

PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN MINDFULNESS PADA SISWA KELAS XII DI KABUPATEN LOMBOK TIMUR DAN LOMBOK TENGAH

**Dewi Yulianti, Fitri Aulia, Marfuatun, Musifuddin,
Baiq Mahyatun, Takiuddin, Desi Arista**

Prodi Bimbingan dan Konseling, FIP Universitas Hamzanwadi
dewiyulianti637@gmail.com

Abstract

Mindfulness is interpreted as awareness. Mindfulness will help students be more aware of their surroundings and be able to accept emotions openly. This condition needs to be improved so that students are able to realize their responsibilities as a student, one of the responsibilities as a student is to make career choices according to their talents and interests. With increased Mindfulness in students, of course they can consciously and responsibly determine and choose their career direction. Classical guidance services are guidance given to a number of students in one class. With the main function of prevention, understanding and providing information. The program targets are class XII students in several schools from East Lombok and Central Lombok Regencies. The methods used in this activity are (1) designing a service program in the form of a service implementation plan (RPL) document, (2) filling in a mindfulness scale, (3) providing classical guidance services with prepared ABCD material, (4) evaluating the implementation classical tutoring services. The results obtained were that student mindfulness was found to be different in each target school, some were in the medium and high categories. Classical guidance services belong to the effective category in increasing student mindfulness. The supporting factors for success are (1) an open and active attitude of students, (2) commitment to achieving goals (3) motivation to be able to achieve success in the future.

Keywords: mindfulness, bimbingan klasikal, studi lanjut.

Abstract

Mindfulness dimaknai sebagai kesadaran. Mindfulness akan membantu siswa lebih sadar akan keadaan sekitar serta mampu menerima emosi secara terbuka.. Kondisi ini perlu ditingkatkan agar siswa mampu menyadari tanggung jawabnya sebagai seorang siswa, salah satu tanggung jawab sebagai seorang siswa adalah menentukan pilihan karir di sesuaikan dengan bakat serta minatnya. Dengan meningkatnya Mindfulness pada diri siswa tentunya mereka dapat secara sadar dan penuh rasa tanggung jawab untuk dapat menentukan serta memilih arah karirnya. Layanan bimbingan klasikal merupakan bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa dalam satu kelas. Dengan fungsi utama pencegahan, pemahaman dan pemberian informasi. Sasaran program adalah siswa kelas XII di beberapa sekolah yang berasal dari Kabupaten Lombok Timur dan Kabupaten Lombok Tengah. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu (1) perancangan program layanan dalam bentuk dokumen rencana pelaksanaan layanan (RPL), (2) pengisian skala mindfulness, (3) pemberian layanan bimbingan klasikal dengan materi ABCD yang sudah disiapkan, (4) evaluasi pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Adapun hasil yang diperoleh yaitu mindfulness siswa ditemukan berbeda-beda di setiap sekolah sasaran, ada yang masuk kategori sedang, dan tinggi. Layanan bimbingan klasikal tergolong dalam kategori efektif dalam meningkatkan mindfulness siswa. Adapun factor pendukung keberhasilan adalah (1) sikap terbuka dan aktif dari siswa, (2) komitmen untuk mncapai cita-cita (3) motivasi untuk bisa mencapai kesuksesan di masa depan.

Keywords: mindfulness, layanan bimbingan klasikal, studi lanjut.

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling di sekolah, memiliki 2 fungsi utama yaitu preventif dan kuratif. Preventif adalah upaya pencegahan terjadinya masalah pada konseli, sedangkan kuratif adalah upaya pengobatan atas masalah yang sudah terjadi pada konseli. Salah satu jenis layanan yang bisa dilakukan oleh guru BK dalam fungsi preventif dan kuratif ini yaitu dengan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal merupakan suatu bimbingan yang digunakan untuk mencegah masalah-masalah perkembangan, meliputi: informasi pendidikan, pekerjaan, personal, dan sosial dilaksanakan dalam bentuk pengajaran yang sistematis dalam suatu ruang kelas yang berisi antara 20-25 siswa dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman diri dan orang lain serta perubahan sikap dengan menggunakan berbagai media dan dinamika kelompok (Gazda 1984).

L. Gibson dalam (Siwabessy dan Hastoeti 2008) menyatakan bahwa Bimbingan Klasikal adalah suatu kelompok yang memiliki suatu aktivitas yang menyajikan informasi atau pengalaman-pengalaman melalui suatu perencanaan dan pengorganisasian kelompok sebagai contoh bimbingan klasikal berorientasi pada penyampaian informasi dan eksplorasi karir dengan cara menyelenggarakan kunjungan-kunjungan siswa ke berbagai universitas atau instansi kampus untuk memberikan motivasi bagi siswa mengenai perguruan tinggi.

Bimbingan klasikal sering disebut sebagai layanan dasar yakni layanan bantuan bagi peserta didik (siswa) melalui kegiatan-kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya

secara optimal (Yusuf dan Nurihsan 2008). Dari berbagai pengertian tersebut di atas, maka disimpulkan bahwa pengertian bimbingan klasikal adalah layanan bantuan bagi siswa yang berjumlah antara 30-40 orang melalui kegiatan klasikal yang disajikan secara sistematis, bersifat preventif dan memberikan pemahaman diri dan pemahaman tentang orang lain yang berorientasi pada bidang pembelajaran, pribadi, sosial dan karir dengan tujuan menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu individu untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal.

Tujuan bimbingan klasikal adalah membantu individu agar mampu menyesuaikan diri, mampu mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompok, mampu menerima support atau dapat memberikan support pada teman-temannya (Siwabessy dan Hastoeti 2008). Tujuan bimbingan klasikal menurut Sugandi (2008) adalah membantu siswa agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan karir.

Tujuan bimbingan klasikal menurut Yusuf dan Nurihsan (2008) adalah membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Secara lebih terperinci Yusuf dan Nurihsan (2008) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan klasikal adalah agar individu dapat : (1) Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang, (2) Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal mungkin, (3) Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat.

Fungsi bimbingan klasikal meliputi fungsi preventif dan pemahaman (Gazda 1984). Fungsi bimbingan klasikal lebih bersifat preventif dan berorientasi pada pengembangan pribadi siswa yang meliputi bidang pembelajaran, bidang sosial dan bidang karir (Siwabessy dan Hastoeti, 2008). Fungsi bimbingan klasikal menurut Nurihsan (2006) adalah pengembangan, penyaluran, adaptasi, dan penyesuaian. Fungsi preventif atau pencegahan adalah fungsi bimbingan untuk menghindarkan diri dari terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan dan ataupun membahayakan dirinya dan orang lain.

Keunggulan bimbingan klasikal berdasarkan pendapat Siwabessy dan Hastoeti (2008) sebagai berikut ; (1) Informasi yang disampaikan atau jenis kegiatan bimbingan yang dilakukan dapat menjangkau sejumlah siswa secara merata para siswa sekelas dapat menerima informasi yang sama dari suatu sumber apakah guru/konselor atau sumber yang lain secara bersama-sama dengan demikian dapat meminimalkan pemahaman yang keliru atau kesalahan persepsi, (2) Bimbingan klasikal membuka peluang untuk siswa secara serempak mempunyai pengalaman belajar yang sama dan seragam, (3) Bimbingan klasikal memberikan kesempatan bagi siswa-siswa untuk mengimprovisasi kemampuan kreativitasnya dan sportifitasnya apabila konselor mampu me – management kelas dengan baik, (4) Bimbingan klasikal memungkinkan para siswa saling memahami berbagai terbuka, menilai, mengomentari, dengan jujur dan tulus sesuai pengarahan konselor, (5) Bimbingan klasikal membantu siswa membina sikap asertif yang sangat diperlukan siswa dalam kehidupan mereka di masa mendatang, (6) Bimbingan klasikal akan memberikan

peluang bagi siswa untuk belajar bertoleransi siswa dapat memahami mengenal, menerima dan dapat mengarahkan diri secara positif apabila konselor mampu mengelola kelas dengan baik , (7) Bimbingan klasikal memberikan kesempatan bagi guru / konselor mengenal bakat-bakat khusus siswa melalui observasi kelas, antara lain kepemimpinan, seni olah raga, managerial, (8) Dalam bimbingan klasikal juga akan membuka peluang bagi guru / konselor menjangkau masalah-masalah siswa secara spesifik seperti kelainan tingkah laku yang muncul pada siswanya seperti siswa yang penakut (phobia), pemalu, egois, dan agresif, (9) Dalam bimbingan klasikal konselor menggunakan metode-metode pembelajaran yang bervariasi, menarik dan menyenangkan dan dapat dinikmati oleh siswa bersama-sama, (10) Metode belajar konseptual yang digunakan guru / konselor dalam bimbingan klasikal memungkinkan siswa akan belajar dari mengalami sendiri bukan dari pemberian orang, (11) Kemampuan pengetahuan dan keterampilan mereka semakin diperluas sehingga siswa mengetahui apa yang dimaksudkan dengan belajar, bagaimana belajar, dan apa kegunaan dari pengetahuan dan keterampilan yang ia miliki

Melalui berbagai kelebihan dalam bimbingan klasikal ini akan sangat membantu para guru / konselor di sekolah untuk sedapat-dapatnya memanfaatkan bimbingan klasikal secara efektif dalam membantu para siswa terutama akan menghadapi hal-hal yang penting dan sangat dibutuhkan untuk membantu para siswa agar dan akan berkembang dengan baik dan dapat menyelesaikan tugas perkembangannya secara maksimal.

Program studi bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hamzanwadi, telah

menggunakan layanan bimbingan klasikal menjadi sebuah mata kuliah dalam struktur kurikulumnya. Hal ini menjadi cukup mengingat fungsi dari layanan bimbingan klasikal sangat penting dalam mengawal perkembangan remaja. Melalui layanan bimbingan klasikal ini, program studi bimbingan dan konseling berupaya untuk melakukan sebuah penggalian data tentang manfaat layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan mindfulness dalam upaya pencegahan (preventif) dan kuratif (pengobatan) atas masalah yang dihadapi siswa. Secara teknik, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal ini akan dibagi menjadi beberapa kegiatan yaitu: (1) Menyeleksi, memetakan, menetapkan kegiatan atas dasar kebutuhan peserta didik/konseli, (2) Menyusun RPL dan dilengkapi lembar kerja peserta didik/konseli, (3) Mempersiapkan kegiatan bimbingan kelas besar/ lintas kelas, antara lain : sarana, nara sumber, kepentiaan, susunan acara.

Bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan untuk membantu seluruh peserta mengembangkan perilaku efektif, dan keterampilan hidupnya dan mengacu pada tugas perkembangan peserta didik, dan layanan ini ditujukan untuk seluruh peserta didik. Ahmad Juntika Nurihsan, dkk (2013).

Tujuan bimbingan klasikal adalah membantu individu agar mampu menyesuaikan diri, mampu mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompok, mampu menerima support atau dapat memberikan support pada teman-temannya (Siwabessy dan Hastoeti 2008).

Tujuan bimbingan klasikal menurut Sugandi (2008) adalah membantu siswa agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan yang

meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan karir. Tujuan bimbingan klasikal menurut Yusuf dan Nurihsan (2008) adalah membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Secara lebih terperinci Yusuf dan Nurihsan (2008) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan klasikal adalah agar individu dapat ; (1) Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang, (2) Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal mungkin, (3) Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat.

Fungsi bimbingan klasikal meliputi fungsi preventif dan pemahaman (Gazda 1984). Fungsi bimbingan klasikal lebih bersifat preventif dan berorientasi pada pengembangan pribadi siswa yang meliputi bidang pembelajaran, bidang sosial dan bidang karir (Siwabessy dan Hastoeti, 2008). Fungsi bimbingan klasikal menurut Nurihsan (2006) adalah pengembangan, penyaluran, adaptasi, dan penyesuaian.

Mindfulness adalah proses psikologis inti yang dapat mengubah respon seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup yang tidak dapat ditolak. Siegel, Germer dan Olendzki (2009), Mindfulness adalah keadaan psikologis yang bebas yang muncul ketika perhatian seseorang tersebut mengalir apa adanya, tanpa terikat pada suatu sudut pandang tertentu. Bishop (2002). Mindfulness adalah kemampuan manusia yang utama, dan merujuk pada perhatian dan pengetahuan tentang setiap kondisi yang terjadi. Brantley dan Millstine (2011), sedangkan Mindfulness Menurut Brown dan Ryan (2003), adalah kualitas kesadaran diri (consciousness), yang mencakup keadaan sadar terjaga (awareness) dan

perhatian (*attention*) dan harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (*perencanaan-pengawasan*), motivasi, dan keadaan emosi.

Aspek-aspek *Mindfulness* Menurut Baer, Smith, dan Allen (2004), *mindfulness* terdiri dari empat aspek, yaitu observasi, diskripsi, bertindak dengan kesadaran, menerima tanpa memberikan suatu penilaian.

METODE

Metode dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pertemuan dan penyerahan surat izin Pengabdian (PKM) dengan pihak mitra (sekolah). Dilanjutkan diskusi dengan koordinator Bimbingan dan Konseling disekolah. Konselor sekolah yang membahas tentang pemaparan program, bentuk-bentuk kerja sama dan persamaan persepsi tentang layanan bimbingan klasikal. Sedangkan di dalam internal tim, dilakukan juga penguatan kegiatan dalam bentuk Pembekalan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini penting karena peran konselor memang prioritas, karena harus mengelola kegiatan, memilih peserta, menjadi narasumber, mengamati peserta yang aktif dan tidak aktif, mengamati perubahan emosional dan perilaku, mendokumentasikan kegiatan. Konselor atau narasumber juga harus pandai memilih topik dan kegiatan yang sesuai dengan topik agar tujuan kegiatan layanan bimbingan klasikal tercapai, yaitu meningkatkan *mindfulness* siswa.

Selama kegiatan ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian ini yaitu: (1) Menyiapkan RPL (*Rencana Pelaksanaan Layanan*), dan Skala *Mindfulness* (2) Menentukan sasaran (*konseli*) yang akan diberikan layanan (3) Pemberian layanan klasikal materi sukses dengan keputusan karir

dengan konsep A,B,C,D, (4) Membagikan skala *mindfulness*. (5) evaluasi pelaksanaan layanan bimbingan

Layanan klasikal diberikan dengan metode *brainstorming* dan curah pendapat. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini adalah sukses dengan keputusan karir dengan konsep A,B,C,D, diharapkan materi ini bisa menjadi bekal untuk siswa dalam memantapkan pilihan karirnya. Tahap selanjutnya, peserta dibagikan skala *mindfulness* untuk diisi berdasarkan pengalaman dan pemahaman siswa setelah melaksanakan layanan bimbingan klasikal. Evaluasi akhir dilakukan setelah program pengabdian masyarakat ini berakhir.

No.	Nama Sekolah	Jumlah Peserta	Jurusan
1.	MA NWDI Paok Lombok	40 siswa	IPA & IPS
2.	SMKN 2 Selong	57 siswa	Tata Busana & Tata Boga
3.	SMAN 1 Suela	33 siswa	IPA & IPS
4.	MA NWDI Kelayu	37 siswa	IPA & IPS
5.	Ponpes Darul Muhlisin Pringgarata	43 siswa	IPA & IPS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Assessment Kebutuhan Dengan Skala *Mindfulness*

Skala *mindfulness* yang digunakan dalam kegiatan ini disusun oleh tim PKM Prodi Bimbingan Konseling Universitas Hamzanwadi. *Mindfulness* adalah kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) dan harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (*perencanaan-pengawasan*), motivasi, dan keadaan emosi. Aspek *mindfulness* yang dijadikan dasar dalam

penyusunan skala yaitu bersumber dari hasil wawancara konselor sekolah, fenomena yang terjadi adalah kecenderungan siswa belum menyadari secara penuh minat, bakat serta kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, sehingga mereka mengalami kesulitan untuk memilih arah tujuan karir atau studi lanjut.

Mindfulness merupakan kesadaran yang terbuka dan merupakan kondisi perhatian terhadap apa yang terjadi pada saat sekarang (Brown & Ryan, 2004). Mindfulness didefinisikan sebagai “*Awareness of present experience, with acceptance*” (Germer, 2009). Kondisi mindfulness adalah kondisi individu yang secara sadar

membawa pengalamannya ke keterbukaan dan rasa penerimaan. Mindfulness membawa kesadaran individu untuk focus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Kabat-Zinn, 2004; Harris,2009).

Menjadi pribadi yang Mindful artinya individu sadar akan apapun kondisi saat ini, terlepas dari kejadian masa lalu dan masa depan (Mace,2008).

Berikut ini hasil analisis data mindfulness di sekolah mitra yang terlibat :

A. Deskriptif Data Empirik

Variabel	Skor empirik				Skor hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Paok lombok	20	34	27.72	3.96	10	40	25	5
SMKN 2 Selong	22	35	28.26	3.33	10	40	25	5
SMA 1 Suela	18	35	27.00	3.70	10	40	25	5
Ponpes nurul muhlisin	21	34	29.26	2.86	10	40	25	5
Kelayu	21	36	28.00	3.00	10	40	25	5

Keterangan:

- Skor Minimal (Min) = Jumlah aitem x nilai terendah bobot pilihan jawaban
- Skor Maksimal (Maks) = Jumlah aitem x nilai tertinggi bobot pilihan jawaban
- Rerata Hipotetik (Mean) = (Skor Maksimal + Skor Minimal) : 2
- Standar Deviasi (SD) = (Skor Maksimal – Skor Minimal) : 6

Normal Kategorisasi

Norma	Kategorisasi
$X > M + 1.SD$	Tinggi
$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	Sedang
$X \leq M - 1.SD$	Rendah

Keterangan:

- X : Skor Mentah
M : Mean Empirik
SD : Standar Deviasi Empirik

Hasil Skor Skala Mindfulness dan Sebaran Bidang Minat Di Sekolah Mitra Yang Terlibat

B. Normal Kategorisasi

Kategorisasi Mindfulness MA NWDI Unwanul Falah Paok Lombok

Variabel	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategorisasi
Mindfulness	$X \geq 32$	8	20%	Tinggi
	$24 < X \leq 32$	22	55%	Sedang
	$X \leq 24$	10	25%	Rendah
Jumlah		40 siswa	100%	

Kategorisasi Mindfullnes SMK 2 Selong

Variabel	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategorisasi
<i>Mindfulness</i>	$X \geq 32$	7	14%	Tinggi
	$25 < X \leq 32$	39	64%	Sedang
	$X \leq 25$	11	22%	Rendah
Jumlah		57 siswa	100%	

Data di atas dapat dijelaskan dalam gambar di bawah ini.



Gambar 1: sebaran bidang minat siswa

Kategorisasi Mindfullnes SMA 1 Suela

Variabel	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategorisasi
<i>Mindfulness</i>	$X \geq 31$	4	12.2%	Tinggi
	$23 < X \leq 31$	24	72.7%	Sedang
	$X \leq 23$	5	15.1%	Rendah
Jumlah		33 siswa	100%	

Data di atas dapat dijelaskan dalam gambar di bawah ini.



Gambar 3. Hasil Sebaran Bidang Minat Siswa SMAN 1 Suela



Gambar 5; kegiatan layanan bimbingan klasikal di SMA N 1 Suela

Kategorisasi Mindfullnes Ponpes Nurul Muhlisin Pringgarata Lombok Tengah

Variabel	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategorisasi
<i>Mindfulness</i>	$X \geq 32$	8	18.6%	Tinggi
	$26 < X \leq 32$	29	67.4%	Sedang
	$X \leq 26$	6	14%	Rendah
Jumlah		43 siswa	100%	

Data di atas dapat dijelaskan dalam gambar di bawah ini.



Gambar 5. Hasil Sebaran Bidang Minat Siswa Ponpes Nurul Muhlisin



Gambar 6; saat kegiatan berlangsung dengan segenap perangkat di Ponpes Nurul Muhlisin Pringgarata Lombok Tengah

Kategorisasi Mindfullnes MA NWDI Kelayu

Variabel	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategorisasi
<i>Mindfulness</i>	$X \geq 31$	6	16.2%	Tinggi
	$25 < X \leq 31$	25	67.6%	Sedang
	$X \leq 25$	6	16.2%	Rendah
Jumlah		37 siswa	100%	

Data di atas dapat dijelaskan dalam gambar di bawah ini.



Gambar 7. Sebaran Bidang Minat Siswa MA NWDI Kelayu



Gambar 8: kegiatan bimbingan klasikal di MA NWDI Kelayu

SIMPULAN

Mengingat hasil dari kegiatan pendampingan yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan bahwa pendampingan mindfulness siswa sangat penting dilakukan, terlebih dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal. Factor pendukung keberhasilan adalah (1) Sikap terbuka dan aktif dari siswa, (2) komitmen untuk mencapai cita-cita (3) motivasi untuk bisa mencapai kesuksesan di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada: 1) segenap kepala sekolah sasaran kegiatan ini, serta pihak P3MP Universitas Hamzanwadi atas dukungannya dalam kegiatan hibah PKM tahun ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Juntika Nurihsan. 2006. Bimbingan Dan Konseling, Bandung: Refika
- Ahmad Sugandi. 2008. Teori Pembelajaran, Semarang: UPT MKK UNNES.
- Gazda, 1984. Group Counseling A Developmental Approach. Third Edition. Toronto: Allyn and Bacon. Inc
- Siwabessy, L. B., & Sri Hastoeti. 2008. Bahan Ajar Sertifikasi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Jabatan Melalui Jalur Pendidikan.
- Winkel W.S. dan MM.Sri Hastuti. 2006. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf Syamsu, Nurihsan A Juntika. 2008. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya