

PELATIHAN KETERAMPILAN DIRI SISWA MTs. AL HASYIMIYAH UNGERAN

Padmi Dhyah Yulianti^{1*}, Arri Handayani², Yovitha Juliejantiningsih³,
MA. Primaningrum Dian M

^{1*,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
padmidyah@upgris.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Menghadapi masa remaja, banyak tantangan dan tekanan yang dihadapi. Tekanan dan tantangan yang dialami remaja dapat bersifat akademik maupun non akademik. Namun, tidak semua remaja yang masih berstatus sebagai siswa, siap dan mampu menghadapi beragam tekanan dan tantangan yang muncul. Menghadapi tantangan di era globalisasi, memerlukan peningkatan keterampilan diri untuk menghadapi perubahan dan mendukung perkembangan pribadi remaja. Melalui Pelatihan keterampilan diri yang bersifat holistik, diharapkan dapat membantu remaja meraih potensi optimal dan menjadi bekal dalam mengatasi tantangan di masa depan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada remaja/ siswa di MTs. Hasyimiyah Desa Kalisidi Kecamatan Ungaran Barat pada tanggal 1 Maret 2024. Terdapat 101 orang siswa yang mengikuti pelatihan yang diselenggarakan di Aula sekolah. Pelatihan terbagi menjadi beberapa sesi yaitu pretest, pelatihan dan post test. Pelatihan menggunakan metode seperti ceramah, refleksi diri, games dan tanya jawab. Berdasarkan hasil pelatihan yang telah dilakukan, terdapat peningkatan skor pretest dan post test. Dalam tindak lanjut, perlunya menggunakan metode permainan yang dilakukan di *out door*.

Kata Kunci: Pelatihan, Keterampilan diri, Remaja, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju masa dewasa (Casey et al., 2011). Pada remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu (Hashmi & Fayyaz, 2022). Hal ini karena proses identitas dan pengembangan diri mencapai tingkat optimal atau puncaknya (Sica & Sestito, 2021). Remaja dalam hidupnya seringkali mengalami tekanan dan tuntutan yang harus dihadapi. Tekanan dan tuntutan tersebut berasal dari orangtua, teman sebaya (Chimwamurombe, 2011), perkembangan teknologi (Lajnef, 2023; Mehtälä et al., 2023) maupun tuntutan akademik (Jiang et al., 2022) yang semakin beragam. Dengan demikian melakukan optimalisasi potensi remaja menjadi suatu kebutuhan dan keharusan untuk remaja (Isrofah, 2021) dalam menghadapi berbagai macam tantangan jaman yang semakin modern.

Terdapat beberapa pertimbangan mengapa remaja harus memiliki potensi optimal. Pertama, dalam masa transisi, remaja perlu menemukan identitas diri yang jelas (Pfeifer & Berkman, 2018), tujuan hidup (Araujo et al., 2021) dan menghadapi beragam tanggung jawab yang semakin meningkat pesat. Kedua, dalam era VUCA dan globalisasi (Mauro & Forster, n.d.), remaja memiliki persaingan yang sangat ketat. Optimalisasi remaja diperlukan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan di masa depan dan juga untuk dapat bersaing secara global (Joynes & Rossignoli, 2019) serta memahami peran teknologi dalam kehidupan mereka. Ketiga, optimalisasi potensi remaja memungkinkan remaja untuk dapat mengembangkan keterampilan, bakat, minat dan kepribadian mereka dengan lebih baik. Kondisi ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memotivasi mereka

*Correspondent Author: padmidyah@upgris.ac.id

untuk mencapai tujuan hidupnya. Keempat, remaja banyak mengalami tekanan secara psikologis dari lingkungan sekitarnya, melalui optimalisasi potensi akan membantu remaja untuk mengelola tekanan/ stres yang dialami, meningkatkan ketahanan mental serta mengatasi tantangan psikologis (Kallianta et al., 2021). Kelima, dunia pekerjaan yang terus berkembang membutuhkan individu yang memiliki keterampilan dan pengetahuan yang relevan (Nambiar et al., 2019). Optimalisasi potensi remaja menjadi landasan untuk menghadapi persaingan di dunia kerja dan mempersiapkan remaja untuk jenjang pendidikan berikutnya. Keenam, optimalisasi potensi juga melibatkan pengembangan kepemimpinan dan rasa tanggung jawab secara sosial. Remaja perlu memiliki potensi optimal yang dapat berkontribusi pada masyarakat dan menjadi pemimpin yang bertanggung jawab. Ketujuh, Potensi optimal remaja akan memberikan dampak positif bagi perkembangan ataupun pertumbuhan ekonomi dan sosial dari suatu negara (Hanushek, 2007). Remaja menjadi sumber daya manusia yang produktif dan mampu berkontribusi positif bagi kemajuan masyarakat.

Remaja yang cerdas, tangguh dan berakhlakul karimah tidak serta merta dimiliki. Namun semuanya perlu untuk diupayakan. Begitupun remaja yang ada di wilayah Desa Kalisidi yang berada di wilayah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Desa yang terletak di lereng gunung ungaran ini berada dalam ketinggian antara 600- 950mdpl dan memiliki luas 795,75ha. Desa Kalisidi secara topografi memiliki tingkat kemiringan 25-45% dan merupakan daerah resapan air dan paru – paru untuk Kota Semarang. Berdasarkan data dari Kelurahan Kalisidi jumlah penduduk sebanyak 7022 jiwa di tahun 2024. Pada sektor mata pencaharian, penduduk desa Kalisidi lebih banyak bekerja di sektor pertanian dan perkebunan. Sedangkan di sektor pendidikan, penduduk Kalisidi lebih banyak lulusan di jenjang pendidikan SD, urutan terbesar kedua lulusan SMP dan SLTA. Lebih lanjut, berdasarkan jenjang usia, penduduk terbesar dengan jumlah banyak di Desa Kalisidi adalah remaja yang berusia di rentang 10 - 24 tahun.

Salah satu sekolah di Desa Kalisidi adalah MTs. Hasyimiyah yang terletak di Jl. Kuarsa No. 08 Desa Kalisidi Kecamatan Ungaran Barat Kab. Semarang. Sekolah dengan akreditasi B ini memiliki 118 siswa yang berasal dari kelas 7, 8 dan 9. Guna mencetak generasi unggul dalam ilmu pengetahuan dan keagamaan, sekolah melakukan kerjasama dengan berbagai pihak untuk membantu optimalisasi tumbuh kembang remaja/ peserta didiknya. Berdasarkan informasi dari Kepala Sekolah Bapak Achmad Khaerul Huda, S.E, sekolah pernah mengadakan kegiatan sosialisasi kesehatan. Sekolah juga terbuka untuk melakukan kerjasama dan sinergitas dengan berbagai pihak lain untuk peningkatkan kapasitas diri siswa yang ada di sekolah agar menjadi generasi tangguh dalam menghadapi era globalisasi.

Jumlah siswa yang besar tentunya merupakan potensi sekaligus tantangan. Banyaknya jumlah remaja/siswa diharapkan mampu berkontribusi dalam pembangunan. Namun jika tidak dikelola dengan baik, maka akan memberikan beberapa masalah pada remaja. Masalah yang muncul seperti kurangnya pengelolaan emosi, sosial pada remaja, perilaku beresiko seperti merokok. Dengan demikian mengelola potensi remaja merupakan suatu upaya untuk membantu remaja memiliki ketahanan/ ketangguhan di masa depan. Optimalisasi potensi remaja/siswa akan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang remaja/siswa secara holistik dan mempersiapkan generasi muda untuk menghadapi perubahan dinamis (Scherf et al., 2012) dalam masyarakat yang kontemporer. Beberapa optimalisasi program telah dilakukan pada remaja antara lain dalam bidang kesehatan (Kahn, 2020), (Vlasov & Pianzin, 2020), psikologis (Rusu, 2020),

kesehatan mental (Garaigordobil, 2023) (Phrathep et al., 2023) dan ekonomi (Gumanti & Respita, 2021).

Pelatihan keterampilan diri bagi siswa diharapkan dapat memberikan banyak kontribusi dalam diri dan hidupnya. Kontribusi tersebut antara lain a) membantu remaja mengelola emosinya serta memberikan dukungan untuk kesehatan mental dan emosional, b) Remaja lebih memahami diri, c) Membantu remaja mengembangkan kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal serta memudahkan interaksi sosial dan emosional, d) Memberikan persiapan penting bagi remaja untuk masuk ke dunia kerja, e) Meningkatkan kemandirian remaja dalam mengatasi masalah, membuat keputusan serta mengelola hidup sehari – hari agar lebih efisien, f) membantu remaja mengelola konflik dan g) Melatih remaja berpikir kreatif dan inovatif, h) Membantu remaja membangun hubungan yang sehat dan memperluas jejaring untuk mendukung aspek sosial remaja, i) Peningkatan kualitas hidup remaja secara keseluruhan sehingga remaja terampil secara pribadi mampu menghadapi hidup dengan lebih positif dan efektif. Dengan demikian adanya pelatihan diharapkan dapat meningkatkan kualitas diri remaja dan mampu mempersiapkan remaja/siswa sejak dini untuk memiliki bekal disaat menjawab berbagai macam tantangan di dunia yang terus berubah, serta membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sukses dan bahagia.

Berdasarkan dari hasil analisis situasi tersebut, maka tim bersama dengan mitra menyimpulkan bahwa persoalan yang dialami mitra dan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan permasalahannya berkaitan dengan pemahaman diri dan optimalisasi aspek perkembangan di masa remaja. Hal ini karena remaja di MTs. Hasyimiyah memiliki permasalahan dalam pengembangan keterampilan diri seperti kurangnya keterampilan komunikasi, kesulitan dalam merencanakan kegiatan sehari – hari dengan efisien, kesulitan mengidentifikasi dan mengatasi masalah dengan cara yang efektif, merasa tidak yakin dengan kemampuan sendiri, mengalami rasa takut untuk menghadapi tantangan baru, kesulitan dalam mengelola emosi, ketidakpastian mengenai masa depan, kurangnya perencanaan karir.

Tim pengabdian berupaya memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang pendidikan, kesehatan mental, keluarga serta industri. Tim pengabdian bersinergi dengan kepala sekolah untuk meningkatkan kualitas remaja melalui pelatihan peningkatan keterampilan diri siswa/ remaja di MTs. Hasyimiyah Kalisidi. Berdasarkan dari permasalahan mitra yaitu ingin meningkatkan keterampilan diri agar lebih optimal dalam menghadapi masa depan. Tim pengabdian memberikan solusi untuk memberikan pelatihan keterampilan diri bagi remaja. Solusi ini didasarkan pada temuan penelitian sebelumnya pada penelitian yang dilakukan oleh Yulianti dan Marthaningtyas (2015) tentang Merakit Sikap Asertif pada remaja dan juga tentang *Attitude of Respect* pada remaja (2018).

Dalam menangani permasalahan keterampilan diri membutuhkan pendekatan yang holistik dengan melibatkan dukungan dari lingkungan pendidik, serta program pelatihan yang khusus di rancang untuk mengatasi kebutuhan remaja. Pelatihan keterampilan diri pada remaja ini bertujuan untuk: a) Meningkatkan pengenalan diri remaja (Identitas diri, mengekspresikan perasaan, kepercayaan diri), b) Membentuk Kebiasaan sehat (kebersihan diri, olah raga dan gizi, menghindari rokok dan alkohol serta internet dan media sosial secara sehat, c) Penguatan Hubungan yang saling menghormati (Menghindari Bullying), d) Membangun keterampilan memecahkan masalah dan kolaborasi dalam tim. Tim pengabdian memberikan pelatihan dengan menggunakan berbagai macam metode seperti diskusi kelompok, sharing, games, studi kasus, dan refleksi. Harapannya melalui

pelatihan ini dapat meningkatkan kualitas hidup remaja dari aspek psikologis sehingga mampu berkontribusi positif di masa depan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Jumat, 1 Maret 2024 dimulai jam 07.00 – 12.00 WIB yang bertempat di Aula MTs. Hasyimiyah Kalisidi Ungaran Barat. Peserta adalah 102 siswa Kelas 8 dan 9. Metode pengabdian dilakukan dalam bentuk ceramah, games, refleksi diri. Kegiatan ini berisi persiapan, perancangan, pembukaan, pelatihan, penutupan, post test dan evaluasi. Pada kegiatan persiapan, tim pengabdian melakukan kegiatan orientasi tempat pengabdian ke MTs. Al Hasyimiyah Kalisidi Ungaran untuk melakukan kerjasama, melakukan perijinan dan observasi serta koordinasi. Hal ini bertujuan agar peneliti mengetahui kondisi real lapangan serta membatasi permasalahan yang ada di tempat pengabdian. Tim pengabdian melakukan orientasi bersama dengan mahasiswa dan diterima oleh kepala sekolah dan wakil kepala sekolah bidang kurikulum.

Pada Kegiatan Perancangan, tim pengabdian melakukan orientasi tempat dan memutuskan sekolah MTs. Al Hasyimiyah sebagai tempat pengabdian. Hal tersebut diputuskan setelah melalui rapat koordinasi dengan tim. Pelaksanaan rapat dilakukan pada hari Rabu, tanggal 7 Februari 2024. Tim selanjutnya melakukan perancangan tema pelatihan, menyusun rundown acara, menyusun surat kesediaan mitra dan mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan saat pelaksanaan pelatihan. Kegiatan rapat ini bertujuan agar kegiatan berjalan dengan tertib, lancar karena sudah disusun sesuai dengan rancangan. Pada kesempatan ini tim merencanakan kegiatan berlangsung selama 5 jam. Pada pelaksanaan kegiatan, MC membuka kegiatan pelatihan dan diawali dengan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya. DPL selanjutnya memberikan sambutan, kemudian sambutan dilakukan juga oleh kepala MTS. Al Hasyimiyah Kalisidi Ungaran. Kegiatan ini diawali dengan pemberian pretest dan ice breaking agar peserta lebih rileks dan siap mengikuti pelatihan. Pelatihan ini diikuti oleh 45 orang laki – laki dan 56 perempuan. Sebelum melakukan pelatihan, tim pengabdian mengukur tingkat pemahaman siswa terkait pengenalan keterampilan diri. Pada kegiatan penutupan, tim pengabdian menutup acara pengabdian pelatihan ini dengan memberikan kesimpulan serta meminta siswa untuk mengisi kembali post test. Tim pengabdian memberikan pelatihan pengenalan diri dengan materi antara lain:

1. Meningkatkan pengenalan diri remaja. Materi ini berisi antara lain: pengenalan Identitas diri serta kepercayaan diri. Materi disampaikan oleh Dr. Arri Handayani, S.Psi.,M.Si
2. Membentuk Kebiasaan sehat. Materi ini berisi antara lain: kebersihan diri, olah raga dan gizi, menghindari rokok dan alkohol serta bagaimana berinternet dan bermedia sosial yang sehat. Materi disampaikan oleh Dr. Yovitha Juliejantingsih, M.Pd
3. Penguatan hubungan yang saling menghormati. Materi ini berisi antara lain: berteman dan menghindari bullying. Materi disampaikan oleh Dr. Padmi Dhyah Yulianti, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
4. Membangun keterampilan memecahkan masalah dan membangun tim yang kolaboratif dan efektif. Materi disampaikan oleh MA. Primaningrum Dian Marthaningtyas, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog



Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian pelatihan keterampilan diri

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis secara kuantitatif peserta memiliki perbedaan skor antara *pretest* dan *post test*. Skor secara lengkap sebagai berikut:

Tabel 1. Paired Samples Statistic

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum	25.8119	101	5.54204	.55145
Setelah	30.0297	101	6.01408	.59842

Tabel 2. Paired Samples Correlation

	N	Correlation	Sig.
Sebelum dan setelah pelatihan	101	0.257	.010

Tabel 3. Paired Samples Test

	Paired Differences		Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pair 1 Sebelum-Sesudah Pelatihan	-4.21782	7.05493	.70199	-5.61055	-2.82509	-6.008	100	.000

Tabel 4. Paired Samples Effect Sizes

		Cohen's d	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	Sebelum- Setelah pelatihan		7.05493	-.598	-.808	-.385
		Hedges' correction	7.08153	-.596	-.805	-.383

Berdasarkan perhitungan diperoleh dengan jumlah responden 101, kondisi sebelum pelatihan diperoleh skor mean sebesar 25,81 dengan standar deviasi sebesar 5,542 dengan standar error mean 0,551. Pada kondisi setelah pelatihan diperoleh skor mean sebesar 30,02, dengan standar deviasi sebesar 6,014 dengan standar error mean 0,598. Jika dilihat dari nilai korelasi, diperoleh skor 0,257. Dengan signifikansi di bawah 0,05. Artinya dengan skor tersebut, sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan memiliki hubungan yang kuat dan positif. Dengan demikian diperoleh peningkatan skor pelatihan sebelum dan sesudah pelatihan. Berdasarkan dari hasil kuantitatif kepuasan peserta dalam mengikuti pelatihan keterampilan diri. Terdapat 40 orang peserta memberikan penilaian pelatihan ini pada kategori cukup puas. Terdapat 38 orang merasa puas mengikuti pelatihan, 12 orang sangat puas dan 11 orang kurang puas. Peserta memberikan saran untuk pelatihan selanjutnya menggunakan metode permainan yang dilakukan di *out door*.

Berdasarkan dari hasil *pretest* dan *post test* serta analisa kualitatif melalui masukan yang diberikan oleh peserta diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan. Meningkatnya skor pelatihan keterampilan diri pada siswa di pengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti: konsentrasi dan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Penelitian yang dilakukan Aviana dan Hidayah (2015) menyatakan bahwa jika konsentrasi siswa rendah akan menimbulkan aktivitas belajar yang berkualitas rendah serta dapat menimbulkan ketidaksiuran dalam belajar dan daya pemahaman terhadap materi menjadi berkurang (Aviana & Fatichatul Hidayah, n.d.), begitupun sebaliknya jika siswa memiliki konsentrasi yang tinggi akan memiliki keseriusan dalam belajar serta memiliki pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan. Adanya metode yang menarik dalam penyampaian pelatihan membuat siswa merasa senang, termotivasi dan antusias dalam mengikuti pelatihan. Dijelaskan oleh Djamarah bahwa pembelajaran yang menyenangkan terjadi karena adanya pola relasi yang baik antara guru dengan siswa selain itu guru mendesain sedemikian rupa aktivitas belajar sehingga memberikan suasana penuh keceriaan, menyenangkan dan tidak membosankan (Fauzan Attamimi et al., 2021).

Kesimpulan dan Saran

Pelatihan keterampilan diri pada siswa di MTs. AL Hasyimiyah Kalisidi Ungaran Barat efektif dilakukan. Terdapat peningkatan skor sebelum dan setelah pelatihan. Dengan demikian kegiatan Pelatihan keterampilan diri ini memberikan manfaat pada siswa dan berkontribusi secara teoretis dalam keilmuan. Dalam tindak lanjut, perlunya di pelatihan selanjutnya membahas secara spesifik tentang materi bullying serta menggunakan metode permainan yang dilakukan di *out door*.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Semarang atas dukungan dana yang diberikan serta MTs. Al Al Hasyimiyah atas kerjasama dalam mendukung program pelatihan keterampilan diri bagi siswa.

Referensi

- Araujo, M. F. de, Dellazzana-Zanon, L. L., & Enumo, S. R. F. (2021). Adolescent 's life purpose in a Science & Technology program Projeto de vida de adolescentes em um. *Estud. Psicol.*, 38, 1–15.
- Aviana, R., & Fatichatul Hidayah, F. (n.d.). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang.

- Casey, B. J., Duhoux, S., & Cohen, M. M. (2011). *NIH Public Access*. 67(5), 749–760. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.08.033>. Adolescence
- Chimwamurombe, M. (2011). *The influence of peer pressure on adolescent misbehaviour in schools*. August.
- Fauzan Attamimi, I., Kamaliyah, M., Nurjanah, S., & Dewinggih, T. (2021). *Meningkatkan Minat Belajar dengan Metode Fun Learning pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Kumbang Increasing Interest in Learning with Fun Learning Methods during the Covid-19 Pandemic in Kumbang Village*. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>
- Garaigordobil, M. (2023). *Psicothema Educational Psychology : The Key to Prevention and Child-Adolescent*. 35, 327–339.
- Gumanti, D., & Respita, R. (2021). Dissemination of Economic Literacy to PGRI 4 Padang High School Students in the Era of Society 5 . 0. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia*, 1(11), 449–457. <https://doi.org/https://doi.org/10.59247/jppmi.v1i11.53>
- Hanushek, E. A. (2007). *WPS4122 The Role of Education Quality in Economic Growth The Role of School Improvement in Economic Development*.
- Hashmi, D. K., & Fayyaz, H. N. (2022). Adolescence and Academic Well-being: Parents, Teachers and Students' Perceptions. *Journal of Education and Educational Development*, 9(1), 27–47. <https://doi.org/10.22555/joeeed.v9i1.475>
- Isrofah, I. (2021). *Optimizing the role of youth cadre through education about the impact of drug abuse on adolescents*. 2(2), 89–94.
- Jiang, M. M., Gao, K., Wu, Z. Y., & Guo, P. P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent–child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Joynes, C., & Rossignoli, S. (2019). *21st Century Skills : evidence of issues in definition , demand and delivery for development contexts*. August.
- Kahn, N. F. (2020). *Optimizing Adolescent Health Behavior Programs*. 15(3), 74–85. <https://doi.org/10.5195/jyd.2020.949>
- Kallianta, M. K., Katsira, X. E., Tsitsika, A. K., Vlachakis, D., Chrousos, G., Darviri, C., & Bacopoulou, F. (2021). *Stress management intervention to enhance adolescent resilience: a randomized controlled trial*. 1–16. <https://doi.org/10.14806/ej.26.1.967>. Stress
- Lajnef, K. (2023). The effect of social media influencers ' on teenagers Behavior : an empirical study using cognitive map technique. *Current Psychology*, 42(22), 19364–19377. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04273-1>
- Mauro, F., & Forster, K. (n.d.). *Occasional Papers series Globalisation and the Competitiveness of The Euro Area by Filippo di Mauro and Katrin Forster The Competitiveness of The Euro Area 1 by Filippo di Mauro 2 and Katrin Forster 3*. 9.
- Mehtälä, S., Salo, M., Tikka, S., & Pirkkalainen, H. (2023). *Exploring early adolescents ' stressful IT use experiences*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2109991>
- Nambiar, D., Karki, S., Rahardiani, D., Putri, M., & Singh, K. (2019). Study on skills for the future in Indonesia. *Oxford Policy Management, July*, 1–117.
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*, 12(3), 158–164. <https://doi.org/10.1111/cdep.12279>
- Phrathep, D., Donohue, B., Renn, B. N., Mercer, J., & Allen, D. N. (2023). *performance optimization in an adolescent gymnast : A case evaluation*. February, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1018861>
- Rusu, M. (2020). *Psychological Optimization for Adolescents with Physical Motor Deficiency — A Model of Intervention*. 30–48. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.111003>
- Scherf, K. S., Behrmann, M., & Dahl, R. E. (2012). Developmental Cognitive Neuroscience Facing changes and changing faces in adolescence : A new model for investigating adolescent-

- specific interactions between pubertal , brain and behavioral development. *Accident Analysis and Prevention*, 2(2), 199–219. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.07.016>
- Sica, L. S., & Sestito, L. A. (2021). *Personal Skills for Optimal Identity Development : A Person-Centered Approach in Italian*. 7(1), 36–51.
- Vlasov, G. V. V, & Pianzin, V. N. P. A. A. (2020). *Optimization of Cardiovascular System of Teenagers Aged 12 – 14 Years at Medium Intensity Aerobic Physical Load*. 28(Ichw), 154–158.