Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026

PSIKOEDUKASI DAN AKTIVITAS KREATIF KOTAK HARAPAN BAGI IBU HAMIL DI PUSKESMAS BINTARA

Bunga Chantiqa[1], Nabila Khairunisa[2], Lenny Utama Afriyenti[3]
[1,2,3]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Email : 202210515103@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210515111@mhs.ubharajaya.ac.id , lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan mahasiswa secara langsung sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Salah satu aspek yang membutuhkan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan primer adalah ibu hamil, hal ini dikarenakan adanya perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan yang dapat mempengaruhi kondisi emosional ibu hamil. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan hasil program KKN berbasis psikoedukasi dan aktivitas kreatif dalam kegiatan Kotak Harapan Untuk Bayiku di Puskesmas Bintara. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan mahasiswa KKN yang berperan sebagai fasilitator dalam penyampaian psikoedukasi dan pendampingan aktivitas kreatif. Psikoedukasi dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi, sedangkan aktivitas kreatif dilakukan melalui metode praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil seperti membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan janin
Kata Kunci : Aktivitas Kreatif, Ibu Hamil, Psikoedukasi

ABSTRACT

Real Work Lecture is a form of community service that aims to apply student knowledge directly in accordance with the needs of the community. One of the aspects that requires special attention in primary health services is pregnant women, this is due to physical and psychological changes during pregnancy that can affect the emotional state of pregnant women. This article aims to describe the implementation and results of the KKN program based on psychoeducation and creative activities in the Hope Box for My Baby activities at the Bintara Health Center. The implementation method uses an educational and participatory approach with KKN students who act as facilitators in the delivery of psychoeducation and assistance in creative activities. Psychoeducation is carried out through interactive lectures and discussions, while creative activities are carried out through hands-on methods. The results of the activity show that this program has a positive impact on the psychological condition of pregnant women such as helping to reduce anxiety, increase

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234.KK.443
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

self-acceptance, and strengthen the emotional bond between mother and fetus. ***Keywords:*** *Creative Activites, Pregnant Women, Psychoeducation*	

PENDAHULUAN

Pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat yang tidak hanya bertujuan untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan, tetapi juga memberikan solusi nyata terhadap permasalahan sosial dan kesehatan di lingkungan masyarakat. Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan yang dirancang sebagai proses pembelajaran holistik, sehingga dapat membantu mahasiswa untuk berinteraksi secara langsung dengan masyarakat serta memberikan kontribusi dalam pembangunan masyarakat, khususnya dalam aspek promotif dan preventif kesehatan baik secara fisik maupun psikologis (Cahyani et al., 2024).

Pada konteks pembangunan masyarakat, kesehatan ibu hamil merupakan salah satu aspek penting yang sering kali kurang mendapatkan perhatian proposional dalam layanan kesehatan primer. Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan dapat menimbulkan kecemasan, tekanan emosional, dan gangguan psikologis lainnya. Kondisi tersebut jika tidak mendapatkan intervensi yang tepat maka dapat berdampak buruk bagi ibu maupun perkembangan janin (Ayuanda et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian oleh Ayuanda et al (2022), menunjukkan bahwa gangguan psikologis pada ibu hamil yaitu berkaitan dengan adanya risiko depresi perinatal dan hasil perinatal yang buruk seperti berat badan lahir rendah (BBLR) serta terjadinya kelahiran prematuritas. Hal ini penting untuk dilakukan intervensi promotif dan preventif dalam konteks pelayanan kesehatan ibu hamil di Puskesmas. Menurut Komala et al (2023), kesehatan individu tidak hanya dimaknai sebagai kondisi fisik individu, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu.

Pada aspek kesehatan fisik dan mental dalam pembangunan masyarakat, maka Puskesmas memiliki peran strategis sebagai fasilitas layanan kesehatan tingkat pertama yang berorientasi pada upaya promotif dan preventif. Puskesmas tidak hanya berfungsi sebagai tempat pelayanan pengobatan, tetapi juga sebagai pusat pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Pelaksanaan program KKN yang dilaksanakan di Puskesmas menjadi lebih relevan sebagai bentuk kolaborasi antara mahasiswa dan institusi kesehatan dalam mendukung program promosi kesehatan secara berkelanjutan. Keterlibatan mahasiswa KKN di Puskesmas dapat memperkuat pelaksanaan kegiatan edukasi secara langsung kepada masyarakat dan meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan mental ibu hamil yang kurang terlayani secara optimal.

Pemilihan lokasi utama dalam pelaksanaan program KKN ini yaitu Puskesmas Bintara yang didasarkan sebagai pusat layanan kesehatan tingkat pertama yang melayani berbagai kelompok usia mulai dari ibu hamil, anak – anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Kelompok usia tersebut memiliki karakteristik dan kebutuhan kesehatan yang beragam, termasuk dalam aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Hasil observasi awal yang dilakukan di Puskesmas Bintara yaitu berfokus pada ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan ke Puskesmas. Berdasarkan hasil observasi awal mahasiswa menemukan adanya keterbatasan pemahaman ibu hamil mengenai kesehatan psikologis pada dirinya, serta banyak ibu hamil yang masih mengalami kebingungan dalam mengenali perubahan emosional selama masa kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan psikososial yang efektif dari lingkungan masyarakat dan fasilitas kesehatan primer pada ibu hamil. Kondisi tersebut juga menggambarkan adanya permasalahan antara kebutuhan psikologis pada ibu hamil dengan layanan edukatif yang tersedia, terutama dalam konteks pemahaman mental.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa merancang program KKN yang bersifat edukatif, preventif, dan partisipatif untuk mendukung kebutuhan psikologis ibu hamil di Puskesmas Bintara. Program ini berupa aktivitas kreatif pada ibu hamil yang dirancang dalam kegiatan "Kotak Harapan Untuk Bayiku" yaitu sebuah kegiatan yang mengajak ibu hamil untuk mengekspresikan harapan, doa, dan pesan positif kepada janin sebagai bentuk dukungan emosional dan penguatan kesiapan psikologis selama masa kehamilan. Program ini diharapkan dapat memberikan dukungan psikologis positif yang berkelanjutan selama masa kehamilan. Pada kegiatan program tersebut juga terdapat psikoedukasi melalui interaksi langsung pada ibu hamil, hal ini bertujuan agar ibu hamil mampu memahami kebutuhan emosional dan psikologis pada dirinya serta mampu menciptakan pengalaman positif selama masa kehamilan.

Artikel ini selanjutnya akan membahas secara lebih rinci proses pelaksanaan program KKN di Puskesmas Bintara dengan fokus pada pengembangan psikoedukasi dan aktivitas kreatif sebagai strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil. Kegiatan KKN ini juga dapat menjadi bentuk kerjasama antara perguruan tinggi dengan institusi pelayanan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan psikologis sebagai bagian integral dari kesehatan individu secara menyeluruh.

METODE

Pelaksanaan program KKN ini di Puskesmas Bintara menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang berfokus pada peningkatan pemahaman serta dukungan psikologis bagi ibu hamil. Pendekatan ini bertujuan untuk mendorong keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan dan memastikan proses penyampaian informasi kesehatan mental berlangsung secara interaktif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan sasaran program. Program KKN ini dilaksanakan di Puskesmas Bintara pada 21 November 2025, dengan menyesuaikan jadwal pelayanan kesehatan ibu hamil yang berlangsung di Puskesmas. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Bintara.

Metode pelaksanaan program KKN terdiri atas dua bentuk kegiatan utama yaitu psikoedukasi ibu hamil dan aktivitas kreatif melalui kotak harapan untuk bayiku. Kegiatan psikoedukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil mengenai perubahan psikologis selama kehamilan, pentingnya kesehatan mental, serta strategi sederhana dalam mengelola emosi dan stres. Diskusi dilakukan secara terbuka untuk memberikan ruang bagi ibu hamil dalam menyampaikan pengalaman, perasaan, serta pertanyaan terkait kondisi psikologis yang dialami selama masa kehamilan. Kegiatan aktivitas kreatif dilakukan dengan metode praktik langsung yaitu ibu hamil diajak untuk menuliskan harapan, doa, dan pesan positif bagi bayi yang dikandungnya, kemudian menyimpannya ke dalam sebuah kotak harapan. Aktivitas ini bertujuan untuk membantu ibu hamil mengekspresikan emosi secara positif, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan janin, serta meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan.

Pada seluruh rangkaian kegiatan, mahasiswa KKN berperan sebagai fasilitator yang bertugas menyampaikan materi psikoedukasi, memandu jalannya diskusi, serta mendampingi ibu hamil selama proses aktivitas kreatif berlangsung. Pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan melalui observasi partisipatif yaitu dimana mahasiswa terlibat secara langsung dalam kegiatan dengan cara mengamati respons, keterlibatan, dan ekspresi emosional ibu hamil selama kegiatan. Menurut Sugiyono (2023), observasi partisipatif merupakan teknik pengumpulan data yaitu dimana peneliti terlibat secara langsung dalam kegiatan yang sedang diamati, sehingga peneliti tidak hanya berperan sebagai pengamat, tetapi juga ikut serta dalam aktivitas subjek penelitian untuk memperoleh data secara lebih mendalam. Data yang diperoleh dari hasil observasi selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan

secara sistematis proses pelaksanaan program dan pengalaman ibu hamil selama mengikuti kegiatan.

TEMPAT DAN WAKTU

Tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan program KKN adalah sebagai berikut :

Tempat : Puskesmas Bintara, Jl. Bintara VIII No. 89, Kel. Bintara, Kec. Bekasi Barat.
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : 21 November 2025

METODE KEGIATAN

Metode kegiatan pelaksanaan program KKN ini menggunakan pendekatan deskriptif dan partisipatif yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan guna memastikan ketercapaian tujuan program secara sistematis, antara lain sebagai berikut:

1. **Survei Tempat Pelaksanaan Kegiatan**

   Survei lokasi dilakukan sebagai tahap awal untuk memperoleh gambaran kondisi lapangan dan kebutuhan sasaran kegiatan. Survei dilaksanakan di UPTD Puskesmas Bintara sebagai lokasi pelaksanaan program Kotak Harapan untuk Bayiku. Pada tahap ini, pemilihan lokasi dilakukan dengan observasi langsung dan ditentukan oleh pihak Puskesmas Bintara dengan pihak lokasi terkait untuk karakteristik peserta, kesiapan fasilitas, serta kebutuhan psikologis yang relevan pada kelompok sasaran. Data hasil survei digunakan sebagai dasar perencanaan kegiatan agar program yang dilaksanakan sesuai dengan konteks dan kebutuhan lapangan.
2. **Persiapan Sarana dan Prasarana**

   Tahap persiapan sarana dan prasarana dilakukan berdasarkan hasil survei lokasi. Persiapan meliputi perencanaan dan penyediaan media edukasi serta perlengkapan pendukung kegiatan yang disesuaikan dengan jenis program dan karakteristik peserta. Pada program Kotak Harapan untuk Bayiku di UPTD Puskesmas Bintara, disiapkan media refleksi berupa kotak harapan dan alat tulis. Seluruh sarana dan prasarana disiapkan dengan memperhatikan kenyamanan peserta dan efektivitas pelaksanaan kegiatan.
3. **Pelaksanaan Kegiatan**

   Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan setelah seluruh tahapan persiapan selesai. Kegiatan dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana bersama mahasiswa KKN sebagai fasilitator di tempat kegiatan. Program Kotak Harapan untuk Bayiku dilaksanakan di UPTD Puskesmas Bintara dengan melibatkan 20 perserta ibu hamil dalam kegiatan menulis harapan dan pesan positif sebagai bentuk penguatan kesehatan mental. Program KKN ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif untuk meningkatkan keterlibatan peserta.
4. **Materi Pembinaan dan Psikoedukasi Kegiatan**

   Materi pembinaan dan psikoedukasi disusun sesuai dengan tujuan dan sasaran program. Materi pada program Kotak Harapan untuk Bayiku diarahkan pada penguatan kesehatan mental ibu hamil melalui kegiatan refleksi diri dan afirmasi positif. Seluruh materi disampaikan dengan bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami, namun tetap mempertahankan kaidah penulisan ilmiah.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Aktivitas Kreatif Ibu Hamil: Kotak Harapan untuk Bayiku



Gambar 1. Interaksi dengan Ibu Hamil



Gambar 2. Menuliskan Harapan



Gambar 3. Memasukkan Harapan ke Kotak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan dalam rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di UPTD Puskesmas Bintara berfokus pada peningkatan pemahaman kognitif ibu hamil mengenai kesehatan mental selama masa kehamilan melalui kegiatan reflektif dan penguatan psikologis yang bersifat psikoedukatif. Kegiatan ini dilaksanakan pada 21 November 2025 dan diikuti oleh 20 ibu hamil yang hadir serta berpartisipasi aktif selama pelaksanaan program. Rangkaian kegiatan dirancang untuk menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan suportif, sehingga peserta memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan, merefleksikan kondisi diri, serta membangun pemahaman yang lebih positif terhadap kehamilan dan janin yang dikandung. Berdasarkan hasil observasi langsung, interaksi selama kegiatan, serta respons verbal peserta, diperoleh sejumlah temuan yang menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek pemahaman dan kesadaran kognitif ibu hamil terkait kesehatan mental.

Pertama, pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil terhadap kondisi psikologis yang umum dialami selama kehamilan. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian peserta mengungkapkan perasaan cemas, khawatir, dan tidak tenang yang dipengaruhi oleh perubahan fisik, fluktuasi hormon, serta ketidakpastian terkait proses persalinan. Pada tahap tersebut, peserta belum sepenuhnya memahami bahwa respons emosional yang dialami merupakan bagian yang normal dari proses kehamilan. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, seperti sesi perkenalan, diskusi ringan, dan pendampingan personal, sehingga peserta memperoleh pemahaman baru mengenai kesehatan mental bagi ibu hamil. Pemahaman ini membantu peserta mengenali emosi yang dirasakan serta membangun cara pandang yang lebih adaptif dalam menyikapi pengalaman kehamilan.

Kedua, aktivitas kreatif yang dilaksanakan memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman kognitif peserta dalam menerima perubahan diri selama kehamilan. Pada awal kegiatan, beberapa ibu hamil mengungkapkan ketidaknyamanan terhadap perubahan bentuk tubuh, kenaikan berat badan, serta fluktuasi suasana hati. Diskusi kelompok dan arahan yang diberikan oleh mahasiswa KKN membantu peserta mulai memahami bahwa perubahan tersebut merupakan bagian alami dari proses kehamilan. Proses ini juga membantu peserta melihat kondisi diri secara lebih realistis, mengenali keterbatasan dan potensi yang dimiliki, serta membangun sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri. Peningkatan pemahaman ini tercermin dari pernyataan peserta yang menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

Ketiga, kegiatan ini turut meningkatkan kesadaran kognitif peserta terhadap pentingnya interaksi sosial dan dukungan emosional selama masa kehamilan. Selama kegiatan berlangsung, peserta saling berbagi pengalaman dan mendengarkan cerita satu sama lain, sehingga menyadari bahwa pengalaman emosional yang dialami bukanlah sesuatu yang bersifat individual. Pendampingan mahasiswa KKN yang dilakukan dengan sikap empatik dan responsif turut memperkuat pemahaman peserta mengenai peran lingkungan yang suportif dalam membantu ibu hamil menghadapi kecemasan dan tekanan psikologis selama kehamilan.

Keempat, kegiatan penulisan doa dan harapan untuk janin menjadi sarana reflektif yang berkontribusi terhadap peningkatan pemaknaan kognitif peserta terhadap peran dirinya sebagai calon ibu. Aktivitas kreatif ini dapat membantu ibu hamil menyalurkan perasaan dan harapan pada bayi yang dikandungnya dalam bentuk tulisan yang bersifat personal dan bermakna. Harapan yang diungkapkan umumnya berkaitan dengan kesehatan bayi, kelancaran proses persalinan, serta masa depan anak. Aktivitas reflektif ini membantu peserta memahami pentingnya mengekspresikan perasaan secara konstruktif serta memperkuat pemahaman mengenai ikatan emosional antara ibu dan janin sebagai bagian dari kesiapan psikologis menghadapi persalinan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program KKN melalui aktivitas reflektif dan kreatif di UPTD Puskesmas Bintara memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman kognitif ibu hamil mengenai kesehatan mental selama kehamilan. Peserta menunjukkan peningkatan kesadaran dalam mengenali emosi, memahami perubahan diri, menyadari pentingnya dukungan sosial, serta mengekspresikan harapan secara lebih reflektif. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian ibu hamil cenderung menahan perasaan dan belum memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan emosi secara bebas. Setelah kegiatan dilaksanakan, peserta memperoleh ruang reflektif yang membantu ibu hamil memahami pengalaman psikologis secara lebih adaptif dan optimis.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari pendekatan yang digunakan, yaitu penciptaan suasana yang nyaman, keterlibatan peserta secara aktif, serta pendampingan yang empatik. Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa KKN dalam kegiatan aktivitas kreatif ini yaitu masih terdapat beberapa peserta yang memerlukan pendampingan lanjutan untuk memperdalam proses refleksi dan pemahaman diri. Secara umum, kegiatan ini berperan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesiapan kognitif ibu hamil dalam memahami aspek kesehatan mental selama masa kehamilan dan persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Puskesmas Bintara, dapat disimpulkan bahwa program yang dilaksanakan dengan pendekatan psikoedukasi dan aktivitas kreatif telah berjalan secara sistematis dan memberikan kontribusi positif bagi ibu hamil sebagai peserta kegiatan. Program ini mencerminkan peran mahasiswa dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, khususnya dalam meningkatkan perhatian terhadap aspek kesehatan mental ibu hamil di layanan kesehatan primer.Dukungan dari pihak Puskesmas Bintara sebagai mitra pelaksana turut berperan penting dalam kelancaran dan keberhasilan rangkaian kegiatan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif melalui aktivitas kreatif mampu meningkatkan pemahaman kognitif ibu hamil mengenai kondisi psikologis yang umum dialami selama masa kehamilan. Kegiatan menuliskan harapan, doa, dan pesan positif bagi janin dapat membantu ibu hamil merefleksikan pengalaman kehamilan, mengekspresikan emosi

secara konstruktif, serta membangun pemaknaan yang lebih positif terhadap peran dirinya sebagai calon ibu. Interaksi sosial yang terjalin selama kegiatan turut meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan emosional dan lingkungan yang suportif selama kehamilan.

Secara keseluruhan, program KKN ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang digabungkan dengan aktivitas kreatif dan partisipatif dapat menjadi strategi sederhana namun efektif dalam mendukung peningkatan pemahaman dan kesiapan psikologis ibu hamil. Program ini diharapkan dapat menjadi alternatif kegiatan promotif di Puskesmas Bintara serta menjadi rujukan bagi pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dalam konteks kesehatan mental pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuanda, L. N., Arifiana, R., & Susiatmi, S. A. (2022). Pendkestal bumil "pendidikan kesehatan mental pada ibu hamil" dalam upaya peningkatan kebugaran maternal. *Jurnal Batik Mu*, *2*(2), 133–137.

Ayuanda, L. N., Chabibah, N., & Arifiana, R. (2023). Pelatihan Psikoedukasi pada Bidan sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Maternal. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *1*(2), 56–64.

Cahyani, A., Nurhaningsih, T., Karnati, N., & Rahmawati, D. (2024). Kuliah Kerja Nyata sebagai Implementasi Pendidikan Berbasis Masyarakat di Perguruan Tinggi. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, *2*(2), 19–29.

Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Trend Self -Diagnosis pada Remaja Akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *17*(3), 206–213.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.