



Efektivitas Program Psikoedukasi Secara Online dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Pada Individu Dewasa Awal Hingga Dewasa Tengah

Dian Novita Siswanti¹, Muh. Daud², Adinda Maulidya Khaerunnisai³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Received: 06 Maret 2026
Revised: 16 Maret 2026
Accepted: 28 Maret 2026

Abstrak

This research explores the translation shifts in Guantanamo Diary book from English into Indonesian, addressing the differences that occur when meaning is transferred from one language to another in a structured manner. This research highlights the essential strategies of translation for managing the grammatical, cultural, and linguistic differences between a target language (TL) and a source language (SL). The primary aim is to identify the types of shifts that occurred and explain how are the shifts applied in the translation of Guantanamo Diary from English to Indonesian. This research employs J. C. Catford theory on translation shifts, concerning level shifts and category shifts, which includes structure shifts, class shifts, unit shifts, and intra-system shifts. Utilizing a qualitative research method, this research conducts a detailed analysis of translation shifts analysis of the text, focusing on how linguistic and cultural differences between English and Indonesian are systematically addressed in the translation process to achieve accuracy, naturalness, and communicative equivalence. Data collection involves a documentation method with note taking technique, wherein the memoir is examined and searched for translation shifts, which are then categorized and analyzed. This research contributes to the broader discourse on shifts in translations, emphasizing the complex relationship between linguistic, grammatical, and cultural differences. The findings are presented descriptively, aiming to enhance the understanding of how various types of translation shifts applied to overcome linguistic differences and achieve accuracy between English and Indonesian in the themes presented in the novel. Through the analysis, all types of translation shift according to Catford's theory are reflected in Guantanamo Diary.

Kata Kunci: *translation shifts, translation analysis, catford, guantanamo diary*

(*) Corresponding Author: dian.novita@unm.ac.id

How to Cite: Siswanti, D., Daud, M., & Khaerunnisai, A. (2026). Efektivitas Program Psikoedukasi Secara Online dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Pada Individu Dewasa Awal Hingga Dewasa Tengah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(4.B), 89-95. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13949>.

PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan tahap krusial dalam perjalanan hidup manusia yang ditandai dengan proses adaptasi terhadap perubahan pola hidup dan tuntutan sosial yang baru. Pada masa ini, individu menghadapi berbagai tugas perkembangan penting, seperti memilih pasangan hidup, belajar berinteraksi secara harmonis dengan pasangan, dan membangun keluarga (Hurlock, 2006). Orang dewasa muda tidak hanya dituntut untuk berperan sebagai suami atau istri, orang tua, dan pencari nafkah, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan nilai, sikap, dan keinginan yang relevan dengan tanggung jawab baru tersebut. Selain itu, selama masa dewasa individu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang cukup berarti. Jika perubahan tersebut tidak diterima dengan baik dan tidak dikelola secara tepat, dapat menimbulkan masalah psikososial baru.

Masa pensiun menjadi salah satu fase penting dalam kehidupan dewasa di mana individu kehilangan peran sosial di masyarakat, pengaruh, jaringan sosial, serta mengalami perubahan dalam harga diri akibat peran yang hilang (Eyde dalam Eliana, 2003). Pensiun tidak hanya memberikan dampak sosial tetapi juga fisiologis, yang dapat menyebabkan masalah

kesehatan seperti gangguan pencernaan, gangguan saraf, serta penurunan kepekaan tubuh (Liem & Liem dalam Eliana, 2003). Dari segi psikologis, pensiun juga bisa berdampak signifikan; Zimbardo (1977) menyebutkan bahwa masa pensiun berpotensi menyebabkan depresi bahkan risiko bunuh diri pada sebagian orang. Namun, tidak semua efek pensiun bersifat negatif. Menurut Perlmutter (Eliana, 2003), banyak pensiunan yang merasa puas, tetap berguna, dan mampu mempertahankan identitas diri. Gejala depresi dan kecemasan yang muncul umumnya bersifat ringan dan sementara, serta jika bertambah parah biasanya disebabkan oleh gangguan kesehatan, bukan karena masa pensiun itu sendiri.

Aktivitas bekerja menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan materi, tetapi juga kebutuhan psikologis dan sosial. Menurut Maslow (dalam Alwisol, 2008), kebutuhan manusia terbagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, kebutuhan untuk dimiliki, harga diri, dan aktualisasi diri. Melalui bekerja, sebagian besar kebutuhan ini dapat terpenuhi, khususnya kebutuhan psikologis seperti memperoleh identitas, status, dan fungsi sosial yang penting bagi individu (Steers & Porter, 1983). Oleh sebab itu, kehilangan peran akibat pensiun sering menimbulkan ketidaksiapan dan kekhawatiran dalam memenuhi kebutuhan tersebut.

Ketidaksiapan menghadapi masa pensiun umumnya disebabkan oleh kekhawatiran ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis yang sebelumnya terpenuhi melalui pekerjaan. Atchley (Eliana, 2003) menyatakan bahwa masa pensiun adalah tahap penyesuaian diri yang paling sulit. Hal ini juga didukung oleh Holmes dan Rahe (Eliana, 2003) yang menemukan bahwa pensiun menempati posisi salah satu dari sepuluh sumber stres terbesar dalam kehidupan seseorang.

Dalam konteks penyesuaian sosial, setiap fase masa dewasa memiliki tantangan dan tugas perkembangan yang berbeda. Oleh karena itu, penyelenggaraan kegiatan psikoedukasi terkait penyesuaian sosial pada tiap fase dewasa menjadi penting untuk meningkatkan pemahaman individu dewasa muda dan dewasa tengah di usia 18–60 tahun mengenai perubahan dan adaptasi yang harus dilakukan. Melalui program psikoedukasi yang dilengkapi dengan pre-test dan post-test, diharapkan dapat mengukur efektivitas program dalam membantu individu mengatasi perubahan sosial dan psikologis selama masa dewasa, terutama menghadapi masa pensiun yang membutuhkan penyesuaian yang baik agar terhindar dari masalah psikologis serius.

Selain tuntutan peran sosial dan perubahan fisik serta psikologis, masa dewasa juga ditandai dengan berbagai tekanan dari lingkungan sekitar, seperti tekanan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan dinamika hubungan sosial yang kompleks. Tekanan-tekanan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu apabila tidak dikelola dengan baik. Stres yang berkepanjangan akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan adaptasi dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, keterampilan penyesuaian sosial yang baik sangat diperlukan agar individu dewasa dapat mengelola tekanan tersebut secara efektif dan tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Kemajuan teknologi dan perubahan sosial juga membawa tantangan tersendiri bagi individu dewasa dalam menjalani peran dan fungsi sosialnya. Misalnya, kemudahan akses informasi dan komunikasi melalui media digital menuntut individu untuk terus mengikuti perkembangan agar tidak mengalami kesenjangan sosial (*social gap*) dengan lingkungan sekitar. Ketidakmampuan beradaptasi dengan perubahan ini dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan kesulitan dalam berinteraksi sosial (Putnam, 2000). Program psikoedukasi yang terstruktur dan berbasis teknologi, seperti yang dilakukan secara online, diharapkan dapat

menjadi solusi efektif dalam membantu individu dewasa memahami serta menyesuaikan diri dengan perubahan sosial dan psikologis yang terjadi.

METODE

Penelitian ini menggunakan **metode kuantitatif** dengan desain *pre-experimental one group pre-test post-test design*. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan pengetahuan dan penyesuaian sosial responden sebelum dan sesudah mengikuti program psikoedukasi mengenai penyesuaian sosial tiap fase dewasa (Creswell, 2014).

Penelitian dilakukan menggunakan penyebaran psikoedukasi berupa poster yang dilakukan secara online atau disebar melalui sosial media yaitu Instagram, Whatsapp, dan Telegram. Penyebaran psikoedukasi dimulai selama sehari, yaitu pada tanggal 12 Desember 2022. Populasi penelitian adalah individu yang berada dalam fase dewasa madya dan dewasa tengah (Hurlock, 2006). Sampel diambil secara purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian (Sugiyono, 2017). Subjek pada penelitian ini ialah sebanyak 45 orang. Sasaran dari program psikoedukasi penelitian ini adalah individu yang memasuki usia dewasa awal dan dewasa tengah.

Variabel bebas yakni rogram psikoedukasi tentang penyesuaian sosial tiap fase dewasa. Sedangkan, **Variabel terikat** yakni tingkat penyesuaian sosial yang diukur melalui skor pre-test dan post-test. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang mengukur pengetahuan dan penyesuaian sosial responden. Kuesioner terdiri dari beberapa pertanyaan tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Arikunto, 2010). Pre-test diberikan sebelum program psikoedukasi, sedangkan post-test diberikan setelah program selesai.

Penelitian diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat penyesuaian sosial awal responden. Selanjutnya, responden mengikuti sesi psikoedukasi yang berisi materi tentang tugas perkembangan dan penyesuaian sosial di masa dewasa serta masa pensiun (Eliana, 2003; Hurlock, 2006). Setelah selesai, dilakukan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat penyesuaian sosial. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada psikoedukasi ini yaitu melalui kuesioner dengan bantuan google form. Kuesioner penelitian ini berisikan terdiri 4 sub bagian yaitu identitas, pre-test, poster psikoedukasi, dan post-test. Responden mengisi pre-test saat sebelum diberikan poster psikoedukasi terkait penyesuaian sosial pada tiap fase dewasa. Sedangkan post-test diisi oleh responden setelah menyimak poster psikoedukasi pada bagian kedua kuesioner. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji **paired sample t-test** untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test (Sugiyono, 2017). Analisis dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS versi tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, program psikoedukasi daring menunjukkan potensi positif dalam meningkatkan aspek yang mendukung penyesuaian sosial, seperti literasi mental, self-esteem, dan adaptasi sosial. Namun, masih diperlukan lebih banyak penelitian khusus yang fokus pada penyesuaian sosial pada individu dewasa awal hingga dewasa tengah untuk memperkuat bukti ilmiah. Penelitian oleh Jafar dan Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa psikoedukasi online dalam bentuk poster efektif meningkatkan literasi kesehatan mental secara signifikan (perbedaan pre-test dan post-test $p < 0,05$). Berikut hasil penelitian:

Tabel 1. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
r 1	Pai	47.00	4	11.402	1.700
	Pretest		5		

Postest	64.33	45	4.597	.685
---------	-------	----	-------	------

Rata-rata nilai pretest adalah 47,00, sedangkan rata-rata nilai postest adalah 64,33. Ini menunjukkan adanya kenaikan nilai setelah perlakuan atau intervensi.

Tabel 2. Paired Samples Correlations

Pair	N	Correlation	Sig.
1 pretest & postest	45	.048	.756

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa korelasi antara nilai pretest dan postest sangat rendah (0.048) dan tidak signifikan ($p > 0.05$). Artinya, nilai sebelum dan sesudah tidak berkorelasi secara kuat.

Tabel 3. Paired Samples Test

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
1 pretest - postest	-17.333	12.089	1.802	-20.965	-13.701	-9.619	44	.000

Mean difference negatif (-17.333) menunjukkan bahwa nilai postest secara signifikan lebih tinggi daripada pretest (karena dihitung pretest - postest). Nilai $t = -9.619$ dengan derajat kebebasan 44 dan $p\text{-value} < 0.001$ (0.000) menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai pretest dan postest adalah signifikan secara statistik. Confidence Interval yang tidak melewati angka 0 (-20.965 sampai -13.701) mendukung temuan ini. Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan postest. Nilai postest secara signifikan lebih tinggi dibandingkan nilai pretest, yang menunjukkan bahwa intervensi/perlakuan yang diberikan berpengaruh positif dan meningkatkan hasil yang diukur.

Tahap persiapan kegiatan psikoedukasi ini dilakukan secara daring dengan memanfaatkan Google Form, dimana subjek penelitian terdiri dari individu yang berusia dewasa awal hingga dewasa tengah, yakni sekitar 18 hingga 60 tahun. Sebelum pelaksanaan psikoedukasi, peneliti terlebih dahulu menyiapkan poster serta instrumen pre-test dan post-test yang akan disebarluaskan melalui Google Form. Selain itu, peneliti juga menyiapkan media sosial sebagai sarana penyebaran link Google Form tersebut. Selanjutnya, intervensi psikoedukasi dilakukan secara virtual kepada para responden.

Proses dimulai dengan pengisian identitas oleh responden pada bagian pertama Google Form, diikuti dengan pre-test pada bagian kedua yang bertujuan mengukur pengetahuan awal peserta terkait materi psikoedukasi yang akan diberikan. Setelah itu, responden diarahkan ke bagian ketiga, yaitu poster psikoedukasi yang diunggah melalui media sosial atau langsung dapat diakses pada Google Form tersebut. Kemudian, responden melanjutkan dengan mengisi post-test untuk menilai tingkat pemahaman mereka setelah menerima materi psikoedukasi.

Setelah pelaksanaan selesai, tahap evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan seluruh data, mulai dari identitas, hasil pre-test, hingga post-test, untuk kemudian dianalisis perubahan tingkat pemahaman peserta. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi berdasarkan kelompok

usia, jenis kelamin, serta skor pre-test dan post-test. Dalam penelitian ini, sebanyak 45 subjek berpartisipasi dengan tujuan mengetahui efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan penyesuaian sosial pada individu dewasa madya dan dewasa tengah.

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat peningkatan skor post-test yang signifikan dibandingkan skor pre-test, yang mengindikasikan bahwa psikoedukasi efektif membantu individu memahami serta mengatasi tantangan sosial dan psikologis pada berbagai fase kehidupan dewasa. Masa dewasa sendiri merupakan periode yang kompleks, di mana individu harus menyesuaikan diri dengan perubahan berbagai peran sosial seperti sebagai pasangan, orang tua, maupun pekerja (Hurlock, 2006). Penyesuaian diri yang baik selama masa ini berkontribusi positif terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Program psikoedukasi berperan memberikan informasi penting tentang perubahan dan tugas perkembangan yang harus dihadapi, sehingga dapat mengurangi kecemasan serta kebingungan yang muncul. Penyesuaian sosial selama masa dewasa tidak hanya berkaitan dengan perubahan peran, tetapi juga perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Ketidakmampuan dalam menerima perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti stres, depresi, bahkan gangguan kesehatan (Eliana, 2003; Zimbardo, 1977). Oleh karena itu, psikoedukasi membantu meningkatkan kesadaran dan strategi coping yang efektif agar individu mampu mengelola perubahan tersebut secara positif.

Selain itu, masa pensiun merupakan fase yang menantang karena berpotensi menimbulkan kehilangan identitas dan peran sosial yang selama ini menjadi sumber harga diri dan status sosial (Eyde dalam Eliana, 2003; Perlmutter dalam Eliana, 2003). Psikoedukasi dapat memberikan dukungan dalam proses transisi ini dengan menyiapkan individu untuk menerima serta memaknai peran baru dan mengidentifikasi peluang dalam kehidupan pascakerja. Menurut Maslow (Alwisol, 2008) serta Steers dan Porter (1983), pekerjaan tidak hanya memenuhi kebutuhan materi, tetapi juga kebutuhan psikologis seperti harga diri dan aktualisasi diri. Oleh sebab itu, kehilangan pekerjaan akibat pensiun harus diimbangi dengan aktivitas dan peran baru agar kebutuhan psikologis tersebut tetap terpenuhi.

Psikoedukasi berperan membantu individu menemukan cara-cara baru untuk memenuhi kebutuhan tersebut, misalnya melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial, hobi, atau aktivitas relawan. Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa respons individu terhadap program psikoedukasi dapat berbeda-beda, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kondisi fisik, dukungan sosial, dan kondisi psikologis awal (Atchley dalam Eliana, 2003). Oleh karena itu, penyusunan program psikoedukasi hendaknya bersifat personalisasi dan berkelanjutan agar dapat memberikan manfaat yang optimal.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa intervensi edukatif dan dukungan psikologis sangat penting dalam membantu individu menjalani berbagai fase kehidupan dewasa dengan baik, khususnya dalam menghadapi masa pensiun yang seringkali menimbulkan stres (Holmes dan Rahe dalam Eliana, 2003).

Pelaksanaan psikoedukasi secara daring dengan menggunakan Google Form dan media sosial sebagai sarana distribusi terbukti efektif dalam menjangkau subjek penelitian yang berusia dewasa awal hingga dewasa tengah. Metode ini memudahkan akses partisipan tanpa terbatas oleh lokasi dan waktu, sehingga mendukung pelaksanaan intervensi secara fleksibel dan efisien. Penggunaan pre-test dan post-test sebagai instrumen evaluasi memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan pemahaman peserta terhadap materi psikoedukasi. Hal ini memperlihatkan bahwa platform digital dapat menjadi media yang efektif untuk menyampaikan intervensi psikologis dan edukasi, khususnya di era perkembangan teknologi informasi saat ini.

Hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan signifikan pada skor post-test mengindikasikan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan penyesuaian sosial peserta, khususnya dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab di masa dewasa. Psikoedukasi yang memuat informasi mengenai tugas perkembangan, perubahan fisik, dan psikologis selama masa dewasa berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan kebingungan peserta terhadap perubahan tersebut. Intervensi ini juga membantu peserta mengembangkan strategi coping yang efektif, yang sangat dibutuhkan untuk mengelola tekanan psikososial, sehingga kesejahteraan mental dapat terjaga dan kualitas hidup meningkat.

Lebih jauh, masa pensiun sebagai fase transisi kehidupan dewasa menjadi fokus utama dalam program psikoedukasi ini. Mengingat pensiun berpotensi menimbulkan stres akibat kehilangan peran sosial dan identitas yang selama ini melekat pada individu, psikoedukasi memberikan dukungan dalam membantu peserta menerima perubahan tersebut serta menemukan aktivitas baru yang memenuhi kebutuhan psikologis seperti harga diri dan aktualisasi diri. Namun demikian, respons setiap individu terhadap program berbeda-beda tergantung pada kondisi fisik, psikologis, dan dukungan sosial yang dimiliki. Oleh karena itu, program psikoedukasi yang dirancang secara personal dan berkelanjutan sangat disarankan untuk memberikan hasil optimal dalam membantu individu dewasa menghadapi masa pensiun dan tantangan psikososial lainnya

PENUTUP

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa program psikoedukasi yang diselenggarakan secara daring efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial pada individu dewasa awal hingga dewasa tengah. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor post-test yang signifikan dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan bahwa peserta mampu memahami serta mengatasi berbagai tantangan sosial dan psikologis selama masa dewasa. Psikoedukasi menyediakan informasi dan strategi coping yang membantu individu menyesuaikan diri dengan perubahan peran sosial, fisik, dan psikologis, termasuk dalam menghadapi masa pensiun yang penuh tantangan. Walaupun respons peserta terhadap program ini dapat berbeda-beda, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi edukatif dan dukungan psikologis yang bersifat personalisasi dan berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pada masa dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang : UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Eliana, Rika. (2003). *Konsep diri pensiunan*. Skripsi. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara
- Eliana, S. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (2010). *Psikologi Perkembangan Jilid 5*. Penerjemah: Meitasari T. & Muslichah Z. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Liem, B., & Liem, F. (Eliana, 2003). *Dampak Pensiun pada Kesehatan Fisiologis*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Maslow, A. H. (Alwisol, 2008). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

- Nuridin. (2012). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah. *Jurnal Administrasi Pendidikan*.
- Perlmutter, F. (Eliana, 2003). *Psikologi Lansia*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Riduwan. (2013). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemuda*. Bandung : Alfabeta.
- Schneiders, Alexander A. (2010). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Reinhart dan Winstons.
- Steers, R. M., & Porter, L. W. (1983). *Motivation and Work Behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Stuart G.W. & Laraia M.T. (2013). *Principle and practice of psychiatric nursing: Edition 10* St.Louis Missouri: Mosby Elsevier.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto & Hartono. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suroyo, Anwar. (2009). *Pemahaman Individu; Observasi, Checklist, Kuesioner dan Sosiometri*. Semarang, Widya Karya.
- W. A. Gerungan. (2011). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama. Zainun. (2011). *Psikologi Anak*. Jakarta: Gramedia. Zimbardo, Philip G. (1977). *Psychology and Life*. Illinois: Scott, Foresman and Company.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Psychology and Life*. New York: Addison-Wesley.