**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA YANG MERANTAU**

Ana Pertiwi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[anapertiwi2312@gmail.com](mailto:anapertiwi2312@gmail.com)

**Abstrak**

Penelit Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau semester 3 (tiga) Universitas Mercu Buana Yogyakarta. subjek penelitian ini sebanyak 60 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *Pearson Correlation.* Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0,470 dengan tarap singnifikan sebesar p = 0,000 (p < 0,01), yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau. Diterimanya hipotesisi dalam penelitian ini menunjukan koefesien determinan (R²) sebesar 0,221% yang berarti dukungan sosial teman sebaya memiliki konstribusi 22,1% terhadap penyesuaian diri dan sisanya 77,9% dipengaruhi oleh faktor pola asuh orang tua, kondisi sekolah, prasangka sosial, hukum dan norma sosial.

**Kata Kunci:** Penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya, mahasiswa yang merantau

**RELATIONSHIP OF PEER SOCIAL SUPPORT AND SELF ADJUSTMENT TO STUDENTS WHO MIGRATE**

Ana Pertiwi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Anapertiwi2312@gmail.com](mailto:Anapertiwi2312@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to determine the relationship of peer social support and self adjustment to students who migrate. The hypothesis proposed there was a positive relationship between peer social support and self adjustment students who migrate. The subjects in this research were migrating students of semester three at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. The total subjects were 60 students. Research data collection was done using the scale of self adjustment and peer social support scale. The data analysis method used was *Pearson correlation*. Based on the result of research, the correlation coefficient of rxy = 0,470 with significance level of p = 0,000 (p<0,01), which means there was a significant positive relationship between peer were social support and self adjustment to the students who migrate. The acceptance of hypothesis in this study show showed the determinant coefficient (R²) as 0,221% which means peer social support has a contribution of 22,1% to self adjustment and the rest 77,9% were influenced by other factor such as parenting, school conditions, social prejudice, law and social norms.

**Keywords:** *self adjustment; peer social support; students who migrate*

**PENDAHULUAN**

Perwujudan pendidikan yang lebih baik, diinginkan oleh setiap individu yang baru saja menyelesaikan pendidikan di bangku SMA. Keinginan untuk mendapatkan pendidikan di perguruan tinggi terbaik biasanya tidak didapatkan di daerah asal sehingga sebagian orang memilih merantau untuk mendapatkn pendidikan yang lebih berkualitas (Astuti & Erin, 2011). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa merantau merupakan perpindahan dari daerah asal ke daerah lain. Mahasiswa merupakan individu yang melanjutkan studi ke perguruan tinggi yang diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu yang diperolehnya ke dalam kehidupan bermasyarakat sehingga terjalin hubungan yang baik antara mahasiswa dengan bermasyarakat (Estiane, 2015).

Seseorang dikatakan sebagai mahasiswa jika sudah masuk pada masa dewasa awal yang dimulai pada usia 18 tahun dan berlangsung sampai usia 25 tahun (Sntrock, 2011). Masa dewasa awal ini ditandai dengan berbagai keinginan seperti mencoba hail-hal yang baru yang ingin mereka ambil, gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan, dan ingin menjadi individu seperti apa yang mereka impikan. (Santrock, 2011) mengajukan pandangan bahwa masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2011).

Mahasiswa merupakan agen perubahan yang dianggap masyarakat kearah yang lebih baik untuk menyampaikan aspirasi rakyat dan sebagai pemuda penerus bangsa, dimana posisi mahasiswa adalah masa yang dianggap mandiri dan bisa mengambil keputusan dari pada masa sebelumnya (Estiane, 2015). Mahasiswa dalam menjalankan perannya sebagai agen perubahan akan dihadapkan pada tantangan-tantangan akademik seperti kesulitan menyelesaikan tugas perkuliahan, non akademik seperti sulit mengelola keuangan, dimana mahasiswa perantauan akan mengalami tantangan yang berbeda dengan mahasiswa bukan perantauan (Nuralisah, Machmuroch, & Astriana, 2016). Sebagai pandangan yang berasal dari lingkungan berbeda mahasiswa perantau dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya dan berbagai perubahan kondisi yang ada (Iren, 2013). Hal tersebut dikarenakan mereka yang sebelumnya tinggal dengan orang tua sekarang harus tinggal sendiri dan mengurusi diri sendiri, sehingga hal tersebut membuat mahasiswa perantau harus memiliki tingkat kemandirian yang lebih dari pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua (Warsito, 2013).

Penyesuaian diri adalah suatu yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutahan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud keselarasan atau harmonis antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan (Desmita, 2017). Aspek –aspek penyesuaian diri menurut Desmita (2017) terdiri dari 4 yaitu :

1. Kematangan emosional mencangkup kemantapan suasana dalam kehidupan emosional dan kebersamaan dengan orang lain, kemampuan untuk mengeluarkan emosi, serta sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri.
2. Kemantapan intelektual yaitu mencangkup kemampuan individu dalam mencapai wawasan diri sendiri, memahami orang lain, mengambil keputusan dan terbuka dalam mengenal lingkungan sekitarnya.
3. Kematangan sosial yaitu mencangkup keterlibatan individu dalam partisipasi sosilanya, mampu bekerja sama dan memimpin, memiliki sikap toleransi dan akrab dalam pergaulan.
4. Tanggung jawab yaitu mencangkup sikap individu dalam mengembangkan diri, merencanakan dan melakukan secara fleksibel, memiliki sikap alturisme, empati, bersahabat dalam hubungan personal, sadar akan etika, hidup jujur, melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar system nilai dan mampu bertindak independen.

Peneliti melakukan wawancara pada hari Sabtu, 03 November 2018 sampai Rabu, 07 November 2018 pada 10 mahasiswa baru yang merantau pada tahun kedua dengan status semester 3 (tiga) Universitas Mercu Buana Yogyakarta Kampus III. Berdasarkan hasil wawancara tersebut menujukan 7 dari 10 mahasiswa menunjukan penyesuaian diri yang rendah. Namun 3 orang mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Hal tersebut dapat terlihat pada aspek kematangan emosional, ketujuh mahasiswa tersebut mengatakan sulit menerima keadaan dimana harus meninggalkan rumah dan keluarga perasaan yang muncul berupa emosi, sedih, kesepian dan khawatir. Pada aspek kematangan intelektual, ketujuh mahasiswa juga tidak memiliki kemampuan mengenali sikap orang lain dengan perbedaan keragamanya, dan mahasiswa merasa tidak mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Pada aspek kematangan sosial, ketujuh mahasiswa merasakan kuranya keberfungsian dirinya terhadap kehidupan sosial dikampus membuatnya semakin tertutup untuk orang lain, selain itu mahasiswa mengatakan sangat sulit menyesuaikan diri dalam menyelesaikan tugas kelompok. pada aspek tanggung jawab, ketujuh mahasiwa mengatakan merasa keberatan mengatasi tuntutan tugas akademik yang lebih sulit.

Faktor-faktor penyesuaian diri menurut Soeparwoto (2004) dikelompokan menjadi dua bagian, yaitu :

1. Faktor Internal
2. Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi dan motif mendominasi.
3. Konsep diri remaja, yaitu bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik secara aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik.
4. Persepsi remaja, yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik meliputi proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tertentu.
5. Sikap remaja, yaitu kecendrungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki pelungan untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dari pada remaja yang sering bersikap negatif.
6. Intelegensi dan minat, intelegensi merupakan modal untuk menalar. Ditambah faktor minat, pengaruhnya akan lebih nyata bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu.
7. Kepribadian, pada prinsipnya tipe kepribadian ekstrovert akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe kepribadian introvert yang cenderung kaku dan statis.
8. Faktor Eksternal
9. Teman sebaya. Setiap individu memiliki teman sebaya dalam bentuk kelompok yang membantu dalam penyesuaian diri pada kehidupan sosial, selain orang tua, remaja banyak dipengaruhi oleh teman sebaya.
10. Keluarga terutama pola asuh orang tua. Pada dasarnya pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif.
11. Kondisi sekolah. Kondisi sekolah yang sehat akan memberikan landasan kepada remaja untuk dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis.
12. Prasangka sosial. adanya kecendrungan sebagai masyarakat yang menaruh prasangka terhadap para remaja, minsalnya memberi label remaja negatif, nakal, sukar diatur, suka menentang orang tua dan lain-lain, prasangka semacam itu jelas akan menjadi kendala dalam proses penyesuaian diri remaja.
13. Hukum dan norma sosial. bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka akan mengembangkan remaja-remaja yang baik penyesuaian dirinya.

Menurut Soeparwoto dkk (2004) faktor penyesuaian diri dipengaruhi oleh dua bagian yaitu, faktor internal: motif, konsep diri anak, persepsi, sikap,intelegensi dan minat, dan kepribadian. Faktor eksternal: keluarga, kondisi sekolah, teman sebaya, prasangka sosial, hukum dan norma sosial. . terkait faktor-faktor yang telah diuraikan oleh Soeparwoto tersebut peneliti memilih dukungan sosial yang sebenarnya dengan berfokus pada dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Hasan & Handayani (2014) bahwa dukungan sosial teman sebaya dinilai sebagai prediktor bagi munculnya penyesuaian diri. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ini adalah subjeknya berubah sehingga hasil yang akan didapatkan berubah. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Hasan & Handayani (2014) subjek siswa tunarungu di sekolah inklusi.

House (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, kepedulian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya menurut House (dalam Smet 1994) terdiri dari 4 bentuk yaitu:

1. Dukungan emosional adalah dukungan yang mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan, seperti : umpan balik, penegasan.
2. Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang lain, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain, seperti minsalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambahkan penghargaan diri).
3. Dukungan instrumental, dukungan ini meliputi bantuan langsung seperti jika seseorang diberi atau dipinjami uang atau dibantu dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat individu tersebut berada dalam kondisi stress.
4. Dukungan informasional mencakup pemberian nasehat petunjuk-petunjuk, saran saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu.

Dukungan dapat menjadi individu merasa diperdulikan dan dihargai, selain itu dengan adanya dukungan sosial teman sebaya individu mampu memperoleh pertolongan baik berupa informasi, saran, maupun finansial untuk mampu keluar dari situasi yang menyebabkan stres (Smet, 1994). Hal tersebut menunjukan bahwa adanya dukungan yang diperoleh mampu meningkatkan kopetensi pemecahan masalah dan mengurangi dampak pada situasi yang dihadapi terhadap ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami individu karena adanya keyakinan bahwa seseorang ada yang memberikan dukungan dan pertolongan (Desmita, 2017).

Berdasarkan permasalahan diatas, diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa yang merantau. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau ?

**METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yang memiliki karakteristik sebagai berikut : mahasiswa perantau dengan status semester 3 dan tinggal di kost.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui skala penyesuaian diri yang mengacu pada aspek Desmita (2017) yang terdiri dari 36 pernyataan dan skala dukungan sosial teman sebaya yang mengacu pada skala yang telah disusun oleh triyana (2018) berdasarkan aspek dukungan sosial teman sebaya menurut House (dalam Smet,1994) yang terdiri dari 23 pernyataan. Metode skala pada penelitian ini menggunakan skala model Likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Nilai jawaban untuk pernyataan *favorabel* berkisar dari 4-1 dan nilai jawaban untuk pernyataan *unfavorabel* nilai berkisar 1-4. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 20.00.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1.**

**Deskripsi Data HipotetikPenelitian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Hipotetik | | | | |
| N | Mean | Min | Max | SD |
| Penyesuaian Diri | 60 | 90 | 36 | 144 | 16 |
| Dukungan Sosial Keluarga | 60 | 57,5 | 32 | 92 | 28,65 |

**Tabel 2.**

**Deskripsi Data Empirik Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Empirik | | | | |
| N | Mean | Min | Max | SD |
| Penyesuaian Diri | 60 | 110 | 87 | 131 | 9,61,3 |
| Dukungan Sosial Keluarga | 60 | 73,77 | 50 | 89 | 7,475 |

Uji normalitas menggunakan teknik analisis model *Kolmogorov Smirnov Test*. Uji normalitas pada variable penyesuaian diri menunjukkan KS-Z = 0.072 dengan p = 0,200 berarti sebaran data variabel mengikuti sebaran data yang normal. Selanjutnya untuk variabel dukungan sosial teman sebaya diperoleh KS-Z = 0,083 dan p = 0,200 berarti sebaran data mengikuti sebaran data yang normal. Hasil uji lineritas diperoleh F = 20,909 dan p = 0,000 berarti hubungan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial teman sebaya merupakan hubungan yang linier.

Hasil analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi r = 0,470 dan p = 0,000 (p < 0,001) yang berarti ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis data juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) diperoleh sebesar 0,470 menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 22,1% dan sebanyak 77,9% disebabkan oleh faktor lain.

Hasil kategori variabel penyesuaian diri, rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hasil sebesar 66,7 % untuk kategori tinggi, 20% untuk kategori sedang, dan 0 % untuk kategori rendah. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau tinggi.

**Tabel 3.**

**Kategorisasi skor skala penyesuaian diri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategorisasi | Pedoman | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1.σ) | X ≥ 106 | 40 | 66,7% |
| Sedang | (µ - 1.σ) ≤ X < (µ + 1.σ) | 74 ≤ X< 106 | 20 | 33,3% |
| Rendah | X < (µ - 1.σ) | X < 74 | 0 | 0% |
|  |  | Total | 60 | 100% |

Sedangkan hasil kategori variabel dukungan sosial teman sebaya, rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hasil 3,3 % untuk kategori tinggi, 96,6% untuk kategori sedang, dan 0 % untuk kategori rendah. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa baru yang merantau cenderung sedang.

**Tabel 4.**

**Kategorisasi skor skala dukungan sosial keluarga**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategorisasi | Pedoman | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1.σ) | X ≥ 87 | 40 | 3,3% |
| Sedang | (µ - 1.σ) ≤ X < (µ + 1.σ) | 29 ≤ X< 87 | 20 | 96,6% |
| Rendah | X < (µ - 1.σ) | X < 29 | 0 | 0% |
|  |  | Total | 39 | 100% |

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasan & Handayani (2014) bahwa beradaptasi dalam lingkungan yang baru membutuhan dukungan orang lain salah satunya yaitu dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu tindakan yang memberikan pengaruh rasa nyaman, perhatian, dan kenyamanan yang diterima dari teman sebaya (Sarafino dan Smith, 2011).

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau r = 0,470 dan p = 0,000 (p < 0,010). Hal ini menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diberikan maka semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau.

Saran untuk subjek Diharapkan dengan adanya penelitian ini, mahasiswa perantau mampu menyesuaikan diri dilingkungan sehingga individu mampu menjalankan perannya sebagai mahasiswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mempertahankan penyesuaian diri adalah dengan membentuk jaringan sosial yang luas seperti mengikuti kegiatan yang diadakan oleh universitas sebagai wadah untuk bersosialisasi dengan sesama mahasiswa. Dengan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, maka akan membantu individu dapat memiliki penyesuaian diri yang tinggi pula.Saran untuk peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang belum peneliti tuliskan dalam penelitian ini. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Astuti , H., & Erin R. K. (2011) hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal empati.*7, (3), 117-122

Azwar. 2016. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Desmita, 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Estiane, U. (2015) Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkung Perguruan Tinggi. *Jurnal psikologi klinis,* 4(1),29-35

Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik).* Bandung: Pustaka Setia

Hadi, S. 2016. *Metodologi Riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga

Irene, L. S. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantau suku batak ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal character,* 1,(2), 1-5

Kumalasari, F. & Shyani, L.N. (2012). Hubungan dukungan sosial dengan penyelesaian diri remaja dipanti asuhan. *Jurnal pitutur.*3, (1),21-31

Nuralisah, A., Machmuroch., & Astriana, S. (2016). Hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri mahasiswa perantauan tahun pertama fakultas teknik Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Psikologi Wacana,* 8(16), 1-12

Retnoningsih, Suharsono. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya

Rufaida, H. & Kustanti, E., R (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati,* 7(3),217-222

Sarafino & Smith. 2011. *Health Psychology*

Santrock, J.W. (2011). *Life-span developmen: perkembangan masa hidup* (Edisi ketigabelas). Penejemah: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.

Soeparwoto, dkk. (2005). *Psikologi Perkembangan. Semarang* : UPT MKK UNNES

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan.* Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia