



Research article



Psychological Impacts On Adolescent Victims Of Bullying: Phenomenology Study

Laili Nur Hidayati¹, Rizky Amalia¹

¹ Progam Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Article Info

Article History:

Submitted: July 23rd, 2021

Accepted: August 30th, 2021

Published: August 31st, 2021

Keywords:

Adolescents; Bullying;
Impact of Bullying

Abstract

One of the frequent cases of violence against adolescents in the school environment is bullying. The incidence of bullying is increasing every year. This has had an impact. Based on KPAI data, there were 37,381 incidents of bullying in Indonesia from 2011 to 2019 which commonly occur in school environments. Research conducted by non-governmental organizations explained that the biggest bullying phenomenon occurred in three cities in Indonesia, namely Yogyakarta (77.5%), Surabaya (59.8%), and Jakarta (61.1%). The incidence of bullying is increasing every year and has an adverse impact or effect on both the perpetrator and the victim. The purpose of this study was to determine the psychological impact that arises on adolescents who are victims of bullying. This study uses a qualitative approach, namely a phenomenological approach. Data collection was carried out through in-depth interviews, the number of participants in this study was 12 people, including students aged between 12 and 15 years and was determined through purposive sampling. Data analysis in this study used open code 4.02. The results showed that some of the participants experienced severe psychological impacts. Some of them feel hopeless, feel inferior, and some hurt themselves. The conclusion of this study found that the incidence of bullying in adolescents has a negative impact on bullying victims who need care from school and parents.

PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescence* dalam istilah bahasa Inggris adalah tumbuh menuju kearah dewasa. Menurut BKKBN [3] remaja adalah usia seseorang yang mulai memasuki perubahan yang semula anak anak menjadi dewasa dengan proses tumbuh kembang, yang biasanya terjadi pada rentang usia 10 sampai 24 tahun. Menurut BKKBN [3] remaja dibagi menjadi tiga tahap,yaitu remaja awal (usia 10

sampai 15 tahun), remaja pertengahn (usia 15 sampai 20 tahun), dan remaja akhir (usia 20 sampai 24 tahun). Pada fase ini, remaja digambarkan mendekati masa dewasa yang melalui beberapa tahapan perkembangan dalam hidup. Selain berupa kematangan fisik, remaja juga mengalami tahapan kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, dan mengasah kemampuan skill dan kemampuan dalam bernegosiasi [16].

Corresponding author:

Laili Nur Hidayati

laili.ln36@gmail.com

Media Keperawatan Indonesia, Vol 4 No 3, August 2021

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: [10.26714/mki.4.3.2021.201-207](https://doi.org/10.26714/mki.4.3.2021.201-207)

Anak yang berada pada fase remaja biasanya memiliki ciri krisis identitas, sehingga mereka akan mencari jati diri dengan mencari banyak teman, dimana teman dengan umur sebaya dapat menjadikan mereka pengaruh baik ataupun pengaruh yang buruk. Kondisi seperti ini biasanya banyak remaja yang membentuk geng yang menjadi penyebab perselisihan antar remaja sehingga menimbulkan masalah kenakalan remaja, salah satunya bisa berupa *bullying* [1].

Bullying adalah suatu tindakan agresif yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain yang dilakukan berulang dengan cara menyakiti orang lain secara fisik maupun mental [8]. *Bullying* bisa membawa dampak untuk orang lain merasa teraniaya, terintimidasi, ketakutan dan tidak mempunyai kekuatan untuk melawan pelaku [15]. Hasil penelitian yang dilakukan Jimenez *et al* [6] mengatakan bahwa Amerika Serikat menduduki prevalensi *bullying* tertinggi dengan hasil 71%, kemudian diikuti oleh India dengan jumlah 60%, Korea 40%, Belanda 33%, Mexico 17-39%, Taiwan 11%, dan Brazil 8,5%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) menjelaskan prevalensi *bullying* terbesar di Indonesia berada di 3 kota besar, yaitu Yogyakarta dengan hasil 77,5%, selanjutnya Jakarta sebanyak 61,1%, dan terakhir berada di Surabaya dengan hasil 59,8% [1].

Perilaku *bullying* terbagi menjadi beberapa macam, yaitu ada *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, dan juga *cyberbullying* [14]. *Bullying* bisa terjadi dikarenakan oleh beberapa faktor seperti faktor lingkungan, faktor keluarga, faktor perilaku atau kepribadian, dan peran kelompok dengan teman sebaya [9].

Tindakan *bullying* ini menyebabkan korban mendapatkan efek atau dampak yang buruk untuk kehidupannya. Dampak yang dialami oleh korban baik berupa fisik maupun gangguan psikologis. Dampak *bullying* secara fisik seperti terdapat luka pada

sekujur tubuh, memar, bahkan bengkak akibat dari *bullying* fisik seperti pukulan [11]. Tidak hanya dampak fisik saja yang dialami oleh korban, bahkan gangguan psikologis-pun juga ikut serta, seperti merasa dirinya tidak berguna, merasa tidak aman berada di lingkungan sekitar, bahkan dapat menyebabkan depresi yang bisa mengakibatkan korban melakukan percobaan bunuh diri [7]. Tidak hanya itu, dampak psikologis lain yang dirasakan oleh pelaku adalah munculnya perasaan minder, dan merasa tertekan. Kondisi psikologis tersebut juga dapat mengganggu proses korban dalam melakukan pembelajaran di sekolah, sehingga nilai akademik di sekolah menjadi terganggu. Selain itu, ada dampak lain yang dapat terjadi, seperti mengasingkan diri dari lingkungan sekitar, lebih menjadi pribadi yang tertutup, dan membatasi untuk berkomunikasi dengan orang-orang yang berada disekitarnya [13].

Maraknya kejadian *bullying* yang terjadi di usia remaja, menyebabkan banyak remaja yang mengalami dampak atau efek yang berkepanjangan. Berdasarkan fenomena tersebut penyusun tertarik untuk mengetahui apa saja dampak psikologis yang muncul pada remaja korban *bullying*.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu berjumlah 12 siswa/i yang bersekolah di SMP Yogyakarta. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja berusia 12 sampai 15 tahun, menjadi siswa/i di SMP Yogyakarta, pernah mengalami dan menjadi korban *bullying*, dan bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Maret - 21 April 2021. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu panduan wawancara. Analisa data pada penelitian ini dengan menganalisis dan

mengelompokkan makna dari pernyataan penelitian dengan diambil kesimpulan dalam bentuk tema besar. Penelitian ini sudah mendapat izin dari komite etik FKIK UMY dengan nomor surat 100/EC-KEPK FKIK UMY/IV/2021.

HASIL

Penelitian ini mendapatkan dua tema, yaitu : 1) dampak psikologis pada remaja korban *bullying*; 2) jenis *bullying*.

Dampak psikologis pada remaja korban *bullying*

Isolasi Sosial

Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *bullying* mengalami isolasi sosial disebabkan karena korban senang menyendiri dari pada harus mempunyai teman banyak karena dapat menyebabkan tindakan *bullying* lagi, selain itu korban takut bergaul dengan lingkungan sekitar yang menyebabkan korban mengalami isolasi sosial. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

"lebih suka menyendiri sih kak kalo sekarang. Takut mau punya teman banyak kalo nanti ujung ujungnya juga bakal di bully lagi sama mereka" (Remaja, laki-laki, 15 tahun)

"sekarang jadi takut banget kak mau bergaul sama teman teman. Takut aku nanti kalo di bully lagi, jadinya sekarang lebih milih milih teman seringnya" (Remaja, perempuan, 14 tahun)

"sekarang sih lebih suka berteman sama teman rumah kak. Itupun juga gak setiap hari aku main sama mereka, gatau kenapa aku lebih merasa nyaman kalo sendirian dibanding bareng teman teman begitu" (Remaja, laki-laki, 13 tahun)

Harga Diri Rendah

Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *bullying* mengalami harga diri rendah yang disebabkan karena partisipan sering di *bully* dan merasa putus asa dan minder. Partisipan juga mengatakan semenjak di *bully* sering merasa tidak percaya diri dengan kehidupan mereka. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

"sering banget kak ngerasa putus asa kalo sudah gatau harus bagaimana lagi. Kadang juga ngerasa minder kalo lagi rame rame sama teman teman yang lain" (Remaja, perempuan, 13 tahun)

"lebih seringnya itu gak percaya diri kak, karna aku seringnya diejek tentang tubuhku" (Remaja, laki-laki, 15 tahun)

Depresi

Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *bullying* mengalami depresi akibat intensitas tindakan *bullying* yang diterima terlalu sering. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

"ngerasa down banget sih mba, sakit banget. Kalo pulang dari sekolah habis di bully begitu sering banget mudah nangis. Kaya sudah nyerah begitu sama kehidupan, gatau harus gimana" (Remaja, perempuan, 14 tahun)

Jenis *bullying*

Bullying Fisik

Hasil wawancara menunjukkan ada beberapa partisipan yang menerima tindakan *bullying* fisik seperti dipukul, dicekik, bahkan di duduki oleh pelaku. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

“aku itu seringnya di antemi kak sama teman teman itu. Kadang juga di tekak, kadang di duduki. Tapi di dudukinya itu atasnya ada kursi kan kak, nah bawahnya itu saya, terus baru di duduki sayanya” (Remaja, laki-laki, 13 tahun)

“seringnya aku dipukul kak, apalagi kalo lagi kerja kelompok begitu. Dibentak terus dipukul, kerasa banget sakitnya kak habis dipukul” (Remaja, perempuan, 13 tahun)

Bullying Verbal

Hasil wawancara menunjukkan setidaknya sebagian dari jumlah partisipan lebih sering mendapatkan *bullying* verbal dibandingkan dengan *bullying* fisik dan *cyberbullying*. *Bullying* verbal yang sering diterima oleh partisipan yaitu di ejek oleh pelaku karna ada kekurangan pada fisik, dan diejek dengan sebutan nama orang tua. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

“seringnya itu saya diejek kak, karna kekurangan yang ada ditubuh saya. Kadang juga saya diejek karna masalah ekonomi keluarga saya, kadang saya dibilang pelit padahal saya kalo ada uangnya juga saya kasih ke mereka” (Remaja, laki-laki, 15 tahun)

“seringnya saya diejek kak, mungkin karna saya ini gak good looking:” (Remaja, perempuan, 13 tahun)

“seringnya dipanggil nama orang tua saya kak” (Remaja, laki-laki, 14 tahun)

Cyberbullying

Hasil wawancara menunjukkan ada partisipan yang masih tetap menerima tindakan *bullying* melalui media sosial seperti *whatsapp* saat sekolah dilakukan online dimasa pandemi saat ini. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

“iya kak sampai sekarang saya masih di ejek, biasanya lewat chat. Tapi gak pernah saya tanggepin kak” (Remaja, perempuan, 14 tahun)

PEMBAHASAN

Dampak psikologis pada remaja korban bullying

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa hampir semua responden mengalami dampak psikologis setelah menjadi korban *bullying*, seperti lebih suka menyendiri, menyakiti diri sendiri, kesusahan untuk bersosialisasi dengan teman dilingkungan sekitar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Rizqi (2019) [10] dimana pada penelitian tersebut disebutkan bahwa perilaku *bullying* yang diterima oleh korban menyebabkan gangguan secara fisik maupun psikologis. Korban *bullying* mengalami tidak percaya diri dan adanya gangguan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Tindakan *bullying* ini dapat mengakibatkan luka fisik pada korban seperti stres yang bisa berpengaruh pada kesehatan seperti adanya sakit kepala yang diakibatkan karena pikiran setelah mendapatkan tindakan *bullying*, selain itu bisa menyebabkan berkurangnya nafsu makan [5]. Selain berdampak pada fisik, perilaku *bullying* juga dapat mengganggu psikologis pada korban, seperti gangguan psikologis rendah (*low psychological well-being*) dimana korban bisa merasa tidak nyaman, korban bisa merasa takut, merasa rendah diri, dan korban bisa merasa kalau hidup mereka tidak berharga, bahkan bisa mengakibatkan korban untuk melakukan bunuh diri [2].

Menurut Budhi (2018) [4] mengatakan bahwa adanya gejala pada korban *bullying*, yaitu adanya luka fisik pada anggota badan seperti lebam, adanya luka; selanjutnya ada psikosomatis berupa rasa nyeri yang tidak spesifik; ada tindakan takut untuk ke

sekolah saat berangkat maupun pulang sekolah, ada rasa malas atau kehilangan perasaan untuk belajar, nilai akademik di sekolah menurun; adanya perubahan pada perilaku sosial, tidak ada perasaan ingin keluar rumah; adanya perubahan emosional, lebih mudah marah, terlihat tidak bahagia, lebih suka menyendiri, mudah untuk menangis, terlihat tertekan, dan terlihat depresi, pernah melakukan percobaan untuk bunuh diri; adanya perubahan perilaku seperti berkurangnya nafsu makan, sulit untuk tidur, menangis saat tidur; adanya perubahan indeks kesehatan yang menurun seperti mudah lelah, atau menurunnya kondisi fisik.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa hampir semua responden memiliki gangguan psikologis akibat menjadi korban *bullying*. Pada penelitian ini didapatkan juga adanya rasa dendam yang muncul ke pelaku. Selain itu, ada rasa suka menyakiti diri sendiri yang muncul pada korban, ada juga yang merasakan putus asa dan minder, ada juga yang merasakan tidak percaya diri.

Jenis *bullying*

Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa ada 3 jenis *bullying* yang di terima oleh responden yaitu *bullying* verbal yang lebih sering diterima oleh korban, diikuti *bullying* fisik tetapi tidak sering diterima oleh korban dan *cyberbullying* yang dilakukan oleh pelaku pada korban di masa pandemi.

Perilaku *bullying* terbagi dalam beberapa jenis, seperti *bullying* verbal, *bullying* fisik, *bullying* relasional, dan ada juga *cyberbullying* [14]. Menurut Sari dan Azwar (2017) [11] *bullying* verbal adalah perilaku yang dilakukan dengan cara mengumpat, menghina, atau mengejek yang dilakukan dengan ucapan atau lisan. Contohnya seperti mengejek seseorang dengan ucapan kasar yang seharusnya tidak diucapkan. Selanjutnya, *bullying* fisik adalah perilaku yang dilakukan dengan kontak fisik secara langsung antara pelaku dengan korban.

Biasanya *bullying* fisik dilakukan dengan menjambak, memukul atau mencekik [11]. *Bullying* relasional adalah *bullying* berupa mengucilkan korban yang didasari karena ada rasa tidak suka pada korban. Pada *bullying* relasional ini, biasanya pelaku akan merusak hubungan dan akan memprovokatori orang lain untuk menjauhi korban [11]. Terakhir ada *cyberbullying*, *bullying* ini merupakan tindakan yang dilakukan di sosial media. Biasanya seseorang akan berkata kasar atau bermaksud untuk mengejek korban melalui akun sosial media [14].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tumon (2014) [12] didapatkan hasil bahwa bentuk *bullying* yang sering dilakukan oleh pelaku adalah menyindir (37.8%) dan melabrak (35.6%). Sedangkan pada subjek penelitian yang menjadi korban *bullying* yang sering diterima adalah disindir (36.2%) dan digertak (28.7%). Dari hasil yang di dapatkan, terlihat bahwa *direct bullying* secara verbal adalah bentuk *bullying* yang sering dilakukan dan dialami oleh subyek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Tumon (2014) [12] sebagian besar tindakan *bullying* yang dilakukan oleh pelaku ataupun yang diterima oleh korban *bullying* tersebut adalah perilaku *bullying* secara verbal dalam bentuk isu ataupun sindiran. Tingginya tindakan *bullying* secara verbal dibandingkan tindakan *bullying* lain seperti fisik dan psikologis disebabkan karena *bullying* verbal adalah salah satu bentuk penindasan yang paling sederhana dan paling mudah dan *bullying* verbal dapat dijadikan sebagai langkah awal pelaku menjadi langkah menuju pada kekerasan berikutnya [11].

Penelitian lain yang dilakukan oleh Metha (2008) didapatkan hasil bahwa *bullying* verbal erat hubungannya dengan kejadian depresi ($r=0,166$; $p<0,01$). Seseorang yang melakukan *bullying* verbal tidak akan mendapati dampaknya kepada korban,

sebagai contoh mengejek dengan kalimat kotor. Berdasarkan karakteristik perempuan yang paling sering mengalami *bullying* secara verbal (29,8%) dibandingkan dengan laki laki yang sering mendapatkan *bullying* fisik (33,3%) karena perempuan untuk menjalin suatu hubungan dengan lingkungan sekitar seringnya melakukan tindakan seperti saling bercerita tentang teman kelas, menghina, dan mengejek orang lain.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari dan Azwar (2017) [11] sesuai hasil observasi yang sudah dilakukan, ada bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan oleh pelaku yaitu *bullying* secara fisik yaitu dengan melakukan tindakan penyerangan yang dilakukan senior kepada juniornya. Pelaku melakukan tindakan *bullying* dengan melemahkan korban, dengan cara menyentuh tubuhnya ke korban secara bergantian. *Bullying* yang dilakukan pelaku, dilontarkan pada korban dengan orang yang sama dan orang yang dianggap sebagai orang yang lebih lemah dari pelaku. Selain itu, *bullying* verbal juga salah satu bentuk *bullying* yang paling sering dan mudah untuk dilakukan. *Bullying* dengan melakukan pemberian nama julukan dari pelaku adalah cara yang dilakukan karena keisengan pelaku yang bertujuan untuk melemahkan korban. Diakibatkan rasa ketidaksukaan yang dirasakan oleh pelaku, akhirnya pelaku melakukan *bullying* verbal dengan cara mengejek korban dengan panggilan yang tidak pantas pada korban. Meskipun bentuk *bullying* yang paling sering dilakukan peserta didik adalah *bullying* verbal dan fisik, namun ketika ada kesempatan, peneliti pada penelitian ini mendapatkan adanya *bullying* relasional, yaitu dengan cara mengucilkan korban, tatapan sinis, dan mengabaikan korban.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden paling sering mendapatkan tindakan *bullying* jenis verbal. Jenis *bullying* fisik berada dikategori sedikit yang dialami

pada responden penelitian ini, dan ada juga *cyberbullying* yang diterima oleh korban.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, karakteristik responden menunjukkan bahwa semua responden menjadi korban *bullying*. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada berbagai macam dampak psikologis yang muncul pada remaja korban *bullying*, seperti isolasi sosial, harga diri rendah, dan juga korban merasa depresi.

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa mengeksplorasi lebih terkait dampak psikologis yang muncul pada remaja dengan melibatkan guru BK sebagai acuan dan sebagai tambahan data. Bagi pihak sekolah diharapkan untuk bisa memberikan pelajaran bagaimana cara pencegahan *bullying* dalam pergaulan di masa remaja. Untuk ilmu keperawatan diharapkan bisa memberikan penyuluhan terkait konseling kesehatan mental sedini mungkin khususnya pada usia remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang sudah membantu dalam proses pengambilan data penelitian ini dan LP3M Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan hibah penelitian sesuai dengan SK Nomor 030/PEN-LP3M/I/2020.

REFERENSI

- [1] Angraini, K., P., T. 2018. Hubungan intensitas menonton tayangan televisi dengan kejadian *bullying* pada anak usia sekolah di Yogyakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta
- [2] Akbar, G., 2013. Mental imagery mengenai lingkungan sosial yang baru pada korban *bullying*. e-Journal Psikologi Vol.1 No.1 23-27.
- [3] BKKBN. 2011. Kajian profil penduduk remaja (10-24 tahun): ada apa dengan remaja. Policy Brief Puslitbang Kependudukan-BKKBN.

- [4] Budhi. S. 2018. Kill bullying, hentikan kekerasan di sekolah. Penerbit Artikata. ISBN: 978-623-91281-3-5
- [5] Firmiana, M., E., 2013. Efektivitas pelatihan anti-bullying terhadap pengetahuan penanganan kasus bullying di sekolah pada guru-guru tk di jakarta. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*. Vol.2 No.2, September 2013.
- [6] Jimenez, A. R., Torres, R. P., Romero, M. M., & Molina, R. V. (2017). Prevalence Of Bullying By Gender And Education In City With High Violence And Migration In Mexico. *Pan American Journal Of Public Health*.
- [7] Novalia, R., 2016. Dampak Bullying Terhadap Kondisi Psikososial Anak di Perkampungan Sosial Pingit. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- [8] Prasetyo, A., B., K., 2011. Bullying di sekolah dan dampaknya bagi masa depan anak. *El-Tarbawi Jurnal Pendidikan Islam*, Vol IV, No 1 . (online) <http://download.portalgaruda.org>
- [9] Putri, Hertika Nanda; Nauli, Fathra Annis; Novayelinda, R. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying pada Remaja. 2(2), 3-4.
- [10] Rizqi. H. 2019. Dampak psikologis bullying pada remaja. *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, Vol. 9 No. 1 (2019) <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.694>
- [11] Sari, Y., P., & Azwar. W., 2017. Fenomena bullying siswa: studi tentang motif perilaku bullying siswa di smp negeri 01 painan, sumatera barat. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*.
- [12] Tumon. M., B., A. 2014. Studi deskriptif perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 3 No.1 (2014)
- [13] Waliyanti. E., & Kamilah. F., 2019. Bullying of adolescent in yogyakarta: responses and impacts. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. JKKI. Vol 10
- [14] Waliyanti. E., Kamilah. F., & Fitriansyah. R., R., 2018. Fenomena perilaku bullying pada remaja di yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia Vol 2, No 1*. ISSN: 2580-3077.
- [15] Wolke, D., & Lereya, S. T., 2015. Long-term effects of bullying. *Arch Dis Child*, 100,879-885. DOI: 10.1136/archdischild-2014-306667
- [16] World Health Organization (WHO). 2015. Adolescent development: topics at Glance, diunduh dari http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescencence/dev/en/#.