[tentang kita]

BERAKSI

Modul Perencanaan Masa Depan dan Kesehatan Reproduksi untuk Pendidik Sebaya Remaja Usia 15 - 19 Tahun

Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Bekerjasama dengan Johns Hopkins Center for Communication Programs
Tahun 2020

TENTANG KITA BERAKSI
Modul Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya Usia 15-19 Tahun
© cetakan pertama, Juni 2020
dicetak oleh Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Modul TENTANG KITA BERAKSI merupakan modul tentang Perencanaan Masa Depan dan Kesehatan Reproduksi untuk Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya Usia 15 – 19 Tahun di Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-Remaja). Modul ini dikembangkan dan diadaptasi dari beberapa modul yang ada di Indonesia yang dikeluarkan oleh kementerian/lembaga serta sumber online lain yang telah dikontekstualisasikan untuk wilayah Indonesia.

Pengarah : Eka Sulistia Ediningsih (Direktur Bina Ketahanan Remaja)
Penyusun : Puput Susanto (Aktivis Isu Kesehatan Remaja)
Editor : Subdit Pengembangan Program Bina Ketahanan Remaja, Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Tim Pendokumentasian Praktik Baik:

- **Teliana Juwita (Duta Genre Indonesia 2019, PIK Remaja Enigma Kota Depok)**
- **Amaliatus Sholeha (GenRe Indonesia Cabang Jakarta Timur)**
- **Nadhirul Mundhiro (Alumni PIK Remaja Universitas Muhammadiyah Jakarta)**
- **Sandy Armando Saputra (Alumni PIK Remaja Sahabat Universitas Negeri Medan)**

Tim Uji Coba :

- **Abdul Ria Balada (GenRe Indonesia)**
- **Agung (Johns Hopkins Center for Communication Programs)**
- **Ermalia (GenRe Indonesia Jakarta Timur)**
- **Muhammad Azhar Afandy (GenRe Indonesia Sumatera Utara)**
- **Nenden Fathiastuti (Johns Hopkins Center for Communication Programs)**
- **Rian Aprilia Yunus (Forum GenRe Provinsi Sulawesi Selatan)**
- **PIK Remaja Kampung KB Mulia Sejati, Desa Tuntungan II, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deliserdang, Sumatera Utara**
- **PIK Remaja Kampung KB Nusa Indah, Kelurahan Pannampu, Kecamatan Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan**
- **PIK Remaja Atenna Universitas Negeri Jakarta**
- **PIK Remaja Optimis 40 Peduli (Rompi) SMKN 40 Jakarta**
- **PIK Remaja Next Generation (Nextion) SMPN**
- **PIK Remaja Kreatif, Aktif, Inovatif 104 (Kaisar) SMA N 104 Jakarta**
- **PIK Remaja Gelang SMPN 52 Jakarta**

Desain dan layout: Muhammad Said Mansyur
PIK Remaja Lingkar Seroja UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
Jalan Permata No.1 Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur, 13650

Kata Sambutan

KEPALA BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

Mengawali tahun 2020,BKKBN hadir dengan cara-cara baru karena ingin selalu relevan dengan kelompok sasaran generasi yang selalu berubah sesuai dinamika zaman. Rebranding menjadi keharusan dilakukan karena target group BKKBN saat ini berbeda dengan target group ketika lembaga ini didirikan. Target group BKKBN saat ini adalah para Milenial dan Generasi Z. Rebranding BKKBN tidak sekadar mengubah logo dan tagline, tetapi juga pendekatan, strategi, dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan BKKBN pun harus selalu relevan dengan kebutuhan dan gaya hidup Generasi Milenial dan Generasi Z.

Program Ketahanan Remaja atau Program Generasi Berencana atau Program Genre menjadi salah satu program yang dituntut untuk melakukan penyesuaian karena target group dari program ini adalah remaja yang tidak lain merupakan Generasi Z. Program Ketahanan Remaja harus didisain dan dilaksanakan berdasarkan prinsip **Pelibatan Remaja Secara Bermakna** (**Meaningful Youth Participation**). Remaja harus benar-benar menjadi subjek, bukan hanya aksesoris, pelengkap, dan objek sebuah program. Mereka harus terlibat di setiap tahapan program: mulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga monitoring dan evaluasi.

Dirintis di tahun 2005, pada 2007 mulai dibentuk Pusat Informasi dan Konseling Remaja seiring dengan komitmen untuk memperhatikan kesehatan dan hak-hak reproduksi dalam Program KB. PIK Remaja merupakan wadah kegiatan yang dikelola dari, oleh dan untuk remaja sebagai upaya pemberian akses informasi, pendidikan, dan konseling kesehatan reproduksi dan perencanaan kehidupan berkeluarga bagi remaja. **PIK Remaja harus menjadi wadah implementasi dari pelibatan remaja secara bermakna (meaningful youth participation) dalam Program Ketahanan Remaja.** Keberadaan seorang Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya di PIK Remaja seperti nyawa dalam sebuah tubuh. Merekalah tokoh kunci yang akan menentukan hidup-matinya organisasi PIK Remaja. Penggerak utama dari seorang Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya adalah seberapa besar hatinya tersentuh oleh realitas tentang perkembangan, karakteristik, serta permasalahan/problematika yang dihadapi oleh remaja. Harus tertanam kesadaran di hatinya bahwa: **teman sebayaku membutuhkanku**. Mendengarkan, perhatian, sentuhan, edukasi dan saran yang diberikan oleh seorang Peran Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya kepada remaja teman sebayanya akan menyelematkan remaja-remaja Indonesia dari ketidaktahuan, kesalahpahaman, keputusasaan dan jeratan perilaku berisiko yang mengancam masa depannya, bahkan nyawanya.

Saya menyambut baik inisiatif dilakukannya Revitalisasi Program Genre melalui pembaharuan Tata Kelola PIK Remaja agar lebih relevan dengan perkembangan remaja saat ini, termasuk di dalamnya pembaharuan citra dan penguatan peran

Pendidik dan Konselor Sebaya melalui pembaharuan sistem pelatihan, pembaharuan substansi dan segmentasi materi sehingga para remaja lebih merasa terhubung (related) dengan program ini karena apa yang dibahas di PIK Remaja sesuai dengan tahap perkembangan, karakteristik, serta permasalahan/problematika yang dialaminya.

Saya mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah berkontribusi dalam keseluruhan tahapan proses Revitalisasi Program Genre, terutama Johns Hopkins Center for Communication Programs (JHCCP) dan Genre Indonesia, Kementerian/ Lembaga/akademisi dan praktisi serta organisasi remaja yang tergabung dalam Adolescent Reproductive Health Team Working Group (ARH-TWG), juga para pegiat PIK Remaja di jalur pendidikan dan jalur masyarakat.

Kepala Badan Kependudukan
dan Keluarga Berencana Nasional,

dr. H. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K)

Kata Pengantar

DEPUTI BIDANG KELUARGA SEJAHTERA DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA

BKKBN bersama dengan Jhons Hopkins Center for Communication Programs (JHCCP) dan Genre Indonesia melakukan Revitalisasi Program Genre. Tujuan utama dilakukannya revitalisasi ini seiring dengan tujuan rebranding BKKBN, yaitu meningkatkan keberterimaan dan keterlibatan/partisipasi khalayak sasaran dengan menjadikan BKKBN dan Program Genre selalu relevan dengan khalayak sasaran. Untuk menjadikannya selalu relevan dengan sasaran remaja, Program Genre dikembangkan dengan prinsip MEANINGFUL YOUTH PARTICIPATION dengan pelibatan remaja secara bermakna dalam semua tahapan kegiatan: perencanaan, pelaksanaan serta monitoring dan evaluasi. Dengan demikian, pelibatan remaja dalam Program Genre tidak lagi alakadarnya dan hanya dijadikan sebagai pelengkap, aksesoris, dan objek (sasaran program yang pasif), tetapi harus menjadi subjek/pelaku program yang aktif. Salah satu bentuk partisipasi aktif remaja dalam Program Genre adalah dengan menjadi Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya, menjadi Pengurus dan Anggota PIK Remaja, atau menjadi Pengurus Forum Genre di Kabupaten/Kota, Provinsi dan Nasional. Wadah-wadah tersebut selain sebagai tempat untuk memujudkan kepeduliannya terhadap sesama remaja lainnya (melalui perannya sebagai Pendidik dan Konselor Sebaya), juga sebagai tempat untuk mengekspresikan ide, pemikiran, kreativitas dan menyuarakan hak dan kebutuhannya sebagai seorang warga negara.

Output/keluaran dari Revitalisasi Program Genre adalah berupa (1) Panduan Tatakelola PIK Remaja dan Forum Genre, (2) Kurikulum Pelatihan Pendidik Sebaya, (3) Kurikulum Pelatihan Konselor Sebaya, serta (4) Modul Segmentatif yang substansi (materi kunci), metode dan medianya disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik perkembangan remaja usia 10 – 14 tahun, 15 – 19 tahun dan 20 – 24 tahun. Proses pengembangan dokumen-dokumen di atas dilakukan dengah melibatkan remaja Zilenial Group (Generasi Zilenial) karena merekalah yang akan menjadi pelaku/subjek dan sasaran/penerima manfaat (end beneficieris) dari program ini. Proses pelibatan mereka dilakukan dalam semua tahapan, yaitu: (1) Survei Online tentang pengalaman berkegiatan di PIK Remaja dan program remaja lainnya, (2) Workshop Experiental Learning untuk menggali pembelajaran terbaik dalam pelaksanaan kegiatan dan pengelolaan PIK Remaja dan Forum Genre serta program remaja lainnya, (3) Workshop Design Thinking untuk menggali ide dan gagasan baru untuk program-program remaja, (4) penyusunan kurikulum dan modul; (5) ujicoba dan implementasi praktik baik (piloting); hingga (6) tahapan implementasi di nasional (sebagai Master of Trainer), provinsi (sebagai trainer), dan kab/kota sebagai Pendidik dan Konselor Sebaya di PIK Remaja.

Program "Tentang Kita" merupakan nomenklatur untuk keseluruhan output/keluaran Revitalisasi Program Genre yang dikembangkan dalam upaya penguatan peran teman sebaya sebagai Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya di PIK Remaja sebagai implementasi dari PEER TO PEER APPROACH, yaitu substansi disampaikan oleh remaja kepada remaja dengan cara-cara remaja. "Tentang Kita" adalah tagline karena esensi dari pemberdayaan remaja sebagai Pendidik dan Konselor Sebaya di PIK Remaja adalah dari remaja, oleh remaja, dan untuk remaja. "Tentang Kita" karena apa yang dibahas dan dipelajari di PIK Remaja adalah tentang tubuh, perasaan, masa depan dan kehidupan "aku" (Pendidik dan Konselor Sebaya) dan "kamu" (remaja penerima manfaat).

TENTANG KITA BERAKSI adalah modul edukasi tentang Perencanan Masa depan dan Kesehatan Reproduksi bagi Pendidik Sebaya untuk disampaikan kepada remaja yang seusia dengannya: 15 – 19 tahun.Melalui modul ini diharapkan dapat meningkatkan rasa keterhubungan remaja dengan Program Genre sehingga dapat meningkatkan keberterimaan dan keterlibatan/partisipasinya di PIK Remaja.

Saya mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah berkontribusi dalam keseluruhan tahapan proses Revitalisasi Program Genre, terutama Johns Hopkins Center for Communication Programs (JHCCP) dan Genre Indonesia, Kementerian/ Lembaga/akademisi dan praktisi serta organisasi remaja yang tergabung dalam Adolescent Reproductive Health Team Working Group (ARH-TWG), juga para pegiat PIK Remaja di jalur pendidikan dan jalur masyarakat.

Deputi Bidang Keluarga Sejahtera
dan Pemberdayaan Keluarga

Dr.dr. M. Yani, M.Kes, PKK

Daftar Isi

Kata Sambutan
Kata pengantar
Daftar isi

Sekilas tentang modul
Ayo beraksi

Bab 1, Kenali dirimu lebih dalam
Siapa Aku
Bahan bacaan

Bab 2, Aku dan Sekitarku
Relasi yang sehat
Bahan Bacaan
Gender dan jenis kelamin
Bahan Bacaan
Cinta itu tidak menyakiti
Bahan bacaan

Bab 3, Transformasikan hidupmu
Jalan kehidupan
Bahan Bacaan
Berencana itu keren
Bahan bacaan

Bab 4, Ayo Menginspirasi
Beda itu biasa
Bahan bacaan
Mari beraksi
Bahan bacaan

Mengenal layanan kesehatan
Referensi

Sekilas Tentang Modul

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukan bahwa 62 persen remaja perempuan dan 51 persen remaja laki-laki memilih teman sebaya mereka untuk menjadi tempat mendiskusikan kesehatan reproduksi yang mereka alami. Hasil survey tersebut menunjukan bahwa secara umum remaja di Indonesia membutuhkan peran teman sebaya mereka untuk berbagi informasi dan konsultasi (curhat) terkait dengan pergaulan, kehidupan, termasuk tentang kesehatan reproduksi mereka. Oleh karena itu, BKKBN melalui Direktorat Bina Ketahanan Remaja mengembangkan modul segmentasi dalam upaya memberikan bekal bagi Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya di PIK Remaja agar mampu menjadi teman curhat dan mampu memberikan materi yang komprehensif tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi bagi teman sebaya mereka sesuai dengan kebutuhan pada rentang usia 10 – 24 tahun.

Tujuan Modul

Modul ini dikembangkan dengan tujuan:

1. Sebagai pegangan PIK Remaja dalam mengembangkan program kerja di lapangan
2. Sebagai rujukan informasi dan edukasi bagi PIK Remaja saat bertugas di lapangan
3. Menjawab kebutuhan remaja usia 10-24 tahun terkait dengan perencanaan keluarga dan kesehatan reproduksi
4. Melengkapi kebutuhan intervensi program perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi secara holistik dari kelompok sebaya (peer to peer)

Pembagian Modul Segmentatif

Pengelompokan usia segmentasi ini merujuk pada definisi remaja oleh BKKBN dan UNFPA (United Nations Population Fund), yaitu 10 – 24 tahun, sedangkan WHO menjelaskan pengertian remaja dari rentang usia 10-19 tahun serta orang muda pada rentang usia 15 – 24 tahun. Dengan demikian dalam usaha pengelompokan usia dalam pemberian intervensi secara praktis akan dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja tengah (15 – 19 tahun) dan remaja akhir (20 – 24 tahun).

Penyusunan materi juga disesuaikan dengan 5 (lima) Transisi Kehidupan Remaja, sebagai berikut:

Modul ini menjadi salah satu paket program "TENTANG KITA" yang terdiri dari tiga paket modul, yang digunakan sebagai pegangan Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya di PIK Remaja untuk memberikan informasi dan edukasi kepada teman sebaya mereka tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi, sebagai berikut:

1. Modul Berani, untuk usia 10-14 tahun
2. Modul Beraksi, untuk usia 15-19 tahun
3. Modul Berkolaborasi, untuk usia 20-24 tahun

No	Tahapan Implementasi	Waktu Yang Butuhkan	Fokus Topik Yang Disampaikan
1	Pelatihan Pendidik Sebaya	4 – 5 hari	• Klarifikasi nilai • Partisipasi remaja yang bermakna • Kesehatan reproduksi dan seksual • Gender dan kekerasan • Perencanaan masa depan dankeluarga • Keterampilan fasilitasi • Peer teaching
2	Pelaksanaan Modul Segmentatif	9 kali pertamuan (90 menit /pertemuan) untuk segmentasi usia 10- 14 tahun dan 15– 19 tahun Pelatihan dasar, kemudian dilanjutkan seminar, public discussion, podcast, youtube dan lain-lain untuk segmentasi usia 20-24 tahun	• Partisipasi Remaja yang Bermakna • Kesehatan Reproduksi dan Seksual • Gender dan Kekerasan • Perencanaan Masa Depan dan Keluarga • Keterampilan Fasilitasi • Peer Teaching
3	Monitoring dan evaluasi oleh Pengelola Program di pusat, provinsi, kab/kota dan PKB	1 tahun (sebelum Pelatihan Pendidik Sebaya, Pelaksanaan Modul dan Pascapelaksanaan Modul)	• Lembar pre dan post test • Lembar observasi

Ayo Beraksi

Selamat datang di Modul Beraksi, untuk remaja usia 15-19 tahun. Modul ini dikembangkan untuk kamu para pendidik sebaya yang akan memfasilitasi teman-teman sebayamu tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi.

Karakteristik remaja usia 15-19 tahun

Sebelum mempelajari modul ini lebih jauh, mari kita mengenali lebih jauh siapa remaja usia 15-19 tahun

1. Karakteristik fisik

- Mulai nyaman dengan kondisi fisik mereka
- Membutuhkan waktu istirahat dan tidur lebih banyak karena perkembangan tubuh mereka sedang meningkat
- Berani melakukan eksplorasi gaya baru, misalnya: gaya rambut dan merias diri
- Mulai memperhatikan penampilan fisik, melakukan olahraga dan memilih makanan

2. Karakteristik emosional

- Seringkali berjarak dengan orang tua, dan memilih dekat dengan teman sebaya
- Keberadaanya ingin dianggap
- Mulai tidak bisa diatur, menyukai hal-hal yang berhubungan dengan kebebasan
- Mood atau perasaan yang tidak stabil
- Mulai berani mengekspresikan rasa dan ketertarikan pada orang lain

3. Karakteristik sosial

- Mulai menemukan eksistensi dilingkungan pertemanan
- Aktif dalam lingkungan sosial yang digemari, seperti komunitas hobi, ektrakulikuler sekolah, dll
- Menghabiskan waktu diluar rumah, lebih banyak waktu bersama teman dan komunitasnya

Keluaran yang diharapkan

Setelah mengikuti pembelajaran semua isi modul, diharapkan remaja mampu :

1. Memahami diri mereka sendiri secara fisik, psikis dan sosial
2. Mampu memposisikan diri dilingkungan pertemanan, keluarga dan masyarakat
3. Memahami kesehatan seksual dan reproduksi, perencanaan masa depan
4. Mampu mengidentifikasi tantangan dalam menjalani perkembangan dan percaya diri untuk menentukan cita-cita dan masa depan

Pengguna Modul

Modul segmentatif ini bisa digunakan oleh :

1. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja dilingkungan sekolah (usia 15-19 tahun)
2. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja dilingkungan masyarakat (usia 15-19 tahun)
3. Forum Generasi Berencana di semua tingkatan Wilayah
4. Pembina PIK Remaja dilingkungan Sekolah dan Masyarakat
5. PKB/PLKB

Siapakah Pendidik Sebaya ?

1. Kamu yang mempunyai kemauan dan komitmen untuk menjadi Pendidik Sebaya (PS)
2. Bersedia mengikuti rangkaian pelatihan sebagai pendidik sebaya
3. Berkomitmen untuk membagikan edukasi dan informasi tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi bagi remaja sebaya mu sampai rangkaian selesai.

Menjadi Pendidik Sebaya, gimana ya caranya ?

Sebagai pendidik sebaya yang akan memfasilitasi remaja sebayamu, kamu perlu mempelajari modul ini lebih dalam agar pesan yang ingin kamu sampaikan benar-benar dipahami oleh teman-temanmu, namun kamu harus tetap mempertahankan situasi yang menyenangkan.

Berikut adalah Tips untuk menjadi Pendidik Sebaya yang Baik

1. Mempunyai kepercayaan diri untuk berbicara didepan
2. Mampu membawa situasi dan suasana selalu positif dan menyenangkan
3. Loyal terhadap organisasi serta mempunyai komitmen yang kuat untuk berbagi informasi terhadap teman sebaya
4. Mempunyai rasa empati dan simpati untuk sesama
5. Mampu menjadi pendengar yang baik
6. Melibatkan semua peserta untuk aktif dan partisipatif disetiap sesinya
7. Mampu menerima kekurangan dan kelebihan masing-masing
8. Toleran dan tidak diskriminatif
9. berikan contoh yang baik bagi teman-temanmu, biar kamu bisa jadi role model
10. Mampu bersuara lantang untuk memotivasi teman sebaya
11. Teliti, agar semua persiapan dan perlengkapan fasilitasi tidak tertinggal dan semua sesimu berjalan lancar
12. Sabar, supportif, dan mengijinkan peserta untuk bergerak dengan kecepatan yang nyaman bagi mereka.
13. Mempunyai rasa humor dan sikap yang menyenangkan.
14. Fleksibel dan mampu menyesuaikan kebutuhan peserta, tetapi tetap menjaga tujuan pembelajaran.

Yang perlu Kamu perhatikan dalam menyampaikan modul ini

1. Pastikan semua materi bisa disampaikan semuanya ya, makin komplit paketnya akan makin berdampak bagi teman-temanmu
2. Berikan jarak waktu yang tidak terlalu lama antara pertemuan satu dengan pertemuan selanjutnya, ini dilakukan untuk mempertahankan ingatan temanmu karena materi satu dengan yang lain saling terhubung
3. Mintalah dukungan dari otoritas sekolah (misalnya : Kepala Sekolah, Guru BK, Kesiswaan), masyarakat (Kepala Desa, Kaur kesra, pimpinan organisasi) atau komunitasmu agar alokasi waktu dan tempatnya sesuai ya,
4. Modul ini akan makin berdampak positif jika disertai dengan intervensi program lainnya, misalnya program Pendidikan kesehatan reproduksi dari guru untuk lingkungan sekolah serta program BKR (Bina Ketahanan Remaja) dilingkungan masyarakat
5. Jangan lupa usahakan bekerjasama dengan provider kesehatan ya, untuk memberikan materi kepada teman-temanmu tentang hidup sehat dan bersih, seperti puskesmas, crisis center ataupun bidan desa. Kamu juga harus bisa mengajak teman-temanmu untuk memeriksakan kondisi kesehatan mereka ya.

Perkenalan Genta dan Rere (sebagai karakter GenRe)

Genta dan Rere (disingkat : GenRe) adalah karakter yang dikembangkan untuk membantu pendidik sebaya dalam mempelajari modul ini, mereka akan selalu muncul untuk memberikan tambahan informasi ataupun mengingatkan metoda bermain disetiap sesi dalam modul segmentatif ini.

"Kita akan bersama-sama mempelajari modul ini, jangan bosan ya !"

Siapa saja yang bisa jadi Peserta ?

- Semua teman sebayamu usia 15-19 tahun dilingkungan sekolah maupun non sekolah/masyarakat
- Pastikan temanmu mengikutinya secara sukarela dan tanpa paksaan
- Siapapun boleh ikut, tanpa membedakan latar belakang siapa temanmu ya
- Maksimal peserta dalam satu sesi sebanyak 30 orang agar lebih fokus
- Pastikan kondisi nyaman bagi remaja laki-laki maupun perempuan untuk ikut dalam sesimu ya, hindari saling membully dan mengejek

Sebelum memulai sesimu, siapkan hal-hal penting ini...

1. Waktu dan tempat kegiatan
   - ✓ Sepakati waktu dan tempat yang nyaman bagi peserta.
   - ✓ Pastikan tempat yang dipilih mudah diakses oleh teman-temanmu
   - ✓ Aturlah teman duduk yang membuat peserta dapat saling melihat dan nyaman bagi semua peserta

2. Kehadiran orang dewasa
   - ✓ Fungsi orang dewasa yang hadir hanya sebagai observer, tidak diperkenankan untuk mengintervensi berjalannya sesi
   - ✓ Pastikan jumlahnya tidak terlalu banyak, agar tidak mengganggu jalannya sesi
   - ✓ Pastikan bahwa teman-teman sebayamu tidak terganggu dengan kehadiran orang dewasa dalam sesi tersebut, jika temanmu merasa tidak nyaman, kamu boleh meminta orang dewasa untuk berpindah ruangan atau melihat dari jarak yang tidak terlalu dekat.

3. Siapkan materi singkat
   - ✓ Ambilah materi dari bahan bacaan atau modul lainnya yang dikeluarkan oleh BKKBN, Kementerian kesehatan, kementerian Pendidikan maupun mitra lainnya yang dapat dipertanggungjawabkan
   - ✓ Kamu juga dapat mengakses informasi dari situs online, seperti Genre Indonesia, ataupun Dokter GenZ

4. Pemanasan dan pemberi semangat
   - ✓ Jangan lupa salam GenRe
   - ✓ Ice breaking itu penting untuk dilakukan jika peserta merasa bosan

5. Evaluasi dan umpan balik
   - ✓ Siapkan lembar pre-test dan pot-test sesuai jumlah peserta.
   - ✓ Jangan lupa setiap sesi tutuplah dengan refleksi bersama, tanyakan kepada peserta apa hal baru yang mereka dapat dari masing-masing sesi ya

Kamu sudah Siap ?
Ayo Beraksi !

1 Kenali Dirimu Lebih Dalam

2 Aku Bagian dari Mereka

3 Transformasikan Hidupmu

4 Ayo Menginspirasi !

PEMBUKAAN
Pertemuan 1 : Perkenalan

Halo teman-teman fasilitator muda, dalam pertemuan pertama ini kamu akan mengenalkan materi apa saja yang akan mereka dapatkan jika bersedia mengikuti sesi-sesi bersama kamu selama 8 pertemuan kedepan.

Sebelum mengenalkan apa saja bab dan materi yang akan mereka dapat, ajak teman-temanmu untuk salam GenRe ya...

"Halo teman, perkenalkan aku Genta....
Aku akan menemani kamu sebagai fasilitator muda dari sesi pertama sampai sesi akhir, jadi jangan khawatir kamu tidak sendirian ya... Oya, kenalin juga nih... temenku namanya Rere"

"Halo teman fasilitator muda, salam kenal ya.....
Jangan bosan dengan kami!Terima kasih Genta sudah mengenalkan aku ke teman-teman!"

- Setelah mengenalkan salam GenRe, jelaskan materi apa saja yang akan mereka dapat selama 8 pertemuan yang akan mereka lalui, sebagai berikut :

Bab	Pertemuan	Tujuan
Kenali Dirimu Lebih Dalam	Siapa Aku	Peserta dapat mengenali dirinya lebih dalam secara psikis dan memetakan perubahan psikologis atau emosional yang dialami, sehingga siap untuk membangun relasi yang sehat
Aku dan sekitarku	Relasi yang sehat	Peserta mampu memetakan cara berelasi yang sehat dengan orang di sekitar mereka– termasuk teman sebaya dan orang yang lebih tua (orang tua atau guru).
	Gender vs Jenis Kelamin	Peserta mampu mengerti perbedaan antara seks, seksualitas, dan gender. Peserta diharapkan juga mampu memaknai apa maksud dari seksualitas dan dorongan seksualitas pada remaja, serta perbedaan jenis kelamin, dengan peran gender yang seringkali digeneralisasi di masyarakat.
	Cinta Itu Tidak Menyakiti	Peserta memahami tentang kekerasan dalam pacaran, sehingga mereka dapat mencegah terjadinya kekerasan dan dapat menanggulangi jika sudah terlanjur mengalaminya

Bab	Pertemuan	Tujuan
Transformasikan Hidupmu	Jalan Kehidupan	Peserta memahami kekuatan mereka dalam membuat keputusan sendiri terkait kehidupannya.
	Berencana Itu Keren	Peserta mampu dan percaya diri memvisualisasi apa yang mereka cita-citakan, serta mampu memetakan apa saja yang perlu mereka lakukan dan tidak boleh mereka lakukan agar cita-cita mereka tercapai
Ayo Menginspirasi!	Beda itu Biasa	Peserta mampu hidup secara sosial tanpa stigma dan diskriminasi
	Mari Beraksi!	Peserta mampu menyusun *action plan* yang kreatif & realistis untuk membagikan hasil refleksi dan pengetahuan yang telah didapatkan selama 7 pertemuan sebelumnya

- Kemudian jangan lupa tanya kepada teman-teman kamu, apa aturan main selama beberapa pertemuan kedepan, caranya bagikan post it/sticky note dengan warna yang berbeda untuk masing-masing orang.
- Misalnya warna biru untuk apa yang boleh dilakukan saat sesi-sesi edukasi, dan warna merah untuk hal-hal yang tidak boleh dilakukan saat sesi edukasi, berikanlah waktu lima menit untuk menuliskan aturan main tersebut.
- Kemudian minta peserta menempelkan post it tersebut dalam kertas plano yang berbeda, satu kertas untuk yang diperbolehkan dan satu kertas untuk yang tidak diperbolehkan
- Sebelum menutup sesi, berikan waktu kepada temanmu kurang lebih selama 30 menit untuk mengisi pre-test ya (terlampir)
- Tutup sesi dengan kesepakatan bersama ya...

"Jangan lupa tutup sesi dengan salam GenRe, dan minta teman-temanmu datang lagi disesi selanjutnya ya.... Pasti lebih seru!!"

Lampiran
LEMBAR PRE-TEST
Nama Peserta: _____
Cara pengisian
Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda **(√)** pada kolon **'benar'** atau **'salah'**. Isilah semua pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pemahama dan pengetahuanmu. Selamat mengisi!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Remaja yang melakukan hubungan seksual pertama kali dengan pacarnya tidak akan menyebabkan kehamilan		
2	Kebanyakan onani pada laki-laki bisa menyebabkan tulang keropos		
3	HIV dapat menular dari berpelukan dan berpegangan tangan		
4	Laki-laki memiliki penis dan perempuan bisa mengandung adalah contoh dari pengertian gender		
5	Laki-laki memiliki penis, dan perempuan memiliki vagina merupakan pengertian dari gender		
6	Anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena akan segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga		
7	Korban kehamilan remaja harus dinikahkan walaupun usianya masih tergolong anak (dibawah 18 tahun)		
8	Laki-laki tidak mungkin mengalami kekerasan seksual		
9	Hanya laki-laki yang boleh menjadi kepala rumah tangga		
10	Dalam sebuah perkawinan pasti tidak akan terjadi pemerkosaan antara suami dan istri		
11	Kesetaraan gender terjadi ketika laki-laki dan perempuan bisa berbagi peran dengan adil sesuai kesepakatan bersama		
12	Pengetahuan untuk merencanakan hidup– terutama bagaimana mencapai cita-cita dan merencanakan untuk berkeluarga perlu diketahui oleh remaja		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
13	Remaja diperbolehkan memperlakukan orang terdekatnya sesuai dengan mood yang dialami waktu itu		
14	Orang dewasa dan remaja harus mempunyai posisi yang setara dalam forum diskusi dan pertemuan		
15	Remaja tidak perlu banyak didengar karena mereka belum punya banyak pengalaman		
16	Dalam berkeluarga, perempuan harus mengikuti semua perintah suaminya walaupun merasa tidak nyaman		
17	Kemampuan untuk membuat keputusan tentang masa depan akan membantu remaja terhindar dari perilaku seksual yang bere siko		
18	Remaja harus mampu merencanakan masa depannya agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas		
19	Tidak menyukai kritik merupakan konsep diri yang positif		
20	Yang dibutuhkan saat berencana keluarga hanyalah niat, nanti rejeki dan kebahagiaan akan datang sendiri. Sehingga tidak masalah untuk menikah di bawah 19 tahun sebelum selesai sekolah		

BAB : 1

KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

BAB 1 : KENALI DIRIMU LEBIH DALAM
Pertemuan 2 : Tak Kenal Maka Tak Sayang

Salam Semangat, #TemanBaik!
Sebagai Fasilitator Muda, kamu akan mulai memfasilitasi teman-teman sebayamu untuk mengenali diri mereka sendiri pada Pertemuan Ke-2, dengan judul "Tak Kenal Maka Tak Sayang". Bersama Genta & Rere, kamu akan membantu temanmu yang lain untuk lebih mengenali keadaan psikis mereka ketika mengalami pubertas.

Genta, aku mau curhat, deh... Aku merasa sedang sangat emosional. Aku merasa mudah bete apabila ada hal yang tidak berjalan sesuai rencana. Misalnya, adikku tadi menumpahkan air ke rok kesayanganku, dan aku pun langsung ngambek! Ngga biasanya aku begini...

Hmm... Coba kita lihat siklus menstruasi kamu. Menurut perhitunganmu, kapan Kamu akan mengalami menstruasi kembali, Re?

Kalau aku tidak salah menghitung sih, kemungkinan besar minggu depan, Gen...

Mungkin, ini baru kemungkinan, *lho*, ya... Kamu mengalami yang namanya *pre-menstruation syndrome* - di mana terhadap perubahan keadaan emosional sebelum menstruasi. Hal tersebut wajar dan dialami oleh banyak perempuan kok... Kita bahas dalam bagian ini, yuk!

Tujuan

Peserta dapat mengenali dirinya lebih dalam secara psikis dan memetakan perubahan psikologis atau emosional yang dialami, sehingga siap untuk membangun relasi yang sehat

Waktu

90 menit

Aktivitas 1

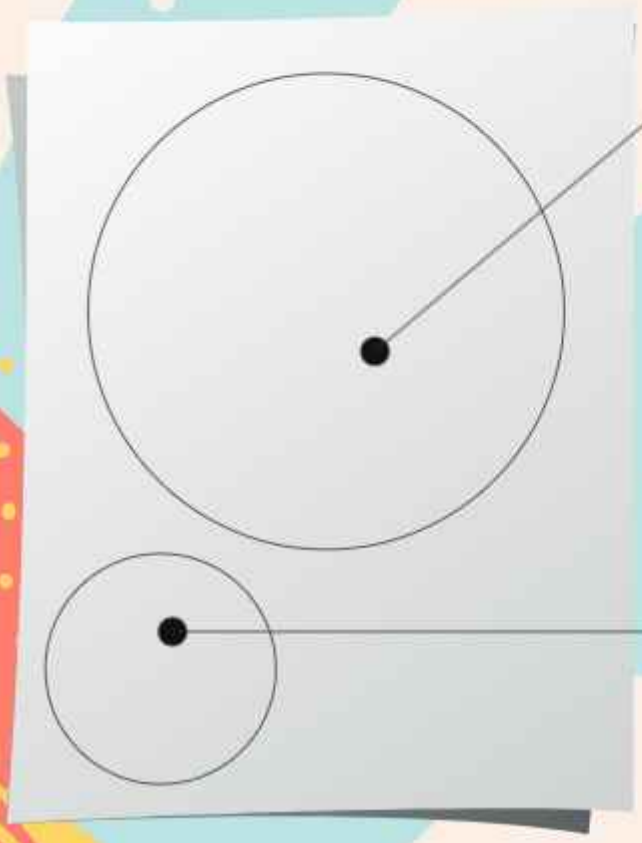
Bagaimana Aku Bersikap? (30 Menit)

Alat dan Bahan

- **Kerta HVS**
- **Spidol warna**

Main, Yuk !
Next Slide Ya ....

- Ajak teman-temanmu untuk membentuk lingkaran besar, dan bagikan kertas HVS serta spidol kecil warna-warni ke masing-masing peserta
- Ajak mereka untuk menggambar lingkaran besar pada kertas HVS
- Ajak mereka untuk menggambar simbol yang merepresentasikan diri mereka – dapat berupa hal yang mereka sukai atau tidak sukai, di dalam lingkaran besar
- Ajak mereka untuk menggambar simbol yang merepresentasikan keadaan psikologis mereka – dapat berupa mood atau sifat dalam kehidupan sehari-hari, di dalam lingkaran kecil
- Setelah selesai menggambar, minta mereka untuk saling menunjukkan kertas HVS masing-masing dengan mengelilingi lingkaran besar. Ingatkan mereka untuk tidak bersuara – termasuk memberikan komentar, atau saling bertanya maksud dari gambar tersebut
- Setelah berkeliling, bukalah diskusi dengan menanyakan :
  1. Kapan kalian memiliki perubahan emosional seperti yang digambarkan dalam lingkaran luar di kertas HVS masing-masing?
  2. Seberapa sering kah kalian merasa seperti itu?
  3. Perubahan emosional manakah yang dapat dikategorikan sebagai keadaan psikologis atau emosional yang dapat menguntungkanmu, dan merugikanmu? Mengapa?
  4. Bagaimana sikapmu ke orang lain ketika sedang mengalami kondisi psikologis atau emosional tersebut?
- Tutup aktivitas pertama dengan mengatakan bahwa aktivitas ini bertujuan untuk memetakan perubahan psikologis dan emosional yang dialami oleh remaja ketika sedang masa pubertas, di mana perubahan tersebut wajar. Kamu bisa menjelaskan hasil bacaanmu pada 'Bahan Bacaan'.



Genta : Nah, kita memang harus pandai memetakan *mood* kita bagaimana, Re... Supaya jika ketika *mood* kita sedang buruk, kita tidak semena-mena memperlakukan orang lain

Rere : Betul ! Kalau suasana hati kita sedang tidak enak, atau kita sedang gelisah, biasanya aku menarik napas secara dalam; iseng mencoba yoga atau olahraga lainnya; dan minum air putih. Makan coklat juga bisa membuat kita *happy*, lho! Karena coklat mendorong terciptanya hormon endorphin, atau hormon yang bisa membuat kita *happy* secara alami!

Genta : Kalau begitu, mana coklat untukku?

Aktivitas 2

Mari Gunakan Bahasa Positif (10 menit)

Alat dan Bahan

- Sticky notes
- Spidol kecil warna-warni

Main, Yuk.....

- Ajak teman-temanmu untuk duduk dan membentuk lingkaran besar, dan bagikan sticky notes serta spidol kecil warna-warni kepada masing-masing peserta
- Minta mereka untuk menuliskan nama di sticky notes tersebut, dan memberikan sticky notes kepada orang di sebelah kanannya. Minta teman di sebelah kanan peserta untuk menuliskan kelebihan dari orang yang namanya tertera pada sticky notes tersebut
- Putarkan terus sticky notes ke sebelah kanan masing-masing peserta, sampai sticky notes kembali lagi ke orang yang namanya tertera dalam kertas tersebut
- Pastikan semua kertas singgah di seluruh peserta dan pastikan bahwa setiap peserta mendapat pujian
- Minta teman-teman peserta untuk membaca kata-kata yang tertera dalam sticky notes masing-masing
- Tutup sesi dengan minta mereka sharing tentang bagaimana perasaan mereka ketika membaca kata-kata positif mengenai diri mereka. Ingatkan kepada teman-teman peserta bahwa aktivitas ini bertujuan untuk mengenali diri sendiri, dari perspektif orang lain dengan menggunakan bahasa yang positif dan tidak menyakitkan hati pembacanya

Genta
CERIA
MURAH SENYUM
CERDAS
BAIK

Rere
SUKA BERTEMAN
CERIA
CANTIK
MUDAH BERGAUL

Asep
BAIK HATI
PEMALU
PINTAR
DERMAWAN

Bahan Bacaan

Nah, untuk menyegarkan kembali ingatan kita akan pubertas, kita akan membahas lagi tentang pubertas dan tanda-tandanya. Bagi yang sudah mendapatkan materi pada panduan sebelumnya, menurutmu, apa itu Pubertas?

Pubertas merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, dan ditandai dengan matangnya organ reproduksi. Pubertas pada perempuan seringkali lebih cepat satu atau dua tahun dari laki-laki. Nah, pada perempuan, pubertas ditandai dengan menstruasi – atau biasanya kita mengenalnya dengan sebutan 'mens' atau 'datang bulan', karena biasanya dialami oleh perempuan setiap 28 – 35 hari selama kisaran 2 – 7 hari. Nah, menstruasi berarti perempuan mulai melepaskan hormon yang menandakan rahim siap untuk menerima sel telur dari indung telur – dan ketika sel telur tidak dibuahi, maka sel telur yang dilepaskan ke rahim akan luruh bersama dinding rahim. Keadaan psikis dan emosional, serta fisik yang sehat – termasuk makanan yang dikonsumsi serta seringnya perempuan berolahraga, dapat mempengaruhi lamanya perempuan mengalami menstruasi beserta siklusnya, lho!

Buat kamu yang mau mempelajari lebih lanjut soal menstruasi dan bagaimana cara menjaga kebersihannya, #TemanBaik# dapat mengunduh aplikasi di ponsel atau tablet yang mempermudah kamu untuk mengetahui siklus menstruasi. Berikut ini beberapa nama aplikasi yang bisa kamu coba :

- Flo Period & Ovulation Tracker
- Period tracker period calendar
- Clue period tracker
- My calendar - period tracker
- Period tracker

"Ayo gunakan gadget-mu dengan positif ya, salah satunya dengan cara menggunakannya untuk kepentingan kesehatan reproduksimu!"

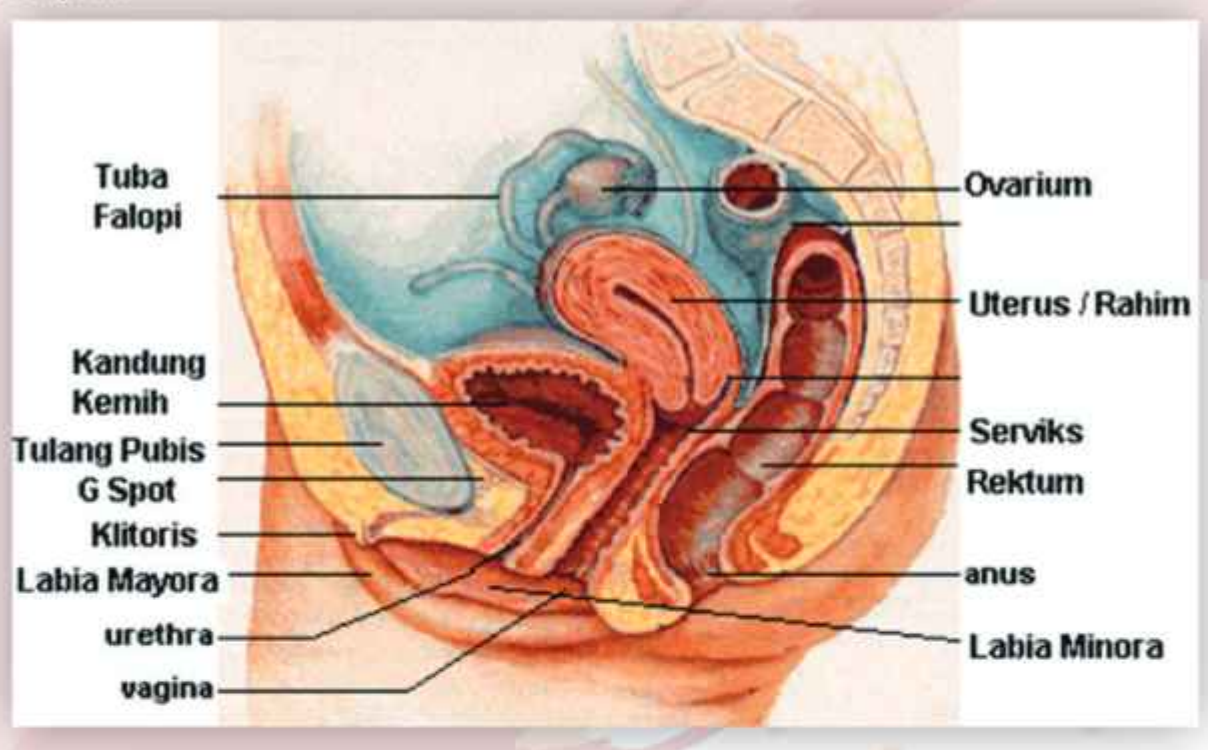
Sedangkan pubertas pada laki-laki akan ditandai dengan mimpi basah. Mimpi basah berarti hormon testosteron dalam tubuh mulai berfungsi, sehingga secara alami sepasang testis (buah zakar) akan terus menerus menghasilkan sperma hingga seumur hidup. Sperma yang sudah matang akan disalurkan melalui saluran sperma menuju saluran kencing. Nah, jika tidak terjadi pembuahan, maka sperma tersebut akan keluar sendiri secara alami melalui mimpi basah

Ketika kita sedang menjalani masa peralihan ini, kita disebut dengan remaja atau anak muda. Tahapan pubertas dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu remaja berumur 10 – 14 tahun; remaja berumur 15 – 19 tahun; dan remaja berumur 20 – 24 tahun. Pada masing-masing tahapan, pubertas memiliki dampak dan tanda yang berbeda pada keadaan fisik dan psikis atau emosional masing-masing individu. Namun, perlu kita ingat bahwa tanda-tanda pubertas pada masing-masing orang pun berbeda. Sebagai contoh, di dalam satu kelas, pasti waktu perempuan mengalami menstruasi pertama berbeda-beda – begitu pula dengan waktu pertama laki-laki mengalami mimpi basah. Hal ini dipengaruhi oleh hormon masing-masing individu, dan keadaan hormon masing-masing individu juga dipengaruhi oleh gaya hidupnya.

Mengenal Organ Reproduksi

Yuk, kenali organ reproduksimu! Karena organ reproduksi merupakan organ yang paling berkembang ketika kamu mengalami pubertas. Kalau kamu sudah bisa mengenalnya, maka kamu pun akan bisa menjaga kebersihan dan kesehatannya, kan?

Perempuan



Ovarium

Yaitu, organ di kiri dan kanan rahim di ujung saluran fimbrae (umbai-umbai) dan terletak di rongga pinggul indung telur yang berfungsi mengeluarkan sel telur (ovum). Sebulan sekali indung telur kiri dan kanan secara bergiliran mengeluarkan sel telur. Sel telur adalah sel yang dihasilkan oleh indung telur yang dapat dibuahi oleh sel sperma. Bila tidak dibuahi maka akan ikut keluar pada saat menstruasi. Ovarium juga berfungsi menghasilkan hormon (estrogen, progesteron, dll)

Tuba falopi

Disebut juga saluran telur. Yaitu, saluran di kiri dan kanan rahim yang dilalui oleh ovum (sel telur) dari indung telur (ovarium) menuju rahim. Fungsinya sebagai tempat berjalannya sel telur setelah keluar dari ovarium (proses ovulasi) dan tempat pembuahan (konsepsi) atau bertemunya sel telur dengan sperma. Ujungnya berbentuk fimbrae. Fimbrae dapat diumpamakan seperti jari-jari tangan. Umbai-umbai ini berfungsi untuk menangkap ovum yang dilepas indung telur.

Serviks

Atau leher rahim. Jaringan otot yang tebal yang berfungsi sebagai leher uterus (rahim). Terletak di bagian bawah rahim bagian luar yang merupakan batas penis ketika masuk (penetrasi) ke dalam vagina. Bagian ini terdiri dari beberapa kelenjar yang menyalurkan mucous atau lendir ke vagina. Pada saat persalinan tiba, leher rahim akan membuka sekitar 10 cm sehingga bayi dapat keluar.

Klitoris
Atau kelentit. Yaitu benjolan daging kecil yang paling peka dari seluruh alat kelamin perempuan. Klitoris banyak mengandung pembuluh darah dan syaraf.

Uterus / Rahim
Organ berbentuk alpukat gepeng, panjangnya 75 mm dan berat normalnya antara 30-50 gram. Uterus mempunyai dinding otot yang sangat tebal. Pada saat tidak hamil, besar rahim kurang lebih sebesar telur ayam kampung. Fungsi utama dari uterus adalah sebagai tempat janin, berlindung dan menyediakan makanan untuk pertumbuhan janin sampai saatnya dia lahir.

Labia Mayora
Di bagian awal vagina, terdapat dua penutup vagina yang disebut labia atau bibir kemaluan. Bibir kemaluan bagian luar disebut labia mayora, sementara bagian dalam disebut labia minora.

Labia Minora

Di bagian awal vagina, terdapat dua penutup vagina yang disebut labia atau bibir kemaluan. Bibir kemaluan bagian luar disebut labia mayora, sementara bagian dalam disebut labia minora.

Vagina
Ini adalah saluran berdinding otot yang berbentuk silinder dengan diameter dinding depan ± 6,5 cm dan dinding belakang ± 9 cm yang bersifat elastis dengan berlipat-lipat. Dindingnya dapat robek ketika persalinan. Fungsinya sebagai tempat penis berada waktu bersenggama, tempat keluarnya darah menstruasi dan bayi.

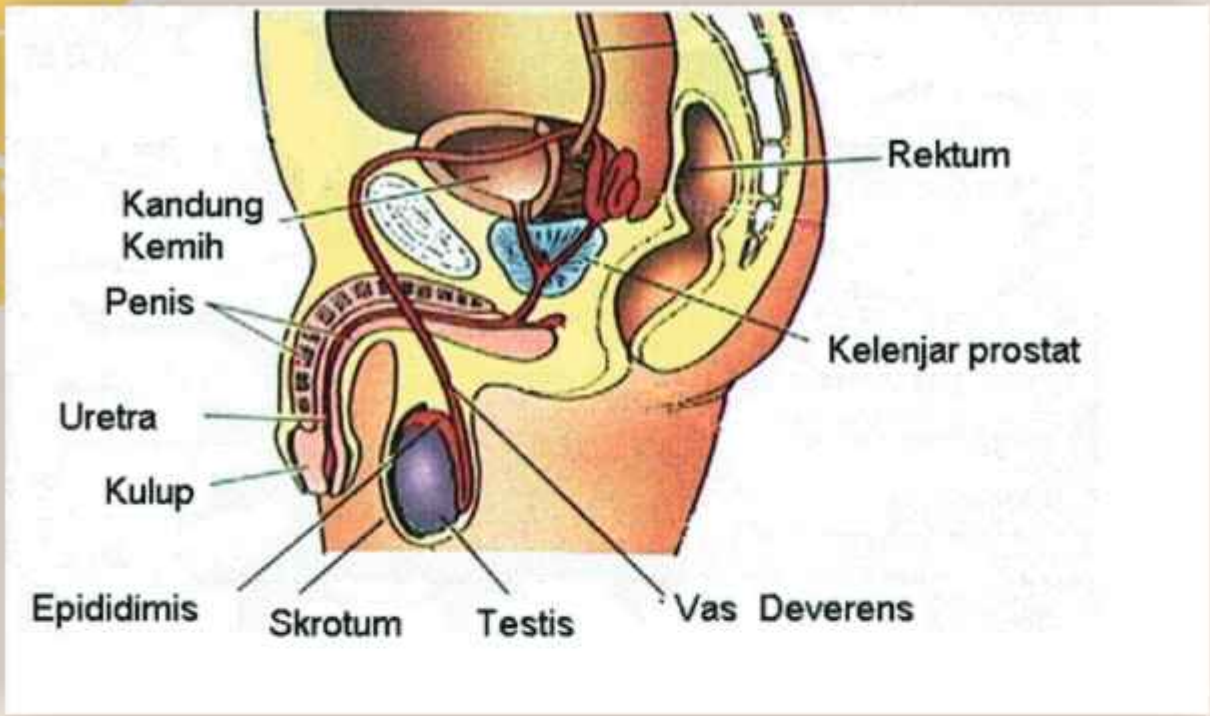
Kandung kemih
Yaitu, tempat penampungan sementara air yang berasal dari ginjal (air seni).

Uretra
Atau saluran kemih. Yaitu, saluran untuk mengeluarkan air seni.

Rektum
Yaitu, bagian akhir dari usus besar yang terletak di atas anus. Rektum adalah saluran yang dilalui oleh kotoran.

Anus
Yaitu, tempat mengeluarkan kotoran atau feses.

Laki-laki



Penis

Berfungsi sebagai alat senggama dan sebagai saluran untuk pembuangan sperma dan air seni. Penis terdiri dari jaringan erektil. Dalam kondisi biasa, ukuran penis kecil. Akan tetapi ketika terangsang secara seksual, jaringan erektil akan terisi banyak darah, penis akan berubah menjadi tegang, keras dan besar. Keadaan seperti ini disebut ereksi. Ereksi dapat terjadi karena rangsang seksual dan pada dini hari karena meningkatnya hormon testosteron. Bagian ujung penis sedikit lebih besar dan ditutupi kulit yang bernama foreskin (kulup). Penis yang sedang mengalami ereksi akan mengalirkan air mani yang mengandung sperma pada saat mencapai klimaks. Jika ini terjadi maka disebut ejakulasi.

Kulup

Kulit penutup bagian ujung penis, yang disebut juga foreskin. Bagian ujung penis yang disebut juga glands ini banyak mengandung pembuluh darah dan syaraf. Kulup ini lah yang dibersihkan/dipotong pada saat sunat/khitan. Sunat sangat dianjurkan karena memudahkan pembersihan penis sehingga mengurangi kemungkinan terkena infeksi, radang dan beberapa macam kanker.

Skrotum (kantung zakar)

Adalah kantung kulit yang melindungi testis, berwarna gelap dan berlipat-lipat. Skrotum adalah tempat bergantungnya testis. Skrotum mengandung otot polos yang mengatur jarak testis ke dinding perut agar suhu testis relatif tetap.

Testis (buah zakar atau pelir)

Berjumlah dua buah, berfungsi memproduksi sperma setiap hari dengan bantuan hormon testosteron. Testis berada di dalam skrotum, di luar rongga panggul karena pertumbuhan sperma membutuhkan suhu yang lebih rendah daripada suhu tubuh.

Vas Deferens (Saluran sperma)
Masing-masing testis mempunyai saluran sperma yang menyalurkan sperma dari testis menuju prostat. Dari prostat, sel sperma akan didorong oleh cairan putih kental (mani / semen) agar dapat berenang lebih cepat melalui saluran menuju penis.

Epididimis
Saluran yang lebih besar dari Vas Deferens. Bentuknya berkelok-kelok dan membentuk bangunan seperti topi. Sperma yang dihasilkan oleh testis akan berkumpul di Epidimis.

Kelenjar Prostat
Menghasilkan air mani (cairan semen)

Uretra
Disebut juga saluran kemih/kencing, yaitu saluran untuk mengeluarkan air seni dan air mani.

Vesica Seminalis
Dua kantong yang terletak di sisi kelenjar prostat yang menghasilkan sekaligus menampung air mani agar sperma dapat mengalir ke penis.

Rektum
Yaitu, bagian akhir dari usus besar yang terletak di atas anus. Rektum adalah saluran yang dilalui oleh kotoran.

Perubahan Fisik (secara umum)

- **Tinggi badan dan berat badan bertambah dengan cepat**
- **Kulit berminyak, rentan akan timbulnya jerawat**
- **Produksi keringat berlebih, sehingga rentan bau badan**
- **Mulai tumbuh rambut dibagian ketiak dan sekitar alat kelamin**

Perubahan Psikis atau Emosional (secara umum)
Perubahan psikis atau emosional yang disebabkan oleh perkembangan hormon dan perubahan fisik pun berdampak pada perubahan pola pergaulan dan kehidupan sosial remaja itu sendiri.

- **Mulai memperhatikan penampilannya**
  Apakah kamu masih ingat, bahwa pada panduan sebelumnya telah dibahas perubahan fisik yang diakibatkan oleh perubahan hormonal pada remaja yang mengalami pubertas? Salah satu perubahannya mengakibatkan meningkatnya produksi keringat, sehingga dapat memicu munculnya jerawat dan bau badan. Sedangkan pada fase ini, remaja mulai berfokus kepada penampilan dirinya dan memiliki gambaran ideal tentang tubuhnya. Hal ini mengakibatkan remaja seringkali *insecure*, atau merasa aneh dengan bentuk tubuh yang berubah
- **Merasa kurang percaya diri**
- **Menarik diri dari pergaulan**
- **Emosi yang mudah sekali berubah**

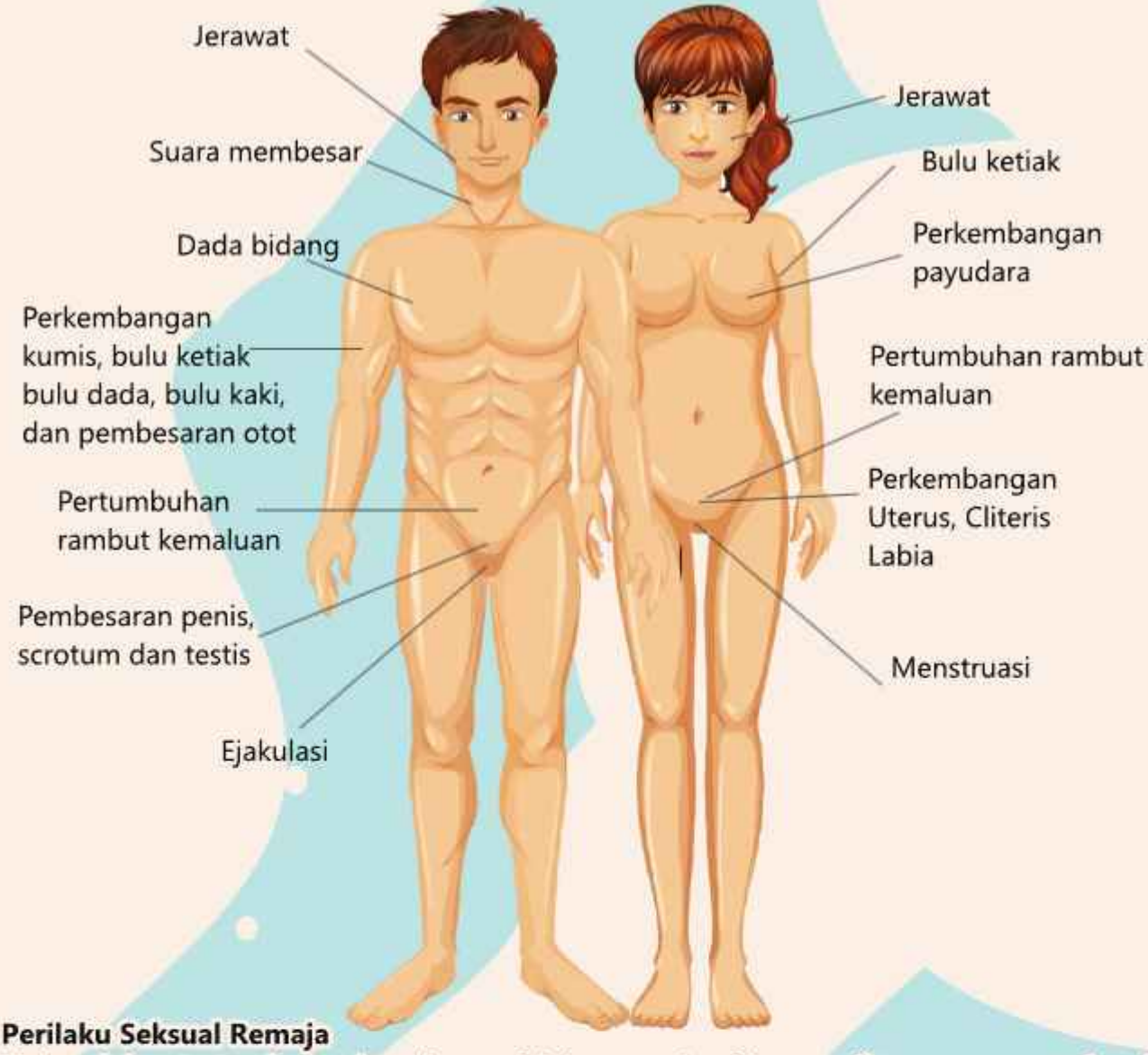
Karena perkembangan dan perubahan hormon, remaja seringkali mengalami perubahan emosi dan suasana hati, seperti marah dan sedih tanpa alasan yang jelas, sulit konsentrasi, serta gelisah.

Nah, seperti yang dialami Rere sebagai perempuan, perubahan ini seringkali muncul pada 1 – 2 minggu sebelum hari pertama menstruasi setiap bulannya – di mana sering disebut dengan pre-menstruation syndrome atau sindrom pramenstruasi. Dalam periode ini, tingkatan hormone estrogen dan progesterone meningkat, di mana dapat memicu mood swings, kegelisahan, dan marah atau sedih tanpa alasan. Perubahan emosional lainnya ialah depresi, cemas, suka menangis, sifat agresif atau pemberontakan, pelupa, sulit untuk tidur atau malah terlalu banyak tidur, merasa tegang, ketakutan berlebihan akan suatu hal, konsentrasi berkurang, merasa tidak aman, meningkatnya keinginan untuk menyendiri, dan adanya perasaan bersalah.

- Mulai adanya ketertarikan dengan orang lain secara emosional dan munculnnya ketertarikan seksual

Perubahan Fisik (secara spesifik)

Laki-laki	Perempuan
✓ Bahu dan dada menjadi bidang ✓ Lebih berotot ✓ Tumbuh jakun ✓ Suara lebih dalam dan membesar ✓ Tumbuh rambut-rambut halus di sekitar ketiak dan alat kelamin (pada sebagian remaja laki-laki juga tumbuh rambut di lengan, tungkai, dada, punggung, dan wajah: kumis dan janggut) ✓ Penis dan skrotum menjadi lebih besar ✓ Dapat terjadi ejakulasi (keluarnya air mani) di antaranya keluar melalui mimpi basah.	✓ Kadar lemak mulai bertambah ✓ Pinggul mulai melebar ✓ Payudara membesar dan puttin mulai berbentuk (menonjo kedepan) ✓ Tumbuh rambut halus di sekita ketiak dan alat kelamin (pad beberapa remaja perempuan jug tumbuh rambut sedikit di lenga dan tungkai) ✓ Warna alat kelamin menjadi aga gelap ✓ Mulai menstruasi



Perilaku Seksual Remaja

Nah, salah satu tanda-tanda pubertas ialah mengalami ketertarikan secara emosional, maupun seksual. Eits.. Jangan salah! Kamu harus mengerti dahulu bahwa istilah 'seksual', bukan hanya hal-hal yang berhubungan dengan 'berhubungan seks', karena pengertiannya lebih dalam dan luas.

Kesehatan seksual adalah kondisi kesejahteraan fisik, emosi, jiwa dan sosial terkait dengan seksualitas. Untuk sehat secara seksual, diperlukan pendekatan yang positif dan penuh hormat terhadap seksualitas dan hubungan seksual. Selain itu, seseorang juga perlu diberi kesempatan untuk memperoleh pengalaman seksual yang nikmat dan aman, tanpa paksaan, diskriminasi ataupun kekerasan.

Istilah 'seksual' pada pubertas akan akrab dan mudah dimengerti apabila membahas 'dorongan seksual' dan 'perilaku seksual'.

Dorongan seksual adalah keinginan untuk mendapatkan kepuasan secara seksual yang diperoleh dengan perilaku seksual. Hal yang wajar pada remaja muncul dorongan seksual karena ketika memasuki usia pubertas, dorongan seksual akan muncul dalam diri seseorang. Saat puber, organ-organ reproduksi sudah mulai berfungsi, hormon-hormon seksualnya juga mulai berfungsi. Hormon-hormon inilah yang menyebabkan munculnya dorongan seksual, yaitu hormon esterogen dan progesteron pada perempuan, serta hormon testosteron pada laki-laki. Hal yang perlu diperhatikan ialah dorongan seksual yang muncul, harus diimbangi dengan pemahaman tehadap hal- hal yang berkaitan dengan perilaku seksual.

Tidak ada perbedaan antara dorongan seksual yang dimiliki laki-laki dan perempuan. Tidak ada yang lebih tinggi. Walaupun di masyarakat muncul kepercayaan bahwa dorongan seksual pada laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan, hal tersebut sebetulnya disebabkan oleh budaya yang mengizinkan laki-laki untuk lebih ekspresif (termasuk dalam hal seksualitas), sementara perempuan dilarang untuk menunjukkan ketertarikan seksualnya di depan banyak orang.

Nah, teman-teman harus ingat bahwa kesehatan seksual sangat berhubungan dengan bagaimana perilaku seksual seseorang – di mana bagi remaja perilaku seksual akan meningkat saat masuk masa pubertas. Perilaku seksual tersebut terjadi karena munculnya dorongan seksual karena perkembangan hormon dalam tubuh. Nah, perilaku seksual seringkali dimaknai salah oleh banyak orang dengan hubungan seksual. Perilaku seksual ditanggapi sebagai sesuatu hal yang melulu "negatif". Padahal tidak demikian halnya. Perilaku seksual merupakan perilaku yang didasari oleh dorongan seksual atau kegiatan untuk mendapatkan kesenangan organ seksual melalui berbagai perilaku. Perilaku seksual tersebut sangat luas sifatnya, mulai dari berdandan, mejeng, ngerling, merayu, menggoda hingga aktifitas dan hubungan seksual

Perilaku seksual remaja dibagi menjadi dua, yaitu perilaku seksual yang sehat dan perilaku seksual yang berisiko, dengan keterangan sebagai berikut :

Perilaku Berisiko
Merupakan segala perilaku seksual dan non-seksual yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan reproduksi dan seksual

Contoh perilaku berisiko :
- Berhubungan seks tanpa kondom
- Bergonta-ganti pasangan
- Melakukan aktivitas seksual pada diri sendiri (Seperti: onani/masturbasi) menggunakan alat yang tidak aman
- Melakukan hubungan seksual dengan pekerja seks komersial tanpa kondom
- Tatto tanpa memperhatikan kebesihan jarum suntik yang digunakan
- Bergantian jarum pada kelompok pecandu NAPZA suntik (penasun)

Perilaku yang Sehat
Perilaku aman merupakan segala perilaku seksual dan non-seksual yang tidak memungkinkan terjadinya risiko reproduksi dan seksual

Contoh perilaku yang aman
- Tidak melakukan hubungan seks sebelum perkawinan, atau dikenal dengan istilah 'abstinen'
- Menjaga kebersihan tubuh, termasuk organ seksual
- Bagi yang sudah terlanjur aktif secara seksual menggunakan pengaman (kondom) sebagai bentuk pengurangan risiko kesehatan

Berkomunikasi tentang seksual

Menjaga beberapa hal agar tetap privat memang boleh saja, tapi dalam sebuah hubungan, terutama hubungan yang bersifat seksual, ada hal-hal yang penting untuk dibicarakan.

Tips untuk berkomunikasi tentang seksual

- **Dengarkan secara aktif (pastikan kamu paham dan minta klarifikasi).**
- **Berbicaralah dengan tegas (jangan pasif ataupun agresif).**
- **Pertimbangkan pemikiran dan perasaan pasangan kamu sama pentingnya seperti kamu mempertimbangkan pemikiran dan perasaan anda.**
- **Kamu dan pasangan harus sama-sama terlibat dalam proses pengambilan keputusan.**
- **Ingat bagaimana keunggulan kamu (misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, perawakan (berat dan tinggi badan)) mempengaruhi pikiran dan tindakan kamu serta berdampak pada pasangan kamu**
- **Secara terbuka bicarakan mengenai hormat, kekuasaan dan kendali dalam interaksimu**
- **Buat rencana untuk membahas ini ketika anda berdua sedang santai dan nyaman, jangan menunggu hingga anda dalam suasana panas.**
- **Pikirkan terlebih dahulu apa yang akan kamu katakan kepada pasanganmu sebelum memulai percakapan.**
- **Pertimbangkan keyakinan pribadi dan kebutuhanmu, serta gunakan itu untuk memandu diskusi.**
- **Bersikaplah terbuka dan jujur terhadap pasangan terkait dengan perasaanmu**

Bahan Bacaan

IMS dan HIV/AIDS

Nah, perilaku seksual yang tidak aman dapat dikatakan 'tidak aman' karena memiliki risiko yang dapat membahayakanmu dan pasanganmu, lho! Risikonya adalah kamu bisa terjangkit IMS dan HIV/AIDS, atau penyakit menular seksual yang lain. Kali ini kita akan membahas tentang HIV/AIDS. Ayo, sebutkan pengertian HIV/AIDS sesuai dengan apa yang #TemanBaik sudah ketahui!

Sebelum kita bahas tentang HIV/AIDS, kita bahas dulu mengenai IMS atau Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual, baik melalui vagina, mulut, maupun anus. Infeksi tersebut dapat disebabkan oleh bakteri (misalnya sifilis), jamur, virus (misalnya herpes, HIV), atau parasit (misalnya kutu).

Semua orang yang melakukan hubungan seksual berisiko tertular IMS. Risiko tersebut akan lebih tinggi pada hubungan seksual yang :

- berganti-ganti pasangan(multipartner)
- dilakukan dengan seseorang yang multipartner
- tanpa pengaman(kondom)
- dilakukan lewat mulut atau anus
- bersifat transaksional/komersil

IMS menyebabkan infeksi alat reproduksi yang harus dianggap serius. Bila tidak diobati secara tepat, infeksi dapat menjalar, sakit berkepanjangan, menyebabkan kemandulan dan kematian. Remaja perempuan perlu menyadari bahwa risiko untuk terkena IMS lebih besar daripada laki-laki sebab alat reproduksi perempuan lebih rentan dan seringkali berakibat lebih parah karena gejala awal tidak segera dikenali, sedangkan penyakit berlanjut ke tahap lebih parah. Misalnya, keputihan yang lebih disebabkan oleh kuman atau bakteri yang masuk ke vagina, akibat pemeliharaan kebersihan yang buruk.

Berikut adalah beberapa jenis IMS yang sering dijumpai :

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Gonorea (Kencing Nanah)	Bakteri Nesseria gonorroea	• pada pria lubang kencing bengkak, nyeri, gatal, memerah dan mengeluarkan cairan putih atau kuning kehijauan. • Pada wanita keputihan yang lebih banyak danbiasanya nyeri saat BAK	• Kemandulanpada pria dan wanita. • Memudahkan masuknya virus HIV. • Keguguran. • Bayi lahir prematur dan mengalami infeksi nosokomial

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Sifilis (Raja Singa)	Bakteri Treponema pallidum	• Luka pada kemaluan tanpa disertai rasa sakit, luka tunggal. • Bintik/bercak merah di tubuh tanpagejala klinis yang jelas, kelainan syaraf pembuluh darah dan kulit	• Jika tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan berat pada otak dan jantung, • memudahkan penularan HIV, • keguguran, • bayi lahir cacat
Herpes Genitalis	Virus Herpes simplex	• Rasa terbakaratau kesemutan. • Bintik berkelompok yang nyeri dan berbentuk seperti anggur pada kemaluan dan meninggalkan luka yang kering dan berkerak laluhilang sendiri	• rasa nyeri yang mengganggu aktivitas • Memudahkan penularan virus HIV. • Penularan infeksi pada bayi baru lahir
Trikomoniasis	Protozoa Trikomonas Vaginalis	• Jarang menimbukan gejala. Namun pada wanita biasanya mengalami keputihan berwarna kunig kehijauan, berbusa dan berbau busuk	• Memudahkan penularan HIV. • Bayi lahir prematur
Hepatitis B	Hepatitis B Virus	• Kulit dan skleramata berwarna kuning. • Tubuh lemah dan lesu	• Kanker hati
Infeksi HPV	Human Papiloma Virus	• Muncul kutil di sekitar alat kelamin	• Kutil kelamin. Kanker serviks (leher rahim)
Ulkus Mole	Bakteri Haemophilus ducreyl	• Benjolan yang mudah pecah atau ulkus (luka) di lipatan paha yang sangat sakit	• Memudahkan penularan HIV

HIV dan AIDS

Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS – Sindrom Kekurangan Sistem Kekebalan Tubuh) disebabkan oleh Human Immunodeficiency Virus (HIV – Virus Imunodefisiensi Manusia). HIV merusak sistem kekebalan tubuh, yang membuatnya tidak dapat melawan penyakit keras maupun ringan. AIDS terjadi bila tubuh tidak dapat lagi melawan infeksi karena perkembangan HIV. Jadi, AIDS adalah kumpulan gejalanya, sedangkan HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS. HIV hanya dapat hidup di dalam sel tubuh manusia yang didapat atau tertular/terinfeksi virus HIV. HIV dapat hidup di dalam darah, cairan vagina, cairan sperma, dan air susu ibu. HIV dan AIDS merupakan salah satu dari IMS.

Seseorang dikatakan Positif-HIV jika antibodi yang melawan virus terlacak di dalam darahnya. Terdapat tes darah sederhana yang dapat mendeteksi apakah seseorang tertular atau tidak, tapi perlu waktu hingga enam bulan setelah infeksi awal bagi antibodi HIV untuk muncul. Seseorang yang Positif-HIV dapat terlihat sehat hingga 10 tahun atau lebih sebelum berkembangnya gejala AIDS.

HIV/AIDS perlu mendapat perhatian khusus karena belum dapat disembuhkan. Metode penularannya tidak hanya melalui hubungan seksual, namun juga melalui kontak darah dan cairan tubuh seperti penggunaan jarum suntik bergantian. Orang dengan HIV AIDS memerlukan penatalaksanaan yang tepat dan sedini mungkin untuk mengontrol penyakitnya dan mengurangi risiko penularan, karena tanpa hal tersebut, HIV AIDS menyebabkan orang yang terinfeksi mudah terserang berbagai penyakit yang dapat dapat berakibat kematian.

Berikut merupakan tanda-tanda AIDS :

- Penurunan 10 persen berat badan dalam waktu satu bulan tanpa sebab yang jelas
- Diare lebih dari satu bulan tanpa sebab yang jelas
- Demam berkepanjangan lebih dari satu bulan
- Batuk yang tidak sembuh-sembuh
- Kulit gatal di seluruh tubuh
- Infeksi jamur kandida pada mulut, lidah, atau tenggorokan
- Pembengkakan kelenjar getah bening di leher, ketiak, atau selangkangan

FASE AKUT (0-3 Bulan)

- dimulai dari masuknya HIV kedalam tubuh
- muncul gejala ringan seperti demam, pembesaran kelenjar limfe, mual dan sebagainya
- sudah bisa menularkan virus kepada orang lain
- dalam 3 bulan pertama pemeriksaan darah masih akan menunjukkan hasil negatif *(window period)*

FASE LATEN (3-10 Tahun)

- orang yang terinfeksi HIV belum menunjukkan gejala (tampak sehat) dan dapat beraktivitas seperti biasa

FASE AIDS

- sudah terjadi penurunan kekebalan tubuh yang menimbulkan gejala, artinya HIV sudah menjadi AIDS
- timbul infeksi oportunistik, yaitu infeksi yang tidak berbahaya bagi orang yang memiliki sistem kekebalan tubuh normal, namun dapat berakibat fatal bagi orang yang mengidap HIV. Misalnya : *Sarkoma Kaposi* dan *Pneumenia Pneumecystis Carinii*

KELOMPOK YANG PALING BERISIKO TERINFEKSI HIV (sesuai dengan metode penularannya)

Pasien yang menerima transfusi produk darah atau transplantasi organ/jaringan tubuh Individu dengan perilaku seksual yang memungkinkan kontak antara cairan sperma atau cairan vagina dengan mukosa kemaluan. Misalnya hubungan seks tanpa penghalang (kondom)

- Pengguna narkotika suntik, terutama yang alat suntiknya digunakan bergantian satu sama lain
- Mereka yang menggunakan alat tajam/suntik secara bergantian. Misalnya jarum tato, jarum tindik, peralatan pencet jerawat yang tidak disterilkan atau sekali pakai.
- Bayi yang dikandung dan dilahirkan oleh ibu yang terinfeksi HIV
- Bayi yang disusui oleh ibu yang terinfeksi HIV, terutama bila ibu belum menerima pengobatan
- Petugas medis yang sering terpapar alat suntik terkontaminasi

HIV tidak ditularkan lewat kontak kasual, seperti berjabat tangan, berpelukan, menggunakan toilet yang sama, bersin, batuk, gigitan serangga, ataupun minum dari gelas yang sama.

Pencegahan HIV Metode "ABCDE"

A

ABSTINENCE

Absen seks ataupun tidak melakukan hubungan seks bagi yang belum menikah

B

BE FAITHFUL

Bersikap saling setia kepada satu pasangan seks (tidak berganti-ganti pasangan)

C

CONDOM

Cegah penularan HIV melalui hubungan seksual dengan menggunakan kondom

D

DRUG NO

Dilarang menggunakan Narkoba

E

EQUIPMENT

Pakai alat-alat yang bersih, steril,sekali pakai,tidak bergantian, diantaranya alat cukur dan sebagainya (E dapat juga pemberia Edukasi, pemberian informasi yang benar)

BAB : 2

AKU BAGIAN DARI MEREKA

BAB 2 : AKU BAGIAN DARI MEREKA
Pertemuan 3 : Mari Berelasi

Masih Pertemuan Ke-3, Masih Semangat, kan, para #TemanBaik?
Sebagai Fasilitator Muda, kamu akan mulai memfasilitasi teman-teman sebayamu untuk memetakan cara berelasi yang sehat dengan orang di sekitarnya – termasuk teman sebaya, orangtua, dan guru pada Pertemuan Ke-3, dengan judul "Mari Berelasi." #TemanBaik akan membantu para peserta dalam menghadapi tekanan teman sebaya, dan cara berkomunikasi dengan orangtua.

Tujuan
Peserta mampu memetakan cara berelasi yang sehat dengan orang di sekitar mereka – termasuk teman sebaya dan orang yang lebih tua (orang tua atau guru).

Waktu
50 menit

Aktivitas 1
Yuk, Belajar Mengelola Emosi & Berelasi! (50 menit)

Main, Yuk !

- **Bagilah peserta menjadi lima kelompok**
- **Bagikan studi kasus kepada setiap kelompok, dan ajak mereka untuk membagi peran yang terdapat dalam kasus untuk dimainkan dengan kelompok. Berikut merupakan studi kasus masing-masing kelompok :**

1. **Kasus 1**
   Genta dibujuk oleh teman-temannya untuk menonton film porno, namun terdapat pula teman-teman lain yang memergokinya dan mengatakan bahwa masih banyak hal lain yang lebih bermanfaat untuk dilakukan dibandingkan dengan menonton film porno. Genta kebingungan, karena dalam hati ia merasa sangat penasaran untuk menonton film tersebut sejak lama. Di akhir permainan peran, Genta harus menentukan apakah ia akan menonton film tersebut atau tidak.

2. **Kasus 2**
   Rere sering ditertawai oleh teman-temannya karena ia memiliki postur tubuh yang berbeda dari temannya yang lain - payudaranya besar dan tubuhnya sedikit berisi. Setiap hari Rere harus berteman dengan ejekan teman-temannya, sehingga ia malu dan tidak percaya diri. Bagaimana Rere menanggapi ejekan teman-temannya tersebut? Bagaimana Rere dapat menumbuhkan rasa sayang dan percaya diri pada dirinya sendiri, serta mampu mengelola kesedihannya?

3. **Kasus 3**

Naya sering sekali merasa pusirg ketika di sekolah, sehingga ia sering dipergoki tertidur di kelas. Ia mengalami kesulitan untuk tidur di rumah karena Naya sering mendengar orang tuanya bertengkar. Guru lain sering mergadukan keadaan Naya yang sering tidur di kelas kepada Bu Ina – Guru BK sekaligus Wali Kelas-nya. Ketika dipanggil oleh Bu Ina ke Ruang Guru untuk diajak berdiskusi, ia merasa enggan karera Bu Ina terkenal sebagai guru yang 'kolot' dan tidak memiliki pikiran yang terbuka – namun ia tetap harus memenuhi panggilan Wali Kelas-nya ke Ruang Guru. Bagaimana Naya bersikap dan bercerita kepada Bu Ina di Ruarg Guru? Apa yang dapat teman-temannya lakukan untuk mendukung Naya menyelesaikan masalah ini?

4. **Kasus 4**

Sudah enam bulan Afif berpacaran dengan Tami – kakak kelasnya yang berbeda agama dergan Afif. Afif dan Tami merupakan murid SMA Taruna yang aktif – di mana Tami merupakan Ketua OSIS dan Afif merupakan Wakil Ketua OSIS. Tidak hanya aktif berorganisasi, mereka juga aktif mengikuti olimpiade, di mana Afif dalam proses pelatihan Olimpiade Astronomi Nasional. Waktu yang dihabiskan mereka bersama sangat produktif, dan hubungan pacaran semakin membuat keduanya semangat dalam belajar. Sayangnya, hubungan ini diketahui oleh orang tua Afif. Mereka meminta Afif untuk menyudahi hubungan tersebut karena takut mergganggu proses pembelajaran, selain itu, orang tua Afif juga tidak suka dergan Tami yang berumur lebih tua dan berbeda agama dari Afif. Marah, sedih, kesal, dan kecewa bercampur aduk dalam hati Afif. Afif tidak ingin menyudahi hubungannya dengan Tami, karena hubungan ini justru membawa semangat belajar, dan ia merasa hidupnya lebih kontributif dan produktif. Bagaimana Afif mengkomunikasikan hal ini kepada orang tuanya?

5. **Kasus 5**

Mario sedang dalam kebingungan untuk menentukan pilihan jurusan kuliah. Ia ingin mengambil jurusan bisnis, ramun orang tuanya mengharuskannya mengambil jurusan kedokteran. Orang tuanya mengatakan bahwa mereka ingin anaknya bermanfaat bagi orang di sekitarnya dengan memiliki kemampuan untuk mengobati dan merawat orang yang sakit. Mario sama sekali tidak menyukai pilihan orang tuanya tersebut. Bagaimana Mario dapat mengkomunikasikan hal ini kepada orang tuanya?

- **Berikan waktu kepada para peserta untuk menyiapkan permainan peran ini selama 10 menit**
- **Setelah persiapan dilakukan, masing-masing kelompok akan tampil di depan kelas selama 5 menit**
- **Setelah semua kelompok tampil, refleksikan hasil dari permainan peran yang sudah dilaksanakan dengan menanyakan pertanyaan diskusi seperti :**
    1. **Setelah melihat berbagai studi kasus, apa tantangan terbesar berelasi yang dihadapi oleh remaja kepada teman sebayanya, dan orang yang lebih tua?**
    2. **Bagaimana seharusnya kita bisa mengelola emosi kita sebagai remaja ketika keadaan berjalan dengan tidak baik? Bagaimana cara membuat keputusan ketika hal ini sedang terjadi? Dan bagaimana mengkomunikasikan hal ini kepada pihak lain?**

Bahan Bacaan

Batasan Diri

Setelah mengenal diri kita sendiri, kita sudah bisa memetakan mana hal yang kita sukai maupun tidak kita sukai. Misal, ternyata si A tidak suka berenang, dan si B yang merupakan teman dekat si A sangat menyukai berenang. Nah, menurut kalian, apakah A bisa menolak apabila B mengajaknya untuk ikut berenang?

Kemampuan atau keberanian kita untuk mengatakan "tidak" pada suatu hal yang tidak kita sukai atau hal yang membuat kita tidak nyaman – merupakan salah satu tanda bahwa seorang individu dapat mengekspresikan batasan dirinya. Menurut kalian, apa itu 'batasan diri'?

Batasan diri adalah batas kewajaran yang ditentukan oleh diri kita sendiri dalam berinteraksi dan berkomunikasi antara satu individu dengan yang lainnya dalam lingkungan sosial. Salah satu tanda bahwa seseorang memiliki batasan diri yang ideal adalah seseorang tersebut secara berani dan terbuka mengutarakan apa yang membuatnya nyaman dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain.

Batasan diri mempunyai tiga tipe, yaitu :

1. Batasan diri yang tertutup
   Perilaku dan sikap yang cenderung tertutup dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti merasa enggan untuk meminta tolong pada seseorang, tidak terbuka terhadap informasi pribadinya, tidak mudah cerita permasalahan pribdinya ke orang lain dan sulit untuk menjalin relasi yang dekat dengan orang lain.
2. Batasan diri yang terbuka
   Perilaku dan sikap yang cenderung terbuka (longgar) dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti sulit untuk menolak (berkata tidak) saat ada permintaan dari orang lain walaupun merasa tidak nyaman, sangat membutuhkan keberadaan orang lain dalam kehidupannya, sangat terbuka untuk menceritakan kisah hidupnya, dan terlalu mengalah saat mendapatkan perlakuan buruk pada dirinya.
3. Batasan diri yang ideal
   Perilaku dan sikap yang asertif saat berinteraksi dengan orang lain, seperti berani mengutarakan apa yang dia rasakan pada perlakuan orang lain padanya, berani menolak saat merasa dirugikan, berani mengutarakan pujian dan apresiasi pada seseorang yang menurutnya berprestasi, serta memahami situasi seseorang dan tidak memaksakan kehendak pribadi.

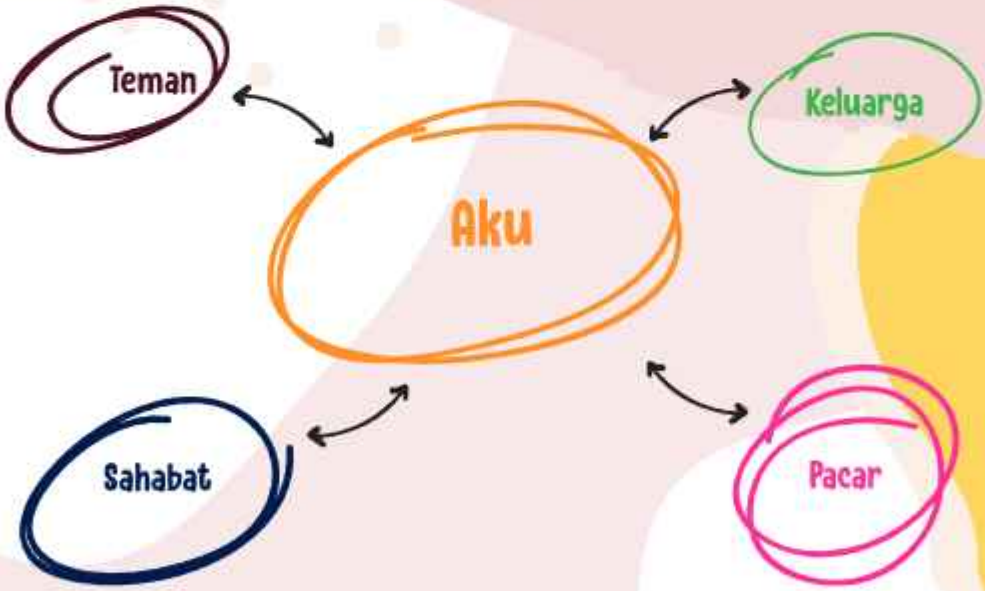
Secara umum tidak ada seseorang yang hanya memiliki satu tipe batasan diri saja, kebanyakan orang memiliki semua tipe dari batasan diri di atas untuk merespon situasi yang berbeda-beda atau tergantung dengan orang yang sedang diajak berkomunikasi. Nah, yang kita perlu ingat adalah seseorang merespon situasi yang membuatnya menunjukkan tipe batasan dirinya sesuai dengan kultur bawaan yang sudah dibawa sejak dini. Batasan diri seringkali dipengaruhi oleh norma dan budaya yang dipegang teguh seorang individu berdasarkan yang diajarkan orang tuanya sejak dini.

Relasi

Batasan diri diperlukan karena kamu berelasi dengan banyak individu dalam kehidupan sehari-hari. Relasi adalah hubungan antara individu satu dengan yang lain yang melibatkan aspek-aspek sosial, psikis dan emosi.

Relasi terjadi pada siapa saja?

1. **Keluarga adalah orang terdekat yang sangat berkaitan dengan kehidupan kita, relasi yang sehat dalam keluarga penting untuk dipertahankan karena dalam lingkungan keluarga karakter, perilaku, dan sikap individu tersebut terbentuk.**
2. **Teman adalah orang-orang yang berada disekitar kita, teman ini bisa berubah seiring waktu sesuai dengan perkembangan kehidupan manusia, misalnya saat berpindah sekolah, lingkungan kerja dan lingkungan masyarakat.**
3. **Sahabat adalah seorang atau beberapa teman yang hubungannya lebih dekat karena terjalin rasa sepenanggungan, percaya dan saling peduli untuk membantu satu dengan yang lain. Seringkali sahabat akan berlangsung lebih lama dibandingkan hanya pertemanan karena antara satu dengan yang lain telah terikat secara emosional.**
4. **Pacar adalah seorang yang dipilih untuk mencurahkan ekspresi romantisme, ikatan dan hubungan yang dibangun dalam relasi ini melibatkan emosi dan ketertarikan secara seksual.**
5. **Guru, tokoh masyarakat dan petugas kesehatan adalah orang-orang yang mempunyai peran untuk membantu masyarakat secara luas dalam hal pendidikan, kesehatan dan keperluan sosial lainnya, dalam hal ini hubungan dan ikatan yang terjadi antara satu dengan yang lain dalam ikatan sosial dan kekeluargaan.**



Karena relasi menghubungkan antara individu satu dengan yang lain, sehingga ada beberapa relasi yang sehat dan ada juga relasi yang tidak sehat, dimanakah relasimu sekarang berada? Sehat atau tidak sehat

Relasi yang tidak sehat	Relasi yang sehat
✓ Relasi yang berlandaskan kecurigaan dan ketidakpercayaan satu dengan yang lain ✓ Relasi yang bertujuan untuk saling menjatuhkan dan persaingan yang tidak sehat ✓ Mempermasalahkan perbedaan dan tidak menerima keberagaman ✓ Saling menjatuhkan satu dengan yang lain	✓ Relasi yang dilandaskan dengan kepercayaan ✓ Relasiyang dilandasi dengan rasa saling peduli dan membantu ✓ Relasi yang saling menerima perbedaan dan menghargai batasan masingmasing ✓ Relasi yang saling mendukung dan tidak saling menyakiti ✓ Relasi yang saling menjaga kehormatan dan martabat antara satu dengan yang lain

Tips menjaga relasi dengan baik

1. Saling peduli dan percaya antara satu dengan yang lain
2. Menghargai perbedaan dan batasan masing-masing serta tidak memaksakan kehendak
3. Saling membantu, mendukung dan memberikan kesempatan satu dengan yang lain untuk lebih baik
4. Berani bilang "tidak" jika memang merasa terpaksa dan tidak nyaman pada permintaan orang-orang disekitar kita

Buat kamu yang sudah memutuskan untuk berpacaran, hati-hati tanpa kamu sadari kamu bisa menjadi korban maupun pelaku kekerasan dalam pacaran, apa saja yang termasuk dalam kategori kekerasan dalam pacaran?

1. Kekerasan verbal adalah kekerasan yang dilakukan melalui ucapan kasar yang bertujuan untuk menyakiti pasangan, contonya mengumpat, menghina dan membicarakan hal-hal negatif pasangan dibelakang.
2. Kekerasan psikis dan emosional meliputi mengejek, curigaan posesif, selalu menyalahkan, mengekang atau membatasi aktifitas kita dan pergaulan, melarang untuk menegur dan menyapa orang lain.
3. Kekerasan fisik meliputi memukul, menendang, menjambak rambut, menampar, menonjok, melempar benda, membawa ke tempat yang membahayakan keselamatan pasangan.
4. Kekerasan seksual yaitu melakukan aktivitas seksual tanpa kesepakatan kedua belah pihak atau keterpaksaan, seperti melakukan rabaan, ciuman, melakukan hubungan seksual yang terpaksa dilakukan karena mendapatkan ancaman.
5. Kekerasan secara ekonomi yaitu dengan membebankan semua kebutuhan secara finansial kepada salah satu pasangan tanpa kesepakatan kedua belah pihak atau dengan modus ancaman, pemerasan dan paksaan.

"Teman, jika setelah tadi kamu membaca bahan bacaan kamu merasa menjadi korban atau pelaku kekerasan dalam pacaran, ayo segera move on!"

Mengatasi Pengaruh Teman Sebaya

Hasil survey demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukan bahwa 62% remaja perempuan dan 51% remaja laki-laki memilih teman sebaya mereka untuk menjadi tempat mendiskusikan kesehatan reproduksi yang mereka alami. Data tersebut menunjukkan besarnya pengaruh teman sebaya dalam perilaku seksual remaja sehari-hari. Tekanan teman sebaya bisa berarti positif, akan tapi juga besar kemungkinan untuk mempengaruhi pada perilaku-perilaku beresiko untuk kesehatan reproduksi dan seksual.

Asertif untuk mengatakan "tidak" atau menolak ajakan melakukan perilaku-perilaku beresiko perlu dilakukan oleh remaja, misalnya menolak ajakan melakukan hubungan seksual beresiko, menolak ajakan merokok atau mengkonsumsi obat-obatan terlarang sepert narkoba dan lain-lain.

Terdapat 10 kemampuan psikososial (psikologis dan sosial) yang membantu kita untuk tetap mempraktikkan perilaku yang sehat :

1. Pengambilan keputusan
   Pada remaja keterampilan pengambilan keputusan ini berperan konstruktif dalam menyelesaikan masalah berkaitan dengan hidupnya. Keputusan yang salah tak jarang mengakibatkan masa depan menjadi suram.
2. Pemecahan masalah
   Masalah yang tak terselesaikan yang terjadi karena kurangnya keterampilan pengambilan keputusan akan menyebabkan stres dan ketegangan fisik.
3. Berpikir kreatif
   Berpikir kreatif akan membantu pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Berpikir kreatif terealisasi karena adanya kesanggupan untuk menggali alternatif yang ada dan mempertimbangkan sisi baik dan buruk dari tindakan yang akan diambil. Meski tak menghasilkan suatu keputusan, berpikir kreatif akan membantu remaja merespons secara fleksibel segala situasi dalam keseharian hidup.
4. Berpikir kritis
   Merupakan kesanggupan untuk menganalisa informasi dan pengalaman secara objektif. Hal ini akan membantu mengenali dan menilai faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku, misalnya : tata-nilai, tekanan teman sebaya, dan media.
5. Komunikasi efektif
   Komunikasi ini akan membuat remaja dapat mengekspresikan dirinya baik secara verbal maupun non-verbal. Harus disesuaikan antara budaya dan situasi, dengan cara menyampaikan keinginan, pendapat, kebutuhan dan kekhawatirannya. Hal ini akan mempermudah remaja untuk meminta nasihat atau pertolongan bilamana mereka membutuhkan.
6. Hubungan interpersonal
   Membantu menjalin hubungan secara positif dengan orang lain, sehingga mereka dapat menciptakan persahabatan, meningkatkan hubungan baik sesama anggota keluarga, untuk mendapatkan dukungan sosial, dan yang terpenting adalah mereka dapat mempertahankan hubungan tersebut; Hubungan interpersonal ini sangat penting untuk kesejahteraan mental remaja itu sendiri. Keahlian ini diperlukan juga agar terampil dalam mengakhiri hubungan yang tidak sehat dengan cara yang positif.

7. **Kesadaran diri**
   Merupakan keterampilan pengenalan terhadap diri, sifat, kekuatan dan kelemahan, serta pengenalan akan hal yang disukai dan dibenci. Kesadaran diri akan mengembangkan kepekaan pengenalan dini mengenai adanya stres dan tekanan yang harus dihadapi. Kesadaran diri ini harus dimiliki untuk menciptakan komunikasi yang efektif dan hubungan interpersonal yang baik, serta mengembangkan empati terhadap orang lain.
8. **Empati**
   Dengan empati, meskipun dalam situasi yang tidak dikenal dengan baik, remaja mampu membayangkan bagaimana kehidupan orang lain. Empati melatih remaja untuk mengerti dan menerima orang lain yang mungkin berbeda dengan dirinya, dan juga membantu menimbulkan perilaku positif terhadap sesama yang mengalaminya.
9. **Mengendalikan emosi**
   Keterampilan mengenali emosi diri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana emosi dapat mempengaruhi perilaku, memudahkan menggali kemampuan merespon/ menanggapi emosi dengan benar. Upaya untuk mengendalikan dan mengatasi emosi diperlukan karena luapan emosi kemarahan atau kesedihan dapat merugikan kesehatan bila tidak disikapi secara benar.
10. **Mengatasi stres**
    Pengenalan stres dan mengetahui bagaimana pengaruhnya terhadap tubuh, membantu mengontrol stres, dan mengurangi sumber penyebabnya. Misalnya membuat perubahan di lingkungan sekitar atau merubah gaya hidup. Diajarkan pula bagaimana bersikap santai sehingga tekanan yang terjadi oleh stres yang tak terhindarkan tidak berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius.

Nah setelah kamu mengenal siapa saja orang-orang yang ada disekitarmu, kira-kira kamu mengenal baik keluargamu, nggak?Yuk, kenali keluargamu lebih dalam dengan mempelajari 8 fungsi keluarga!

FUNGSI KELUARGA

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami-istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Setiap orang menginginkan keluarga yang dibangunnya berkualitas.

Halo teman-teman, kamu harus tahu bahwa makna anggota keluarga dari masing-masing temanmu akan berbeda, ada yang anggotanya seperti pengertian diatas, ada juga yang dia tinggal dan dibesarkan oleh nenek dan kakeknya...

Betul Genta, ada juga teman kita yang tinggal dan dibesarkan oleh om dan tantenya, atau dia tinggal di pasti asuhan bersama teman-temannya dan pengasuhnya...

Jadi, bisa bermacam-macam makna anggota keluarga, jadi keluarga yang berkualitas itu tidak dilihat siapa saja anggota keluarganya, tetapi apakah keluarga tersebut menjalankan 8 fungsi keluarga atau tidak...

Berikut adalah 8 fungsi keluarga yang harus kamu ketahui :

1. **Fungsi Keagamaan, Keluarga adalah tempat pertama seorang remaja mengenal agama. Di dalam keluarga ditanamkan, ditumbuhkan dan dikembangkan nilai-nilai agama sehingga remaja menjadi manusia yang berakhlak baik dan bertaqwa. Keluarga mengajarkan seluruh anggotanya untuk melaksanakan ibadah dengan penuh keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Keluarga juga berperan dalam pendidikan agama bagi anak-anak, terutama dalam pembentukkan kepribadian. Pendidikan agama harus dimulai sejak dini karena pada saat usia tersebut sudah siap menerima ajaran agama yang berkaitan dengan keimanan kepada Tuhan. Pelaksanaan fungsi agama adalah untuk membentuk generasi masyarakat yang agamis, beriman, dan percaya terhadap keberadaan Tuhan Yang Maha Esa.**

2. **Fungsi sosial dan budaya, fungsi keluarga yang memiliki peran penting untuk menanamkan pola tingkah laku berhubungan dengan orang lain (sosialisasi). Keluarga juga memberikan kesempatan kepada seluruh anggotanya untuk mengembangkan kekayaan budaya bangsa yang beraneka ragam dalam satu kesatuan. Fungsi sosial budaya membentuk generasi yang dapat mempertahankan dan memelihara nilai luhur dalam kehidupan keluarga serta dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan kehidupan disekitarnya.**

3. Fungsi cinta kasih, mempunyai makna bahwa keluarga harus menjadi tempat untuk menciptakan suasana cinta dan kasih sayang dalam kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pelaksanaan fungsi cinta kasih adalah untuk membentuk anak yang lembut dan penurut.

4. Fungsi perlindungan, keluarga mempunyai fungsi sebagai tempat berlindung bagi anggota keluarganya. Artinya bahwa keluarga menjadi pelindung yang pertama dan utama dalam memberikan kebenaran dan keteladanan kepada anak dan keturunannya. Fungsi perlindungan yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

5. Fungsi reproduksi, keluarga berfungsi mempertahankan generasi dan menjaga kelangsungan keluarga, bukan hanya mengembangkan keturunan tetapi juga merupakan tempat mengembangkan fungsi reproduksi secara menyeluruh diantaranya seksualitas yang sehat dan berkualitas, pendidikan seksualitas bagi anak dan yang lainnya. Fungsi reproduksi sangat penting untuk mengatur reproduksi sehat dan terencana sehingga anak-anak yang dilahirkan menjadi generasi penerus yang berkualitas.

6. Fungsi sosialisasi dan pendidikan, keluarga berperan sebagai tempat utama dan pertama memberikan pendidikan kepada semua anak untuk bekal masa depan. Fungsi ini memiliki makna bahwa keluarga sebagai tempat untuk mengembangkan proses interaksi dan tempat untuk belajar bersosialisasi serta berkomunikasi secara baik dan sehat. Keluarga menyosialisasikan kepada anaknya tentang nilai, norma, dan cara untuk berkomunikasi dengan orang lain, mengajarkan tentang hal-hal yang baik dan buruk maupun yang salah dan yang benar.

7. Fungsi ekonomi bermakna, keluarga berfungsi sebagai tempat membina dan menanamkan nilai-nilai keuangan keluarga dan perencanaan keuangan keluarga sehingga terwujud keluarga sejahtera. Pelaksanaan fungsi ekonomi untuk mewujudkan generasi cerdas dalam mengatur keuangan keluarga sehingga mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dan mewujudkan keluarga sejahtera.

8. Fungsi pembinaan lingkungan, keluarga berfungsi untuk memberikan yang terbaik bagi generasi yang akan datang. Fungsi pembinaan lingkungan dalam keluarga untuk membentuk generasi yang santun dan peduli terhadap kondisi alam dan lingkungannya.

Fungsi Keagamaan

Fungsi Sosial dan Budaya

Fungsi Cinta dan Kasih

Fungsi Perlindungan

Fungsi Reproduksi

Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

Fungsi Ekonomi

Fungsi Pembinaan Lingkungan

Penyelesaian Konflik

Nah, setelah mempelajari Batasan Diri – dapat diingat pula bahwa ada kemungkinan terjadinya konflik ketika kita membuat suatu batasan diri. Misal, seringkali kita tidak nyaman dan menolak ajakan teman kita, namun penolakan ini menimbulkan konflik. Selain itu, setelah mempelajari tentang Relasi, kita sadari bahwa konflik tidak dapat dihindari dalam setiap hubungan, dan hal ini alami terjadi karena kita semua melihat dunia sedikit berbeda. Selain itu, kita juga merupakan makhluk sosial dengan keinginan yang berbeda – sehingga perlu adanya harmonisasi untuk menyatukan tujuan bersama.

Berikut merupakan beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan konflik. Namun, kita harus pandai memilahnya karena tidak semua strategi dapat digunakan untuk menyelesaikan konflik secara damai. Beberapa strategi konflik dalam poin-poin berikut justru tidak menyelesaikan masalah, atau bahkan dapat menyakiti orang lain yang terlibat di dalamnya. Menurutmu, yang mana kah strategi penyelesaian konflik yang cukup efektif dan bisa menyelesaikan masalah secara damai?

- Agresi berarti mencoba memaksa atau mengintimidasi seseorang untuk melakukan sesuatu dengan cara tertentu.
- Kompromi berarti bahwa kedua pihak menyerah sedikit dari apa yang mereka inginkan, untuk mencoba dan menemukan titik tengah dan solusi.
- Mengakomodasi berarti bahwa seseorang membiarkan orang lain memiliki hal yang mereka sukai atau sesuai dengan preferensi mereka
- Menghindari atau menunda berarti berpura-pura tidak memiliki masalah
- Berkolaborasi berarti berusaha mencari solusi bersama. Kolaborasi biasanya termasuk menemukan tujuan dan harapan bersama, mendengarkan dan memahami sudut pandang masing-masing, dan menyarankan cara-cara kreatif ke depan.
- Mediasi berarti meminta seseorang dengan posisi yang dianggap lebih dapat dihormati (seperti pemimpin, hakim, guru atau orang dewasa lainnya) untuk menyelesaikan konflik

BAB 2 : AKU BAGIAN DARI MEREKA
Pertemuan 4 : Gender Versus Jenis Kelamin

Kita Jumpa Lagi, #TemanBaik!
Pada Pertemuan Ke-4 "Seksualitas & Gender", kamu akan memfasilitasi teman-temanmu untuk mengetahui perbedaan antara seks, seksualitas, dan gender. Kamu dan teman-teman lainnya juga akan sama-sama belajar mengenai peran gender yang ada di lingkungan sekitar – termasuk lingkungan rumah, dan masyarakat.

Tujuan

Peserta mampu mengerti perbedaan antara seks, seksualitas, dan gender. Peserta diharapkan juga mampu memaknai apa maksud dari seksualitas dan dorongan seksualitas pada remaja, serta perbedaan jenis kelamin, dengan peran gender yang seringkali digeneralisasi di masyarakat

Waktu
50 menit

"Genta, aku baru mengetahui kalau istilah 'seks' itu bukan berarti 'hubungan seks', lho...'Seks' artinya jenis kelamin."

"Wah, aku pun baru tahu! Apakah sama artinya dengan istilah 'gender'? Karena istilah 'gender' sering muncul di suatu formulir dan pilihan jawabannya adalah 'laki-laki' atau 'perempuan' – maka aku kira 'gender' berarti 'jenis kelamin'

" Nah, 'gender' memiliki arti yang beda dengan 'seks'. Yuk, kita bahas dalam Aktivitas I !"

Aktivitas 1
Gender vs Jenis Kelamin (30 menit)

Alat dan Bahan
- **Tali rafia**
- **Metaplan**
- **Spidol besar**
- **Sticky notes**
- **Spidol kecil**

Main, Yuk !

- **Tuliskan kata-kata berikut ini di masing-masing sticky notes, lalu lipat sticky notes menjadi lipatan kecil. Jangan sampai teman-teman peserta mengintip, ya! Pastikan jumlah sticky notes yang diisi kata-kata berikut cukup untuk seluruh teman-teman peserta, tak apa apabila terdapat dua atau tiga kata-kata yang sama.**

1. Penis
2. Menyusui
3. Pilot
4. Tentara
5. Guru
6. Sekretaris
7. Perawat
8. Koki atau juru masak
9. Merokok
10. Pemadam kebakaran
11. Mimpi basah
12. Presiden
13. Salon
14. Penari
15. Instruktur yoga
16. Juru rias

17. Model
18. Menstruasi
19. Sepak bola
20. Perhiasan
21. Bela diri
22. Ketua OSIS
23. Kepala keluarga
24. Nafkah
25. Rok
26. Celana
27. Menggunakan sunblock sebelum beraktivitas
28. Menyapu dan membereskan rumah
29. Membayar makan dan nonton bioskop ketika berpacaran
30. Lembut & sabar
31. Tegas, dan mengetahui apa yang ia inginkan

- Buatlah dua lingkaran besar di lantai dengan menggunakan tali rafia. Pastikan lingkaran tersebut cukup besar untuk menjadi tempat berdiri lebih dari 10 teman-teman peserta
- Tuliskan 'LAKI-LAKI' pada lingkaran pertama, dan 'PEREMPUAN' pada lingkaran kedua menggunakan metaplan
- Bagikan sticky notes yang telah ditulisi poin-poin yang disebutkan sebelumnya, kepada teman-teman peserta. Ingatkan teman-teman peserta untuk tidak mengintip isi tulisan pada sticky notes sampai seluruh peserta kebagian masing-masing sticky notes, ya!
- Setelah semua peserta sudah mendapatkan sticky notes, minta mereka untuk membaca isi dari sticky notes perlahan dan dalam hati. Jika sudah, minta mereka untuk memilih salah satu lingkaran sebagai tempat untuk berpijak. Apakah kata yang mereka dapatkan dalam sticky notes menggambarkan atau diasosiasikan sebagai 'LAKI-LAKI' atau kah 'PEREMPUAN'. Setelah mereka sudah memilih, minta mereka untuk menempati tempat pijakan sesuai dengan pilihan mereka
- Jika semua peserta sudah memilih, silakan tutup aktivitas ini dengan menanyakan beberapa pertanyaan refleksi :
  1. Apakah ada kata-kata yang seharusnya ditempatkan di area perpotongan antara satu lingkaran dengan lingkaran yang lain? Jika ya, mengapa?
  2. Kata apa saja kah yang berkaitan dengan hal-hal biologis, dan memang given dan tidak dapat diubah?

Nah, teman-teman, peran gender seringkali diasosiasikan sebagai hal yang tidak dapat diubah - seperti aku sebagai laki-laki yang hobinya masak. Aku sering diledek oleh temanku yang lain karena katanya 'Masak itu untuk perempuan'

Padahal, kalau melihat di TV - koki itu kebanyakan laki-laki, lho... Aku pun ingin jadi Pilot! Memang ada yang salah dengan hal itu?

Bahan Bacaan

Gender vs Jenis Kelamin

Dalam menjalin relasi antar individu, kita pasti juga akan berelasi dengan lawan jenis. Relasi dengan lawan jenis dengan berbagai bentuk – pertemanan, di dalam keluarga, dengan guru atau orang lain yang lebih tua, serta pacaran, tentunya harus setara dan tidak saling menyakiti. Nah, pertama kita harus mengerti dahulu istilah yang berkaitan dengan relasi dengan lawan jenis tersebut.

Gender

Gender sering sekali disalah artikan sebagai 'jenis kelamin'. Padahal gender merupakan pembedaan antara laki-laki dan perempuan, baik dalam bentuk sifat, nilai, posisi, peran, maupun relasi, yang merupakan kesepakatan dan kontruksi atau bentukan sosial. Nah, yang kita harus tekankan adalah pada kata 'pembedaan', di mana berarti perbedaan yang ada merupakan suatu hal yang dibentuk oleh pikiran manusia dan bentuknya bukan hal yang pasti secara hukum alam Indentifikasi hal tersebut dipengaruhi tempat, waktu, suku/ras, politik, ekonomi, sosial, budaya, dan interpretasi agama sehingga sesungguhnya bisa berubah.

Lalu, bagaimana sih perbedaan antara 'jenis kelamin' dengan 'gender'?

Jenis kelamin atau seks, merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang bersifat biologis – atau bawaan lahir. Hal-hal yang merupakan bawaan lahir ialah laki-laki yang memiliki penis; perempuan yang memiliki vagina; serta perempuan yang memiliki kemampuan untuk melahirkan dan menyusui. Sementara gender dapat dipengaruhi oleh tempat, waktu, dan budaya, yang dibentuk oleh masyarakat sehingga sifatnya dapat berubah.

Kesetaraan Gender

Kesetaraan gender berarti kesamaan kondisi bagi laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia – termasuk berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan politik, hukum, ekonomi, sosial budaya, pendidikan dan pertahanan dan keamanan nasional (hankamnas), serta kesamaan dalam menikmati hasil pembangunan tersebut. Diperlakukan secara adil, tanpa mengalami diskriminasi antara laki-laki dengan perempuan juga merupakan salah satu bagian dari kesetaraan gender.

Nah, bagaimana sih bentuk dari tidak setara gender?

1. Beban Ganda

   Laki-laki sering diasosiasikan untuk berperan di ruang public, sementara perempuan bertugas untuk mengurus ruang domestic. Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan kebutuhan ekonomi, perempuan masuk ke ruang publik menjadi pencari nafkah. Perempuan pun sadar untuk menyalurkan passion untuk berkontribusi di ruang public. Meskipun demikian, perempuan tetap dituntut untuk bertanggungjawab terhadap urusan rumah tangga. Sehingga, perempuan memiliki beban ganda – yaitu di ruang publik dan ruang domestic. Demikian pula sebaliknya, jika lelaki tidak dapat berperan sebagai pencari nafkah utama maka akan dianggap lemah dan posisinya dianggap rendah.

2. Marginalisasi

Marginalisasi secara sederhana dapat dipahami sebagai 'peminggiran', atau upaya untuk menempatkan perempuan tidak di tengah, bukan sebagai pihak penting, melainkan di pinggir. Artinya, perempuan ditempatkan sebagai orang yang tidak memiliki peran penting, sebagai pihak yang tidak diperhatikan kebutuhan-kebutuhan dan kesejahteraannya.

1) Perempuan tidak diberi peran penting, hanya bertugas di bidang pelayanan (misal memasak, membereskan cucian), perempuan sering disebut sebagai "orang belakang".
2) Dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan dan pertemuan-pertemuan adat, perempuan tidak jarang ditempatkan di belakang, sebagai pelayan dan tidak memiliki hak suara.

Sebaliknya, jika laki-laki memasuki ranah pelayanan dan pengasuhan akan dianggap tidak mampu atau hasil pekerjaannya akan lebih buruk dibandingkan hasil pekerjaan perempuan.

3. Stereotip

Stereotip adalah pelabelan negatif. Perempuan seringkali mendapatkan pelabelan negatif seperti manusia yang lemah, emosional, dan tidak rasional. Pelabelan ini berimplikasi negatif terhadap aktualisasi diri perempuan di ranah publik dan domestik. Misalnya karena dianggap lemah, maka perempuan harus dilindungi. Meskipun seringkali pandangan tersebut tidak tepat, karena pandangan tersebut terus diulang-ulang, akhirnya banyak anggota masyarakat termasuk perempuan sendiri yang percaya bahwa hal tersebut benar. Hal tersebut menjadi sesuatu yang seolah-olah tetap atau baku. Akibatnya perempuan jadi malas tidak perlu melakukan sesuatu yang lebih berani atau menunjukkan kekuatan. Demikian pula sebaliknya, laki-laki yang selalu dianggap kuat, tegas dan rasional kemudian dituntut untuk selalu menjadi yang paling bertanggung jawab, dipersalahkan dan diharuskan untuk selalu sebagai pengambil keputusan. Tak hanya memiliki dampak negative ke perempuan, stereotip juga memiliki dampak buruk ke laki-laki, lho! Laki-laki jadi kesulitan untuk mengekspresikan feeling atau perasaannya, dan hal ini tidak baik untuk kesehatan mentalnya.

4. Sub Ordinasi

Suatu penilaian atau anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh satu jenis kelamin lebih rendah dari yang lain. Dengan adanya stereotipe atau pandangan baku mengenai sifat-sifat dan peran-peran perempuan dan laki-laki, kita melihat bahwa perempuan diposisikan, atau ditempatkan sebagai orang kedua setelah laki-laki, baik dalam pengambilan keputusan, kesempatan untuk mendapatkan pendidikan maupun dalam pekerjaan. Namun demikian, dalam beberapa kondisi dapat juga terjadi hal yang sebaliknya. Contoh : perempuan sering dianggap sebagai 'milik' keluarga. Saat ia kecil dan belum menikah, perempuan menjadi 'milik' ayah, dan harus patuh pada ayah. Setelah ia menikah, ia menjadi 'milik' suami dan harus patuh pada suami. Ada larangan-larangan dan tabu-tabu khusus yang dituntut untuk dipatuhi perempuan. Sebaliknya, karena laki-laki dianggap kuat, maka terkadang kurang mendapatkan perlindungan, dukungan dan bantuan.

BAB 2 : AKU BAGIAN DARI MEREKA
Pertemuan 5 : Cinta itu Tidak Menyakiti

Katanya Sayang, Tapi...

Masa remaja merupakan masa di mana kita mulai tertarik dengan teman kita. Kita akan mulai banyak melihat teman kita saling suka, atau bahkan berpacaran. Hal ini baik, apabila hubungan keduanya melahirkan semangat belajar dan semakin produktif dalam mengejar cita-cita. Kedua orang yang berpacaran juga harus saling tahu batasan diri masing-masing, lho, ya! Maksud dari 'batasan yang sehat' itu seperti apa, sih?

Nah, #TemanBaik sering nggak, sih mendengar kata-kata "Katanya sayang, tapi kok pacarku tidak mau memberikan password Instagram-nya, ya?" atau "Katanya sayang, tapi kok pacarku lebih memilih bermain dengan temannya, dibandingkan dengan aku, ya?" atau "Katanya sayang, tapi pacarku kok balas chat-ku lama, ya?" Hubungan yang sehat adalah di mana kedua orang yang berpacaran dapat saling mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dan saling mengerti keinginan tersebut. Yuk, #TemanBaik, bantu teman-temanmu untuk menyadari bahwa cinta itu tidak saling menyakiti – di Pertemuan Ke-5 kali ini.

Tujuan

Peserta memahami tentang kekerasan dalam pacaran, sehingga mereka dapat mencegah terjadinya kekerasan dan dapat menanggulangi jika sudah terlanjur mengalaminya

Waktu

50 menit

Aktivitas 1

Katanya Sayang, Tapi... (Bermain Peran)

Alat dan Bahan

Tali rafia

Main, Yuk !

- **Bagilah peserta menjadi lima kelompok. Dari lima kelompok tersebut, minta mereka untuk menunjuk dua orang di masing-masing kelompok untuk bermain peran – di mana teman lainnya akan berperan sebagai komentator**
- **Bagikan studi kasus kepada setiap kelompok, dan ajak mereka untuk membagi peran yang terdapat dalam kasus untuk dimainkan dengan kelompok.**

Berikut merupakan studi kasus masing-masing kelompok :

- **Cerita Nia dan Tio**

Nia dan Tio merupakan sepasang kekasih yang berbeda sekolah, dan mereka berkenalan di tempat bimbingan belajar. Pada suatu hari, Tio mendapat informasi dari teman sekolah Nia - kalau Nia pernah makan dengan Tama (sahabat laki-laki) sebelum bimbingan belajar. Setelah mendengar hal ini, Tio langsung marah dengan Tia - dan menuduh Nia selingkuh. Tio memberikan syarat bahwa apabila Nia ingin dimaafkan, maka Nia harus memberikan semua password media sosialnya, dan mengkoneksikan ponselnya dengan ponsel Nia untuk mendapatkan update terkini tentang lokasi Tia di manapun ia berada. Nia sebenarnya tidak menyukai diperlakukan seperti ini, namun Nia menjadi merasa bersalah. Apa yang seharusnya ia lakukan?

Cerita Aurora

Angkasa dan Aurora sudah berpacaran lebih dari dua tahun. Hubungan fisik yang pernah mereka lakukan ialah bergandengan tangan dan berpelukan - dan tidak lebih dari itu. Malam tahun baru 2020 merupakan malam tahun baru yang mereka habiskan bersama pertama kalinya. Mereka menghabiskan malam tersebut dengan menginap di suatu villa di Bandung bersama teman-teman lainnya. Di malam itu, Aurora meminta Angkasa untuk menciumnya di mobil - karena Aurora diledek oleh teman dekatnya, "Kok dua tahun berpacaran, tapi kamu belum pernah ngapa-ngapain, sih?". Angkasa belum mau melakukan hal tersebut karena belum siap, namun Aurora mengatakan, "Katanya sayang, tapi kenapa kamu tidak mau melakukan hal ini denganku?" Apa yang seharusnya Angkasa lakukan?

Cerita Wina

Wina dan Reza merupakan sepasang kekasih. Wina merupakan murid yang sangat rajin belajar dan sangat aktif karena memiliki banyak aktivitas organisasi. Sebaliknya, Reza lebih senang untuk nongkrong dengan teman-temannya, dan memiliki nilai yang buruk di sekolah. Suatu hari, mereka sudah berjanji menonton film 'Avengers: Infinity War', bersama sepulang sekolah - namun Wina tiba-tiba membatalkan karena ia mau meminta pelajaran tambahan di tempat bimbingan belajarnya untuk mempersiapkan tes masuk perguruan tinggi negeri. Reza kecewa dengan hal ini, lalu menampar Wina. Bukan sekali saja Reza menampar seperti ini, ia sering memukul dan menjambak Wina apabila ia kecewa dengannya. Hal ini dimaklumi Wina, karena Wina merasa ia juga bersalah sudah mengecewakan Reza. Apa yang seharusnya dilakukan oleh Wina? Bagaimana peran orang lain untuk menyadarkan Wina?

Cerita Nezar

Di hari ulang tahunnya, Nezar mengajak Alika untuk menyewa sebuah kamar hotel untuk mengajaknya berhubungan seks pertama kalinya. Nezar tidak memaksa, namun ia mengatakan kepada Alika bahwa jika Alika juga menginginkannya, maka akan menjadi kado yang paling indah untuk Nezar. Alika tidak ingin dan tidak sreg akan hal ini. Bagaimana Alika seharusnya bersikap, dan mengkomunikasikan keinginannya kepada Nezar?

Malam Minggu Abdul dan Maria

Di waktu malam minggu, Abdul & Maria yang sedang berpacaran senang menghabiskan waktu bersama dengan menonton film di bioskop. Setiap mereka menonton film di bioskop, Abdul selalu bersikeras untuk mentraktir Maria - walaupun Maria tidak suka diperlakukan demikian. Abdul juga sering membelikan Maria hadiah, padahal Maria tidak memintanya dan hadiah tersebut diberikan bukan saat Maria sedang berulang tahun. Abdul percaya bahwa lelaki seharusnya bisa membayari seluruh pengeluaran mereka ketika menghabiskan waktu bersama. Selain itu, Abdul percaya bahwa Maria akan lebih mengikuti mau Abdul nantinya apabila terus

membelikan Maria barang yang ia senangi. Bagaimana Maria seharusnya bersikap menghadapi hal ini? Dan apakah sikap Abdul sudah tepat? Jika sudah, mengapa? Dan jika belum, bagaimana Abdul dapat memperbaikinya?

- **Berikan waktu kepada para peserta untuk menyiapkan permainan peran ini selama 10 menit**
- **Setelah persiapan dilakukan, masing-masing kelompok akan tampil di depan kelas selama 5 menit. Peserta dalam kelompok yang tidak mendapatkan peran, dapat berperan sebagai komentator dalam permainan peran tersebut – dengan menjadi pihak ketiga (misal, teman; guru; orang tua; kakak atau adik) dalam studi kasus tersebut**
- **Setelah semua kelompok tampil, refleksikan hasil dari permainan peran yang sudah dilaksanakan dengan menanyakan pertanyaan diskusi seperti :**
    1. **Apa pelajaran yang dapat diambil dari kelima studi kasus tersebut?**
    2. **Dari lima studi kasus tersebut, yang mana kah yang termasuk dengan kekerasan fisik? Yang mana kah yang termasuk kekerasan psikis atau emosional? Yang mana kah yang termasuk kekerasan sosial ekonomi?**
    3. **Pada studi kasus nomor berapakah, hubungan yang sehat dalam pacaran dapat tercipta?**

Rere : Jadi, Genta, banyak sekali ya ternyata bentuk kekerasan yang walaupun kita Sudah mempelajarinya – seperti kekerasan fisik, seksual, psikis atau emosional, dan sosial ekonomi, kita masih tidak menyadari kalau kita pelaku atau korban kekerasan

Genta : Iya, ya... Coba aku mau *refresh* pengetahuanku dulu. Kalau kekerasan fisik dalam pacaran itu kan kekerasan yang melibatkan kontak langsung – seperti memukul, atau menampar. Kalau kekerasan seksual itu mengarah ke ajakan seksual dengan memaksa, atau tanpa persetujuan. Perlu kita ingat juga, kalau kita terpaksa mengiyakan – bukan berarti kita memang benar-benar mau, *lho*, ya...

Rere : Nah, benar sekali! Kalau kekerasan psikis atau emosional, dan sosial ekonomi, bagaimana, *tuh*?

Genta : Nah... Kalau kekerasan psikis atau emosional adalah merupakan serangan secara verbal, dan biasanya sulit untuk dilihat langsung melalui perilaku yang manipulatif – seperti merendahkan, mencaci, mengancam, mengintimidasi, sikap posesif yang berlebihan, atau bahkan mengabaikan kamu, *lho*...Sering menyalahkan; bersikap posesif; mengucapkan kata yang menyakitkan, dan hanya menganggap kata-kata tersebut sebagai bahan bercandaan; membuat kamu merasa bersalah dan meminta maaf, padahal kamu tidak salah sama sekali, juga merupakan tanda-tanda lain bahwa pacarmu sedang melakukan kekerasan emosional. Sedangkan kekerasan sosial ekonomi, dapat berarti kekerasan yang dilakukan secara manipulatif di mana menganggap bahwa pacarmu dapat menuruti kemauanmu – misal membelikan tas dan sepatu, serta selalu mentraktir dirimu menonton film di bioskop, agar kamu bisa menuruti kemauannya

Rere : Oh, ya... Aku pernah mendengar kalau kita terjebak dalam hubungan yang tidak sehat – namanya kita sedang terjebak dalam *toxic relationship*, dan tanpa sadar kita sering sekali memakluminya. Hati-hati, *lho*!

Bahan Bacaan

Kekerasan Seksual dan Kekerasan Berbasis Gender
Karena kekerasan dekat sekali dengan kehidupan kita sehari-hari, yuk kita bahas secara spesifik mengenai kekerasan yang sering dialami dan dilihat!

#TemanBaik harus ingat bahwa semua orang berhak memperoleh perlindungan dari kekerasan berbasis gender dan memperoleh jalan keluar bila mereka mengalami kekerasan dalam bentuk apapun. Ada beberapa fakta menarik terkait hal ini, yaitu :

- **Kekerasan tidak hanya dilakukan oleh anak laki-laki dan pria dewasa. Perempuan dan anak perempuan juga dapat menjadi pelaku kekerasan.**
- **Laki-laki, transgender dan trans seksual juga mengalami kekerasan berbasis gender.**
- **Kekerasan juga terjadi pada pasangan sesama jenis.**
- **Untuk mencegah dan mengakhiri kekerasan berbasis gender diperlukan pemahaman akan akar penyebab kekerasan.**

Nah, teman-teman muda yang termarjinalkan seringkali atau rentan terkena dampak kekerasan berbasis gender. Hal ini disebabkan karena mereka mengalami kekurangan akses ke perlindungan hukum, konseling dan layanan kesehatan.

Salah satu bentuk kekerasan seksual yang biasa terlihat dalam kehidupan sehari-hari ialah pemaksaan seksual – di mana mencerminkan dan mendorong ketidaksetaraan gender. Pemaksaan seksual terjadi ketika seseorang memaksa atau mencoba memaksa orang lain untuk terlibat dalam aktivitas seksual yang bertentangan dengan keinginannya. Seks merupakan paksaan bila seseorang tidak memiliki pilihan untuk menolak seks tanpa dihadapkan pada konsekuensi sosial atau fisik berat. Pemaksaan seksual dapat terjadi pada seseorang dengan berbagai cara, termasuk melalui manipulasi emosional, penipuan, kekuatan atau ancaman fisik, desakan verbal, harapan budaya atau bujukan ekonomi.

Beberapa fakta lainnya terkait pemaksaan seksual ialah :

- **Baik laki-laki maupun perempuan mungkin mengalami paksaan untuk aktivitas seks yang tidak dikehendaki, tapi yang lebih sering menjadi korban adalah wanita.**
- **Beberapa komunitas atau hukum mentolerir pemaksaan seksual, dan tidak menganggap hal itu sebagai satu jenis kekerasan.**
- **Pemaksaan seksual dapat menyebabkan beragam masalah emosi, seperti perasaan tidak aman, terisolasi, harga diri yang rendah dan depresi berat. Pemaksaan seksual juga dapat mengakibatkan cedera fisik dan bahkan kematian.**
- **Seks yang dipaksakan berkaitan dengan peningkatan risiko kehamilan yang tidak diinginkan, dan IMS termasuk HIV.**

Perkawinan & Kehamilan Remaja

Nah, #TemanBaik, kita telah membahas dampak dari perilaku seksual yang berisiko – yaitu salah satunya HIV/AIDS. Dampak lainnya ialah kehamilan remaja dan perkawinan anak, dimana tidak direncanakan oleh remaja yang seharusnya masih mengejar mimpinya. Nah, kehamilan remaja juga merupakan dampak kekerasan seksual apabila dilakukan secara terpaksa, begitu pula dengan dampak perkawinan anak.

Yuk, kita bahas definisinya secara satu per satu terlebih dahulu!

Perkawinan Remaja

Pernikahan atau dalam perundang-undangan di Indonesia disebut perkawinan adalah ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Ketika sudah berkeluarga, suami dan istri akan menjalankan fungsi- fungsi keluarga. Oleh karena itu, laki-laki dan perempuan sebagai calon pasangan yang akan membangun keluarga perlu memiliki kesiapan. Ada banyak kesiapan yang harus dimiliki sebelum seseorang berkeluarga di antaranya kesiapan usia. Usia seseorang saat menikah akan menentukan kesiapan lainnya seperti fisik, mental dan emosional.

Perkawinan remaja adalah perkawinan yang dilakukan pada saat salah satu atau keduanya masih berusia anak, yaitu kurang dari 18 tahun. Hal tersebut bertentangan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, yatu batas minimal usia bagi laki-laki dan perempuan adalah 19 tahun

Ingat, #TemanBaik, bahwa usia ideal laki-laki untuk menikah ialah 25 tahun. Pada usia 25 tahun, dengan pertimbangan perannya sebagai suami, laki-laki sudah memiliki kesiapan keuangan, dengan memiliki pendapatan/ penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Di sebagian besar daerah, pemenuhan kebutuhan keluarga sudah menjadi tanggungjawab bersama suami dan istri karena akses yang sama antara laki-laki dan perempuan terhadap pendidikan dan pekerjaan.

Sementara usia ideal menikah untuk perempuan ialah 21 tahun, di mana merupakan usia minimal menikah pada perempuan karena menentukan kesiapan fisik, terutama hamil dan melahirkan, mental dan emosi serta dimensi kesiapan lainnya.

Alasan perkawinan anak ialah :

- **Alasan kultural, memastikan sang anak menikah dengan seseorang yang dipercaya keluarga akan merawatnya. Di wilayah dimana perkawinan biasa dilakukan di usia yang lebih muda, perempuan yang terlambat kawin bisa mendapat predikat "perawan tua"**

- Alasan ekonomis, beberapa orangtua memberikan anak perempuannya untuk dinikahi dengan tujuan untuk mendapatkan mas kawin, yang dapat berupa uang, barang, atau ternak. Ada juga yang menikahkan anak perempuannya untuk melunasi hutang. Maka dari itu, sang anak merepresentasikan nilai finansial dari hutang tersebut. Beberapa orang memberikan anaknya untuk dinikahi sebagai hadiah untuk menunjukkan rasa hormatnya terhadap seseorang. Untuk menghindari konsekuensi sosial dari kehamilan usia anak (remaja perempuan yang hamil namun belum bersuami mengalami stigma, sehingga sering kali dianggap lebih baik menikah saja).
- Alasan keluarga, kebanyakan alasannya ialah menjaga nama baik keluarga pada saat seorang anak perempuan hamil di usia anak, di luar nikah, walaupun sering kali perkawinan dengan alasan seperti ini menjadi beban karena anak belum siap secara mental untuk menjalani kehidupan rumah tangga, terlebih lagi jika perempuan dan laki-laki sama-sama masih usia anak.

Dampak dari perkawinan anak dapat dilihat dari beberapa aspek, seperti :

Aspek Ekonomi dan Sosial

1. Secara umum, seringkali mengalami masalah perekonomian yang berperan dalam mewujudkan ketahanan dan kesejahteraan keluarga.
2. Daya saing rendah untuk mendapatkan pekerjaan formal dengan jenjang karir yang baik.
3. Kehilangan komunitas/ teman karena waktu terkuras untuk mengurus anak dan keluarga.
4. Kurang optimalnya pengasuhan anak (aspek pengetahuan/intelektual pengasuhan belum siap)

Aspek Psikologis

1. Emosi yang tidak stabil dapat memicu retaknya hubungan rumah tangga (pertengkaran)
2. Rentan mendapatkan perlakuan kekerasan berbasis gender
3. Berpotensi mengalami kegagalan dalam membangun keluarga (perceraian)
4. Kondisi emosional yang labil ketika pasca melahirkan (baby blues)
5. Mengalami ketidakstabilan emosi (stress/depresi) karena tuntutan sebagai orangtua muda

Aspek Pendidikan

Pernikahan dini cenderung menyebabkan pelakunya mengalami putus sekolah. Mereka memiliki kemungkinan 11 kali lebih tinggi untuk tidak bersekolah (putus sekolah) dibandingkan dengan anak perempuan yang masih bersekolah.

Aspek Kesehatan

Berisiko mengalami masalah kesahatan reproduksi seperti kanker leher rahim dan trauma fisik pada organ intim. Jika sampai terjadi kehamilan di usia dini, risiko kesehatannya lebih tinggi, yaitu :

1. **Tekanan darah tinggi. Risiko yang lebih berat mungkin akan terjadi, yakni eklampsia (kejang-kejang).**
2. **Kelahiran bayi prematur (lahir sebelum usia 38 minggu)**
3. **Bayi kekurangan berat badan atau berat badan saat lahir rendah (BBLR)**
4. **Memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melahirkan**
5. **Proses persalinan yang memakan waktu lama**
6. **Kematian ibu dan janin : pendarahan saat melahirkan disebabkan karena otot Rahim yang terlalu lemah menyebabkan perdarahan relatif lebih sulit berhenti.**

Kehamilan Remaja

Apa yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya kehamilan remaja?

- **Memberikan banyak informasi seputar permasalahan seksualitas kepada remaja, diharapkan dapat mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan. Jelaskan akibat yang akan terjadi jika melakukan hubungan seksual pranikah. Sebaiknya berikan juga penjelasan sejelas-jelasnya seputar mitos-mitos yang banyak berkembang di masyarakat dan fakta-fakta yang harus diketahui, dengan harapan mereka mengetahui apa yang selama ini diyakini sebenarnya belum tentu benar.**
- **Juga sangat diperlukan adanya suatu kontrol diri dari remaja, dengan memunculkan rasa percaya diri (self esteem) dalam diri remaja, melatih sikap-sikap asertif terhadap apa yang diinginkan, membekali diri remaja dengan kemampuan komunikasi.**
- **Peran orangtua untuk menjadi teman diskusi bukan sebagai polisi bagi remaja.**

Apa yang seharusnya dilakukan apabila kehamilan remaja sudah terjadi

- **Sebaiknya beritahukan kehamilan yang terjadi kepada orang yang dipercaya, terutama kepada keluarga (orangtua) kedua belah pihak. Jelaskan apa yang telah terjadi, walaupun hal ini tidak mudah dilakukan. Dengan memberitahukan kepada keluarga, selanjutnya akan dipikirkan jalan apa yang akan diambil guna menyelesaikan permasalahan ini. Tapi ingat, bahwa keputusan yang terbaik akan tetap berada di tanganmu. Masukan dan nasehat orang lain hanyalah pertimbangan.**
- **Dua kemungkinan yang mungkin dilakukan, tetap mempertahankan kehamilan yang terjadi, atau tidak meneruskan kehamilan tersebut, dengan kata lain melakukan aborsi atas bayi yang dikandung. Sebaiknya, mengetahui dengan jelas baik buruknya dan segala kemungkinan yang nantinya akan terjadi atas kedua kemungkinan jalan keluar yang akan dipilih. Konsekuensi apa yang mungkin timbul jika tetap mempertahankan kehamilan tersebut, juga kemungkinan yang terjadi ketika memilih melakukan aborsi atas kehamilannya. Sebelum memutuskan jalan yang terbaik, pertimbangkan segala kemungkinan dengan matang untuk menghindari penyesalan yang mungkin akan timbul dikemudian hari. Keputusan yang diambil tetap diserahkan kepada perempuan yang hamil.**

BAB : 3

TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

BAB 3 : TRANSFORMASIKAN HIDUPMU
Pertemuan 6 : Jalan Hidupku

Mewujudkan Mimpi Itu... Gampang-Gampang Susah, ya...

Salam semangat, Fasilitator Muda! Tak terasa kita sudah sampai di Pertemuan Ke-6, di mana kamu akan memfasilitasi teman-temanmu untuk memahami kelebihan dan kekurangan mereka dalam membuat keputusan terkait apa yang harus dilakukan untuk mewujudkan mimpi-mimpinya. Masih semangat, kan #TemanBaik semua?

Tujuan

Peserta memahami kekuatan mereka dalam membuat keputusan sendiri terkait kehidupannya

Waktu

50 menit

Aktivitas 1

Jalan Hidupku

Alat dan Bahan

- Tali rafia
- Kertas HVS
- Spidol kecil
- Sticky notes
- Lintingan sticky notes yang berisi masing-masing dengan angka 1, 2, 3, 4, 5, 6

Main, Yuk !

Ini adalah Jalan Kehidupan-mu! Jalan Kehidupan merupakan tantangan nyata yang akan teman-teman peserta hadapi dalam mencapai tujuan akhir atau mimpi-mimpi mereka. Nah, sebagai fasilitator, ada beberapa hal yang perlu kamu siapkan, seperti :

- **Rangkailah tali rafia menjadi seperti sebuah jalanan. Bentuk sebuah jalanan dengan membingkailah sisi kiri dan kanan menggunakan rafia**
- **Bagilah 1 kertas HVS menjadi 2, dan jadikanlah kertas HVS sebagai rambu lalu lintas. Lalu, tuliskan beberapa poin berikut dalam masing-masing kertas HVS yang telah terbagi menjadi 2 :**
    1. **Setelah berjalan selama 10 menit, kamu menemui lampu lalu lintas. Lampu lalu lintas menunjukkan lampu kuning – di mana kamu tidak tahu apakah kamu harus bersiap untuk berhenti sebelum lampu kuning berubah menjadi lampu merah, atau kamu harus berjalan dengan perlahan sebelum lampu kuning berubah menjadi lampu hijau. Hal ini mendeskripsikan kehidupanmu saat ini. Kamu sudah diterima di universitas dan jurusan impianmu, namun kamu tiba-tiba mengalami kehamilan remaja. Kamu harus bisa membuka semua pilihan yang ada, dan memilih pilihanmu dengan hati-hati. Apakah kamu akan bersiap untuk berhenti di lampu merah, dan bersiap untuk menyerahkan mimpimu? Atau kamu akan berjalan perlahan menjemput mimpi di universitasmu? Atau ada hal lain yang akan kamu lakukan? Ingat bahwa masih banyak pilihan yang dapat kamu ambil!**
    2. **Ini dilema yang sulit untukmu – untuk melanjutkan perjalananmu, melanjutkan pendidikan, dan percaya pada lampu hijau; atau harus berhenti sejenak dan percaya pada lampu merah. Lampu kuning memintamu untuk menentukan pilihan hidupmu dengan hati-hati. Bagaimana pilihan akhirmu ?**

3. Kamu menghadapi sebuah persimpangan – di mana kamu harus memilih untuk belok kanan atau belok kiri. Ini mengingatkanmu bahwa hidup penuh pilihan, pacarmu mengajakmu berhubungan seksual di sebuah hotel ketika tahun baru. Ia mengatakan bahwa kesempatan ini merupakan pembuktian cinta kalian. Apa yang akan kamu lakukan? Belok kanan jika kamu memutuskan untuk berhubungan seksual, dan belok kiri jika kamu menolaknya
4. Kemungkinan besar, jalan manapun yang kamu pilih akan membantumu sampai di tujuan akhirmu. Persimpangan ini menggambarkan dilema yang sedang kamu hadapi. Orang tuamu memintamu untuk masuk ke dalam Fakultas Kedokteran, di mana kamu ingin masuk ke dalam jurusan Seni Musik karena kamu ingin menjadi seperti Nissa Sabyan. Pilihan mana yang akan kamu ambil? Jika kamu memilih untuk mengikuti orangtuamu, kamu memilih untuk belok kanan; sebaliknya, jika kamu memilih untuk mengikuti kata hatimu, kamu akan memilih untuk belok kiri
5. Di perjalanan, banmu tiba-tiba bocor karena terkena paku. Ada orang iseng yang menaruh paku di jalanan, dan paku tersebut berhasil mengenai banmu. Hal ini mengingatkanmu bahwa dalam hidup, terkadang kita menemui hal yang tidak terduga – seperti kamu diminta oleh orangtua mu untuk melangsungkan perkawinan dengan pacarmu dengan alasan untuk menghindari zinah. Apa yang akan kamu lakukan? Jika kamu memilih untuk menikah, kamu akan berjalan menuntun motormu dengan susah payah, dan jika kamu memilih untuk menunda pernikahan, maka kamu akan berhenti dan menunggu ada orang yang lewat dan membantumu
6. Kamu memutuskan untuk masuk jalan tol agar cepat, namun di depan gerbang tol – kamu baru sadar bahwa kamu tidak memiliki uang. Hal ini sama dengan, kamu sudah bersiap untuk melanjutkan pendidikanmu ke perguruan tinggi negeri. Semua sudah siap, kamu sudah diterima di jurusan impianmu di sebuah perguruan tinggi negeri ternama di Indonesia. Sayangnya, kamu mendapat kabar bahwa ibumu jatuh sakit, dan membutuhkan biaya pengobatan yang mahal. Ini pilihanmu apakah kamu akan menggunakan sebagian uang keluargamu untuk kebutuhan pendidikan, atau uang keluarga dapat digunakan seluruhnya untuk kesembuhan ibumu? Apakah kamu akan memaksa untuk meminjam uangdari pemilik mobil lain, atau kamu akan berusaha mundur dan putar balik untuk mengambil uangmu?
7. Di perjalanan, banmu tiba-tiba bocor karena terkena paku. Ada orang iseng yang menaruh paku di jalanan, dan paku tersebut berhasil mengenai banmu. Hal ini mengingatkanmu bahwa dalam hidup, terkadang kita menemui hal yang tidak terduga – seperti kamu yang tiba-tiba mendengar pertengkaran orangtuamu dan mengarah ke perceraian. Apa yang akan kamu lakukan? Jika kamu memilih untuk melanjutkan hidupmu – yaitu belajar dengan giat untuk mengejar cita-cita yang ingin kamu raih sekaligus berusaha untuk menjembatani komunikasi kedua orangtuamu, maka kamu akan berjalan menuntun motormu dengan susah payah. Dan jika kamu memilih untuk bersikap masa bodoh namun di sisi lain kamu merasa tidak termotivasi untuk menjalani kehidupanmu dikarenakan hal ini – maka kamu akan bersikap diam saja dan menunggu bantuan untuk datang.

8. Kamu diajak oleh pacarmu yang merupakan kakak kelasmu untuk menikah, katanya ia sangat cinta denganmu. Umurmu masih 16 tahun, dan umur pacarmu 17 tahun. Kamu sadar bahwa kalian belum selesai pendidikan wajib dan belum memiliki penghasilan. Namun, pacarmu mengatakan bahwa rejeki akan datang dengan sendirinya dan ia akan kerja setelah lulus sekolah. Bagaimana keputusanmu? Jika kamu mengiyakan, kamu akan belok kanan – dan jika tidak, kamu akan belok kiri

- Jika perlengkapan sudah siap, mari lakukan aktivitas ini! Pilihlah 2 – 3 orang peserta yang akan menjadi pemain dari Jalan Kehidupan ini. Minta masing-masing peserta untuk mengambil sticky notes yang telah dilinting, untuk menentukan berapa jauh langkah yang akan mereka ambil sebelum melangkah.
- Setelah peserta sudah melangkah, persilakan mereka untuk membuka kertas yang berisi instruksi atau rambu lalu lintas, dan minta mereka bacakan dengan keras
- Peserta lainnya akan menjadi komentator yang akan mengeluarkan komentar sebelum pemain utama membuat keputusan terkait kehidupannya. Komentar disesuaikan dengan peran yang mereka ambil. Peran peserta lain dapat menjadi :
    1. Guru yang mengutamakan masa depan dan cita-cita muridnya, dan mendukung apapun yang diputuskan oleh muridnya
    2. Guru yang tidak mengutamakan pendidikan serta masa depan muridnya, dan percaya bahwa menikah akan menyempurnakan agama berapapun umur muridnya
    3. Teman yang memiliki pemikiran terbuka, serta selalu mendukung apapun yang terbaik bagi temannya asal dapat meraih cita-citanya
    4. Teman yang suka memaksakan kehendak atau pendapatnya, tanpa peduli dengan cita-cita atau rencana masa depan dari teman lainnya
    5. Orang tua yang sangat terbuka dan suportif terhadap apapun pilihan anaknya, serta selalu memilih yang terbaik bagi masa depan dan cita-cita anaknya
    6. Orang tua yang suka memaksakan kehendak atau pendapatnya, dan yakin bahwa pendapatnya merupakan yang terbaik bagi anaknya walau tidak sesuai dengan rencana dan cita-cita anaknya. Orang tua ini percaya bahwa menikah akan menyempurnakan rejeki anaknya, sehingga harus dilakukan sesegera mungkin apabila ada kesempatan tanpa peduli dengan umur anaknya
    7. Pacar yang suportif dengan cita-cita dan masa depan pasangannya, dan sangat menomorsatukan pendidikan pasangannya. Ingat, untuk studi kasus nomor 3,5, dan 7 tokoh ini tidak berlaku karena masuk dalam narasi
    8. Pacar yang memaksakan kehendaknya sendiri, dan percaya bahwa pembuktian cinta dapat dilakukan dengan perilaku seksual, dan menikah harus dilakukan sesegara mungkin tanpa mempertimbangkan kesiapan fisik, mental, dan sosial ekonomi. Ingat, untuk studi kasus nomor 3,5, dan 7 tokoh ini tidak berlaku karena masuk dalam narasi

Ingat, seluruh peserta harus mendapatkan peran – dan harus diberikan waktu untuk mengeluarkan komentar dan pendapatnya sampai setidaknya 1 kali! Minta pemain utama membayangkan bahwa para komentator ini benar-benar merupakan orang terdekat yang sangat berarti bagi pemain utama

- Setelah pemain utama membacakan instruksi atau rambu lalu lintas, minta 5 komentator untuk memberikan masing-masing komentarnya sesuai dengan perannya. Setelah komentar sudah selesai mengomentari, persilakan pemain utama untuk membuat keputusan, dan tanyakan alasannya mengapa ia mengambil keputusan seperti itu
- Setelah satu pemain utama sudah sampai di tujuan, persilakan pemain utama lainnya untuk mencoba permainan ini dengan siklus yang sama seperti pemain sebelumnya
- Setelah semua pemain sampai pada tujuannya, akhiri aktivitas ini dengan memberikan beberapa pertanyaan refleksi, seperti :
    1. Apa pelajaran yang dapat diambil dari aktivitas ini?
    2. Apa tantangan yang dihadapi dalam membuat keputusan untuk mencapai mimpi? Dan apakah para komentator yang merupakan orang terdekat berpengaruh dalam pengambilan keputusan tersebut?
    3. Apa poin pertimbangan yang dipikirkan sebelum teman-teman peserta mengambil sebuah keputusan untuk mencapai mimpinya?

PESAN-PESAN UTAMA

Bagaimana perasaan #TemanBaik ketika memfasilitasi aktivitas ini? Akan ada banyak cerita di balik aktivitas ini. Setelah diskusi beberapa pertanyaan refleksi yang telah disebutkan sebelumnya, sampaikan bahwa setiap orang memiliki perspektif dan pilihan masing-masing tentang persoalan di hidupnya. Perspektif dan pilihan dapat dilatar belakangi oleh berbagai faktor, misalnya :

1. Pengalaman hidupnya sejak kecil
2. Apa yang ia lihat di lingkungan rumah dan sekitarnya
3. Nilai atau perspektif yang ditanamkannya sejak dini

dan banyak hal lainnya. Faktor-faktor tersebut ada dengan atau tanpa disadari oleh seorang individu dalam membuat keputusan, namun ternyata memiliki pengaruh dalam pembuatan pilihan dan keputusan masing-masing individu. Dalam sesi ini, tidak ada tanggapan, pernyataan, maupun pilihan dan tindakan yang benar atau salah, karena setiap individu mempunyai latar belakang dan cerita masing-masing sebagai dasar bagi mereka. Yang perlu ditekankan untuk peserta, bahwa masing-masing individu tidak diperkenankan untuk memaksakan apa yang mereka yakini atau pilih terhadap pilihan atau penilaian orang lain, serta jelaskan kadang secara tidak sadar kita melakukan diskriminasi dan stigma karena nilai/perspektif yang kita yakini, tanpa melihat bahwa kita adalah sesama manusia yang seharusnya saling menolong dan menghormati.

Bahan Bacaan

Konsep Diri

Konsep diri adalah semua ide-ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. (Stuart dan Sundeen, 1991: 372). Persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan, dan mendapat pengaruh dari orang-orang yang dianggap penting. (Shavelson, Hubner and Stanton (1974)

Konsep diri berkembang dengan baik bila :

- **Budaya dan pengalaman dalam keluarga memberikan pengalaman yang positif;**
- **Individu memperoleh kemampuan yang berarti;**
- **Mampu beraktualisasi diri sehingga individu menyadari potensi yang ada pada dirinya.**

Pengalaman awal dalam kehidupan keluarga merupakan dasar pembentukan konsep diri karena keluarga dapat memberikan perasaan diri yang kuat dan tidak kuat serta perasaan diterima atau ditolak.

Komponen konsep diri :

1. **Gambaran diri**
   Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar atau tidak sadar termasuk persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu.
2. **Ideal diri**
   Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berprilaku sesuai dengan standar pribadi. Standar ini berhubungan dengan tipe orang atau sejumlah aspirasi cita-cita nilai yang dicapai. Ideal diri mulai berkembang pada masa kanak-kanak yang dipengaruhi oleh orang penting dari dirinya yang memberikan tuntutan atau harapan. Ini diperlukan oleh individu untuk memacu dirinya ke tingkat yang lebih baik.
3. **Harga diri**
   Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Harga diri diperoleh dari penghargaan diri sendiri dan dari orang lain yaitu perasaan dicintai, dihargai dan dihormati.
4. **Peran**
   Peran adalah pola sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Posisi di masyarakat dapat menjadi pencetus stres terhadap peran karena struktur sosial yang menimbulkan kesukaran atau tuntutan posisi yang tidak mungkin dilaksanakan. Stres peran terdiri dari konflik peran, peran yang tidak jelas, peran yang tidak sesuaidan peran yang berlebihan.
5. **Identitas**
   Identitas adalah kesadaran akan diri merupakan gabungan dari semua aspek konsep diri sebagai suatu kesatuan yang utuh. Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat adalah seseorang yang memandang dirinya berbeda dengan orang lain termasuk persepsinya terhadap jenis kelamin, memiliki otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, respek diri, mampu dan menguasai diri, mengatur diri sendiri dan menerima diri.

#TemanBaik, kita harus bisa memotivasi dan membangun diri kita sendiri agar memiliki konsep diri yang positif. Seperti apa, sih, konsep diri yang positif itu?

1. Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah. Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
2. Merasa setara dengan orang lain. Ia selalu rendah hati, tidak sombong, tidak mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain.
3. Menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa rendah hati, jadi meskipun ia menerima pujian ia tidak membanggakan dirinya apalagi meremehkan orang lain.
4. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat. Ia peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain meskipun kadang tidak di setujui oleh masyarakat.
5. Mampu memperbaiki diri karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi orang lain dan berusaha untuk memperbaiki atau intropreksi diri menjadi lebih baik sebelum menginstrospeksi orang lain, agar diterima di lingkungannya.

Sedangkan, tanda-tanda seorang individu yang memiliki konsep diri negatif ialah :

1. Peka terhadap kritik. Orang ini sangat tidak tahan kritik dan mudah marah atau naik pitam. Ini berarti individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsikan sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru;
2. Responsif sekali terhadap pujian. Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasnya saat menerima pujian. Bagi orang seperti ini, semua hal yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, merekapun hiperkritis terhadap orang lain.
3. Cenderung bersikap hiperkritis. Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain;
4. Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan);
5. Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.
6. Konsep diri negatif akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika ia mengalami kegagalan akan menyalahkan diri sendiri maupun menyalahkan orang lain.

Konsep diri positif akan bersikap optimis, percaya diri sendiri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialami. Kegagalan tidak dipandang sebagai akhir segalanya, namun dijadikan sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah ke depan. Individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya sendiri.

Remaja yang mempunyai konsep diri yang positif akan mampu mengenali dirinya sendiri, sehingga membuat remaja tersebut mudah untuk merencanakan masa depan mereka. Remaja yang mempunyai perencanaan masa depan yang baik adalah remaja yang dapat menentukan tujuan hidup, mengidentifikasi postensi yang dimiliki serta menyadari hal-hal dalam diri mereka yang perlu diperbaiki.

BAB 3 : TRANSFORMASIKAN HIDUPMU
Pertemuan 7 : Berencana itu Keren

Hai Fasilitator Muda, kita ketemu lagi....
Sesi pertemuan ke tujuh ini kamu akan mengajak temanmu bertransformasi kemasa depan, kamu akan ajak temanmu untuk membayangkan apa yang terjadi dalam hidup mereka 5-10 tahun kedepan, buat mereka berani dan percaya diri untuk bermimpi tentang masa depan dan cita-cita mereka.

Teman muda, pertemuan kita kali ini akan bahas cita-cita! Yeay...
Rere menurut kamu, cita-cita apa hayo?

Cita-cita itu adalah mimpi aku untuk menjadi sukses dimasa depan Gen, agar aku lebih bermanfaat untuk orang lain karena aku ingan jadi Dokter, nanti kamu kalau sakit akan aku suntik hahaha..
kalau kamu sendiri, cita-citamu apa, Gen?

Cita-citaku mau jadi presiden Re, agar bisa membantu semua anak muda Indonesia menjadi lebih mendunia, yeay!

Seru ya kalau ngomongin cita-cita, baiknya kita harus juga mempertimbangkan dan mengetahui apa saja tantangan dan kendala serta potensi yang kita prediksi dan miliki dalam mencapai cita-cita kita itu, benar nggak, Gen?

Benar banget Re, kalau kita tahu jadi kita bisa manfaatin potensi itu untuk lebih melancarkan kita dalam mencapai cita-cita kita, dan menanggulangi dampak negatif dari kendala dan tantangan yang sudah kita prediksi sebelumnya..

Tujuan

- **Peserta mampu dan percaya diri memvisualisasikan apa yang mereka cita-citakan**
- **Peserta mampu memetakan apa saja yang perlu mereka lakukan dan tidak boleh mereka lakukan agar cita-cita mereka tercapai**

Waktu
50 menit

Aktivitas 1
Berencana itu Keren

Alat dan Bahan
Kertas HVS & Spidol Kecil

Main, Yuk !

Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya

- **Pertama-tama buka sesi dengan dengan semangat, berikan pertanyaan kepada semua peserta, meliputi:**
  1. **Apakah mereka mempunyai cita-cita?**
  2. **Kemudian berikan pertanyaan lanjutan "apa itu cita-cita?"**
  3. **Bagaimana proses mencapai cita-cita? Mudah, sulit atau penuh tantangan? Tanyakan juga apa yang perlu dimiliki individu agar mencapai cita-citanya?**
- **Ketika mendiskusikan tiga pertanyaan di atas dan peserta sulit dalam mendefinisikan cita-cita, #TemanBaik dapat memberikan contoh tokoh yang sukses dan kontributif. Misal, Tasya Kamila yang sukses menyelesaikan S2 dan masih berkarier sebagai penyanyi**
- **Setelah sesi diskusi terbuka dengan menjawab pertanyaan diatas, ajak peserta untuk bermain games "Berencana Itu Keren" dengan instruksi berikut:**

- Bagikan peserta kertas HVS dan alat tulis (akan lebih baik jika alat gambar)
- Minta peserta menentukan apa cita-cita hidupnya dan membayangkan 5-10 tahun kedepan akan seperti apa situasi kehidupan mereka secara mandiri, kemudian minta mereka membayangkan apa saja yang harus mereka lakukan untuk mencapai cita-cita tersebut (beri waktu peserta dalam 5 menit)
- Setelah itu, minta peserta mengilustrasikan proses untuk menggapai cita-cita tersebut melalui gambar sungai, dan membayangkan dirinya adalah perahu kertas yang akan melalui sungai tersebut untuk ke suatu tempat dengan waktu yang terbatas sebelum perahu kertas tersebut basah dan tenggelam.
- Berikan kebebasan kepada peserta dalam menggambar aliran sungainya, bisa berkelok-kelok, bisa deras airnya, bisa seperti air terjun dan bisa digambarkan sebagai aliran sungai yang sangat tenang.
- Peserta juga bebas untuk memberikan gambaran berbagai macam tantangan dan kendala yang akan mereka temui dalam mencapai cita-cita mereka kedalam ilustrasi sungai tersebut, seperti pengaruh sex beresiko digambarkan seekor buaya, dampak buruk narkoba digambarkan dengan sampah-sampah yang hanyut disungai dan menghalangi aliran sungai dan lain sebagainya.
- Berikan waktu beberapa menit pada peserta untuk menyelesaikan tugas tersebut, dan minta mereka menuliskan penjelasan singkat tentang :
    1. Apa cita-cita mereka?
    2. Kenapa mereka menggambarkan aliran sungainya seperti gambar mereka?
    3. Apa tantangan dan kendala yang kemungkinan mereka hadapi dan bagaimana mereka menanggulanginya?
- Berikan beberapa peserta untuk membagikan refleksinya, setelah selesai melakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan diatas, kemudian tanya ke peserta lagu apa yang menggambarkan sebuah semangat remaja menggapai mimpinya, kemudian nyanyikan bersama (contoh: Laskar Pelangi-Nidji, Muda (Le O LeO)- AgnesMo dan Meraih bintang – Via Valen).
- Jika tersedia alat musik putar salah satu lagu tersebut, ajak peserta merayakan kepercayaan diri mereka karna mampu dan berani bermimpi untuk bernyanyi dan menari bersama!
- Setelah selesai, tutup sesi dengan mengucapkan bahwa "Kehidupan harus mempunyai tujuan, agar kehidupan kita bermakna dan berisi dengan hal-hal yang positif. Kita juga perlu mengetahui bahwa ada banyak hal yang bisa menghalangi kita dalam mencapai cita-cita tersebut, tapi banyak juga hal-hal yang bisa mendukung kita dalam mencapai cita-cita kita tersebut. Hal yang paling penting dan perlu selalu kita pertahankan, karena tanpanya akan sia-sia, yaitu :
    1. Kesehatan
    2. Cinta (keluarga, sahabat dan teman)
    3. Semangat
    4. Dan selalu optimis
- Jika kamu tiba-tiba merasa sendiri atau merasa sakit jangan ragu dan takut untuk curhat dengan PIK Remaja terdekat atau memeriksakan kesehatanmu ke Puskesmas atau layanan kesehatan terdekat (misalnya UKS dilingkungan sekolah, dan tenaga kesehatan di lingkungan masyarakat).

Bahan Bacaan

Tujuan Hidup dan Mimpi

Nah, banyak dari teman-teman yang mulai berkontemplasi atau brainstorming apa yang disukai ketika berumur 15 – 19 tahun, nih! Hal ini dikarenakan teman-teman mulai harus menentukan jurusan yang harus diambil ketika SMA atau sederajat. Jurusan yang harus diambil ketika SMA atau sederajat pun harus didasari dari apa yang kalian ingin untuk pelajari di perguruan tinggi. Dan tentunya, jurusan yang akan kalian ambil di perguruan tinggi menyesuaikan dari cita-cita kalian. Apa sih yang kalian inginkan untuk berkontribusi bagi negara, atau bahkan dunia?

Petakan passion-mu!

Memetakan passion dapat dimulai dengan melihat atau merefleksikan ke diri sendiri apa yang kamu sukai. Apa yang kamu sukai tidak sesempit hobi – misal suka berenang, suka membaca, atau suka mendengarkan musik. Apakah kita hanya menyukai proses membacanya saja atau mendengarkan musik saja, atau memang menyenangi hal yang berhubungan dengan membaca dan menulis atau merangkai kata, atau hal-hal yang berhubungan dengan produksi musik? Kita harus bisa memetakan hal lain yang lebih luas – misal menemukan semangat setelah sharing ide tentang pendidikan ke orang lain, atau seperti mendapatkan energi kembali setelah bertemu dengan teman, atau sangat mencintai hal-hal yang berbau musik. Kamu dapat menanyakan hal ini ke diri sendiri, "If I could be anthing, do any thing, or have anything, what would it be?"

Nah, yang harus kamu ingat adalah memetakan passion butuh waktu yang tidak singkat – bahkan ada yang mengatakan bahwa it's a lifetime process. Semakin banyak kegiatan yang kita ikuti, maka kita akan semakin kenal dengan diri sendiri karena kita bisa memetakan apa yang kita sukai dan tidak kita sukai.

Petakan cita-cita dan pekerjaan yang mau kamu lakukan nantinya

Nah, setelah mulai mengetahui apa yang kamu sukai dalam jangka panjang – kamu bisa mulai memetakan hal-hal yang kamu sukai dan ingin kamu kerjakan untuk waktu yang lama. Misal, kamu senang membantu orang yang sakit, dan berkomunikasi dengan orang lain –di mana kedua hal ini bisa didapatkan apabila kamu menjadi seorang dokter, atau tenaga kesehatan lainnya. Harus diingat bahwa kamu akan menghabiskan 40 jam sehari selama kurang lebih 40 tahun bekerja, jadi pastikan bahwa apa yang mau kamu lakukan bisa feeding your soul, heart, and mind!

Pada tahapan ini, kamu bisa memulai untuk memecah mimpimu menjadi stepping stone atau tahapan-tahapan. Apa yang harus kamu lakukan dari sekarang jika kamu ingin mencapai mimpimu? Apa yang kamu harus lakukan sekarang yang bisa membantumu menuju gol terakhirmu? Apa yang kamu harus lakukan 6 bulan lagi untuk mencapai mimpimu? Apa yang harus kamu capai 3 tahun lagi untuk mencapai mimpimu? Sebagai contoh, kamu bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut :

- **Jurusan di perguruan tinggi seperti apa kah yang dapat membawamu menuju pekerjaan yang kamu mau? Dan aktivitas apa yang bisa kamu lakukan semasa SMA atau sederajat, yang dapat membantumu mencapai jurusan dan perguruan tinggi favoritmu? Misal, ada beberapa perguruan tinggi yang juga mempertimbangkan prestasimu semasa sekolah – di mana kamu bisa mengikuti olimpiade atau berbagai kompetisi lainnya.**
  Selain itu, kamu juga bisa mempertimbangkan skills atau kemampuan yang kamu harus dapatkan untuk menggapai cita-citamu, dan memetakan cara bagaimana mengembangkan kemampuan tersebut. Misal, menjadi Ketua OSIS untuk menumbuhkan kepercayaan diri dan belajar menjadi seorang pemimpin.

- **Jurusan di SMA atau sederajat seperti apa kah yang dapat membawamu menuju jurusan yang kamu mau nantinya di perguruan tinggi? Banyak dari kita yang seringkali diminta oleh orang tua untuk mengambil jurusan sains, karena katanya "Jurusan sains bisa membawamu ke berbagai jurusan di perguruan tinggi." Padahal, akan lebih mudah kalau kamu menyenangi apa yang akan kamu pelajari. Misal, kalau kamu sudah memetakan bahwa kamu ingin mempelajari ilmu ekonomi pembangunan di perguruan tinggi, mengapa kamu harus mengambil jurusan sains?**

BAB : 4

AYO MENGINSPIRASI !

BAB 4 : AYO MENGINSPIRASI !

Pertemuan 8 : Beda itu Biasa

Wow, sebentar lagi kita akan berpisah...

Tak terasa kita sudah memasuki Pertemuan Ke-8, ya #TemanBaik! Seringkali ketika kita sedang berelasi dengan orang-orang di lingkungan sekitar kita, kita memiliki nilai atau komentar pribadi tentang orang itu – dan terkadang komentar tersebut sifatnya negatif. Terkadang disadari atau tidak disadari, komentar tersebut merupakan hasil kesimpulan atau generalisasi kita terhadap suatu kelompok. Coba, bagaimana ekspresimu apabila kamu mendengar temanmu yang menang olimpiade nasional mengeluarkan pendapatnya di kelas? Dan bandingkan dengan bagaimana ekspresimu apabila kamu mendengar temanmu yang pernah terlibat dalam tawuran dan terkenal suka menonton film porno – mengeluarkan pendapatnya! Apakah ada komentar yang berbeda di dalam hatimu? Atau bahkan, ekspresi wajahmu mendadak berubah?

Nah, pada pertemuan ini, kamu akan mengajak temanmu untuk merefleksikan kembali mengenai stigma dan diskriminasi yang seringkali disaksikan di kehidupan sehari-hari – baik secara sadar atau tidak sadar kita menjadi korban, maupun pelaku diskriminasi tersebut. Sudah siap, kan?

Tujuan

- Peserta mampu hidup secara sosial tanpa stigma dan diskriminasi
- Peserta mampu menghargai perbedaan serta mencegah stigma dan diskriminasi

Waktu
50 menit

Permainan
Power Walk

Alat dan Bahan
Stiky Notes & Spidol Kecil

Main, Yuk !

Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya!

- Minta 6 perwakilan peserta sebagai relawan untuk bermain power walk, sedangkan peserta lainnya menjadi observer dan memperhatikan jalannya permainan.
- Minta 6 relawan tersebut untuk baris, dari kiri ke kanan dalam barisan yang sejajar
- Minta mereka untuk masing-masing mengambil satu kertas sticky note yang telah dilinting. Dalam masing-masing sticky notes, telah tertulis beberapa peran, seperti :
    1. Remaja korban kehamilan remaja
    2. Orang dengan HIV/AIDS
    3. Remaja juara lomba olimpiade matematika
    4. Remaja yang sudah menikah diusia anak
    5. Remaja jalanan
    6. Remaja dari keluarga mampu secara ekonomi
    7. Remaja dengan kondisi ekonomi yang kurang baik
    8. Anak pejabat
    9. Remaja dengan disabilitas fisik (misalnya: tuli)
    10. Remaja yang memiliki orang tua yang sudah bercerai

- Minta mereka menempelkan kertas tersebut didada mereka, agar terbaca oleh peserta lainnya yang menjadi observer
- Minta peserta memposisikan diri sebagai peran yang telah mereka dapat dalam kertas sticky note masing-masing sesuai dengan bayangan mereka, selanjutnya fasilitator akan membacakan beberapa pernyataan, minta peserta maju satu langkah bagi yang menurut bayangan mereka "peran tersebut mampu/bisa mendapatkan situasi tersebut sesuai dengan pernyataan".
- Bacakan pernyataan satu persatu, setiap membacakan pernyataan berikan waktu sejenak (kira-kira 5-10 detik) untuk memberikan waktu peserta untuk memutuskan maju satu langkah atau diam ditempat, berikut pernyataan yang perlu dibacakan :
    1. Saya bisa keluar rumah dengan percaya diri untuk bergaul dan berkumpul dengan teman-teman saya
    2. Saya merasa masukan saya didengar oleh teman dan masyarakat saat saya berpendapat didalam forum penting
    3. Saya yakin bahwa teman-teman saya selalu membicarakan hal-hal yang baik dan positif tentang hidup saya
    4. Saya merasa bahwa fasilitas kesehatan dan pendidikan yang ada saat ini ramah dan sesuai dengan saya
    5. Saya merasa bahwa aturan/kebijakan pemerintah saat ini sudah sesuai dengan kondisi dan situasi saya sehingga saya merasa berdaya dan mampu menjalani proses kehidupan saya
    6. Saya percaya bahwa orang tua, guru dan orang dewasa lainnya peduli dengan masa depan saya
    7. Saya bisa mendapatkan pendidikan dengan kualitas baik sama dengan remaja lainnya
    8. Saya bisa mendapatkan layanan kesehatan dengan kualitas yang baik, nyaman dan ramah seperti yang saya harapkan
    9. Saya bisa mendapatkan dukungan pembiayaan dari institusi pemerintah dan swasta karena saya termasuk anak bangsa, tanpa melihat latar belakang saya (ketidak mampuan secara ekonomi, kondisi fisik, stigma dll)
    10. Saya bisa mencapai cita-cita yang saya harapkan setinggi mungkin

- Bacakan keseluruhan pernyataan sampai selesai
- Kemudian minta semua peserta duduk melingkar, termasuk peserta yang menjadi observer, kemudian berikan pertanyaan refleksi bagi semua peserta tentang permainan tersebut :

1. Refleksi pertama pada pemain :
   - ✓ Apa yang dirasakan saat bermain power walk?
   - ✓ Kenapa ada yang bisa terus melangkah dan ada yang terhenti?
   - ✓ Kenapa stigma dan diskriminasi bisa terjadi? Bagaimana dampaknya bagi remaja tersebut?
2. Refleksi bagi observer :
   - ✓ Apa yang mereka perhatikan saat proses permainan power walk berlangsung?
   - ✓ Bagaimana menurutmu dampak dari stigma dan diskriminasi pada remaja?
3. Pertanyaan refleksi untuk semua peserta :
   - ✓ Apa yang bisa kita lakukan untuk mencegah stigma dan diskriminasi untuk remaja?

- Kemudian tutup sesi dengan menjelaskan apa itu stigma dan diskriminasi secara singkat, dan jelaskan juga bahwa setiap warga negara, terutama anak dan remaja berhak mendapatkan perlakuan yang sama, khususnya untuk kualitas pendidikan dan layanan kesehatan agar anak dan remaja dapat mencapai cita-cita mereka dan menjadi penduduk Indonesia yang berkualitas.

Bahan Bacaan

Stigma & Diskriminasi

Pernahkah kamu bertemu dengan orang dengan disabilitas – misalnya tuna netra, dan tanpa kamu sadari, kamu mengasihaninya di dalam hati? Atau, pernah kah kamu mendengar bahwa perempuan yang pulang malam merupakan perempuan yang 'nggak bener'? Nah, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, stigma atau dikenal pula dengan sebutan stereotip merupakan ciri negatif yang menempel (labelling) pada pribadi seseorang karena konstruksi atau pandangan sosial. Harus diingat bahwa stigma merupakan bentukan sosial, dan tidak sesuai dengan kenyataannya – bahkan menjauhkan kita dari konsep kesetaraan yang telah dibahas sebelumnya. Dalam beberapa kasus, ketika satu individu melakukan hal negatif, sekelompok individu akan mendapatkan stigma yang sama dengan satu individu tadi. Misalnya, remaja seringkali mendapatkan stigma dari orang dewasa – misalnya "Ah remaja sekarang pemalas, karena sering bangun siang". Padahal, remaja tetap menunjukkan semangat kontribusi, di mana dapat dilihat dari muncul banyaknya start up yang diinisiasi oleh anak muda. Begitu pun remaja yang sering memberikan stigma kepada orang dewasa, seperti "Orang dewasa berpikiran kolot dan kuno", padahal banyak juga orang dewasa yang berusaha mengerti zaman, misalnya para menteri di pemerintahan yang mulai menggunakan media sosial untuk menjaring pendapat rakyat.

Nah, ketika kita membahas stigma – pasti kita akan membahas diskriminasi. Pernahkah kamu memandang atau memperlakukan orang berbeda tanpa kamu sadari? Jika ya, berarti kamu telah melakukan diskriminasi secara tidak sadar. Diskriminasi merupakan perlakukan atau pandangan yang berbeda kepada individu atau suatu kelompok. Nah, sebenarnya bentuk dari stigma dan diskriminasi telah dibahas pada bab sebelumnya – ketika membahas tentang gender. Yuk, kita bahas lagi menggunakan contoh yang lebih luas dari gender!

- Marginalisasi
  Marginalisasi secara sederhana dapat dipahami sebagai 'peminggiran', atau upaya untuk menempatkan suatu individu atau sekelompok individu sebagai orang yang tidak memiliki peran penting, dan tidak diperhatikan kebutuhan dan kesejahteraan. Contohnya, fasilitas bagi disabilitas yang masih belum tersedia di ruang public.
- Sub Ordinasi
  Suatu penilaian atau anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh suatu kelompok, lebih rendah dibandingkan dengan yang lainnya.

Setiap warga negara, terutama anak dan remaja berhak mendapatkan perlakuan yang sama, khususnya untuk kualitas pendidikan dan layanan kesehatan agar anak dan remaja dapat mencapai cita-cita mereka dan menjadi penduduk Indonesia yang berkualitas.

Nah, sayangnya, ada sekelompok individu yang tidak mendapatkan perlakuan yang sama atau memang mengalami kondisi yang berbeda karena latar belakangnya. Misalnya, di daerah terpencil, masih banyak teman-teman yang sulit untuk mengakses pendidikan dibandingkan teman lainnya yang berada di kota besar. Di lain sisi, teman kita yang berada di daerah terpencil dapat menghirup udara yang lebih segar dibandingkan yang berada di perkotaan. Jadi, jika dilihat dari berbagai perspektif, setiap keadaan yang tidak menguntungkan pasti disertai oleh berbagai keadaan yang menguntungkan yang tidak dialami oleh teman kita yang lain.

BAB 4 : AYO MENGINSPIRASI !

Pertemuan 9 : Mari Beraksi !

Yuk, Beraksi dan Berkontribusi untuk Lingkungan Sekitar!
Tanpa terasa ini merupakan pertemuan terakhir antara #TemanBaik sebagai fasilitator muda. Namun, jangan berkecil hati! Refleksi yang telah dilakukan selama 7 pertemuan akan menghasilkan ide bagi teman-teman lainnya untuk berkontribusi kepada lingkungan sekitarnya. Nah, kamu sebagai fasilitator muda akan memfasilitasi pertemuan terakhir ini dalam pembuatan action plan di mana teman-teman peserta dapat membagikan pengetahuannya dengan bentuk yang sangat kreatif kepada lingkungan sekitarnya – namun juga realistis menyesuaikan dengan waktu, tenaga, dan dukungan lainnya yang tersedia.

Tujuan

Peserta mampu menyusun action plan yang kreatif & realistis untuk membagikan hasil refleksi dan pengetahuan yang telah didapatkan selama 7 pertemuan sebelumnya

Alat dan Bahan

- Kertas plano
- Sticky notes
- Metaplan
- Spidol kecil
- Spidol besar

Waktu

50 menit

Aktivitas 1

Mari Beraksi

Main, Yuk !

- Bagikan sticky notes kepada masing-masing peserta, dan minta mereka untuk menuliskan satu highlight atau pengetahuan yang paling mereka ingat dan berkesan, dan ingin mereka bagikan ke teman-teman lainnya selama 7 pertemuan ini
- Setelah semua peserta sudah selesai menuliskan apa yang telah diinstruksikan, bagi peserta ke dalam 5 kelompok. Minta mereka sharing apa yang mereka tuliskan dalam sticky notes. Setelah sharing, minta mereka untuk menyimpan sticky notes dan mengendapkan hasil sharing pada masing-masing individu untuk kemudian dibahas lagi nanti
- Minta mereka untuk melakukan pemetaan masalah remaja di lingkungan sekitar mereka. Apa isu yang kebanyakan remaja hadapi di lingkungan sekitar mereka? Minta mereka untuk mendiskusikan poin hasil diskusi ke dalam metaplan
- Setelah melakukan pemetaan masalah remaja, minta mereka untuk membuka dan membahas kembali hasil sharing tentang pengetahuan yang ingin mereka bagikan kepada teman-teman lainnya, dan minta mereka untuk lakukan analisa – apakah pengetahuan tersebut sesuai dengan kebutuhan teman-teman remaja? Minta mereka untuk menyepakati hasil akhirnya – pengetahuan apa yang akan mereka bagikan dan sesuai dengan kebutuhan remaja untuk menghadapi berbagai tantangan?

- Setelah menyepakati isu, minta teman-teman remaja untuk mulai membuat action plan dalam kertas plano. Ajak mereka untuk berpikir kritis – dan menyesuaikan kegiatan dengan kebutuhan dari lingkungan sekitar. Action plan harus mendeskripsikan hal-hal berikut dengan jelas :
    1. Minta mereka untuk melakukan brainstorming ide-ide kreatifnya. Apa yang dapat mereka lakukan untuk membagikan pengetahuannya tersebut? Minta mereka untuk berpikir realistis dan dapat direalisasikan oleh orang di kelompok tersebut
    2. Mengapa mereka memilih untuk melakukan hal tersebut?
    3. Minta mereka untuk melakukan pemetaan sumber daya. Sumber daya apa yang dibutuhkan untuk merealisasikan rencana mereka tersebut? Sumber daya apa yang mereka miliki, dan tidak mereka miliki?
    4. Bagaimana cara mereka mendapatkan sumber daya yang dibutuhkan? Minta mereka melakukan pemetaan dukungan dari aktor sekitar – apakah dari Fasilitator Muda, atau Guru, atau pihak lain? Dukungan seperti apa yang dibutuhkan dari pihak ketiga tersebut untuk merealisasikan rencananya?
    5. Minta mereka untuk membuat timeline persiapan dan kegiatan dalam merealisasikan rencana tersebut – mulai dari kapan persiapan akan mulai dilakukan? Bagaimana tahapan persiapan dilakukan? Kapan kegiatan akan dilakukan? Kapan output dari kegiatan tersebut akan dibagikan (jika ada)?
    6. Dimana persiapan akan dilakukan? Di mana kegiatan akan dilakukan?
    7. Siapa sajakah yang perlu terlibat dalam persiapan? Siapa sajakah yang perlu terlibat dalam kegiatan tersebut?
- Setelah mereka selesai berdiskusi dan menuangkan idenya dalam kertas plano, minta mereka untuk memilih perwakilan dalam kelompok tersebut untuk kemudian mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas. Berikan mereka waktu untuk merealisasikan ide-idenya tersebut, dan sepakati deadline dari terealisasikannya output ini
- Sebagai fasilitator muda, kamu bisa berdiskusi dan melakukan negosiasi kepada guru untuk membantu proses follow up agar ide-ide ini benar terealisasikan dengan baik. Jika memungkinkan, negosiasikan untuk menyediakan waktu selama 2 jam pelajaran dengan para guru agar teman-teman bisa memamerkan hasil realisasi dari ide yang telah dipresentasikan. Hal ini tentunya akan semakin menyemangati teman-teman yang ada di sekolah tersebut kalau mereka dapat benar-benar berkontribusi membagikan pengetahuan yang mereka dapatkan dengan cara kreatif, dan membuat mereka merasa dihargai dari proses yang telah berjalan selama ini.
- Setelah tahapan diskusi selesai, sebelum pamitan ke temanmu minta mereka terlebih dahulu melengkapi post test ya (terlampir)

Lampiran
LEMBAR Post-TEST
Nama Peserta: _____
Cara pengisian
Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda **(√)** pada kolon **'benar'** atau **'salah'**. Isilah semua pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pemahama dan pengetahuanmu. Selamat mengisis!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Remaja yang melakukan hubungan seksual pertama kali dengan pacarnya tidak akan menyebabkan kehamilan		
2	Kebanyakan onani pada laki-laki bisa menyebabkan tulang keropos		
3	HIV dapat menular dari berpelukan dan berpegangan tangan		
4	Laki-laki memiliki penis dan perempuan bisa mengandung adalah contoh dari pengertian gender		
5	Laki-laki memiliki penis, dan perempuan memiliki vagina merupakan pengertian dari gender		
6	Anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena akan segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga		
7	Korban kehamilan remaja harus dinikahkan walaupun usianya masih tergolong anak (dibawah 18 tahun)		
8	Laki-laki tidak mungkin mengalami kekerasan seksual		
9	Hanya laki-laki yang boleh menjadi kepala rumah tangga		
10	Dalam sebuah perkawinan pasti tidak akan terjadi pemerkosaan antara suami dan istri		
11	Kesetaraan gender terjadi ketika laki-laki dan perempuan bisa berbagi peran dengan adil sesuai kesepakatan bersama		
12	Pengetahuan untuk merencanakan hidup– terutama bagaimana mencapai cita-cita dan merencanakan untuk berkeluarga perlu diketahui oleh remaja		
No	**Pernyataan**	**Ya**	**Tidak**
13	Remaja diperbolehkan memperlakukan orang terdekatnya sesuai dengan mood yang dialami waktu itu		
14	Orang dewasa dan remaja harus mempunyai posisi yang setara dalam forum diskusi dan pertemuan		
15	Remaja tidak perlu banyak didengar karena mereka belum punya banyak pengalaman		

16	Dalam berkeluarga, perempuan harus mengikuti semua perintah suaminya walaupun merasa tidak nyaman		
17	Kemampuan untuk membuat keputusan tentang masa depan akan membantu remaja terhindar dari perilaku seksual yang beresiko		
18	Remaja harus mampu merencanakan masa depannya agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas		
19	Tidak menyukai kritik merupakan konsep diri yang positif		
20	Yang dibutuhkan saat berencana keluarga hanyalah niat, nanti rejeki dan kebahagiaan akan datang sendiri. Sehingga tidak masalah untuk menikah di bawah 19 tahun sebelum selesai sekolah		

Mengenal Layanan Kesehatan

Halo, teman-teman!
Pasti banyak temanmu yang mengajakmu bercerita dan curhat kan? Jika ada temanmu bercerita dan berkeluh kesah tentang sakit fisiknya ataupun butuh konseling lanjutan, kamu harus membantu mereka untuk memberikan rujukan dan akses layanan kesehatan yang dapat dipertanggungjawabkan ya...

Berikut beberapa jenis layanan yang bisa kamu rekomendasikan ke teman-temanmu

1. **Layanan kesehatan tatap muka**
   Cari tahu layanan kesehatan, konseling dan bantuan hukum disekitarmu, supaya kamu dapat mempermudah akses temanmu untuk mendapatkan bantuan
   - ✓ **PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) yang dapat kamu temukan disetiap Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat)**
   - ✓ **Layanan konseling (Crisis Center) yang ada disekitar daerahmu untuk melayani konseling pada penyintas kekerasan**
   - ✓ **LBH (Lembaga Bantuan Hukum) untuk memberikan bantuan hukum bagi remaja yang terdampak pada masalah hukum**

2. **Layanan kesehatan (Online)**
   Berikanlah alamat website atau informasi tentang aplikasi yang dapat membantu temanmu yang membutuhkan konsultasi kesehatan secara online, sebagai berikut:

doktergenz.hipwee.com

halodoc.com

sobatask.net

riliv.co

3. **Layanan kesehatan mobile**
   Selain layanan tatap muka dan konsultasi secara online, PIK Remaja kamu bisa juga lho bekerjasama dengan layanan kesehatan mobile atau biasa disebut Posyandu Remaja (datang ke tempat kamu) melalui puskesmas disekitar kamu.

   Kamu bisa menjadi penggerak Posyandu Remaja agar dilaksanakan secara rutin, kegiatan ini bisa difasilitasi oleh Petugas PKPR yang ada di Puskemas atau dinas kesehatan di Kota/Kabupaten kamu, ayo berkolaborasi!

JURNAL PENDIDIK SEBAYA

Pengalaman kamu mengimplementasikan modul perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi ini sangat berarti untuk pembelajaran teman-teman remajamu lainnya. Pengalamanmu juga bisa membantu pengelola program remaja BKKBN untuk terus memperbaiki, serta melakukan inovasi program untuk masa depan.

Panduan Pengisian:

1. Luangkan waktu selama 15 menit setiap setelah selesai menyampaikan satu topik
2. Tuliskanlah pengalamanmu disetiap membawakan pertemuan atau sesi menggunakan jurnal ini
3. Informasi yang anda tuliskan dapat digunakan untuk membantu pendidik sebaya lainnya dalam menemukan ide-ide untuk penyampaian topik-topik berikutnya.

Nama PIK Remaja : _____
Nama Pendidik Sebaya : _____
Judul Sesi : _____
Segmentasi usia : (a) usia 10-14 tahun, (b) usia 15-19 tahun, (c) 20-24 tahun
Tanggal Penyampaian : _____

1. Apa yang kamu rasakan saat membawakan sesi ini?

   .....
   .....
   .....

2. Apakah menurutmu, teman-temanmu menerima materi yang kamu sampaikan dengan baik?

   .....
   .....
   .....

3. Apakah kamu menemukan kendala atau kesulitan saat mengimplementasikan sesi ini

   .....
   .....
   .....

4. Adakah masukan atau perbaikan yang kamu usulkan untuk sesi ini?

   .....
   .....
   .....

Daftar Pustaka

Modul

- Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Bagi Petugas Kesehatan, Kemkes RI, 2011
- Modul Pelatihan Kesehatan Seksual dan Reproduksi Ramah Remaja, Aliansi satu Visi (ASV), RutgersWPF Indonesia dan PKBI, 2013
- Modul Pencegahan Perkawinan Pada Usia Anak, Plan International Indonesia, Rutgers WPF Indonesia, 2016
- Modul Pegangan bagi Fasilitator Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R), BKKBN, 2019
- Modul Pencegahan Perkawinan Pada Usia Anak, Plan International Indonesia, Rutgers WPF Indonesia, 2016
- Modul Pendidikan kesehatan reproduksi, Kementerian kesehatan dan kementerian
  Pendidikan, 2019
- Modul SETARA, Rutgers WPF Indonesia, 2019

Sumber Online

- Kapp, Chris; Higuera, Valencia, "Premenstrual Syndrome",Healthline, diakses di healthline.com/health/premenstrual-syndrome pada tanggal 5 Januari 2019
- Safitri, Adelia Marista, "8 Tanda Anda Mengalami Kekerasan Emosional Dalam Hubungan Asmara", Hello Sehat, diakses di https://hellosehat.com/hidup-sehat/seks-asmara/tanda-kekerasan-emosional/pada tanggal 5 Januari 2019
- Hadi, Syamsul, "Cara Merencanakan Masa Depan", Blog Bimbingan dan Konseling, diakses di https://www.maribelajarbk.web.id/2015/01/cara-merencanakan-masa-depan.html pada tanggal 26 Januari 2019
- "Pengertian Seks dan Seksualitas, PKBI DI Yogyakarta, diakses di https://pkbi-diy.info/pengertian-seks-dan-seksualitas/ pada 27 Januari 2019

bkkbn

@BKKBNOfficial

www.bkkbn.go.id