

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PRESTASI BELAJAR
ANAK KELAS 4 DI MADRASAH IBTIDAIYAH (MI) AL-MADANI
KOMPLEK INKOPAD RW 06 TAJURHALANG KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2014**

Ari Nur Fauzi Cahyaningsih¹, Herlina²

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran, Jl. Limo Raya Depok 16515

E-Mail: herlinamail@yahoo.co.id

Abstrak

Brain Gym adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilatihkan pada anak untuk memberikan rangsangan atau stimulus ke otak. Stimulus yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, seperti kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan dalam proses belajar dan memori, pemecahan masalah, serta kreativitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Brain Gym* terhadap Prestasi Belajar pada Anak Kelas 4 di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al-Madani Komplek Inkopad Rw 06 Tajurhalang Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pretest – Posttest Design* dan pada didapatkan 18 responden yang diperoleh dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis statistik *Uji Dependent T-Test* pada tingkat kemaknaan 95% ($p < 0,05$) menunjukkan ada pengaruh *Brain Gym* terhadap prestasi belajar anak kelas 4 ($p = 0,000$).

Kata kunci : *Brain Gym*, prestasi belajar, usia anak sekolah

Abstract

Brain gym is a set of simple moves practiced to kids as stimulus for brain. The given stimulus can enhance cognitive ability such as watchfulness, concentration, learning speed and in memorizing, finding solution and creativity. The purpose of the research is to find out the effectiveness of brain gym in learning score for 4th grader of elementary school in Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Madani komplek Inkopad Rw 06, Tajurhalang Kabupaten Bogor. The research used quasi-experimental with one group pre-test – posttest design. The research also conducted purpose sampling in which the participants of the research are 18 participants. The data gained were analyzed by Dependent t-test, ($p \geq 0.05$). The result of dependent T-test shows that there is an effect of brain gym to learning score of 4th grader of elementary school with P value = 0.000. The researcher suggested pediatric midwife, teacher and paren

Key words : *Brain Gym*, Learning Score, 4th Grader Of Elementary School

Pendahuluan

Pertumbuhan perkembangan mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan. dan Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat (*gram, pound*, kilogram), ukuran panjang (centi meter, meter), umur tulang dan keseimbangan metabolik (retensi kalium dan nitrogen tubuh).

Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan (*skill*) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil dari proses pematangan (Soetjiningsih, 2005). Kegagalan pada satu tahap tumbuh kembang anak dapat mempengaruhi tahap tumbuh kembang selanjutnya.

Poses pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara interdependensi, artinya saling terkait satu sama lain. Kedua proses ini terjadi bersamaan dan bersifat kontinyu sehingga tidak satupun proses yang terjadi terpisah dari yang lain, akan tetapi bisa dibedakan untuk maksud

lebih memperjelas penggunaannya (Djamarah, 2011).

Proses tumbuh kembang seorang anak dipengaruhi oleh endokrin, genetika, konstitusional, lingkungan dan nutrisi. Faktor genetik akan mempengaruhi perkembangan seorang anak sebesar 20% dan 80% perkembangan anak dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Anak perlu diberi stimulasi yang terus menerus sesuai tahapan untuk menjaga kelangsungan tumbuh kembang (Soetjiningsih, 2005). Proses pertumbuhan selama pertengahan masa anak-anak berlangsung lambat. Masa pertengahan anak-anak ini disebut juga sebagai masa anak usia sekolah. Usia sekolah berada diantara usia 6 sampai 12 tahun (Papalia dan Feldman, 2014) Anak usia sekolah dikenal dengan fase berkarya *versus* (vs) rasa rendah diri. Fase ini anak mulai memasuki dunia sekolah yang lebih formal. Kemandirian serta rasa ingin terlibat dalam tugas yang dapat mereka selesaikan tumbuh pada fase ini (Wong, Hockenberry-Eaton, Wilson, Wingkelsten, & Schwartz, 2009).

Anak usia sekolah menuntut kebutuhan kehidupan yang menantang. Pengalaman awal sekolah

merupakan hal yang kritis dalam mempersiapkan keberhasilan atau kegagalan masa depan. Perubahan perkembangan antara usia 6-12 tahun beragam dan memiliki rentang seluruh area pertumbuhan dan perkembangan. Kemampuan fisik, psikososial, kognitif dan moral dikembangkan, diperluas, disaring dan di sinkronisasi sehingga individu dapat menjadi anggota masyarakat yang diterima dan produktif (Perry & Potter, 2005). Piaget menyatakan, bahwa perkembangan kognitif dimulai dengan kemampuan bawaan untuk beradaptasi pada lingkungan (Papalia & Feldman, 2014). Perubahan kognitif anak usia sekolah adalah pada kemampuan untuk berpikir dengan cara logis tentang disini dan saat ini, bukan tentang abstraksi. Pemikiran anak usia sekolah tidak lagi didominasi oleh persepsinya, tetapi kemampuan untuk memahami dunia yang luas (Perry & Potter, 2005). Anak usia sekolah mulai semakin memahami peran dan fungsi dari kegiatan belajar atau bersekolah. Anak-anak sudah siap menjelajahi lingkungannya. Ia tidak puas sebagai penonton saja, ia ingin mengetahui lingkungannya, tata kerjanya,

bagaimana perasan-perasaan dan bagaimana ia dapat menjadi bagian dari lingkungannya. Seorang anak yang memiliki struktur kognitif baik, maka semakin mapanlah penguasaan anak atas bahan pelajaran yang telah dikuasai (Djamarah, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agoes, Kapti, dan Chasanah pada tahun 2012 mendapatkan hasil adanya pengaruh *Brain Gym* terhadap tingkat kognitif anak usia 5-6 tahun pada kelompok perlakuan, ditunjukkan dengan adanya perbedaan hasil post-test tingkat kognitif diantara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p = 0,031$). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa *Brain Gym* memiliki efek positif yang dapat meningkatkan tingkat kognitif anak usia 5-6 tahun secara signifikan. Dianjurkan kepada perawat pediatrik, guru dan orang tua memperkenalkan dan melatih gerakan *Brain Gym* dimulai sejak usia dini. Peningkatan kognitif pada seorang anak dapat berimbas pada anak dalam menguasai pelajaran. Anak yang dapat menguasai pelajaran dengan baik biasanya disebut sebagai anak yang memiliki intelegensi yang tinggi. Intelegensi

anak merupakan potensi bawaan yang sering dikaitkan dengan berhasil atau tidaknya seorang anak belajar disekolah. Intelegensi dianggap sebagai faktor yang menentukan keberhasilan seorang anak. Anak dengan intelegensi yang rendah atau di bawah rata-rata normal, cenderung mengalami kesukaran dalam belajar. Cara berpikir yang lambat menyebabkan rendahnya prestasi belajar yang anak dapatkan tidak dapat dihindari (Djamarah, 2011).

Prestasi belajar adalah kecakapan aktual (*actual ability*) yang diperoleh seseorang setelah belajar, suatu kecakapan potensial (*potensial ability*) yaitu kemampuan dasar yang berupa disposisi yang dimiliki oleh individu untuk mencapai prestasi. Kecakapan aktual dan kecakapan potensial ini dapat dimasukkan kedalam suatu istilah yang lebih umum yaitu kemampuan (*ability*) (Nurkencana, 2005).

Prestasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam manusia yang terdiri dari faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor eksternal adalah

faktor yang berasal dari luar diri manusia yang terdiri dari faktor sosial dan non-sosial (Syah, 2010). Perubahan pada prestasi belajar memberikan manfaat yang luas. Bermanfaat ketika siswa akan menempuh ujian, atau bahkan bermanfaat bagi siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjaga kelangsungan hidupnya. Seorang anak yang sudah mengalami penurunan atau tidak adanya peningkatan dalam bidang prestasi akademik, dapat membuat orang tua resah karena anak dianggap kurang pintar dalam bidang akademik. Prestasi akademik seorang anak dapat ditingkatkan dengan berbagai macam cara, salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi belajar pada anak adalah dengan melakukan *Brain Gym*.

Gerakan-gerakan *Brain Gym* yang ringan dilakukan melalui olah tangan dan kaki, yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus ke otak. Stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, seperti kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan dalam proses belajar dan

memori, pemecahan masalah, sertakreativitas. *Brain Gym* juga dapat membantu meningkatkan kecerdasan, kepercayaan diri, dan menangani anak yang mengalami masalah dalam proses belajar mengajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agoes, Lestari, dan Dewi pada tahun 2010 mendapatkan hasil adanya pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa (umur 11- 12 tahun) ($p=0,01$). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa senam oatak berpengaruh dalam peningkatan konsentrasi belajar pada siswa (umur 11- 12 tahun). Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar sekolah dapat melakukan *Brain Gym* dengan rutin untuk meningkatkan tingkat konsentrasi belajar.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain *non randomized control group pretestposttest design*. Peneliti melakukan pretest (O1) dan diikuti intervensi (X) *brain gym* 15 menit selama 10 hari. Setelah diberikan intervensi dilakukan posttest (O2). Besar sampel dihitung berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yaitu

jumlah responden pada pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar sebesar 70% (Agoes, A., Lestari, R., & Dewi, P. , 2010) sebagai p1, dan jumlah responden pada pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan tingkat kognitif pada anak sebesar 41,67%(Agoes, A., Kapti, R., & Chasanah, U. , 2012) sebagai p2. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi: siswa/ siswi kelas 4 MI Al-Madani, yang aktif mengikuti pembelajaran disekolah, bersedia untuk berpartisipasi dalam melakukan latihan *Brain Gym* dan tidak sedang mengalami keterbatasan fisik. Kriteria Eksklusi: siswa tidak dalam keadaan sakit. Analisa statistik mengguakan Uji *Dependen t-test*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Usia dan Jenis Kelamin Responden Siswa Kelas 4 Di MI Al-Madani Komplek Inkopad Tahun 2014

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1. Usia		
1.1. 9 tahun	4	22,2
1.2. 10 tahun	12	66,7
1.3. 11 tahun	2	11,1

2. Jenis Kelamin		
1.1. Laki-laki	10	55,6
1.2. Perempuan	8	44,4

Tabel 2. Distribusi Prestasi Belajar Responden Siswa Kelas 4 Sebelum Diberi Perlakuan di MI Al-Madani Komplek Inkopad Tahun 2014

Prestasi belajar Pre - Test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	9	50
Tinggi	9	50

Tabel 3. Distribusi Prestasi Belajar Responden Siswa Kelas 4 Sesudah Diberi Perlakuan di MI Al-Madani Komplek Inkopad Tahun 2014

Prestasi belajar Pre - Test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	5	27,8
Tinggi	13	72,2

Tabel 4. Analisis Pengaruh *Brain Gym* Sebelum dan Sesudah Dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas 4 di MI Al-Madani Komplek Inkopad RW 06 Tajurhalang, Kabupaten Bogor Tahun 2014

Kemampuan	n	Mean	SD	S.E	T	p value
Sebelum	18	68,33	9,78	2,30		0,00

Sesudah	18	81,11	10,04	2,36	10,139
---------	----	-------	-------	------	--------

Pembahasan

Berdasarkan gambaran *Brain Gym*, diperoleh hasil dari 18 responden siswa kelas 4 di MI Al-Madani, 5 orang (27,8%) kurang baik dalam melakukan *Brain Gym* dan 13 orang (72,2%) baik dalam melakukan *Brain Gym*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden baik dalam melakukan gerakan *Brain Gym*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihastuti (2009) mengenai hubungan *Brain Gym* terhadap peningkatan kecakapan berhitung siswa sekolah dasar dengan hasil tabulasi penilaian tentang gerakan *Brain Gym* dinilai sangat mudah dan menyenangkan. Hasil ini dapat diperjelas dari informasi yang diperoleh secara deskriptif bahwa gerakan *Brain Gym* dinilai sangat sederhana dan alami. Terdapat perbedaan teknik penerapan *Brain Gym* pada kedua penelitian ini. Penelitian yang dilakukan di MI Al-Madani responden dapat melakukan gerakan *Brain Gym* dengan baik ketika peneliti memodifikasi menggunakan

media audio dan video, sehingga responden jauh lebih tertarik dan bersemangat dalam melakukan gerakan *Brain Gym*. Pada penelitian yang dilakukan Prihastuti (2009) digunakan metode instruktur bergantian, dimana anak yang sudah menguasai gerakan *Brain Gym* secara bergantian diminta untuk memimpin teman-temannya melakukan gerakan *Brain Gym*. *Brain Gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan kehidupan sehari - hari. *Brain Gym* dapat membantu memaksimalkan kerja otak kanan dan otak kiri. *Brain Gym* terkait dengan ilmu gerak tubuh, yaitu gerakan tubuh yang dirangkai dan dipadukan, sehingga dapat membantu memaksimalkan fungsi otak. Gerakan-gerakan *Brain Gym* yang ringan dilakukan melalui olah tangan dan kaki, yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus ke otak. Stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, seperti kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan dalam proses belajar dan memori, pemecahan masalah, serta kreativitas (Dennison & Dennison, 2006).

Berdasarkan gambaran prestasi belajar sebelum dilakukan *Brain Gym*, diperoleh hasil dari 18 responden siswa kelas 4 di MI Al-Madani, 9 orang (50%) berprestasi rendah dan 9 orang (50%) berprestasi tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki prestasi rendah dan tinggi memiliki hasil yang sama. Gambaran prestasi belajar setelah dilakukan *Brain Gym*, diperoleh hasil dari 18 responden siswa kelas 4 di MI Al-Madani, 5 orang (27,8%) berprestasi rendah dan 13 orang (72,2%) berprestasi tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi yang tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2013) mengenai Hubungan motivasi berprestasi dan gaya belajar dengan hasil prestasi belajar pada siswa kelas V di SDN 08 pagi Cilandak Barat Jakarta Selatan dengan hasil diperoleh gambaran dari 54 responden, 23 orang (42,6%) memiliki hasil prestasi belajar kurang baik dan 31 orang (57,4%) memiliki hasil prestasi belajar yang baik. Prestasi belajar adalah kecakapan aktual (*actual ability*) yang

diperoleh seseorang setelah belajar, suatu kecakapan potensial (*potensial ability*) yaitu kemampuan dasar yang berupa disposisi yang dimiliki oleh individu untuk mencapai prestasi. Kecakapan aktual dan kecakapan potensial ini dapat dimasukkan kedalam suatu istilah yang lebih umum yaitu kemampuan (*ability*) (Nurkencana, 2005).

Hasil analisis didapatkan ada pengaruh *Brain Gym* terhadap prestasi belajar sebelum dan sesudah dilakukan *Brain Gym*, rata-rata prestasi belajar sebelum dilakukan *Brain Gym* 68,33 dengan standar deviasi 9,78. Pada prestasi belajar setelah dilakukan *Brain Gym* didapatkan rata-rata 81,85 dengan standar deviasi 10,04. Terlihat perbedaan nilai mean antara prestasi belajar sebelum dilakukan *Brain Gym* dan prestasi belajar setelah dilakukan *Brain Gym* adalah 13,52. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara prestasi belajar sebelum dan sesudah *Brain Gym*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihastuti (2009)

mengenai hubungan *Brain Gym* terhadap peningkatan kecakapan berhitung siswa sekolah dasar dengan $p=0,008$. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa *Brain Gym* dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tes kecakapan berhitung siswa sekolah dasar.

Brain Gym adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan kehidupan sehari-hari. *Brain Gym* dapat membantu memaksimalkan kerja otak kanan dan otak kiri. *Brain Gym* terkait dengan ilmu gerak tubuh, yaitu gerakan tubuh yang dan dipadukan, sehingga dapat membantu memaksimalkan fungsi otak. Gerakan-gerakan *Brain Gym* yang ringan dilakukan melalui olah tangan dan kaki, yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus ke otak. Stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, seperti kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan dalam proses belajar dan memori, pemecahan masalah, serta kreativitas. *Brain Gym* juga dapat membantu meningkatkan kecerdasan, kepercayaan diri, dan menangani anak yang mengalami masalah dalam

proses belajar mengajar (Dennison & Dennison, 2006).

Manfaat lain *Brain Gym* pada anak sekolah dasar yang mendapat latihan ini juga terlihat selama penelitian berlangsung. Siswa yang hiperaktif, kurang fokus atau kurang konsentrasi, berisik serta tidak bisa tenang selama kegiatan belajar mengajar berlangsung mengalami penurunan sedikit demi sedikit. Hal ini berdampak baik pada hasil prestasi belajar siswa diakhir ujian yang diberikan oleh peneliti.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan secara statistik ada pengaruh *Brain Gym* dengan prestasi belajar pada anak kelas 4 di MI Al-Madani Komplek Inkopad RW 06 Tajurhalang, Kabupaten Bogor Tahun 2014 yang dapat dilihat dari adanya peningkatan hasil prestasi belajar sebelum dan sesudah diberikan *Brain Gym* ($p = 0,000$). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan melakukan *Brain Gym* setiap hari sebagai salah satu cara untuk otak yang terkait dengan aktivitas komunikasi, pemahaman dan pengaturan yang sangat dibutuhkan menstimulasi tiga dimensi setiap orang. Peneliti

menyarankan diharapkan waktu penelitian yang akan dilakukan pada penelitian selanjutnya lebih lama, agar hasil yang didapatkan menjadi lebih baik

Daftar Pustaka

- Agoes, A., Lestari, R., & Dewi, P. (2010). Pengaruh senam otak terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa (umur 11-12 Tahun) di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *Majalah Kesehatan FKUB*, 2-5.
- Agoes, A., Kapti, R., & Chasanah, U. (2012). Pengaruh brain gym terhadap tingkat kognitif anak usia 5-6 tahun di tk Al-Masithoh Tegalondo Malang. *Majalah Kesehatan FKUB*, 3-8.
- Dennison, E. P & Dennison, E. G. (2009). *Brain gym (senam otak)*. Edisi bahasa Indonesia (cetakan X). Alih bahasa: Ruslan dan Rahayu, M. Jakarta: Grasindo.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media
- Djamarah, B. P. (2011). *Psikologi belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Gunadi, T. (2009). *24 Gerakan meningkatkan kecerdasan anak*. Jakarta: Penebar Plus.
- Hastono, P. S. (2010). *Analisis data kesehatan*. Depok: Fakultas

- Kesehatan Masyarakat
Universitas Indonesia
- (2007). *Adolescence*. Edisi Keenam. Jakarta : Erlangga.
- Hidayat, H. A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock, B. E. (2006). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Khairani, M. (2013). *Psikologi belajar*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo.
- Khodijah, N. (2014). *Psikologi pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhammad, A. (2013). *Tutorial senam otak untuk umum*. Yogyakarta : Flash Books.
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurkencana. (2005). *Evaluasi hasil belajar mengajar*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Papalia, E. D & Feldman, D. R (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Perry & Potter. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Prihastuti. (2009). *Hubungan brain gym terhadap peningkatan kecakapan berhitung siswa sekolah dasar*. Cakrawala Pendidikan, 43-45. Santrock.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Soetjiningsih. (2005). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- Syah, M. (2010). *Psikologi pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Wong, L. D. Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., Winkelsten, L. M., & Schwartz, P.(2009). *Buku ajar keperawatan pediatrik Edisi 6*. Jakarta : EGC.
- Yanuarita, A. F. (2012). *Memaksimalkan otak melalui senam otak (brain gym)*. Yogyakarta : Teranova Books.
- Yuniarti. (2013). *Hubungan motivasi berprestasi dan gaya belajar dengan prestasi belajar pada siswa kelas V di SDN 08 pagi Cilandak Barat Jakarta Selatan*. Fikes UPN. Jakarta.
- Yusuf, S. (2005). *Psikologi perkembangan dan remaja*. Bandung: PT Remaja