KBM INDONESIA

Remaja Tangguh Remaja Bahagia

SISKA KUMALA HATRIANTI

REMAJA TANGGUH, BAHAGIA

-------- Siska Kumala Hatrianti

KBM INDONESIA

Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

REMAJA TANGGUH, REMAJA BAHAGIA

Copyright @2025 by Siska Kumala Hatrianti
All rights reserved

KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA
Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)
NO. IKAPI 279/JTI/2021
Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)
081357517526 (Tlpn/WA)

Penulis
Siska Kumala Hatrianti

Desain Sampul
Aswan Kreatif

Tata Letak
Ara Caraka

Editor Naskah
Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

14,8 x 21 cm, iv + 88 halaman
Cetakan ke-1, Juli 2025

ISBN 978-634-202-575-8

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di
DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Website

https://penerbitkbm.com
www.penerbitbukumurah.com

Instagram
@penerbit.kbmindonesia
@penerbitbukujogja

Email
naskah@penerbitkbm.com

Distributor
https://penerbitkbm.com/toko-buku/

Youtube
Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

(i) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).

(ii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(iii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(iv) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karuniaNya, buku Remaja Tangguh, Remaja Bahagia: Panduan Menghadapi Tantangan dan Mengembangkan Diri di Masa Remaja ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini saya tulis sebagai bentuk kepedulian terhadap berbagai dinamika yang dialami remaja dalam menjalani masa transisi yang penuh warna, tantangan, dan potensi.

Remaja adalah masa yang unik dan penuh gejolak. Di satu sisi, mereka berhadapan dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sering kali membingungkan. Di sisi lain, mereka juga memiliki semangat dan peluang besar untuk tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, bahagia, dan berdaya. Buku ini hadir untuk memberikan panduan praktis dan inspiratif bagi para remaja agar mampu mengenal diri, mengelola emosi, menjalin relasi sosial yang sehat, menjaga kesehatan mental dan fisik, serta merancang masa depan dengan percaya diri.

Isi buku ini dibagi ke dalam enam bab yang saling berkaitan dan dirancang secara sistematis: dimulai dari pemahaman tentang masa remaja dan tantangannya, cara mengatasi rintangan, menemukan jati diri, membangun hubungan sosial yang sehat, menjaga keseimbangan hidup, hingga mengenal minat, bakat, dan tujuan hidup. Setiap bagian dilengkapi dengan refleksi dan solusi yang aplikatif, agar

pembaca tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan seharihari.

Saya berharap buku ini dapat menjadi teman setia bagi para remaja dalam menapaki perjalanan hidupnya. Tidak hanya itu, semoga buku ini juga dapat menjadi referensi bermanfaat bagi orang tua, guru, dan pihak lain yang peduli terhadap perkembangan remaja.

Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penulisan buku ini. Segala saran dan kritik yang membangun sangat saya harapkan demi perbaikan edisi selanjutnya.

Selamat membaca, semoga bermanfaat!

Penulis
(Siska Kumala Hatrianti)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**
DAFTAR ISI ..... **iii**

SATU

Mengenal Masa Remaja: Fase Penuh Warna dan Tantangan **1**

- Mengenal Diri: Karakteristik Unik Masa Remaja 2
- Menghadapi Gelombang Perubahan: Tantangan yang Menghiasi Masa Remaja 8
- Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian Remaja 14

DUA

Mengatasi Rintangan di Masa Remaja **21**

- Bangkit dari Kegagalan: Kekuatan Resiliensi dalam Diri
- Remaja 21
- Jangan Dikuasai Emosi: Tips Mengelola Perasaan dengan
- Bijak 26
- Damai dalam Konflik: Cara Menyelesaikan Masalah dengan Bijak 28

TIGA

Menemukan Jati Diri yang Sejati **31**

- Mencintai Diri Sendiri: Langkah Awal Menuju Kebahagiaan ... 31
- Hidup Lebih Cerah dengan Pola Pikir Positif 36
- Bijak Menyaring Informasi, Cara Remaja Berpikir Kritis di Era Digital 39

EMPAT

Membangun Hubungan Sosial yang Sehat.....43

- Suara yang Didengar: Tips Berkomunikasi dengan Baik 45
- Pilih Teman, Pilih Masa Depan: Bijak dalam Pergaulan..... 47
- Media Sosial: Teman atau Musuh?..... 51

LIMA

Keseimbangan Hidup: Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental 55

- Energi Positif: Menjaga Kesehatan Tubuh..... 56
- Jiwa yang Sehat: Kunci Kebahagiaan di Masa Remaja 59
- Waktu adalah Emas: Mengelola Waktu dengan Efektif 62

ENAM

Menuju Masa Depan : Mengenal Minat, Bakat dan Tujuan Hidup.....69

- Temukan Potensimu: Mengenal Minat dan Bakat yang Terpendam..... 72
- Mimpi dan Tujuan: Peta Menuju Masa Depan yang Cerah..... 75
- Teknik *SMART Goals* 77
- Penerapan *SMART Goals* dalam Kehidupan Remaja..... 79
- Bersama Lebih Kuat: Pentingnya Dukungan Sosial dalam Perkembangan Diri 81

PROFIL PENULIS 87

PROFIL PENULIS

Siska Kumala Hatrianti adalah seorang Guru Bimbingan dan Konseling yang memiliki kepedulian tinggi terhadap perkembangan remaja, khususnya dalam aspek karakter, kesehatan mental, dan pengembangan diri. Lulusan S1 Bimbingan dan Konseling dari Universitas Negeri Yogyakarta, penulis memulai kariernya sebagai guru BK sejak tahun 2011 di SMKN 1 Majalengka, dan sejak tahun 2019 hingga sekarang mengajar di SMAN 1 Kadipaten. Pengalamannya dalam mendampingi peserta didik menjadikannya sosok yang aktif terlibat dalam berbagai program peningkatan kualitas pendidikan.

Penulis memiliki pemahaman yang mendalam mengenai dinamika yang terjadi pada masa remaja, dan ia sangat peduli terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik, berupaya memberikan dukungan agar mereka dapat tumbuh menjadi pribadi yang tangguh dan siap menghadapi masa depan. Selain aktif mengajar, penulis juga telah meraih sejumlah penghargaan dan kepercayaan, antara lain terpilih sebagai Guru Penggerak Angkatan 8 Kabupaten Majalengka, meraih peringkat keempat dalam Anugerah Teknologi Informasi dan Komunikasi

Pendidikan (ATIKAN) Jawa Barat Tahun 2024, serta dipercaya sebagai fasilitator pelatihan pendidikan karakter untuk jenjang SD dan SMP, dan fasilitator pelatihan layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar.

Melalui buku ini, penulis ingin berbagi pengalaman, pengetahuan, dan motivasi kepada remaja agar mereka mampu tumbuh menjadi pribadi yang tangguh dan bahagia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebagai seorang pendidik yang berkomitmen untuk mendukung perkembangan generasi muda, penulis berharap buku ini dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu remaja mengenali potensi diri dan meraih tujuan hidup mereka dengan penuh semangat dan kepercayaan diri.

Untuk komunikasi lebih lanjut, penulis dapat dihubungi melalui email: siskakumala87@gmail.com.