

PENGENALAN MEDITASI PELANGI UNTUK ANAK-ANAK SEKOLAH MINGGU DI VIHARA PUBBA MANGALA ARAMA PEKANBARU

Shelfia Angela^{1*}, Julia Surya²

^{1,2} Pendidikan Kegamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga, Jawa Tengah, Indonesia

Abstract

Keywords:
*Meditation;
Rainbow; Children*

This community service activity aims to introduce rainbow meditation to Sunday school children totaling 12 students at the Pubba Mangala Arama Temple Pekanbaru. Rainbow meditation allows children to breathe while imagining different colors on their bodies. This meditation lasts about 15-30 minutes. Introducing meditation to students is a very positive thing. The teacher will guide the child to learn to focus or calm the mind, practicing awareness and attention to the seven colors of the rainbow. Rainbow meditation has an impact on the development of children's love and affection for everyone. The results of the service activities show that children understand the importance of love and affection and concern for themselves, family, teachers, friends, known and unknown people. Rainbow meditation is very interesting and beneficial for children. Children are more guided and do not get bored to meditate.

Abstrak

Kata kunci:
*Meditasi, Pelangi,
Anak-Anak*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan meditasi pelangi ke anak-anak Sekolah Minggu yang berjumlah sebanyak 12 siswa di Vihara Pubba Mangala Arama Pekanbaru. Meditasi pelangi membuat anak-anak dapat bernapas sambil membayangkan berbagai warna pada tubuhnya. Meditasi ini berdurasi sekitar 15-30 menit. Mengenalkan meditasi kepada siswa merupakan hal yang sangat positif. Guru membimbing anak belajar fokus atau menenangkan pikiran, melatih kesadaran dan perhatian pada ketujuh warna pelangi. Meditasi pelangi berdampak pada perkembangan cinta kasih dan kasih sayang anak-anak kepada semua orang. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa anak-anak memahami pentingnya rasa cinta dan kasih sayang dan kepedulian terhadap diri sendiri, keluarga, guru, teman, orang yang dikenal maupun yang tidak dikenal. Meditasi pelangi sangat menarik dan bermanfaat bagi anak-anak. Anak-anak lebih terbimbing dan tidak bosan untuk melakukan meditasi.

Correspondence: *shelfia_angela@hotmail.com

Pendahuluan

Banyak orang mengharapkan ketenangan dan sukacita, namun hanya sebagian kecil yang mampu mencapainya (Wijoyo & Surya, 2020:121). Istilah “Meditasi” berasal dari bahasa Pāli sebagai “Bhāvanā.” Esensinya terletak pada peningkatan mental, transisi dari negatif ke positif, dari inferior ke superior (Sikkhānanda, 2015:19). Sang Bhagavā menjelaskan bahwa kombinasi konsentrasi dan moralitas menghasilkan banyak imbalan dan keuntungan. Kebijakan, dalam hubungannya dengan konsentrasi, menghasilkan hasil yang bermanfaat dan manfaat yang signifikan. Pikiran, ketika disertai dengan kebijakan, sepenuhnya dibebaskan dari ketidakmurnian seperti kekotoran sensorik, kesalahpahaman, dan ketidaktahuan (*D.II.91*). Meditasi memfasilitasi pemberantasan ketidaktahuan, seperti yang ditegaskan oleh Buddha dan para monastik, di mana ketenangan mendorong ekspansi mental dan peninggalan nafsu dan ketika cahaya wawasan meningkat, kebijakan berkembang, yang mengarah pada ditinggalkannya ketidaktahuan (*A.I.61*).

Esensi keberadaan manusia meliputi karma dan rezeki dalam bentuk makanan fisik untuk rezeki tubuh, rezeki sensorik, rezeki batin, dan nutrisi kesadaran. Kegiatan anak yang cukup padat seperti sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, les, bermain dengan teman, dapat membebani anak dan berpotensi menyebabkan stres. Anak membutuhkan waktu untuk relaksasi, melepaskan ketegangan tubuh dan mental. Oleh karena itu, mengajarkan anak-anak meditasi dalam kehidupan sehari-hari melalui pancaindera dengan perhatian penuh (*mindfulness*) merupakan cara yang baik. Kamila & Rahayu (2023:5778) menganjurkan promosi emosi positif melalui perhatian penuh, menekankan kesadaran diri dan perhatian yang berfokus pada saat ini. Memperkenalkan meditasi kepada siswa sangat menguntungkan karena dapat menumbuhkan cinta kasih dan kasih sayang, sehingga siswa memiliki rasa percaya diri dan empati terhadap orang lain. (Pranata & Wijoyo, 2020:8). Jotālakāra (2013:129) mendefinisikan cinta kasih sebagai cinta universal, tidak terikat, dan inklusif yang melampaui kepentingan pribadi dan mencakup semua makhluk. Meditasi cinta kasih adalah praktik yang memelihara kasih sayang terhadap diri sendiri dan semua makhluk hidup.

Penggabungan praktik meditasi untuk anak-anak dapat disesuaikan agar sesuai dengan berbagai konteks budaya, tahap perkembangan, dan kapasitas individu. Teknik meditasi yang melibatkan pernapasan, mendengarkan, bergerak,

berjalan, duduk, dan berbaring dapat berfungsi sebagai objek meditasi. PAUD Sai Prema Kumara, seperti yang dijelaskan oleh Dewi et al. (2022:217), menerapkan kegiatan meditasi cahaya berdasarkan Tri Hita Karana, yang meliputi kegiatan membangun karakter seperti pelepasan burung, pertanian, acara amal, pameran, dan persembahan komunal.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memilih untuk mempraktekkan meditasi pelangi dari buku 'Meditasi Sahabatku', yang merupakan buku yang tepat bagi anak-anak untuk berlatih meditasi (*mindfulness*) secara terbimbing. Selain berlatih meditasi *mindfulness*, anak-anak juga berlatih meditasi cinta kasih (*metta*) melewati meditasi pelangi ini, karena anak-anak mengatakan dengan penuh ketenangan dan kedamaian secara fokus pada diri sendiri masa ini bahwa mereka akan mencintai semua orang, termasuk dirinya sendiri. Didalam buku 'Meditasi Sahabatku' menyajikan berbagai praktik meditasi termasuk meditasi coklat, meditasi angin, meditasi cahaya merah, meditasi balon, meditasi pancaindera, meditasi bunyi, meditasi lilin, meditasi lotus, meditasi kupu-kupu, dan meditasi pelangi. Penulis memilih meditasi pelangi karena menyukai warna-warna pelangi. Buku 'Meditasi Sahabatku' sangat menarik dan cocok sebagai buku pedoman praktis meditasi bagi anak-anak karena memuat metode meditasi dengan objek-objek yang menarik bagi anak-anak dan dilaksanakan secara terbimbing yang diharapkan dapat meningkatkan minat anak-anak untuk giat melaksanakan meditasi. Sehingga, gambaran umum tentang meditasi yang membosankan dan hanya cocok untuk dilakukan oleh petapa semata secara perlahan-lahan dapat memudar. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat mempromosikan buku 'Meditasi Sahabatku' kepada lebih banyak anak-anak dan dapat membantu guru-guru, baik di sekolah formal maupun non formal (contoh: Sekolah Minggu Buddha), dalam membimbing anak-anak bermeditasi sejak dini.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 12 siswa dari tanggal 12 Mei-2 Juni 2024 di Vihara Pubba Mangala Arama Pekanbaru, yang merupakan meditasi terbimbing dan berdurasi sekitar 15-30 menit. Meditasi Pelangi yang merupakan meditasi terbimbing ini dapat memberikan kesempatan kepada anak-anak terlibat secara langsung merasakan pikiran yang rileks, tenang dan bebas serta membantu meningkatkan daya ingat (Surya, 2022:VI). Dengan arahan peneliti sebagai guru pembimbing, melalui meditasi anak-anak diharapkan dapat memancarkan cinta

kasih kepada semua makhluk dimulai dari diri sendiri sampai ke orang-orang di sekeliling mereka. Anak-anak yang dilatih dalam meditasi ini diharapkan untuk mampu meredakan ketegangan dan kecemasan, sehingga dapat menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, sebagai guru pembimbing, anak-anak yang mengikuti meditasi tersebut diingatkan terus untuk menenangkan diri dan melepas pikiran tidak penting. Diakhir meditasi, peneliti akan mewawancarai beberapa anak yang dianggap memenuhi kriteria. Peneliti menggunakan metode *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut: (1) Berusia 6-18 tahun, (2) Sekolah Minggu di Vihara Pubba Mangala Arama Pekanbaru, (3) Orang tua telah menandatangani *informed consent*, (4) Berdomisili di Pekanbaru. Metodenya yaitu pengumpulan data bersumber dari orang yang dipilih yang dianggap paling tahu tentang persoalan yang akan diteliti. Wawancara berlangsung sangat singkat sekitar 15 menit setiap minggu. Pertanyaan yang ditanyakan bersifat umum, seperti: nama, usia, nama sekolah, sesering apa siswa bermeditasi, sudah berapa lama siswa mengenal meditasi, dan apa yang mereka rasakan setelah mengikuti meditasi pelangi.

Hasil dan Pembahasan

Menurut Surya (2022:VI), sebelum melaksanakan meditasi, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan oleh guru dalam membimbing anak-anak melaksanakan meditasi, yaitu.

1. Relaksasi tubuh: Posisikan tubuh anak dengan duduk melipat kaki di atas lantai pada posisi yang nyaman. Punggung tegak namun tidak tegang, letakkan kedua telapak tangan di atas paha dengan santai. Pejamkan mata perlahan-lahan ketika tubuh mulai relaks.
2. Bernapas dalam-dalam: Menghirup dan menghembuskan napas dalam-dalam secara perlahan selama beberapa kali, kemudian biarkan napas keluar-masuk secara alami. Guru mengingatkan anak agar menghirup dan menghembuskan napas untuk meningkatkan fokus.
3. Memusatkan pikiran: Anak harus dapat mendengarkan dengan penuh konsentrasi setiap kalimat yang diucapkan dan melakukan instruksi dengan penuh konsentrasi. Jika pikiran beralih, perlahan-lahan mengingatkan murid untuk mengambil napas dalam dan kembali fokus pada arahan guru.

Hal lain yang diperhatikan oleh guru ketika membimbing anak dalam bermeditasi adalah intonasi, seperti mengucapkan setiap kalimat dengan jelas, nada yang lemah lembut, dan perlahan-lahan. Dengan memberikan waktu yang cukup untuk jeda antarkalimat, murid-murid dapat lebih fokus pada setiap pengalaman yang dirasakan ketika bermeditasi. Sangat penting untuk menemukan intonasi suara yang terbaik dan menenangkan dalam membimbing anak-anak bermeditasi. Sebelum memulai meditasi pelangi, anak-anak diminta untuk menggambar dan mewarnai ketujuh warna pelangi. Setelah itu, siswa diharapkan untuk mengikuti teknik meditasi pelangi oleh Febrianus (Surya, 2022:76-89) sebagai berikut.

1. Bayangkan langit mendung disertai hujan kecil, terdengar suara rintik hujan yang membuat pikiran menjadi rileks, udara menjadi sejuk dan membuat suasana sekitar menjadi nyaman. Kemudian, hujan perlahan berhenti, awan perlahan pergi dan matahari mulai keluar dan menyinari. Rasakan terang dan hangat dari sinar matahari.
2. Bayangkan di atas langit muncul pelangi dengan ketujuh warnanya: merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila dan ungu. Bayangkan ketujuh warna pelangi menyinari kepala, masuk dan menyatu dengan tubuh, sekarang tubuh ini memancarkan ketujuh warna dari pelangi.
3. Bayangkan warna merah pada tubuh perlahan bersinar lebih terang dari warna lainnya, rasakan batin menjadi lebih bahagia dan damai. Katakan dalam hati dengan penuh kebahagiaan dan kedamaian, “ Saya akan menyayangi diri saya”.
4. Bayangkan warna jingga pada tubuh perlahan bersinar lebih terang dari warna lainnya, rasakan batin menjadi lebih bahagia dan damai. Katakan dalam hati dengan penuh kebahagiaan dan kedamaian, “ Saya akan menyayangi orang tua saya”.
5. Bayangkan warna kuning pada tubuh perlahan bersinar lebih terang dari warna lainnya, rasakan batin menjadi lebih bahagia dan damai. Katakan dalam hati dengan penuh kebahagiaan dan kedamaian, “ Saya akan menyayangi sanak saudara saya”.
6. Bayangkan warna hijau pada tubuh perlahan bersinar lebih terang dari warna lainnya, rasakan batin menjadi lebih bahagia dan damai. Katakan dalam hati dengan penuh kebahagiaan dan kedamaian, “ Saya akan menyayangi guru saya”.

7. Bayangkan warna biru pada tubuh perlahan bersinar lebih terang dari warna lainnya, rasakan batin menjadi lebih bahagia dan damai. Katakan dalam hati dengan penuh kebahagiaan dan kedamaian, “ Saya akan menyayangi teman saya”.
8. Bayangkan warna nila pada tubuh perlahan bersinar lebih terang dari warna lainnya, rasakan batin menjadi lebih bahagia dan damai. Katakan dalam hati dengan penuh kebahagiaan dan kedamaian, “ Saya akan menyayangi semua orang yang saya kenal”.
9. Bayangkan warna ungu pada tubuh perlahan bersinar lebih terang dari warna lainnya, rasakan batin menjadi lebih bahagia dan damai. Katakan dalam hati dengan penuh kebahagiaan dan kedamaian, “ Saya akan menyayangi semua orang yang tidak saya kenal”.
10. Sekarang semua warna pelangi pada tubuh bersinar dengan sangat terang, menyinari ruangan, menyinari seluruh negeri, menyinari seluruh dunia dan alam semestanya.
11. Perlahan sinar pelangi berubah menjadi sinar berwarna putih yang terang. Bayangkan sinar berwarna putih perlahan kembali pada tubuh dan berdiam di hati.

Objek Meditasi

Objek meditasi pelangi dalam pengembangan *metta* adalah diri sendiri, orang tua, sanak saudara, guru, teman, orang yang dikenal bahkan yang tidak dikenal dan diakhir meditasi biasanya disebutkan juga cinta kasih kepada semua makhluk. Sedangkan, menurut Pranata & Wijoyo (2020:10), objek meditasi *metta* adalah tidak spesifik dan objeknya berupa semua makhluk yang ada di semesta ini. Seperti perumpamaan mengenai seorang ibu tentang kasih sayang yang disampaikan Buddha yaitu, “Bagaikan seorang ibu yang melindungi anaknya yang tunggal, sekalipun mengorbankan kehidupannya; demikian juga seharusnya seseorang memelihara cinta kasih yang tidak terbatas itu kepada setiap makhluk” (Sn.149).

Manfaat Meditasi

Latihan meditasi pelangi, yang mencakup cinta kasih dan *mindfulness*. *Mettānisamsa Sutta* menguraikan sebelas manfaat yang timbul dari budidaya cinta kasih (*mettā*), yaitu tidur nyenyak, bangun dengan gembira, bebas dari mimpi buruk, disukai manusia, disukai makhluk halus, mendapat perlindungan

oleh dewa, kekebalan terhadap api, racun, dan senjata, kemudahan dalam mencapai konsentrasi yang dalam, wajah yang tenang, meninggal dunia dengan damai, dan kelahiran kembali di alam Brahmā (A.V.342). Meditasi memungkinkan siswa untuk meningkatkan konsentrasi mereka, yang mengarah pada peningkatan retensi pengetahuan dan keterampilan. Seperti yang tercermin dalam kitab *Mahamangala Sutta* bahwa memiliki pengetahuan dan keterampilan adalah salah satu berkat yang paling menguntungkan (Sn.261).

Memiliki cinta kasih akan mampu menumbuhkan empati ke sesama siswa maupun terhadap guru. Ini terbukti ketika siswa berkomunikasi dengan niat penuh kasih bukan selagi menyimpan kebencian (A.III.196). Kepercayaan diri siswa juga akan meningkat, dengan *Buddhisme* menekankan keadaan batin yang bebas dari kecemasan, kekhawatiran, dan keragu-raguan, maka akan mencapai relaksasi dan ketenangan batin, memurnikan batinnya dari gejolak batin dan memosisikan batin dalam kebaikan (D.III.49). Dengan mencapai keadaan tanpa kegelisahan, seseorang maju menuju kedamaian batin (S.V.420). Kecemasan, kekhawatiran, dan keragu-raguan adalah faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya harga diri. Melalui meditasi, anak-anak meningkatkan pemahaman mereka tentang *Dhamma*, menemukan dalam diri mereka sumber kasih sayang, kekuatan, dan kebijaksanaan (Surya, 2022:VI).

Tantangan

Tantangan dalam melaksanakan kegiatan ini adalah:

1. Teknik meditasi pelangi belum pernah diajarkan di Sekolah Minggu Vihara Pubba Mangala Arama Pekanbaru.
2. Setiap minggu siswa yang hadir di Sekolah Minggu sangat beragam usianya, mulai dari usia 5-18 tahun.
3. Para peserta bervariasi setiap minggu, dengan beberapa menunjukkan ketidakkonsistenan dalam kehadiran mereka di Sekolah Minggu. Hanya beberapa anak terutama anak romo atau guru agama Buddha yang bisa konsisten hadir setiap minggunya.
4. Siswa yang mengikuti meditasi pelangi berasal dari latar belakang yang beragam, mencakup individu yang jarang bermeditasi hingga mereka yang rutin bermeditasi.
5. Lokasi meditasi berdekatan dengan lokasi konstruksi Vihara Pubba Mangala Arama Pekanbaru, sehingga kemungkinan mengganggu konsentrasi siswa.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan anak-anak mengungkapkan bahwa mayoritas dari mereka menganggap merah, oranye, kuning, dan hijau lebih cerah dibandingkan dengan warna lainnya. Pengamatan ini menunjukkan kecenderungan bagi mereka untuk menunjukkan kasih sayang terhadap diri mereka sendiri, anggota keluarga, dan pendidik. Ini lebih lanjut menunjukkan bahwa anak-anak memiliki kecenderungan untuk memprioritaskan cinta diri dan kasih sayang terhadap lingkaran dalam mereka. Warna ungu menjadi warna yang paling menantang untuk dibayangkan, menyiratkan kesulitan dalam memvisualisasikan individu yang tidak dikenal. Selama meditasi, beberapa anak melaporkan sensasi kesemutan, ketidaknyamanan, kantuk, dan beberapa anak sesekali ada membuka mata mereka. Namun demikian, sebagian besar anak menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan postur tegak, mempertahankan keheningan, fokus dalam mengatur napas mereka, dan dengan penuh perhatian mengikuti instruksi atau bimbingan dari instruktur. Ada seorang siswa yang berusia enam tahun berhasil bermeditasi selama hampir 30 menit, sehingga orang tuanya sangat bahagia dan bangga terhadapnya. Sebagian besar anak juga tidak merasa terganggu dengan suara dari kegiatan konstruksi wihara.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian ini secara keseluruhan berjalan sangat lancar dan membuahkan hasil. Anak-anak terbimbing dengan baik dan menyetujui bahwa dengan arahan, mereka dapat lebih fokus dalam bermeditasi. Di minggu ke-4 (terakhir), pembimbing juga memberikan gelang *Sangadatu* kepada *Bhante* untuk diserahkan kepada anak-anak yang telah berhasil mempelajari meditasi pelangi di Sekolah Minggu Vihara Pubba Mangala Arama.

Kesimpulan dan Saran

Dari kegiatan ini penulis menarik kesimpulan bahwa teknik meditasi pelangi dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan, serta dapat juga mengembangkan cinta kasih seorang anak terhadap diri sendiri dan semua orang. Dalam praktik meditasi pelangi, siswa harus menumbuhkan kegembiraan batin yang meluas ke luar untuk mencakup semua makhluk hidup. Meditasi pelangi, diperkaya oleh esensi metta, menawarkan banyak keuntungan bagi praktisi dengan memelihara empati, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan menumbuhkan watak yang lebih baik yang mengarahkan mereka menjauh dari agresi dalam ucapan, tindakan, dan pikiran.

Penulis menganjurkan meditasi pelangi atau teknik meditasi lainnya dari buku “Meditasi Sahabatku” bisa diterapkan secara rutin di Sekolah Minggu Vihara Pubba Mangala Arama Pekanbaru. Meditasi ini harus dilatih secara kontinu baik di vihara atau dirumah agar memiliki dampak positif yang berkesinambungan, selain itu juga meditasi bisa dilatih dalam setiap momen. Biasanya meditasi di Sekolah Minggu hanya berdurasi sekitar 10 menit setelah pembacaan *paritta* dan tidak ada arahan dari guru. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk memberikan arahan yang spesifik dengan nada menenangkan untuk membimbing anak-anak selama sesi meditasi. Untuk pelaksanaan meditasi diharapkan dapat melaksanakannya ditempat yang lebih hening dan tenang, mengingat bahwa lokasi meditasi berdekatan dengan lokasi konstruksi vihara. Selain itu untuk mendapatkan hasil yang lebih baik diharapkan program meditasi ini dapat dirutinkan oleh guru-guru agama lainnya.

Daftar Pustaka

- Aṅguttara Nikāya: Khotbah-khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid I.* 2015. Indra Anggara (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- Aṅguttara Nikāya: Khotbah-khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid III.* 2015. Indra Anggara (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- Aṅguttara Nikāya: Khotbah-khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid V.* 2015. Indra Anggara (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- Dewi, N. W. S. P. K., Sutajaya, I. M., Suja, I. W., & Himawanti, N. K. C. P. (2022). Implementasi Meditasi Cahaya Berbasis Tri Hita Karana dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini di Paud Sai Prema Kumara Denpasar. *Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, 13(3), 207–218. <https://doi.org/10.36417/widyagenitri.v13i3.529>
- Jotālakāra, U. (2013). *Ajaran-ajaran Dasar Buddhisme*. Yayasan Dhammavihari.
- Kamila, L., & Rahayu, A. A. W. (2023). Pengenalan Teknik Terapi Mindfulness (Meditasi) dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(2), 5778–5784.
- Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha Buku V.* 2010. Hendra S. & Daniel Nevada (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha.* 2009. Team Giri Mangala Publication & Team DhammaCitta Press (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 8–14. <https://doi.org/10.69607/jm.v1i2.24>
- Sikkhānanda, U. (2015). Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan. In *Buku*.
- Surya, J. (2022). *Meditasi Sahabatku*. STIAB Smaratungga Press. *The Suttanipata: An Ancient Collection of the Buddha's Discourses*. 2017. Bhikkhu Bodhi (Trans.). USA: Wisdom Publications.
- Wijoyo, H., & Surya, J. (2020). Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *SEJ (School Education Journal)*, 10(2), 121–130. <https://doi.org/10.24114/sejgsd.v10i2.18565>