[tentang kita]

BERANI

Modul Perencanaan Masa Depan dan Kesehatan Reproduksi untuk Pendidik Sebaya Remaja Usia 10 - 14 Tahun

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

TENTANG KITA BERANI
Modul Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya Usia 10-14 Tahun
© cetakan pertama, Juni 2020
dicetak oleh Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Modul TENTANG KITA BERANI merupakan modul tentang Perencanaan Masa Depan dan Kesehatan Reproduksi untuk Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya Usia 10 – 14 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 Communications 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 BERANI adalah modul edukasi tentang Perencanan Masa depan dan Kesehatan Reproduksi bagi Pendidik Sebaya untuk disampaikan kepada remaja yang seusia dengannya: 10 – 14 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 Pengantar
Daftar Isi

Sekilas Tentang Modul
Ayo Kita Mulai

BAB I, Aku Remaja
Siapa Aku
Bahan Bacaan
Terima Kasih Aku
Bahan Bacaan
Keluargaku, Inspirasiku
Bahan Bacaan

BAB II, Aku & Sekitarku
Saling Jaga dan Peduli
Bahan Bacaan
Relasi dan Cinta
Bahan Bacaan

BAB IV, Ayo Menginspirasi
Pesan Positif
Bahan Bacaan

BAB III, Aku Berencana
Lingkar Kehidupan
Bahan Bacaan
Berencana itu Keren
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

Berikut adalah cara praktis penggunaan modul :

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 dan keluarga • 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 Kita Mulai ...

Selamat Datang di Modul Berani

Modul Berani adalah modul untuk remaja usia 10 – 14 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 10-14 Tahun

Sebelum mempelajari modul ini lebih jauh, mari kita mengenali lebih jauh siapa remaja usia 10-14 tahun :

1. Karakteristik Secara Fisik

- Masa pubertas, remaja perempuan dan remaja laki-laki mulai adaptasi dan menerima atas perubahan fisik yang terjadi
- Karena perubahan fisik tersebut, remaja harus mulai untuk menjaga kebersihan tubuh secara mandiri, misalnya saat terjadi menstruasi dan mimpi basah.
- Dorongan seksual mulai disadari, sehingga perlu mendapatkan informasi yang komprehensif tentang dirinya sendiri

2. Karakteristik Secara Emosional

- Emosi yang berubah-ubah muncul saat pubertas.
- Masa dimana kemarahan atau emosi mengambil alih
- Kasih sayang secara fisik tidak diinginkan
- Ada keingintahuan tentang berbagai hal yang baru atau bahkan hal terlarang. Ini bisa membuat mereka masuk ke dalam perilaku berisiko.

3. Karakteristik Secara Sosial

- Ingin diakui keberadaannya oleh teman sebaya mereka
- Mempunyai role model yang digunakan sebagai acuan untuk berperilaku dan bergaul
- Terpengaruh oleh tren yang sedang marak terjadi
- Melihat sebuah kesamaan "atribut (cara berpakaian, gadget dll)" sebagai identitas kelompok dan kesetiakawanan.

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 di lingkungan 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

Keluaran yang Diharapkan

Modul segmentatif ini bisa digunakan oleh:

1. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja dilingkungan sekolah (usia 10-14 tahun)
2. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja dilingkungan masyarakat (usia 10-14 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 sebayamu sampai rangkaian selesai.

Menjadi Pendidik Sebaya yang baik, gimana 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.

Tips 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.

Kenalan Yuk !

sama Genta dan Rere

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 metode bermain di setiap sesi dalam modul segmentatif ini.

"Hallo, Aku Genta,,

"dan Aku Rere !,,

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

Siapa saja yang bisa jadi peserta ?

- Semua teman sebayamu usia 10-14 tahun di lingkungan 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 ya...

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
- Pastkan 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 dipertanggung jawabkan
- 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 post-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 Siap untuk Memulai ?"

START

FINISH
4. Ayo Menginspirasi
3. Aku Berencana
2. Aku dan Sekitarku
1. Aku Remaja
START

Pembukaan

Pertemuan 1 : Perkenalan

Halo teman-teman pendidik sebaya, 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,
kamu tidak sendirian *lho*
dalam mempelajari buku ini...
ada aku Genta dan
temanku Rere."

"Halo teman,
salam kenal ya.... *Makasih* Genta
udah *ngenalin* aku ke teman-teman,
kita akan sama-sama terus
sampai semua pertemuan ini
dilalui ya..."

Tujuan: Perkenalan dan mengembangkan pohon harapan

Waktu: 90 menit

Permainan:
1. Lempar bola
2. Pohon harapan

Alat dan Bahan: Kertas plano untuk menggambar pohon harapan, dan bola kertas

Cara Bermain

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

Bab	Pertemuan	Tujuan
Aku Remaja	Siapa Aku	• Peserta mengenali dirinya lebih jauh dari aspek sosial, fisik dan psikologis
	Terimakasih aku	• Peserta mampu menerima diri sendiri dengan baik • Peserta mempu menghargai dirinya sendiri dan orang lain
Aku dan Sekitarku	Saling jaga dan peduli	• Peserta mengerti tentang batasan masing masing individu satu dengan yang lain • Peserta mampu saling menghargai, dapat dipercaya dan peduli pada sekitarnya
	Relasi dan Cinta	• Peserta paham tentang relasi yang setara dan tidak menyakiti • Peserta paham tentang relasi percintaan serta penanggulangan kekerasan dalam pacaran

Bab	Pertemuan	Tujuan
Aku Berencana	Lingkar kehidupan	• Peserta paham bahwa masing-masing individu mempunyai cerita dan masalah masing-masing yang perlu didengarkan • Peserta mampu mengambil pelajaran antara satu dengan yang lain untuk tidak saling menyakiti dan menjadi invidu yang lebih baik (stigma dan diskriminasi)
	Berencana itu keren	• Peserta mampu dan percaya diri memvisualisasi apa yang mereka cita-citakan • Peserta mampu memetakan apa saja yang perlu mereka lakukan dan tidak boleh mereka lakukan agar cita-cita mereka tercapai
Ayo Menginsirasi!	Keluargaku, Inspirasiku	• Peserta paham jenis-jenis keluarga dan mengambil makna dari jenis dan situasi keluarganya masing-masing
	Pesan Positif	• Peserta mampu memanfaatkan *gadget* dan teknologi dengan baik untuk menyampaikan pesan positif dan menginspirasi teman mereka

- Setelah memperkenalkan keseluruhan materi yang akan mereka terima selama pertemuan-pertemuan kedepan, minta peserta untuk melengkapi lembar pre-test, berikan waktu selama 15-30 menit untuk peserta dalam mengisi lembar pre-test.
- Selanjutnya minta semua peserta berdiri dalam posisi melingkar, ajak semua peserta berkenalan satu dengan yang lain
- Gunakanlah bola dari kertas bekas yang digumpalkan, kemudian lembar pada salah satu peserta, dan minta peserta yang mendapatkan bola tersebut menyebutkan ; Nama dan lagu kesukaan; dan kenapa menyukai lagu tersebut?
- Selanjutnya minta peserta yang pertama tersebut melemparkan kepada temannya untuk berkenalan, dan begitu seterusnya.
- Kemudian berikan kertas sticky note kepada semua peserta, minta mereka menuliskan apa harapan mereka selama mengikuti sesi-sesi kedepan bersama PIK Remaja
- Minta mereka menempelkan sticky note tersebut pada kertas plano yang telah digambari pohon oleh pendidik sebaya sebelumnya
- Setelah semua peserta menempelkan harapannya pada pohon harapan minta mereka posting dalam media sosial masing-masing, dan biarkan pohon harapan tersebut ada dalam ruangan yang akan dipakai selama pertemuan-pertemuan selanjutnya
- Tutup sesi pertama, dan minta mereka kembali lagi di sesi-sesi selanjutnya ya

Lampiran 1
LEMBAR PRE-TEST

Nama Peserta: _____

CARA PENGISIAN
Bacalah pernyataan dengan seksama, kemudian jawab dengan tanda(√) pada kolom **'benar'** atau **'salah'/"Ya"** atau **"Tidak"**. Isilah semua pertanyaan di bawah ini sesuai dengan pemahaman dan pengetahuanmu.**Selamat mengisi!**

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Remaja perlu mengenali dirinya sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik		
2	Mimpi basah termasuk tanda-tanda remaja laki-laki memasuki masa pubertas		
3	Remaja perempuan di masa pubertas mengalami kondisi emosi yang tidak stabil		
4	Cemburu yang berlebihan itu tanda cinta		
5	Remaja yang nakal itu selalu berasal dari keluarga yang tidak baik juga		
No	**Pernyataan**	**Ya**	**Tidak**
6	Kita harus mendengarkan penilaian orang lain terhadap kita agar kita menjadi orang yang lebih baik, seperti yangorang lain inginkan		
7	Remaja laki-laki yang punya perilaku lembut dan mempunyai ekspresi feminin perlu diejek agar bisa berubah		
8	Menyapu itu kerjaan perempuan, sehingga laki-laki tidak perlu mengerjakan itu		
9	Membicarakan teman di belakangnya karena orangnya mempunyai penampilan yang aneh menurutmu itu biasa		
10	Kamu tetap meminjamkan temanmu uang, walaupun sebenarnya kamu juga sedang kesusahan dan merasanggak nyaman		
11	Sahabat yang baik itu kalau diajakkemana pun harus mau, walaupun seringkali kamu merasanggak nyaman		
12	Rezeki itu Tuhan yang atur, jadi nggak perlu merencanakan masa depan		
13	Aku malu menceritakan cita-citaku kepada teman dan orang-tuaku		
14	Bercerita dan kumpul dengan keluarga itu tidak penting bagiku, karena aku sudah mempunyai teman		
15	Aku bisa berekspresi apapun melalui sosial media,toh orang tidak tahu aku siapa		

BAB 1 :
AKU REMAJA

BAB 1: AKU REMAJA
Pertemuan 2 : Siapa Aku ?

Halo Pendidik Sebaya

Ini akan menjadi pertemuan kedua kamu dengan dengan teman-temanmu. Dalam pertemuan kedua ini kamu akan mulai membawakan materi tentang pengenalan diri, dengan judul "siapa aku?"

"Halo teman, kamu harus percaya diri ya, kamu adalah fasilitator!"

"Iya teman, untuk memeriahkan suasana, jangan lupa ajak teman-temanmu Salam GenRe ya. Salam GenRe!"

"Kamu harus selalu berani memimpin sesi edukasi di depan teman-temanmu. Aku dan Rere akan selalu menemanimu sampai pertemuan terkahir sesi edukasi ini."

Tujuan
Peserta dapat mengenali dirinya lebih jauh dari aspek fisik, psikis serta sosial

Waktu
90 menit

Permainan 1	Alat dan bahan
Gambartelapak tanganmu (15 Menit)	Spidol, selotip dan kertas HVS

Cara Bermain

- **Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya**
- **Letakan telapak tangan kirimu di atas kertas HVS**
- **Gambarlah telapak tanganmu di atas HVS mengikuti bentuk tanganmu menggunakan spidol**
- **Jika sudah selesai menggambar, angkat tangan kirimu dari kertas HVS dan kamu sudah mempunyai gambar telapak tangan kirimu**
- **Tuliskan nama panggilanmu tepat di tengah gambar telapak tanganmu, kemudian tuliskan 2 (dua) hal yang membuat kamu bangga terhadap dirimu sendiri di jari kelingking dan jari manis, tulis 2 (dua) hal dari dirimu yang kamu rasa masih perlu ditingkatkan lagi di jari tengah dan telunjuk, kemudian tulislah cita-citamu di ibu jari.**
- **Pilih 1-5 (Satu sampai lima) relawan untuk memperkenalkan diri dan membacakan kebanggaan, refleksi diri, dan cita-cita mereka di depan kelas.**

- **Setelah 5 (lima) relawan selesai membacakan perkenalan mereka, minta semua peserta untuk menempelkan gambar telapak tangan mereka di dinding atau di lantai dengan selotip yang telah disiapkan fasilitator untuk dapat menginspirasi satu dengan yang lain.**
- **Tutup sesi pertama ini dengan kesimpulan, bahwa kita perlu mengetahui diri kita sendiri, apa yang kita banggakan terhadap diri kita sendiri agar kita selalu percaya diri dan selalu yakin bahwa setiap orang mempunyai kelebihannya masing-masing, kita juga jadi tahu apa hal-hal yang perlu kita tingkatkan agar kita selalu belajar untuk menjadi lebih baik dan menerima kondisi dan situasi kita masing-masing, serta yang terakhir kita harus percaya diri untuk mendeklarasikan cita-cita kita, agar kita selalu termotivasi dan semangat untuk menggapainya.**

Permainan2	Alat dan bahan
Peta Diri (30 menit)	Spidol, selotip, dan kertas plano

Cara Bermain

- Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya
- Siapkan spidol dan kertas plano yang ditempel menggunakan selotip/lem agar menjadi lembar kertas yang cukup besar dan lebar.
- Bagi peserta menjadi 2 kelompok yang berbeda, yaitu satu kelompok terdiri dari laki-laki dan satu kelompok terdiri dari perempuan.
- Minta satu relawan perwakilan dari masing-masing kelompok, kemudian minta relawan tersebut tiduran di atas kertas plano yang telah dipersiapkan, pastikan kertas plano yang disambung tadi cukup untuk tinggi dan lebar badan relawan tersebut.
- Ajak peserta lainnya untuk menggambarkan siluet dari salah satu anggota kelompok tersebut dengan spidol yang telah dipersiapkan.
- Jika sudah selesai menggambar siluet tubuh, berikan instruksi lanjutan sebagai berikut:
- Berilah nama yang menarik untuk siluet tubuh yang telah digambar
- Minta masing-masing kelompok membayangkan bahwa gambar tubuh yang ada pada kertas plano tersebut adalah remaja laki-laki dan remaja perempuan yang sedang menjalani masa pubertas, kemudian minta masing-masing kelompok menggambarkan ciri fisiknya sesuai dengan kreativitas dan pemahaman mereka
- Minta masing-masing kelompok menuliskan apa ciri-ciri fisik remaja dan pergaulannya yang berubah saat remaja tersebut mengalami pubertas
- Berikan masing-masing kelompok untuk mengerjakannya dalam waktu 10 menit
- Setelah selesai, minta beberapa relawan dari masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompok mereka di hadapan semua peserta, masing-masing kelompok mempunyai waktu 5 menit.
- Sampaikan bahwa permainan ini mengandung banyak informasi penting terkait diri kita sendiri, bahwa perubahan fisik, mental/emosional saat remaja mengalami masa pubertas itu adalah hal yang wajar.

1. Perubahan Fisik

Laki -laki	Perempuan
❑ Ukuran penis dan testis membesar ❑ Tumbuhnya rambut di sekitar penis ❑ Dapat memproduksi sperma sehingga terjadi mimpi basah ❑ Mulai tumbuh kumis dan jenggot ❑ Terjadi perubahan suara ❑ Dada dan bahu menjadi lebar	❑ Tumbuhnya payudara ❑ Perkembangan fisik dan perubahan ukuran pada pinggang, pinggul dan bokong ❑ Tumbuh rambut di sekitar vagina ❑ Berkembangnya organ reproduks sehingga terjadi menstruasi

2. Perubahan Mental / Emosional

- Senang mencoba hal baru seperti gaya berpakaian, rambut, dan selera musik
- Mulai menemukan hobi, seperti olah raga, seni dan bermain games
- Keberadaannya ingin diakui oleh teman sebaya, mulai nyaman bercerita dan berdiskusi dengan teman seusia mereka dibandingkan orangtua atau orang yang lebih dewasa
- Emosi yang tidak stabil, hal ini dipengaruhi hormonal yang belum stabil pula
- Mulai berpikir tentang masa depan, cita-cita dan passion (kesenangan pribadi pada suatu kegiatan)
- Mulai menjalin komunikasi dan relasi dengan orang lain disertai ketertarikan emosi dan romantisme.

Tutup sesi dengan Salam GenRe dan minta mereka untuk mengikuti sesi selanjutnya

Bahan Bacaan . . .

PUBERTAS adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa (masa remaja), ditandai dengan matangnya organ reproduksi. Pubertas pada perempuan seringkali lebih cepat satu atau dua tahun dari laki-laki.

Pada saat remaja mengalami pubertas, pada masa inilah hormon didalam tubuh remaja laki-laki dan remaja perempuan berkembang, perkembangan hormon tersebut akan berpengaruh pada fisik dan psikis remaja tersebut, selanjutnya perubahan fisik dan psikis tersebut berdampak pada perubahan pola pergaulan dan kehidupan sosial remaja itu sendiri

Tanda awal remaja saat remaja mengalami pubertas untuk perempuan akan mengalami menstruasi dan untuk laki-laki akan mengalami mimpi basah. MENSTRUASI adalah salah satu perubahan yang dialami perempuan yang telah memasuki masa pubertas, di Indonesia, Menstruasi sering disebut juga "mens" atau "datang bulan". Sedangkan MIMPI BASAH terjadi pada laki-laki yang memasuki masa pubertas, maka 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 (disebut vas deferens) menuju urethra (saluran kencing), jika tidak terjadi pembuahan sperma tersebut akan keluar sendiri melalui mimpi basah.

"Perempuan yang sudah mengalami menstruasi, berarti sudah memasuki masa pubertas, sudah menghasilkan sel telur (ovum), sedangkan Laki-laki yang sudah mengalami mimpi basah, berarti sudah memasuki masa pubertas, sudah menghasilkan sel sperma (spermatozoa), yang jika keduanya melakukan hubungan seksual (meskipun hanya sekali) dapat mengakibatkan kehamilan pada pasangan perempuannya."

Perawatan pribadi saat menstruasi pada Perempuan

- Mandi setiap hari.
- Makan MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI terutama yang mengandung ZAT BESI seperti sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hati ayam atau sapi, daging merah.
- Gunakan kain bersih, pembalut, atau material lain yang bersih atau dapat diganti
- Kebersihan merupakan hal penting untuk mencegah infeksi. Cuci baju dengan sabun dan keringkan di bawah matahari untuk mencegah adanya bakteri.
- Beristirahat yang cukup.
- Lanjutkan kegiatan seperti biasa.
- Jika mengalami keram atau terasa sakit di bawah perut atau punggung, lakukan aktivitas berikut untuk menjadi lebih nyaman: mandi air hangat, minum minuman panas, berjalan- jalan, pijat bagian bawah perut, berbaring dengan menaikkan lutut dan menggerakkannya di dalam lingkaran kecil.
- Berolahraga. Olahraga mempercepat sirkulasi dan mengurangi ketegangan atau sakit kepala.
- Kurangi mengonsumsi garam untuk mengurangi dehidrasi, yang dapat mengakibatkan rasa sakit tambahan.
- Terkadang bahwa selama kurang lebih satu minggu sebelum menstruasi, perempuan dapat mengalami beberapa hal berikut: payudara yang terasa sakit, suasana hati yang berubah-ubah, mengidam makanan. Perubahan-perubahan ini adalah hal yang biasa terjadi.

Buat kamu yang mau mempelajari lebih lanjut soal menstruasi dan bagaimana cara menjaga kebersihannya, kalian bisa loh mengunduh aplikasi 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!"

Perubahan Fisik dan Psikis yang Terjadi secara Umum pada REMAJA, sebagai berikut :

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:

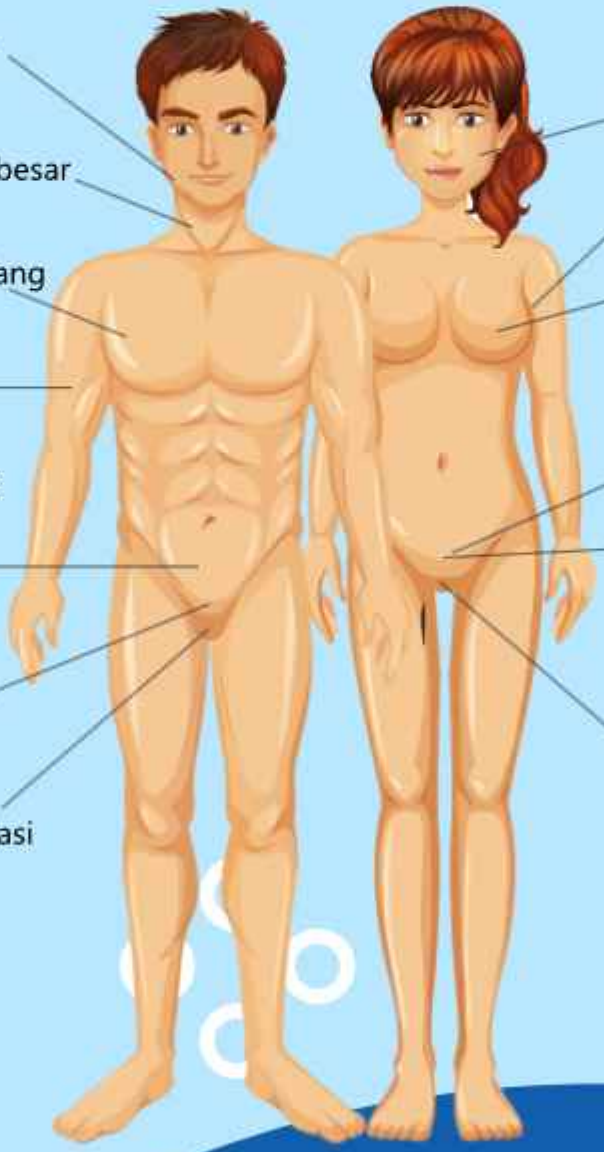
- Seringkali perubahan psikis terjadi karena terjadinya perubahan fisik
- Emosi yang tidak stabil
- Mempertanyakan identitas diri
- Berkumpul dengan kelompok sebaya
- Perasa dan sensitif (mudah tersinggung)
- Merasa aneh dengan bentuk tubuh yang berubah, seringkali berdampak pada tingkat kepercayaan diri remaja tersebut
- Mulai tertarik dengan orang lain dengan melibatkan emosi dan ketertarikan seksual

1. Perubahan Fisik

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) yang diantaranya dapat keluar melalui mimpi basah.	❑ Kadar lemak mulai bertambah ❑ Pinggul mulai melebar ❑ Payudara membesar dan puting mulai berbentuk (menonjol kedepan) ❑ Tumbuh rambut halus di sekitar ketiak dan alat kelamin (pada beberapa remaja perempuan juga tumbuh rambut sedikit di lengan dan tungkai) ❑ Warna alat kelamin menjadi agak gelap ❑ Mulai menstruasi

"Bagaimana teman? Kamu sudah mulai mengerti kan perubahan apa saja yang terjadi pada diri kamu saat mengalami pubertas? Wah ternyata banyaknya perubahannya, ada fisik dan psikis... nah... perubahan tersebut perlu dirayakan lho... karena itu tandanya kamu mulai tumbuh menjadi seseorang yang dewasa. Hayooo kalau dewasa nggak boleh mem-bully temannya... apalagi mem-bully karena terjadi perubahan fisik saat temanmu memasuki masa pubertas.... saling jaga ya!"

"Setuju sama Genta! jangan mem-bully ya... karena perubahan-perubahan yang terjadi itu merupakan hal yang wajar... Jadi kalau ada teman perempuan yang sedang menstruasi jangan ditertawakan. Bersikaplah biasa saja dan bantulah untuk mendapatkan akses pembalut ya, misalnya di UKS sekolah, bidan desa, apotik atau tempat-tempat lainnya."



Perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas akan mempengaruhi perkembangan sosio-emosional remaja, sebagai berikut:

- Cenderung terpengaruh oleh teman sebaya (peer pressure), suka berkumpul dan berkelompok dengan teman sebayanya untuk mencoba hal-hal baru, seperti bergabung dalam komunitas hobi dan seni, tidak menutup kemungkinan juga pada masa ini remaja telah berani untuk mencoba hal-hal yang beresiko pada kesehatan, seperti rokok dan obat terlarang.
- Tertarik pada hal-hal yang sedang menjadi perbincangan (trend) di usia mereka, seringkali ini dilakukan oleh remaja karena hal ini dapat diterima oleh kelompok sebaya mereka untuk menunjukan eksistensi.
- Pencarian identitas dan jati diri, pada masa ini mereka sudah mulai melakukan eksplorasi terhadap dirinya untuk menentukan cita-cita, tujuan hidup, serta identitas diri dan seksual mereka.
- Mulai sering merasakan bimbang karena kondisi perasaan dan emosi yang berubah-ubah (mood) karena disebabkan aktivitas hormon dalam tubuh.
- Seringkali bermasalah dengan kepercayaan diri karena perubahan fisik yang begitu cepat, dalam situasi ini banyak remaja yang mengalami stress karena masih terjadi banyak kasus bully pada remaja saat terjadi perubahan fisik.

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 terhadap 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, 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 aktivitas dan hubungan seksual.

Perilaku seksual remaja dibagi menjadi dua, yaitu perilaku seksual yang sehat dan perilaku seksual yang berisiko.

Perilaku Beresiko

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 kebersihan 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 hubungans seks sebelum perkawinan, atau dikenal dengan istilah 'abstinen'
- 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

BAB 1 : AKU REMAJA

Pertemuan 3 : Terimakasih Aku

Hai Pendidik Sebaya, Kita ketemu lagi...

Dalam pertemuan ketiga ini, kamu akan membantu teman-teman kamu mengenal dirinya lebih jauh, terutama untuk mengenali lebih dalam tentang aspek emosi dan sosial mereka. Kamu harus mengajak temanmu untuk menerima diri mereka secara menyeluruh dan membuat mereka menyayangi diri mereka sendiri dan menghargai orang lain.

"Halo teman Pendidik Sebaya, aku dan Rere siap menemanimu untuk mengenali dirimu lebih dalam sebelum kamu membantu temanmu untuk mengenali diri mereka sendiri."

"Betul kata Genta teman, untuk mengenali dirimu sendiri kamu bisa mencoba permainan dalam sesi ini sebelum kamu memfasilitasi teman-temanmu ya..."

"Selamat mencoba ya! Oh iya... Jangan lupa saat kamu membuka sesi pertemuan ketiga ini, kamu buka dengan Salam GenRe dan menanyakan kabar mereka, SEMANGAAAT!"

Tujuan

- Peserta mampu menerima diri sendiri dengan baik
- Peserta mempu menghargai dirinya sendiri dan orang lain

Waktu
90 menit

Permainan 1	Alat dan bahan
Salah itu biasa (20 menit)	-

Cara Bermain

Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya

- **Minta masing-masing peserta untuk berpasang-pasangan**
- **Mereka mengucapkan kalimat "aku – teman – kamu", selang-seling secara bergantian terus menerus, seperti berikut :**
  - **Orang pertama : Aku**
  - **Orang kedua : Teman**
  - **Orang pertama : Kamu**
  - **Orang kedua : Aku**
  - **Orang pertama : Teman**
  - **Orang kedua : Kamu**
- **Ulangi menyebutkan kalimat tersebut sampai 3 kali**

- Jika sudah lancar, minta peserta mengganti kata "aku" dengan gerakan memegang dadanya sendiri/merangkul diri sendiri tanpa mengucapkan kata-kata apapun, kemudian minta mereka mempraktikan kembali menyebutkan kalimat tersebut dengan kata "aku" yang telah diganti dengan gerakan "memegang dadanya sendiri/merangkul diri sendiri"
- Jika sudah lancar pada gerakan pertama, minta peserta mengganti kata "teman" dengan gerakan mengaitkan kelingking (tanda persahabatan) antara orang pertama dan orang kedua tanpa mengucapkan kata-kata apapun, kemudian minta mereka mempraktikan kembali menyebutkan kalimat tersebut dengan kata "aku" yang telah diganti dengan gerakan "memegang dadanya sendiri/merangkul diri sendiri" dan kata "teman" dengan gerakan "mengaitkan kelingking"
- Jika sudah lancar pada gerakan pertama, minta peserta mengganti kata "kamu" dengan gerakan menunjuk lawan bermainnya dengan dua tangan tanpa mengucapkan kata-kata apapun, kemudian minta mereka mempraktikan kembali menyebutkan kalimat tersebut dengan kata "aku" yang telah diganti dengan gerakan "memegang dadanya sendiri/merangkul diri sendiri", kata "teman" dengan gerakan "mengaitkan kelingking" serta kata "kamu" yang diganti dengan gerakan "menunjuk lawan bermain"
- Setelah beberapa saat mereka bermain dan menertawakan jika ada kesalahan yang dilakukan oleh dirinya sendiri atau temannya, minta semua berhenti dan tanyakan "apa yang mereka rasakan saat bermain ini, sulit atau mudah?"
- Setelah semua menjawab, berikan pertanyaan kedua "apa yang mereka lakukan saat diri mereka salah atau melihat temannya yang salah?" pada umunya mereka akan menjawab "lucu atau tertawa"
- Kemudian tutup sesi ini dengan kalimat, bahwa "ternyata saat kita melakukan kesalahan, kita bisa menanggapinya dengan senyuman ya, karena kesalahan itu biasa, setiap manusia di dunia pasti pernah melakukan kesalahan. Kekecewaan itu wajar, tetapi tidak perlu diratapi secara mendalam, kesalahan hanya perlu disyukuri dan diambil makna positifnya sebagai bahan pembelajaran untuk menjadi yang lebih baik"

Permainan2	Alat dan bahan
Tangga kehidupan (90 menit)	Alat tulis dan kertas

Cara Bermain

Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya

- **Siapkan kertas kosong dan alat tulis, minta mereka menggambarkan semua tangga yang terdiri dari tiga sampai empat anak tangga**
- **Minta mereka menuliskan di setiap tangga tersebut, apa kejadian-kejadian yang menurut mereka sebuah keberhasilan yang perlu dibanggakan oleh dirinya sendiri dari perjalanan hidup mereka sampai usia remaja saat ini.**
- **Setelah selesai menggambar, jika memungkinkan posisikan duduk melingkar, minta perwakilan peserta yang bersedia membacakan hasil karya mereka didepan peserta yang lainnya.**
- **peserta yang mempresentasikan mengucapkan "terimakasih pada diriku sendiri" sebelum membacakan setiap pencapaian mereka di setiap tangga kehidupan yang mereka gambar.**
- **Jika ketersediaan waktu mencukupi, minta semua peserta untuk membacakan/mengucapkan terimakasih terhadap diri mereka sendiri melalui gambar tangga kehidupan mereka masing-masing.**
- **Tutup sesi ini dengan menjelaskan bahwa "menerima keadaan dan situasi diri sendiri itu penting, karena banyak manfaat jika kita dapat menerima diri sendiri secara menyeluruh, seperti :**
  1. **Dengan menerima diri sendiri, kita merasa lebih percaya diri, dan menyadari bahwa setiap orang mempunyai kekurangan dan memiliki kelebihan masing-masing.**
  2. **Dengan menyadari kelebihan dan kekurangan kita masing-masing, kita bisa membuat kekurangan tersebut menjadi motivasi kita untuk menjadi manusia yang lebih baik. Serta membuat kelebihan diri masing-masing menjadi potensi utama kita untuk mencapai cita-cita dan kesuksesan.**
  3. **Karena jika kamu berhasil menerima diri sendiri berarti kamu telah membangun sikap positif terhadap dirimu sendiri agar kita mampu memaafkan (berdamai) dengan diri sendiri dan mudah mengontrol emosi saat kita melakukan kesalahan dari proses belajar.**
  4. **Satu hal lagi, jika kamu mampu menerima diri sendiri secara menyeluruh, kamu juga akan mampu menerima orang lain dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing tanpa mem-*bully* dan menyakiti satu sama lain."**

Bahan Bacaan . . .

Konsep Diri

Setelah kamu mengenali dirimu secara fisik dan psikis, kamu juga perlu mengenali dirimu lebih dalam, jangan sibuk mendengarkan apa kata orang terhadapmu, tapi seringlah melakukan refleksi pada dirimu sendiri dan berdiskusilah dengan orang-orang yang kamu sayangi, seperti orang tuamu dan saudaramu.

Kamu perlu mengenali dirimu lebih dalam agar kamu mempunyai konsep diri yang kuat. 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 terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan, dan mendapat pengaruh dari orang-orang yang dianggap penting. (Shavelson, Hubner and Stanton (1974)

Pengembangan konsep diri ditentukan oleh:

- 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 sesuai dan 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.

Karakteristik Konsep Diri

Karakteristik Konsep diri pada masingmasing individu	
Positif	**Negatif**
❑ Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah. Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidaklari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. ❑ Merasa setara dengan orang lain. Ia selalu rendah hati, tidak sombong, tidak mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain. ❑ 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. ❑ 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.	❑ 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. ❑ Responsif sekali terhadap pujian. Walaupun ia mungkin berpura pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya saat menerima pujian. Bagi orang seperti ini, semua hal yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. ❑ 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; ❑ Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan, karenaitulah 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.

Karakteristik Konsep diri pada masingmasing individu	
Positif	**Negatif**
❑ Mampu memperbaiki diri karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi orang lain dan berusaha untuk memperbaiki atau introspeksi diri menjadi lebih baik sebelum menginstrospeksi orang lain, agar diterima di lingkungannya.	❑ Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. ❑ Konsep diri negatif akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika ia mengalami kegagalan akan menyalahkan diri sendiri maupun menyalahkan orang lain.

Tips meningkatkan kepercayaan dan keberhargaan diri (self esteem)

- **Mulai dari hal yang kecil dan lakukan satu persatu**
  Tidak mungkin kita dapat merubah banyak hal sekaligus, oleh karena itu penting untuk menentukan hal apa yang terlebih dahulu ingin kita rubah, dan lakukanlah satu persatu

- **Katakan "Tidak" pada keraguan yang muncul dari dalam diri.**
  Sering kali kita meragukan diri kita sendiri, yang akibatnya kita kemudian merasa tidak percaya diri. Menolak pikiran negative tersebut adalah langkah awal untuk meningkatkan self esteem kita.

- **Ambil "Jeda"**
  Jika kamu sedang merasa "down" ambil jeda dan berpikirlah mengingat-ingat kembali hal-hal baik yang telah kamu miliki atau telah terjadi pada dirimu. Setiap orang pasti memiliki kelebihan atau kemampuan. Carilah apa saja kelebihanmu itu dan fokuslah pada hal tersebut.

- **Tentukan standar yang sesuai**
  Seringkali seseorang menentukan standar yang tinggi untuk keberhasilan atau hal yang ingin dicapainya. Untuk menghindari kekecewaan yang besar, sebaiknya tentukan standar yang sesuai dengan kemampuan yang kita miliki. Lakukan bertahap sebelum menaikkan lagi standar yang ingin dicapai.

- **Membandingkan diri dengan diri sendiri**
  Daripada membandingkan diri dengan orang lain, sebaiknya bandingkan saja dengan diri sendiri. Menjadi diri yang lebih baik hari ini dibandingkan hari kemarin. Menjadi diri yang lebih baik minggu ini daripada minggu sebelumnya. Demikian seterusnya.

- **Berada diantara orang-orang yang mendukungmu.**
  Berada diantara orang-orang yang mendukung, percaya dan meyakini kemampuanmu akan memberikan keuntungan. Jika orang lain mempercayai kita, maka akan lebih mudah untuk mempercayai diri kita sendiri.

- **Tidak perlu memperdulikan komentar/hal negatif dari orang lain**
  Jika ada hal buruk mengenai dirimu yang disampaikan orang lain, jangan mengganggu penilaianmu akan kemampuanmu sendiri.

- **Pakailah pakaian yang membuatmu merasa baik**
  Memakai pakaian yang kamu suka, akan membuatmu menjadi lebih percaya diri.

- **Makan makanan sehat**
  Gizi yang seimbang dan baik akan membuat tubuh sehat dan mendukung perasaan yang lebih baik.

- **Berolahraga yang teratur**
  Tubuh yang sehat dan segar dapat diperoleh dengan olahraga teratur. Perasaan memiliki tubuh yang kuat dan sehat akan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

- **Tidur yang cukup**
  Tidur yang cukup sangat baik bagi tubuh, mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Hal-hal tersebut dapat membantu meningkatkan rasa yakin akan kemampuan diri.

- **Lakukan hal yang kamu sukai**
  Seseorang akan senang melakukan hal yang ia yakin mampu untuk lakukan. Hal tersebut akan memberikan rasa puas pada diri sendiri. Melakukan sesuatu yang disenangi akan memberikan rasa pencapaian yang efeknya adalah meningkatkan perasaan bahagia dan pikiran baik akan diri sendiri.

- **Lakukan hal baik untuk orang lain**
  Perasaan berguna bagi orang lain, akan meningkatkan rasa kepercayaan diri karena ada perasaan diakui dan dipercaya.

- **Ingatlah bahwa kamu istimewa**
  Tidak ada orang lain yang sama seperti dirimu di dunia ini, dan itu membuat kamu istimewa. Cintai dan terima dirimu sendiri akan membuatmu bahagia.

Bukan hanya konsep diri, agar kamu menjadi remaja yang sehat, pelajari juga tentang 10 kemampuan psikososial (psikologis dan sosial) atau biasa disebut dengan keterampilan hidup sosial *(Life skill)* yang membantu kita untuk tetap mempraktekkan 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 meciptakan 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 diri 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 memengaruhi 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.

BAB 1 : AKU REMAJA

Pertemuan 4 : Keluargaku Inspirasiku

Hi Pendidik Sebaya, Kita ketemu lagi....

Kita sudah sampai pertemuan keempat nih, terasa cepat sekali ya kita lalui semua pertemuan ini, ini menjadi pertemuan terakhir untuk bab 1. Dalam pertemuan ini kamu akan mengenal lebih jauh keluarga kamu.

"Halo teman-teman hebat! Bagaimana kabarmu? Semoga baik-baik dan tetap luar biasa ya... dalam pertemuan ini kamu akan mengajak teman-temanmu untuk bermain peran dalam kehidupan berkeluarga."

"Iya Genta, itu bakal seru banget sih.... Tapi hati-hati ya dalam menjelaskan tentang anggota keluarga itu siapa *aja*, karena kamu harus berempati kepada teman kamu yang mungkin kondisi dan situasinya berbeda."

"Aku setuju sama Rere, biarkan saja teman-teman mengartikan keluarga sesuai dengan versi mereka masing-masing ya... mereka pasti punya pengalaman sendiri-sendiri tentang keluarga mereka."

"Yoi Genta, semangat ya teman-teman pendidik sebaya, kamu pasti bisa!"

Tujuan

Peserta paham jenis-jenis keluarga dan mengambil makna dari jenis dan situasi keluarganya masing-masing

Waktu

90 menit

Permainan	Alat dan bahan
Ceritaku Di Sana (50 menit)	Kertas HVS dan alat tulis

Cara Bermain

Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya

- **Minta peserta mengingat pengalaman yang paling diingat dalam kehidupan keluarga mereka bersama dengan anggota keluarganya, bisa ayah, ibu dan saudara, atau bisa yang lain, misalnya tinggal dengan saudara orang tuanya atau dengan nenek dan kakeknya.**
- **Setelah itu beri waktu sekitar 5 menit untuk masing-masing peserta menuliskan cerita singkat tentang kejadian yang paling dia ingat saat-saat bersama dengan keluarga mereka.**
- **Kemudian setelah semua selesai menuliskan cerita mereka, buat peserta menjadi 4 atau 5 kelompok sesuaikan dengan jumlah keseluruhan peserta (masing-masing kelompok maksimal 6 orang).**

- Kemudian biarlah mereka melakukan diskusi dalam kelompok untuk tugas berikut
  (15 menit) :
  1. Menceritakan masing-masing cerita mereka antara satu dengan yang lain
  2. Memilih salah satu cerita yang paling menarik dari masing-masing kelompok (bersifat kerelawanan, bagi yang bersedia cerita keluarganya dimainkan didepan kelas)
  3. Minta masing-masing kelompok memainkan cerita yang dipilih tersebut (role play)
- Kemudian setelah selesai diskusi kelompok, minta mereka kembali dalam kelompok besar, kemudian minta masing-masing kelompok memainkan drama (role play) mereka di depan kelas, beri waktu masing-masing kelompok selama 5 menit untuk tampil di depan.
- Setelah selesai semua memainkan dramanya, berikan pertanyaan bagi peserta :
  1. Apa yang mereka dapat dari keseluruhan cerita?
  2. Apa yang mereka pelajari dari masing-masing cerita tersebut? Apa saja fungsi dari keluarga?
- Setelah beberapa peserta menjawab, tutup sesi dengan menjelaskan 8 fungsi keluarga versi BKKBN, sebagai berikut :

Fungsi Keagamaan

Fungsi Sosial dan Budaya

Fungsi Cinta dan Kasih

Fungsi Perlindungan

Fungsi Reproduksi

Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

Fungsi Ekonomi

Fungsi Pembinaan Lingkungan

Bahan Bacaan . . .

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, 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, 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, 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, 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.

BAB 2 :
AKU DAN SEKITARKU

BAB 2 : AKU DAN SEKITARKU
Pertemuan 5 : Saling Jaga dan Peduli

Hi Pendidik Sebaya, Kita ketemu lagi...

Kita sudah sampai pertemuan kelima nih, kamu harus tetap semangat untuk membuat teman-teman kamu saling menghargai satu sama lain agar lingkungan kamu aman, nyaman dan tidak saling membenci.

Genta : Teman-teman, jangan lupa ya... buka pertemuan kelima ini dengan salam GenRe, kemudian ajak teman-temanmu untuk mengingat apa yang telah mereka pelajari dipertemuan sebelumnya...

Rere : Iya teman, kamu juga jangan lupa sampaikan bahwa materi dalam pertemuan kali ini adalah lanjutan dari materi sebelumnya... yaitu setelah mengenal diri sendiri, kita juga perlu mengenal orang-orang sekitar kita, iya kan Genta?

Genta : Betul Re, kita perlu mengenal orang-orang di sekitar kita lebih jauh, bukan hanya nama mereka aja, tapi juga perlu paham bahwa saat kita berteman ternyata ada batasan-batasan yang perlu kita ketahui agar kita tidak menyakiti satu dengan yang lain.

Rere : Wah, kayaknya permainan kali ini bakal seru ya.... baiklah teman-teman... selamat mencoba, semangat!

Tujuan

- Peserta mengerti tentang batasan masing-masing individu satu dengan yang lain
- Peserta mampu saling menghargai, dapat dipercaya dan peduli pada sekutarnya

Waktu

90 menit

Permainan	Alat dan bahan
Aku dan Temanku (50 menit)	Selotip, Kertas dan Spidol

Cara Bermain

- **Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya**
- **Buatlah tiga garis vertikal sejajar di lantai yang cukup panjang untuk menjangkau semua peserta**
- **Gambarlah ekspresi "senyum", "marah" dan "kecewa" pada tiga kertas yang berbeda dengan spidol dengan ukuran yang lebih besar agar terlihat oleh semua peserta, kemudian letakan masing-masing kertas tersebut pada ujung masing-masing garis yang telah dibuat di lantai, seperti ilustrasi berikut :**

Next Slide

Jumlah ekpresi dapat disesuaikan oleh kreatifitas fasilitator

- **Sampaikan kepada peserta bahwa garis dan gambar ekspresi wajah yang ada dilantai tersebut menggambarkan batasan diri mereka**
- **Sampaikan pada peserta bahwa kamu akan membacakan beberapa pernyataan, minta peserta membayangkan jika mereka mendapatkan pernyataan tersebut dalam kehidupan mereka, ekspresi apa yang menggambarkan perasaan mereka terhadap pernyataan tersebut, kemudian minta mereka berpindah posisi berdiri diatas (menginjak) garis yang mewakili ekspresi mereka tersebut.**
- **Mulailah membacakan satu persatu pernyataan berikut, sambil melakukan observasi terhadap peserta yang berdiri pada garis yang berbeda-beda dan biarkanlah peserta lainnya melakukan observasi secara mandiri bahwa mereka mempunyai respon yang berbeda-beda terhadap masing-masing pernyataan tanpa adanya diskusi.**
- **Berikut adalah pernyatan yang perlu kamu bacakan :**
  1. **Temanmu membicarakan tentang kehidupan pribadimu dengan temanmu yang lain di belakang**
  2. **Temanmu menceritakan rahasiamu ke orang lain, padahal kamu minta temanmu untuk merahasiakannya**
  3. **Temanmu mengirim pesan yang isinya gambar porno/sensual**
  4. **Teman laki-laki/perempuanmu tiba-tiba memelukmu.**
  5. **Temanmu selalu mengucapkan maaf kepadamu, setiap dia melakukan apapun bersamamu**
  6. **Temanmu memanggilmu dengan panggilan ejekan, misalnya gendut, kerempeng, dan lain-lain.**
  7. **Temanmu suka mengomentari model baju/pakaianmu dan tatanan rambutmu.**
  8. **Temanmu selalu meminjam uang kepadamu, walaupun dia selalu mengembalikan tepat waktu.**
  9. **Temanmu menolak ajakanmu untuk nonton film di bioskop, dengan alasan dia harus mengerjakan PR/tugas.**
  10. **Temanmu meminjam PR kamu untuk dicontek karena dia lupa mengerjakan PRnya di rumah.**

  Catatan : pernyataan diatas dapat dikembangkan sesuai dengan kondisi dan situasi
- **Peserta diminta untuk kembali ke posisi awal, minta peserta untuk melihat temannya yang lain agar mereka sadar bahwa masing-masing mereka berdiri di tempat yang berbeda.**
- **Kemudian bacakan semua pernyataan diatas, beri waktu mereka untuk berpindah-pindah di setiap pernyataan yang kamu bacakan tanpa memberikan waktu yang lama untuk mereka berdiskusi, usahakan proses permainan cukup menyenangkan, tenang tanpa banyak diskusi dan saling mengejek satu dengan yang lain.**

- Setelah permainan selesai, pertahankan peserta dalam posisi berdiri dan ajaklah mereka berdiskusi dengan kalimat pembuka berikut "setelah kita beramain tadi apakah kamu semua sadar bahwa kita ternyata punya posisi yang berbeda-beda dalam menerima dan merespon sesuatu?" lanjutkan dengan memberikan pertanyaan pemantik kepada teman-temanmu, seperti berikut :
    1. Menurut kamu kenapa kita bisa berdiri diposisi yang berbeda-beda pada satu pernyataan?
    2. Apakah dalam kehidupan nyata, kamu pernah mengalami salah satu kejadian dari pernyataan-pernyataan yang telah dibacakan? Apa yang kamu rasakan?
    3. Terus, bagaimana caramu menyampaikan ekspresimu kepada orang yang memperlakukanmu seperti itu?
- Setelah sesi diskusi selesai, tutup sesi dengan menyampaikan bahwa "setiap orang mempunyai batasan masing-masing dalam menanggapi, menerima, dan merespon perlakuan orang lain terhadapnya, alangkah lebih baiknya jika kita memahami batasan teman-teman kita untuk tidak saling menyakiti, menyinggung, mem-*bully* dan bertindak yang tidak menyenangkan terhadap orang lain, sayangi dan hargailah temanmu, seperti kamu menghargai dan menyayangi dirimu sendiri."

Bahan Bacaan . . .

Batasan Diri

Batasan diri (boundary) adalah batas kewajaran yang ditentukan oleh diri kita sendiri dalam berinteraksi dan berkomunikasi antara satu dengan yang lain dalam lingkungan sosial. Salah satu tanda bahwa seseorang memiliki batasan diri yang ideal adalah orang tersebut secara berani dan terbuka mengutarakan apa yang membuatnya nyaman dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, misalnya berani berkata "tidak" pada sesuatu yang membuat diri kita tidak nyaman atau dirugikan.

"Perlu teman-teman ketahui juga kalau batasan diri seringkali dipengaruhi oleh norma dan budaya di suatu daerah, hal itu juga yang menyebabkan kita mempunyai perilaku dan sikap yang berbeda-beda dalam berkomunikasi dengan orang lain... *nah lho....* Mari saling toleransi dan mengerti ya..."

"Kamu berani menolak ajakan nonton teman kamu, karena kamu harus membantu orang tuamu di rumah.. itu adalah satu contoh batasan diri"

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 pribadinya 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 diatas untuk merespon situasi yang berbeda-beda atau tergantung dengan orang yang sedang diajak berkomunikasi.

Gimana teman-teman, kamu sudah tahu apa belum tipe batasan diri kamu? Kenali diri kamu lebih dalam dan berani menyampaikan apa yang kamu rasakan terhadap orang lain, menjadi awal yang baik untuk menjadi pribadi yang lebih kuat...

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. 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 DAN SEKITARKU

Pertemuan 6 : Relasi dan Cinta

Hi Pendidik Sebaya, Kita ketemu lagi

Teman, kita sudah sampai pertemuan keenam nih... kita akan bahas tentang relasi dan cinta, sepertinya seru, ya? Dalam pertemuan ini kamu akan mengenal apa itu relasi, dengan siapa saja sebenarnya kita berelasi dan apa itu C.I.N.T.A

Aduh.... *Gimana* ya rasanya jatuh cinta... hemmmm *deg degan* deh...

Hahaha dasar Rere, kayak pernah jatuh cinta *aja*, menurut aku kayaknya rasanya *grogi* dan malu kalau *ketemu* sama yang dicintai... hihihi

seru ya, *kayaknya* kalau bahas cinta, eh teman fasilitator dalam pertemuan ini kamu akan bahas relasi dan cinta *lho*... kalau aku sih cinta sama orang tua aku, saudara aku dan teman-teman aku

pacar, pacar? *Emang* kamu *nggak* punya pacar, Re? hihi.... Cinta *nggak* sama dia?

Rahasia dong, *ih kepo deh Genta*...

Tujuan

- Peserta paham tentang relasi yang setara dan tidak menyakiti
- Peserta paham bagaimana menanggulangi kekerasan dalam pacaran

Waktu

90 menit

Permainan	Alat dan bahan
Relasi dan Cinta(50 menit)	Selotip, Kertas dan Spidol

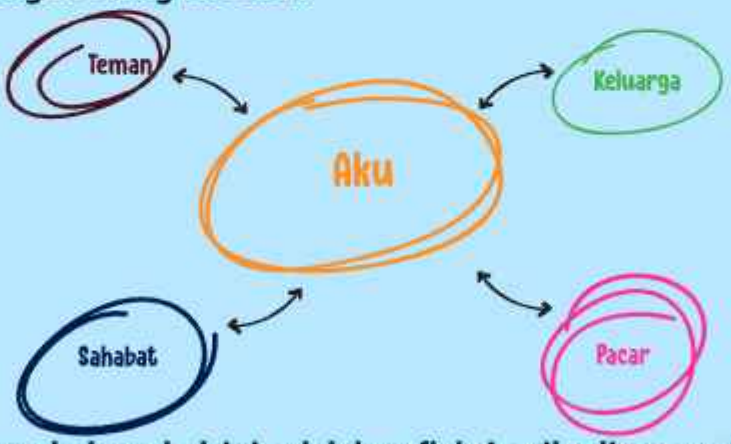
Cara Bermain

Next Slide

Cara Bermain

- Buka sesi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang apa itu "cinta?"
- Minta perwakilan peserta untuk mengartikan cinta menurut masing-masing dari mereka, dan tambahkan informasi dari peserta tersebut dengan penjelasan bahwa cinta bisa datang dari siapa saja, misalnya teman, sahabat, orang tua, saudara dan masih banyak yang lainnya.
- kemudian sampaikan bahwa sesi kali ini akan membahas tentang relasi dan cinta dengan suatu permainan.
- Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya
- Minta peserta untuk menggambar lingkaran di kertas HVS, kemudian tuliskan nama peserta di dalamnya.
- Minta peserta untuk mengingat orang-orang yang mereka sayang dan cintai dalam hidup mereka. Gambarkan satu lingkaran untuk setiap orang di sekitar lingkaran diri peserta dan tuliskan nama orang tersebut di dalam lingkaran tersebut.
- Semakin dekat orang itu, maka semakin dekat pula lingkarannya dengan lingkaran diri peserta tersebut.
- Minta peserta menghubungkan lingkaran-lingkaran itu dengan garis yang dapat menggambarkan relasi mereka dengan orang itu.

  Misalnya:
  1. Garis tegas menggambarkan hubungan yang penuh kasih sayang.
  2. Garis putus-putus melambangkan hubungan yang kurang baik dan ingin mereka perbaiki.
  3. Atau bisa menggunakan simbol lainnya, seperti: warna dan garis berkelok/rumit yang mereka inginkan untuk menggambarkan hubungan mereka dengan orang tersebut.



- Ingatkan peserta bahwa hal ini adalah refleksi pribadi yang tidak harus mereka tunjukkan ke orang lain sehingga mereka bisa menggambar dengan jujur dan terbuka.
- Kamu dapat meminta seorang relawan untuk menceritakan beberapa refleksi yang mereka dapatkan setelah melakukan kegiatan ini. Tanyakan pada peserta:
  1. Apa yang kamu dapat dari peta yang kamu gambar?
  2. Relasi apa saja yang sekarang kamu jalani? Apakah masing-masing ada perbedaan? Kenapa itu bisa terjadi?
  3. Menurut kamu relasi yang sehat itu seperti apa?
- Untuk menutup sesi ini, kamu bisa mulai untuk menjelaskan materi tentang relasi dan cinta, sesuai dengan bahan bacaan yang ada dalam penjelasan akhir bab ini.

Bahan Bacaan . . .

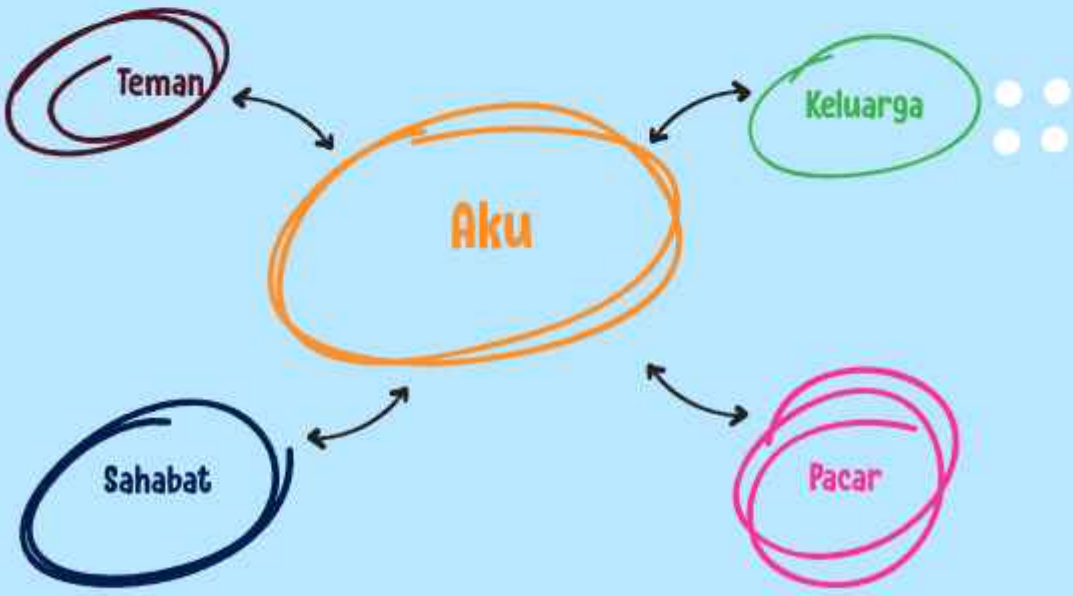
Relasi dan Cinta

Relasi

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, di manakah 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 ❑ Relasi yang dilandasi dengan rasa saling peduli dan membantu ❑ Relasi yang saling menerima perbedaan dan menghargai batasan masing-masing ❑ 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 di sekitar 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 di belakang.
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!"

Cinta

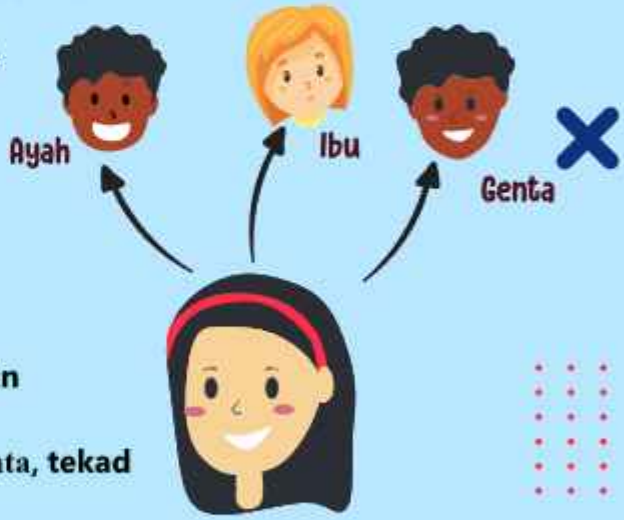
Cinta adalah sebuah emosi dari kasih sayang yang kuat dan ketertarikan pribadi. Dalam konteks filosofi cinta merupakan sifat baik yang mewarisi semua kebaikan, perasaan belas kasih dan kasih sayang.

Pendapat lainnya, cinta adalah sebuah aksi/kegiatan aktif yang dilakukan manusia terhadap objek lain, berupa pengorbanan diri, empati, perhatian, kasih sayang, membantu, menuruti perkataan, mengikuti, patuh, dan mau melakukan apa pun yang diinginkan objek tersebut.

Cinta adalah suatu perasaan yang positif dan diberikan pada manusia atau benda lainnya. Bisa dialami semua makhluk. Penggunaan perkataan cinta juga dipengaruhi perkembangan semasa. Perkataan senantiasa berubah arti menurut tanggapan, pemahaman dan penggunaan di dalam keadaan, kedudukan dan generasi masyarakat yang berbeda.

Sifat cinta dalam pengertian abad ke-21 mungkin berbeda daripada abad-abad yang lalu. Ungkapan cinta mungkin digunakan untuk meluapkan perasaan seperti berikut:

- Perasaan terhadap keluarga
- Perasaan terhadap teman-teman, atau philia
- Perasaan yang romantis atau juga disebut asmara
- Perasaan yang hanya merupakan kemauan, keinginan hawa nafsu, atau cinta eros
- Perasaan tentang atau terhadap dirinya sendiri, yang disebut narsisisme
- Perasaan terhadap sebuah konsep tertentu
- Perasaan terhadap negaranya atau patriotisme
- Perasaan terhadap bangsa atau nasionalisme



Beberapa unsur yang sering ada dalam cinta:

- Kasih sayang: menghargai orang lain.
- Altruisme: perhatian non-egois kepada orang lain (yang tidak dimiliki oleh banyak orang).
- Reciprocation: cinta yang saling menguntungkan (bukan saling memanfaatkan).
- Komitemen: keinginan untuk mengabadikan cinta, tekad yang kuat dalam suatu hubungan.
- Keintiman emosional: berbagi emosi dan rasa.
- Kekerabatan: ikatan keluarga.
- Passion: hasrat dan atau nafsu seksual yang cenderung menggebu-gebu.
- Physical intimacy: berbagi kehidupan erat satu sama lain secara fisik, termasuk di dalamnya hubungan seksual.
- Kepentingan pribadi: cinta yang mengharapkan imbalan pribadi, cenderung egois dan ada keinginan untuk memanfaatkan pasangan.
- Pelayanan: keinginan untuk membantu dan atau melayani

BAB 3 :
AKU BERENCANA

BAB 3 : AKU BERENCANA

Pertemuan 7 : Lingkar Kehidupan

Hai Pendidik Sebaya, Kita bertemu lagi nih !

Pertemuan ketujuh ini, kamu akan mengajak teman-teman kamu untuk mendiskusikan pengalaman pribadi mereka tentang kehidupan sehari-hari dengan teman-temannya, terutama tentang stigma dan diskriminasi di lingkungan masyarakat.

ObralanGentaRere

Genta : Re... aku lagi sedih nih, *pengen* nangis malu... soalnya kata temen-temen kalau *cowok* nangis itu cengeng... tapi aku lagi sedih...

Rere : Emang kamu sedih kenapa Genta? *kan nggak* apa-apa *cowok* nangis juga, sama-sama punya hati *kan*, jadi *nggak* apa-apa nangis dari pada kamu tahan malah jadi stres.

Genta : Iya *sih* Re, temenku ada yang sakit Re, aku sedih sekali...

Rere : Kalau kamu sedih *ekspresiin aja*, kamu bisa curhat ke sahabatmu yang kamu percaya, biar lega Genta, *nggak* apa-apa kok *cowok* curhat juga.

Genta : Boleh ya Re? Aku curhat sama kamu aja *deh*...

Rere : Ayolah sini.... Oh iya, buat temen-temen pendidik sebaya... jangan lupa ya, sesi ini akan menjelaskan bahwa diskriminasi dan stigma itu tidak boleh dilakukan, karena akan berdampak pada mental seseorang, kasus Genta harus jadi pembelajaran buat kita semua ya...

Tujuan

- Peserta paham bahwa setiap individu mempunyai cerita dan masalah masing-masing yang perlu didengarkan
- Peserta mampu mengambil pelajaran antara satu sama lain untuk tidak saling menyakiti dan menjadi individu yang lebih baik

Waktu

90 menit

Permainan	Alat dan bahan
Langkah Kehidupan(50 menit)	Selotip, Kertas dan Spidol

Cara Bermain

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

- **Minta peserta berdiri dan membentuk lingkaran besar, fasilitator ikut terlibat dalam permainan tersebut.**
- **Setelah semua peserta melingkar, berikan instruksi bahwa permainan ini bersifat partisipatif, setiap orang/peserta boleh menjawab (merespon) dan tidak menjawab dari pernyataan yang dibacakan oleh fasilitator.**
- **Sebagai fasilitator, kamu harus mampu membawa situasi menjadi aman dan nyaman agar peserta dapat berbagi pengalaman hidup mereka.**

- Minta peserta yang mempunyai pengalaman sesuai dengan pernyataan yang dibacakan oleh fasilitator untuk maju satu langkah serta menceritakan pengalamannya.
- sebelum kamu membacakan masing-masing pernyataan, kamu harus mengawalinya dengan kalimat "silahkan maju satu langkah bagi kamu yang.....(dilanjutkan masing-masing pernyataan), kemudian sebelum dilanjutkan ke pernyataan berikutnya peserta diminta mundur kembali
- Berikut adalah pernyataan yang perlu kamu bacakan, pernyataan akan dimulai dari hal-hal yang bersifat umum dan lucu agar peserta mulai terbuka dengan cerita-cerita dalam kehidupannya :
  1. Pernah naksir/menyukai orang tapi malu mengutarakan kepada orang yang bersangkutan
  2. Pernah pacaran diam-diam tanpa sepengetahuan orang tua karena dilarang pacaran
  3. Pernah mengomentari model dandanan atau pakaian teman sendiri
  4. Pernah merasa tidak percaya diri karena penampilan
  5. Pernah merasa malu karena mengerjakan pekerjaan rumah yang "dianggap" bukan pekerjaan laki-laki atau bukan pekerjaan perempuan
  6. Pernah berpikir bahwa kasus kehamilan yang tidak diinginkan adalah salah dari perempuannya
  7. Setuju bahwa kekerasan seksual dikarenakan perempuan tersebut berpakaian terbuka atau seksi
  8. Pernah mem-bully teman laki-laki yang berekspresi "lembut atau melambai" dan perempuan yang berekspresi "tomboy atau maskulin"
  9. Pernah mengalami bully dan belum bisa memaafkan sampai sekarang
  10. Pernah mengalami pelecehan/kekerasan seksual oleh orang terdekat ataupun orang yang tidak dikenal
- Kemudian bacakan semua pernyataan diatas, setelah semua dibacakan, gali pengalaman peserta dengan pertanyaan sebagai berikut :
  1. Bagaimana perasaan kamu melakukan kegiatan ini?
  2. Apa yang kamu pelajari dari kegiatan ini?
  3. Apa yang diajarkan dari kegiatan ini kepada kita tentang keterbukaan dan kebutuhan kita akan keberadaan orang lain (misalnya sahabat atau teman)?
- Setelah sesi diskusi selesai, tutup sesi dengan menyampaikan beberapa materi singkat tentang stigma dan diskriminasi serta dampak bully seperti yang tertera dalam bahan bacaan terlampir di akhir bab ini.

Bahan Bacaan . . .

1. Stigma dan Deskriminasi

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 perusahaan bidang teknologi dan informasi yang berkembang di dunia internet (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 Menteri di pemerintahan yang mulai menggunakan media sosial untuk menjaring pendapat rakyat.

Nah, ketika kita membahas stigma – pasti kita akan membahas diskriminasi. Pernah kah kamu memandang atau memperlakukan orang berbeda tanpa kamu sadari? Jika ya, berarti kamu telah melakukan diskriminasi secara tidak sadar. Diskriminasi merupakan perlakuan 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 publik.
- 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.

Bullying

Pengertian Bullying

Bullying (dikenal sebagai "penindasan/risak" dalam bahasa Indonesia) merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.

Apakah yang termasuk bullying ?

- ✓ Melakukan perlakuan agresif kepada seseorang secara berulang-ulang
- ✓ Disakiti dengan kesengajaan
- ✓ Dapat berupa lisan/verbal, fisik dan emosional
- ✓ Dapat secara langsung maupun tidak langsung (sosial media)

5 langkah jika melihat bullying

1. **Asertif, Jangan biarkan berlanjut**
2. **Cobalah untuk melerai dan mendamaikan**
3. **Dukunglah korban bullying agar dapat mengembalikan kepercayaan dirinya dan menuntunnya untuk bertindak positif**
4. **Bicaralah dengan orang terdekat pelaku agar diberi perhatian dan pengertian**
5. **Laporkan kepada pihak yang bisa menjadi penegak hukum seperti kepala sekolah dan guru, tokoh masyarakat atau aparat kepolisian**

Cara Mengatasi Bullying Bagi Remaja

Bullying **merupakan masalah serius yang perlu diatasi karena dapat memberikan dampak jangka panjang baik untuk korban dan juga pelaku. Cara mengatasi *bullying* meliputi :**

- **Ceritakan pada orang dewasa yang dapat dipercaya. Ceritakan pada orang tua maupun guru yang memiliki otoritas untuk menindaklanjuti perilaku *bullying*.**
- **Pelaku akan merasa senang apabila mendapatkan reaksi seperti yang dia inginkan maka abaikan pelaku dan jauhi.**
- **Tingkatkan keberanian dan rasa percaya diri. Tunjukkan pada lingkungan sekitar bahwa Anda bukan orang yang lemah dan mudah untuk ditindas.**
- **Bicara pada pelaku *bullying*. Tunjukkan bahwa apa yang dilakukan pelaku bukan hal yang baik dan bahkan berbahaya.**
- **Bantu teman yang menjadi korban *bullying*. Jika menyaksikan perilaku bullying, jangan diam saja dan cobalah untuk memberi dukungan pada korban.**
- **Tingkatkan *social skill* terutama kesadaran diri, empati, *problem solving skill* dan *interpersonal skill***

2. Gender

Peran Gender adalah bentuk kegiatan, identifikasi benda dan segala sesuatu yang dianggap sesuai dengan jenis kelamin orang tersebut. Peran gender merupakan pembedaan (bukan perbedaan) antara laki-laki dan perempuan, baik dalam bentuk sifat, nilai, posisi, peran, maupun relasi, yang merupakan kesepakatan dan kontruksi sosial. Indentifikasi hal tersebut dipengaruhi tempat, waktu, suku/ras, politik, ekonomi, sosial, budaya, dan interpretasi agama sehingga sesungguhnya bisa berubah.

Jenis kelamin (seks)

perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang bersifat biologis ; Bersifat biologis atau bawaan lahir, seperti penis, vagina, serta identitas jenis kelamin lainnya seperti jakun, payudara dll

Gender

- Dipengaruhi oleh tempat, waktu dan budaya
- Bisa berubah-ubah
- Dibentuk oleh masyarakat

Kesetaraan Gender

Kesetaraan gender berarti kesamaan kondisi bagi laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia, agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan politik, hukum, ekonomi, sosial budaya, pendidikan dan pertahanan dan keamanan nasional (hankamnas), serta kesamaan dalam menikmati hasil pembangunan tersebut. Kesetaraan gender juga meliputi penghapusan diskriminasi dan ketidakadilan struktural, baik terhadap laki-laki maupun perempuan.

Berikut adalah bentuk Ketidaksetaraan Gender
Ketidaksetaraan gender adalah kesenjangan peran, fungsi, hak dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan kelompok dan masyarakat.
Bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender :

1. Beban Ganda
   Pembagian kerja berdasarkan gender membagi pekerjaan laki-laki di ruang publik sementara perempuan di ruang domestik. Namun seiring dengan perkembangan jaman dan kebutuhan ekonomi, perempuan masuk ke ruang publik menjadi pencari nafkah. Meskipun demikian perempuan tetap dituntut untuk bertanggungjawab terhadap urusan rumah tangga (domestik). 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', upaya untuk menempatkan perempuan tidak di tengah, bukan sebagai pihak penting, melainkan di pinggir. Artinya, perempuan di tempatkan 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 di tempatkan 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 jelek 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 merasa 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.

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.

5. **Violence**

   Segala bentuk tindak kekerasan berbasis gender yang berakibat, atau mungkin berakibat menyakiti secara fisik, seksual, mental atau penderitaan terhadap perempuan; termasuk ancaman dari tindakan tersebut, pemaksaan atau perampasan semena-mena kebebasan, baik yang terjadi di lingkungan masyarakat maupun dalam kehidupan pribadi. Namun dapat juga terjadi, karena melakukan kekerasan terhadap perempuan sangat terlarang, maka ketika laki-laki diperlakukan kasar oleh perempuan, maka dia tidak dapat melawan atau membela diri.

BAB 3 : AKU BERENCANA

Pertemuan 8 : Berencana itu Keren

Hai Pendidik Sebaya, Kita ketemu lagi...

Kita sudah sampai pertemuan kedelapan nih, terasa cepat sekali ya kita lalui semua pertemuan ini, tidak terasa kita sudah hampir sampai pada pertemuan terakhir. Sesi pertemuan ke delapan ini kamu akan mengajak temanmu bertransformasi ke masa depan, kamu akan ajak temanmu untuk membayangkan apa yang terjadi dalam hidup mereka 10-15 tahun kedepan, buat mereka berani dan percaya diri untuk bermimpi tentang masa depan dan cita-cita mereka.

Genta : Halo teman, ayo buka sesi kali ini dengan salam GenRe yang semangat ya... lalu ajak temanmu untuk mengingat apa yang kalian diskusikan di pertemuan sebelumnya..

Rere : Kali ini kamu akan mengajak temanmu untuk menggambarkan apa yang akan mereka lakukan untuk beberapa tahun ke depan, bermimpi itu tidak ada yang salah, betul *nggak* Genta?

Genta : Betul Re, kalau aku *sih* nanti ingin punya *"start up"* untuk membantu remaja-remaja menemukan pekerjaan yang mereka minati Re, kalau kamu ingin jadi apa, Re?

Rere : Aku ingin jadi *chef* Gen, aku *kan* suka bantuin masak Ibu aku, jadi aku ingin lebih professional dan akan *masakin* Ibuku masakan yang enak banget.

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

90 menit

Permainan	Alat dan bahan
Berencana itu Keren(50 menit)	Selotip, Kertas dan Spidol

Cara Bermain

Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya

- **Bagikan peserta kertas HVS dan alat tulis (akan lebih baik jika alat gambar)**
- **Minta peserta menentukan apa cita-cita hidupnya, minta mereka membayangkan 5-10 tahun ke depan 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 kebebesan 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 seks beresiko digambarkan seekor buaya, dampak buruk narkoba digambarkan dengan sampah-sampah yang hanyut di sungai 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 itu ?
  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 di atas, kemudian tanya ke peserta lagu apa yang menggambarkan sebuah semangat remaja menggapai mimpinya, kemudian nyanyikan bersama (contoh : Laskar Pelangi – Nidji, Muda (Le O Le O) – Agnez Mo, dan Meraih Bintang – Via Vallen).
- Jika tersedia alat musik, putar salah satu lagu tersebut dan ajak peserta meningkatkan kepercayaan diri mereka karena 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, yaitu :
  1. Kesehatan
  2. Cinta (keluarga, sahabat dan teman)
  3. Semangat, dan
  4. 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 Pelayanan Kesehatan terdekat (misalnya UKS di lingkungan sekolah, dan tenaga kesehatan di lingkungan masyarakat).

Bahan Bacaan . . .

Rencanakan Masa Depanmu

Remaja yang mempunyai perencanaan masa depan yang baik adalah remaja yang dapat menentukan tujuan hidup, mengidentifikasi potensi yang dimiliki serta menyadari hal-hal dalam diri mereka yang perlu diperbaiki.

Berikut apa saja yang dapat dilakukan untuk merencanakan masa depan

1. Bangun Motivasi

   Motivasi bisa datang dari dalam atau luar diri kita. Motivasi dari luar diri bisa datang dari orangtua, kakak, guru, pacar, teman, atau tokoh yang kita idolakan. Namun, motivasi dari dalam diri jauh lebih baik dan punya daya juang yang luar biasa. Kita bisa mulai dengan mengumpulkan banyak informasi mengenai obyek cita-cita masa depan yang kita inginkan. Mulai belajar menyukai dan menekuninya dari sekarang sehingga kita mampu berkata: Hei... ini tentang hidupku, jadi aku harus memperjuangkannya!

2. Kenali Potensi Diri

   Dengan mengenali potensi diri, kita bisa mulai memilih dan merencanakan cita-cita kita. Caranya, dengan melihat diri kita, apa yang kita senangi, bakat kita, kemampuan kita, dan aspek lainnya yang kita punya, lalu mengasahnya sehingga dapat menjadi lebih baik. Di lain sisi, hambatan-hambatan yang mungkin merintangi untuk mencapai cita-cita perlu juga kita pikirkan sehinga kita dapat mencarikan solusi secara cepat bagaimana mengatasi hambatan tersebut.

3. Rencanakan Target Karir

   Kita harus mulai mengambil keputusan mengenai cita-cita masa depan. Hal ini akan membantu kita untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan. Rencanakan masa depan yang kita tetapkan dapat berupa rencana jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek bisa dalam rentang 1 – 5 tahun. Artinya, dalam 1 – 5 tahun ini kita ingin menjadi seperti apa. Sementara jangka panjang bisa berupa rencana kita dalam 10 tahun ke depan.

4. Evaluasi rencana karir

   Bisa saja di tengah jalan kita menemukan hal-hal baru yang membuat kita ingin mengubah rencana masa depan kita. Makanya, kita harus terus mengevaluasi rencana masa depan kita. Yang penting, apa yang kita rencanakan sesuai dengan diri kita, memberikan dampak positif dan memungkinkan untuk kita capai.

Jadi, memiliki cita-cita masa depan sangat penting. Apalagi hal penting di dunia ini yang dapat memandu kita untuk terus maju, selain memiliki cita-cita untuk masa depan.

BAB 4 :
AYO...
MENGINSPIRASI

BAB 4 : AYO MENGINSPIRASI
Pertemuan 9 : Pesan Positif

Hei Pendidik Sebaya, Kita ketemu lagi...

Walaupun ini pertemuan terakhir, kamu harus tetap semangat ya... kamu dalam sesi ini harus memandu peserta untuk menuliskan motivasi untuk diri mereka sendiri setelah mendapatkan sesi bersamamu, mereka harus memastikan apa yang mereka rencanakan berjalan dengan baik dengan menyemangati diri mereka sendiri agar menjadi pribadi yang kuat dan sehat!

Genta : Halo pendidik sebaya! Tetap semangat dong walaupun pertemuan terakhir...

Rere : Betul, betul, betul..... kali ini jangan lupa kamu harus mengapresiasi teman-temanmu karena sudah mau bertemu kamu dari awal pertemuan dampai akhir ya....

Genta : Dan bilang juga ke semua teman-temanmu bahwa mereka juga bias mendapatkan sesi selanjutnya di usia 15-19 tahun, dan pasti lebih seru! Kamu juga harus bilang ke teman-temanmu kalau misalnya mereka mau curhat tentang masalah pribadinya bisa menghubungi kamu...

Rere : Wah, Genta pintar *deh*, hehhe.... Semangat ya, salam GenRe

Tujuan

- Peserta mampu menginspirasi dan memotivasi diri mereka sendiri
- Peserta mampu memanfaatkan gadget dan teknologi dengan baik untuk menyampaikan pesan positif dan menginspirasi teman mereka

Waktu

90 menit

Permainan 1	Alat dan bahan
Untukku yang Hebat (25 menit)	Kertas HVS dan Alat Tulis

Cara Bermain

- **Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya**
- **Buka sesi dengan mengucapkan kalimat yang membangun sensitifitas personal, seperti "bahwa perjalanan masing-masing orang itu berbeda-beda, kadang naik dan kita merasa sangat bahagia, dan juga kadang turun dan kita merasa sedih sekali, kemudian yang perlu kita lakukan adalah menerima situasi tersebut dan menjalaninya dengan penuh semangat dan percaya diri, tanpa harus menyakiti orang lain, untuk itu... agar kamu makin semangat mengapai cita-citamu, sekarang waktunya kamu membuat surat bagi dirimu sendiri yang hebat"**
- **Kemudian minta peserta untuk untuk menyiapkan kertas dan alat tulis, berikan mereka waktu 3 menit merenung sejenak pesan hebat apa yang akan mereka tuliskan untuk menyemangati diri mereka sendiri, kemudian setelah selesai merenung sejenak minta mereka mulai menulis dalam situasi yang hening.**

- Minta peserta menuliskan surat yang isinya tentang semangat dan motivasi yang sekiranya ingin mereka dengar motivasi tersebut datang dari orang lain.
- Contohnya:

Untukku yang Hebat,

surat ini aku tujukan buat diriku sendiri yang aku sayang, kamu harus terus semangat dalam menjalani hidup ini, harus rajin belajar agar cita-citamu tercapai. Kamu harus menjadi remaja yang berguna bagi dirimu sendiri, keluarga dan teman-temanmu dan bangsa ini.

Sayangi teman-temanmu karena merekalah yang selalu mendukungmu dan mewarnai hari-harimu, kamu harus baik kepada siapa saja, tidak tidak membully temanmu dan tidak boleh mengganggu temanmu, kamu harus bersedia membantu teman-temanmu dan orang lain.

kamu juga harus menyayangi keluargamu, ibu, ayah, kakak, dan adik-adikmu. Karena mereka juga pasti sangat menyayangimu..... Sadarlah kamu tidak sendirian, kamu punya orang-orang yang sangat menyayangimu disekitarmu... harus bahagia dan semangat.

Salam Hebat !

- Minta peserta menulis dengan sepenuh hatinya, berikan waktu sekitar 10-15 menit, biarkanlah masing-masing peserta menulis sesuai dengan kemauan mereka sendiri dan pertahannya situasinya hening.
- Setelah selesai menulis minta kesediaan beberapa peserta tanpa paksaan untuk membacakan surat mereka untuk diri mereka masing-masing.
- Setelah perwakilan peserta membacakan surat tersebut, minta semua peserta membaca surat mereka secara bersama-sama di dalam hati, beri waktu 3 menit untuk itu, kemudian minta surat itu disimpan masing-masing sebagai penyemangat untuk menggapai mimpi mereka.
- Tutup sesi dengan menjelaskan "bahwa kita perlu selalu memotivasi diri kita sendiri untuk menjadi pribadi yang kuat dan sehat agar kita dapat menggapai cita-cita kita, meskipun begitu kita juga perlu sadari bahwa kita hidup tidak sendiri, banyak orang menyayangi dan peduli dengan kita, begitu juga kita juga harus peduli dengan orang lain, untuk itu kita harus saling berbagi dan membantu satu sama lain."

Permainan2	Alat dan bahan
Jadilah Motivator(25 menit)	Kertas plano, majalah bekas, lem, gunting dan spidol

Cara Bermain

- Minta peserta untuk menjadi 4 kelompok
- Sampaikan ke peserta bahwa "kita semua beruntung karena bisa terus berkumpul dan berdiskusi tentang kehidupan remaja dan berdiskusi tentang bagaimana merencanakan masa depan menjadi lebih baik, tapi teman-teman mereka diluar banyak yang tidak bisa seperti ini, sehingga sekarang waktunya mereka menjadi motivator melalui media sosial yang mereka punya"
- Minta mereka membuat pesan positif dari alat seadanya, bisa kertas plano, majalan bekas, gunting, lem dan spidol untuk menuliskan pesan motivasi dan menginspirasi dari apa saja yang telah mereka dapat melalui sesi-sesi yang pernah mereka ikuti bersama kamu, minta mereka menggambarkan sekreatif dan semenarik mungkin

- Setelah selesai berkarya, minta mereka dokumentasikan gambar tersebut untuk disebarkan melalui media sosial yang mereka punya, jika dilakukan dalam lingkungan sekolah minta mereka untuk memasangnya di mading (majalah dinding sekolah) agar dapat dilihat oleh teman-teman mereka yang lain.

Lampiran

LEMBAR POST-TEST

Nama Peserta: _____

Cara pengisian

Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda **(√)** pada kolom **'benar'** atau **'salah'/"Ya" atau "Tidak"**. Isilah semua pertanyaan dibawah inisesuai dengan pemahaman dan pengetahuanmu. Selamat mengisis!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Remaja perlu mengenali dirinya sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik		
2	Mimpi basah termasuk tanda-tanda remaja laki-laki memasuki masa pubertas		
3	Remaja perempuan di masa pubertas mengalami kondisi emosi yang tidak stabil		
4	Cemburu yang berlebihan itu tanda cinta		
5	Remaja yang nakal itu selalu berasal dari keluarga yang tidak baik juga		
No	**Pernyataan**	**Ya**	**Tidak**
6	Kita harus mendengarkan penilaian orang lain terhadap kita agar kita menjadi orang yang lebih baik, seperti yang orang lain inginkan		
7	Remaja laki-laki yang punya perilaku lembut dan mempunyai ekspresi feminin perlu diejek agar bisa berubah		
8	Menyapu itu kerjaan perempuan, sehingga laki-laki tidak perlu mengerjakan itu		
9	Membicarakan teman dibelakangnya karena orangnya memunyai penampilan yang aneh menurutmu itu biasa		
10	Kamu tetap meminjami temanmu uang, walaupun sebenarnya kamu juga sedang kesusahan dan merasa ga nyaman		
11	Sahabat yang baik itu kalau diajak kemana-mana harus mau, walaupun seringkali kamu merasaga nyaman		
12	Rejeki Tuhan yang atur, jadiga perlu merencanakan masa depan		
13	Aku malu menceritakan cita-citaku kepada teman dan orang tuaku		
14	Bercerita dan kumpul dengan keluarga itu tidak penting bagiku, karena aku sudah mempunyai teman		
15	Aku bisa berekspresi apapun melalui sosial media, toh orang tidak tahu aku siapa		

Mengenal Layanan Kesehatan

Hallo 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 mempermudak 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 misanya Posyandu Remaja yang terdekat disekitar tempat tinggalmu, kamu disana bisa janjian konseling dan mendapatkan pemeriksaan kesehatan dasar.

Kamu bisa menjadi penggerak Posyandu Remaja agar dilaksanakan secara rutin melalui kerjasama dengan 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
- Panduan Kurikukulum dan Modul Pelatihan Program Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja (PKBR), BKKBN, 2011

Sumber *Online*

- https://www.dictio.id/t/apakah-yang-dimaksud-dengan-cinta/8904
- 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