

Pengaruh Dukungan Sosial dan Orientasi Masa Depan Terhadap Penyesuaian Diri

Durrotin Tazakhrofatin¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study aims to determine the effect of social support and future orientation on adjustment to students at the Al-Aziziah Islamic Boarding School in Samarinda. This study uses a quantitative approach. The subject of this study was 115 students who were selected using total sampling technique. The data collection method used is the scale of peer social support and future orientation towards adjustment. Data analysis technique uses multiple regression analysis test and partial regression analysis test. The results showed that: (1) there was a significant influence between social support and future orientation on self-adjustment in santri in Samarinda al-Aziziah Islamic boarding school, with the results of hypothesis testing using model regression analysis test ($F_{count} > F_{table}$) = 26,647 > 3.08, adjusted R square ($R^2 = 0.322$); and $p = (0.000 < 0.050)$. (2) there is an influence on the peer social support variable on the adjustment to students in the al-aziziah cottage with a value of beta = 0.455, $t_{count} = 5675 > 1.981$ and $p = 0.000 > 0.050$; ; (3) there is an influence on future orientation variables on adjustment to students in the al-aziziah cottage with a value of beta = 0.245, $t_{count} = 3.052 > 1.981$ and $p = 0.003 > 0.050$.*

Keywords : *Adjustment, Peer Social Support, Future Orientation*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan orientasi masa depan terhadap penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Al-Aziziah Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 115 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dukungan sosial teman sebaya dan orientasi masa depan terhadap penyesuaian. Teknik analisis data menggunakan uji analisis regresi berganda dan uji analisis regresi parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan orientasi masa depan terhadap penyesuaian diri santri di pondok pesantren Samarinda al-Aziziah, dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji analisis regresi model ($F_{hitung} > F_{tabel}$) = 26.647 > 3.08, sesuaikan R square ($R^2 = 0.322$); dan $p = (0,000 < 0,050)$. (2) terdapat pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri santri di pondok al-aziziah dengan nilai beta = 0,455, $t_{hitung} = 5675 > 1,981$ dan $p = 0,000 > 0,050$; (3) terdapat pengaruh variabel orientasi masa depan terhadap penyesuaian diri santri di pondok al-aziziah dengan nilai beta = 0,245, $t_{hitung} = 3,052 > 1,981$ dan $p = 0,003 > 0,050$.

Kata Kunci: Penyesuaian, Dukungan Sosial Sebaya, Orientasi Masa Depan

¹ Email: thazakhrofatin@gmail.com

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga yang bisa dikatakan sebagai wujud proses perkembangan sistem pendidikan nasional. Pondok pesantren memiliki karakteristik yang unik dan sedikit berbeda dengan sekolah formal pada umumnya. Sebagaimana pelajaran agama yang lebih diutamakan, serta para siswa dan siswinya lebih dikenal dengan sebutan santri, yang harus tinggal di lingkungan pesantren. Para santri yang diwajibkan atau diharuskan untuk menetap tinggal di lingkungan pesantren atau pondok ini maka dibutuhkan penyesuaian diri santri tersebut dengan lingkungan pesantren, terutama di tahun pertama menetap di pesantren. Para santri bertemu dengan teman-teman baru, tempat tinggal baru, dan situasi baru. Tidak sedikit para santri yang merasa tidak

sanggup atau merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren.

Proses belajar mengajar didalam pondok sendiri berbeda dari jam sekolah, pelajaran yang disajikan dikhususkan pada pelajaran umum hingga sore hari, namun pada malam harinya dikhususkan untuk pelajaran agama (Haidar, 2001). Pondok Pesantren Al-Aziziah Samarinda mempunyai beberapa tahapan agar segera lulus dari pondok. Tahap pertama bacaan Al-quran selama satu bulan, kedua pegon selama satu bulan, ketiga kelas lambatan enam bulan, keempat kelas cepetan lima bulan, kelima kelas saringan satu bulan, kelas manajemen satu bulan dan terakhir tes kelulusan selama satu bulan dan untuk lulus dari pondok rata-rata para santri akan menempuh selama satu setengah tahu sampai dua tahun.

Tabel 1. Hasil *Screening* di Pondok pesantren Al-Aziziah

No	Data Santri di pondok	2014	2015	2016	2017
1	Lulus dari pondok sesuai target	10	8	10	-
2	Lulus dari pondok melewati target	30	45	36	56
3	Keluar dari pondok	5	3	3	4

Sumber: Hasil data peneliti tahun 2018

Berdasarkan hasil data diatas beberapa santri mengalami beberapa hambatan yang membuat para santri terhambat dalam melakukan kegiatan-kegiatan selama di pondok pesantren. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya para santri yang lulus lewat dari target dan mengalami masalah selama dipondok seperti masalah dengan teman dekatnya. Selain itu banyaknya tingkah laku para santri yang menyimpang dari norma atau standar sosial yang berlaku dilingkungan masyarakat, kurangnya penyesuaian diri yang efektif dalam kehidupan sehari-hari seperti kurangnya kedisiplinan waktu.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Semiun, 2006). Akibat penyesuaian diri yang tidak efektif dapat menimbulkan beberapa kendala seperti menyimpang dari norma atau standar sosial yang berlaku, mengalami kesulitan, gangguan, atau ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari dan

distres subjektif yaitu munculnya kecemasan, panik, depresi, rasa bersalah, rasa malu, dan marah tanpa sebab.

Selain penyesuaian diri para santri juga membutuhkan dukungan sosial, menurut (Johnson, dalam Rochayati, 2001) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Jadi pada dasarnya dukungan sosial merupakan hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi maupun bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Individu yang penyesuaian dirinya kurang baik membutuhkan dukungan dari eksternal, lingkungan dan internal. Jadi, pada dasarnya dukungan sosial merupakan hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi maupun bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial baik dari orangtua maupun teman sebaya mempunyai pengaruh yang kuat pada penyesuaian

diri, efikasi diri, daya juang (Kumalasari, & Ahyani, 2012).

Hal lain yang diperlukan para santri selain dukungan sosial adalah orientasi masa depan. Sebagai santri lulusan di pondok harusnya memiliki pandangan untuk kedepannya karena masih banyak masyarakat pada umumnya memiliki anggapan bahwa sebagian besar alumni dari pesantren bingung untuk melanjutkan kehidupan selanjutnya dan tidak jarang dari mereka hanya menjadi pengangguran. Menurut (Seginer, 2002) bahwa orientasi masa depan adalah kecenderungan untuk berfikir mengenai masa depan dan sebagai perhatian tentang hasil dari tindakan saat ini di masa yang akan datang. Orientasi masa depan ini menggambarkan bagaimana seorang (dalam hal ini adalah para santri) memandang dirinya sendiri di masa mendatang, gambaran tersebut membantu santri dalam menempatkan dan mengarahkan dirinya untuk mencapai apa yang ingin diraihinya. Merencanakan masa depan tujuan dari pelatihan diantaranya individu dapat memiliki tujuan hidup dan rencana masa depan yang jelas, memiliki rasa nasionalisme dan patriotisme yang tinggi, dan menyadari bahwa mereka memiliki potensi dan peluang yang berlimpah (Adriansyah, Rahayu dan Prastika, 2015).

Berdasarkan fenomena diatas dapat dilihat bahwa dukungan sosial dan orientasi masa depan dapat memberikan berbagai dampak pada penyesuaian diri santri selama di pondok pesantren. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial dan Orientasi Masa Depan Terhadap Penyesuaian Diri pada Santri di Pondok pesantren Al-Aziziah Samarinda".

TINJAUAN PUSTAKA

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Yusuf, 2008) merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan.

Fatimah (2008) menyatakan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Aspek-aspek dalam penyesuaian diri adalah mengenal diri sendiri, mengenal lingkungan,

menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan lingkungan menyesuaikan dengan diri individu.

Dukungan Sosial

Baron dkk (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik & psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompok lain. Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental ataupun fisik individu. Secara umum dukungan sosial terdapat lima aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan.

Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan ini menekankan pada aspek pendidikan, pekerjaan, dan pernikahan. Pelatihan dalam rangka pengabdian ini memfokuskan pengembangan orientasi masa depan remaja pada bidang pendidikan dan pekerjaan. Sementara berkaitan dengan aspek kognitif, orientasi masa depan merupakan proses antisipasi individu terhadap masa depannya, Nurmi (2003). McCabe dan Berneet (2000) menyatakan bahwa orientasi masa depan adalah gambaran yang mengenai masa depan yang terbentuk dari sekumpulan sikap dan asumsi dari pengalaman masa lalu yang berinteraksi dengan informasi dari lingkungan untuk membentuk harapan mengenai masa depan, membentuk tujuan, dan aspirasi serta makna pribadi pada kejadian di masa depan. Menurut Nurmi (1991) Tahapan pembentukan orientasi masa depan tersebut meliputi tiga aspek, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penelitian yang terdiri atas skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial dan skala orientasi masa depan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi pondok pesantren al-aziziah samarinda dengan populasi 115 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skalapenyesuaian diri terdapat 2 aitem gugur dengan nilai alpha 0.815,

skala dukungan sosial terdapat 3 aitem gugur dengan nilai alpha 0.670, dan skala Orientasi masa depan terdapat 1 aitem gugur dengan nilai alpha 0.881. Adapun perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 20.0 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis yang menggunakan uji analisis regresi model penuh menyatakan bahwa hipotesisi diterima dengan nilai ($F_{hitung} > F_{tabel}$) = $26.647 > 3.08$, *adjustes R square* ($R^2 = 0.322$); dan $p = (0.000 < 0.050)$. Hubungan tersebut dapat sangat dipercaya. Diketahui pula *Adjusted R²* pada penelitian ini sebesar 0.322 hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri santri dipengaruhi dukungan sosial dan orientasi masa depan sebesar 32 persen, sedangkan sisanya 68 persen dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Willis, 2013) yang mengartikan penyesuaian diri sebagai kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan. Penyesuaian diri merupakan bentuk tingkah laku yang ditujukan untuk menanggulangi kebutuhan-kebutuhan yang ada di dalam diri individu. Tujuan dari penyesuaian diri adalah untuk mendapatkan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dan lingkungan dimana individu tersebut berada. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang lebih baik adalah individu yang sehat, memiliki pendapatan yang layak, aktif, berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas baik keluarga maupun teman-teman, dan merasa puas dengan kehidupan sebelumnya (Santrock, 2002).

Hasil uji analisis regresi model bertahap atau sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada variabel dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada santri di Pondok Pesantren Al-Aziziah Samarinda dengan nilai $\beta = 0.455$, $t_{hitung} = 5.675 > 1.981$ dan $p = 0.000 > 0.050$ artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula penyesuaian diri para santri untuk tercapainya penyesuaian diri yang baik dibutuhkan suatu dukungan sosial. Menurut (Johnson, dalam Rochayati, 2001) dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan

lingkungan. Jadi pada dasarnya dukungan sosial merupakan hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi maupun bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Individu yang penyesuaian dirinya kurang baik membutuhkan dukungan dari eksternal, lingkungan dan internal

Hal tersebut sesuai dengan penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Maharani & Andayani, 2003) bahwa remaja membutuhkan dukungan dari orang dewasa yang ada di sekitarnya untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi dan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan. Menurut (Dagun, 1990) dukungan sosial yang diberikan kepada remaja dapat membantu dalam penyesuaian diri yang lebih baik dan membentuk kepribadian remaja yang tangguh dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan di masa selanjutnya. Dukungan sosial mempengaruhi santri yang kesulitan dalam menyesuaikan diri selama di pondok pesantren. Selain karena tuntutan pondok yang harus dituntaskan juga seluruh kegiatan yang padat seperti belajar makna keterangan Al-quran dan Hadist, ilmu Tadjwid dan ilmu-ilmu agama lainnya. Bagi para santri selama berada di Pondok Pesantren itulah pengganti keluarga mereka dirumah. Pemberian dukungan dari guru-guru di pondok, orangtua dan teman-teman di pondok merupakan hal penting dalam menyusun rencana kedepan setelah lulus dari pondok.

Hasil uji analisis regresi model bertahap atau sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada variabel orientasi masa depan terhadap penyesuaian diri pada santri di pondok al-aziziah dengan nilai $\beta = 0.245$, $t_{hitung} = 3.052 > 1.981$ dan $p = 0.003 > 0.050$ artinya semakin tinggi orientasi masa depan maka semakin tinggi pula penyesuaian diri para santri. Menurut (Seginer, 2002) orientasi masa depan adalah kecenderungan untuk berfikir mengenai masa depan dan sebagai perhatian tentang hasil dari tindakan saat ini di masa yang akan datang. Orientasi masa depan ini menggambarkan bagaimana seorang (dalam hal ini adalah para santri) memandang dirinya sendiri di masa mendatang, gambaran tersebut membantu santri dalam menempatkan dan mengarahkan dirinya untuk mencapai apa yang ingin diraihinya. Nurmi (dalam Seginer 2003) menyatakan bahwa orientasi masa depan merupakan suatu cara pandang individu dalam memandang masa depannya yang

tergambarkan melalui pandangan-pandangan, harapan-harapan, minat-minat, motif-motif, dan ketakutan- ketakutan individu terhadap masa depan.

Hal tersebut sesuai dengan (Desmita, 2008) yang menjelaskan bahwa penelitian Trommsdoff pada tahun 1983 telah menunjukkan betapa dukungan dan interaksi sosial yang terbina dalam keluarga akan memberikan pengaruh yang sangat penting bagi pembentukan orientasi remaja, terutama dalam menumbuhkan sikap optimis dalam memandang masa depannya. Santri yang sudah memiliki orientasi masa depan yang terarah akan berusaha mewujudkan dan mengevaluasi apa yang akan telah di rencanakan. Hal ini sependapat dengan (Nurmi, 1991) mengatakan bahwa evaluasi yang tinggi mendorong seseorang untuk mewujudkan tujuannya dengan meningkatkan kualitas manajemen waktu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan orientasi masa depan terhadap penyesuaian diri pada santri di pondok pesantren al-aziziah Samarinda.
2. Terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri pada santri di pondok pesantren al-aziziah Samarinda.
3. Terdapat pengaruh orientasi masa depan terhadap penyesuaian diri pada santri di pondok pesantren al-aziziah Samarinda.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subyek penelitian

Diharapkan bagi semua santri di pondok pesantren dapat meningkatkan evaluasi diri dengan cara memeriksa kembali rencana atau perencanaan yang berhubungan dengan karir dimasa depannya dan melaksanakan rencana dan perencanaan yang belum tercapai.

2. Bagi orangtua para santri

- a. Diharapkan bagi orangtua santri bersedia menjadi pendengar keluh kesah santri selama berada di pondok, hal itu sebagai sarana pelepas emosi, mengurangi kecemasan membuat individu merasa nyaman serta di cintai saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup mereka.

- b. Diharapkan bagi orangtua santri memberikan perhatian terhadap anaknya dengan cara memberikan penghargaan dan apresiasi saat anak berhasil menyelesaikan studi dan berprestasi selama di pondok pesantren. dorongan untuk maju dengan ungkapan yang positif untuk individu.
 - c. Diharapkan bagi orangtua santri, memberikan waktu luang untuk menjenguk atau berkomunikasi secara rutin kepada santri agar memberikan dukungan emosional dan membantu terhadap anaknya untuk beradaptasi di lingkungan pondok.
 - d. Diharapkan bagi orangtua santri bersedia memeberikan nasehat dan saran untuk membantu anaknya dalam mengatasi masalah dengan cara memperluas wawasan dan pemahan terhadap masalah yang di hadapi.
3. Bagi guru di Pondok Pesantren
 - a. Diharapkan untuk di Pondok Pesantren Al-Aziziah Samarinda bisa membuat ruangan khusus bimbingan konseling untuk para santri yang ada agar memudahkan para santri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan mengambil keputusan secara benar.
 - b. Diharapkan bagu guru juga memonitoring dan mengevaluasi hasil tugas secara permanen dan konsisten.
 - c. Diharapkan guru-guru membuka asisten konselor sebagai pengganti konselor, sehingga beberapa santri bisa ditangani peer konselor.
 - d. Diharapkan seluruh guru di pondok pesantren dapat membuat jadwal rutin setiap bulan untuk berkumpul bersama, dengan tujuan untuk memeriksa, meningkatkan dan mengevaluasi kinerja setiap guru yang ada.
 4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Jika ada peneliti yang ingin membahas dengan tema yang sama, diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian, terlebih dari segi alat ukur dan penguatan fenomena dengan mengumpulkan data faktual yang lebih baik dan valid dari lapangan. Kemudian, disarankan nantinya dapat mencari faktor-faktor yang berpengaruh lainnya yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri.
 - b. Peneliti selanjutnya harus lebih memperhatikan tata cara pembuatan alat ukur, terlebih dalam penggunaan bahasa agar aitem tidak mengandung arti ganda yang dapat memunculkan kebingungan pada subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50.
- Baron., Robert, A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 edisi ke sepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Dagun, S. M. (1990). *Psikologi keluarga: Peranan ayah dalam keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Fatimah, E. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Haidar, P. D. (2001). *Historitas dan Eksistensi Pesantren, Sekolah, dan Madrasah*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Kumalasari., Fani., & Lathifa. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(1)21-31
- Kumalasari., & Nur, A. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*, 1(1)19-28.
- McCabe., & Kristen, M. B. (2000). First comes work, then comes marriage: Future orientation among African American young adolescents. *Journal Family Relations*, 49(1) 63-70.
- Nurmi, J. E. (1991). How Do Adolescents See Their Future? A Review of the Development of Future Orientation and Planning. *Developmental Review*, 11, 1-59.
- Nurmi, J. E. (2004). Socialization and Self-development. Channeling, Selection, Adjustment, and Reflection. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology*. (Vol. 2, pp.85-124). Hoboken, N.J: John Wiley & Sons
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. 7th Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Edisi Pertama. Jakarta : Kencana.
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Willis, S., & Sofyan. (2005). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung : CV. Alfabeta.