J. A. I: Jurnal Abdimas Indonesia ISSN: 2797-2887

PELATIHAN *PACKAGING*, *LABELING* DAN PEMASARAN *ONLINE* KOMODITAS TOMAT BUAH BAGI PETANI DI DESA BONTOTANGGA KECAMATAN BONTOLEMPANGAN KABUPATEN GOWA

Hasriani[1*]
Sitti Arwati[2]

[1*,2] Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Makassar

hasriani.ani@unismuh.ac.id[1*)]
sittiarwati@unismuh.ac.id[2)]

Kata Kunci: *[tomat buah, packaging, labeling, pemasaran]*

Abstrak: Latar belakang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni tingginya produksi tomat buah ketika panen raya namun tidak diiringi dengan kualitas dan kuantitas yang memadai untuk pemasaran. Tingginya susut pasca panen pada tomat buah yang dihasilkan memberi andil dalam banyaknya kerugian yang dialami petani. Selain itu, saluran pemasaran yang panjang juga menyebabkan harga di tingkat petani berapa pada nilai yang paling rendah. Tujuan kegiatan pengabdian ini secara umum yaitu memberikan pelatihan bagi petani yang ada di Desa Bontotangga Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa mengenai pentingnya pengemasan (*packaging*) dan pelabelan (*labeling*) serta pemasaran *online* tomat buah untuk mengurangi susut pasca panen dan membantu petani mendapatkan harga yang stabil karena dapat memasarkan secara langsung kepada konsumen dengan kaulitas yang lebih baik. Metode pada kegiatan pengabdian ini yaitu berupa penyuluhan dan pelatihan dalam bentuk ceramah serta demonstrasi. Kegiatan diawali dengan pemberian materi mengenai pentingnya melaksanakan sortasi dan *grading* sesuai Standar Nasional Indonesia (SNI) 01-3162-1992 mengenai tomat buah. Materi ini menjadi dasar dalam pelaksanaan *packaging* dan *labeling* tomat buah sebelum pemasaran secara *online*. Hasil akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni petani yang telah memahami dan mampu melaksanakan secara mandiri metode *packaging*, *labeling* dan pemasaran *online* tomat buah.

Published by:

Copyright © 2022 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License

Pendahuluan

Masalah penanganan pasca panen selama ini masih menjadi polemik tersendiri khususnya pada tingkat petani selaku produsen penyedia komoditas hasil pertanian. Begitu pula yang terjadi pada petani yang memiliki usaha tani tomat buah yang ada di Desa Bontotangga Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa. Pengetahuan dan pemahaman yang masih minim mengenai tindakan pasca panen yang tepat untuk komoditas tomat buah meliputi tidak adanya kegiatan sortasi dan *grading* sesuai dengan Standar Nasional Indonesia (SNI) 01-3162-1992 untuk menyamakan mutu sebelum pemasaran, pengemasan (*packaging*) yang tidak sesuai, tidak adanya pelabelan, dan saluran pemasaran yang masih cukup panjang sehingga pendapatan dari nilai jual yang diperoleh petani menjadi lebih kecil. Sortasi dan *grading* diperlukan untuk menyeragamkan mutu (kualitas dan kuantitas) dari komoditas tomat buah. Setelah itu dilanjutkan dengan *packaging* dan *labeling* yang sesuai, tentunya akan meningkatkan harga jual produk yang dihasilkan. Hasil penelitian Nofriati (2018) menyatakan bahwa sortasi memiliki tujuan memisahkan antara tomat yang bagus dengan tomat yang rusak, yang ditandai dengan busuk, berlobang oleh serangga, dll. Sortasi juga dilakukan sesuai dengan permintaan pasar. *Grading* memiliki tujuan untuk mengelompokkan tomat buah berdasarkan ukuran gradenya. Hasil *grading* kemudian disatukan dalam kontainer berbeda dan nantinya akan menentukan harga tomat buah.

Petani yang ada di Desa Bontotangnga, selama ini menjual tomat buahnya ke pedagang pengumpul atau pedagang besar yang datang langsung ke desa tersebut yang kemudian dibawa ke pasar tradisional yang ada di pusat kota Kabupaten Gowa. Penjualan tomat buah ke pedagang dilakukan dengan hitungan jumlah tomat buah dalam satu kemasan kantong plastik besar. Kemasan ini pula yang digunakan untuk transportasi dan pengangkutan selama pemasaran. Kemasan yang tidak sesuai, penumpukan yang berlebihan dalam kendaraan bak terbuka, tentu akan meningkatkan resiko terjadinya susut pasca panen sebelum sampai ketangan konsumen. Kondisi jalan yang rusak, lokasi yang jauh selama pengangkutan dan transportasi pemasaran (Desa Bontotangga ke Sungguminasa), juga menjadi salah satu penyebab tingginya susut pasca panen komoditas tomat buah. Apalagi komoditas tersebut juga memiliki kadar air yang tinggi sehingga mudah mengalami kerusakan. Penelitian Rozana *et al*., (2021), isi kemasan yang berlebihan dan penumpukan kemasan yang terlalu tinggi selama pengangkutan menyebabkan semakin tingginya tekanan yang diterima buah tersebut. Sedangkan isi kemasan yang terlalu sedikit menyebabkan benturan dan lemparan yang berlebihan pada buah dalam kemasan karena adanya getaran selama transportasi. Najah *et al.,* (2015), masalah utama tomat pasca pemanenan yaitu sifat yang mudah rusak karena kadar air yang tinggi serta tekanan mekanis, berakibat pada masa simpan yang minim, tingginya susut bobot karena penguapan, cepatnya pertumbuhan mikroba dan perubahan fisikokimia. Menurut FAO (2013), buah tomat akan mengalami kerusakan setelah lepas panen akibat faktor fisiologis, kerusakan mekanis serta adanya gangguan hama dan penyakit.

Permintaan pasar yang tinggi akan tomat buah, sebaiknya diikuti dengan upaya peningkatan mutu dan kualitasnya. Harga tomat buah yang secara umum stabil pada kisaran Rp. 13.000,-/kg, ketika panen raya akan mengalami penurunan sangat jauh di bawah harga standar mendekat Rp. 1.000,-/kg. Permasalahan ini ketika tidak disiasati tentunya akan mendatangkan kerugian yang besar. Penanganan pasca panen yang tepat, seperti *packaging* dan *labeling* yang sesuai, akan membantu petani menaikan harga jual dari tomat buah yang dihasilkan. Hidayah *et al* (2022), pemasaran adalah tindakan ekonomi yang berpengaruh pada tinggi rendahnya pendapatan petani. Produksi akan sia-

sia dijalakan ketika harga yang dipasang rendah. Prajawati (2006), tomat merupakan komoditas yang *perishable* (mudah rusak) namun bernilai ekonomi tinggi dengan nilai susut pasca panen 20-50%. Tingkat kesegaran tomat buah dipengaruhi oleh waktu simpan yang relative pendek.

Berbagai permasalahan yang dipaparkan di atas, tentu memerlukan adanya solusi baik berupa penyuluhan maupun pendampingan dari instansi terkait serta dari perguruan tinggi dalam bentuk penerapan iptek. Penggunaan *packaging* yang sesuai, disertai dengan *labeling* sebelum pemasaran tentu dapat membantu petani dalam mengurangi besarnya susut pasca panen dan meningkatkan harga jual tomat di pasaran. Selain itu, petani juga akan terbantu dengan adanya pemasaran *online* karena dapat menjual langsung ke konsumen akhir. Oleh karena itu, tim kami tertarik untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema "Pelatihan *Packaging*, *Labeling* dan Pemasaran *Online* Komoditas Tomat Buah Bagi Petani di Desa Bontotangga Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa".

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan Persiapan yang meliputi observasi kondisi mitra sasaran yakni petani yang menghasilkan tomat buah yang terletak di Desa Bontotangga, Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa. Tahapan-tahapan dalam pelaksanaan persiapan yaitu sebagai berikut :

Observasi Lapangan

Observasi dilakukan melalui pengamatan secara langsung terhadap kondisi mitra sasaran dan lingkungan sekitarnya. Observasi dilakukan tanpa tanya jawab dan pengambilan datanya berdasarkan hasil pengamatan langsung khususnya pada kegiatan berupa pengemasan dan pelabelan serta pemasaran tomat buah yang dilakukan.

Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap petani dan masyarakat sekitar yang ada di Desa Bontotangnga yang juga memiliki usaha tani tomat. Materi wawancara difokuskan pada kegiatan pasca panen berupa pengemasan dan pelabelan serta pemasaran tomat buah yang dilakukan oleh mitra sasaran dan petani tomat lainnya.

***Focus Group Discussion* (FGD)**

Focus Group Discussion adalah kegiatan diskusi kelompok yang dilakukan untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya. Selain itu, FGD dilakukan untuk membahas penerapan pengemasan dan pelabelan serta pemasaran tomat buah oleh petani di Desa Bontotangga sebelum adanya pelaksanaan kegitan PKM.

Petani yang menghasilkan tomat buah di Desa Bontotangga merupakan mitra sasaran dari kegiatan pengabdian. Pemilihan mitra dan lokasinya dilakukan dengan dasar bahwa lokasi tersebut merupakan penghasil buah tomat yang ada di Kabupaten Gowa yang penerapan pengemasan dan pelabelan serta pemasaran tomat buahnya masih minim. Materi kegiatan yang diberikan menitik beratkan pada pengenalan dan pelatihan *packaging*, *labeling* serta pemasaran *online* tomat buah yang mudah dilakukan oleh mitra sasaran. Hal ini dilakukan agar petani dapat memperoleh harga yang lebih tinggi karena tidak harus melalui saluran pemasaran yang panjang.

Pelaksanaan

Langkah kedua dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pelaksanaan. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari yakni pada hari Jumat tanggal 30

September 2022 di rumah salah satu petani. Kegiatan dihadiri oleh 19 orang petani yang ada di Desa Bontotangga Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa. Pada kegiatan ini, terlebih dahulu dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya sortasi dan *grading* menggunakan Standar Nasional Indonesia (SNI) 01-3162-1992 mengenai tomat buah. Setelah itu dilanjutkan penyuluhan mengenai pengemasan (*packaging*), pelabelan (*labeling*), dan pemasaran tomat buah secara *online*. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan sesuai dengan materi yang telah diberikan meliputi pengemasan (*packaging*) menggunakan beberapa alat yaitu kotak kayu, kotak plastik, dan Styrofoam dengan plastik film; desain dan cara pemberian label pada produk hasil pengemasan; dan pembuatan akun *market place* (*shopee*) untuk pemasaran produk yang telah melalui tahapan *packaging* dan *labeling*.

Monitoring dan evaluasi kegiatan

Kegiatan ini dilakukan setiap akhir bulan terhadap seluruh solusi kegiatan yang dilakukan. Hasil monitoring dan evaluasi dijadikan sebagai landasan kerja dalam menyelesaikan permasalah mitra. Pada akhir dari target pelaksanaan kegiatan PKM, maka tim menyusun laporan akhir sebagai bentuk pertanggung jawaban kepada LP3M bahwa kegiatan PKM telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur sebagai mana mestinya.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dimulai dengan tahapan pelaksanaan berupa sosialisasi dan koordinasi pada bulan Agustus 2022 di lokasi mitra sasaran yaitu Desa Bontotangga Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa. Sosialisasi dilakukan dengan menginfokan kepada petani mengenai rencana kegiatan, target pelaksanaan dan luaran yang akan dihasilkan. Kegiatan utama dari Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan pada 30 September 2022 di rumah salah satu petani yang ada di Desa Bontotangga (Tn. Naning). Materi yang diberikan mencakup sortasi dan *grading* tomat buah sesuai dengan Standar Nasional Indonesia (SNI) 01-3162-1992, *packaging* (pengemasan) yang sesuai dengan tomat buah, *labeling* untuk tomat buah yang telah dikemas, dan metode pemasaran *online* menggunakan *market place shopee*.

Pelatihan Sortasi dan *Grading* Tomat Buah

Setelah kegiatan sosialisasi dan penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan penerapan teknologi pasca panen tomat buah. Transfer teknologi pada bidang pasca panen yang diperkenalkan kepada mitra berupa cara *sortasi* dan *grading* tomat buah. Sortasi bertujuan memisahkan atau menyeleksi antara tomat yang bagus dengan yang rusak atau yang memiliki kualitas sesuai dengan permintaan pasar. Yanti (2016) mengatakan bahwa dengan melakukan sortasi pada buah tomat yang akan dijual ke pasar, produk petani memiliki kualitas yang lebih baik dan lebih tahan lama. Apabila tidak melakukan sortasi, tomat yang busuk dan kualitas bagus dicampur maka produk cepat rusak. Dengan melakukan sortasi dapat menekan penurunan kualitas 20%.

Grading (pengkelasan) memiliki tujuan untuk mengelompokkan ukuran buah tomat sesuai *grade*. Tomat buah memiliki 3 tingkatan *grade* yaitu *grade* A (kelas pertama); *grade* B (kelas kedua); dan *grade* C (kelas ketiga). Tomat buah yang telah disortasi dan *grading* kemudian dimasukkan ke dalam nampan yang berbeda dan diberi label untuk memudahkan proses identifikasi. *Grading* akan membantu petani dalam menentukan harga, kegunaan, dan jenis pasar yang sesuai. Pelaksanaan sortasi dan *grading* mengacu

pada Standar Nasional Indonesia (SNI) 01-3162-1992. Tomat buah yang tidak lolos sortasi dan *grading* tetapi masih layak untuk dikonsumsi, dapat dimanfaatkan untuk diolah lebih lanjut.



Gambar 1. Pelatihan Sortasi dan *Grading* Tomat Buah

Pelatihan Pengamasan (*Packaging*) dan Pelabelan (*Labeling*) Tomat Buah

Setelah sortasi dan *grading*, dilanjutkan dengan pelatihan *packaging* dan *labeling*. Materi pelatihan ini bertujuan untuk memberikan informasi dan wawasan kepada petani di Desa Bontotangga Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa mengenai penggunai penggunaan kemasan yang sesuai untuk komoditas tomat buah ketika proses pengangkutan maupun transportasi pemasaran. Fakta di lapangan menunjukkan adanya penggunaan kemasan kantong plastik yang berakibat pada tingginya nilai susut pasca panen pada tomat buah sebelum sampai ke tangan konsumen. Hal ini tentunya menimbulkan kerugian bagi petani apalagi ketika jumlah produksi tomat buah melimpah. Penggunaan kemasan seperti keranjang plastik, kotak kayu maupun Styrofoam dengan plastik film depat menekan terjadinya susut karena mengurangi tekanan dan gesekan ketika pengangkutan. Kemasan kotak kayu dan kotak plastik, dialasi kertas koran terlebih dahulu sebelum diisi dengan tomat buah. Setelah itu tomat buah disusun dengan bagian pangkal mengarah ke atas untuk menghindari penguapan yang berlebihan. Penyusunan ini membantu mengurangi nilai susut bobot sebesar 3,08%. Rozanna *et al* (2021), kegiatan pasca panen dan transportasi merupakan rantai penanganan yang pokok karena kerusakan kimiawi, fisik dan mikrobiogis dapat terjadi selama proses tersebut. Nilai kehilangan sebesar 30-50% dapat terjadi jika kegiatan tersebut tidak dilakukan sesuai prosedur. Selain itu penelitian Najah *et al* (2015), menyatakan bahwa susut atau kehilangan pada produk hortikultura dapat terjadi ketika panen sampai ke tangan konsumen akhir untuk konsumsi. Nilai susut bobot bergantung kepada karakteristik komoditas serta penanganan pasca panennya. Pengangkutan dan transportasi tomat buah jarak jauh, sebaiknya menggunakan kemasan kotak kayu. Metode transportasi yang kurang tepat akan berbanding lurus dengan besarnya nilai kerusakan pada tomat buah.



Gambar 2. Pelatihan Pengamasan (*Packaging*) dan Pelabelan (*Labeling*) Tomat Buah

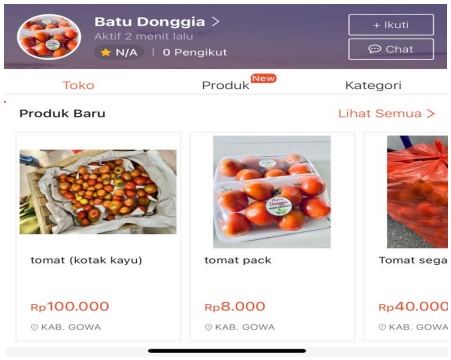
Transfer ipteks dengan penggunaan kemasan styrofoam dan plastik film dapat diaplikasikan untuk pemasaran kepada konsumen langsung yang tidak membeli tomat buah dalam skala besar atau hanya untuk konsumsi rumah tangga. Tomat buah hasil sortasi dan *grading*, dimasukkan ke dalam kemasan Styrofoam sesuai dengan ukurannya, kemudian ditutup dengan plastik film. Sirkulasi udara dibutuhkan dengan membuat lubang kecil 2-3 pada kemasan. Pengemasan yang baik dan seragam ini dapat memperpanjang masa simpan tomat buah selama 7 sampai 8 hari pada suhu ruang, dan lebih lama lagi pada suhu refrigerator. Hasil pengemasan selanjutnya ditempeli label yang telah dibuat dan dapat langsung dipasarkan secara *online* melalui *market place* (*shopee*).



Gambar 3. *Labeling* untuk Pemasaran *Online*

Pelatihan Pemasaran *Online*

Materi terakhir dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini yaitu pelatihan pemasaran *online* untuk komoditas tomat buah hasil pengemasan. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan jangkauan yang lebih luas dalam hal promosi dan pemasaran dari hasil usaha tani petani yang di Desa Bontotangga Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa. Kegiatan pemasaran selama ini dilakukan petani masih secara konvensional dengan mengandalkan bantuan dari pedagang pengumpul atau pedagang besar untuk membeli tomat buah yang mereka produksi. Pedangang ini yang kemudian akan membawa tomat buah ke pasar-pasar besar yang ada di Kabupaten Gowa untuk dijual kembali ke pedagang pengecer maupun konsumen langsung. Hal ini berakibat pada rendahnya harga jual di tingkat petani. Melalui pemasaran *online*, diharapkan petani dapat meminimalkan rantai pemasaran dan secara efektif mampu menjual secara langsung ke tangan konsumen. Pemasaran *online* dilakukan melalui perantara *market place* (*shopee*). Penelitian Sucitra et al (2017), mengatakan bahwa rantai pemasaran yang semakin panjang menyebabkan kegiatan tersebut semakin kurang efisien, karena banyaknya biaya yang dikeluarkan dan berakibat pada tingginya harga produk pada konsumen akhir. Purwanti et al (2022), e-commarce merupakan salah satu media pemasaran berbasis teknologi informasi dengan memanfaatkan internet sebagai media penyebaran informasi.



Gambar 4. *Market place Shopee* untuk Pemasaran Tomat Buah

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan *packaging*, *labeling* dan pemasaran *online* pada komoditas tomat buah di bagi petani Desa Bontotangga Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa secara umum dapat disimpulkan bahwa mitra sasaran telah memahami materi yang diberikan meliputi pelaksanaan sortasi dan *grading* tomat buah sesuai Standar Nasional Indonesia (SNI) 01-3162-1992; pengemasan tomat buah menggunakan beberapa jenis kemasan; desain dan *labeling* kemasan untuk pemasaran; dan pembuatan *market place* (*shopee*) untuk pemasaran komoditas tomat buah hasil *packaging* dan *labeling*. Selain itu, petani juga telah mampu mempraktekkan secara langsung keseluruhan materi tersebut secara mandiri dengan pendampingan dari tim pelaksana pengabdian. Kegiatan ini dapat membantu petani untuk dapat memperoleh harga tertinggi karena dapat memasarkan tomat buah ke konsumen secara langsung dengan kualitas dan kuantitas yang terbaik.

Saran yang ditujukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu konsistensi petani dalam pelaksanaan sortasi dan *grading* tomat buah yang dihasilkan serta penerapan *packaging* dan *labeling* yang sesuai untuk pemasaran secara *online* maupun offline. Pemerintah Kabupaten Gowa sebaiknya lebih memperhatikan infrastruktur ke lokasi mitra sasaran karena akan berpengaruh terhadap kelancaran proses transportasi dan pemasaran tomat buah ataupun komoditas lainnya, dan juga akan berpengaruh terhadap nilai susut pasca panen.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan oleh tim pelaksana kegiatan PKM kepada Lembaga Penelitian Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan dukungan dana pada skema Pengbadian Kepada Masyarakat (PKM) Tahun Anggaran 2022.

Referensi

FAO. 2013. Penanganan Pascapanen GHP Buah dan Sayuran. *Booklet*.

Hidayah, Leli Nurul., Ida Marlina, dan Kosasih Sumantri. 2022. Pengaruh Market Place Terhadap Peningkatan Pendapatan Petani Cabai di Sentra Majalengka. *Journal of Innovation and Research in Agriculture.* Vol 1 No.1 (2022), 20-27.

Najah, Khaerun., Eko Basuki, dan Ahmad Alamsyah. 2015. Pengaruh Konsentrasi Chitosan Terhadap Sifat Fisik dan Kimia Buah Tomat (*Solanum lycopersicum L.*) Selama Penyimpanan. *Pro Food (Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan)* Vol. 1 No.2 November 2015.

Nofriati, Desy, S.P, M.Si. 2018. *Penanganan Pasca Panen Buah Tomat. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jambi*. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian Kementrian Pertanian.

Prajawati N.M. 2006. *Pengaruh Teknik Pengemasan dan Perlakuan Prakemas Terhadap Laju Penurunan Mutu Tomat Selama Transportasi*. Skripsi. Fakultas Teknologi Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Purwanti, Riyadi., Ratih Hafsarah, Oman Sumantri, Linda Perdanawanti, dan Fadilah. Pemanfaatan Digital Marketing Sebagai Media Informasi Pemasaran Online Produk

Usaha Mikro Kecil Menengah Petani Hortikultura Cilacap. *Jurnal PKM : Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 05 No. 02, Mei Juni 2022, Hal 287-296.

Rozana, Daud Perdana, dan Oktavia Nurmawaty Sigoro. 2021. Simulasi Transportasi dan Perubahan Mutu Tomat Selama Penyimpanan. *Jurnal of Food Technology and Agroindustry* Volume 3 No.1 Februari 2021.

Sucitra, Reski., Dance Tangkesalu, dan Arifuddin Lamusa. 2017. Analisis Pemasaran Usaha Tani Tomat di Desa Nupabomba Kecamatan Tanantovea Kabupaten Donggala. *e-J.Agrotekbis* 5 (2) : 260-268 April 2017.

Yanti, Ni Ketut Ari Tantri, I Made Astika, dan Fakhrina. 2016. Panen dan pasca Panen Tomat (*Locipersicum esculentium*) dalam Mendukung Model Kawasan Rumah Pangan Lestari di Kabupaten Bandung. Banjarbaru. *Prosiding Seminar Nasional Inovasi Teknologi Pertanian*.

Kemdikbud. (2020). *Lima Syarat 'Link and Match' Pendidikan Vokasi dan Dunia Industri.* Retrieved from Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/09/lima-syarat-link-and-match-pendidikan-vokasi-dan-dunia-industri

Kumparan. (2022, Oktober 11). *Fakta-fakta di Balik Kasus Bunuh Diri Mahasiswa UGM.* Retrieved from Kumparan: https://kumparan.com/kumparannews/fakta-fakta-di-balik-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-ugm-1z1ZPvTKXRu/2

MacLellan, A. (2020, Desember 4). *BIRKBECK STUDY ON STOICISM AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH.* Retrieved from Birkbeck University of London: https://www.bbk.ac.uk/news/birkbeck-study-on-stoicism-and-its-impact-on-mental-health-1

Meola, A. (2022, Januari 5). *Generation Z News: Latest characteristics, research, and facts.* Retrieved from Insider Intelligence: https://www.insiderintelligence.com/insights/generation-z-facts/

Santrock, J. (2002). *Life Span Development.* New York: McGrawHill.

Sharpe, M. (2013). *Stoic Virtue Ethics: A Handbook of Virtue Ethics.*

Wahdi, A. (2022, Oktober 12). *Riset: sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).* Retrieved from The Conversation: https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960