

Analisis Konsep Diri Lansia Melalui Program Siaran Radio Interaktif “Insan Lansia Ceria”

Dewi Kartika Sari¹, Sri Suwartiningsih², Budhi Widi Astuti³

^{1,2,3}Universitas Kristen Satya Wacana

¹dewi.sari@uksw.edu

Received: 7 November 2019; Revised: 3 Agustus 2020; Accepted: 26 November 2020

Abstract

Salatiga is one of the cities in Central Java with a growing population of elderly. From 2015 to 2017, the number of elderly continues to increase. Thus, attention to the life of the elderly is important, so that they do not become a burden to the family, society, and the State. One approach to empower the elderly is to accompany the elderly through radio broadcasts. Radio becomes a loyal friend for them to keep them enthusiastic and to become friends when they feel lonely. The interactive radio program Insan Lansia Ceria is a means for the elderly to identify themselves. The theory used in this service is self-concept theory. The result of this service is that the elderly have a positive self-concept even though their physical condition has decreased. They remain productive at their age by socializing with their surroundings.

Keywords: *self-concept; elderly; radio program; Salatiga.*

Abstrak

Salatiga sebagai salah satu kota di Jawa Tengah memiliki penduduk lanjut usia yang semakin meningkat. Dari tahun 2015 hingga tahun 2017, jumlah lansia terus mengalami peningkatan. Dengan demikian, perhatian terhadap kehidupan lansia menjadi penting, agar lansia tidak menjadi beban bagi keluarga, masyarakat, dan Negara. Salah satu cara untuk memberdayakan lansia adalah dengan menemani lansia melalui siaran radio. Radio menjadi teman setia para lansia agar lansia tetap semangat dan agar lansia memperoleh teman ketika merasa kesepian. Program siaran radio interaktif Insan Lansia Ceria menjadi sarana bagi lansia untuk mengenali dirinya. Teori yang digunakan dalam pengabdian ini adalah teori Konsep Diri. Hasil pengabdian ini yakni lansia memiliki konsep diri positif meskipun kondisi fisik mereka menurun. Mereka tetap menjadi lansia yang produktif di usianya dengan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Kata Kunci: konsep diri; lansia; program radio; Salatiga.

A. PENDAHULUAN

Teknologi komunikasi saat ini terus mengalami perkembangan. Teknologi komunikasi yang diciptakan membutuhkan masyarakat untuk dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Demikian pula masyarakat membutuhkan media sebagai sarana untuk berkomunikasi di antara anggota masyarakat itu sendiri. Salah satu

bentuk teknologi komunikasi tersebut adalah radio. Radio merupakan satu dari beberapa media massa yang diciptakan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Radio memiliki keunikan dan kekurangan. Pakar Ilmu Komunikasi, Dennis McQuail menyampaikan ada kelebihan dan kelemahan dari radio. Keunikan radio adalah radio sebagai media audio yang bersifat auditif

Analisis Konsep Diri Lansia Melalui Program Siaran Radio Interaktif “Insan Lansia Ceria”

Dewi Kartika Sari, Sri Suwartiningsih, Budhi Widi Astuti

yang memungkinkan pendengarnya untuk mendengarkan sambil melakukan aktivitas yang lain. Radio dapat menjadi teman sembari mengerjakan tugas-tugas di rumah atau bisa juga ketika kita sedang bersantai. Radio juga salah satu media massa yang harganya relatif terjangkau untuk dibeli oleh masyarakat (Sampoerno et al., 2018). Radio pun memiliki kemampuan untuk berinteraksi secara langsung dengan pendengarnya (Astuti & Aritonang, 2019). Terkait dengan keunggulan ini, penulis telah mewawancarai Bapak Harto yang berusia 65 tahun. Bapak Harto menyampaikan bahwa beliau merasa ada teman ketika mendengarkan siaran radio. Namun rupanya hal tersebut belumlah lengkap. Bapak Harto sebenarnya ingin bercakap-cakap atau bercerita melalui siaran radio. Hal ini membuktikan bahwa masyarakat lanjut usia (lansia) membutuhkan radio dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Terkait dengan pengabdian masyarakat yang kami lakukan, kami memfokuskan kepada kelompok lanjut usia (lansia). Kelompok lansia menurut Santrock (2011) masuk dalam kategori dewasa akhir. Kelompok ini berada dalam rentang usia 60 tahun sampai 70 tahun sampai meninggal. Kelompok tersebut sejauh ini belum memiliki wadah untuk berkomunikasi melalui media massa, khususnya radio. Pengakuan Bapak Harto membuktikan bahwa kelompok lanjut usia juga perlu diberi ruang untuk berinteraksi melalui media massa, khususnya radio.

Salatiga dipilih sebagai lokasi pengabdian masyarakat karena Salatiga yang merupakan kota kecil di Jawa Tengah yang memiliki penduduk lanjut usia yang semakin meningkat. Data tahun 2014 menunjukkan jumlah penduduk di Salatiga yang berusia lebih dari 60 tahun sebanyak 18.857 orang (Badan Pusat Statistik, 2015), pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia sebesar 19.755 (Badan Pusat Statistik, 2016), pada tahun 2016 sebanyak 19.755 orang (Badan Pusat Statistik, 2017) dan tahun 2017 sebesar 20.705 lansia (Badan Pusat Statistik, 2018). Dengan demikian maka perhatian terhadap

kehidupan lansia menjadi penting, agar lansia tidak menjadi beban keluarga, masyarakat, dan Negara.

Salatiga sendiri memiliki radio komersil, publik dan komunitas yang berijin resmi yakni, Radio Zenith Swara Angkasa (Radio Zenith FM), Radio Elisa FM, RSPD Salatiga (Suara Salatiga), Radio Bass FM, dan Radio Komunitas Bethany FM. Namun kenyataannya, dari keseluruhan radio tersebut, belum ada satupun radio yang memiliki program siaran radio interaktif dengan pendengar lansia. Sarana hiburan bagi lansia hanya terbatas pada hiburan seni seperti keroncong, wayang, dan campursari. Belum ada program siaran radio yang memberikan ruang dialog di antara lansia dan bersifat interaktif dengan para pakar pemerhati lansia. Oleh karena itu, melalui pengabdian masyarakat yang didukung oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia (Kemenristekdikti RI), pembuatan program siaran radio dengan judul Program Siaran Radio Interaktif Insan Lansia Ceria penting untuk dilakukan.

Pada pengabdian masyarakat kali ini, penulis mengambil tema tentang konsep diri. Konsep diri atau Me-Self merupakan konsep yang terbagi menjadi tiga komponen: diri material, diri sosial, dan diri spiritual. Diri material mengacu pada diri jasmani. Diri sosial mengacu pada peran sosial dan diri spiritual mengacu pada perasaan dan pikiran seseorang itu sendiri (Gana, 2012). Sesuai dengan analisis situasi yang dijelaskan sebelumnya, konsep diri pada bagian ini difokuskan pada konsep diri lansia.

Tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan wadah bagi lansia untuk berinteraksi dengan lansia lainnya melalui siaran radio. Interaksi tersebut dapat berupa lansia menjadi pendengar dan lansia yang bersiaran radio di studio radio sebagai narasumber atau ‘bintang tamu’. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri khalayak menurut McQuail yakni khalayak sebagai ‘yang berlangsung’ dan khalayak

sebagai ‘pendengar’ atau ‘audisi’ (McQuail, 2011).

Keberhasilan program ini diukur dari kehadiran lansia untuk hadir di studio sebagai narasumber. Tidak hanya itu saja, lansia yang dihadirkan juga dapat menceritakan tentang konsep dirinya secara jujur dan terbuka. Interaksi antara lansia dengan penyiar radio, narasumber akademisi dan pendengar juga menjadi indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengundang para lansia untuk hadir dan bersiaran radio secara langsung di Radio Elisa FM Salatiga. Melalui program Insan Lansia Ceria, yang diciptakan oleh tim pengabdian masyarakat ini. Lansia yang melakukan siaran langsung tersebut kemudian akan dipandu untuk berdiskusi dengan tema diskusi adalah tentang konsep diri.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara diskusi interaktif dan partisipatif lewat siaran langsung di Radio Elisa FM Salatiga. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat kali ini adalah: (1) Pembekalan atau *briefing* yang dilakukan oleh pengabdian kepada para lansia. Lansia dibekali dengan pemahaman mengenai apa saja yang dilakukan selama siaran maupun tentang materi apa saja yang akan dibahas dalam siaran radio tersebut. Pembekalan ini dilakukan karena beberapa lansia belum pernah melakukan siaran langsung di radio. Sehingga dengan pembekalan ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai siaran radio dan mengurangi rasa grogi lansia; (2) Metode siaran interaktif di studio radio Elisa FM. Di metode ini, kami memoderatori sekaligus menyimpulkan beberapa poin penting terkait setiap hal yang disampaikan oleh narasumber lansia. Hal ini penting dilakukan supaya bahasa lansia bisa dipahami dengan baik oleh pendengar radio Elisa FM; (3) Diskusi interaktif. Diskusi interaktif ini dilakukan pada saat siaran radio.

Lansia, pengabdian, pendengar radio bisa saling berkomunikasi satu dengan yang lain. Sarana interaksinya melalui telepon atau mengirim pesan di Whatsapp radio Elisa FM. Selama pelaksanaan, para pendengar radio umumnya bertanya kepada lansia melalui pesan Whatsapp; (4) Evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan setelah seluruh kerabat kerja selesai melakukan siaran radio.

Sasaran kegiatan ini yakni narasumber lansia yang melakukan siaran langsung di radio serta para pendengar radio Elisa FM yang berusia lanjut. Lokasi kegiatan bertempat di Radio Elisa 103.3 FM di Jl. Jendral Sudirman No.61 Salatiga. Radio Elisa FM dipilih karena radio ini memiliki visi dan misi untuk menjadikan pendengarnya sebagai insan yang memiliki *new image* (citra diri yang baru), *new attitude* (sikap hidup yang baru), dan *new habit* (kebiasaan baik yang baru). Selain itu, Radio Elisa FM memiliki kualitas audio yang baik dan memiliki jumlah pendengar lansia di kota Salatiga dan sekitarnya.



Gambar 1. Pembekalan kepada Bp. Anthonius Supriyanto



Gambar 2. Pembekalan kepada Ibu Tri Saptono

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Senin tanggal 26 Agustus 2019 dilakukan siaran radio perdana program Insan Lansia Ceria. Tim pengabdian masyarakat sudah tiba di radio Elisa FM tiga puluh menit sebelum siaran radio dimulai. Disusul kehadiran dari kedua narasumber lansia yakni Bapak Anthonius Supriyadi dan

Analisis Konsep Diri Lansia Melalui Program Siaran Radio Interaktif “Insan Lansia Ceria”

Dewi Kartika Sari, Sri Suwartiningsih, Budhi Widi Astuti

Ibu Tri Saptono. Pukul 09.00 WIB dimulailah siaran langsung.

Siaran radio diawali dengan salam pembuka dari penyiar radio kepada para

pendengar. Selanjutnya narasumber dari tim pengabdian masyarakat memperkenalkan diri. Selanjutnya, isi dari siaran tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Isi Siaran Radio Program Insan Lansia Ceria tanggal 26 Agustus 2019

Keterangan	Jawaban Narasumber Lansia	
	Narasumber Putri	Narasumber Putra
Nama	Ibu Tri Saptono	Bapak Anthonius Supriyadi
Usia	84 tahun	65 tahun
Cara memandang hidup	<ul style="list-style-type: none"> • Selalu bersyukur meskipun keadaan enak dan tidak enak • Selalu bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. • Mengaku bisa hidup sampai umur 84 tahun, mengalami hidup tenang dan bahagia • Merasakan merasakan kenikmatan hidup 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikut hadir pada acara-acara yang diselenggarakan pada pagi hari ini mudah-mudahan nanti kita bisa mengikuti.
Cara lansia memandang diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang dirinya bukan siapa-siapa • Berharap bisa memberikan sesuatu untuk orang lain agar bisa hidup tenang dan bahagia. • Mengaku tidak menjabat apa-apa hanya dalam organisasi, hanya saya masih aktif terutama di PWRI (Persatuan Wredatama Republik Indonesia) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mensyukuri sudah mencapai usia 65 tahun dan diberi kesehatan dari Tuhan Yang Maha Kuasa • Mensyukurimasih bisa mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di lingkungan sekitarnya
Organisasi Kemasyarakatan yang diikuti	IKABOGA, Rotary Club dan Conversation (masih belajar Bahasa Inggris)	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinator kegiatan kemasyarakatan sosial di lingkungan RW kami • Menjadi koordinator Lansia, dengan mengadakan kegiatan senam lansia dan rekreasi
Motivasi ikut organisasi	Agar berguna bagi masyarakat	Agar bisa <i>refreshing</i>
Situasi yang membuat kurang percaya diri	Masalah fisik (saat ini kondisi fisik menggunakan kursi roda)	Beban pekerjaan yang melebihi kapasitas (saat masih bekerja, namun sekarang sudah pensiun). Akibatnya tidak nafsu makan, berat badan berkurang
Cara mengatasi situasi tidak percaya diri	Berpikir positif agar tenang dan tenteram. Jika berpikir negatif, maka akan mudah sakit seperti masuk angin.	Membicarakan dengan orang lain, yakni pimpinannya sehingga ada solusi dan masalah bisa diselesaikan.
Situasi ‘merasa sendiri’	Saat sakit dan anak-anak lokasinya jauh. Rasanya jauh sekali itu seolah-olah tidak berguna lagi dalam hidup ini	Menyadari bahwa akan menjadi tua sehingga sudah punya prinsip ‘sendiri’, juga bahwa akan sakit otomatis harus sudah menyadari

Keterangan	Jawaban Narasumber Lansia	
	Narasumber Putri	Narasumber Putra
Cara mengatasi 'perasaan sendiri'	Selalu berpikir positif dan selalu sujud pada Tuhan Yang Maha Esa.	<ul style="list-style-type: none"> • Sadar bahwa harus bisa mandiri • Sadar bahwa anak punya tanggung jawab dan kesibukan untuk bekerja serta berkeluarga • Dengan berpikir demikian maka akan mengurangi beban pikiran • Memberikan 'wejangan' kepada anak bahwa agar tahu kondisi orang tua.
Saran-saran praktis atau saran singkat agar memiliki konsep diri positif	<ul style="list-style-type: none"> • Bisa menerima keadaan sekarang ini. • Sabar • Tidak mudah marah. Karena orang tua itu biasanya mudah tersinggung jadi marah. • Jangan sampai kita itu jadi orang tua 'dirasani' anak cucu sebagai orang yang bawel rewel. • Bisa menyesuaikan diri, menerima keadaan dengan ikhlas karena sudah tidak masanya lagi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga kebugaran kesehatan dengan banyak berolahraga • Menjaga silaturahmi dengan warga di lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil bincang-bincang di siaran radio tersebut, maka terdapat beberapa poin tentang konsep diri. Pertama, hal yang diutamakan adalah kesehatan. Hal ini terlihat pada pernyataan Ibu Tri Saptono yang mengatakan bahwa beliau selalu bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena diberi ketenteraman, ketenangan, kebahagiaan sampai dengan usia 84 tahun. Demikian pula pernyataan dari Bapak Anthonius Supriyadi yang menyatakan dapat hadir di acara siaran radio *Insan Lansia Ceria*. Kesehatan bagi kelompok usia lanjut merupakan investasi yang utama (Santrock, 2011). Pemikiran mengenai kehidupan muncul untuk pertama kalinya di daftar terpenting bagi kelompok lanjut usia.

Kedua, terkait dengan harga diri atau *self-esteem*. Santrock (2011:601) menyatakan bahwa mengapa harga diri bisa menurun pada kelompok usia lanjut? Hal ini disebabkan oleh kesehatan fisik mereka yang memburuk dan sikap masyarakat yang negatif terhadap orang dewasa yang lebih tua. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Ibu Tri Saptono bahwa

masalah fisik adalah masalah beliau yang membuat keberhargaan diri menjadi rendah. Sebagai catatan, saat ini Ibu Tri Saptono menggunakan kursi roda untuk mobilitas beliau. Hal serupa juga dialami oleh Bapak Anthonius Supriyanto. Beban pekerjaan yang terlalu berat di masa beliau masih bekerja, membuat tidak punya nafsu makan dan berakibat pada berat badan menurun. Masalah kesehatan bagi kedua lansia mempengaruhi harga diri lansia.

Cara mengatasi harga diri rendah menurut Ibu Tri Saptono adalah dengan cara berpikir positif. Ibu Tri Saptono menyampaikan dengan berpikir positif ini dapat membuat beliau terus menjaga kesehatan, karena jika berpikirnya negatif maka beliau akan mudah sakit. Konsep ini mengandung makna tentang harapan. Harapan untuk dapat terus hidup sehat (Santrock, 2011:602). Sementara bagi Bapak Anthonius Supriyanto, cara mengatasi harga diri rendah adalah dengan cara membicarakan beban tersebut dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Smith (dalam Santrock, 2011) bahwa lansia akan

Analisis Konsep Diri Lansia Melalui Program Siaran Radio Interaktif “Insan Lansia Ceria”

Dewi Kartika Sari, Sri Suwartiningsih, Budhi Widi Astuti

mendapatkan manfaat dengan diberi tahu bahwa mereka baik dan diterima oleh orang lain.

Ketiga, terkait dengan dukungan sosial dan integrasi sosial. Menurut Antonucci & dkk, 2011; Birditt, 2009; Kahana, Kahana, & Hammel, 2009, dukungan sosial dan integrasi sosial memainkan peran penting dalam kesehatan fisik dan mental pada kelompok lansia. Dukungan sosial dapat memberikan kehidupan yang lebih lama (Santrock, 2011:609). Dukungan sosial dan integrasi sosial juga terjadi pada Ibu Tri Saptono dan Bapak Anthonius Supriyanto. Ibu Tri Saptono aktif dalam kegiatan IKABOGA, *Rotary Club* dan kelompok belajar percakapan Bahasa Inggris. Bapak Anthonius Supriyanto juga aktif dalam kegiatan dengan menjadi koordinator kegiatan kemasyarakatan sosial di lingkungan RW serta menjadi Koordinator Lansia. Sesuai dengan hasil penelitian Patria dan Mutmainah, bahwa keterlibatan lansia pada aktivitas yang dilakukan dalam kelompok sosial, dapat mempengaruhi konsep diri positif (Patria & Mutmainah, 2018). Integrasi sosial dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam kehidupan lansia. Hal ini diperkuat dengan kajian dari Aziz dan Krisnatuti bahwa integrasi sosial berhubungan konsep diri pada lansia (Aziz & Krisnatuti, 2017). Lebih lanjut dalam kajian tersebut dituliskan bahwa lansia yang memiliki konsep diri yang baik akan lebih mudah untuk menghargai dirinya sendiri dan dapat melihat hal-hal positif demi kelangsungan hidupnya. Hal ini terlihat dari pernyataan Ibu Tri Saptono yang menyatakan bahwa beliau selalu berpikir positif dan selalu berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Secara umum, pengabdian masyarakat yang dilakukan ini telah mencapai tujuannya. Yakni menjelaskan mengenai konsep diri lansia. Selama pelaksanaan program, tidak ada kendala yang berarti yang dialami oleh tim. Ibu Tri Saptono dan Bapak Anthonius Supriyanto sangat terbuka dan sangat kooperatif ketika

diajak untuk siaran di radio. Kedua lansia bahkan hadir tiga puluh menit di studio sebelum acara *on air* dimulai. Rasa grogi maupun canggung saat siaran, tidak terlihat dari kedua lansia ini, meskipun siaran ini merupakan siaran kali pertama dilakukan oleh Ibu Tri Saptono dan Bapak Anthonius Supriyanto. Secara teknis siaran juga tidak ada kendala, dan siaran pun dapat dinikmati oleh pendengar radio Elisa FM.

D. PENUTUP

Simpulan

Pembahasan mengenai konsep diri lansia di radio Elisa FM mendapat respon yang sangat baik dari berbagai pihak. Narasumber lansia dapat menceritakan mengenai konsep dirinya dan juga semakin diperdalam mengenai nilai-nilai konsep dirinya lewat siaran radio Insan Lansia Ceria. Respon positif juga diperoleh dari pendengar radio. Hal tersebut dibuktikan dengan ikut berpartisipasi pendengar radio Elisa FM saat siaran langsung di radio dengan menelepon saat siaran maupun menyampaikan pendapatnya lewat Whatsapp radio Elisa FM. Pendengar radio Elisa FM semakin memahami tentang konsep diri khususnya di masa lanjut usia.

Saran

Siaran radio interaktif mendapatkan respon yang sangat baik dari pendengar radio Elisa FM. Program siaran radio bagi pendengar lansia terbukti menjadi sesuatu hal yang ditunggu-tunggu karena selama ini belum banyak program siaran radio yang ditujukan bagi para lansia. Selanjutnya diharapkan program siaran Insan Lansia Ceria ini dapat terus dilakukan, bukan hanya di Kota Salatiga namun juga di kota-kota lain. Program-program radio yang diperuntukkan bagi para lansia juga diharapkan semakin banyak diproduksi oleh radio-radio lokal.

Ucapan Terima Kasih

Kami ingin mengucapkan terimakasih kepada Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Kemendikristekdikti) melalui hibah Pengabdian kepada

Masyarakat, yang telah memberikan dukungannya sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, B. W., & Aritonang, B. M. (2019). Interaktivitas Radio Suara Surabaya: Penggunaan, Fungsi, Dan Model Interaktivitas. *Jurnal Riset Komunikasi*, 2 (1), 38–50.
- Aziz, D. S. N., & Krisnatuti, D. (2017). Cognitive Function, Social Interaction, and Self Concept of Elderly Widows and Widowers. *Journal of Family Sciences*, 2 (2).
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Statistik Daerah Kota Salatiga 2015*. BPS Kota Salatiga.
- Badan Pusat Statistik, K. S. (2016). Kota Salatiga dalam Angka tahun 2016. *Jurnal Riset Komunikasi* <https://salatigakota.bps.go.id>.
- Badan Pusat Statistik, K. S. (2017). *Kota Salatiga dalam Angka tahun 2017*. <https://salatigakota.bps.go.id>.
- Badan Pusat Statistik, K. S. (2018). *Kota Salatiga dalam Angka tahun 2018*. <https://salatigakota.bps.go.id>.
- Gana, K. (2012). *Psychology of Self-Concept*. Nova Science Publishers, Inc.
- McQuail, D. (2011). *Teori Komunikasi Massa (6th ed., Vol. 2)*. Penerbit Salemba Medika.
- Patria, A. S., & Mutmainah, S. (2018). Model Pemberdayaan Kelompok Lanjut Usia Wanita Melalui Industri Kreatif. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9 (1). <http://journal.upgris.ac.id/index.php/e-dimas/article/view/2019>
- Sampoerno, S., Herwandito, S., & Sari, D. K. (2018). Pergeseran Peran dan Fungsi Radio Suara Surabaya dari Radio Informasi Menjadi Radio Pengaduan. *Jurnal Riset Komunikasi*, 1 (1), 01–13. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v1i1.6>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (13th ed.)*. McGraw-Hill.