

PEER KONSELOR: Gaya Hidup Aktif



Dwi Agustina, M.Sc
Ari Sudarsono, SST, M.Fis.
Erna Sariana, SKM, M.Kes.

PEER KONSELOR:
Gaya Hidup Aktif

PEER KONSELOR: Gaya Hidup Aktif

Dwi Agustina, M.Sc
Ari Sudarsono, SST, M.Fis.
Erna Sariana, SKM, M.Kes.



PEER KONSELOR: Gaya Hidup Aktif

Penulis:

Dwi Agustina, M.Sc
Ari Sudarsono, SST, M.Fis.
Erna Sariana, SKM, M.Kes.

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : November 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku berjudul "*PEER KONSELOR: Gaya Hidup Aktif*" dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya gaya hidup aktif, khususnya di kalangan remaja, dengan pendekatan yang melibatkan peran peer konselor.

Peer konselor, atau konselor sebaya, memiliki posisi strategis dalam mendorong perubahan perilaku positif di lingkungan remaja. Dalam konteks ini, mereka dapat menjadi role model dan fasilitator untuk memotivasi rekan-rekannya menjalani gaya hidup aktif yang melibatkan aktivitas fisik, kebiasaan sehat, dan pengelolaan kesehatan mental secara holistik.

Buku ini mengupas berbagai aspek terkait gaya hidup aktif, mulai dari pengertian, manfaat, hingga strategi yang relevan untuk diterapkan oleh remaja dengan dukungan peer konselor. Dengan pendekatan

teoritis yang dilengkapi pandangan para ahli, serta contoh aplikatif, buku ini diharapkan mampu menjadi referensi yang bermanfaat bagi pelajar, pendidik, dan praktisi di bidang kesehatan serta konseling remaja.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan buku ini. Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi positif dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat, produktif, dan peduli terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka untuk menerima kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa mendatang.

Selamat membaca dan semoga buku ini bermanfaat.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB I PENGANTAR PENTINGNYA PEER KONSELOR	1
 BAB II HAKIKAT REMAJA	 8
A. Pengertian Remaja	9
B. Fase-fase Remaja	10
1. Remaja Awal	11
2. Remaja Madya	11
3. Remaja Akhir	11
4. Ciri-Ciri Remaja	12
C. Tugas perkembangan masa remaja	19
 BAB III PERKEMBANGAN EMOSI REMAJA	 21
 BAB IV <i>PEER COUNSELING</i> (KONSELING TEMAN SEBAYA)	 26
A. Definisi <i>Peer Counseling</i>	27
B. Prinsip <i>Peer Counseling</i> (Konseling Teman Sebaya)	28
C. Teknik Melakukan <i>Peer Counseling</i>	30
D. Kelebihan Teknik <i>Peer Counseling</i>	32
E. Kekurangan Teknik <i>Peer Counseling</i>	32
F. <i>Peer counseling</i> dengan menggunakan layanan konseling individual	33
 BAB V KONSEP AKTIVITAS FISIK SEBAGAI GAYA HIDUP AKTIF PADA REMAJA	 35
A. Definisi Aktivitas Fisik	36

B.	Penilaian Aktivitas Fisik	36
C.	Rekomendasi aktivitas fisik	40
D.	Gaya Hidup Aktif pada Remaja	42
1.	Pengertian Gaya Hidup Aktif	42
2.	Manfaat Gaya Hidup Aktif	44
BAB VI PEER KONSELOR DALAM MEMBANTU GAYA HIDUP SEHAT		47
A.	Pembentukan Peer Konselor Kesehatan	48
B.	Peningkatan pengetahuan	51
C.	Tindak Lanjut	51
BAB VII PENUTUP		53
DAFTAR PUSTAKA		54



BAB I
PENGANTAR PENTINGNYA PEER
KONSELOR

Salah satu modal pembangunan nasional adalah sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sumber daya manusia yang sehat fisik, mental dan sosial serta mempunyai produktifitas yang optimal. Untuk mewujudkannya diperlukan upaya-upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara terus menerus di semua bidang termasuk dalam lingkungan sekolah. Untuk itu maka sekolah juga harus menjadi lingkungan yang kondusif bagi terbentuknya dan berkembangnya perilaku hidup sehat, sebagai prasyarat untuk berkembangnya potensi anak murid atau peserta didik secara optimal.

Data Pokok Pendidikan (Dapodik) Kemendikbud tahun 2016 menunjukkan tingginya jumlah peserta didik di Indonesia yang mencapai 44.308.247 pada jenjang SD/MI, SMP/MTs dan SMA/SMK/MA Pada tahun 2022, peserta didik SMA/ sederajat mencapai 1.849.936 orang, sedangkan di Bekasi sekitar jumlah peserta didik SMA mencapai 127.620 (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI, 2017).. Dengan tingginya jumlah peserta didik ini maka usaha kesehatan perlu mendapat

perhatian khusus. Terlebih lagi Data Riskesdas 2018 menunjukkan anak usia SD, SMP dan SMA pada laki-laki dan perempuan menunjukan kurang makan sayur dan buah serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan yang berpenyedap, junkfood atau serba instan (Kementerian Kesehatan, 2019). Hal ini menyebabkan pada usia anak-anak dan remaja telah berisiko penyakit hipertensi, Diabetes Melitus (DM) dan Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya. Selain itu, *Global School Health Survey* (GSHS) 2015 menunjukan bahwa anak usia sekolah 22,2 % pernah merokok, 11,6 % saat ini masih merokok, 4,4% pernah mengonsumsi alcohol (World Health Organization, 2021). Hal ini menunjukan adanya tantangan kesehatan yaitu meningkatnya kesenjangan dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Masalah Kesehatan lain yang juga ditemui pada siswa menengah adalah kurangnya aktivitas fisik. Hasil penelitian Hanani et al. (2021) pada siswa di empat SMK di wilayah kerja Puskesmas Segiri Kota Samarinda menunjukkan 77,3% siswa kurang aktivitas fisik. Hasil yang sama juga ditemukan pada siswa SMAN 2 Denpasar yang

menunjukkan 57,1% siswa kurang aktivitas fisik (Krismawati et al., 2019). Penelitian yang dilakukan pada siswa SMP juga menemukan 48,9% siswa kurang aktivitas fisik (Agustina & Trioclarise, 2023).

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat kesehatan bagi anak muda (Guthold et al., 2020) dan merupakan determinan dalam pengeluaran energy sehingga menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan energy dan berat badan (World Health Organization, 2020). Dengan melakukan aktivitas fisik yang memadai secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan stroke, diabetes, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara dan depresi (Guthold et al., 2020; Jurak et al., 2020; World Health Organization, 2018). Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu dari 10 faktor risiko utama kematian global. Orang yang tidak aktif secara fisik memiliki peningkatan risiko 20% hingga 30% dari semua penyebab kematian dibandingkan mereka yang aktif (World Health Organization, 2018).

Poltekkes Kesehatan Jakarta III sebagai institusi dengan tugas melaksanakan pendidikan vokasi dan profesi dalam bidang Kesehatan, memiliki peran besar untuk mempromosikan PHBS di sekolah melalui dengan mendukung program Usaha Kesehatan Sekolah. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2014, kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan yang sehat, sehingga peserta didik dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Perlindungan Anak, 2014). Sedangkan berdasarkan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Usaha Kesehatan Sekolah adalah segala usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan peserta didik pada setiap jalur, jenis dan jenjang pendidikan mulai dari TK/RA sampai SMA/SMK/MA (Juandanilisyah et al., 2021).

Usaha Kesehatan Sekolah atau yang biasa disingkat UKS adalah upaya pendidikan dan kesehatan

yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan, dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan, dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari. Tujuan usaha kesehatan sekolah secara umum adalah meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan anak yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas. Secara khusus UKS bertujuan untuk menciptakan lingkungan kehidupan sekolah yang sehat, meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan membentuk perilaku masyarakat sekolah yang sehat dan mandiri. Selain itu UKS juga bertujuan meningkatkan peran serta peserta didik dalam usaha meningkatkan keterampilan hidup sehat agar mampu melindungi diri dari pengaruh buruk lingkungan. Selain itu tujuan khusus UKS yang lain yakni meningkatkan kemampuan anggota keluarga, dan peran serta dari

siswa, guru, pembina organisasi pemuda, dan kader bidang kesehatan dalam rangka mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat (PHBS) dan jauh dari penyalahgunaan narkoba, alkohol, dan rokok (Hidayat & Argantos, 2020).

Untuk mendukung kegiatan UKS tersebut, maka pada focus kegiatan pengabmas adalah pembentukan peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong terbentuknya PHBS dan terpenuhinya aktivitas fisik.



BAB II

HAKIKAT REMAJA

A. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescence*) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget dalam Ali & Asrori (2019) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan

Shaw dan Costanzo dalam Ali & Asrori (2019). Menurut (Sarwono, 2016), masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial (Newman & Newman, 2020).

B. Fase-fase Remaja

Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian masa remaja awal berusia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berusia 15-18 tahun, masa remaja akhir berusia 18-21 tahun. Remaja usia 13 tahun menunjukkan perbedaan yang besar dengan remaja usia 18 tahun, terlepas dari perbedaan sosial-kultural diantara para remaja sendiri. Bila dipakai istilah puber, maka yang dimaksudkan adalah masa pemasakan seksual. Pada umumnya masa pubertas terjadi antara 12-16 tahun pada masa laki-laki dan 11-15 tahun pada anak wanita. Jadi pemasakan seksual mudah terjadi sebelum masa remaja (Pratama & Sari, 2021).

Sedangkan menurut Sarwono (2016), tahap perkembangan remaja meliputi:

1. Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan.

2. Remaja Madya

Pada tahap ini remaja kecenderungan “narcistic”, yaitu mencintai diri sendiri. dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, ideal atau materialistis, dan sebagainya.

3. Remaja Akhir

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek

- b. Egonya mencari orang-orang kesempatan untuk bersatu dengan orang-
- c. rang lain dan dalam pengalaman-pengalaman barn
- d. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- e. Egosentrisme diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain
- f. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum.

4. Ciri-Ciri Remaja

Menurut Putro, (2017) ciri-ciri masa remaja meliputi:

a. Masa yang penting

Semua periode dalam rentang kehidupan memang penting, tetapi ada perbedaan dalam tingkat kepentingannya. Adanya akibat yang langsung terhadap sikap dan tingkah laku serta akibat-akibat jangka panjangnya menjadikan periode remaja lebih penting daripada periode lainnya. Baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang sama pentingnya bagi remaja karena adanya akibat fisik dan akibat psikologis.

b. Masa Transisi

Transisi merupakan tahap peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Jika seorang anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ia harus meninggalkan segala hal yang bersifat kekanak-kanakan dan mempelajari pola tingkah laku dan sikap baru. Pada setiap periode transisi, tampak ketidakjelasan status dan munculnya keraguan terhadap peran yang harus dimainkannya. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga seorang dewasa. Di sisi lain, ketidakjelasan status itu juga menguntungkan karena memberi peluang kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola tingkah laku, nilai, dan sifat yang paling relevan dengannya.

c. Masa Perubahan

Selama masa remaja, tingkat perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat selama masa awal remaja, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Bila terjadi perubahan fisik,

perubahan juga akan terjadi pada perubahan sikap dan tingkah laku. Perubahan yang terjadi pada masa remaja memang beragam, tetapi ada empat perubahan yang terjadi pada semua remaja:

- 1) Emosi yang tinggi. Intensitas emosi bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, sebab pada awal masa remaja, perubahan emosi terjadi lebih cepat.
- 2) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh sekelompok sosial menimbulkan masalah baru. Dibandingkan dengan masalah yang dihadapi sebelumnya, remaja awal, tampaknya mengalami masalah yang lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan.
- 3) Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku. Setelah hampir dewasa, remaja tidak lagi menganggap penting segala apa yang dianggapnya penting pada masa kanak-kanak.

- 4) Bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Remaja menghendaki dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan resikonya dan meragukan kemampuannya untuk mengatasinya.

d. Masa bermasalah

Meskipun setiap periode memiliki masalah sendiri, masalah remaja termasuk masalah yang sulit diatasi, baik oleh laki-laki maupun anak perempuan. Hal ini disebabkan karena sebagian masalah yang terjadi selama masa kanak-kanak diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru, sehingga mayoritas remaja tidak berpengalaman dalam mengatasinya. Selain itu, sebagian remaja sudah merasa mandiri sehingga menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Ia ingin mengatasi masalahnya sendiri.

e. Masa pencarian identitas

Penyesuaian diri dengan standar kelompok dianggap jauh lebih penting bagi remaja daripada

individualistis. Bagi remaja, penyesuaian diri dengan kelompok pada tahun-tahun awal masa remaja adalah penting. Secara bertahap remaja mulai mengharapkan identitas diri dan tidak lagi merasa puas dengan adanya kesamaan dalam segala hal dengan teman-teman sebayanya. Banyak cara yang dilakukan remaja untuk menunjukkan identitasnya, antara lain penggunaan simbol-simbol status dalam bentuk kendaraan, pakaian, dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah dilihat. Melalui cara seperti ini, remaja berusaha menarik perhatian orang lain agar mereka memandangnya secara individu. Di samping itu, ia juga berusaha mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebayanya.

f. Masa munculnya ketakutan

Banyak yang beranggapan bahwa popularitas mempunyai arti yang bemilai, dan sayangnya, banyak diantaranya yang bersifat negatif. Persepsi negatif terhadap remaja seperti tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan berperilaku merusak, mengindikasikan pentingnya bimbingan dan

pengawasan orang dewasa. Demikian pula, terhadap kehidupan remaja muda yang cenderung tidak simpatik dan takut bertanggung jawab. Konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri juga dipengaruhi oleh stereotip populer. Stereotip juga berfungsi sebagai cermin yang ditegakkan masyarakat bagi remaja, yang menggambarkan citra diri remaja sendiri, yang lambat laun dianggap sebagai gambaran ini.

g. Masa remaja masa yang tidak realistik

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Tidak hanya berakibat bagi dirinya sendiri, bahkan bagi keluarga dan teman-temannya, cita-cita yang tidak realistik ini berakibat pada tingginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya, semakin tinggi kemarahannya. Bila orang lain mengecewakannya atari kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan ia akan sakit hati dan kecewa.

h. Masa menuju masa dewasa

Saat usia kematangan kian dekat, para remaja merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip usia belasan tahun yang indah di satu sisi, dan harus bersiap-siap menuju usia dewasa di sisi lainnya. Kegelisahan itu timbul akibat kebimbangan tentang bagaimana meninggalkan masa remaja dan bagaimana pula memasuki masa dewasa. Remaja mencari-cari sikap yang dipandang pantas untuk itu. Remaja segera menyesuaikan diri dengan tipe orang dewasa yang sudah matang, tetapi di sisi lain remaja masih belum lepas dari tipe remajanya yang belum matang.

Berdasarkan uraian di atas, ciri-ciri remaja adalah masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, Masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja masa yang tidak realistik, masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

C. Tugas perkembangan masa remaja

Menunit Putro (2017), tugas perkembangan remaja terdiri atas:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat self-control(kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (weltanschauung).
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada sikap dan pola perilaku yang kekanak-

kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan perempuan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja.



BAB III

PERKEMBANGAN EMOSI REMAJA