapat lain dikemukakan Jourard (dalam Setiawati, 2012:18) “keterbukaan diri” merupakan “tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain”. Berdasarkan pernyataan berikut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara individu satu dengan individu yang lain untuk saling bertukar informasi tentang pribadinya.

Jourard (dalam Ifdil, 2013:113) mengembangkan 6 aspek keterbukaan diri meliputi : (1) Sikap atau opini mencakup pendapat/sikap mengenai keagamaan dan pergaulan remaja, (2) Selera dan minat mencakup selera dalam berpakaian, selera makanan dan minuman,

kegemaran akan hobi yang disukai dan diminati, (3) Pekerjaan atau pendidikan mencakup keadaan lingkungan sekolah dan pergaulan sekolah, (4) Keuangan mencakup keadaan keuangan seperti dari mana uang itu didapat, pengeluaran yang dibutuhkan, cara mengatur keuangan, (5) Kepribadian hal-hal yang mencakup keadaan diri, seperti marah, cemas, sedih serta hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis, (6) Fisik mencakup keadaan fisik dan kesehatan fisik.

Mendukung pernyataan di atas Sears (dalam Shurur, 2016:284) menjelaskan bahwa perilaku keterbukaan diri memiliki beberapa manfaat seperti menambah informasi mengenai diri sendiri, kemampuan mengatasi masalah, komunikasi yang efektif, hubungan penuh makna, dan terwujudnya kesehatan mental. Oleh sebab itu, keterbukaan diri diperlukan oleh siswa karena masa remaja merupakan masa dimana siswa belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Apabila remaja tersebut tidak memiliki kemampuan membuka diri, maka dia akan mengalami kesulitan berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa ragu atau takut jika hendak mengemukakan sesuatu. Keterbukaan diri siswa bertujuan untuk mencapai hubungan sosial yang baik, mengembangkan karir, dan menjadi siswa yang *ekstroved*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan aspek dirinya sendiri mengenai informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi, dan perasaan pribadi yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab dan komunikasi yang baik dengan orang lain. Berkaitan dengan upaya untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, guru BK dapat menggunakan *cognitive restructuring* yaitu proses belajar untuk menolak distorsi kognitif (berfikir secara berlebihan/ tidak rasional), yang akan membantu konseli mengatasi masalah-masalah yang terkait dengan kognitifnya dengan mengganti pikiran dan

interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Menurut Nursalim (dalam Windaniati, 2015:3), bahwa teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional. Pendapat lain dikemukakan oleh Dombeck dan Wells-Moran (dalam Erford, 2017:255) *cognitive restructuring* merupakan proses untuk membantu klien mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan yang sudah ada (negatif) menjadi kebiasaan yang lebih terarah (positif). Jadi *cognitive restructuring* adalah proses penataan kembali pola pemikiran yang tidak rasional kedalam pemikiran yang lebih rasional.

Atas dasar paparan teoritik, data lapangan dan kajian literatur maka hal ini dipandang perlu untuk dilakukan kajian lebih mendalam. Berdasarkan pernyataan tersebut maka "Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Grogol Tahun Ajaran 2017/2018" perlu dilakukan penelitian.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014: 7) penelitian kuantitatif adalah penelitian berupa data yang berbentuk angka-angka kemudian data yang sudah terkumpul dianalisis.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2014). Teknik penelitian ini menguji ada tidaknya efektivitas teknik *cognitive restructuring* terhadap keterbukaan diri.

Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design.* Dalam desain ini sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu melakukan *pretest* setelah diberi perlakukan selanjutnya melakukan *posttest.*

Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI SMA Negeri 1 Grogol

Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri tahun ajaran 2017/2018. Untuk memperoleh data dan informasi yang akurat maka penelitian ini dilaksanakan mulai bulan April 2018-September 2018.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Grogol Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri tahun ajaran 2017-2018 yang berjumlah 341 siswa. yang terdiri dari 121 siswa laki-laki dan 220 siswa perempuan.

Menurut Arikunto (2013: 174) sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik sampel bertujuan (*purposive sample*). Maka demikian peneliti melakukan pengambilan sampel dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Dengan menetapkan ciri yang sesuai dengan tujuan dijadikan sampel adalah peserta didik kelas XI IIS-4 dengan jumlah 35 peserta didik. Setelah uji coba dan pemberian angket, diketahui 27 siswa yang memiliki keterbukaan diri tinggi dan 8 siswa memiliki keterbukaan diri rendah dilihat dari pedoman penilaian keterbukaan diri. Kemudian 8 siswa yang mempunyai keterbukaan diri rendah dijadikan sampel.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah melalui skala psikologis keterbukaan diri yang disusun dengan menggunakan skala *likert* dalam pertanyaan tertutup dan terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu: (a) Sangat Setuju, (b) Setuju, (c) Tidak Setuju, (d) Sangat Tidak Setuju. Perhitungan validitas dan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan program *IBM SPSS Statistic 23*. Metode analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis data uji t.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian ini adalah keterbukaan diri siswa sebelum diberi perlakuan dengan melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, keterbukaan diri siswa menunjukan hasil rata-rata 70,75 dengan frekuensi responden kategori keterbukaan diri rendah 100%. Setelah

diberikan perlakuan dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan rata-ratanya 104,25 dengan frekuensi responden kategori keterbukaan diri tinggi 62,5% dan responden kategori sedang 37,5%. Sedangkan hasil perhitungan menggunakan *IBM SPSS Statistic 23* dilihat dalam tabel *test statistics* yang diperoleh sig 0,012 < 0,05 maka Ha diterima dan H_0 ditolak, hal ini berarti terdapat keefektifan yang signifikan.

Test Statistics[a]

	Posttest – Pretest
Z	-2,524[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

B. Pembahasan

Cognitive restructuring digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa yang rendah. Pada penelitian ini peneliti menggunakan 8 sampel dengan dua kali uji coba yaitu sebelum dilakukannya *treatment* dan sesudah dilakukannya *treatment*. Dari hasil penelitian dan pengujian yang dilakukan oleh peneliti, teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Dombeck dan Wells-Moran (dalam Erford, 2017: 255) *cognitive restructuring* merupakan proses untuk membantu klien mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan yang sudah ada (negatif) menjadi kebiasaan yang lebih terarah (positif). Jadi *cognitive restructuring* adalah proses penataan kembali pola pemikiran yang tidak rasional kedalam pemikiran yang lebih rasional. Menurut Doyle (dalam Erford, 2017: 255) langkah-langkah yang dilakukan yaitu, 1) mengumpulkan informasi bagaimana klien dapat mengatasi masalahya di masa lalu; 2) membantu klien menjadi sadar akan proses berfikirnya; 3) menganalisis proses berfikir rasional klien; 4) membantu klien untuk mengevaluasi pola-pola pikiran logisnya dan orang

lain; 5) membantu klien untuk belajar mengubah keyakinannya; 6) memberikan contoh-contoh kehidupan yang nyata sehingga membantu klien membentuk tujuan-tujuan masuk akal yang bisa dicapai; 7) memberikan pekerjaan rumah kepada klien sampai pola-pola logis benar-benar tercapai. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik konseling yang dirancang untuk membantu individu dalam proses perkembangannya, khususnya untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Membantu siswa menjadi sadar akan proses berfikirnya sehingga dapat memperoleh pola-pola pemikiran yang rasional.

IV. PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan statistik non parametrik dengan uji t diketahui bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas XI SMAN 1 Grogol tahun ajaran 2017/2018.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan memperoleh hasil yang diharapkan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

   Dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa di sekolah alangkah baiknya jika tidak hanya menggunakan konseling kelompok, agar sekolah juga menerapkan program-program BK yang lain untuk dapat membuat siswa lebih membuka diri guna menjalani hidupnya melalui rangkaian tindakan sehari-hari.

2. Guru BK

   Alangkah baiknya menjalankan berbagai program BK yang ada serta menerapkan berbagai jenis layanan yang dapat membantu siswa menghadapi tugas perkembangan. Guru perlu memperhatikan sifat yang dimiliki siswa karena dengan melakukan konseling kelompok menggunakan

teknik *cognitive restructuring* siswa dapat membuka diri sesuai dengan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Kedepannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ini bisa terwujud dengan lebih baik di lingkungan sekolah.

3. Siswa

Siswa agar belajar membuka diri, mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain karena dengan begitu akan terbentuk hubungan antar pribadi yang lebih baik.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dalam menggunakan konseling kelompok dengan teknik yang lebih bervariatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Erford, B. T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* Terjemahan Soetjipto dan Mulyantini. 2017. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ifdil. 2013. Konsep Dasar *Self Disclosure* dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmah Ilmu Pendidikan*, 13 (1). (Online), tersedia : http://pedagogi.ppj.unp.ac.id/index.php/pedagogi/article/download/84/14), diunduh 15 November 2017.

Kamaluddin, H. 2011. Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17 (4). (Online), tersedia: http://download.portalgaruda.org/article.php?article=465538&val=9630&title=Bimbingan%20dan%20Konseling%20Sekolah, diunduh 21 Juli 2018.

Setiawati, D. 2012. Efektivitas Model Knap untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan bimbingan*, 13 (1). (Online), tersedia: http://ejournal.unesa.ac.id/article/8301/75/article.pdf), diunduh 21 Oktober 2017.

Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. 2017. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal.* Departemen Pendidikan Nasional.

Shurur, M. 2016. Hubungan antara Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) dan Intensi Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja (Siswa Kelas Xi SMKN 4 Samarinda). *eJournal Psikologi*, 4 (3). (Online), tersedia: http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2016/02/eJournal%20Miftachush%20Shurur%20(online)%20%20(02-25-16-05-08-05).pdf), diunduh 21 Oktober 2017.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (Online), tersedia: ristekdikti.go.id/wp content/uploads/2016/08/UU_no_20_th_2003.pdf. ,diunduh 22 November 2011.

Windaniati. 2015. Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 32 (1). (Online), tersedia : https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/JPP/article/viewFile/5701/4573, diunduh tgl 4 Desember 2017.