

Lansia yang bahagia di era internet

Maria Josepha Retno Priyani¹

¹Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
Email : priyaniretno@gmail.com

Abstrak. Penduduk lanjut usia jumlahnya makin meningkat. Menurunnya kondisi fisik, berkurangnya penghasilan, terbatasnya relasi mengancam eksistensi diri dan kebahagiaan lansia. Perkembangan teknologi, membuat dunia bergegas (*hurried world*), dan berakibat lansia tertinggal, terpinggirkan, sendirian, kesepian, tidak bahagia dan sakit-sakitan, yang akhirnya akan membebani keluarga dan negara. Tulisan ini bertujuan untuk menginspirasi bahwa lansia dapat berguna dan bahagia justru dengan menggumuli perkembangan teknologi.

Upaya yang pertama dan utama adalah mendorong lansia untuk menyadari perlunya memperbaharui diri, baik fisik, kognitif, emosional maupun spiritual; sehingga hidupnya seimbang. Selanjutnya lansia perlu didampingi untuk merencanakan kegiatan yang sesuai dengan pribadi mereka. Lansia didorong untuk mengenal dan memanfaatkan kemajuan teknologi.

Melalui pemanfaatan *smartphone* dengan berbagai fitur yang memberikan kemudahan, para lansia dapat tetap aktif, produktif, berwawasan luas, berjejaring, sehingga hidup nyaman dan aman, bahagia dan sejahtera serta tetap memiliki eksistensi diri di dunia yang bergegas.

Kata kunci : *bahagia, era digital, lanjut usia.*

Pendahuluan

Pada saat ini jumlah penduduk Indonesia yang di atas 60 tahun (lansia) berjumlah lebih dari 7 persen dari penduduk, sehingga Indonesia termasuk negara yang berstruktur penduduk tua. Data Susenas 2015 menunjukkan bahwa ada 8,43 persen, atau 21,5 juta jiwa dari seluruh penduduk Indonesia adalah golongan lansia. Dari data Susenas 2015 juga menunjukkan populasi lansia cenderung meningkat setiap tahunnya, sehingga akan diikuti pula meningkatnya masalah lansia. Masalah yang dialami lansia, akan merepotkan keluarganya dan membebani negara.

Tahap lanjut usia, seperti juga tahap perkembangan lain, perlu dipersiapkan dengan baik dan dijalani dengan hati-hati. Masa lanjut usia yang dipersiapkan dengan baik, dan dijalani dengan hati-hati akan memberi peluang untuk para lansia berkarya, bersinergi dan menjadi motivator yang hidup bagi manusia yang berada pada tahap perkembangan di bawahnya. Karya dan produktivitas lansia akan membuat lansia memiliki eksistensi diri sehingga menjadi bahagia. Sebaliknya apabila lansia tidak mengisi waktunya dengan baik dan berkarya, maka mereka akan mengalami kemunduran fisik yang cepat dan akhirnya membebani orang lain.

Tantangan dari luar yang dihadapi para lansia saat ini adalah perkembangan teknologi yang sangat cepat. Para lansia, di masa tuanya harus berhadapan dengan lingkungan yang berbeda dengan lingkungan yang dulu membesarkannya. Fasilitas umum, peralatan rumah tangga, pelayanan instansi pemerintah, sarana komunikasi, media massa yang serba digital dengan tombol-tombol bergambar aneka simbol yang asing bagi lansia. Komputer, *laptop*, *smartphone* (dengan berbagai fiturnya), *eBanking*, kartu kredit, kartu debit, ATM, Grab, Gojek, Gocar, Gopay dan sebagainya secara serentak menyerbu kehidupan lansia sehari-hari.

Menutup mata dan telinga, membentengi diri bahkan menjauhi kemajuan teknologi di era digital akan membuat mereka menjadi warga yang terpinggirkan dan kesulitan untuk hidup di jaman sekarang. Para lansia perlu dibekali dan didampingi untuk bersahabat dengan kemajuan teknologi agar tetap survive hidup di jaman ini. Mereka bahkan perlu didorong untuk bersinergi dengan generasi muda, agar eksistensi lansia dirasakan oleh masyarakat dan membuat para lansia bahagia di era digital.

Masa Lanjut Usia (Lansia) yang Bahagia

Masa lanjut usia adalah salah satu tahap perkembangan manusia, yang berlangsung setelah usia 60 tahun. Pada masa lanjut usia, seseorang biasanya sudah pensiun dari pekerjaannya. Masa pensiun, bagi sebagian lansia dimaknai sebagai saat dimilikinya kebebasan untuk menentukan kegiatan yang akan dilakukannya. Mereka dapat memuaskan keinginannya menyalurkan hobby, mengembangkan bakat dan minatnya, bersilaturahmi, rekreasi, berorganisasi, berolahraga atau kegiatan yang dulu sulit dilakukan. Mereka tidak lagi dikejar *deadline*, membuat laporan, mentaati jam kerja atau memenuhi target. Di sisi lain, ada lansia yang merasa kebingungan mengisi waktu, tidak ada teman bicara, merasa tidak terpakai lagi, tidak ada yang menghormati, tidak menghasilkan karya apapun dan hanya duduk-duduk sepanjang hari. Persepsi seseorang tentang masa pensiun memang beragam, dan beragam pula akibatnya.

Menurut Nouman (2007) ada dua pilihan untuk menjalani kehidupan, termasuk menjalani masa lanjut usia, yaitu sebagai sebuah perjalanan yang menuju terang atau perjalanan menuju gelap. Perjalanan menuju terang diartikan sebagai perjalanan yang penuh optimisme, semangat dan kegembiraan. Masa tua menjadi sebuah perjalanan menuju terang mensyaratkan adanya harapan, visi dan humor. Berpijak pada teori Nouman, seorang lanjut usia akan bahagia dalam hidupnya apabila ia memiliki arah yang jelas dalam menjalani hidupnya. Lansia akan bahagia apabila selalu memiliki harapan dalam hidup; dan akan bahagia apabila dapat menyikapi setiap hal/peristiwa dengan humor.



Nouman (2007) berpendapat bahwa menjalani masa lansia dapat merupakan perjalanan menuju kegelapan apabila terjadi pemisahan, kesendirian dan hilangnya diri sendiri. Berpijak pada teori di atas, seorang lanjut usia akan tidak bahagia apabila mereka sendiri, dalam pengertian tidak memiliki teman; terpisah dari manusia yang bukan lanjut usia; dan kehilangan eksistensi diri karena keberadaannya tidak dirasakan orang lain, seolah hilang ditelan bumi.



Berpijak dari teori Nouman, dengan mudah dapat kita pahami cara untuk menjadi lansia yang bahagia; sekaligus dapat kita pahami pula cara untuk menghindari ketidakbahagiaan di masa lansia.

Shaver & Freedman (dalam Hurlock,1991), yang mengemukakan teori *Three A Happiness* menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat dicapai apabila seseorang memiliki 3A yaitu *Achievement, Acceptance dan Affection*. Tanpa ketiga-tiganya, kebahagiaan sulit terwujud.

1. *Acceptance* (Penerimaan) :

Seseorang akan bahagia apabila ia dapat menerima dirinya sendiri, diri orang lain dan berbagai pengalaman hidupnya. Seseorang yang dapat menerima diri, tidak akan menginginkan menjadi orang lain karena ia sudah berdamai dengan dirinya saat ini. Seseorang yang dapat menerima diri tidak akan iri pada orang lain, tidak merasa terancam oleh kehadiran orang lain.

Lansia yang bahagia adalah lansia yang dapat menerima kondisi fisik dan psikisnya saat ini, termasuk keterbatasannya dibanding individu yang berada pada tahap perkembangan lainnya. Seseorang diharapkan juga dapat menerima kehadiran pribadi lain di sekitarnya; dan tidak menuntut orang lain menjadi pribadi sesuai dengan keinginannya. Ketidakbahagiaan seseorang sering bersumber pada kekecewaannya terhadap pribadi lain yang tidak sesuai dengan keinginannya.

2. *Affection* (Kasih sayang)

Seseorang akan merasa bahagia apabila ia mendapatkan kasih sayang, baik dari keluarga maupun teman-temannya. Kadang-kadang seseorang tidak menyadari bahwa ia dicintai, disayangi oleh teman-teman. Banyak orang yang tidak menyadari bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkannya. Kalau seseorang merasa tidak ada yang menyayangi atau mencintainya, maka rasa sedih dan kecewa yang didapat.

Lansia terkadang merasa tidak/kurang dicintai karena keluarga atau orang lain, masing-masing sibuk dengan dirinya. Lansia yang pernah punya jabatan, dan sekarang tidak ada lagi orang yang menyapa dan menghormatinya seperti dahulu, dapat merasa tidak disayangi lagi. Anak-anak yang jarang berkunjung juga dapat membuat lansia tidak bahagia.

3. *Achievement* (Prestasi)

Prestasi adalah sesuatu yang dapat dicapai oleh seseorang melalui aktivitas tertentu. Ketika masih bekerja, seseorang dengan mudah merasa senang dan bangga dengan hasil kerjanya. Ia dapat menunjukkan eksistensi dirinya melalui hasil kerjanya. Pada

masa pensiun, perlu dicari aktivitas yang membuat seseorang tetap merasa berprestasi dan dapat mendatangkan perasaan puas, bangga akan dirinya.

Keluarga dan masyarakat seringkali menghalangi lansia berkarya, dan tanpa disadari membuat lansia kurang bahagia. Sementara orang ingin membahagiakan orang tuanya yang lansia dengan memintanya untuk duduk-duduk, nonton TV atau baca-baca koran dan majalah saja. Orang tuanya yang sudah lansia dilarangnya untuk mengerjakan sesuatu. Di masyarakat, kadang lansia tidak diberi peran sama sekali, yang membuat para lansia merasa tidak punya kontribusi untuk masyarakat.

Hall (1986) mengungkapkan adanya dua kemungkinan yang terjadi pada manusia dalam menjalani masa tuanya. Pertama, lingkaran kehidupan yang positif, artinya lingkaran kehidupan yang menuju masa tua yang nyaman dan berkelanjutan, dan lingkaran kehidupan yang negatif yang artinya lingkaran kehidupan yang mengakibatkan penurunan di segala hal. Dijelaskan juga faktor pendukung dan penghambat dalam masing-masing lingkaran tersebut. Masa tua yang nyaman dan berkelanjutan memerlukan dukungan dari keluarga dan cara bersikap yang tepat.

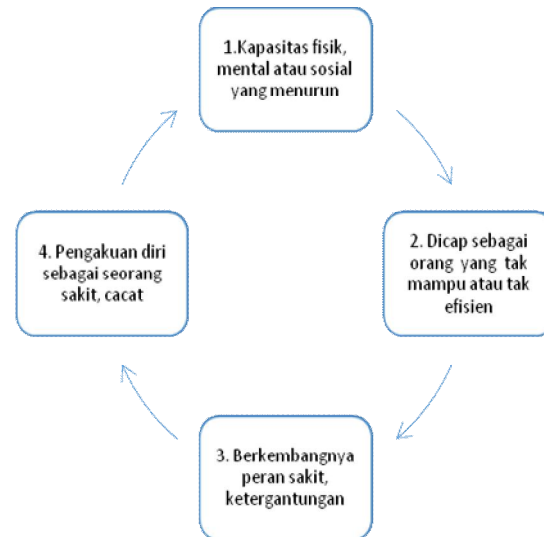
LINGKARAN KEHIDUPAN YANG POSITIF



Lingkaran kehidupan yang positif akan tercipta apabila:

1. Lansia mendapatkan pembekalan untuk menyongsong datangnya masa lanjut usia sehingga ia siap menjadi lansia.
2. Lansia perlu memiliki data yang obyektif tentang kesehatan, sehingga tahu pasti tindakan yang harus dilakukan agar tetap sehat. Keluarga diharapkan memberikan dukungan sosial dan kesehatan untuk menjaga kesehatan lansia.
3. Dengan kepastian tentang kondisi fisiknya, lansia dapat beraktivitas yang sesuai sehingga mendapatkan kegembiraan dan kepuasan hidup; dan mendapatkan pengakuan di masyarakat. Keluarga memberikan dukungan transportasi dan tempat tinggal yang sesuai untuk lansia.
4. Lansia dapat terus berperan secara signifikan, dan bersinergi dengan anggota masyarakat lain.

LINGKARAN KEHIDUPAN YANG NEGATIF



Lingkaran kehidupan negatif akan terjadi apabila:

1. Lansia mengalami penurunan fisik, mental dan sosial, dan tidak berbuat apapun.
2. Akan mendapat cap dari masyarakat sebagai orang yang tidak mampu
3. Berkembang perasaan sakit, tidak mampu melakukan sesuatu dan makin tergantung pada orang lain.
4. Mengakui bahwa dirinya sakit, cacat, tidak mampu. Akhirnya kapasitas fisik, mental dan sosial semakin menurun.

Era Digital

Era digital adalah jaman di mana manusia menggunakan teknologi digital, yang terwujud dalam berbagai bentuk kemajuan teknologi, antara lain dengan merebaknya penggunaan internet dan komputer. Kemajuan teknologi mengakibatkan globalisasi. Negara satu dengan negara lain yang jaraknya ribuan kilometer, sekarang seolah sudah tak berjarak. Peristiwa yang terjadi di negara manapun dapat diketahui warna negara lain pada waktu yang sama, seolah kejadiannya di depan mata.

Bailey (2003) menyebut era digital sebagai jaman dimana dunia bergegas (*hurried world*) atau tunggang langgang. Kemajuan teknologi menyebabkan semua hal dapat dilakukan secara cepat. Tuntutan untuk bekerja lebih cepat, bergerak lebih cepat, komunikasi lebih cepat, pengiriman barang lebih cepat, transportasi lebih cepat dan sebagainya. Semua aktivitas berlangsung dengan cepat, dengan berbagai akibatnya. Suasana dunia menjadi serba cepat, bergegas dan tunggang langgang.

Dampak dari percepatan di berbagai bidang, di sisi lain menyebabkan kemudahan di berbagai sektor. Berbagai barang dari tempat lain dapat diperoleh dengan murah dan mudah. Kemajuan dalam bidang jasa pengiriman (*online shop, Gofood*) membuat orang tidak perlu ke luar rumah untuk jual beli. Berbagai hiburan dapat dinikmati melalui internet di rumah. Bekerja dan berjualan tidak memerlukan sewa tempat. Manusia dapat selalu terhubung dengan orang lain, dengan mudah pula.

Berbagai kemudahan karena perkembangan teknologi yang terjadi di era digital, juga mempengaruhi perilaku manusia. Individu yang dilahirkan di jaman internet, sering disebut generasi net (*net generation*). Tapscott (2009) mengungkapkan bahwa *net generation* memiliki ciri-ciri *playfull, digitally native, green, expressive, personalized, multitasking, networked, self centered*. Ciri-ciri generasi digital seperti di atas tentu saja membuat generasi sebelumnya terkaget-kaget, sulit memahami. Perbedaan perilaku antara generasi yang satu dengan generasi lain menyebabkan munculnya kesenjangan generasi.

Jaman yang bergegas, dikhawatirkan akan memunculkan perilaku yang kronis, tanpa disadari oleh individu tersebut. Tidak ada salahnya seseorang tergesa-gesa dalam waktu tertentu, misalnya karena memenuhi *deadline* atau menyelesaikan tugas dan memenuhi tanggung jawab. Tetapi menjadi bermasalah ketika seseorang tergesa-gesa yang kronik, yaitu jika kita selalu dalam kondisi tergesa-gesa. Perilaku kronik yang cenderung muncul adalah sebagai berikut.

Pertama, dalam keadaan terburu-buru dan kuatir. Umumnya orang yang mempunyai kecenderungan ini hampir selalu ditandai dengan menderita stress, mengkuatirkan akan masa depan, takut dan kuatir sehingga membuat ia selalu ingin pergi, bergerak atau tidak bisa diam.

Kedua, berperasaan bahwa segala sesuatu dalam hidup adalah mendesak (*urgent*). Kondisi ini membuat individu ini sepertinya harus selalu tersedia (*available*) untuk orang lain. Dia merasa harus melakukan segala sesuatu segera atau ia akan telah membuang waktu.

Ketiga, hidup dengan jam. Individu ini tidak akan berhenti melihat jam, baik jam di tangan, di telepon genggam ataupun di jam dinding. Tindakannya yang terus menerus mencek jamnya menggambarkan seperti tindakan orang yang obsesif.

Keempat, berjalan dengan cepat dan terburu-buru. Individu ini berjalan cepat dan terburu-buru setiap saat walaupun tidak ada yang dikejar dan masih memiliki banyak waktu yang tersedia.

Kelima, mengendarai dengan cepat atau melebihi batas kecepatan. Kebiasaan ini bahkan dilakukan bisa dengan cara memotong jalan kendaraan lain, membunyikan klakson yang sebenarnya tidak dibutuhkan, dan ia akan tetap mengendarai dengan cepat walaupun tidak ada janji yang harus ia kejar.

Keenam, berbicara dan berpikir cepat. Saking cepatnya individu ini berbicara sehingga ia tidak memperhatikan repons lawan bicaranya. Dia juga cenderung memotong pembicaraan orang lain dan tidak punya kesabaran untuk mendengar. Pikirannya pun berjalan dengan cepat sehingga memberikan kesan bahwa ia melompat dari satu topik ke topik yang lain atau tidak fokus.

Ketujuh, *multi-tasking*. Hal ini dilakukan setiap saat. Ia cenderung tidak bisa berhenti dari *multi-tasking* dan mengalami kesulitan untuk melakukan *single-tasking*.

Kedelapan, makan dengan cepat. Di manapun, kapanpun dan apapun makanannya, individu ini akan makan dengan cepatnya.

Kesembilan, tidak suka menunggu dalam barisan dan di lampu merah. Kebiasaan selalu *complain* dan menggerutu jika menunggu giliran, seperti ketika sedang antri dan menunggu lampu merah.

Kesepuluh, sulit untuk santai dan berhenti sejenak. Ketika santai dan berhenti dari kegiatan, individu ini merasa terganggu, bersalah dan ia merasa tidak berhak untuk istirahat dan menikmati situasi tenang karena merasa tidak melakukan hal yang produktif.

Di dalam jaman yang bergegas, dikhawatirkan terciptanya masyarakat yang semakin dangkal dalam relasi. Rumah dapat menjadi seperti terminal dimana anggota keluarga datang dan pergi nyaris tanpa interaksi. Kampus dapat menjadi tempat dimana dosen, mahasiswa dan karyawan semua sibuk dengan tugasnya sendiri. Masing-masing berada pada orbitnya sendiri, dan kurang menjalin relasi dengan sesama di sekitarnya. Karena pada hakekatnya manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin relasi dengan orang lain, maka situasi di atas akan mengakibatkan kejenuhan, kebosanan dan keterasingan di tengah keramaian yang pada akhirnya dapat menyebabkan penderitaan.

Lansia yang hidup di era digital, berhadapan dengan suasana baru yang jauh berbeda dengan jamannya dahulu. Mereka mau tidak mau harus berkomunikasi dengan *smartphone*,

menggunakan ATM, *e Banking*, media sosial, belajar menggunakan internet dan sebagainya. Lansia juga akan berinteraksi dengan *net generation* yang memiliki pola perilaku yang berbeda.

Lansia Bahagia di Era Digital

Driyarkara (1955) pernah mengatakan bahwa “manusia berkembang melalui interaksinya dengan manusia lain”. Artinya, untuk mendukung perkembangan yang utuh dan optimal pada setiap pribadi, selain perlu adanya motivasi untuk mengembangkan diri, juga perlu dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Lansia juga membutuhkan dukungan dari orang lain di sekitarnya; perlu ada sinergi lintas generasi. Para lansia diharapkan tidak menjadi penonton terjadinya perubahan dan perkembangan jaman, tetapi ikut menjadi pelaku perkembangan jaman.

Kesenjangan generasi antara generasi digital dan para lansia, kiranya tak perlu dipertentangkan. Para lansia perlu mendapatkan pemahaman bahwa perkembangan jaman tak mungkin terelakkan. Agar dapat bertahan dan nyaman hidup di era digital, setiap orang perlu mengenal, mempelajari dan menggunakan berbagai fasilitas yang berkembang. Apabila lansia menolak teknologi yang baru, akibatnya akan tersingkir dan mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.

Lansia perlu memahami bahwa suasana jaman mempengaruhi kepribadian orang yang hidup di jaman itu. Para lansia menjadi pribadi seperti ini karena dipengaruhi oleh suasana waktu itu. Diharapkan lansia juga memahami bahwa perilaku *net generation* adalah dampak perkembangan jaman. Sikap saling memahami akan menghilangkan prasangka dan menciptakan sinergi lintas generasi.

Berpijak pada teori-teori yang mendukung lansia menjadi pribadi yang mencapai “*optimum aging*” atau menurut teori Ericson mencapai tahap “*generativity*”, yang berjalan menuju terang, yang menjalani lingkaran kehidupan yang positif, maka lansia akan bahagia apabila:

- 1) Memahami diri dan menerima diri. Lansia diharapkan memahami kondisi dirinya saat ini, baik fisik maupun psikis. Untuk memahami kondisi fisik perlu didukung oleh hasil pemeriksaan laboratorium. Lansia diharapkan mampu menerima dan menyukuri kondisinya dan mengambil sikap yang tepat berdasarkan kondisi yang dialami. Kemunduran kondisi karena usia diharapkan diterima sebagai proses yang alamiah.
- 2) Lansia diharapkan memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas. Mereka diharapkan mampu membedakan tujuan dan sarana, sehingga menjalani hidup dengan mantap.
- 3) Menjalankan pola hidup yang seimbang. Melakukan aktivitas yang meliputi seluruh dimensi diri, dengan mempertimbangkan kondisi diri. Covey (1994) menyebutnya dengan istilah “mengasah gergaji”. Seluruh dimensi diri (fisik, emosi, spiritual, kognitif) digunakan, diperbaharui, disegarkan secara seimbang. Lansia didampingi untuk menyusun program harian yang sesuai dengan keadaan dirinya saat ini, dan setia melakukannya. Misalnya:
 - a. Dimensi fisik: berolahraga teratur dan terukur, pola makan yang sehat, pola istirahat yang cukup sesuai dengan kondisinya.
Di era digital, banyak fasilitas yang mendukung pembaharuan dimensi fisik.
Di internet banyak tutorial/petunjuk/ contoh senam sehat, memasak makanan sehat, informasi hidup sehat. Di internet juga banyak grup/komunitas hidup sehat yang dapat diikuti lansia.
 - b. Dimensi afektif: kegiatan yang memberikan kegembiraan, kepuasan, kesenangan, kenikmatan. Misalnya: kegiatan sosial kemasyarakatan, hobby dan sebagainya.
Di era digital, dengan memanfaatkan teknologi yang ada, lansia punya peluang untuk mendapatkan kegembiraan, kesenangan dan kepuasan. Melalui media sosial, lansia dapat berjejaring dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia.
 - c. Dimensi spiritual: ibadah, kegiatan keagamaan, retreat, refleksi, meditasi.
Di internet banyak tersedia cerita inspiratif, situs keagamaan, bahan2 yang dapat digunakan untuk refleksi dan sebagainya.

- d. Dimensi intelektual: meliputi kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam ranah intelektual : membaca, berdiskusi, memperluas pengetahuan dsb.
Dengan ketrampilan berselancar di internet, lansia memiliki peluang untuk belajar banyak hal, berdiskusi dengan banyak pihak untuk mencegah pikun.

- 4) Memaknai setiap aktivitas yang dilakukan. Diharapkan dengan memaknai setiap pengalaman hidup, hidupnya menjadi bermakna, dan merasakan kebahagiaan dalam hidup.

Kesimpulan

Kemajuan teknologi bukan momok yang perlu ditakuti. Mengenal, mempelajari dan menguasai teknologi ternyata memberi kesempatan para lanjut usia untuk tetap beraktivitas sesuai dengan kondisi lanjut usia, karena menjanjikan kemudahan. Lansia yang aktif dan produktif akan membuat mereka tetap eksis, hadir secara signifikan dan relevan di era digital. Pada akhirnya, eksistensi lanjut usia membuat lanjut usia bahagia di era digital.

Kepustakaan

- Adi, C. Kuntoro. 2009. *Net Generation*, dalam Jam's: www.god.co.id. Yogyakarta: Kanisius.
- Bailey, Joseph. 2003. *Slowing Down To The Speed Of Love*. Mc Graw-Hill eBooks
- Covey, Stephen R. 1994. *7 Kebiasaan Manusia Yang Sangat Efektif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara
- Hardywinoto & Setiabudhi, T. 2005. *Panduan Gerontologi*. Tinjauan dari Berbagai Aspek. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B.1991. *Psikologi Perkembangan* (terj). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nouman. 2007. *Pendampingan Orang Lanjut Usia*. Yogyakarta: Pusat Pastoral Yogyakarta.
- Steinberg, R.J. (2007). "Triangulating Love" dalam T. J. Oord ed. *The Altruism Reader*.
- Tapscott, Don. 2009. *Grown Up Digital: Fun, Collaboration, Innovation*. Diakses pada www.smartpeoplemagazine.com.
- Tapscott, Don. 2008. *Grown Up Digital. How the net generation is changing you world*. McGraw-Hill.
- 10 Signs That You May Suffer From Hurry Sickness...* . Diretrieved dari <http://allwomenstalk.com> pada tanggal 25 Juni 2012.