

Received: 09 -04- 2026 | Accepted: 03-05-2026 Published: 10-06-2026

ANALISIS PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK SISWA

Husrin Konadi¹, Erna Sari², Ibnu Muhsil³

¹⁻³ Institut Agama Islam Negeri Takengon

Email Korseponden: ernasari.tkn2020@gmail.com

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan masalah psikologis yang sering dialami siswa akibat tuntutan belajar yang tinggi dan dapat berdampak pada prestasi serta kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (literature review) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, melalui analisis berbagai jurnal dan buku relevan. Hasil menunjukkan bahwa guru BK berperan sebagai konselor, fasilitator, motivator, dan mediator dalam membantu siswa mengelola kecemasan. Layanan yang diberikan meliputi konseling individu, konseling kelompok, pemberian informasi, serta teknik pengelolaan stres. Pembahasan menegaskan bahwa intervensi yang tepat dari guru BK dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Simpulan penelitian ini adalah optimalisasi peran guru BK sangat penting dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik siswa.

Kata kunci: *Bimbingan dan Konseling, kecemasan akademik, peran guru BK, siswa.*

Abstract

Academic anxiety is a psychological problem often experienced by students due to high learning demands and can impact achievement and mental well-being. This study aims to analyze the role of guidance and counseling (BK) teachers in addressing students' academic anxiety. The method used is a literature review with a descriptive qualitative approach, through analysis of various relevant journals and books. The results show that BK teachers act as counselors, facilitators, motivators, and mediators in helping students manage anxiety. Services provided include individual counseling, group counseling, information provision, and stress management techniques. The discussion confirms that appropriate interventions from BK teachers can reduce students' levels of academic anxiety. The conclusion of this study is that optimizing the role of BK teachers is very important in supporting students' mental health and academic success.

Keywords: *Guidance and Counseling, academic anxiety, the role of BK teachers, students.*

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh siswa dalam proses pendidikan. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik seperti ujian, tugas, dan tekanan untuk mencapai prestasi tinggi. Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa dalam proses pendidikan. Kecemasan ini muncul sebagai respons emosional terhadap berbagai tuntutan akademik seperti ujian, tugas, presentasi,

maupun tekanan untuk mencapai prestasi tertentu. Secara konseptual, kecemasan akademik didefinisikan sebagai kondisi perasaan khawatir, tegang, dan takut yang berkaitan dengan aktivitas belajar dan evaluasi akademik (Zeidner, 1998). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif siswa, seperti konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan berpikir kritis (Ormrod, 2019).

Secara empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang cukup tinggi di kalangan siswa. Penelitian pada siswa SMA di Indonesia menunjukkan bahwa faktor kecemasan akademik banyak berada pada kategori sedang, dengan persentase faktor pribadi mencapai 74,53% dan faktor kelembagaan sebesar 85,09%. Temuan serupa juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan akademik yang dipengaruhi oleh faktor pribadi, keluarga, sosial, dan lingkungan sekolah. Hal ini menandakan bahwa kecemasan akademik bukanlah masalah individu semata, melainkan dipengaruhi oleh berbagai aspek dalam sistem pendidikan.

Lebih lanjut, kecemasan akademik terbukti memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan akademik dengan hasil belajar, di mana tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan pencapaian akademik siswa. Selain itu, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik juga dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, kelelahan mental (*burnout*), serta gangguan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan akademik maupun pribadi siswa. Laporan dari *World Health Organization (WHO)* menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh remaja di seluruh dunia (WHO, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan, termasuk dalam konteks akademik, merupakan isu global yang memerlukan perhatian serius dalam dunia pendidikan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan stres berkepanjangan, *burnout*, serta penurunan kesejahteraan psikologis siswa (Santrock, 2018).

Faktor penyebab kecemasan akademik tidak hanya berasal dari dalam diri siswa, tetapi juga dari lingkungan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, kemampuan coping yang kurang, serta pengalaman kegagalan sebelumnya. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan dari orang tua, lingkungan sekolah yang kompetitif, serta tuntutan kurikulum yang tinggi (Pekrun, 2006). Interaksi antara faktor-faktor tersebut dapat memperburuk kondisi kecemasan akademik jika tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai. Dalam konteks pendidikan, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Guru BK bertugas memberikan layanan bantuan yang mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier siswa. Melalui layanan konseling individu dan kelompok, guru BK dapat membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasan serta mengembangkan strategi coping yang efektif (Corey, 2017). Selain itu, guru BK juga

berperan sebagai mediator antara siswa, guru, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis konseling, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa (Hofmann et al., 2012). Selain itu, teknik relaksasi dan pelatihan keterampilan belajar juga terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi tekanan akademik (Erford, 2019). Namun demikian, dalam praktiknya masih terdapat berbagai kendala dalam pelaksanaan layanan BK, seperti keterbatasan waktu, jumlah siswa yang banyak, serta rendahnya pemanfaatan layanan oleh siswa. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai peran guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Studi pustaka merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengkaji, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam mengenai peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecemasan akademik siswa berdasarkan hasil kajian teori dan penelitian terdahulu. Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti buku, jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah, serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kecemasan akademik dan peran guru Bimbingan dan Konseling. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, yaitu relevansi dengan topik penelitian, kredibilitas penulis dan penerbit, serta tahun publikasi yang diutamakan dalam rentang 10 tahun terakhir agar data yang digunakan tetap aktual dan kontekstual.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi. Proses ini meliputi penelusuran literatur melalui berbagai database akademik seperti Google Scholar, SINTA, dan portal jurnal ilmiah lainnya, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan, pencatatan, dan pengelompokan data sesuai dengan fokus penelitian. Data yang telah diperoleh kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema-tema utama, seperti konsep kecemasan akademik, faktor penyebab, serta peran dan strategi guru BK dalam mengatasinya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis dilakukan dengan cara mengkaji secara mendalam isi dari berbagai literatur untuk menemukan pola, konsep, serta hubungan antar variabel yang relevan. Tahapan analisis data meliputi: (1) reduksi data dengan memilih informasi yang sesuai dengan fokus penelitian, (2) penyajian data dalam bentuk deskriptif naratif, dan (3) penarikan kesimpulan berdasarkan interpretasi terhadap data yang telah dianalisis.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai literatur guna memastikan konsistensi dan kebenaran data. Selain itu, peneliti juga melakukan pengecekan ulang terhadap sumber-sumber yang digunakan untuk menjaga validitas dan reliabilitas informasi. Dengan menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif, sistematis, dan mendalam mengenai peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecemasan akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang cukup tinggi terjadi pada siswa di berbagai jenjang pendidikan. Berdasarkan penelitian (Putwain, 2007), sebagian besar siswa mengalami kecemasan yang signifikan ketika menghadapi evaluasi akademik seperti ujian. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Owens, 2012) yang menyatakan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif dengan performa akademik siswa, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah hasil belajar yang dicapai. Selain itu, laporan dari World Health Organization (WHO, 2021) juga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental paling umum pada remaja, yang berpotensi memengaruhi aktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis mereka.

Kecemasan akademik yang dialami siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Secara internal, faktor seperti rendahnya kepercayaan diri, ketakutan akan kegagalan, serta kemampuan coping yang rendah menjadi penyebab utama munculnya kecemasan (Pekrun, 2006). Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan dari orang tua, tuntutan akademik yang tinggi, serta lingkungan belajar yang kompetitif (Sanrock, 2018). Penelitian di Indonesia oleh (Putri, 2020) menunjukkan bahwa siswa cenderung mengalami kecemasan pada kategori sedang hingga tinggi, terutama menjelang ujian, yang ditandai dengan gejala fisik seperti tegang dan sulit berkonsentrasi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individu dan lingkungan.

Selain dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, kecemasan akademik juga berkaitan erat dengan proses regulasi diri (*self-regulated learning*) siswa. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengatur tujuan belajar, memonitor kemajuan, serta mengevaluasi hasil belajar secara mandiri. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki kemampuan ini lebih rentan mengalami kecemasan karena merasa tidak memiliki kontrol terhadap proses belajar yang dijalani. Menurut Zimmerman (2000), regulasi diri merupakan salah satu faktor kunci dalam keberhasilan belajar, dan rendahnya regulasi diri dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan akademik. Dengan demikian, pengembangan kemampuan regulasi diri menjadi salah satu fokus penting dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Aspek lain yang tidak kalah penting adalah peran dukungan sosial dalam mengurangi kecemasan akademik. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan guru memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan siswa yang kurang mendapatkan dukungan (Sarafino & Smith, 2014). Guru BK dapat memfasilitasi terbentuknya dukungan sosial ini melalui kegiatan konseling kelompok, diskusi kelompok, maupun program pengembangan keterampilan sosial.

Dalam konteks ini, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa guru BK memiliki peran sebagai konselor yang memberikan layanan konseling individu maupun kelompok untuk membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasan dan menemukan solusi yang tepat. Menurut (Corey, 2017), proses konseling yang efektif dapat membantu individu memahami diri, mengelola emosi, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif. Selain itu, guru BK juga berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar, manajemen waktu, serta teknik pengendalian diri dalam menghadapi tekanan akademik. Lebih lanjut,

guru BK juga berperan sebagai motivator yang memberikan dukungan psikologis kepada siswa agar memiliki kepercayaan diri dan motivasi dalam belajar. Dukungan ini penting karena siswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki self-efficacy yang rendah. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik dan meningkatkan performa belajar siswa (Ormrod, 2019). Selain itu, guru BK juga berfungsi sebagai mediator yang menjembatani komunikasi antara siswa, guru mata pelajaran, dan orang tua guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Strategi yang digunakan oleh guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik juga beragam dan terbukti efektif berdasarkan berbagai penelitian. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif dan rasional. Penelitian (Hofmann et al., 2012) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi kecemasan, termasuk kecemasan akademik. Selain itu, teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dan mindfulness juga terbukti membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan siswa (Erford, 2019). Layanan informasi terkait manajemen stres dan teknik belajar efektif juga menjadi bagian penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik. Meskipun demikian, hasil kajian juga menunjukkan bahwa implementasi layanan BK dalam mengatasi kecemasan akademik masih menghadapi berbagai kendala. Salah satu kendala utama adalah rasio guru BK dengan jumlah siswa yang tidak seimbang, sehingga layanan yang diberikan belum optimal. Selain itu, masih terdapat stigma negatif terhadap layanan BK yang membuat siswa enggan memanfaatkan layanan tersebut. Kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental juga menjadi faktor penghambat dalam penanganan kecemasan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran guru BK sangat signifikan dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Melalui layanan yang terstruktur dan pendekatan yang tepat, guru BK dapat membantu siswa mengelola kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mencapai keberhasilan akademik. Oleh karena itu, diperlukan optimalisasi peran guru BK serta dukungan dari seluruh pihak di lingkungan sekolah agar layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan permasalahan psikologis yang cukup tinggi dialami oleh siswa dan berdampak signifikan terhadap proses serta hasil belajar. Kecemasan akademik tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga mengganggu fungsi kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan pemecahan masalah. Faktor penyebab kecemasan akademik bersifat kompleks, meliputi faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan coping, serta faktor eksternal seperti tekanan akademik, tuntutan orang tua, dan lingkungan belajar yang kompetitif. Dalam konteks pendidikan, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat strategis dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Peran tersebut meliputi sebagai konselor, fasilitator, motivator, dan mediator. Sebagai konselor, guru BK membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasan dan menemukan solusi yang tepat melalui layanan konseling individu maupun kelompok. Sebagai fasilitator, guru BK membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar, manajemen waktu, serta strategi coping yang

efektif. Sebagai motivator, guru BK memberikan dukungan psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa. Sementara itu, sebagai mediator, guru BK menjembatani komunikasi antara siswa, guru mata pelajaran, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat strategis dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Peran tersebut mencakup sebagai konselor, fasilitator, motivator, dan mediator. Melalui layanan konseling individu dan kelompok, pemberian informasi, serta penerapan teknik seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan relaksasi, guru BK mampu membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasan, mengelola emosi, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif. Selain itu, kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua juga menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa. Meskipun demikian, pelaksanaan layanan BK masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu, rasio guru BK dengan jumlah siswa yang tidak seimbang, serta rendahnya pemanfaatan layanan oleh siswa akibat stigma yang masih berkembang. Oleh karena itu, diperlukan optimalisasi peran guru BK melalui penguatan program layanan yang sistematis, dukungan kebijakan dari pihak sekolah, serta peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan mental. Dengan demikian, upaya penanganan kecemasan akademik dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan untuk mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa.

REFERENSI

- Rahmawati, D. (2021). Peran konseling dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 45–52.
- Putri, A. R. (2020). Kecemasan akademik siswa dalam menghadapi ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 123–130.
- Prayitno. (2017). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Ormrod, J. E. (2019). *Educational psychology: Developing learners* (10th ed.). Pearson.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Putri, A. R. (2020). Kecemasan akademik siswa dalam menghadapi ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 123–130.
- Suryani, L., & Khairani, M. (2021). Hubungan kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 89–96.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati, D. (2021). Peran konseling dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 45–52.
- Putri, A. R. (2020). Kecemasan akademik siswa dalam menghadapi ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 123–130.
- Kemdikbud. (2020). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Aini, Q., & Wahyuni, S. (2021). Kecemasan akademik siswa dalam menghadapi pembelajaran daring. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2), 89–96.
- Astuti, R., & Handayani, T. (2020). Peran guru BK dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 45–52.
- Dewi, N. P., & Supriyo. (2019). Hubungan kecemasan akademik dengan hasil belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 101–110.
- Fadilah, N., & Setyawan, D. (2022). Layanan konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. *Jurnal BK Pendidikan*, 7(1), 23–30.
- Hidayati, N., & Wibowo, M. E. (2020). Peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 67–75.
- Rahmawati, D. (2021). Peran konseling individu dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 45–52.
- Suryani, L., & Khairani, M. (2021). Hubungan kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 89–96.
- Astuti, R., & Handayani, T. (2020). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 45–52.
- Aini, Q., & Wahyuni, S. (2021). Kecemasan akademik siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2), 89–96.
- Zahra, F., & Anwar, K. (2022). Analisis kecemasan akademik pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 5(1), 67–74.
- Yuliana, D., & Saputra, H. (2021). Strategi guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 120–128.
- Utami, R., & Wibowo, A. (2022). Efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 56–63.
- Suryani, L., & Khairani, M. (2021). Hubungan kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 89–96.
- Siregar, E., & Harahap, N. (2019). Pengaruh tekanan akademik terhadap kecemasan siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 26(3), 201–210.
- Siregar, E., & Harahap, N. (2019). Pengaruh tekanan akademik terhadap kecemasan siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 26(3), 201–210.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2012). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.