

PELATIHAN P5 AKU SIAP MENJADI REMAJA DI SMP ISLAM AQZIA TELUK KUANTAN KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Andrizal¹, Bustanur², Ikrima Mailani³, Alhairi⁴, Sopiatur Nahwiyah⁵, Helbi Akbar⁶, Zulhaini⁷, Mualif⁸, Lasmiadi⁹, Yoga Prasetyo¹⁰

¹⁻¹⁰Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Kuantan Singingi
Jl. Gatot Subroto KM 7, Kebun Nenas, Kabupaten Kuantan Singingi, Riau 29566

e-mail: ¹andrizalguntor83@gmail.com, ²bustanurpekanbaru@gmail.com, ³ikrimamailani@gmail.com

Abstrak

Orang tua dan guru disekolah memiliki tugas menyiapkan anak-anaknya kelak menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab. Anak-anak ini nantinya harus mampu mandiri secara fisik dan psikologis untuk menghadapi tantangan kehidupan. Urusan memahami anak memang gampang-gampang susah, apalagi anak masuk fase remaja yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Tentunya orang tua dan guru harus pandai-pandai dalam memahami karakter dan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui anak. Tim Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Kuantan Singingi hadir untuk memberikan bantuan kepada remaja untuk mengenal konsep diri yaitu, mengenai dirinya (self-image), cara remaja menghargai dirinya dibandingkan dengan orang lain (self-esteem), dan sosok ideal yang remaja ingin capai (ideal self). Untuk sampai ke titik tersebut, remaja sangat membutuhkan bantuan orang tua dan guru di sekolah serta lingkungan dengan cara, Melakukan aktivitas fisik, Cintai diri sendiri, Fokus pada kelebihan dan Membantu orang lain..

Kata kunci: *Orang Tua, Guru, Remaja, Tanggung Jawab, Kemandirian*

1. PENDAHULUAN

Orangtua pasti menyayangi anak-anaknya. Begitu juga guru sebagai pendidik di sekolah. Namun, tidak jarang orangtua dan Guru terkaget-kaget. Perbuatan dan perkataan yang mereka ekspresikan kepada anak-anaknya, seringkali disalah mengerti. Bukannya kesepahaman yang terjalin. Justru sebaliknya, salah paham hingga rusaknya hubungan atau mengarah kepada miskomunikasi. Padahal, semua dilakukan karena cinta kepada anak-anaknya. Orang tua memiliki tugas menyiapkan anak-anaknya kelak menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab. Anak-anak ini nantinya harus mampu mandiri secara fisik dan psikologis untuk menghadapi tantangan kehidupan. Urusan memahami anak memang gampang-gampang susah, apalagi anak masuk fase remaja yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Tentunya orang tua dan guru harus pandai-pandai dalam memahami karakter dan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui anak. Setiap anak adalah unik, tetapi dia bukanlah miniatur orang dewasa. Masing-masing mengalami fase pertumbuhan dan perkembangannya sendiri-sendiri, sehingga tidak dibandingkan satu dengan yang lain. Bahkan adik dan kakak kandung saja tidak bisa disamakan perkembangannya. Tidak ada gunanya pula membandingkan karena hanya akan menorehkan luka di hati anak. Dengan demikian, orangtua dapat memberi respon yang tepat agar anak merasa dipahami, diterima, dan nyaman dalam mengembang-kan konsep dirinya. Hingga akhirnya dengan penuh percaya diri, ia mampu mengatasi tantangan dan masalah yang menghampiri hidup. Mengetahui begitu banyak tantangan yang dihadapi remaja saat ini tentu membuat kita sebagai orang tua khawatir. Jika dapat ditulis, tentunya cukup panjang daftar hal yang harus orang tua lakukan untuk membentengi remaja dari perilaku berisiko seperti bullying, rokok, seks bebas, pornografi, tawuran, atau narkoba. Memberi nasihat mengenai bahayanya perilaku tersebut merupakan hal

termudah, namun kita juga sadar bahwa tidak mungkin mengawasi seluruh aktivitasnya untuk memastikan anak-anak kita aman. Namun, tahukah Bunda bahwa sebenarnya pengawasan dan nasihat orang tua tidak 100% menjamin anak terhindar dari perilaku berisiko, Ada hal yang lebih penting, yaitu konsep diri remaja, pertumbuhan dan perkembangan remaja, ciri-ciri remaja dan dinamika remaja, serta saya siap menjadi remaja yang berkarakter. Fase remaja merupakan masa transisi yang penuh tantangan dalam perjalanan hidup seorang individu. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, emosional, maupun psikologis yang memengaruhi pembentukan karakter dan identitas diri. Masa ini menjadi penting karena merupakan fondasi bagi remaja untuk memasuki fase kehidupan selanjutnya sebagai individu dewasa yang mandiri, bertanggung jawab, dan berkepribadian matang. Namun, tantangan-tantangan yang dihadapi oleh remaja sering kali memerlukan pendampingan, baik dari keluarga, guru, maupun lingkungan sosial, agar mereka dapat mengelola perubahan tersebut secara positif.

Sebagai wujud implementasi dari *Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5)*, SMP Islam Aqzia Teluk Kuantan menyelenggarakan pelatihan bertema “Aku Siap Menjadi Remaja.” Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan bekal pengetahuan, keterampilan, dan motivasi kepada siswa agar dapat menghadapi masa remaja dengan lebih percaya diri. Dalam pelatihan ini, siswa diperkenalkan pada berbagai konsep pengembangan diri, seperti mengenal potensi diri, mencintai diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengelola hubungan sosial secara sehat. Dengan metode yang interaktif dan pendekatan yang relevan dengan dunia remaja, kegiatan ini diharapkan mampu membantu siswa memahami tantangan yang mereka hadapi serta mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang mandiri, kreatif, dan bertanggung jawab dalam menghadapi kehidupan.

2. METODE PENGABDIAN

Remaja mulai sadar akan penampilan dan bentuk tubuhnya. Olahraga, paskibra, menari dapat membuatnya lebih sehat dan percaya diri. Jangan selalu membandingkan diri dengan orang lain. Sebaliknya, terimalah kekurangan diri, beri apresiasi diri sendiri jika telah berusaha maksimal. Menemukan minat dan bakat dapat membuat remaja memiliki konsep diri yang positif. Lakukan aktivitas yang dapat mengasah minat tersebut. Membantu orang lain yang tidak dikenal, termasuk aktif dalam gerakan kemanusiaan dan lingkungan, membuat remaja merasa memiliki dampak positif di luar diri mereka sendiri. Karena itu, investasikan waktu Anda untuk membangun konsep diri positif pada anak, yang bisa terus dimilikinya hingga dewasa. Robert Y. Havigurst menyebutkan bahwa remaja memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik. Dengan menyelesaikan tugas perkembangan sebagai remaja, kalian akan tumbuh menjadi remaja hebat. Mau jadi remaja hebat? Yuk, kita simak penjelasan berikut.

a. Menggapai dan menjaga hubungan sosial yang matang dengan teman sebaya (Peer Group)

Belajarlh untuk bisa bekerja sama dengan teman sebaya kalian, baik lawan jenis maupun sesama jenis. Tentu kerja sama yang baik, ya, yang membawa pengaruh positif dalam hidup kalian agar hidup kalian menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Selain itu, belajarlh untuk mengendalikan perasaan-perasaan pribadi agar hubunga kerja sama tetap baik. Belajr menjadi pemimpin juga penting. Jadilah pemimpin yang baik tanpa harus mendominasi. Remaja hebat adalah remaja yang dapat menjalin hubungan positif dengan siapapun dengan mengambil sisi positif dan membuang sisi negatif.

b. Menjalankan peranan sosial secara bertanggung jawab

Kalian hidup sebagai makhluk sosial, artinya kalian hidup di tengah-tengah lingkungan sosial dari lingkup yang paling kecil yaitu keluarga hingga ke lingkup yang lebih besar seperti lingkungan masyarakat di kampung, sekolah, hingga negara. Sebagai anggota keluarga tentu kalian punya peran masing-masing, misalnya sebagai anak, sebagai kaka atau adik. Dalam

lingkungan masyarakat, kalian punya peran sebagai teman atau sebagai tetangga. Dalam lingkungan sekolah, kalian punya peran sebagai siswa atau teman sekelas/sekolah. Dalam lingkungan negara kalian memiliki peran sebagai warga negara. Nah, untuk menjalankan peran-peran tersebut kalian harus mengikuti nilai, norma, dan tata-tatan yang telah ditetapkan. Jadi, nggak bisa semauanya melanggar aturan atau norma yang berlaku. So, belajirlah disiplin untuk menaati peraturan mulai dari lingkungan keluarga hingga Negara. Remaja hebat adalah remaja yang dapat melakukan semua peran sebaik mungkin dengan penuh tanggung jawab sesuai tatanan, nilai, norma, dan aturan hingga tumbuh menjadi remaja dengan versi terbaiknya yang diterima dan dibutuhkan keluarga, masyarakat dan negara.

c. Mengembangkan kecakapan intelektual

Saatny sekarang untuk belajar banyak hal agar kalian memiliki kecakapan intelektual. Agar tumbuh menjadi warga negara yang baik, kalian perlu memiliki pengetahuan tentang hukum dan kewarganegaraan, teknologi, pemerintah, ekonomi, politik, geografi, hakikat kemanusiaan dan ilmu ilmu lainnya. Dengan kecakapan intelektual, kalian akan mampu menyelesaikan berbagai permasalahan yang sedang kalian hadapi. Dengan kecakapan intelektual kalian akan tumbuh menjadi remaja yang kritis dan mampu memberikan solusi atas berbagai persoalan, bukan remaja yang sok kritis alias hanya pandai mengkritik tanpa solusi. Remaja hebat adalah remaja yang memiliki kecakapan intelektual. Semakin tinggi kecakapan intelektual, semakin anda kritis dan kreatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kita sering mendengar kata “Remaja” di mana saja dan kapan saja. Masa remaja adalah masa transisi antara usia kanak-kanak dengan usia dewasa. Seorang Psycholog asal Perancis, bernama Alfred Binet, dalam buku “*Psikologi Keagamaan*” karangan Zakiyah Daradjat tahun 1977, mengemukakan bahwa kemampuan untuk mengerti hal-hal yang abstrak baru sempurna ketika seseorang berumur lebih kurang 12 tahun. Kesanggupan untuk mengambil kesimpulan yang abstrak dari fakta yang ada kira-kira mulai umur 14 tahun. Karena itu pada usia 14 tahun ke atas remaja sering kali menolak hal yang menurutnya kurang masuk akal, dan kadangkala menyebabkan mereka menolak apa yang dulu diterimanya (Daradjat, 1977: 111). Sementara itu, menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan masyarakat yang berada di rentang usia 10 sampai 19 tahun. Adapun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jadi usia remaja antara 17 tahun sampai dengan 21 tahun.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh narasumber

1) Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan adalah suatu proses perubahan secara kuantitatif pada aspek-aspek fisik maupun psikis, mengarah pada kondisi yang lebih matang. Sedangkan Perkembangan adalah proses perubahan secara kualitatif pada aspek-aspek fisik maupun psikis, mengarah pada kondisi yang lebih matang.

2) Ciri-Ciri Remaja

Berdasarkan permasalahan di atas, remaja memiliki sifat menolak. Sesuatu yang kurang masuk akal biasanya ditolak oleh remaja. Tetapi bukan berarti yang dilakukannya selalu salah justru lewat penolakannya daya nalar seseorang akan timbul karena terdapat sifat kritis yang dimiliki remaja. Meskipun demikian sifat yang tidak masuk akal kadang juga dilakukan remaja demi mencari jati diri. Lalu, bagaimanakah ciri-ciri remaja itu? Ciri- ciri remaja pada umumnya sebagai berikut:

1. Suka membantah/ menentang/ menolak/ berontak
2. Suka berangan-angan (berimajinasi)
3. Cenderung pendapatnya merasa benar
4. Rasa ingin tahunya besar
5. Banyak kemauannya
6. Suka diperhatikan dan diakui perannya
7. Masa mencari jati diri
8. Selalu ingin dituruti keinginannya
9. Suka menggebu-gebu (kurang hati-hati)
10. Cenderung sulit diatur
11. Suka mengritik
12. Kepribadiannya agak unik (ada-ada saja)

1) Perubahan Fisik

Perubahan fisik adalah perubahan pada diri seseorang mengenai perubahan jasmani, seperti tinggi badan, berat badan, dan lain sebagainya. Berikut ini beberapa perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja:

a. Laki-laki

Perubahan yang dialami seperti : pertumbuhan tulang-tulang, testis (buah pelir) membesar, tumbuh bulu kemaluan, awal perubahan suara, ejakulasi (keluarnya air mani), pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimum setiap tahunnya, tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot), tumbuh bulu ketiak, rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap, tumbuh bulu di dada, dan lain sebagainya.

b. Perempuan

Perubahan yang dialami seperti : pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, tumbuh bulu yang halus berwarna gelap di kemaluan, mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimum setiap tahunnya, menstruasi , tumbuh bulu-bulu ketiak, dan lain sebagainya.

2) Perubahan Psikis

Perubahan psikis adalah perubahan mengenai rohani seseorang seperti tingkah laku, sikap, mental, dan lain sebagainya. Berikut ini adalah beberapa perubahan psikis pada masa remaja :

- a) Keadaan emosi yang tidak stabil sehingga remaja mudah merasa gembira sekaligus mudah sedih. Keadaan ini menjadikan remaja memiliki emosi yang meledak-ledak.
- b) Perasaan menjadi sangat peka atau sensitive. Situasi tertentu dapat menjadikan remaja mudah tersentuh dan tersinggung.

- c) Sikap mental agresif, ditunjukkan dalam bentuk suka menentang kepada aturan atau perintah. Keadaan ini muncul karena dalam diri anak mulai merasakan bahwa ia sudah tidak mau lagi disebut sebagai anak kecil dan menganggap dirinya sudah dewasa dan berhak menentukan pilihan dan kemauannya sendiri.
- d) Mulai mencari identitas diri. Hal ini ditunjukkan dengan berbagai perilaku, antara lain:
 1. Senang berkelompokan melakukan kegiatan bersama kelompoknya
 2. Senang melakukan hal-hal yang menantang, yang cenderung memuaskan perasaan ingin tahu yang begitu besar terhadap sesuatu hal, maka sering anak remaja ini melakukan sesuatu yang di luar perhitungan akan kemampuannya. Senang menarik perhatian orang lain dengan melakukan sesuatu yang menyalahi aturan pada umumnya.

3) Permasalahan Yang Muncul dari Perubahan Fisik dan Psikis Remaja

- a. Ketidakmatangan intelektual dan emosional. Hal ini berakibat pada tindakan yang tidak rasional, cenderung emosional dan tanpa pikir panjang.
- b. Penerimaan (akseptansi) menyeluruh terhadap setiap perubahan bentuk dan fungsi tubuhnya sebagai usaha penyesuaian diri terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Mereka merasa tidak puas akan penampilannya. Mereka terhambat dalam hal akseptansi karena menyadari pentingnya penampilan dalam penerimaan sosial. Apalagi pada saat pubertas ini, minat terhadap jenis kelamin lain mulai berkembang pula.
- c. Perkembangan seksual yang meningkat. Pemuasan dorongan seks masih dipersulit dengan banyaknya tabu sosial, sekaligus juga kekurangan pengetahuan yang benar tentang seksualitas yang pada awalnya berupa keinginan untuk jatuh cinta atau bercinta
- d. Krisis identitas. Setiap remaja harus mampu melewati krisisnya dan menemukan jati dirinya. Sehingga dapat memahami dirinya sendiri, kemampuan dan kelemahan dirinya serta peranan dirinya dalam lingkungannya.
- e. Ikatan kelompok yang kuat. Ketidakmampuan remaja dalam menyalurkan segala keinginan dirinya menyebabkan timbulnya dorongan yang kuat untuk berkelompok. Dalam kelompok, segala kekuatan dirinya seolah-olah dihimpun sehingga menjadi sesuatu kekuatan yang besar.

4) Konsep Diri Remaja

Menurut Carl Rogers, penemu psikologi humanistik, konsep diri adalah pengetahuan seseorang tentang siapa dirinya, baik tentang kepribadian, kemampuan, dan perilaku. Konsep diri mulai tumbuh pada awal masa kanak-kanak dan terus berkembang sepanjang hidup manusia. Namun, konsep diri berkembang paling intens di masa remaja dan akan memberi landasan hidup remaja ke depannya. Alasannya, di masa remaja lah seseorang mencoba berbagai macam karakter dan peran. Karena itulah, masa remaja merupakan periode kunci bagi konsep diri sebagai berikut:

a) Apa yang mempengaruhi positif negatifnya konsep diri?

Konsep diri terdiri dari tiga hal, yaitu pendapat remaja mengenai dirinya (*self-image*), cara remaja menghargai dirinya dibandingkan dengan orang lain (*self-esteem*), dan sosok ideal yang remaja ingin capai (*ideal self*). Baik buruknya konsep diri akan bergantung pada sukses tidaknya remaja di area yang mereka anggap penting dan pendapat orang tentang dirinya. Penerimaan orang lain dan kesuksesan remaja akan memperkuat konsep diri dan harga dirinya.

Penelitian Curran & Hill yang dimuat di *Psychological Bulletin* tahun 2019 menunjukkan bahwa remaja usia kuliah di AS, Inggris, dan Kanada cenderung semakin perfeksionis, dan terkadang mematok standar yang tidak realistis untuk dirinya sendiri. Ini juga dapat membuat remaja selalu merasa gagal.

Kondisi seperti ini rentan membuat remaja terjerumus ke dalam perilaku berisiko, apalagi jika orang tua, guru, atau orang dewasa di sekitarnya tidak segera menyadarkan remaja bahwa dirinya berarti.

b) *Bagaimana konsep diri yang negatif bisa mendorong terjadinya perilaku berisiko?*

Karena konsep diri berkaitan dengan seberapa baik remaja tersebut mengenal dirinya, maka remaja yang tidak tahu siapa dirinya akan berusaha mencari identitas diri dengan cara mencoba berbagai hal. Jika lingkungan pertemanannya ternyata rentan dengan perilaku berisiko, maka remaja akan lebih mudah terbawa arus mengingat penerimaan dari teman sebaya merupakan hal penting dalam hidupnya. Citra remaja “keren” yang ditunjukkan media juga dapat mendorong remaja mencoba hal berisiko, seperti seks bebas, merokok, narkoba, apalagi jika orang tua tidak menanamkan nilai-nilai keluarga sejak dini.

c) *Agar konsep diri remaja positif, apa yang harus dilakukan?*

Konsep diri positif dapat membuat remaja berpikir bahwa dirinya dan masa depannya terlalu berharga untuk melakukan hal-hal berisiko. Untuk sampai ke titik tersebut, remaja sangat membutuhkan bantuan orang tua dan lingkungan sekitarnya termasuk guru di sekolah. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membangun konsep diri yang positif pada remaja.

4. SIMPULAN

Orang tua memiliki tugas menyiapkan anak-anaknya kelak menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab. Anak-anak ini nantinya harus mampu mandiri secara fisik dan psikologis untuk menghadapi tantangan kehidupan. Urusan memahami anak memang gampang-gampang susah, apalagi anak masuk fase remaja yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Tentunya orang tua dan guru harus pandai-pandai dalam memahami karakter dan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui anak. Masa remaja adalah masa transisi antara usia kanak-kanak dengan usia dewasa. Dimana remaja mempunyai kemampuan untuk mengerti hal-hal yang abstrak, ketika Remaja berumur lebih kurang 12 tahun. Kesanggupan untuk mengambil kesimpulan yang abstrak dari fakta yang ada kira-kira mulai umur 14 tahun. Karena itu pada usia 14 tahun ke atas remaja sering kali menolak hal yang menurutnya kurang masuk akal, dan kadangkala menyebabkan mereka menolak apa yang dulu diterimanya. Supaya remaja tumbuh dan berkembang sesuai harapan harus memahami tentang konsep diri yang terus berkembang di masa remaja dan akan memberi landasan hidup remaja ke depannya. Alasannya, di masa remaja lah seseorang mencoba berbagai macam karakter dan peran. Karena itulah, masa remaja merupakan periode kunci bagi konsep diri. Konsep diri terdiri dari tiga hal, yaitu pendapat remaja mengenai dirinya (self-image), cara remaja menghargai dirinya dibandingkan dengan orang lain (self-esteem), dan sosok ideal yang remaja ingin capai (ideal self). Baik buruknya konsep diri akan bergantung pada sukses tidaknya remaja di area yang mereka anggap penting dan pendapat orang tentang dirinya. Penerimaan orang lain dan kesuksesan remaja akan memperkuat konsep diri dan harga dirinya. Untuk sampai ke titik tersebut, remaja sangat membutuhkan bantuan orang tua dan lingkungan sekitarnya termasuk guru di sekolah. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membangun konsep diri yang positif pada remaja.

5. SARAN

Sebagai upaya keberlanjutan dari pelatihan “Aku Siap Menjadi Remaja” di SMP Islam Aqzia, disarankan agar program serupa dilakukan secara berkala dengan tema yang relevan sesuai kebutuhan siswa. Sekolah dapat melibatkan berbagai pihak, seperti psikolog, tokoh agama, atau praktisi pendidikan, untuk memberikan wawasan yang lebih beragam kepada para siswa. Selain itu, diperlukan evaluasi terhadap hasil pelatihan melalui umpan balik dari siswa dan guru untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap perkembangan siswa. Kegiatan ini juga dapat diperluas dengan melibatkan orang tua agar tercipta sinergi antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dalam mendukung pembentukan karakter remaja. Terakhir, penting bagi sekolah untuk menyediakan ruang diskusi atau bimbingan konseling secara rutin, sehingga siswa merasa didampingi dalam menghadapi tantangan masa remaja. Dengan demikian,

pelatihan ini akan berdampak jangka panjang dalam membentuk remaja yang mandiri, percaya diri, dan bertanggung jawab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan pelatihan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dengan tema "Aku Siap Menjadi Remaja" di SMP Islam Aqzia Teluk Kuantan. Terima kasih kepada kepala sekolah, guru, dan staf yang telah memberikan fasilitas serta dukungan penuh untuk keberhasilan kegiatan ini. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada para siswa yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias selama pelatihan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Baranovich, Diana-Lea. 2017. *Understanding and Mentoring the Hurt Teenager*. Singapore: Partridge.
- Buku Informasi Kesehatan SD/SMP/SMA. 2017. Kementerian Kesehatan. Carr-Greg, M, Shale, Erin. 2003. *Adolescence: A Guide for Parents*. London: Random House.
- Christensson, P. 2014. *Digital Footprint Definition*. Diakses 4 Desember 2023 jam 21.05 dari https://techterms.com/definition/digital_footprint.
- Fontenelle, Don. 2000. *Keys to Parenting Your Teenager*. New York: Barron's Educational Series.
- Hasmy, Eddy N (Ed). 2002. *Orang Tua Sebagai Sahabat Remaja*. Terjemahan oleh Cici MD Kaloh, dkk. Jakarta: BKKBN.
- Heath, Chip dan Dan Heath. 2014. *Decisive: How to Make Better Decisions*. New York: Random House Business.
- International Guideline on Sexual Education*. 2017. UNESCO.
- Jensen, F.E., & Nutt, A. E. 2015. *The Teenage Brain*. Toronto: Collins. Lythcott-Haims, Julie. 2015. *How to Raise an Adult*. New York: Henry Holt.