

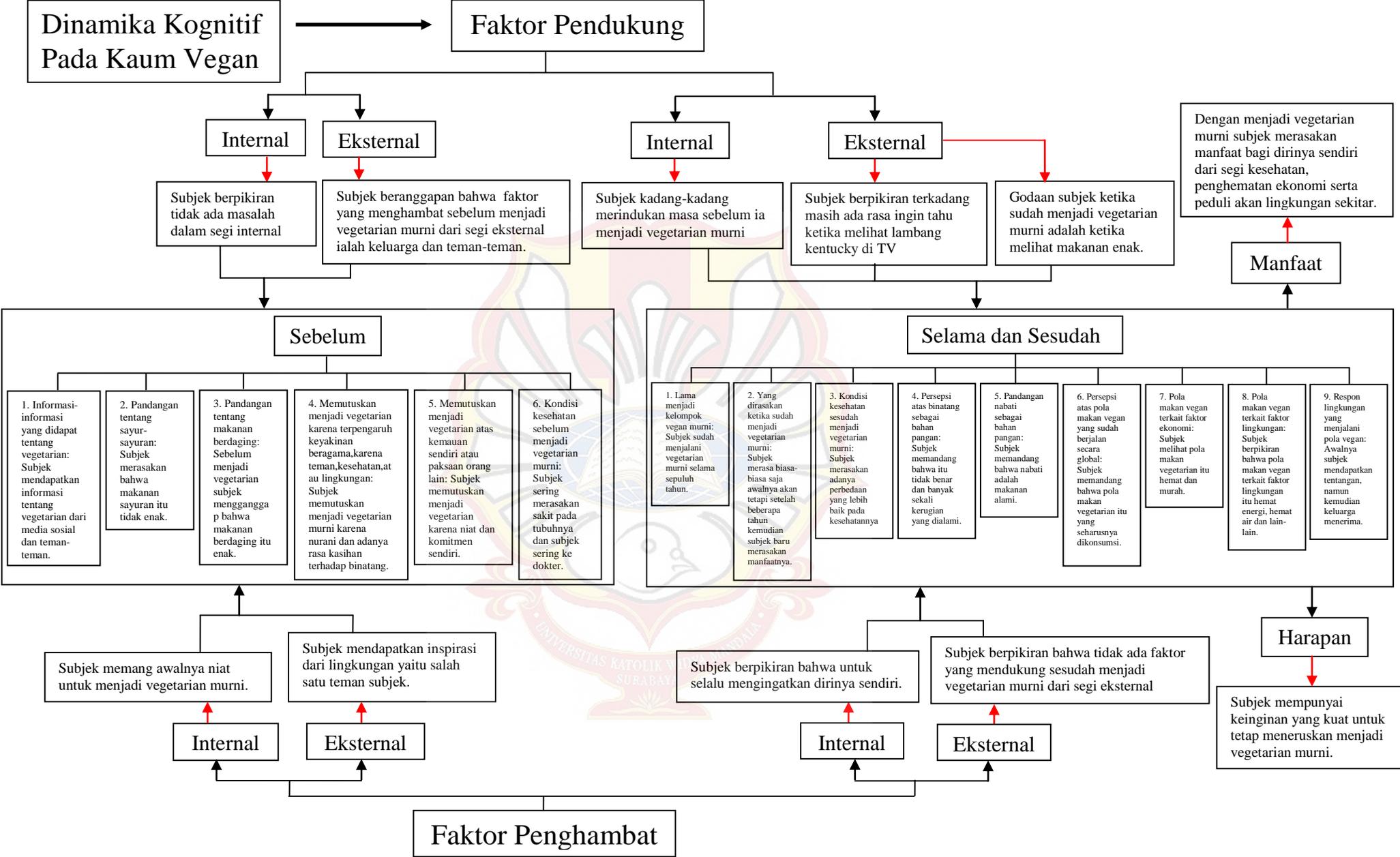
## **BAB V**

### **PENUTUP**

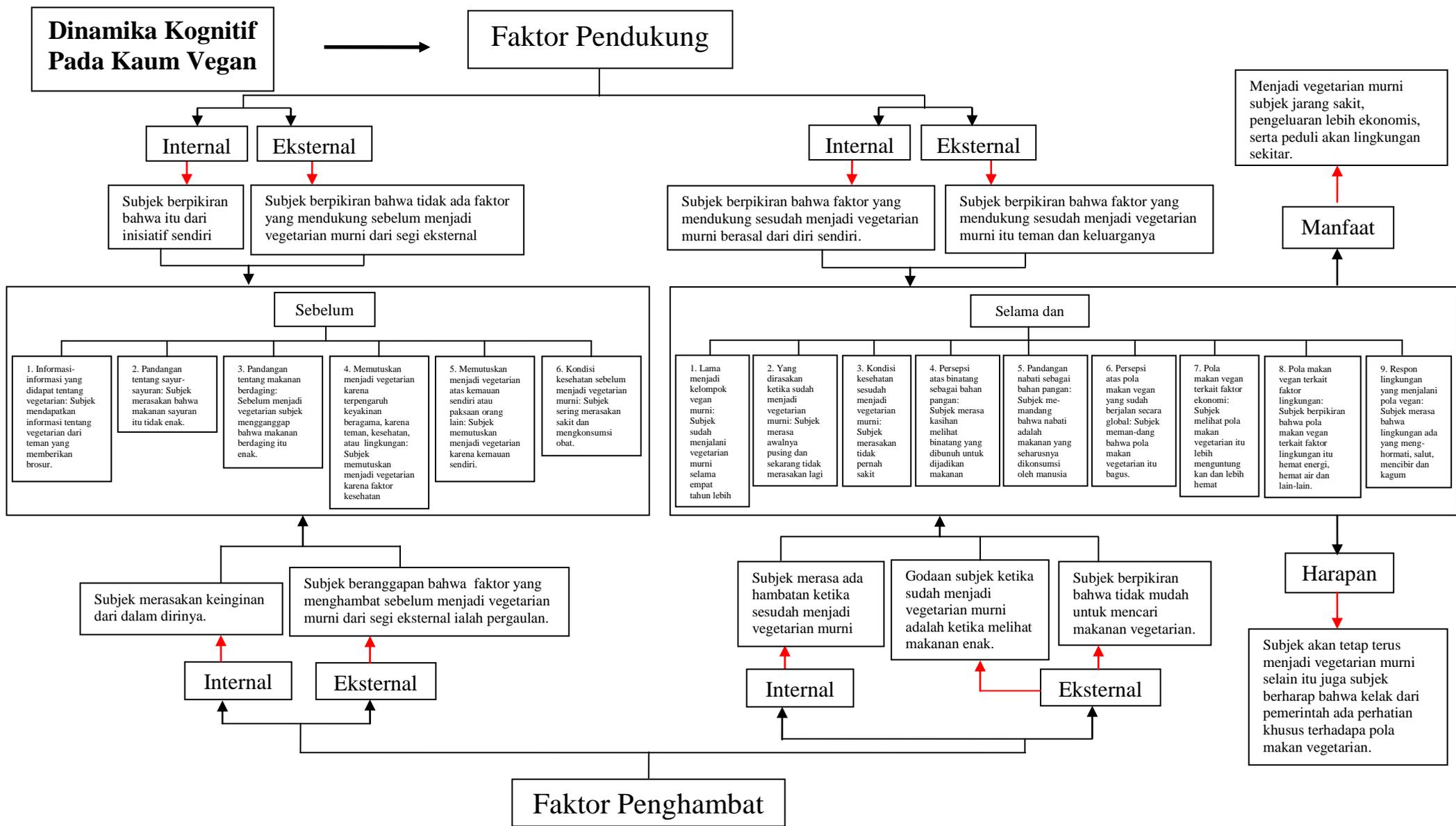
#### **5.1 Pembahasan**

##### **5.1.1 Dinamika Kognitif Kaum Vegan**

Berdasarkan hasil pengolahan yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa hal yang sama dan berbeda antara informan satu dengan yang lainnya dalam menjalani pola hidup vegetarian murni baik sebelum memutuskan menjadi vegetarian murni, selama dan sesudah menjalani vegetarian murni pada kamu vegan. Adapun karaktersitik temuan antar tema gambaran proses dinamika kognitif kaum vegan pada masing-masing subjek akan dijelaskan di dalam bagan. Yang pertama bagan 5.1 dinamika kognitif kaum vegan sebelum memutuskan, selama dan sesudah menjalani vegetarian murni subjek AR dan bagan kedua 5.2 dinamika kognitif kaum vegan sebelum memutuskan, selama dan sesudah menjalani vegetarian murni subjek HL.



5.1 Bagan Dinamika Kognitif Kaum Vegan Subjek AR



5.2 Bagan Dinamika Kognitif Kaum Vegan Subjek HL

### 5.1.2 Narasi Deskripsi Informan AR dan HL

Berkaitan dengan BAB IV, tentang narasi deskripsi kedua informan dan masing-masing bagan AR dan HL, dapat dilihat secara jelas bahwa baik AR dan HL mengalami perubahan pergerakan dinamika kognitif. Sebelum menjadi seorang vegan, kedua informan pernah mengalami kegagalan dalam menjalani pola hidup vegetarian murni atau vegan. Kedua informan pernah kembali memakan olahan hewani pada saat menjalani pola hidup vegetarian.

Setelah mengalami kegagalan tersebut, kedua informan kembali untuk menjalani pola hidup vegan. Adanya niat dan alasan yang kuat dari kedua informan merupakan dasar yang kuat bagi kedua informan menjalani pola hidup vegan. AR dan HL mengalami perubahan pola pikir baik sebelum menjadi seorang vegan dan sesudah menjadi vegan. AR dan HL mengalami proses perubahan perilaku dan pola pikir yang panjang dan tidak mudah.

Dilihat dari *cognitive need* nya kedua informan sebelum menjadi vegan memiliki rasa ingin tau yang besar tentang pola hidup vegetarian. Hal itu terlihat dari masing-masing informan mencari tau tentang vegetarian melalui media internet dan bertanya kepada teman yang juga menjalani pola hidup vegetarian.

Kedua informan sesudah menjadi seorang vegan sering kali juga mengalami hambatan dari lingkungan. Hambatan tersebut salah satunya ketika kedua informan berada di lingkungan yang non-vegan. Hambatan tersebut tidak mengurungkan niat yang kuat dari kedua informan untuk tetap menjadi seorang vegan.

Baik AR dan HL juga mengalami perubahan pada kesehatan mereka. Sebelum menjadi vegan, kedua informan sering mengalami sakit pada tubuh mereka tetapi ketika sudah menjadi vegan, kedua informan berpikiran bahwa mereka jarang merasakan sakit lagi.

Proses yang dialami oleh AR dan HL menunjukkan gambaran dinamika kognitif pada seseorang dalam mengambil keputusan untuk menjalani pola hidup vegan. Pengambilan keputusan yang dimaksud hanya sebatas ketika kedua informan memutuskan untuk menjadi seorang vegan baik sebelum menjadi vegan, sesudah menjadi vegan. Kedua informan mengalami perubahan yang dapat dilihat secara nyata melalui proses yang dialami kedua informan sendiri. Kedua informan mengalami proses pergerakan dari sebelum ia menjadi vegan dan sesudah mereka menjadi vegan. Mereka juga dapat beradaptasi terhadap keadaan dimana mereka sudah menjadi vegan.

Gambaran proses dinamika kognitif kaum vegan atau vegetarian murni menjadi dasar alasan pembentukan sikap atau perilaku dalam menjalani pola hidup vegetarian baik sebelum, selama dan sesudah menjadi vegetarian murni. Seiring dengan berjalannya proses cara berpikir atau dinamika kognitif seseorang yang menjadi vegetarian murni juga merupakan dasar yang kuat di mana tidak menutup kemungkinan adanya hambatan dari lingkungan sekitar, juga adanya faktor-faktor yang mendukung dan faktor-faktor yang menghambat sebelum, selama dan sesudah menjalani pola hidup vegetarian murni.

Ada perubahan-perubahan yang terjadi yang dialami dan dirasakan baik sebelum menjadi vegetarian, selama dan sesudah menjadi vegetarian murni. Hal ini terlihat pada subjek AR yang sudah menjalani pola hidup vegetarian murni selama 10 tahun. Sebelum memutuskan menjadi

vegetarian murni subjek AR berpikiran untuk mencari tahu tentang vegetarian dari media sosial dan subjek AR mendapatkan informasi juga dari teman-temannya. Dari informasi-informasi yang subjek AR dapatkan pada awalnya, subjek AR memandang makanan sayuran itu tidak enak bagi dirinya. Begitupula sebaliknya tentang makanan berdaging, sebelum menjadi vegetarian murni subjek AR menganggap bahwa makanan berdaging itu enak bagi dirinya

Menjadi vegetarian murni bagi subjek AR itu murni dikarenakan nurani dan adanya rasa kasihan terhadap binatang dan di dalam memutuskan menjadi vegetarian murni subjek AR memiliki niat dari dirinya sendiri dan tanpa paksaan dari orang lain. Kondisi kesehatan subjek AR pun sebelum menjadi vegetarian, ia sering merasakan sakit pada tubuhnya dan subjek juga sering mengkonsumsi obat-obatan.

Berbeda dengan sebelum, pada saat selama dan sesudah menjadi vegetarian murni, subjek AR merasakan perubahan total terutama dalam kesehatannya. Subjek merasakan adanya perbedaan yang lebih baik pada kesehatannya. Setelah menjadi vegetarian murni subjek AR memiliki persepsi yang berbeda atas binatang sebagai bahan pangan. Subjek AR menganggap bahwa dengan menjadikan binatang bahan pangan itu tidak benar dan banyak kerugian yang dialami ketika memakan binatang sebagai bahan pangan. Subjek AR memandang nabati sebagai bahan pangan yang seharusnya dikonsumsi dan nabati adalah makanan alami. Secara ekonomis, subjek AR melihat pola vegetarian itu murah hemat dan mudah. Secara ekologis, subjek berpikiran bahwa dengan menjalani pola hidup vegetarian murni bisa menghemat air, listrik, dan lain-lain. Respon yang diterima lingkungan subjek AR setelah menjadi vegetarian murni, pada awalnya keluarga AR sempat menentang dan akhirnya keluarga bisa menerima AR

setelah melihat langsung berita dari TV pada saat itu mengenai pola hidup vegetarian tidak seburuk yang mereka kira.

Faktor-faktor yang mendukung sebelum menjadi vegetarian murni adalah subjek berpikiran tidak ada masalah (segi internal) dan (segi eksternal) adalah subjek AR beranggapan bahwa teman-teman dan keluarga. Faktor-faktor yang menghambat sebelum menjadi vegetarian murni adalah subjek AR memang awalnya sudah memiliki niat untuk menjadi vegetarian murni tetapi belum terwujudkan (segi internal), subjek mendapatkan inspirasi dari salah satu temannya yang juga vegetarian (segi eksternal)

Faktor-faktor yang mendukung selama dan sesudah menjadi vegetarian murni terkadang subjek AR masih merindukan masa dimana ia sebelum menjadi vegetarian murni (segi internal), subjek berpikiran terkadang masih ada rasa ingin tahu ketika melihat lambang kentucky di TV (segi eksternal), sedangkan godaan yang dialami oleh subjek AR adalah melihat makanan enak terutama berbahan hewani)

Dan yang terakhir adalah faktor-faktor yang menghambat selama dan sesudah menjadi vegetarian adalah subjek AR selalu mengingatkan dirinya sendiri untuk tidak kembali ke pola hidup non-vegetarian (segi internal), subjek AR berpikiran bahwa tidak ada faktor pendukung selama dan sesudah menjalani pola vegetarian murni (segi eksternal)

Manfaat yang dirasakan oleh subjek AR ketika ia sudah menjadi vegetarian murni ialah bagi kesehatannya, subjek AR jarang merasakan sakit dan sudah jarang ke dokter, selain itu penghematan secara ekonomi dan peduli akan lingkungan sekitar. Sementara itu harapan subjek AR kedepan subjek tetap dengan pendiriannya dan keinginannya untuk tetap menjalani pola hidup vegetarian murni.

Berbeda dengan subjek AR, subjek HL menjalani pola hidup vegetarian murni masih terbilang terpaut jauh dengan subjek AR yang sudah lama menjadi vegetarian murni. Subjek HL menjalani pola hidup vegetarian 4 tahun lebih. Sebelum memutuskan menjadi vegetarian murni subjek HL mendapatkan informasi tentang vegetarian dari teman yang memberikan brosur dan subjek berpikiran untuk segera membacanya. Awalnya, subjek memutuskan menjadi vegetarian murni HL memandang makanan sayuran itu tidak enak bagi dirinya dikarenakan rasanya yang hambar. Begitupula sebaliknya tentang makanan berdaging, sebelum menjadi vegetarian murni subjek HL menganggap bahwa makanan berdaging itu enak bagi dirinya dan ia sangat suka makan-makanan seperti KFC, McD, *baikut* dan makanan olahan hewani.

Menjadi vegetarian murni bagi subjek HL terjadi karena masalah kesehatan. Ketika HL memutuskan menjadi vegetarian murni itu karena kemauan sendiri dan tidak ada paksaan dari orang lain. Subjek HL, sebelum menjadi vegetarian, subjek sering mengalami pusing, subjek juga sering merasakan sakit pada tubuhnya dan subjek juga sering mengkonsumsi obat-obatan.

Berbeda dengan saat sebelum menjadi vegetarian, pada saat selama dan sesudah menjadi vegetarian murni, subjek HL merasakan perubahan total terutama pada kesehatannya. Subjek merasakan adanya perbedaan yang lebih baik pada kesehatannya. Subjek HL tidak pernah merasakan sakit kepala atau pusing yang dulu sebelum menjadi vegetarian ia sering alami. Setelah menjadi vegetarian murni subjek HL memiliki persepsi berbeda atas binatang sebagai bahan pangan, subjek HL merasa kasihan melihat binatang yang dibunuh untuk dijadikan bahan pangan. Justru sebaliknya, subjek HL memandang nabati sebagai bahan pangan yang

seharusnya dikonsumsi oleh manusia. Secara ekonomis subjek HL melihat pola vegetarian itu lebih menguntungkan dan murah. Dari segi lingkungan, subjek berpikiran bahwa dengan menjalani pola hidup vegetarian murni bisa melakukan penghematan serta peduli akan lingkungan. Respon yang diterima lingkungan subjek HL setelah menjadi vegetarian murni, ada yang menghormati subjek, ada yang salut bahkan ada yang tidak suka.

Dalam menjalani kehidupan sebagai kaum vegan, ada faktor-faktor yang mendukung dan menghambat. Faktor-faktor yang mendukung sebelum menjadi vegetarian murni bagi subjek HL ada beberapa hal. Menjadi vegetarian murni merupakan inisiatif dari dirinya sendiri, secara eksternal, subjek HL beranggapan bahwa tidak ada faktor yang mendukung sebelum menjadi vegetarian. Faktor-faktor yang menghambat sebelum menjadi vegetarian murni adalah subjek masih merasakan keinginan dari dalam dirinya (dari segi internal), HL beranggapan bahwa dari pergaulan (dari segi eksternal).

Faktor-faktor yang mendukung selama dan sesudah menjadi vegetarian murni dari segi internal, subjek berpikiran bahwa faktor yang mendukung sesudah menjadi vegetarian murni itu memang berasal dari dirinya sendiri dalam menjalani vegetarian, dari segi eksternal, subjek berpikiran bahwa faktor yang mendukung sesudah menjadi vegetarian murni itu teman dan keluarganya sedangkan godaan yang dialami oleh subjek HL adalah melihat makanan enak terutama berbahan hewani dan adanya godaan dari teman-teman pekerja.

Faktor-faktor yang menghambat selama dan sesudah menjadi vegetarian dari segi internal, subjek merasa ada hambatan ketika sesudah menjadi vegetarian murni, misalnya menghindari telur, sedangkan dari segi

eksternal, HL berpikiran bahwa tidak ada faktor yang mendukung sebelum menjadi vegetarian murni.

Manfaat yang dirasakan subjek HL setelah menjadi vegetarian ialah jarang sakit, pengeluaran juga lebih ekonomis serta subjek merasa dengan menjadi vegetarian murni memberikan manfaat bagi lingkungan. Harapan subjek HL, ia akan tetap terus menjadi vegetarian murni selain itu juga subjek berharap bahwa kelak dari pemerintah ada perhatian khusus terhadap pola makan vegetarian.

Penjelasan tentang menjadi vegetarian murni serupa dengan pernyataan Bandura (dalam Alwisol, 2010: 283) yang berpendapat bahwa manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Hal ini menekankan ketika seseorang menjadi vegetarian murni, keputusan yang ia buat berdasarkan kemauannya sendiri dan tanpa paksaan dari orang lain serta mengetahui konsekuensinya ketika ia berada di lingkungan yang non-vegetarian. Dalam hal ini, lingkungan juga sangat mempengaruhi seseorang dalam menjalani vegetarian.

Watson (1930) dalam Neila Ramdhani (Pembentukan dan Perubahan Sikap, 2000) mengemukakan bahwa perilaku manusia tidak hanya ditentukan oleh pikiran (proses kognitif) tetapi juga oleh faktor subjektif seperti misalnya hasrat dan emosi. Hal ini serupa dengan teori kognitif dan juga merupakan suatu istilah yang mengacu pada orientasi teoretik umum yang menekankan proses-proses sentral (seperti: sikap, ide, harapan/espektansi) dengan mengambil keputusan dan sikap untuk menjadi vegetarian. Tentunya akan ada ide-ide untuk selalu sadar diri dalam upaya menciptakan peduli terhadap lingkungan, terhadap binatang serta adanya harapan ke depan untuk selalu menjaga kesehatan dan berkomitmen

pada diri sendiri agar menjadi vegetarian selama hidupnya. Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan Hjelle & Ziegler (1992: 336). Perkembangan tersebut menjelaskan bahwa perilaku manusia diperoleh dari interaksi yang kompleks antara keadaan internal (keyakinan, harapan, dan persepsi diri) serta dorongan dari lingkungan, yang kemudian teori ini dikenal sebagai *social cognitive perspective*.

Sebelum individu memutuskan menjadi vegetarian terutama menjadi vegetarian murni atau kaum vegan, tentunya individu tersebut tidak langsung saja membuat keputusan begitu saja. Individu tersebut pastinya akan melalui sebuah proses berpikir yang sangat panjang dengan banyaknya pertimbangan-pertimbangan yang sudah ia pikirkan sebelumnya. Pertimbangan-pertimbangan tersebut mengacu pada hasil atau harapan yang nantinya akan dicapai oleh individu.

Mengubah pola makan lama memakan olahan hewani menjadi pola hidup vegetarian murni yang sama sekali tidak memakan hasil olahan hewani dan hanya memakan olahan nabati membutuhkan proses berpikir yang matang terutama dari dalam diri individu dengan adanya dasar alasan mengapa menjadi vegetarian, pengetahuan-pengetahuan tentang pola hidup vegetarian, niat dan komitmen awal untuk menjadi vegetarian murni.

Salah satu dari sekian banyak alasan individu memutuskan untuk menjadi vegetarian adalah mereka kebanyakan memikirkan tentang kesehatan mereka. Mereka merasakan adanya perbedaan yang sangat besar sekali antara sebelum menjadi vegetarian dan setelah menjadi vegetarian murni. Individu yang menjadi vegetarian murni juga ikut merasakan menjaga pola makan mereka agar terhindar dari penyakit-penyakit seperti kolesterol, diabetes, dan lain-lain.

Jika dikaitkan dengan psikologi kesehatan tentunya juga ada hubungan yang sangat erat. Ketika individu mulai mengubah cara berpikir mereka untuk memutuskan menjadi vegetarian murni tentunya itu juga akan berpengaruh pada kesehatan mereka. Kondisi psikis mereka juga akan lebih seimbang dengan cara berpikir mereka, dan tubuh mereka.

Selain itu Bandura (dalam Alwisol, 2008: 283) percaya dan yakin bahwa perilaku individu tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan tetapi individu juga berperan aktif dalam membuat lingkungan sosialnya dalam kehidupan mereka sehari-hari, karena antara individu dan lingkungan memiliki sifat kausal yang saling mempengaruhi.

Dari hasil pembahasan penelitian yang dilakukan peneliti di atas, peneliti juga melihat dan membandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang ternyata juga ada keterkaitannya antara satu dengan yang lain, misalnya dengan penelitian "*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Vegetarian di Kota Semarang tahun 2009 (Studi Kualitatif Pada Anggota Indonesia Vegetarian Society (IVS) Kota Semarang)*" (Afriana, 2009), Review Jurnal "*Vegetarian Dietary Patterns Are Associated With A Lower Risk Of Metabolic Syndrome*" (Rizzo, 2011), "*Pola Konsumsi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Pada Anak Vegetarian di Kota Medan tahun 2004*" (Ramadani, 2004), "*Vegetarian (Suatu Kajian Kebiasaan Makan Pada Umat Budha Maitreya)*" (Saragih, 2009). Penelitian-penelitian di atas merupakan penelitian yang secara lebih dalam menggali pola hidup vegetarian, mulai dari kandungan gizi, kaitan vegetarian dengan keagamaan. Kebanyakan dari penelitian-penelitian tersebut langsung "menembak" atau memfokuskan pada kondisi dimana seseorang sudah menjadi vegetarian. Akan tetapi penelitian-penelitian tersebut tidak membahas atau meneliti secara detail proses awal yang terjadi secara

kognitif sehingga seseorang memutuskan menjadi vegetarian baik sebelum, selama dan sesudah terutama menjadi vegetarian murni.

Dikarenakan peneliti tidak menemukan jurnal atau penelitian-penelitian yang membahas tentang kognisi yang terjadi pada seseorang yang menjalani vegetarian dan bahkan jarang dibahas, disini lah, peran dan keunikan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian yang dilakukan peneliti dengan judul *Dinamika Kognitif Kaum Vegan* merupakan dasar awal mula kelanjutan penelitian-penelitian yang telah dilakukan di atas. Karena pastinya sebelum melakukan penelitian tentang kandungan gizi seorang vegetarian, dan penelitian lain yang menyangkut tentang vegetarian seperti yang disebutkan di atas, perlu diteliti juga proses awal mulanya mengapa individu menjadi vegetarian terutama menjadi vegetarian murni.

Penelitian *Dinamika Kognitif Kaum Vegan* menggali dalam proses seseorang dalam mengambil keputusan menjalani pola hidup vegetarian murni baik sebelum, selama dan sesudah menjadi vegetarian murni. Selain itu, penelitian ini juga mencakup faktor-faktor yang menghambat dan mendukung seseorang dalam menjalani pola hidup vegetarian murni baik sebelum, selama dan sesudah menjalani pola hidup vegetarian murni. Keistimewaan lain dari penelitian ini adalah bisa mengetahui manfaat dan harapan dari masing- masing individu.

## **5.2 Refleksi**

Hasil pembelajaran yang di dapat peneliti selama melakukan penelitian ini adalah:

1. Banyak pembelajaran yang didapat peneliti dari penelitian ini. Peneliti memperoleh bagaimana gambaran proses dinamika kognitif seseorang yang menjalani vegetarian murni (kaum

vegan) sebelum, selama dan sesudah menjadi vegetarian murni, faktor-faktor yang mendukung dan menghambat baik sebelum, selama dan menjalani pola hidup vegetarian murni. Peneliti menjadi lebih tahu manfaat menjadi vegetarian murni serta harapan-harapan dari kedua subjek.

2. Dari penelitian ini juga, peneliti mendapatkan bahwa tidak mudah menjadi seorang vegetarian terutama vegetarian murni atau kaum vegan di mana lingkungan juga akan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap baik sebelum dan sesudah menjadi vegetarian murni. Selain itu jika tidak ada niat yang kuat dalam diri seseorang yang menjalani vegetarian murni orang tersebut ditakutkan ia akan kembali ke pola hidup non-vegetarian.
3. Ternyata dengan menjadi vegetarian juga sangat besar manfaatnya bagi kesehatan. Selain itu, dengan menjadi vegetarian seseorang secara tidak langsung menyelamatkan jutaan hewan ternak dan ikut membantu menjaga lingkungan terhadap *global warming*.
4. Untuk dapat menyelesaikan penelitian ini terkadang banyak halangan yang dihadapi peneliti, salah satunya adanya rasa malas dari dalam diri peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir ini dan keterbatasan waktu dalam mengerjakan skripsi ini karena bertepatan dengan jadwal pengumpulan tugas akhir yang telah ditetapkan oleh Fakultas.

### **5.3 Simpulan**

1. Pada subjek AR dan HL terlihat adanya perubahan sikap antara sebelum menjadi vegetarian murni dan sesudah menjadi vegetarian murni, terutama cara berpikir dan cara pandang

mereka berdua mengenai soal makanan vegetarian dan non-vegetarian, mengenai kesehatan, dan mengenai lingkungan sekitar.

2. Selain faktor internal, faktor eksternal juga sangat mempengaruhi seseorang yang menjalani vegetarian murni. Faktor-faktor tersebut tidak selalu mendukung tetapi juga ada yang menghambat.
3. Pola makan atau hidup vegetarian tidak seburuk seperti yang masyarakat umum atau masyarakat non-vegetarian bayangkan atau pikirkan yang mengatakan bahwa menjadi vegetarian akan lemas, kekurangan gizi, dan lainnya. Dari hasil wawancara dengan subjek AR dan HL, mereka merasakan adanya perubahan total pada masalah kesehatan dari sebelum dan sesudah menjadi vegetarian.

## **5.4 Saran**

### **1. Bagi subjek penelitian**

Meskipun mendapatkan banyak godaan dari lingkungan sekitar dalam menjalani pola hidup vegetarian, subjek atau informan penelitian sangat diharapkan untuk tetap berpegang teguh pada komitmen yang sudah dibuat akan terus sepanjang masa menjalani pola hidup vegetarian murni. Mengingat bahwa perjuangan kedua subjek mengubah cara pikir mereka dari sebelum memutuskan menjadi vegetarian sampai sesudah menjadi vegetarian itu tidak gampang. Hal tersebut ada kaitannya dengan pola makan.

### **2. Bagi masyarakat non-vegetarian**

Menjadi vegetarian bukanlah sesuatu yang sangat merugikan. Hal tersebut justru banyak menguntungkan, terutama bagi kesehatan anda. Mitos-mitos yang berpendapat bahwa menjadi vegetarian itu negatif terjadi karena kurangnya pengetahuan akan vegetarian dan penjelasan dari orang-orang yang menjalani pola hidup vegetarian murni atau orang-orang yang ahli dalam masalah kesehatan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk memperluas penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat membandingkan apakah ada teori dinamika kognitif kaum vegan yang lain diluar teori yang digunakan pada penelitian ini. Peneliti selanjutnya dapat meneliti proses dinamika kognitif yang berkaitan dengan afeksi, emosi, dan hasrat pada kaum vegan. Tentunya akan memperluas dan lebih dalam lagi yang akan dibahas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adieni, H (2008). *ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK, PROTEIN, MAKANAN SUMBER PURIN DAN KADAR ASAM URAT PADA VEGETARIAN*. Diambil pada tanggal 6 desember 2011 dari [http://eprints.undip.ac.id/26050/1/177\\_Himma\\_Adiene\\_G2C004262\\_A.pdf](http://eprints.undip.ac.id/26050/1/177_Himma_Adiene_G2C004262_A.pdf)
- Afiana, F (2009). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA KONSUMSI VEGETARIAN DI KOTA SEMARANG TAHUN 2009 (STUDI KUALITATIF PADA ANGGOTA INDONESIA VEGETARIAN SOCIETY (IVS) KOTA SEMARANG)*). Diambil pada 11 Desember 2011 dari <http://eprints.undip.ac.id/5830/1/3628.pdf>
- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian edisi revisi. Malang: UMM Press
- AMALIYAH, N (2010). *Perbedaan Kualitas Nugget Kacang Merah Sebagai Alternatif Makanan Untuk Vegetarian*. Diambil pada 6 Desember 2011 dari <http://garuda.kemdiknas.go.id/jurnal/detil/id/46:3467/q/vegetarian/of/fset/45/limit/15>
- Chaplin, J.P. 2000. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Feldman, R.S., (1998) *Social Psychology (2<sup>th</sup> edition)*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc
- Hartanti. (2002). Efektivitas Terapi Kognitif & Stimulasi . *ANIMA : Indonesian Psychology Journal*, 672, vol. 17, no.3, 207-226.
- Hayati, P. (2010). Teori Sosial Kognitif dari Albert Bandura
- Hjelle, L.A & Ziegler, D.J., (1992) *Personality Theories (3<sup>th</sup> edition)*. Singapore: McGraw Hill Book.
- Istiqomah, N (2009). *HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN PROTEIN, BESI DAN VITAMIN C DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA LAKI-LAKI VEGETARIAN (STUDI DI KOTA SEMARANG) TAHUN*

2009. Diambil pada tanggal 6 Desember 2011 dari <http://garuda.kemdiknas.go.id/jurnal/detil/id/17:3808/q/vegetarian/ofset/45/limit/15>

Kartono, K. (1996). *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Mondar Maju

Kusharisupeni. & Setiarini,A. (2010). *Vegetarian Gaya Hidup Sehat Masa Kini*. Jogjakarta: CV. Andi

Marliany, R. (2010). *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia  
 Pengertian dinamika. (2011). Diambil tanggal 10 Agustus 2011 dari <http://id.shvoong.com/exact-sciences/physics/2109878-pengertian-dinamika/>

Poerwandari,K. (1998). *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Lembaga Pengembangan sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi Univesitas Indonesia.

Prihanto, S. (1991). Teori-Teori Psikologi Yang Berorientasi Kognitif. *ANIMA : Indonesian Psychology Journal*, 4164 vol. VI no.23. Surabaya : Anima, 1991.

Ramadani (2004). *Pola Konsumsi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Pada Anak Vegetarian di Kota Medan tahun 2004*. Diambil pada tanggal 11 Agustus 2011 dari <http://eprints.undip.ac.id/5830/1/3628.pdf>

Rizky, A. (2010). *Buku Pintar Vegetarian*. Jogjakarta: PT. Kata Hati

Saragih.,M.F. (2009). *Vegetarian (Suatu Kajian Kebiasaan Makan Pada Umat Buddha Maitreya*. Diambil pada tanggal 11 Agustus 2011 dari <http://garuda.kemdiknas.go.id/jurnal/detil/id/9:27553/q/vegetarian/ofset/0/limit/15>

Sobur, A. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia

Staf Pengajar Tetap Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. (2009). *Pedoman Penulisan Skripsi (Kualitatif)*. Surabaya: Fakultas Psikologi.

Suprpto, A. (2010). *Hidup Sehat Cara Vegetarian*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo

Susianto, MKM. (2010). *The Miracle Of Vegan*. Jakarta: PT. Qanita

Sugiyono. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta.