

# Daftar isi



**PENGANTAR PENULIS -- 5**

**DAFTAR ISI -- 9**

**BAB I : MASA PUBER -- 17**

1. Apa yang Terjadi pada Masa Puber? -- 18
2. Ciri Masa Puber -- 19
  - a. Masa transisi dan tumpang tindih -- 19
  - b. Masa yang relatif singkat -- 20
  - c. Bertahap -- 20
  - d. Masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat -- 21
  - e. Masa negatif -- 22
  - f. Bisa terjadi kapan saja -- 23
3. Beberapa Kriteria Masa Puber -- 23
4. Apa Saja Penyebab Masa Puber? -- 24
5. Perkembangan Fisik Masa Puber -- 26
  - a. Perubahan ukuran tubuh -- 26
  - b. Perubahan bentuk tubuh -- 27
  - c. Perubahan ciri-ciri seks -- 28
  - d. Beberapa pengaruh perubahan masa puber -- 31
    - 1) Pengaruh pada kondisi fisik -- 31

- 2) Pengaruh pada sikap dan tingkah laku -- 32
- 3) Pengaruh pada kematangan -- 35
  - a) Matang lebih awal vs matang terlambat -- 35
  - b) Cepat matang vs lambat matang -- 37
- e. Hal-hal yang mengkhawatirkan -- 38
  - 1) Dari mana saja timbulnya kekhawatiran? -- 38
  - 2) Kekhawatiran terhadap kenormalan -- 38
  - 3) Kekhawatiran terhadap tuntutan seks -- 40
  - 4) Dua bahaya yang mungkin menimpa masa puber -- 40
    - a) Bahaya fisik -- 42
    - b) Bahaya psikologis -- 43
  - 5) Masa puber pun bisa tidak bahagia -- 49
    - a) Jenis-jenis ketidakbahagiaan masa puber -- 51
    - b) Ketidakbahagiaan masa puber itu masalah yang serius -- 52

## **BAB II : REMAJA: MASA YANG PERLU DIPAHAMI DENGAN BENAR -- 55**

1. Apakah Fase Remaja itu? -- 55
2. Persepsi Umum tentang Remaja -- 56
3. Potensi Remaja -- 57
4. Bagaimana Memahami Remaja -- 58
5. Apa Saja yang Perlu Dipahami dari Remaja? -- 58

## **BAB VIII : BATASAN USIA DAN CIRI-CIRI REMAJA -- 59**

1. Batasan Usia Masa Remaja -- 59
2. Apa yang Terjadi pada Tahun Masa Remaja? -- 62
3. Ciri-Ciri Umum Masa Remaja -- 63
  - a. Masa yang penting -- 63
  - b. Masa transisi -- 63
  - c. Masa perubahan -- 64
  - d. Masa bermasalah -- 65
  - e. Masa pencarian identitas -- 65

- f. Masa munculnya ketakutan -- 66
  - g. Masa yang tidak realistis -- 67
  - h. Masa menuju masa dewasa -- 67
4. Ciri-Ciri Khas Remaja Awal -- 68
- a. Tidak stabilnya emosi -- 69
  - b. Lebih menonjolnya sikap dan moral, terutama menjelang akhir remaja awal -- 69
  - c. Mulai sempurnanya kemampuan mental dan kecerdasan -- 69
  - d. Membingungkannya status -- 69
  - e. Banyaknya masalah yang dihadapi -- 70
  - f. Masa yang kritis -- 70
5. Ciri-Ciri Khas Remaja Akhir -- 71
- a. Mulai stabil -- 71
  - b. Lebih realistis -- 72
  - c. Lebih matang menghadapi masalah -- 73
  - d. Lebih tenang perasaannya -- 73

#### **BAB IV : PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN REMAJA -- 75**

1. Makna Pertumbuhan dan Perkembangan -- 75
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik -- 78
  - a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja secara umum -- 78
    - 1) Perubahan fisik yang variatif -- 80
    - 2) Pengaruh perubahan fisik -- 81
    - 3) Perubahan fisik yang mengkhawatirkan -- 81
    - 4) Peran seks -- 82
    - 5) Pengaruh penggolongan seks -- 84
    - 6) Bahaya fisik yang mungkin timbul -- 86
  - b. Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja awal -- 87
    - 1) Pertumbuhan kelenjar-kelenjar seks dan perkembangan seksual -- 87
    - 2) Pertumbuhan otak dan perkembangan kemampuan pikir -- 90

- c. Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja akhir -- 93
  - 1) Kurang perhatian tersendiri -- 93
  - 2) Lanjutan pertumbuhan dan perkembangan -- 93
  - 3) Pertumbuhan dan perkembangan fisik -- 93
  - 4) Pertumbuhan kelenjar-kelenjar seks dan perkembangan seksual -- 95
  - 5) Pertumbuhan otak dan perkembangan kemampuan pikir -- 97
- 3. Pertumbuhan dan Perkembangan Emosi Remaja -- 99
  - a. Pertumbuhan dan perkembangan emosi remaja secara umum -- 99
    - 1) Kematangan emosi -- 100
    - 2) Beberapa minat remaja -- 101
      - a) Minat rekreasi -- 102
      - b) Minat sosial -- 102
      - c) Minat pribadi -- 102
      - d) Minat terhadap pendidikan -- 104
      - e) Minat terhadap pekerjaan -- 105
      - f) Minat terhadap agama -- 107
      - g) Minat terhadap hal simbolik -- 108
  - b. Pertumbuhan dan perkembangan emosi remaja awal -- 110
    - 1) Pola emosi pada awal masa remaja -- 110
    - 2) Pertumbuhan dan perkembangan sikap, perasaan atau emosi -- 110
    - 3) Perkembangan minat atau cita-cita -- 113
  - c. Pertumbuhan dan perkembangan emosi remaja akhir -- 117
    - 1) Pertumbuhan dan perkembangan sikap, perasaan/ emosi -- 117
    - 2) Perkembangan minat/cita-cita -- 118
- 4. Pertumbuhan dan Perkembangan Kepribadian dan Sosial -- 121
  - a. Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian dan sosial remaja secara umum -- 121

- 1) Perubahan kepribadian -- 121
  - 2) Berusaha memperbaiki kepribadian -- 122
  - 3) Proses penyesuaian pribadi dan sosial -- 122
  - 4) Dipengaruhi kelompok sebaya -- 123
  - 5) Perubahan dalam perilaku sosial -- 126
  - 6) Pengelompokan sosial baru -- 127
  - 7) Nilai baru dalam memilih teman -- 130
  - 8) Nilai baru dalam penerimaan sosial -- 132
  - 9) Nilai baru dalam memilih pemimpin -- 135
- b. Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian dan sosial remaja awal -- 136
  - c. Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian dan sosial remaja akhir -- 137
5. Pertumbuhan dan Perkembangan Moral -- 138
    - a. Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian dan sosial remaja secara umum -- 138
      - 1) Perubahan konsep moral -- 139
      - 2) Kata hati yang mengendalikan tingkah laku -- 141
      - 3) Minat dan perilaku seks -- 142
      - 4) Perkembangan heteroseksual -- 142
    - b. Pertumbuhan dan perkembangan moral remaja awal -- 146
    - c. Pertumbuhan dan perkembangan moral remaja akhir -- 146

## **BAB V : TUGAS-TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA DAN PEMENUHANNYA -- 149**

1. Latar Belakang dan Makna Tugas-Tugas Perkembangan Remaja -- 149
2. Tugas-Tugas Perkembangan Manusia pada Umumnya -- 150
3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja pada Umumnya -- 152
4. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja Awal -- 155
5. Pemenuhan Tugas-Tugas Perkembangan Remaja -- 156
6. Tugas-Tugas Perkembangan dan Pemenuhannya dalam Kehidupan Sosial -- 159

## **BAB VI : REMAJA MEMILIKI KEBUTUHAN TERSENDIRI -- 165**

1. Proses Kerja dan Peranan Kebutuhan -- 165
2. Kebutuhan sebagai Penentu Pola Tingkah Laku Manusia -- 166
3. Kebutuhan Remaja Secara Umum -- 171
4. Kebutuhan Remaja yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental di Sekolah -- 175
5. Kebutuhan Khas Remaja dan Urgensi Memenuhinya -- 183

## **BAB VII : REMAJA BERMASALAH DAN KESEHATAN JIWANYA -- 187**

1. Remaja yang Bermasalah -- 187
2. Remaja yang Bahagia -- 193
3. Remaja dan Keluarganya -- 197
4. Perselisihan Keluarga dan Pengaruhnya pada Remaja -- 198
  - a. Keluarga yang otoriter -- 198
  - b. Keluarga yang terlalu toleran -- 199
  - c. Keluarga yang demokratis -- 199
5. Faktor-Faktor Lingkungan yang Memengaruhi Remaja -- 200
  - a. Suasana keluarga -- 201
  - b. Kondisi sosial ekonomi keluarga -- 203
  - c. Posisi remaja dalam keluarga -- 203
  - d. Perbedaan jenis kelamin -- 205

## **BAB VIII : UPAYA MENUMBUHKEMBANGKAN POTENSI REMAJA -- 207**

1. Upaya Menumbuhkembangkan Fisik Remaja -- 207
2. Upaya Menumbuhkembangkan Emosi Remaja -- 209
3. Upaya Menumbuhkembangkan Sosial Remaja -- 212
4. Upaya Menumbuhkembangkan Moral Remaja -- 213
5. Upaya Menumbuhkembangkan Bakat Remaja -- 214
6. Upaya Menumbuhkembangkan Kemandirian Remaja -- 214
7. Upaya Menumbuhkembangkan Bahasa Remaja -- 215

8. Upaya Menumbuhkembangkan Kebutuhan Remaja -- 216
9. Upaya Menumbuhkembangkan Tugas-Tugas Remaja -- 216
10. Upaya Menumbuhkembangkan Penyesuaian Diri Remaja -- 217

**DAFTAR PUSTAKA -- 219**

