

PERUBAHAN FISIK, KOGNITIF, DAN PSIKOSIAL SELAMA MASA PUBER: USIA 9 HINGGA 15 TAHUN

Selviyana¹, Ma'mun Hanifah²

selviyana@mhs.uingusdur.ac.id¹, mamunhanif63@gmail.com²

UIN KH Abdurahman Wahid Pekalongan

ABSTRAK

Perkembangan fisik merupakan dasar bagi perkembangan seseorang di waktu yang berkelanjutan, dengan meningkatkan pertumbuhan yang dialami oleh seseorang dengan perubahan tubuh baik berat badan maupun tinggi badan serta pertumbuhan fisik lainnya yang dialami anak untuk lebih aktif dan berkembang dengan perubahan keterampilan fisiknya. Perubahan fisik merupakan salah satu ciri khas masa pubertas. Penelitian ini berfokus pada analisis mendalam mengenai perubahan fisik yang terjadi pada individu berusia 9 hingga 15 tahun. Melalui tinjauan literatur dan analisis data pertumbuhan fisik, penelitian ini akan mengidentifikasi pola pertumbuhan, variasi individu, dan faktor-faktor yang mempengaruhi laju pertumbuhan fisik selama masa pubertas. Diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang proses pertumbuhan fisik pada remaja dan implikasinya bagi kesehatan reproduksi dan kesejahteraan fisik remaja. Perkembangan kognitif anak hal ini dapat meningkatkan dalam mengembangkan kemampuan berfikir, belajar, dan mengingat. Secara psikologis, hal itu mempengaruhi pola pikir dan pola sikap dari dalam jiwa remaja itu sendiri karena remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fisik maupun psikisnya. Namun, yang perlu ditekankan di sini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada fase amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Kata Kunci: Pertumbuhan, Perkembangan, Masa Pubertas.

ABSTRACT

Physical development is the basis for a person's development over time, by increasing the growth experienced by a person with changes in body weight and height as well as other physical growth experienced by children to be more active and develop with changes in their physical skills. Physical changes are one of the characteristic features of puberty. This research focuses on an in-depth analysis of the physical changes that occur in individuals aged 9 to 15 years. Through a literature review and analysis of physical growth data, this research will identify growth patterns, individual variations, and factors that influence the rate of physical growth during puberty. It is hoped that it can provide a better understanding of the physical growth process in adolescents and its implications for reproductive health and physical well-being of adolescents. This child's cognitive development can improve the ability to think, learn and remember. Psychologically, this affects the mindset and attitude patterns within the adolescent's own soul because adolescents are not yet able to master and function optimally physically and psychologically. However, what needs to be emphasized here is that the adolescent phase is a developmental phase that is in a phase of great potential, both from cognitive, emotional and physical aspects.

Keywords: Growth, Development, Puberty

PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan manusia. Setiap orang pastinya mengalami masa tersebut hanya saja setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda pada saat masa puber. Secara sederhana pubertas dapat diartikan seorang anak tumbuh menjadi dewasa dan mulai banyak mengalami perubahan biasanya pada usia 10-16 tahun biasanya berlangsung selama beberapa tahun namun hal itu datangnya berbeda bagi masing – masing orang. Masa pubertas atau masa puber adalah periode dalam kehidupan seseorang dimana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang

signifikan sebagai suatu persiapan untuk menuju kedewasaan. Masa pubertas juga merupakan masa dimana individu mulai memahami peran gender mereka didalam masyarakat dan mengalami perubahan sosial. Secara umum, masa pubertas adalah periode yang terpenting dalam perkembangan individu karena menandai awal dari transisi menuju kedewasaan fisik dan emosional seseorang. Seiring bertambahnya usia yang makin berkembang pada intelektualitas dan kematangan terhadap psikologis manusia. Namun sebelum mencapai itu kematangan itu ada beberapa tahap yang paling menentukan yaitu membentuk jati diri saat memasuki usia remaja. Masa remaja adalah masa yang penuh dinamika, terutama fase awal remaja, hal ini disebabkan karena berlangsung secara bersamaan pada masa pubertas atau masa perubahan fisik dari kanak – kanak menuju dewasa. Pada dasarnya, pubertas adalah masa transisi dari kanak – kanak ke dewasa di mana pertumbuhan anak perempuan dan anak laki-laki mengalami perubahan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah dengan studi kepustakaan yang artinya segala bentuk usaha yang telah dilakukan oleh peneliti untuk dapat menghimpun segala informasi yang sifatnya relevan dan sesuai dengan topik atau masalah yang sedang diteliti. Informasi tersebut diperoleh dari buku – buku ilmiah, laporan peneliti, karangan – karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan – peraturan, ketetapan – ketetapan, buku tahunan, ensklopedia dan sumber – sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pertumbuhan Fisik

1. Pertumbuhan Tubuh

Pada fase pubertas terjadi pada perubahan fisik sehingga pada masa ini seorang anak akan memiliki kemampuan bereproduksi. Terdapat lima pertumbuhan fisik yang dialami anak diantaranya yaitu, pertumbuhan tinggi badan, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ – organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan pada kekuatan dan stamina dalam tubuh. Tinggi badan anak laki-laki bertambah kira-kira 10 cm per tahun, sedangkan pada perempuan kurang lebih 9 cm per tahun, Secara keseluruhan penambahan tinggi badan sekitar 25 cm pada anak perempuan dan 28 cm pada anak laki-laki. Pertambahan tinggi badan terjadi dua tahun lebih awal pada anak perempuan dibanding anak laki-laki. (Fauziah Nasution 2024)

2. Pertumbuhan Seksual

Dalam masa pubertas, yang dialami oleh remaja perempuan dan laki-laki akan mengalami perubahan pada tubuh. Perubahan tersebut tumbuh terjadi karena pengaruh dari perubahan hormon semasa pubertas. Di masa pubertas, baik remaja laki – laki maupun perempuan juga bisa mengalami peningkatan tinggi badan. Pada kasus tertentu, pubertas bisa datang terlalu cepat. Pubertas dini bisa terjadi ketika tanda-tanda pubertas muncul pada saat anak perempuan berusia kurang dari 8 tahun, sedangkan pada laki-laki muncul di bawah usia 9 tahun. Anak-anak yang memasuki masa pubertas mungkin akan merasa bingung ketika mengalami perubahan di tubuhnya. Oleh karena itu, penting bagi para orang tua untuk mengedukasi anak mengenai pubertas.

1) Tanda Pubertas pada Perempuan

a. Payudara Mulai Tumbuh

Hal pertama yang umumnya dijadikan tanda remaja perempuan memasuki masa pubertas adalah payudara yang mulai tumbuh. Pertumbuhan payudara dimulai dengan benjolan kecil, keras, dan lembut di bawah salah satu atau kedua puting susu. Pada remaja

perempuan yang baru pubertas, bentuk payudara yang berubah mungkin bisa berbeda antara payudara yang satu dan yang lainnya, tergantung sisi mana yang lebih dulu tumbuh. Selain terlihat besar sebelah, payudara juga akan terasa sakit atau nyeri, terutama saat disentuh. Rasa nyeri ini akan menghilang seiring dengan berjalannya waktu.

b. Tumbuh rambut di kemaluan, kaki, dan ketiak

Sekitar 15% remaja perempuan mengalami perubahan ini lebih dulu sebelum payudara mulai tumbuh. Bulu halus yang tumbuh di area kemaluan, kaki, dan ketiak tak jarang membuat para remaja perempuan malu, sehingga penting untuk memberikan edukasi kepadanya bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pubertas yang normal.

c. Mengalami menstruasi

Menstruasi pertama sebagai tanda pubertas pada perempuan biasanya diawali dengan muncul bercak darah dari vagina yang biasa terlihat melalui noda di celana dalam. Kebanyakan remaja perempuan mendapatkan menstruasi pertama ketika usianya menginjak 12–13 tahun. Namun, menstruasi pertama setiap perempuan bisa berbeda, ada yang sudah mulai menstruasi sejak berusia 9 tahun, ada pula yang baru menstruasi ketika usianya 16 tahun. Tanda pubertas ini biasanya terjadi dalam waktu kurang lebih 1–2 tahun setelah payudara mulai tumbuh. (Oti Aprillia 2024).

2) Tanda Pubertas pada Laki-laki

a. Ukuran Testis dan Penis yang Membesar

Pada remaja laki-laki, pubertas ditandai dengan bertambahnya ukuran testis dan penis. Namun, tidak ada patokan yang baku mengenai kapan perubahan ini muncul, tetapi diperkirakan dapat terjadi sejak usia 11–12 tahun. Mengenai perubahan ini, orang tua harus mengedukasi anaknya bahwa setiap laki-laki bisa mengalami perkembangan testis dan penis yang berbeda-beda, ada yang muncul lebih cepat dan ada yang sedikit terlambat.

b. Mengalami mimpi basah

Selama pubertas, remaja laki-laki juga akan mengalami mimpi basah, yaitu ejakulasi yang terjadi saat sedang tidur. Mimpi basah dapat terjadi karena adanya peningkatan kadar hormon testosteron dalam tubuh. Seiring bertambahnya usia, intensitas mimpi basah akan berkurang.

c. Tumbuh rambut pada daerah kemaluan, wajah, dan ketiak

Remaja laki-laki akan mengalami tumbuhnya rambut-rambut halus di sekitar kemaluan, wajah, dan ketiak. Anda bisa mengedukasi perubahan ini sebelum anak memasuki masa pubertas. Dengan begitu, ia pun tidak begitu kaget bila nanti melihat pertumbuhan rambut di kemaluan dan ketiak.

d. Suara menjadi lebih berat

Pembesaran ukuran laring (tempat pita suara) akan membuat suara remaja laki-laki terdengar lebih berat. Kondisi ini sering dikenal sebagai pecahnya suara laki-laki. Suara menjadi lebih berat normal terjadi karena tubuh sedang beradaptasi dengan ukuran laring yang baru. Suara pecah ini akan terjadi selama beberapa bulan dan biasanya terjadi pada rentang usia 12–16 tahun. Setelah itu, suara akan terus berkembang hingga sempurna dan biasanya menetap pada usia 17 tahun ke atas. Setelah memasuki masa pubertas, remaja perempuan sudah bisa hamil dan remaja laki-laki sudah mampu membuahi. Pada masa ini pula, seorang remaja akan mengalami peningkatan hormon seksual sebagai perkembangan alami tubuh. Penting bagi remaja dan orang tua untuk mengenali tanda-tanda pubertas. Khusus orang tua, berikanlah pendidikan seks yang tepat pada anak remajanya agar terhindar dari bahaya pergaulan bebas.

3. Perubahan Kognitif

Pada Psikologi Kognitif, Terdapat juga Pemrosesan Informasi yang berfokus pada Penerimaan serta Pemrosesan Informasi. Menurut (Santrock 2012) Dalam pandangannya, di

tahun-tahun terakhir masa kanak-kanak dan berlanjut ke masa remaja, seseorang mencapai tingkat kognitif yang mungkin dicapai atau tidak mungkin dicapai, kebalikan dengan tingkat kognitif universal yang sangat luas yang dapat dicapai di masa kanak-kanak awal. Pemrosesan Informasi digunakan untuk menjelaskan mengenai Kognisi Remaja seperti Mengambil Keputusan dan Berpikir Kritis.

- 1) Teori Piaget, anak dilahirkan dengan beberapa skemata sensorimotor, yang memberi kerangka bagi interaksi awal anak dengan lingkungannya. Pengalaman awal si anak akan ditentukan oleh skemata sensorimotor ini. Dengan kata lain, dengan kejadian yang dapat diasimilasikan ke skemata itulah yang dapat di respons oleh si anak, dan karenanya kejadian itu akan menentukan batasan pengalaman anak. Tetapi melalui pengalaman, skemata awal ini dimodifikasi. Setiap pengalaman mengandung elemen unik yang harus di akomodasi oleh struktur kognitif anak (Idba.F 2015)
- 2) Egosentrisme Remaja Egosentrisme remaja mengandung dua komponen Utama- Imaginary audience dan personal fable. Audiens Imajiner (Imaginary audiens) adalah keyakinan remaja bahwa orang lain berminat pada dirinya sebagaimana ia berminat pada dirinya sendiri, termasuk juga tingkahlaku menarik perhatian-berusaha untuk diperhatikan. Menurut (Santrock 2012) imaginary audience merupakan suatu bentuk perubahan kognitif yang terjadi pada remaja. Imaginary audience ini merupakan salah satu komponen utama dari egosentrisme remaja. Imaginary audience merupakan sebuah kegagalan remaja dalam membedakan perspektif dirinya dari orang lai. Terjadinya imaginary audience ditandai dengan adanya mulai memikirkan penilaian apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, bagaimana penilaian orang lain terhadap penampilan dan perilaku dirinya. Personal fable Personal fable merupakan suatu kepercayaan atau keyakinan di dalam diri remaja jika dirinya itu unik dan serba bisa sehingga membuatnya berani mengambil resiko (Galanaki 2012). Personal fable sebagai salah satu kepercayaan yang unik dan kompleks pada diri seorang remaja, misalnya seorang remaja meyakini bahwa dirinya tidak akan menghadapi kematian, tapi kematian ini akan terjadi kepada orang lain dan mereka merasa akan kebal terhadap bahaya.
- 3) Pemrosesan Informasi di tahun-tahun terakhir masa kanak-kanak dan berlanjut ke masa remaja, seseorang mencapai tingkat kognitif yang mungkin dicapai atau tidak mungkin dicapai, kebalikan dengan tingkat kognitif universal yang sangat luas yang dapat dicapai di masa kanak-kanak awal. Pemrosesan Informasi digunakan untuk menjelaskan mengenai Kognisi Remaja seperti Mengambil Keputusan dan Berpikir Kritis. (Novianti.W 2020)

4. Perubahan Psikososial

Pandangan ini didukung oleh Piaget dalam (Ali 2010) yang mengemukakan bahwa secara psikologis remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari pubertas. Masalah yang dialami oleh remaja dalam proses sosialisasinya adalah bahwa tidak jarang masyarakat bersikap tidak konsisten terhadap remaja. Disatu sisi remaja dianggap sudah beranjak dewasa, tetapi kenyataannya disisi lain mereka tidak diberikan kesempatan atau peran penuh sebagaimana orang-orang yang sudah dewasa. Untuk masalah-masalah yang dipandang penting dan menentukan, remaja masih dianggap anak kecil atau belum mampu sehingga sering menimbulkan kekecewaan dan kejengkelan. Keadaan semacam ini seringkali menjadi penghambat perkembangan sosial.

- 1) Perkembangan Pemahaman Diri dan Identitas Proses pembentukan identitas diri merupakan proses yang panjang dan kompleks yang membutuhkan kontinuitas dari masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang dari kehidupan individu. Hal ini akan membentuk kerangka berpikir untuk mengorganisasikan dan mengintegrasikan perilaku ke dalam berbagai bidang kehidupan (Soetjiningsih 2007). Dengan demikian setiap individu dapat menerima dan menyatukan kecenderungan pribadi, bakat, dan peran-peran yang diberikan baik oleh orangtua, teman sebaya maupun masyarakat yang pada akhirnya dapat memberikan arah tujuan dan arti dalam kehidupan mendatang. Remaja perlu menjadi diri yang mampu menciptakan interaksi sosial yang saling mempercayai, saling terbuka, saling memperhatikan kebutuhan teman, dan saling mendukung. Remaja dikatakan telah menemukan identitas dirinya (self-identity) ketika berhasil memecahkan tiga masalah utama, yaitu pilihan pekerjaan, adopsi nilai yang diyakini dan dijalani, dan perkembangan identitas seksual yang memuaskan. Dapat juga dikemukakan bahwa remaja dipandang telah memiliki identitas diri yang matang (sehat, tidak mengalami kebingungan), apabila sudah memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, peranannya dalam kehidupan sosial (di lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya atau masyarakat), pekerjaan, dan nilai-nilai agama (yusuf 2006) Oleh karena itu, tugas psikososial bagi peserta didik yang memasuki usia remaja adalah mengembangkan individualitas. Mereka harus menetapkan peranan pribadi dalam masyarakat dan mengintegritaskan berbagai dimensi kepribadiannya menjadi keseluruhan yang masuk akal. Mereka harus bergulat dengan isu seperti memilih karir, kuliah, agama yang dianut dan pengalamannya, aspirasi politik, dan lain-lain. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti dan serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.
- 2) Perkembangan hubungan dengan orang tua dan keluarga mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi perkembangan remaja karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama, yang meletakkan dasar-dasar kepribadian remaja. Selain orang tua, saudara kandung dan posisi anak dalam keluarga juga berpengaruh. Seperti halnya pola asuh terhadap hubungan - hubungan tersebut telah membentuk perilaku jauh sebelum usia remaja. Anak tertua yang dominan terhadap adiknya pada masa kecil akan terbawa hingga usia remaja, anak perempuan yang ketika usia 6 tahun menjadi “anak ayah” kemungkinan masih tetap dekat dengan ayah pada usia 16 tahun. Walaupun hubungan-hubungan tersebut berjalan secara alamiah dan sehat, orang tua tetap perlu untuk menjaga kesatuan dan adanya batasan-batasan diantara orang tua dan anak-anak (Soetjiningsih 2007). Ketika anak memasuki usia remaja di mana sangat membutuhkan kebebasan dan mereka sering meninggalkan rumah, orang tua harus dapat melakukan penyesuaian terhadap keadaan tersebut. Remaja membutuhkan dukungan yang berbeda dari masa sebelumnya karena pada saat itu remaja sedang mencari kebebasan dalam mengeksplorasi diri sehingga dengan sendirinya keterikatan dengan orang tua berkurang. Pengertian dan dukungan orang tua sangat bermanfaat bagi perkembangan remaja. Komunikasi yang terbuka di mana masing-masing anggota keluarga dapat berbicara tanpa adanya perselisihan akan memberikan kekompakan dalam keluarga sehingga hal tersebut juga akan sangat membantu anak remajanya dalam proses pencarian identitas diri. Perubahan hormon pubertas mempengaruhi emosi peserta didik yang berusia remaja ini. Hal ini sering kali sangat nyata dalam perilaku mereka seiring dengan munculnya fluktuasi emosional dan seksual muncul pada kebutuhan peserta didik berusia remaja untuk mempertanyakan otoritas dan nilai-nilai sosial, serta batas keyakinan dalam hubungan yang ada. Hal ini sangat mudah terlihat didalam sistem

- keluarga, dimana kebutuhan remaja untuk kemerdekaan diri dari orang tua dan saudara kandung dapat menyebabkan banyak konflik dan ketegangan di rumah (Danim. 2010).
- 3) Perkembangan hubungan dengan teman sebaya masa remaja bisa disebut sebagai masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Kesadaran akan kesunyian menyebabkan remaja berusaha mencari kompensasi dengan mencari hubungan dengan orang lain atau berusaha mencari pergaulan. Penghayatan kesadaran akan kesunyian yang mendalam dari remaja merupakan dorongan pergaulan untuk menemukan pernyataan diri akan kemampuan kemandiriannya (Ali 2010). Kelompok sebaya menjadi begitu berarti dan sangat berpengaruh dalam kehidupan sosial remaja. Kelompok sebaya juga merupakan wadah untuk belajar kecakapan-kecakapan sosial, karena melalui kelompok remaja dapat mengambil berbagai peran.
 - 4) Perkembangan moral dan religi moral dan religi merupakan bagian yang cukup penting dalam jiwa remaja. Sebagian orang berpendapat bahwa moral dan religi bisa mengendalikan tingkah laku anak yang beranjak dewasa sehingga ia tidak melakukan hal-hal yang merugikan atau bertentangan dengan kehendak atau pandangan masyarakat. Disisi lain, tidak adanya moral dan religi ini sering kali dituding sebagai faktor penyebab meningkatnya kenakalan remaja (Sarwono 2012). Untuk remaja, moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri karena mereka sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri. Pada akhirnya mereka akan belajar memahami dan mencapai pengertian bahwasanya berbicara dan mengkritik secara tajam ternyata jauh lebih mudah daripada pelaksanaannya, ini karena kemampuan berpikir abstrak dan metakognisinya akan terus berkembang.

KESIMPULAN

Dalam masa pubertas, yang dialami oleh remaja perempuan dan laki-laki akan mengalami perubahan, Setiap orang pastinya mengalami masa tersebut hanya saja setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda pada saat masa puber. Secara sederhana pubertas dapat diartikan seorang anak tumbuh menjadi dewasa dan mulai banyak mengalami perubahan biasanya pada usia 10-16 tahun biasanya berlangsung selama beberapa tahun namun hal itu datangnya berbeda bagi masing – masing orang. Masa pubertas atau masa puber adalah periode dalam kehidupan seseorang dimana terjadi perubahan fisik, emosional, dan social yang signifikan sebagai suatu persiapan untuk menuju kedewasaan. Proses menjadi dewasa akan dilalui setiap anak dalam pertumbuhannya, meliputi berbagai aspek di antaranya aspek hormonal, aspek fisik, dan aspek psikososial. Pada anak laki-laki awitan pubertas terjadi pada usia sembilan tahun, sedangkan pada anak perempuan terjadi pada usia delapan tahun, masing-masing ditandai oleh pembesaran testis dan pertumbuhan tunas payudara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad.2010. "Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik." Jakarta: Bumi Aksara.
- Danim., Sudarwan.2012. "Perkembangan Peserta Didik." Bandung: Alfabeta.
- Fauziah Nasution, Ulfa Hermaini , Risqi Aulia Safitri , Qisti Aqila Rahma , Habib Munawir Hasibuan. "Perkembangan Fisik Anak Dan Psikososial Remaja." *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* Vol.2, No.1, 2024.
- Galanaki, E. P.2012 "The Imaginary Audience and The Personal Fable: A test of Elkind's Theory of Adolescent Egocentrism." *Psychology*, 3(6), 457.
- Idba.F.2015. "Perkembangan Kognitif." *Teori Jean Piaget*.Vol.3, No.1.
- Novianti.W. "Urgensi Berpikir Kritis Pada Remaja Di Era 4.0." *Journal Of Education And*

Counseling. Vol.1, No.1, 38-52, 2020: 38-52.
Oti Aprillia, Nadia Gufran, Linda Yarni. 2024. "Perkembangan Masa Puber." GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora Vol. 2 No. 3.
Santrock, J.W. 2012. "Life-Span development Perkembangan Masa Hidup: Jilid 1." jilid 1. Jakarta.
Sarwono, Sarlito Wirawan. 2012. "Psikologi Remaja (Edisi Revisi)." Jakarta: RajaGrafindo Persada.
Soetjiningsih. 2007. "Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya." Jakarta: Sagung Seto.
yusuf, syamsyu. 2006. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.