

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN
DIRI PADA REMAJA VEGETARIAN DI KOTA PALEMBANG**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai prasyarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

OLEH:

LIA DESTINA

04041181520024

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2019

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
PADA REMAJA VEGETARIAN DI KOTA PALEMBANG**

Skripsi

dipersiapkan dan disusun oleh

LIA DESTINA

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Juni 2019

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA
NIP. 198612152015042004

Pembimbing II



Dewi Anggraini, S. Psi., MA
NIP. 198311022012092201

Penguji I



Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 197703282012092201

Penguji II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132012101201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 24 Juni 2019



Rachmawati, S.Psi.,MA
NIP. 197703282012092201

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya, Lia Destina, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis / diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 20 Mei 2019

Yang menyatakan,

Lia Destina

04041181520024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan YME yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Peran Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja Vegetarian di Kota Palembang” dapat diselesaikan. Peneliti mempersembahkan tugas akhir skripsi ini, rasa syukur dan rasa terima kasih kepada :

1. Orangtua tersayang, Mama saya Tjung Ango, serta Papa saya Nangyu Mattari, yang selalu ada, dan setia mendengarkan keluh kesah. Terimakasih sebesar-besarnya untuk selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang. Terima kasih selalu mengusahakan yang terbaik untuk peneliti, selalu membuat peneliti menjadi jauh lebih baik lagi dari sebelumnya.
2. Kepada adik – adik tersayang, Eva Giovani, Igo Gustama, Livia Oktaviani, dan Dhea Apriliani yang telah memberikan dukungan sepenuh hati. Terima kasih telah berada di sisi, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan bantuan yang sangat berarti.
3. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing 1 yang selalu semangat dan memberikan motivasi, kritikan serta saran yang sangat membangun dalam proses pembuatan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat tersayang yang sudah peneliti anggap seperti saudara, Winda Sari, S.Psi., Nobella, Anidiah Paramesti, dan Vini Alamanda Putri, S.Psi yang selalu membantu dan menemani peneliti, dan tak henti-hentinya memberikan

motivasi kepada peneliti, baik dalam urusan perkuliahan, maupun kegiatan sehari-hari.

5. Yang tersayang, Yuliani, S.T., Jessica Stevanie, S.E., Nadya Sukimin, S.E., Putri Octavia, S.E., Novany Christina Yusup, S.Ikom., dan Claresta, S.Sos yang selalu siap sedia membantu dan memberikan semangat serta setia mendengarkan keluh dan kesah peneliti dari dulu hingga saat ini.
6. Seluruh anggota Best People of Blaster yang telah memberikan warna dalam kehidupan perkuliahan peneliti, memberikan semangat, keceriaan, dan kesan yang baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat mengerjakan laporan tugas akhir skripsi, dengan judul **“Peran Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja Vegetarian di Kota Palembang”**

Dalam proses pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini terdapat banyak hal yang dapat peneliti jadikan pelajaran berharga. Peneliti juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi sehingga kesulitan yang peneliti alami dapat teratasi dengan baik. Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Rachmawati, S.Psi., MA, selaku Kepala Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ayu Purnamasari, S.Psi., MA, selaku pembimbing I Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
6. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

7. Para remaja vegetarian di Kota Palembang yang telah membantu selama proses pengumpulan data
8. Sahabat-sahabat tersayang, Winda Sari, Anidiah Paramesti, Nobella dan Vini Alamanda Putri yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti.
9. Seluruh anggota Best People of Blaster yang telah memberikan warna dan keceriaan di masa perkuliahan peneliti
10. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Sekali lagi peneliti ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang psikologi sosial.

Palembang, 20 Mei 2019

Lia Destina

04041181520024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri	16
B. Dukungan Sosial	21
C. Peran Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri.....	26
D. Kerangka Berpikir	28
E. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Variabel Penelitian	30
D. Metode Pengumpulan Data	31
E. Validitas dan Realibilitas	35
F. Metode Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancas Penelitian.....	39
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	40
C. Hasil Penelitian	48
D. Hasil Analisis Tambahan	56
E. Pembahasan	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Likert	33
Tabel 3.2 Distribusi Skala Penyesuaian Diri	34
Tabel 3.3 Distribusi Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala Penyesuaian Diri	42
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Penyesuaian Diri	43
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala Dukungan Sosial	45
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Dukungan Sosial	45
Tabel 4.5 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	49
Tabel 4.6 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	49
Tabel 4.7 Deskripsi Status Pendidikan Subjek Penelitian	50
Tabel 4.8 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	50
Tabel 4.9 Formulasi Kategorisasi	51
Tabel 4.10 Deskripsi Kategorisasi Penyesuaian Diri Subjek Penelitian	52
Tabel 4.11 Deskripsi Kategorisasi Dukungan Sosial Subjek Penelitian	52
Tabel 4.12 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	53
Tabel 4.13 Rangkuman Hasil Uji Linear Variabel Penelitian.....	54

Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Sederhana	55
Tabel 4.15 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	56
Tabel 4.16 Hasil Sumbangan Efektif Dukungan Sosial terhadap	
Penyesuaian Diri	57
Tabel 4.17 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	
Untuk Penyesuaian Diri	58
Tabel 4.18 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	
Untuk Dukungan Sosial	58
Tabel 4.19 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	
Untuk Penyesuaian Diri	59
Tabel 4.20 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	
Untuk Dukungan Sosial	60
Tabel 4.21 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pendidikan	
Untuk Penyesuaian Diri	60
Tabel 4.22 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pendidikan	
Untuk Dukungan Sosial	61

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	75
LAMPIRAN B	86
LAMPIRAN C	95
LAMPIRAN D	116
LAMPIRAN E	122
LAMPIRAN F	128
LAMPIRAN G	131
LAMPIRAN H	136

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
PADA REMAJA VEGETARIAN DI KOTA PALEMBANG**

Lia Destina¹, Ayu Purnamasari²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada remaja vegetarian di kota Palembang. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada peran dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada remaja vegetarian di kota Palembang.

Subjek penelitian adalah remaja vegetarian di kota Palembang yang berjumlah 120 orang. Dukungan sosial dan penyesuaian diri diukur dengan skala dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan berlandaskan bentuk dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2011) dan karakteristik penyesuaian diri Schneiders (1960). Hasil data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan ada peranan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada remaja vegetarian di kota Palembang dengan nilai $r = 0.299$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang positif dan signifikan dengan penyesuaian diri. Dengan demikian hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima dan pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri sebesar 29.9%

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri

¹Mahasiswa Program Studi Psikologis FK Univeristas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologis FK Univeristas Sriwijaya

THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND SELF-ADJUSTMENT TO VEGETARIAN ADOLESCENCE IN PALEMBANG

Lia Destina¹, Ayu Purnamasari²

ABSTRACT

This research aims to know the role of social support and self-adjustment to vegetarian adolescence in Palembang. This hypothesis was there is role of social support and self-adjustment to vegetarian adolescence in Palembang.

The subject was 120 vegetarian adolescence in Palembang. Social support and self-adjustment was measured by the scale of social support and self-adjustment, with reference to types from Sarafino & Smith (2011) and characteristics from Schneiders (1960). Data analysis using simple regression.

The result of the simple regression showed that there is role of social support and self-adjustment to vegetarian adolescence in Palembang with value of $r = 0.317$, and $p = 0,000$ ($p < 0,05$). It shows that social support has a positive and significant role with self-adjustment. Thus the hypothesis in this research was accepted and social support contribute toward self-adjustment as much as 29.9%.

Keyword: *Social Support, Self-Adjustment*

¹ Student of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

² Lectureres of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah suatu masa yang amat menarik untuk diperbincangkan, hal ini dikarenakan masa remaja merupakan periode dimana terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Masa remaja merupakan periode dimana bertumbuh dan berkembangnya keadaan fisik, psikologis, dan juga intelektual yang pesat. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai penduduk atau masyarakat dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014).

Masalah kesehatan remaja menjadi perhatian yang cukup serius. Remaja sebaiknya lebih memperhatikan kesehatannya, hal ini dikarenakan kematian dini di masa dewasa dimulai ketika remaja (Santrock, 2012). Remaja yang tidak memperhatikan kesehatannya kerap kali mengonsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji dan minuman yang mengandung gula berlebih. Ada pula dampak yang didapat bila mengonsumsi makanan cepat saji yaitu obesitas, diabetes militus, hipertensi, gangguan hati, penyakit gigi, gangguan ginjal, gangguan syaraf, ruam kulit, kanker, hipoksia, asma, dan masalah tingkah laku (Rajveer & Monika, 2012).

Namun seiring berjalannya waktu, keinginan untuk memiliki hidup yang sehat menjadi semakin diminati oleh setiap insan, termasuk remaja. Remaja dianjurkan untuk menjaga kondisi kesehatan tubuhnya dengan melakukan aktifitas

fisik dan menjaga pola makannya. Pola makan saat ini lebih dianjurkan untuk mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah – buahan. Data dari Riset Kesehatan Dasar selama 5 tahun terakhir, menunjukkan bahwa rerata masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah dengan persentase sebesar 95,5% (Riskesdas, 2018).

Pola makan yang dapat membantu ialah pola makan vegetarian. Vegetarian merupakan pola makan berbasis nabati. Perkembangan vegetarian di Indonesia dapat dikatakan cukup pesat. Dapat dilihat dari banyaknya masyarakat Indonesia yang terdaftar menjadi vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* (IVS). Pada tahun 1998 IVS memiliki sekitar 5000 anggota yang terdaftar, tahun 2000 meningkat menjadi 60.000 anggota, kemudian terus meningkat menjadi 200.000 anggota pada tahun 2016, dan akan terus meningkat setiap tahunnya (Risma, 2016).

Vegetarian menurut Phillips (2005) adalah perilaku individu untuk menghindari beberapa ataupun semua jenis makanan yang berasal dari hewan (daging, unggas, dan ikan). Vegetarian menjadi suatu gaya hidup tersendiri bagi individu. Remaja yang memilih untuk bervegetarian memiliki banyak faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan tersebut diantaranya karena kesehatan, masalah lingkungan ataupun alasan keyakinan. Hal ini didukung penelitian Perry, McGuire, Sztainer, & Story (2001) bahwa vegetarianisme dipertahankan sebagai pola makanan karena alasan keluarga, budaya, etika, dan agama.

Saat ini vegetarian sudah menjadi tren tersendiri disemua kalangan, baik kalangan remaja maupun dewasa (Sip, 2018). Parker (Banis, 2018)

mendeklarasikan tahun 2019 adalah tahunnya vegan atau vegetarian. Indonesia merupakan salah satu dari 20 negara yang ramah vegetarian. Indonesia menduduki peringkat 16 dengan skor global vegetarian sebesar 280. (Oliverstravels, 2017).

Peneliti telah melakukan wawancara awal pada tanggal 11 Februari 2019 kepada 3 remaja vegetarian. Peneliti melakukan wawancara kepada AM, TN, dan RY. AM, TN, dan RY memiliki pendapat yang sama bahwa menjadi vegetarian tidak mudah. Banyak godaan dari orang – orang terdekat, banyak pula masalah – masalah yang subjek hadapi setelah menjadi vegetarian.

AM mengakui bahwa saat sedang makan bersama keluarga, AM diminta oleh orang tuanya untuk memakan daging yang tersedia di atas meja. AM merasa vegetarian sangat sulit, AM sedih karena keinginannya untuk bervegetarian ditentang. AM sempat tidak mau makan malam bersama keluarganya. AM mengatakan waktu pertama kali vegetarian, AM merasa makanan vegetarian itu hambar dan sulit untuk beradaptasi dengan makanan vegetarian.

Sedangkan TN, TN sering diejek oleh teman – teman nya saat TN bervegetarian. Saat pergi bersama teman – teman, TN mengakui bahwa teman – teman TN suka merayu TN untuk ikut memakan daging. TN sulit untuk menyesuaikan diri dengan teman – temannya saat TN menjadi vegetarian. Awalnya, TN dapat memakan apa saja bersama teman – teman, namun sekarang TN harus menjaga apa yang akan di makan saat bersama teman – teman.

RY juga memiliki masalah – masalah yang dihadapinya saat bervegetarian. RY seringkali dirayu oleh teman – teman RY untuk memakan daging. RY merasa menjadi vegetarian sangat sulit. RY merasa sulit untuk

membiasakan diri bila sedang makan malam bersama dengan orang tua. RY merasa kecewa dengan orang tua RY karena tidak memperbolehkan RY bervegetarian.

Berdasarkan penjabaran fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti penyesuaian diri sebagai variable terikat dalam penelitian ini. Schneiders (1960) mendeskripsikan penyesuaian diri sebagai proses dimana individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan batin dan mengatasi ketegangan, frustasi, dan konflik untuk menghasilkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana individu tinggal dengan tuntutan di dalam diri (batin) individu itu sendiri.

Individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang dalam batasannya ditentukan oleh kapasitas dan kepribadiannya sendiri; belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya secara matang atau dewasa, sehat, efisien, dan memuaskan; serta dapat menyelesaikan konflik mental, frustasi, dan kesulitan pribadi dan sosial tanpa perilaku simtomatik (Schneiders, 1960).

Berdasarkan definisi yang dipaparkan, peneliti membuat pertanyaan wawancara dan kuesioner survey awal untuk mengetahui penyesuaian diri pada remaja vegetarian di kota Palembang. Peneliti melakukan survei awal pada tanggal 25 dan 26 Maret 2019 kepada 18 remaja vegetarian di kota Palembang. Hasil survey menunjukkan bahwa sebanyak 72% remaja vegetarian tidak dapat menyiapkan makanan vegetarian sendiri karena tidak dapat memasak masakan vegetarian dan juga sulit mendapatkan makanan vegetarian.

Kemudian sebanyak 66% remaja vegetarian merasa sulit untuk makan bersama teman-teman yang non vegetarian dikarenakan di tempat makan tidak

menjual menu makan vegetarian. Selain itu, 61% remaja vegetarian menghindari makan malam bersama keluarga karena selalu diminta untuk memakan daging oleh keluarganya. Sebanyak 72% remaja vegetarian hanya ingin *hangout* atau berkumpul bersama teman – teman yang vegetarian saja, karena sudah pasti akan makan di tempat makan vegetarian.

Sebanyak 55% remaja vegetarian memakan makanan yang tersedia di kantin kampus atau sekolah walaupun tidak vegetarian bersih. 66% remaja vegetarian merasa sulit berada di lingkungan yang non vegetarian karena dianggap berbeda dari orang pada umumnya.

Penyesuaian pribadi merupakan faktor non-kognitif yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan situasi atau keadaan baru (Judistira & Wijaya, 2017). Remaja yang memilih untuk bervegetarian beresiko kekurangan gizi jika tidak mengonsumsi secara tepat jumlah makanan yang kaya protein, zat besi, kalsium, dan seng. Keputusan remaja untuk menjadi vegetarian akan menjadi lebih berisiko bila keputusan tersebut diambil secara tiba-tiba dan tanpa perhatian yang layak terhadap informasi makanan yang diperlukan untuk individu yang bervegetarian. Hal ini dapat menghambat penyesuaian diri pada remaja yang bervegetarian.

Remaja vegetarian tidak akan kekurangan gizi bila mengetahui makanan nabati yang mengandung banyak gizi, seperti tahu, kacang – kacangan, telur, dan *yougurt* yang kaya akan protein (Marsh, Munn, & Baines, 2012). Kalsium ditemukan dalam berbagai makanan, terutama susu dan produk susu (Phillips, 2005). Zat besi ditemukan pada makanan tertentu, seperti sereal, biji – bijian, kacang – kacangan, bayam, dan produk kedelai (Saunders, Craig, Baines, 2012).

Zat seng ditemukan dalam berbagai makanan, seperti gandum, kacang – kacang, produk kedelai, biji – bijian, serta susu (Saunders, Craig, Baines, 2012).

Remaja yang bervegetarian bila tidak dapat menyesuaikan diri akan berdampak buruk pada fisik dan psikisnya. Remaja vegetarian yang tidak dapat menyesuaikan diri akan menutup diri dari lingkungan. Hal ini sependapat dengan Schneider yang menjelaskan bahwa individu dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila merasakan perasaan sedih, rasa kecewa, atau rasa putus asa yang mempengaruhi fungsi fisiologis serta psikologis, sehingga tidak mampu menggunakan pikiran dan bersikap dengan baik, serta tidak mampu mengatasi tekanan yang muncul dengan cara yang baik (Rifai, 2015).

Smet menjelaskan bahwa apabila individu merasa mendapatkan dukungan oleh lingkungan disekitarnya, maka segala sesuatu akan dapat dihadapi lebih mudah ketika mengalami suatu kejadian yang menekan. Sebaliknya, apabila individu kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan disekitarnya, maka individu cenderung akan menimbulkan perasaan kesepian dan kehilangan juga dapat mengganggu proses penyesuaian diri (Tricahyani & Wideasavitri, 2016)..

Demaray, Malecki, Becker, dan Hodgson (2005) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari orang tua adalah faktor penting dalam penyesuaian diri. Tidak hanya dukungan sosial orang tua, dukungan dari teman juga memainkan peran pada penyesuaian remaja. Hasil penelitian dari Kumalasari & Ahyani (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Hal ini, menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada penyesuaian diri pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Shelby, dkk (2008) menyatakan bahwa dukungan sosial menghubungkan penyesuaian diri yang baik. Penelitian Compas, Slavin, Wagner, & Vannatta melaporkan bahwa anak – anak dan remaja dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi, sering ditemukan memiliki lebih sedikit masalah penyesuaian (Malecki & Demaray, 2002). Fisher (1985) juga menyatakan bahwa dukungan sosial harus secara positif terkait atau berhubungan dengan penyesuaian diri.

Peneliti telah melakukan wawancara awal sebagai studi pendahuluan pada tanggal 11 Februari 2019 kepada 3 remaja vegetarian. Peneliti melakukan wawancara kepada AM, TN, dan RY. AM menceritakan bahwa orang tua AM menentang keras AM untuk bervegetarian. Menurut orang tua AM, vegetarian itu tidak penting dan tidak ada gunanya, AM terlihat pucat bila bervegetarian. Orang tua AM marah bila AM bervegetarian.

Orang tua AM juga suka memaksa AM untuk memakan daging saat makan malam bersama. AM merasa teman – teman nya juga tidak mendukung AM untuk bervegetarian, saat ingin mengajak teman – teman untuk makan di rumah makan vegetarian bersama, teman – teman AM menolak dan justru mengajak AM untuk ikut makan di rumah makan non vegetarian.

Begitupula dengan TN, TN memiliki pendapat yang sama dengan AM. TN juga merasakan bahwa orang tua TN tidak setuju bila TN bervegetarian. Orang tua TN menentang TN untuk bervegetarian. TN selalu mendengar omelan orang tua saat makan bersama. Orang tua TN tidak mau menyiapkan makanan vegetarian untuk TN. Tidak hanya orang tua TN yang menyuruh TN untuk memakan daging,

teman – teman TN pula kerap kali menyuruh TN untuk memakan daging saat mereka sedang makan bersama.

Hal yang sama juga di alami oleh RY, orang tua RY merasa RY menjadi cepat lelah dan lemas saat menjadi vegetarian. Orang tua RY pula merasa direpotkan bila harus memasak 2 kali, satu untuk yang bervegetarian satu untuk yang tidak vegetarian. Maka dari itu orang tua RY tidak setuju bila RY bervegetarian. Orang tua RY marah bila mengetahui RY bervegetarian. Fenomena yang dipaparkan diatas inilah yang melatar belakangi peneliti mengkaji tentang dukungan sosial sebagai variable bebas penelitian ini.

Definisi dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) mengacu kepada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia untuk individu dari orang atau kelompok lain. Orang dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan bagian dari jejaring sosial (seperti keluarga atau organisasi komunitas) yang dapat membantu saat dibutuhkan. Orang – orang terdekat tersebut meliputi keluarga, saudara, pacar, dan teman.

Berdasarkan teori yang dipaparkan diatas, maka peneliti membuat survei awal untuk mengetahui dukungan sosial pada remaja vegetarian di kota Palembang. Peneliti menyebarkan survei awal pada tanggal 25 – 26 Maret 2019 kepada 18 remaja vegetarian di kota Palembang. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 77% remaja vegetarian dimarahi oleh orang tuanya karena tidak menuruti perkataan orang tua, dan 61% remaja vegetarian merasa teman – temannya tidak mau membantu saat responden dalam kesusuahan.

Kemudian sebanyak 61% pula remaja vegetarian tidak setuju dengan keputusan vegetarian yang diambil oleh responden, 55% remaja vegetarian merasa kedua orang tuanya tidak menghargai keputusan yang diambil responden karena orang tua selalu meminta responden untuk memakan daging saat makan malam bersama. Selain itu, 61% remaja vegetarian merasa orang tuanya tidak mendukung tindakan yang diambil atas keinginan responden sendiri karena orang tua merasa keputusan yang diambil responden tidak penting.

Dukungan sosial memainkan peran yang penting dalam kehidupan remaja. Remaja vegetarian memerlukan dukungan sosial dari orang – orang terdekat. Hal ini membuat remaja – remaja vegetarian merasa keputusan dalam hidupnya di hargai oleh orang – orang terdekatnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ayres dan Leaper (2013) yang meminta remaja perempuan di California untuk menggambarkan pengalaman dukungan sosial. Orang tua dan teman sebaya adalah yang paling banyak menyediakan dukungan.

Remaja vegetarian yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang – orang terdekat merasakan tertekan. Remaja vegetarian merasakan tidak ada yang dapat memahami keputusan yang telah diambilnya. Berdasarkan penelitian remaja lintas budaya, menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan positif dengan orang tua lebih kompeten secara sosial dan merasa dapat mengurangi tekanan (Barker, 2007). Hal ini didukung oleh penelitian dari Chaparro & Grusec (2015) bahwa remaja yang bercerita kepada orang tua, bertujuan untuk mendapatkan saran dan juga kenyamanan.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana penyesuaian diri dipengaruhi oleh dukungan sosial pada remaja vegetarian di kota Palembang. Maka dari itu penelitian ini berjudul “peran dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada remaja vegetarian di kota Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada peranan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja vegetarian di kota Palembang?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian sebelumnya, secara spesifik tujuan yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja vegetarian di kota Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang menyeluruh baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat tersebut antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan hendaknya dapat memberikan manfaat secara teoritis pada bidang ilmu psikologi. Memberikan pengetahuan mengenai peranan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada

remaja vegetarian di kota Palembang dan diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berguna bagi perkembangan bidang ilmu psikologi, khususnya terkait dengan psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

Pada psikologi perkembangan, diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan kajian yang lebih mendalam mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri pada remaja vegetarian yang berada pada tahap perkembangan remaja tengah hingga remaja akhir. Sedangkan pada psikologi sosial, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan kajian yang lebih mendalam mengenai yang dialami dan dirasakan oleh remaja vegetarian di kota Palembang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan – masukan praktis bagi :

a. Remaja vegetarian (Subjek Penelitian).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta penelitian ini dapat membantu remaja vegetarian agar memahami makna dari dukungan sosial dengan penyesuaian diri, dengan cara mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan untuk bervegetarian, mencari informasi apa itu vegetarian, bagaimana memasak vegetarian untuk diri sendiri.

Hal ini diharapkan agar kedepannya remaja vegetarian dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap orang – orang sekitar, khususnya pada remaja yang baru ingin bervegetarian.

b. Pemerintah Kota Palembang (Tempat Penelitian)

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pemerintah kota Palembang untuk digunakan sebagai masukan guna membangun masyarakat kota Palembang, dengan menerapkan program–program untuk meningkatkan penyesuaian diri yang dikhususkan untuk remaja vegetarian yang ada di kota Palembang. Salah satunya dapat dengan cara, mempermudah izin membuka usaha khususnya usaha menjual makanan vegetarian.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang serupa di kota Palembang yang membahas tentang dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja vegetarian di kota Palembang. Adapun beberapa penelitian yang peneliti temukan tentang dukungan sosial dengan penyesuaian diri memiliki perbedaan pada variable, lokasi, serta subjek penelitian.

Maharani dan Andayani (2003) melakukan penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial ayah dengan penyesuaian sosial pada remaja laki – laki. Subjek penelitian ini ialah 69 murid laki – laki dari tiga SMUN di Jogjakarta yang tinggal dengan ayahnya. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,255. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang

didapat dari ayah, maka semakin tinggi pula penyesuaian sosial remaja laki – laki tersebut.

Ikiz dan Cakar (2010) melakukan penelitian tentang *perceived social support and self-esteem in adolescence*. Subjek penelitian ini sebanyak 257 remaja dari berbagai sekolah menengah dari Burbur, Turki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut jenis kelamin memiliki perbedaan yang signifikan pada tingkat dukungan teman sebaya dan guru yang dirasakan, namun tidak ada perbedaan pada *self-esteem*. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistic antara *perceived social support and self-esteem in adolescence*.

Tricahyani dan Wideasavitri (2016) melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan kota Denpasar. Subjek penelitian ini sebanyak 100 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,558 yang artinya ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan.

Musba dan Abidin (2014) melakukan penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Subjek penelitian ini sebanyak 110 remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,558 yang artinya adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Semakin positif *body image*, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri.

Wulandari (2016) melakukan penelitian mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. Subjek penelitian ini sebanyak 137 siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,712 yang artinya adanya korelasi positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dan hasil ini mengimplikasikan semakin tinggi kesejahteraan maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.

Allen, Wilson, Sik Hung Ng, dan Dunne (2000) melakukan penelitian mengenai *value and beliefs of vegetarians and omnivores*. Subjek penelitian ini sebanyak 250 partisipan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan (vegetarian dan omnivora) cenderung memiliki perbedaan antara nilai – nilai dan keyakinan.

Povey, Wellens, dan Conner (2001) melakukan penelitian mengenai *attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets : an examination of the role of ambivalence*. Subjek penelitian ini sebanyak 111 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku bersifat signifikan terhadap perilaku diet. Hasilnya juga memberikan dukungan argumen bahwa ambivalen berpengaruh penting pada kekuatan sikap.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah di paparkan, maka peneliti menyimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki perbedaan dengan penelitian – penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut terletak pada variabel penelitian, subjek penelitian, dan tempat penelitian. Maka dari itu, penelitian dengan judul hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri

remaja vegetarian di kota Palembang dapat dipertanggungjawabkan keasliannya karena berbeda dari penelitian – penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kariimah, G.Q. 2017. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi*. Prosiding Psikologi. 3(1).
- Allen, M.W., Wilson, M., Sik Hung Ng, & Dunne, M. 2000. *Values and Beliefs of Vegetarians and Omnivores*. The Journal of Social Psychology. 140(4) : 405 – 422.
- Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Andi. 2014. *Mengelola Data Statistik Hasil Penelitian menggunakan SPSS*. Yogyakarta : Wahana Komputer.
- Ashraf, S., Ambreen, I, & Shah, M. 2018. *Effects of Social Support on Psycho-Social Adjustment of Patients With Breast Cancer in Setting of Lahore Pakistan*. Journal Muslim Shah, Biomed J Sci & Tech Res. 2(3).
- Ayres, M.M., & Leaper, C. 2012. *Adolescent Girl's Experiences of Discrimination : An Examination of Coping Strategies, Social Support, and Self-Esteem*. Journal of Adolescent Research. 28(4) : 479 – 508.
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Banis, D. 2018. *Everything is Ready to Make 2019 The "Year of The Vegan"*. Are You? Dilihat pada 2 Mei 2019. (<https://www.forbes.com/sites/davidebanis/2018/12/31/everything-is-ready-to-make-2019-the-year-of-the-vegan-are-you/#1c64ab0c57df>).
- Barker, G. 2007. *Adolescents, Social Support, and Help-Seeking behavior*. WHO Discussion Papers on Adolescence.
- Chaparro, M.P., & Grusec, J.E. 2015. *Parent and Adolescent Intentions to Disclose and Links to Positive Social Behavior*. Journal of Family Psychology. 29(1) : 49 – 58.

- Chen, K.H., Yien, J.M., Huang, C.J., & Huang, K.P. 2011. *Social Support, Overseas Adjustment and Work Performance of Foreign Labors in Taiwan*. African Journal of Business Management. 5(22) : 9231 – 9239.
- Cobb, S. 1985. *Social Support as a Moderator of Life Stress*. Psychosom, Med. 38.
- Demaray, M.K., Malecki, C.K., Davidson, L.M., Hodgson, K.K., & Rebus, P.J. 2005. *The Relationship Between Social Support and Student Adjustment : A Longitudinal Analysis*. Psychology in The School. 42(7).
- Fisher, C. D. 1985. *Social Support and Adjustment to Work : A Longitudinal Study*. Journal of Management. 11(3) : 39 – 53.
- Geetha, S. 2013. *Personal Adjustment of The Student Trainees*. International Journal of Education and Psychological Research. 2(4) : 123 – 128.
- Gottlieb, B.H. (1985). *Social Support and The Study of Personal Relationship*. Journal of Social and Personal Relationship. 2 : 351 – 375.
- Hamzah, H., & Marhamah, F. 2015. *Social support, Adjustment and Academic Stress Among First Year Students in Syiah Kuala University*. *Social support, Adjustment and Academic Stress Among First Year Students in Syiah Kuala University*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Ikiz, F. E., Cakar, F.S. 2010. *Perceived Social Support and Self-Esteem in Adolescence*. Procedia Social and Behavioral Sciences. 5 : 2338 – 2342.
- Indrawati, E.S., & Fauziah, N. 2012. *Attachment dan Penyesuaian Diri dalam Perkawinan*. Jurnal Psikologi Undip. 11(1).
- Johnson, D., & Johnson, F. 1991. *Pearson New International : Joining Together, 11th Edition*. Lodon : Pearson Education Limited.
- Judistira, A.A., & Wijaya, H.E. 2017. *The Role of Self-Control and Self-Adjustment on Academic Achievement Among Junior High School Student*. Advances in Social Science, Educational and Humanities Research. 128.
- Kemenkes, RI. 2014. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta Selatan : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L.N. 2012. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan*. Jurnal Psikologi Pitutur. 1(1).

- Lashari, S. A., Kaur, A., & Hashim, R. A. 2018. *The Role of Social Support for International Students' Adjustment*. Malaysian Journal of Learning and Instruction. 15(2) : 33 – 54.
- Lau, E.Y.H., Chan, K.K.S., & Lam, C.B. 2018. *Social Support and Adjustment Outcomes of First-Year University Students in Hong Kong : Self-Esteem as a Mediator*. Journal of College Student Development. 59(1).
- Maharani, O.P., & Andayani, B. 2003. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja Laki – laki*. Jurnal Psikologi. (1), : 23 – 35.
- Malecki, C., & Demaray, M.K. 2002. *Measuring Perceived Social Support : Development of The Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS)*. Psychology in The Schools. 39(1).
- Marsh, K. A., Munn, E. A., & Baines, S. K. 2012. *Protein and Vegetarian Diets*. Clinical Focus. MJA Open 1 Suppl 2.
- Mersman, J. L. 1996. *Individual Differences in The Tendency to Fake Good in Personality Assesment*. Faculty of Psychology. California State Universitas, San Bernardino.
- Mesidor, J.K., & Sly, K.F. 2016. *Factors That Contribute to The Adjustment of International Students*. Journal of International Students. 6(1) : 262 – 282.
- Musba, E., Abidin, Z. 2014. *Hubungan Antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Neugebauer, A., & Katz, P. P. 2004. *Impact of Social Support on Valued Activity Disability and Depressive Symptoms in Patients with Rheumatoid Arthritis*. Journal of Arthritis & Rheumathism. 51(4) : 586 – 592.
- Oliverstravels. 2017. *A Map of The Most Vegetarian Friendly Countries in The World dilihat pada 2 Mei 2019*. (<https://www.oliverstravels.com/blog/most-vegetarian-friendly-countries/>).
- Perry, C.L., McGuire, M.T., Sztainer, D.M., & Story, M. 2001. *Characteristics of Vegetarian Adolescents in a Multiethnic Urban Population*. Journal of Adolescent Health. 29 : 406 – 416.

- Phillips, F. 2005. *Vegetarian Nutrition*. London : British Nutrition Foundatio.
- Povey, R., Wellens, B., & Conner, M. 2001. *Attitudes Towards Following Meat, Vegetarian and Vegan Diets : an Examination of The Role of Ambivalence*. Academic Press. 37 : 15 – 26.
- Rajveer, B., & Monika, O. 2012. *Junk Food : Impact on Health*. Journal of Drug Delivery & Therapeutics. 2(3) : 67 – 73.
- Reksoatmodjo, T. N. 2009. *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung : PT Refika Adimata
- Rifai, N. 2015. *Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (Study Kasus pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Klaten)*. Naskah Publikasi.
- Riskesdas. 2018. *Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018* dilihat 22 Februari 2019. (<http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html>).
- Risma. 2016. *VG-Guide, Aplikasi Khusus Untuk Kaum Vegetarian di Indonesia* dilihat 23 Februari 2019. (<https://jakartakita.com/2016/03/04/vg-guide-aplikasi-khusus-untuk-kaum-vegetarian-di-indonesia/>)
- Salami, S.O. 2011. *Psychosocial Predictors of Adjustment Among First Year College of Education Students*. US-China Education Review. 8(2) : 239 – 248.
- Santrock, J.W. 2012. *Live Span Development : Perkembangan Masa Hidup - 13th Edition Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. 2011. *Health Psychology : Biopsychological Interactions*. 7th Edition. United States : Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Sarjono, H., & Julianita, W. 2011. *SPSS vs LISREL Sebuah Pengantar Aplikasi untuk Riset*. Jakarta : Salemba.
- Saunders, A. V., Craig, W. J., & Baines, S. K. 2012. *Iron and Vegetarian Diets*. Clinical Focus. MJA Open 1 Suppl 2.

- Saunders, A. V., Craig, W. J., & Baines, S. K. 2012. *Zinc and Vegetarian Diets*. Clinical Focus. MJA Open 1 Suppl 2.
- Schetter, C.D., & Skokan, L.A. 1990. *Determinants of Social Support Provision in Personal Relationships*. Journal of Social and Personal Relationship. 7 : 437 – 450.
- Schneiders, A.A. 1960. *Personal Adjustment and Mental Health*. USA : Library of Congress Catalog Card Number 55-7548.
- Schwarzer, R., Knoll, N., & Riechmann, N. 2003. *Social Support*. Freie Universitas Berlin, Departemen of Psychiatry.
- Scott, R., & Scott, W.A. 1998. *Adjustment of Adolescents*. New York : British Library.
- Sharma, S. 2016. *Adjustment : Process, Achievement, Characteristics, Measurement, and Dimensions*. International Journal of Academic Research. 3(1).
- Shelby, R. A., Crespin, T. R., Di Gregorio, S. M. W., Lamdan, R. M., Siegel, J. E., & Taylor, K. L. 2008. *Optimism, Social Support, and Adjustment in African American Women with Breast Cancer*. Journal Behaviour Med. 31(5) : 433 – 444.
- Sip, T. 2018. *Mengapa Seorang Vegetarian Memang Merupakan Gaya Hidup Sehat yang Begitu Efektif. Mengapa?* dilihat 23 Februari 2019. (<https://www.brilio.net/creator/diet-vegetarian-tak-perlu-risau-dengan-kurang-asupan-gizi-03210.html#>).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, cv.
- Terry, D. J., Rawle, R., & Callan, V. J. 1995. *The Effects of Social Support on Adjustment to Stress : The Mediating Role of Coping*. Journal of Personal Relationship. 2 : 97 – 124.

- Tricahyani, I.A.R., & Wideasavitri, P.N. 2016. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar*. Jurnal Psikologi Udayana. 3(3).
- VandenBos, G.R. 2015. *APA (American Psychological Association second Edition)*. Washington DC : American Psychological Association.
- Weiten, W., Dunn, D.S., & Hammer, E.Y. 2015. *Psychology Applied to Modern Life : Adjustment in The 21st Century*. USA : Cengage Learning.
- Wenz-Gross, M., & Siperstein, G. N. 1997. *Importance of Social Support in The Adjustment of Children with Learning Problems*. 63(2) : 183 – 193.
- Widanarti, N., & Indati, A. 2002. *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Efficacy pada Remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta*. Jurnal Psikologi. (2).
- Wulandari, S. 2016. *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta*. Jurnal Psiko-Edukasi. 14.
- Yusoff, Y.M. 2011. *Self-Efficacy, Perceived Social Support, and Psychological Adjustment in International Undergraduate Students in a Public Higher Education Institution in Malaysia*. Journal of Studies in International Education. 20(10) : 1 – 19.