tentang kita, BERKOLA BORASI

Modul Perencanaan Masa Depan dan Kesehatan Reproduksi untuk Pendidik Sebaya Remaja Usia 20 - 24 Tahun

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

TENTANG KITA BERKOLABORASI
Modul Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya Usia 20-24 Tahun
© cetakan pertama, Juni 2020
dicetak oleh Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Modul TENTANG KITA BERKOLABORASI merupakan modul tentang Perencanaan Masa Depan dan Kesehatan Reproduksi untuk Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya Usia 20-24 Tahun di Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-Remaja). Modul ini dikembangkan dan diadaptasi dari beberapa modul yang ada di Indonesia yang dikeluarkan oleh kementerian/lembaga serta sumber online lain yang telah dikontekstualisasikan untuk wilayah Indonesia.

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

Tim Pendokumentasian Praktik Baik:

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

Tim Uji Coba :

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

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

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

Kata Sambutan

KEPALA BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

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

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

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

Saya menyambut baik inisiatif dilakukannya Revitalisasi Program Genre melalui pembaharuan Tata Kelola PIK Remaja agar lebih relevan dengan perkembangan remaja saat ini, termasuk di dalamnya pembaharuan citra dan penguatan peran Pendidik dan Konselor Sebaya melalui pembaharuan sistem pelatihan, pembaharuan substansi dan segmentasi materi sehingga para remaja lebih merasa terhubung (related) dengan program ini karena apa yang dibahas di PIK Remaja sesuai dengan tahap perkembangan, karakteristik, serta permasalahan/problematika yang dialaminya.

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

Kepala Badan Kependudukan
dan Keluarga Berencana Nasional,

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

Kata Pengantar

DEPUTI BIDANG KELUARGA SEJAHTERA DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA

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

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

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

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

Deputi Bidang Keluarga Sejahtera
dan Pemberdayaan Keluarga

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

Daftar Isi

Kata Sambutan
Kata Pengantar
Daftar Isi

Sekilas Tentang Modul
Ayo Kita Mulai

Sesi 1, Pembukaan dan Perkenalan
Sesi 2, Kesepakatan, Kontrak Belajar dan Pre-Test
Sesi 3, Topi Partisipasi
Sesi 4, Batasan Diri
Sesi 5, Rentang Hidup Remaja
Sesi 6, Setuju dan Tidak Setuju
Sesi 7, Kesehatan Reproduksi dan Seksual
Sesi 8, IMS, HIV dan AIDS
Sesi 9, Gender
Sesi 10, Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja
Sesi 11, Merencanakan Masa Depan
Sesi 12, Persiapan dan Funsi Keluarga
Sesi 13, Menjadi Pendengar yang Baik
Sesi 14, Menjadi Fasilitator yang Baik
Sesi 15, Peer Teaching
Sesi 16, Rencana Tindak lanjut dan Post Test

Mengenal Layanan Kesehatan
Bahan Bacaan
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 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 Fasilitator Muda	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 pertemuan (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 Evalusi oleh Pengelola Program	Sebagai alat monitoring dan evaluasi	• Lembar pre dan post test • Lembar observasi

ayo berkolaborasi

Selamat Datang di Modul Berkolaborasi. Modul ini dikembangkan untuk kamu para fasilitator muda yang akan memfasilitasi teman-teman sebayamu tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi, khususnya untuk remaja usia 20-24 tahun. Tindak lanjut modul ini lebih fokus untuk mengajak temanmu melakukan aksi dan advokasi.

Karakteristik Remaja Usia 20-24 Tahun ___ .

Sebelum mempelajari modul ini lebih jauh, terlebih dahulu mari kita mengenali karakteristik remaja usia 20-24 tahun.

1. Karakteristik Fisik
   - Mulai memilih-milih makanan untuk menjaga kesehatan
   - Memperhatikan bentuk tubuh, karena tekanan sosial
   - Sudah mempunyai ciri khas dan gaya berpenampilan

2. Karakteristik Emosional
   - Mulai independent, fokus pada karir dan masa depan
   - Mendekatkan kembali diri dengan keluarga, memilih teman akrab
   - Berpikir tentang perencanaan keluarga

3. Karakteristik Sosial
   - Memikirkan makna dari setiap perjalanan kehidupan
   - Keberadaannya sudah diakui oleh masyarakat secara utuh
   - Mulai muncul tuntutan dan tekanan sosial terhadap kemapanan karir dan kehidupan berkeluarga
   - Lingkungan pergaulan mulai mengecil, dan memilih teman untuk tujuan lebih serius, seperti berbisnis, karir atau teman curhat

Hasil yang Diharapkan . ____

Setelah mengikuti pembelajaran modul, diharapkan remaja mampu:

1. Memposisikan diri di lingkungan pertemanan, keluarga dan masyarakat;
2. Memahami kesehatan seksual dan reproduksi, perencanaan masa depan;
3. Mengidentifikasi tantangan dalam menjalani perkembangan dan percaya diri untuk menentukan cita-cita dan masa depan;
4. Menjadi agen perubahan di lingkungan masyarakat;
5. Mempengaruhi teman sebaya mereka untuk melakukan gerakan positif tentang perencanaan masa depan dan hidup sehat.

Pengguna Modul ____ .

Modul ini bisa digunakan oleh:

1. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja di lingkungan sekolah (usia 20-24 tahun);
2. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja di lingkungan masyarakat (usia 20-24 tahun);
3. Forum Generasi Berencana di seluruh tingkatan wilayah;
4. Pembina PIK Remaja dilingkungan Sekolah dan Masyarakat;
5. PKB/PLKB.

Siapakah Fasilitator Muda ?

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

Menjadi Fasilitator yang Baik, Caranya Bagaimana ?

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

Berikut adalah tips untuk menjadi fasilitator muda 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. Memberikan 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.

Hal-hal yang perlu kamu perhatikan dalam menyampaikan modul ini

1. Pastikan semua materi bisa disampaikan semuanya, 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;

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) di lingkungan masyarakat;
5. Jangan lupa usahakan bekerjasama dengan penyedia layanan kesehatan, 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.

Siapa Saja Yang Bisa Jadi Peserta?

- ✓ Semua teman sebayamu usia 20-24 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
- ✓ Maksimal peserta dalam satu sesi sebanyak 30 orang agar lebih fokus
- ✓ Pastikan kondisi nyaman bagi remaja laki-laki maupun perempuan untuk ikut dalam sesimu, 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 posisi duduk yang nyaman dan membuat peserta dapat saling melihat.

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 dipertanggungjawabkan
- ✓ Kamu juga dapat mengakses informasi dari situs online, seperti Genre Indonesia, ataupun dokter GenZ.

4. Pemanasan dan Pemberi Semangat

- ✓ Jangan lupa salam GenRe
- ✓ Ice breaking itu penting untuk dilakukan jika peserta merasa bosan

5. Evaluasi dan Umpan Balik

- ✓ Siapkan lembar pre-test dan post-test sesuai jumlah peserta.
- ✓ Jangan lupa tutup setiap sesi dengan refleksi bersama, tanyakan kepada peserta hal baru apa yang mereka dapat dari masing-masing sesi.

topic

Sesi 1
- Pembukaan dan Perkenalan

Sesi 2
- Kesepakatan, Kontrak Belajar dan Pre-Test

Sesi 3
- Topi Partisipasi

Sesi 4
- Batasan Diri

Sesi 5
- Rentang Hidup Remaja

Sesi 6
- Setuju dan Tidak Setuju

Sesi 7
- Kesehatan Reproduksi dan Seksual

Sesi 8
- IMS dan HIV/AIDS

Sesi 9
- Gender

Sesi 10
- Perkawinan dan Kehamilan Remaja

Sesi 11
- Merencanakan Masa Depan

Sesi 12
- Persiapan dan Fungsi Keluarga

Sesi 13
- Menjadi Pendengar yang Baik

Sesi 14
- Menjadi Fasilitator yang Baik

Sesi 15
- Peer Teaching

Sesi 16
- Rencana Tindak Lanjut dan Post Test

_____ . Sesi 1
Pembukaan dan perkenalan

Sesi pembukaan dan perkenalan ini menjelaskan tujuan dari pelatihan serta perkenalan satu dengan yang lain. Tidak kalah penting, dalam sesi ini fasilitator harus membuat kedekatan antara satu peserta dengan yang lain agar suasana pelatihan menjadi aman dan nyaman.

Tujuan Umum
Perkenalan dan penyusunan aturan main selama pelatihan.

Tujuan Khusus
Peserta dapat saling mengenal satu sama lain.

Metode
Bola Ajaib

Waktu
30 Menit

Alat Bantu
- Bola dari gulungan kertas (ditempel menggunakan lem/selotip)
- agenda kegiatan
- spidol
- flip chart

Langkah - Langkah

1. Sebelum melakukan perkenalan, fasilitator menjelaskan tujuan pelatihan
2. Minta seluruh peserta membentuk lingkaran besar dalam posisi berdiri
3. Bawa bola kertas yang telah disiapkan, sambil menjelaskan kepada peserta bahwa kita akan melakukan perkenalan satu persatu
4. Sampaikan kepada peserta, bahwa fasilitator akan melemparkan bola ke salah satu peserta yang harus memperkenalkan dirinya terlebih dahulu, kemudian peserta yang telah memperkenalkan diri tersebut melempar bola kertas ke peserta yang lain untuk memperkenalkan diri, begitu seterusnya.
5. Minta peserta memperkenalkan diri satu persatu (masing-masing peserta 20-30 detik), dengan menyebutkan :
   - Nama
   - Judul Lagu yang disukai
   - Alasan menyukai lagu tersebut
6. Setelah selesai, tanyakan "apakah mereka sudah menghafal semua nama peserta?", lakukanlah uji coba dengan menunjuk satu peserta untuk menyebutkan salah satu nama peserta yang lain.
7. Kemudian, jelaskan agenda kegiatan selama 5 hari kedepan :
   Sesi 1, Perkenalan
   Sesi 2, Kesepakatan dan kontrak belajar serta pre test
   Sesi 3, Topi Partisipasi
   Sesi 4, Batasan diri
   Sesi 5, Siapa itu Remaja?
   Sesi 6, Setuju dan tidak setuju
   Sesi 7, Kesehatan reproduksi dan seksual
   Sesi 8, HIV
   Sesi 9, Gender
   Sesi 10, Perkawinan dan kehamilan remaja
   Sesi 11, Merencanakan Masa Depan
   Sesi 12, Persiapan dan Fungsi keluarga
   Sesi 13, Menjadi pendengar yang baik
   Sesi 14, Menjadi Fasilitator yang baik
   Sesi 15, Peer Teaching
   Sesi 16, Rencana Tindak lanjut dan Post test
8. Tanyakan kepada peserta apakah ada pertanyaan terkait sesi ini, jika tidak lanjutkan ke sesi berikutnya.

CATATAN

✓ Perhatikan lama waktu pelaksanaan

✓ Siapkan alat dan bahan sebelum memulai sesi ini (bola kertas, agenda kegiatan, spidol dan flip chart)

Sesi 2 . Kesepakatan dan Kontrak Belajar

Tidak hanya saling mengenal, tetapi juga perlu adanya kesepakatan tentang apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pelatihan berlangsung agar suasana tetap nyaman, karena peserta akan bersama selama lima hari kedepan. Dalam sesi ini juga akan dilakukan penggalian informasi tentang harapan peserta dalam pelatihan ini, agar fasilitator mendapatkan gambaran dan menyesuaikan harapan tersebut.

Tujuan Umum

Peserta merasa nyaman selama mengikuti pelatihan

Tujuan Khusus

1. Peserta merasa nyaman saat pelatihan berlangsung
2. Menyepakati aturan main selama pelatihan

Waktu

60 Menit

Metode

Kerja Mandiri

Alat Bantu

- Sticky note
- Spidol/alat tulis
- Kertas plano

Langkah - Langkah

Kontrak Belajar

1. Bagikan sticky note kepada semua peserta, minta mereka mereka menuliskan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat pelatihan sedang berlangsung. Baiknya berikan sticky note dengan warna yang berbeda agar mudah megidentifikasi mana yang boleh dan tidak boleh.
2. Minta peserta menempelkannya pada kertas plano yang telah ditempelkan di dinding ruangan pelatihan sebelumnya, pisahkan mana yang boleh dan tidak boleh di kertas plano yang berbeda.
3. Kelompokkan tanggapan yang sama, kemudian sepakati bersama peserta mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pelatihan tersebut

Harapan Peserta

1. Gambarlah sebuah pohon yang rimbun pada kertas plano
2. Tempelkan kertas plano tersebut pada dinding di ruang pelatihan
3. Minta peserta menuliskan harapan mereka selama mengikuti pelatihan ini pada kertas sticky note, kemudian tempelkan sticky note tersebut pada gambar pohon tersebut
4. Sampaikan kepada peserta bahwa pohon tersebut adalah pohon harapan, dan sticky note yang ditempelkan adalah kertas harapan yang nantinya bisa diambil kembali diakhir pelatihan bagi mereka yang harapannya sudah tercapai, dan biarkan kertas harapannya tertempel bagi mereka yang harapannya belum tercapai
5. Kertas yang tertinggal pada pohon harapan akan menjadi bahan evaluasi fasilitator pelatihan.

Mengisi Pre-Test

1. **Bagikan masing-masing lembar pre test (terlampir), minta peserta mengisi lembar pre test tersebut.**
2. **Berikan waktu selama 30 menit untuk mengisinya, kemudian minta lembar pre test tersebut untuk dikembalikan ke panitia**
3. **Sampaikan bahwa lembar pre test bukan ujian akademik, atau ujian kelulusan, sehingga peserta dapat mengisi sesuai pengetahuan mereka masing-masing.**
4. **Bebaskan peserta untuk mengisi identitas dengan nama lengkap atau dengan inisial**
5. **Kumpulkan kembali lembar pre-test yang telah dilengkapi dan lanjutkan sesi.**

Catatan:

✓Siapkan semua alat fasilitasi sebelum sesi dimulai

✓Perhatikan waktu, terutama saat peserta mengisi pre test

Lampiran

LEMBAR PRE-TEST

Nama Peserta: _____

Cara pengisian

Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda **(√)** pada kolom **'benar'** atau **'salah'**. Isilah semua pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pemahaman dan pengetahuanmu. Selamat mengisi!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Saat pemerintah mengembangkan program untuk remaja, sudah seharusnya pemerintah melibatkan remaja dalam proses perencanaan hingga evaluasi		
2	Orang dewasa dan remaja harus mempunyai posisi yang setara dalam forum diskusi dan pertemuan		
3	Remaja tidak perlu banyak didengar karena mereka belum punya banyak pengalaman		
4	Remaja yang melakukan hubungan seksual pertama kali dengan pacarnya tidak akan menyebabkan kehamilan		
5	Kebanyakan onani pada laki-laki bisa menyebabkan tulang keropos		
6	HIV dapat menular dari berpelukan dan berpegangan tangan		
7	Laki-laki memiliki penis dan perempuan bisa mengandung adalah contoh dari pengertian gender		
8	Hanya laki-laki yang boleh menjadi kepala rumah tangga		
9	Dalam sebuah perkawinan pasti tidak akan terjadi pemerkosaan antara suami dan istri		
10	Remaja yang sudah mengalami menstruasi dan mimpi basah, maka seorang remaja sudah mulai matang secara seksual		
11	Anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena akan segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga		
12	Korban KTD harus dinikahkan walaupun usianya masih tergolong anak (dibawah 18 tahun)		
13	Laki-laki tidak mungkin mengalami kekerasan seksual		
14	Dalam berkeluarga, perempuan harus mengikuti semua perintah suaminya walaupun merasa tidak nyaman		

15	Kesetaraan gender terjadi ketika laki-laki dan perempuan bisa berbagi peran dengan adil sesuai kesepakatan bersama		
16	Kemampuan untuk membuat keputusan tentang masa depan akan membantu remaja terhindar dari perilaku seksual yang beresiko		
17	Remaja harus mampu merencanakan masa depannya agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas		
18	keluarga yang bahagia itu harus beranggotakan Ibu, ayah, adik dan kakak		
19	Yang dibutuhkan saat berencana keluarga hanyalah niat, nanti rejeki dan kebahagiaan akan datang sendiri		
20	Pengetahuan tentang perencanaan keluarga juga perlu diketahui oleh remaja		

Sesi 3
Topi Partisipasi

Sesi Topi Partisipasi perlu dilakukan diawal sesi untuk membuat peserta dapat membayangkan situasi pelatihan selama lima hari kedepan dengan pendekatan partisipatif dan saling menghargai perbedaan pendapat.

Tujuan Umum
Meningkatkan pasrtisipasi remaja

Tujuan Khusus
1. **Memahami arti tentang partisipasi**
2. **Remaja mampu berpikir kritis tentang keterlibatan remaja dalam isu kesehatan reproduksi dan seksual remaja**

Metode
Bermain Peran

Waktu
75 Menit

Alat Bantu
- **Topi terbuat dari kertas**
- **lintingan kertas berisi peran**
- **spidol dan •kertas metaplan**

Langkah - Langkah

1. **Minta 6 peserta sebagai relawan untuk memainkan peran**
2. **Siapkan 6 lintingan kertas berisi peran, dan minta masing-masing relawan untuk memerankan peran yang ada dalam kertas lintingan tersebut:**
   - **Ketua PIK Remaja**
   - **Bendahara**
   - **Sekretaris**
   - **Ketua divisi kerjasama**
   - **Ketua divisi pengembangan**
   - **Anggota PIK**

**) peran bisa disesuaikan dengan kebutuhan*

3. **Siapkan kursi sebanyak enam buah menghadap peserta pelatihan yang lain, mintalah mereka berdikusi dan memeragakan perannya masing-masing untuk mediskusikan topik dibawah ini :**

   Situasi keuangan organisasi kalian sedang kurang baik, padahal masih banyak program kerja yang perlu dilaksanakan untuk 6 bulan kedepan agar sampai pada tahun penganggaran berikutnya. Pada hari ini organisasi kalian mendapatkan surat dari kantor pemerintah daerah setempat, yang isinya menawarkan peluang pendanaan sebesar 150 juta untuk kegiatan pencegahan perkawinan anak dan mengurangi kehamilan tidak diinginkan (KTD) untuk remaja sekolah dengan syarat harus mengirimkan proposal paling lambat 5 hari setelah surat diterima dengan kriteria:
   1) rincian/desain program
   2) rentang waktu
   3) wilayah kerja
   4) rencana anggaran"

   ****)Surat dibacakan oleh ketua PIK Remaja untuk didiskusikan dengan tim lainnya agar dapat melengkapi proposal sesuai dengan 4 syarat diatas.***

4. **Mintalah mereka berdiskusi selama 5 menit, hentikan diskusi tersebut setelah waktunya selesai dan pakaikan masing-masing peserta topi kertas yang bertuliskan :**
   - **Semua yang aku katakan benar**
   - **Semua yang aku katakan salah**
   - **Tertawakanlah aku**
   - **Jangan dengarkan aku**
   - **Sepelekan dan ragukan aku**
   - **Debatlah semua yang aku katakan**

5. Jangan sampai peserta melihat apa yang tertulis pada topi yang mereka pakai
6. Instruksikan pada semua peserta yang bermain untuk merespon peserta yang berpendapat sesuai dengan apa yang tertulis pada topi mereka.
7. Kemudian minta 6 relawan tersebut meneruskan diskusi mereka, beri waktu sekitar 15-20 menit
8. Biarkan peserta yang lain menonton dan memberikan respon mereka, sampai diskusi selesai
9. Selanjutnya berikan pertanyaan refleksi pada peserta:
   - Enam relawan
     1. Apa yang mereka rasakan saat berdiskusi didepan?
     2. Bagaimana rasanya ditertawakan, tidak diangap saat berpendapat dan disepelekan?
     3. Bagaimana rasanya jika kita selalu dianggap benar tanpa dikritisi?
   - Penonton
     1. Apa yang terjadi didepan?
     2. Apakah tujuan diskusi akan tercapai?
     3. Bagaimana sebaiknya diskusi berlangsung? Apakah semua harus setara? Atau perlu ada yang memimpin?
   - Semua peserta
     1. Adakah yang mempunyai pengalaman "merasakan" salah satu respon yang diperagakan saat berdiskusi?
     2. Apakah remaja selalu didengar, khusunya untuk pengembangan program-program remaja?
     3. Perlukah kita terlibat? Kenapa?

10. Simpulkan sesi dengan pesan kunci sebagai berikut :
    - ✓ Bahwa dalam kemitraan/kerjasama antara orang dewasa dan remaja perlunya prinsip kesetaraan dan saling menghargai
    - ✓ Remaja terlibat bukan hanya sebagai aksesoris belaka, tetapi menjadi bagian penting dan tokoh utama perubahan
    - ✓ Labeling negatif bagi remaja tidak akan membangun pribadi remaja, bahkan sebaliknya akan membuat remaja makin terpuruk dan tidak percaya diri.

Catatan:
- ✓ Perhatikan lama waktu pelaksanaan
- ✓ Perhatikan situasi diskusi agar tetap kondusif
- ✓ Siapkan alat dan bahan sebelum memulai sesi ini

Sesi 4
Batasan Diri

Setelah sesi sebelumnya, lanjutkan sesi dengan diskusi tentang Batasan Diri untuk membuat peserta lebih paham dalam menghargai perbedaan antara individu satu dengan yang lain, karena saat berkoordinasi dan berkomunikasi dengan publik bukan hanya bersedia memberikan kesempatan berpartisipasi, tetapi juga siap untuk menerima batasan orang lain yang dipengaruhi oleh latar belakang (budaya, daerah dan waktu) serta pengalaman hidup masing-masing.

Tujuan Umum

Peserta dapat menghargai batasan masing-masing orang

Tujuan Khusus

1. **Peserta memahami tentang Batasan diri**
2. **Peserta memahami bahwa setiap individu mempunyai perbedaan dan cara masing-masing dalam menyelesaikan masalah tergantung dari latar belakang dan sudut pandang masing-masing**

Metode

Partisipatif

Waktu

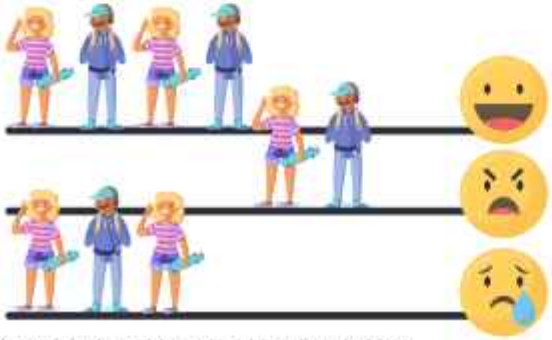
60 Menit

Alat Bantu

- **Isolatip kertas untuk membuat garis dilantai**
- **Kertas yang bergambar ekspresi**

Langkah - Langkah

1. **Buatlah tiga garis vertikal sejajar dilantai yang cukup panjang untuk menjangkau semua peserta**
2. **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 dilantai, seperti ilustrasi berikut:**



**) Jumlah ekpresi (emotion) bisa ditambahkan, sesuai dengan pengembangan atau kreativitas fasilitator.*

3. **Sampaikan kepada peserta bahwa garis dan gambar ekspresi wajah yang ada dilantai tersebut menggambarkan batasan diri mereka**
4. **Sampaikan ke 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 dengan berdiri diatas (menginjak) garis yang mewakili ekspresi mereka tersebut.**
5. **Mulailah bacakan satu persatu pernyataan berikut, sambil melakukan observasi terhadap peserta yang berdiri pada garis yang berbeda dan instruksikan peserta lainnya melakukan observasi secara mandiri bahwa mereka mempunyai respon yang berbeda-beda terhadap masing-masing pernyataan tanpa adanya diskusi.**

6. **Berikut adalah pernyatan yang perlu kamu bacakan :**
   - **Temanmu sering mengomentari hasil pekerjaanmu**
   - **Pacarmu suka mengatur dengan siapa kamu berteman**
   - **Temanmu membicarakan tentang kehidupan pribadimu dengan temanmu yang lain dibelakang**
   - **Temanmu menceritakan rahasiamu ke orang lain, padahal kamu minta temanmu untuk merahasiakannya**
   - **Temanmu mengirim pesan yang isinya gambar porno/sensual**
   - **Teman yang berbeda gender denganmu memelukmu tanpa persetujuan.**
   - **Temanmu selalu mengucapkan maaf kepadamu, setiap dia melakukan apapun bersamamu**
   - **Temanmu sering memberikan masukan pada penampilanmu**
   - **Temanmu selalu meminjam uang kepadamu, walaupun dia selalu mengembalikan tepat waktu**
   - **Temanmu ikut campur dalam hubungan percintaanmu dengan pasanganmu**
   - **Saat diskusi kelompok temanmu selalu ingin pendapatnya yang diutamakan**
7. **Setelah membaca pernyataan pertama, minta peserta untuk melihat temannya yang lain agar mereka sadar bahwa masing-masing mereka berdiri di tempat yang berbeda.**
8. **Kemudian bacakan semua pertanyaan diatas, beri waktu mereka untuk berpindah-pindah disetiap pernyataan, sampaikan kepada peserta tentang prinsip permainan:**
   - **Tidak terlalu banyak berdiskusi,**
   - **usahakan proses permainan cukup menyenangkan,**
   - **tenang tanpa banyak diskusi dan saling mengejek satu dengan yang lain**
9. **Setelah permainan selesai, pertahankan peserta dalam posisi berdiri dan ajaklah mereka berdiskusi dengan kalimat pembuka berikut "setelah kita bermain tadi apakah kamu semua sadar bahwa kita ternyata punya posisi yang berbeda-beda dalam menerima dan merespon sesuatu ya" lanjutkan dengan memberikan pertanyaan pematik kepada teman-temanmu, seperti berikut :**
   - **Menurut kalian kenapa kita bisa berdiri diposisi yang berbeda-beda pada satu pernyataan?**
   - **Apakah dalam kehidupan nyata, kamu pernah mengalami salah satu kejadian dari pernyataan-pernyataan yang telah dibacakan? Apa yang kamu rasakan?**
   - **Terus, bagaimana caramu menyampaikan ekspresimu kepada orang yang memperlakukanmu seperti itu?**
10. **Tutup dan simpulkan sesi dengan pesan kunci berikut :**
    - ✓ **Setiap orang mempunyai batasan masing-masing, batasan tersebut terbentuk dari latar belakang budaya, lingkungan keluarga, adat dan istiadat maupun cerita hidup masing-masing individu**
    - ✓ **Apa yang menurut kita biasa saja (Atau bercanda) belum tentu sama dengan yang lain**
    - ✓ **Alangkah baiknya jika saling menghargai, tanpa membully dan menyakiti**

CATATAN

✓Pernyataan dapat dibuat sesuai dengan kebutuhan

✓Jumlah emoticon bisa dibuat lebih beragam

Sesi 5 . Rentang Hidup Remaja

Setelah peserta mendapatkan materi-materi sebelumnya yang lebih fokus membicarakan partisipasi dan keterbukaan untuk saling menghargai pendapat dan perbedaan, selanjutnya dalam sesi ini peserta mulai diajak untuk mendiskusikan persoalan remaja dari usia 10-24 tahun secara umum, dari segi kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi dan mental, psikis dan sosial.

Tujuan Umum

Peserta memahami perkembangan dan kebutuhan remaja dari usia 10-24 tahun

Tujuan Khusus

1. Peserta memahami tahap perkembangan psikis dan sosial remaja
2. Peserta memahami respon sosial terhadap perkembangan remaja

Metode

Partisipatif

Waktu

120 Menit

Alat Bantu

- Selotip untuk memberikan garis dilantai
- Kertas metaplan

Langkah - Langkah

1. Bagi peserta menjadi dua kelompok besar (kelompok perempuan dan laki-laki)
2. Buatlah garis di lantai sebagai sekat kelompok laki-laki dan kelompok perempuan, kemudian berikanlah penanda pada garis sekat tersebut tentang tahapan siklus hidup remaja berdasarkan usia:
   10-15 tahun
   15-20 tahun
   20-25 tahun
3. Mintalah masing- masing kelompok mendiskusikan apa saja perkembangan remaja dan karakteristik remaja dimasing-masing tahapan usia tersebut, dengan pertanyaan kunci berikut:
   - Apa yang terjadi (perkembangan dan permasalahan) pada perempuan dan laki-laki pada setiap tahapan usia tersebut?
   - Bagaimana karakteristik dan kebutuhan mereka disetiap tahapan usia tersebut?
   - Apa peran teman sebaya dalam kehidupan mereka, disetiap tahapan usia?
4. Tuliskan hasil diskusi tersebut di kertas metaplan dan letakan kertas tersebut disamping garis usia tersebut sesuai kelompok umur
5. Kemudian minta masing-masing kelompok presentasi dan bukalah diskusi tanya jawab antara satu kelompok dengan kelompok yang lain
6. Setelah masing-masing selesai berikan pertanyaan refleksi kepada peserta
   - Kapan mulai terjadi pembedaan respon terhadap perempuan dan laki-laki?
   - Mengapa hal tersebut terjadi?
   - Apakah terjadi perbedaan harapan, kekhawatiran dan pesan kunci kepada perempuan dan laki-laki? Mengapa?

7. **Tutup dan simpulkan sesi, menggunakan pesan kunci berikut :**
   - ✓ **Perkembangan yang terjadi pada fisik, akan berpengaruh pada perkembangan emosional dan respon sosial**
   - ✓ **Termasuk respon sosial yang membedakan antara laki-laki dan perempuan**
   - ✓ **Perlunya mengidentifikasi kesenjangan yang terjadi dilingkungan masyarakat yang berpengaruh pada perkembangan remaja, terutama aspek kesetaraan gender, persepsi masyarakat terhadap remaja (stigma dan diskriminasi) dll**

Catatan

- ✓ **Pastikan semua aspek permasalahan remaja, terutama pertumbuhan dan perkembangan remaja dengan respon dan harapan sosial terhadap remaja tersebut**
- ✓ **Siapkan alat dan bahan sebelum memulai sesi ini**

Sesi 6 . Setuju, Tidak Setuju

Disesi sebelumnya kita telah mendapatkan gambaran tentang kehidupan remaja secara umum, khususnya tentang situasi kesehatan mereka. Selanjutnya sesi ini akan membuka diskusi tentang isu-isu yang lebih sensitif tentang kesehatan reproduksi dan seksual pada remaja yang sering menjadi perdebatan di lingkungan masyarakat.

Tujuan Umum

Peserta memahami tentang nilai-nilai seksual dan reproduksi remaja

Tujuan Khusus

1. Peserta menghargai perbedaan nilai antara satu dan yang lain tentang kesehatan reproduksi dan seksual remaja
2. Peserta mempunyai sudut pandang baru tentang permasalahan yang terjadi pada remaja

Metode
Partisipatif

Waktu
120 Menit

Alat Bantu
- Selotip untuk memberikan garis dilantai
- Kertas metaplan

Langkah - Langkah

1. Minta peserta semua berdiri disalah satu sisi ruangan
2. Buatlah garis di lantai yang menandakan area setuju dan tidak setuju, dan berikanlah peluang bagi mereka yang ragu-ragu atas pilihannya berada pada posisi ditengah-tengah atau menginjak garis batas.
3. Bacakan pertanyaan berikut dimulai dengan pernyataan, "setuju atau tidak setuju .... (kemudian bacakan pernyataan), lakukanlah untuk semua pernyataan berikut :
   - Remaja usia 10-14 tahun sudah siap mendiskusikan kehidupan seksualitas mereka?
   - Remaja usia 15 tahun belum mampu melakukan percakapan yang matang tentang seksualitas?
   - Seorang remaja laki-laki feminin atau perempuan tomboi sebaiknya dipaksa untuk berubah?
   - Bukan kodratnya perempuan untuk gemar olah raga dan memiliki tubuh kekar
   - Pendidikan seksual dapat mendorong remaja melakukan hubungan seks lebih cepat?
   - Remaja boleh mendapatkan informasi tentang kontrasepsi untuk pencegahan dampak buruk perilaku seksual tidak aman?
   - Remaja sebaiknya diberikan kebebasan untuk merencanakan kehidupan mereka, termasuk untuk menjalin pacaran dengan orang lain?
   - Remaja yang sudah terlanjur melakukan hubungan seksual boleh mengakses kontrasepsi untuk menurunkan dampak buruk bagi kesehatan?
   - Siswi SMP yang mengalami kehamilan di luar nikah harus dikeluarkan dari sekolah?
   - Seorang perempuan harus perawan saat malam pertama nya.

- Lebih baik menikah di usia 15 tahun, dibandingkan melakukan zina
- Pada titik tertentu dalam hidup saya, saya percaya bahwa remaja yang hamil diluar nikah adalah salah
- Saya percaya bahwa remaja perempuan boleh membuat pilihan apapun terhadap tubuh dan seksualitasnya karena itu hak mereka

4. Setelah peserta berpindah dan menentukan pilihan jawaban mereka, berikanlah waktu jeda sekitar 2-3 menit untuk menanyakan kepada perwakilan peserta tentang pendapat mereka dari area setuju, tidak setuju ataupun ragu-ragu
5. Amati siapa yang berada di area setuju dan tidak setuju bahkan ragu-ragu, permainan ini bisa digunakan sebagai asesmen awal untuk melihat pemahaman dasar peserta tentang isu kesehatan reproduksi dan seksual.
6. Setelah permainan selesai, gali pengalaman peserta dengan pertanyaan reflektif berikut:
   - Bagaimana perasaan kamu saat melakukan kegiatan ini?
   - Apa yang kamu pelajari tentang pandangan kamu sendiri dan orang lain tentang seksualitas remaja termasuk kehamilan remaja?
   - Apakah ada saat-saat ketika kamu tergoda untuk pindah bersama kelompok mayoritas? Apakah kamu pindah atau tidak? Bagaimana perasaan kamu saat itu?
   - Apa yang kamu pelajari dari kegiatan ini?
   - Apa yang diajarkan kegiatan ini kepada kita tentang stigma seputar seksualitas remaja?
7. Tutup dan simpulkan sesi dengan pesan kunci sebagai berikut:
   - ✓ Masing-masing individu mempunyai persepsi dan pemahaman tentang kehidupan seksualitasnya masing-masing
   - ✓ Sebagai sesama manusia kita tidak boleh saling memaksakan kehendak dan nilai kita untuk dianut oleh orang lain karena masing-masing individu mempunyai cerita hidup dan beban yang berbeda-beda
   - ✓ Saat remaja memasuki usia pubertas, banyak stigma negatif yang melekat, hal tersebut perlu kita konstruksi ulang menjadi lebih positif

Catatan :

- ✓ Buatlah semua peserta nyaman untuk menjawab apapun sesuai dengan persepsi dan pemahamannya masing-masing
- ✓ Jangan biarkan peserta saling mempengaruhi jawaban masing-masing atau memaksakan jawaban orang lain

Sesi 7
Kesehatan Reproduksi dan Seksual

Setelah semua peserta mendapatkan materi tentang partisipasi dan klarifikasi nilai, mulailah materi yang lebih dalam tentang kesehatan reproduksi dan seksual remaja. Materi ini akan memberikan gambaran lebih jelas pada remaja tentang perubahan fisik, psikis dan respon sosial saat remaja memasuki usia pubertas.

Tujuan Umum

Peserta memahami karakteristik dan dinamika remaja saat mengalami pubertas secara fisik, psikis dan sosial

Tujuan Khusus

1. Peserta memahami perubahan fisik, emosi, pola pikir dan sosial yang terjadi pada remaja pada masa pubertas
2. Peserta memahami perbedaan antara seks, seksualitas, perilaku seksual dan hubungan seksual
3. Peserta mengetahui perilaku seksual beresiko dampak dan cara penanggulangan

Metode

Diskusi Kelompok

Waktu

120 Menit

Alat Bantu

- Kertas plano
- Kertas metaplan
- Lakban
- Spidol

Langkah - Langkah

Perubahan Remaja Pada Masa Pubertas

1. Jelaskan tujuan pembelajaran.
2. Ajak peserta untuk membentuk 4 (empat) kelompok lalu bagikan kertas plano dan spidol kepada masing-masing kelompok. Tugas kelompok adalah mendiskusikan:
   - Kelompok 1 : Perkembangan fisik
   - Kelompok 2 : Perkembangan emosi/perasaan
   - Kelompok 3 : Perkembangan peran/tanggung jawab
   - Kelompok 4 : Perkembangan secara sosial dan pergaulan
3. Amati setiap kelompok dan jika mereka menemui kesulitan maka berikan bantuan agar mereka bisa mengerjakan tugas lebih fokus.
4. Minta setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.
5. Simpulkan bersama peserta tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja (pubertas) dan fokuskan hasil diskusi tersebut bahwa perubahan yang terjadi menyangkut seksualitas.

Pembelajaran kedua, Perilaku Seksual Remaja

1. Sampaikan kepada peserta bahwa perkembangan fisik, psikologis, sosial dan peran ternyata juga berpengaruh pada kehidupan seksual remaja, untuk itu perlu dilakukan diskusi tentang perkembangan seksual remaja.
2. Selanjutnya mintalah masing-masing kelompok melanjutkan diskusi tentang topik berikut:
   - Kelompok 1 : Apa itu seks? Jelaskan (karakteristik dan fungsi)?
   - Kelompok 2 : Apa itu seksualitas? Jelaskan (karakteristik dan fungsi)?
   - Kelompok 3 : Apa itu perilaku seksual? Jelaskan (karakteristik dan fungsi)?
   - Kelompok 4 : Apa itu hubungan seksual? Jelaskan (karakteristik dan fungsi)?
3. Berikan waktu sekitar 10 menit untuk mendiskusikan masing-masing topik diatas, berikan kesempatan masing-masing kelompok untuk mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang topik yang mereka dapat, dan bebaskan mereka untuk mencari dari bebagai cara dan sumber, misalnya melalui google (mesin pencari lainnya), buku, dll
4. kemudian tulis hasil diskusi kelompok dalam kertas plano, dan berikan waktu 3 menit masing-masing kelompok untuk presentasi hasil diskusi mereka.
5. Simpulkan bersama peserta tentang pengertian dan perbedaan antara seks, seksualitas, perilaku seksual dan hubungan seksual.
6. Jika memungkinkan, saat menjelaskan materi tentang "seks", fasilitator dapat menggunakan clemek kespro (GenRe kit) agar peserta mendapatkan gambaran lebih jelas.

Perilaku Seksual

1. Kemudian lanjutkan diskusi dengan membahas perilaku seksual remaja, mintalah masing-masing peserta (sudah tidak dalam kelompok) menuliskan apa saja perilaku seksual yang beresiko serta apa saja perilaku seksual yang aman/sehat dalam kertas metaplan (Satu kertas, satu perilaku beresiko). kemudian kertas-kertas tersebut ditempelkan ke dinding dari atas ke bawah.
2. Kelompokan perilaku-perilaku yang dirasa sama, kemudian instruksikan kembali ke peserta, menurut mereka apa dampak yang akan dialami remaja jika mereka melakukan perilaku beresiko tersebut? Minta mereka menuliskan dalam kertas metaplan dan menempelkannya disamping perilaku yang mereka maksud.
3. Selanjutnya simpulkan bahwa perilaku seksual beresiko akan berdampak pada kehidupan remaja tersebut, secara kesehatan fisik, psikis maupun kehidupan sosialnya, seperti : HIV-AIDS dan IMS, Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD), perkawinan anak, dan dampak sosial lainnya.
4. Kemudian tanyakan kepada semua peserta secara pleno:
   - apa saja yang dapat dilakukan remaja untuk mencegah melakukan perilaku seksual beresiko?
5. Usahakan semua peserta berpartisipasi dalam menjawab, fasilitator menuliskan jawaban peserta dalam flipchart (kertas plano)

6. **Simpulkan diskusi tersebut, bahwa perkembangan remaja saat memasuki pubertas banyak sekali dinamikanya secara personal (diri remaja itu sendiri) dari fisik dan psikis dan secara eksternal yaitu peran dan tanggung jawab sosial.**

Catatan

- ✓ **Sesuaikan langkah-langkah dan bahasa dengan situasi sosial budaya setempat di mana peserta tinggal.**
- ✓ **Tanyakan kepada peserta apakah cukup nyaman membahas hal-hal yang agak tabu seperti perilaku seksual.**
- ✓ **Jangan memaksa jika ada peserta yang malu dan tidak mau menjawab beberapa pertanyaan yang cukup dianggap tabu oleh peserta.**
- ✓ **Baca dan pahami bahan bacaan sebelum menyampaikan memandu proses belajar.**
- ✓ **Siapkan media atau alat bantu yang dibutuhkan sebelum memulai proses belajar.**

Sesi 8
IMS dan HIV / AIDS

Setelah peserta mempelajari tentang seksualitas dan perilaku seksual yang beresiko, salah satu dampak negatif seksual beresiko adalah HIV dan AIDS. Dalam sesi ini peserta akan diajak untuk mempelajari tentang HIV dan AIDS lebih dalam, tentang bagaimana penularan dan pencegahannya, termasuk mencegah diskriminasi terhadap ODHA.

Tujuan Umum

Peserta memahami informasi tentang HIV dan AIDS

Tujuan Khusus

1. Memahami cara penularan HIV
2. Perilaku seksual yang aman dan sehat untuk mencegah HIV
3. Mencegah diskriminasi pada ODHA

Metode

Partisipatif

Waktu

60 Menit

Alat Bantu

- Kertas plano
- Spidol

Langkah - Langkah

1. Pertama-tama jangan sampaikan bahwa materi ini adalah materi tentang HIV, langsung mulai sesi saja dengan permainan seperti instruksi dibawah
2. Minta peserta untuk berdiri dan membentuk lingkaran besar
3. Minta peserta untuk memejamkan mata, bacakanlah sebuah kalimat motivasi sebagai seorang fasilitator muda, bacakanlah kalimat motivasi tersebut sambil jalan melingkari semua peserta dan sentuhlah 2-3 perwakilan peserta dengan halus, berikut contoh kalimat motivasi :
4. *"Kita disini dipilih sebagai agen perubahan, untuk memberikan motivasi, semangat perubahan serta edukasi untuk remaja diluar sana agar kita dapat berkontribusi dalam pembangunan bangsa, menciptakan remaja yang berkualitas, untuk itu kita perlu selalu bekerjasama dan bersatu, saling mendukung dan menyemangati."*
5. Kemudian mintalah mereka membuka mata, kemudian mintalah mereka untuk saling berjabat tangan satu dengan yang lain sebagai tanda persahabatan.
6. Kemudian minta mereka kembali ke posisi seperti semula, yaitu lingkaran besar.
7. Tanyakan bagaimana rasanya bisa berjabat tangan satu dengan yang lain?
8. Setelah itu tanyakan kepada peserta, apakah saat kalian berdiri dan memejamkan mata ada yang pundaknya merasa disenggol?
9. Setelah beberapa orang mengaku dan merasakan senggolan dipundaknya, sampaikan bahwa "kita sedang bermain permainan tentang cara transmisi virus HIV, analogikan bahwa 3 orang yang di sentuh tadi adalah orang yang melakukan hubungan seksual tanpa kondom sehingga mereka bertiga telah terinfeksi virus HIV"

10. **Kemudian tanyakan kepada peserta, siapakah yang saat tadi sesi bersalaman sempat bersalaman dengan salah satu dari 3 orang tersebut, setelah semua peserta menyadarinya, sampaikan bahwa " analogikan bahwa salaman tersebut adalah hubungan seksual tanpa kondom", selanjutnya tanyakan ke peserta apa yang terjadi pada diri kalian? Terinfeksi HIV kah atau tidak?**
11. **Biarkan peserta menanggapi sesuai dengan persepsi dan pengetahuan mereka tentang HIV, kemudian sampaikanlah materi yang benar tentang HIV kepada semua peserta sesuai bahan bacaan di bagian belakang modul ini.**

Catatan

- ✓ **Persiapkan teks motivasi pada fasilitator muda, sebelum memulai sesi**
- ✓ **Ciptakan suasana yang kondusif, agar temanmu menangkap pesan yang ingin kamu sampaikan**

Sesi 9 . Gender

Setelah remaja mempelajari tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas di materi sebelumnya, remaja juga perlu mempelajari tentang apa itu gender. Dalam materi ini remaja tidak hanya mempelajari pengertian gender, tetapi juga diajak berpikir kritis tentang dampak dari ketimpangan gender di lingkungan masyarakat.

Tujuan Umum

Peserta mengerti tentang peran gender di lingkungan sosial

Tujuan Khusus

1. Peserta paham bahwa gender berasal dari konstruksi dan bentukan dari masyarakat/budaya
2. Peserta memahami tentang feminin dan maskulin yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan

Metode

Diskusi Partisipatif (Mitos atau fakta)
Diskusi kelompok

Waktu

120 Menit

Alat Bantu

- Kertas plano
- Spidol
- Lakban (selotip)
- Kartu metaplan

Langkah - Langkah

Perbedaan Seks dan Gender

1. Jelaskan tujuan pembelajaran.
2. Ajak semua peserta berkumpul di tengah ruangan
3. Kemudian buatlah garis pembatas dengan selotip kertas, bagi menjadi dua area dengan penanda kertas "mitos" dan "fakta"
4. Bacakan pernyataan terkait gender dibawah dengan sebelumnya mengucapkan kalimat "mitos atau fakta ...(dilanjutkan pernyataan)..?
   Pernyataan:
   - Lebih mudah jadi laki-laki daripada jadi perempuan
   - Perempuan bisa menjadi orangtua yang lebih baik daripada laki-laki
   - Laki-laki akan disebut sebagai laki-laki sejati setelah menjadi ayah, sementara perempuan akan disebut perempuan yang sempurna setelah menjadi Ibu
   - Laki-laki lebih pantas menjadi pemimpin dibanding perempuan
   - Seorang laki-laki tidak mungkin memperkosa istrinya sendiri
   - Laki-laki lebih pandai dari pada perempuan.
   - Jika anak laki-laki tidak memiliki pacar dianggap bukan laki-laki sejati
   - Anak perempuan harus membantu mengerjakan pekerjaan dalam rumah dibandingkan anak laki-laki
   - Anak perempuan lebih didahulukan untuk menikah dibanding anak laki-laki
   - Anak laki-laki boleh bermain di luar rumah sampai larut malam dibandingkan anak perempuan
5. Bacakan satu persatu pernyataan diatas hingga selesai, serta berikanlah waktu sekitar 1-3 menit dari setiap pertanyaan untuk mendapatkan penjelasan dari perwakilan peserta "kenapa mereka memilih mitos atau fakta?".

6. **Setelah permainan selesai, simpulkan bersama peserta dengan pertanyaan refleksi:**
   - **Apa yang kamu rasakan, saat bermain mitos dan fakta tentang gender?**
   - **Siapa yang diuntungkan dan dirugikan karena adanya persepsi tersebut? Kenapa bisa ada persepsi tersebut?**
   - **Seperti apa peran gender? Apa yang perlu kita lakukan untuk mengubah konstruksi masyarakat terhadap gender yang timpang?**

Memahami maskulinitas dan femininitas serta dampaknya

7. **Tulislah beberapa kata atau kalimat dalam kertas metaplan, yang berisikan sifat, benda atau peran sebagai berikut :**

Sifat	Peran	Benda (sifat benda)
Pendiam	Memasak	Boneka
Kaku	Mencuci	Mobil-mobilan
Cerewet	Kepala keluarga	Diary/jurnal harian
Pemarah	Menyapu	Warna merah muda
Teliti	Membenarkan atap rumah	Warna hitam
Tledor	Bekerja	Alat make up (rias)
Suka bermain bola	Mendidik anak	Gelang
Suka bermain boneka	Belanja	Kalung
Posesif	Memutuskan persoalan keluarga	Bola
Cuek	Mengantar anak sekolah	Pelembab bibir

8. **Setelah semuanya ditulis dikertas metaplan (satu sifat/peran ditulis dalam satu kertas metaplan), kemudian letakkan di lantai secara acak.**
9. **Kemudian minta peserta untuk mengelompokkan sifat, benda dan peran/ tanggung jawab tersebut ke dalam kategori 'feminin' dan 'maskulin'.**
10. **Diskusikan bersama peserta tentang bagaimana pandangan mereka mengenai feminin dan maskulin tersebut berpengaruh pada kehidupan di lingkungan masyarakat, dengan pertanyaan sebagai berikut;**
    - **Adakah dampak dari pengategorian "feminin" dan "maskulin" dimasyarakat? Pernahkan kamu melihat atau mengetahui orang yang dibully atau mendapatkan kekerasan karena kategori-kategori tersebut?**
    - **Kenapa hal tersebut bisa terjadi? Adakah kelompok-kelompok tertentu yang mengalami diskriminasi dan stigma karena adanya pengelompokan tersebut?**
    - **Apa yang perlu kita lakukan untuk mencegah kekerasan, bully dan stigma dimasayarakat?**
11. **Simpulkan dan tutup materi gender dengan presentasi singkat yang disesuaikan dengan bahan bacaan yang ada dibagian akhir modul ini.**

Catatan

- ✓ **Tanyakan kepada peserta apakah mereka nyaman dengan istilah yang akan digunakan agar tidak menimbulkan kekerasan emosional (seperti tekanan batin, perasaan malu dan bersalah) pada peserta.**
- ✓ **Kondisikan situasi yang nyaman, dan berikan kebebasan bagi peserta yang mau bertanya atau membagikan cerita atau pengalaman mereka**

Sesi 10
Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Sesi ini menjelaskan kembali tentang salah satu dampak perilaku seksual berisiko dan juga tekanan sosial yang menyebabkan terjadinya perkawinan anak dan kehamilan pada remaja. Disini juga menjelaskan bahwa banyak remaja yang tidak mempunyai otoritas terhadap dirinya sendiri dan masa depan mereka, sehingga kehidupan mereka semua dikontrol oleh orang-orang terdekat disekitar mereka.

Tujuan Umum

Peserta dapat memahami permasalahan tentang perkawinan dan kehamilan remaja

Metode

Diskusi kelompok
Studi kasus

Tujuan Khusus

1. **Peserta dapat menyebutkan masalah-masalah apa saja yang ada dalam perkawinan anak dan kehamilan remaja.**
2. **Peserta mengetahui apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya perkawinan anak dan kehamilan remaja**

Waktu

120 Menit

Alat Bantu

- **Kertas plano**
- **Spidol**

Langkah - Langkah

1. **Bagi peserta menjadi 3 kelompok**
2. **Masing-masing kelompok akan mendiskusikan satu kasus tentang perkawinan anak dan kehamilan remaja sebagai berikut:**

Kisah Mawar

"Aku masih ingin sekolah"

Namaku Mawar, usiaku masih 16 tahun aku sangat senang berkumpul dengan teman-temanku, belajar bersama, bermain bersama dan aku masih ingin belajar dan meneruskan sekolahku ke jenjang yang lebih tinggi. Sekarang aku baru lulus SMP, dan aku ingin sekali meneruskan sekolahku di salah satu SMA Negeri di kota, kemudian melanjutkan kuliah dengan mencari beasiswa karena sepertinya orang tuaku tidak akan mampu menyekolahkan aku sampai perguruan tinggi. Aku ingin jadi wartawan, biar pintar dan keren seperti mbak Najwa Shihab.

Tapi ternyata, orang tuaku bukan hanya tidak mampu menyekolahkan aku sampai perguruan tinggi, merekapun menyerah untuk menyekolahkan aku sampai SMA. Orang tuaku memaksa aku untuk menikah dengan anak teman mereka yang masih berusia 17 tahun, karena konon kabarnya teman orang tuaku tergolong keluarga mampu mempunyai tanah sawah yang luas, sehingga orang tuaku merasa aku akan bahagia, makmur dan terjamin karena kekayaan temannya itu.

Aku sedih, aku sudah coba untuk meminta terus lanjut sekolah dan menolak pernikahan itu, karena aku merasa orang tuaku masih mampu menyekolahkan aku sampai SMA, kita masih punya sapi, sawah dan Ibuku masih punya toko kecil-kecilan untuk dapat mebiayai sekolahku. Akan tetapi orang tuaku menolak, dia memaksa menikahkan aku, mereka beranggapan buat apa perempuan sekolah tinggi-tinggi, sekarang atau nanti hidupku hanya di dapur.

Kisah Cinta

"Maafkan aku Bu"

Aku sangat mencintainya, banyak orang bilang kalau cinta kita itu "cinta monyet" karena kita masih kecil, tapi aku ga peduli karena aku dan dia sudah saling mencintai. Oiyaa,,, namaku Puput aku remaja perempuan, usiaku 15 tahun, aku anak terakhir dari 3 bersaudara dan kakak-kakakku sudah menikah dan bekerja.

Orang tuaku dan kakak-kakakku meminta aku untuk melanjutkan sekolah dimanapun aku mau karena aku anak terakhir jadi mereka ingin aku sekolah setinggi-tingginya. Tapi aku sudah capek sekolah, aku ingin menikah saja dan hidup bahagia dengan pacarku sekarang. Kita sudah pacaran satu tahun, dia akan lulus SMA tahun ini, dan aku juga akan lulus SMP tahun ini. Kita sudah pernah membicarakan tentang keluarga, nama anak kita siapa? Dan sekarangpun kita sudah mulai mempunyai panggilan saying "mami dan pipi". Aku akan tetap minta menikah, kalau aku paksa sekolah sama keluargaku, aku akan kabur dari rumah sama pacarku.

Kisah Robi

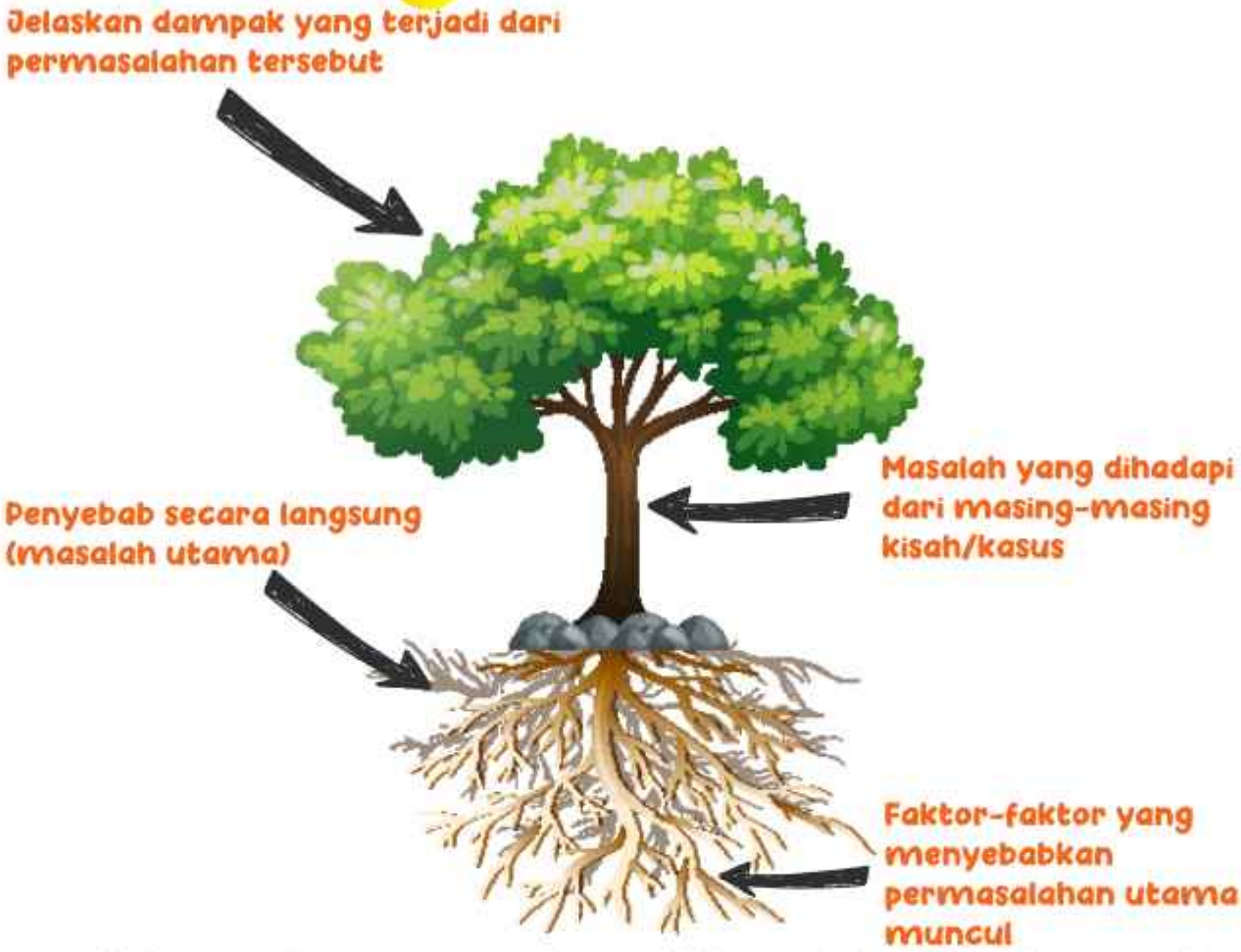
"Aku hilaf"

Pacarku hamil, sudah 3 bulan dia baru kelas 2 SMA usianya 16 tahun dan aku sendiri kelas 3 SMA usiaku 18 tahun. Pihak sekolah sudah mengetahui tentang kondisi kehamilan pacarku, jadi dia dikeluarkan dari sekolah karena ditunduh mencoreng nama baik sekolah. Sedangkan aku masih dikasih keringanan oleh sekolah untuk melanjutkan sekolah hingga ujian akhir karena aku sudah kelas 3 SMA dan perutku tidak kelihatan besar sehingga sekolah masih memberikan toleransi kepadaku.

Besok kita akan dinikahkan secara siri oleh keluarga kami, karena mereka ga ingin anak kami nanti lahir tanpa ada bapak disampingnya dan setelah aku lulus nanti baru kami dinikahkan secara hukum. Aku dan pacarku sedih dan menyesali apa yang telah kita lakukan, kami sebenarnya masih ingin sekolah dan menunda pernikahan, tapi apa daya semua keputusan ini diambil oleh orang-orang yang melihat kasus ini, tanpa menanyakan apakah kita siap atau tidak untuk semua keputusan itu.

3. **Minta masing-masing kelompok untuk membaca masing-masing kasus yang telah mereka dapatkan dan memahami apa yang sebenarnya terjadi dari masing-masing kasus tersebut**
4. **Sampaikan kepada peserta untuk menganalisa persoalan tersebut menggunakan metode "Pohon Masalah" agar kita dapat melihat permasalahan lebih dalam hingga akar masalahnya.**

5. Minta mereka menggambar ilustrasi pohon dengan petunjuk berikut:



6. Selanjutnya minta peserta untuk menuliskan penjelasan dari kasus tersebut seperti panduan dalam ilustrasi pohon diatas, serta minta mereka menjelaskan tentang "apa yang perlu dilakukan oleh pemerintah, organisasi masyarakat, keluarga dan individu untuk menyelesaikan akar permasalahan tersebut?"
7. Setelah selesai berdiskusi, minta peserta menyampaikan hasil diskusi kelompoknya, buka sesi tanya jawab dengan kelompok lainnya.
8. Simpulkan bersama peserta tentang apa penyebab terjadinya perkawinan anak dan kehamilan remaja banyak terjadi di Indonesia dan sepakati apa saja yang perlu dilakukan secara bersama-sama untuk pencegahannya.

Catatan

- ✓ Salinlah 3 kisah tersebut dalam sebuah kertas untuk dibagikan kepada masing-masing kelompok agar mereka dapat mudah membaca kembali saat proses diskusi berlangsung
- ✓ Perhatikan waktu sesi tersebut.

Sesi 11 ____ Merencanakan Masa Depan

Pada sesi ini, peserta akan diajak untuk membuat perencanaan masa depan dan membangun kehidupan yang lebih baik. Peserta akan diajak untuk mengidentifikasi hambatan yang mungkin muncul serta sisi positif yang ada pada diri mereka.

Tujuan Umum

Peserta mampu merencanakan dan percaya diri menuliskan dan menentukan cita-cita mereka

Metode

Kerja Mandiri

Waktu

120 Menit

Alat Bantu

- **Kertas HVS**
- **Spidol**

Tujuan Khusus

1. **Peserta dapat mengidentifikasi hambatan yang akan dihadapi dalam meraih masa depan**
2. **Peserta mampu memetakan hambatan yang akan mereka hadapi dalam merencanakan masa depan**
3. **Peserta mampu menyusun solusi serta merencanakan tindakan nyata dan terukur untuk meraih masa depan**

Langkah - Langkah

Mengenali siapa dirimu dan apa tujuanmu

1. **Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut**
2. **Letakan telapak tangan kirimu diatas kertas HVS**
3. **Gambarlah telapak tanganmu diatas kertas HVS mengikuti bentuk tanganmu menggunakan spidol**
4. **Jika sudah selesai menggambar, angkat tangan kirimu dari kertas HVS dan kamu sudah mempunyai gambaran tangan kirimu.**
5. **Kemudian tuliskan nama panggilanmu tepat ditengah gambar telapak tanganmu, kemudian tuliskan 2 (dua) hal yang membuat kamu bangga terhadap dirimu sendiri dijari 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.**

6. Pilih 1-5 (Satu sampai lima) relawan untuk memperkenalkan diri dan membacakan kebanggaan, refleksi diri dan cita-cita mereka didepan kelas.
7. Setelah 5 (lima) relawan selesai membacakan perkenalan mereka, minta semua peserta untuk menempelkan gambar telapak tangan mereka di dinding atau di lantai dengan solatip yang telah disiapkan fasilitator untuk dapat menginspirasi satu dengan yang lain.
8. 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.

Raih cita-citamu

1. Setelah peserta menuliskan apa cita-cita mereka melalui permainan sebelumnya, sekarang waktunya peserta untuk mengidentifikasi apa yang akan mereka lalui untuk mencapai cita-citanya
2. Minta peserta menutup mata lalu membayangkan cita-cita mereka masing-masing (beri waktu 1 - 2 menit)
3. Bagikan kertas HVS kepada masing-masing peserta, minta mereka menggambar sebuah jalan kehidupan yang akan mereka lalui dari waktu sekarang sampai mereka dapat mencapai cita-cita mereka.
4. Berikan peserta kebebasan untuk menggambar sebuah jalan kehidupan mereka masing-masing, misalnya :
   - Jalannya lurus : dengan mudah untuk menggapai cita-cita mereka
   - Jalan berkelok : penuh dinamika dan perjuangan
   - Jalan berlubang : penuh dengan tantangan dan harus hati-hati
   - Jalan penuh belokan atau perempatan : banyak pilihan dan godaan, perlu fokus
5. Minta mereka membayangkan apa saja tantangan dan kendala yang mungkin akan mereka temui untuk mencapai tujuan mereka (cita-cita) dan minta mereka menganalogikan hal tersebut, misalnya : rambu-rambu lalu lintas, polisi tidur, gunung, gedung serta jalan belubang dll

*contoh ilustrasi

6. Setelah mereka mengidentifikasi tantangan dan kendala, minta peserta mengidentifikasi apa saja yang perlu mereka lakukan agar tetap sampai pada tujuan walaupun banyak tantangan dan kendala yang akan mereka lalui.
7. Setelah selesai menggambar, minta peserta untuk menunjukan gambarnya masing-masing dan mempresentasikannya satu-persatu (jika waktu memungkinkan)
8. Simpulkan bersama peserta tentang pentingnya membuat tujuan masa depan, tambahkan bahwa saat menyusun masa depan kita juga perlu melibatkan orang-orang disekitar kita untuk selalu mendukung dan menyemangati, terutama keluarga dan sahabat.

Catatan

✓ Siapkan alat bantu yang dibutuhkan sebelum memulai proses pembelajaran

_____ . Sesi 12
Persiapan dan Fungsi Keluarga

Setelah membuat perencanaan secara personal, peserta juga diajak untuk merencanakan berkeluarga dan mengetahui apa saja fungsi berkeluarga. Ini menjadi bentuk aksi remaja untuk ikut serta berkontribusi dalam meningkatkan kualitas penduduk indonesia.

Peserta mampu membuat perencanaan dalam berkeluarga

1. Peseta mengetahui apa saja yang perlu disiapkan untuk berkeluarga
2. Peserta mengetahui apa saja secara personal yang perlu disiapkan untuk merencanakan berkeluarga

Diskusi Kelompok
Kerja Mandiri

90 Menit

- Kertas HVS
- Spidol

1. Buka sesi dengan pembukaan bahwa setiap orang mempunyai tahapan-tahapan dalam kehidupan, salah satu tahapan yang paling penting adalah tahapan untuk berkeluarga. Akan tetapi berkeluarga perlu banyak persiapan secara fisik, mental, sosial dan ekonomi.
2. Bagi peserta menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok akan mendiskusikan tentang persiapan berkeluarga, apa saja yang perlu disiapkan oleh individu saat merencanakan berkeluarga yang dilihat dari 4 aspek berikut :
   - Kelompok 1 : fisik
   - Kelompok 2 : Mental
   - Kelompok 3 : sosial
   - Kelompok 4 : ekonomi
3. Minta masing-masing kelompok untuk membuat daftar apa saja yang perlu disiapkan oleh individu yang berencana akan berkeluarga dilihat dari 4 aspek diatas yang dituliskan pada kertas plano.
4. Berikan waktu selama kurang lebih 15 menit untuk berdiskusi
5. Setelah selesai berdiskusi, kemudian masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi mereka satu persatu
6. Ajak semua peserta berpikir kritis dari masing-masing presentasi kelompok untuk menyepakati bahwa hal-hal yang dipresentasikan memang perlu disiapkan oleh seseorang yang akan berkeluarga.
7. Simpulkan hasil diskusi bersama dengan peserta, dan dengan sesi secara individu untuk mengidentifikasi persiapan mereka masing-masing untuk berkeluarga.

Aku ada dimana ya?

1. **Bagikan satu kertas HVS kosong pada masing-masing peserta**
2. **Minta meraka menggambarkan bagimana kondisi kesiapan masing-masing untuk berkeluarga**
3. **Minta mereka menggambar sebuah lingkaran ditengah kertas HVS tersebut, tuliskan nama panggilan masing-masing, kemudian gambarlah lingkaran-lingkaran disekitar lingkaran nama tersebut yang bertuliskan hal-hal yang perlu disiapkan individu untuk berkeluarga, yang telah disepakati dalam diskusi kelompok sebelumnya**
4. **Makin dekat lingkaran-lingkaran tersebut dengan lingkaran nama artinya hal tersebut sudah tercapai atau sudah hampir tercapai, kemudian hubungkan lingkaran-lingkaran tersebut dengan lingkaran nama memakai garis sesuai bayangan masing-masing peserta, misalnya :**
   - **Garis lurus : berarti prosesnya baik dan mulus**
   - **Garis putus-putus : masih belum jelas**
   - **Garis berkelok : rumit**
- **Garis warna merah : tidak ada proses**
5. **Setelah mereka menggambarkan kondisi persiapan berkeluarganya, minta mereka mengidentifikasi apa yang perlu mereka lakukan agar semua persiapan tersebut bisa tercapai, berikut adalah contoh peta persiapan berkeluarga :**

Yang perlu dilakukan . ____

1. Menyelesaikan kuliah dengan cepat
2. Mencari pekerjaan yang baik/berwirausaha
3. Memperbaiki komunikasi dengan calon pasangan dan fokus merancang masa depan

7. **Kemudian minta mereka menunjukan gambar dan jelaskan tentang gambar tersebut.**
8. **Simpulkan bersama dengan peserta bahwa saat memutuskan untuk berkeluarga ada beberapa hal perlu disiapkan dengan baik, sehingga dapat mengidentifikasi dengan cepat dan mengetahui apa yang harus dilakukan. Hal itu perlu diketahui dan disadari oleh masing-masing individu agar mampu membangun keluarga yang berkualitas.**

Catatan:
Siapkan peralatan sebelum sesi dimulai

Sesi 13
Menjadi Pendengar yang Baik

Setelah semua materi disampaikan kepada remaja, mereka juga perlu dibekali beberapa keterampilan, salah satu keterampilan yang penting dan perlu dipelajari oleh remaja adalah keterampilan menjadi seorang pendengar yang baik. Keterampilan ini penting, agar remaja-remaja diluar sana bisa merasa nyaman jika bercerita dengan PIK Remaja.

Tujuan Umum

Peserta mampu menjadi pendengar yang baik

Tujuan Khusus

1. **Peserta mampu mengaplikasikan bagaimana keterampilan mendengar**
2. **Peserta siap menjadi teman curhat dilapangan**

Metode
Kerja Mandiri

Waktu
75 menit

Alat Bantu
- Kertas HVS
- Spidol

Langkah - Langkah

1. Minta peserta untuk berkelompok dua orang atau berpasang-pasangan, sarankan kepada mereka untuk memilih pasangan yang sekiranya belum terlalu mereka kenal atau belum terlalu dekat.
2. Minta masing-masing kelompok untuk duduk nyaman dan berhadapan, sarankan mereka untuk mengambil posisi senyaman mungkin
3. Berikan masing-masing anggota kelompok tersebut tugas, satu menjadi pendengar dan yang satu menjadi pembicara, atur seperti situasi konseling/curhat
4. Minta si pendengar untuk tidak berkomentar atau menyanggah saat si pembicara bercerita, tugasnya adalah hanya mendengarkan dengan seksama dan berempati
5. Kemudian minta si pembicara untuk bercerita tentang kehidupannya, tugasnya hanya bercerita tidak meminta respon si pendengar. Sampaikan pada si pembicara untuk menganggap mereka teman dekatmu yang siap menerima curhatmu.
6. Berikanlah waktu pada si pembicara selama 10 menit untuk berbicara terlebih dahulu, kemudian tukarkan peran mereka, sehingga masing-masing dari mereka sama-sama pernah menjadi si pendengar dan si pembicara.
7. Minta peserta kembali ke tempat duduk mereka, buka diskusi refleksi dengan beberapa pertanyaan berikut :
   - Apakah kamu lebih mengenal pasanganmu ketika bermain? Kenapa?
   - Apa yang mereka rasakan saat bermain game?
   - Apa yang kamu rasakan saat kamu jadi pendengar?
   - Apa yang kamu rasakan saat kamu jadi pembicara?
   - Apakah ada rasa yang berbeda saat memainkan dua peran tersebut? Mana yang lebih disukai?
8. Kemudian tutup sesi dengan mengajak peserta diskusi dan menyepakati dalam forum terbuka
   - Apa saja hal yang perlu dilakukan untuk menjadi pendengar dan tim curhat yang baik?
   - Kenapa kita harus menjadi pendengar yang baik bagi orang lain?

Catatan:
Kondisikan situasi yang tenang dan nyaman saat peserta saling berbagi

Sesi 14 . Menjadi Fasilitator yang Baik

Keterampilan berbicara didepan menjadi penting untuk dimiliki oleh PIK Remaja, karena bukan hanya secara personal memiliki pengetahuan tentang perencanaan keluarga dan kesehatan reproduksi, tetapi juga membagikan informasi dan edukasi tersebut kepada remaja lainnya.

Tujuan Umum

Peserta mampu mengaplikasikan tentang teknik-teknis fasilitasi

Tujuan Khusus

1. Peserta mengetahui apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama fasilitasi
2. Peserta mengetahui keterampilan apa saja yang perlu dimiliki seorang fasilitator

Metode
Diskusi Kelompok

Waktu
60 menit

Alat Bantu
- Kertas HVS
- Spidol

Langkah - Langkah

1. Minta peserta membentuk 4 kelompok
2. Minta mereka mendiskusikan tentang teknik-teknik menjadi seorang fasilitator yang baik, dengan pembagian sebagai berikut:
   - Kelompok 1 : apa perbedaan narasumber dan fasilitator
   - Kelompok 2 : apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh fasilotator
   - Kelompok 3 : apa saja yang harus dimiliki seorang fasilitator,
   - Kelompok 4 : apa saja tahapan yang perlu dilakukan oleh fasilitator saat fasilitasi workshop/pelatihan
3. Minta masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi mereka.
4. Simpulkan sesi bersama dengan peserta untuk menyepakati apa saja yang perlu dipersiapkan dan dilakukan untuk menjadi fasilitator yang baik

Catatan:

Berikan *ice breaking* yang mengasah kepercayaan diri peserta, disarankan menggunakan musik dan mengajak peserta untuk berjoget atau menari bersama

Sesi 15
Peer Teaching

Sesi ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk belajar dan mencoba melakukan kegiatan edukasi maupun advokasi menggunakan cara kreatif sesuai dengan ketertarikan dan minat mereka. Kesempatan ini perlu dimanfaatkan dengan baik oleh peserta karena dari praktik ini peserta mendapatkan pengalaman untuk meningkatkan keterampilan mereka berbicara di depan umum.

Tujuan Umum

Peserta mampu membuat kegiatan edukasi yang diminati oleh remaja lainnya

Tujuan Khusus

1. Peserta berani mencoba merencanakan kegiatan untuk edukasi maupun advokasi tentang isu perencanaan keluarga dan kesehatan reproduksi
2. Peserta mempunyai keterampilan dan pengalaman memberikan edukasi tentang isu perencanaan keluarga dan kesehatan reproduksi

Metode

Kerja Kelompok
Partisipatif dan Kreatif

Waktu

1 hari (tentatif, sesuai jumlah kelompok)

Alat Bantu

- Kertas HVS
- Spidol
- Isolatip kertas

Langkah - Langkah

1. Jelaskan kepada peserta bahwa setelah mendapatkan pelatihan mereka perlu memberikan materi ke remaja lainnya untuk meningkatkan kesadaran remaja terkait dengan isu kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga.
2. Untuk itu sebagai PIK Remaja perlu melakukan beberapa strategi, kegiatan yang bisa dilakukan:
   - Seminar
   - Diskusi publik
   - Diskusi Komunitas
   - Siaran radio
   - Seni (drama, teater dll)
   - Memberikan informasi melalui online platform seperti podcast, youtube, Instagram dll.
   - Kampanye atau *audiensi/lobbying* (advokasi)
3. Kemudian bagi peserta menjadi 4-6 kelompok, minta mereka merencanakan kegiatan menarik dan kreatif untuk menyampaikan materi yang telah mereka dapatkan dari pelatihan ini, dengan tahapan sebagai berikut:
   - Tentukan topik dan materi yang akan disampaikan
   - Gambaran siapa audiens/segmentasi
   - Metode apa yang dipilih (sesuai dengan kesepakatan kelompok)
   - Pembagian peran dan tugas (usahakan semua anggota kelompok terlibat dan mempunyai porsi yang sama)
4. Berikan waktu 1 jam (30-60 menit) bagi peserta untuk mendiskusikan dan merencanakan kegiatan mereka, berikan informasi kepada mereka bahwa masing-masing kelompok mempunyai waktu maksimal 60 menit (terdiri: 45 menit untuk tampil dan 15 menit untuk tanya jawab dan memberikan masukan)

5. **Setelah selesai berdiskusi, minta masing-masing kelompok untuk menunjukan kegiatan mereka masing-masing, bagi peserta/kelompok yang belum mendapatkan giliran tampil harus menjadi penonton/peserta yang sedang tampil untuk nantinya bertanya dan memberikan masukan.**
6. **Setelah semuanya tampil didepan, ajak peserta melakukan refleksi dengan pertanyaan berikut:**
   - **Bagaimana perasaan mereka saat tampil didepan?**
   - **Apa yang mereka rasakan saat sudah selesai tampil?**
   - **Apa sesi ini bermanfaat bagi mereka? Khususnya untuk mengasah kepercayaan diri dan keterampilan berbicara?**

Catatan:

- ✓ **Perhatikan durasi masing-masing kelompok saat tampil**
- ✓ **Pastikan semua anggota kelompok terlibat dalam penyampaian informasi atau advokasi**

Sesi 16
Rencana Tindak Lanjut & *Post Test*

Pada sesi ini waktunya peserta untuk menyusun rencana tindak lanjut yang merupakan bagian penting untuk mendorong peserta sebagai anggota PIK Remaja mempraktekkan hal-hal yang sudah didapat selama mengikuti pelatihan. Rencana tindak lanjut ini juga akan menjadi bagian dari program kerja PIK Remaja selama 1 tahun kedepan.

Tujuan Umum

Peserta mampu membentuk rencana kegiatan tindak lanjut yang logis yang akan dijadikan bagian dari program kerja PIK Remaja

Tujuan Khusus

1. Peserta mampu menyusun rencana kerja sesuai dengan kebutuhan dan trend remaja
2. Memberikan wadah bagi remaja untuk mengekspresikan apa yang telah mereka pelajari dari pelatihan ke masyarakat luas.

Metode

Kerja Kelompok
Kerja Mandiri

Waktu

90 menit

Alat Bantu

- Kertas plano
- Spidol
- Lembar post test

Langkah - Langkah

1. Jelaskan tujuan dari sesi ini.
2. Minta peserta untuk membentuk kelompok berdasarkan pembagian dan tugas kerja dalam organisasi PIK Remaja
3. Strategi dapat penyebaran pengetahuan ini kepada teman sebaya, melakukan advokasi dan kampanye, dengan panduan form berikut:

Tujuan kegiatan	Sasaran	Model/metoda kegiatan	Waktu	PJ/PIC	Pendanaan/ Dukungan lainnya	Mtra

4. Minta setiap kelompok secara bergiliran mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya, kemudian sepakati yang akan benar-benar diimplementasikan selama satu tahun kedepan.
5. Gabung semua rencana kerja tersebut menjadi rencana kerja organisasi.
6. Tutup sesi dengan ucapan terimakasih, serta minta peserta mengisi lembar post test terlampir.

7. **Sebelum meninggalkan ruang pelatihan, minta peserta melihat kembali pohon harapan apakah harapan mereka sudah tercapai? Jika sudah minta mereka mengambil kertas tersebut. Jika belum tercapai, minta mereka meninggalkan kertas tersebut di pohon harapan agar dapat menjadi bahan evaluasi fasilitator pelatihan**

Catatan :

- ✓ **Pastikan semua peserta mengisi lembar post test**
- ✓ **Siapkan lembar post test sebelum memulai sesi**
- ✓ **Kumpulkan semua kertas plano hasil diskusi untuk dipertimbangkan menjadi program kerja tahunan**

Lampiran
LEMBAR POST-TEST

Nama Peserta: _____

Cara pengisan

Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda **(√)** pada kolom **'benar'** atau **'salah'**. Isilah semua pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pemahaman dan pengetahuanmu. Selamat mengisi !

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Saat pemerintah mengembangkan program untuk remaja, sudah seharusnya pemerintah melibatkan remaja dalam setiap tahapan program tersebut, dari proses perencanaan hingga evaluasi		
2	Orang dewasa dan remaja harus mempunyai posisi yang setara dalam forum diskusi dan pertemuan		
3	Remaja tidak perlu banyak didengar karena mereka belum punya banyak pengalaman		
4	Remaja yang melakukan hubungan seksual pertama kali dengan pacarnya tidak akan menyebabkan kehamilan		
5	Kebanyakan onani pada laki-laki bisa menyebabkan tulang keropos		
6	HIV dapat menular dari berpelukan dan berpegangan tangan		
7	Laki-laki memiliki penis dan perempuan bisa mengandung adalah contoh dari pengertian gender		
8	Hanya laki-laki yang boleh menjadi kepala rumah tangga		
9	Dalam sebuah perkawinan pasti tidak akan terjadi pemerkosaan antara suami dan istri		
10	Remaja yang sudah mengalami menstruasi dan mimpi basah, maka seorang remaja sudah mulai matang secara seksual		
11	Anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena akan segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga		
12	Korban KTD harus dinikahkan walaupun usianya masih tergolong anak (dibawah 18 tahun)		
13	Laki-laki tidak mungkin mengalami kekerasan seksual		
14	Dalam berkeluarga, perempuan harus mengikuti semua perintah suaminya walaupun merasa tidak nyaman		

15	Kesetaraan gender terjadi ketika laki-laki dan perempuan bisa berbagi peran dengan adil sesuai kesepakatan bersama		
16	Kemampuan untuk membuat keputusan tentang masa depan akan membantu remaja terhindar dari perilaku seksual yang beresiko		
17	Remaja harus mampu merencanakan masa depannya agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas		
18	Keluarga yang bahagia itu harus beranggotakan Ibu, ayah, adik dan kakak		
19	Yang dibutuhkan saat berencana keluarga hanyalah niat, nanti rejeki dan kebahagiaan akan datang sendiri		
20	Pengetahuan tentang perencanaan keluarga juga perlu diketahui oleh remaja		

Mengenal Layanan Kesehatan

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

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

1. Layanan kesehatan tatap muka

Cari tahu layanan kesehatan, konseling dan bantuan hukum disekitarmu, supaya kamu dapat mempermudah akses temanmu untuk mendapatkan bantuan

- ✓ PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) yang dapat kamu temukan disetiap Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat)
- ✓ Layanan konseling (Crisis Center) yang ada disekitar daerahmu untuk melayani konseling pada penyintas kekerasan
- ✓ LBH (Lembaga Bantuan Hukum) untuk memberikan bantuan hukum bagi remaja yang terdampak pada masalah hukum

2. Layanan kesehatan (Online)

Berikanlah alamat website atau informasi tentang aplikasi yang dapat membantu temanmu yang membutuhkan konsultasi kesehatan secara online, sebagai berikut :

doktergenz.hipwee.com

halodoc.com

sobatask.net

riliv.co

3. Layanan kesehatan mobile

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

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

JURNAL PENDIDIK SEBAYA

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

Panduan Pengisian:

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

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

1. Apa yang kamu rasakan saat membawakan sesi ini?
   .....
   .....
   .....

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

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

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

1.
BATASAN DIRI

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

Batasan diri mempunyai tiga tipe, yaitu:

- 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 kepada orang lain, tidak mudah menceritakan permasalahan pribadinya ke orang lain dan sulit untuk menjalin relasi yang dekat dengan orang lain.

- 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.

- Batasan diri yang ideal

  Perilaku dan sikap yang asertif saat berinteraksi dengan orang lain, seperti berani mengutarakan apa yang dia rasakan dari perlakuan orang lain padanya, berani menolak saat merasa dirugikan, berani mengutarakan pujian dan apresiasi pada seseorang yang menurutnya berprestasi, serta memahami situasi seseorang dan tidak memaksakan kehendak pribadi.

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

Batasan Dan Persetujuan Dalam Sebuah Relasi

Dalam sebuah hubungan, terlepas dari apakah hubungan itu melibatkan seks atau tidak, penting bagi pasangan untuk membicarakan dan menyepakati beberapa batasan. Dengan menetapkan batasan sejak awal, kamu dapat terhindar dari kesalahpahaman di kemudian hari. Ini membuat kamu dan pasanganmu merasa nyaman dengan berbagai hal, dan di waktu lain dalam hubunganmu, batasan dapat berbeda pula.

Hal-hal yang perlu dibicarakan sejak awal

- Bagaimana anda akan menghubungi satu sama lain? (dengan telepon, email, SMS, Facebook.)
- Seberapa sering anda akan saling menghubungi?
- Berapa banyak waktu yang akan anda habiskan bersama?
- Apakah anda merasa nyaman menunjukkan kasih sayang/bermesraan di depan umum (PDA) dan bila ya, tindakan bermesraan yang seperti apa dan di mana?
- Apakah anda merasa nyaman menunjukkan kasih sayang di dunia maya, seperti di Instagram?
- Aktivitas seksual apa, bila memang dilakukan, yang anda kehendaki dalam sebuah hubungan? (lihat batasan seksual)

Batasan Seksual

Anda memiliki pilihan, untuk mau atau tidak melakukan aktivitas seksual, juga tentang jenis aktivitas seksual, kapan, dan dengan siapa. Sangatlah penting bahwa anda menyampaikan keinginan dan kebutuhan anda kepada pasangan, dan juga mempertimbangkan dan menghormati keinginan dan kebutuhan pasangan. Anda berhak berubah pikiran dan berhenti ambil bagian dalam aktivitas seksual, setiap saat, atas alasan apapun. Seks adalah persetujuan. Bila anda tidak ingin berhubungan seks atau terlibat dalam aktivitas seksual, sampaikan itu pada pasangan anda.

Persetujuan (Consent)

Seks yang disetujui bersama atau konsensual adalah aktivitas seksual yang diinginkan dan disepakati secara eksplisit oleh kedua orang yang terlibat. Persetujuan berarti orang yang terlibat: bebas (tidak dibawah ancaman atau paksaan); mengetahui (sadar dan paham mengenai tindakan seksual); antusias (menyatakan "ya" secara otentik dan penuh semangat).

- Persetujuan (consent) adalah proses yang berlangsung secara kontinu dalam interaksi sosial dan harus diperoleh sebelum setiap aktivitas.
- Persetujuan (consent) dapat dicabut setiap saat.

Menghormati (Consent)

Anda bertanggung jawab untuk menghormati hak orang lain atas tubuh mereka. Perhatikan tanda-tanda non-verbal yang menyatakan penolakan seperti misalnya menjaga jarak dengan pasangan, berhenti memperhatikan pasangan; bahasa tubuh yang negatif dan tanda-tanda fisik lainnya yang menunjukkan mereka tidak menyetujui gerakan atau tindakan anda.

- Pastikan anda hanya ambil bagian dalam aktivitas seksual dengan pasangan yang secara bebas, sadar dan antusias menyetujui aktivitas tersebut.
- Alkohol dan obat-obatan dapat menurunkan kesadaran dan kemampuan seseorang untuk memahami situasi. Bila anda berada di bawah pengaruh alkohol atau zat lain, anda masih tetap bertanggung jawab untuk memperoleh persetujuan atas aktivitas seksual yang anda mulai.

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 manakah 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

Sumber :

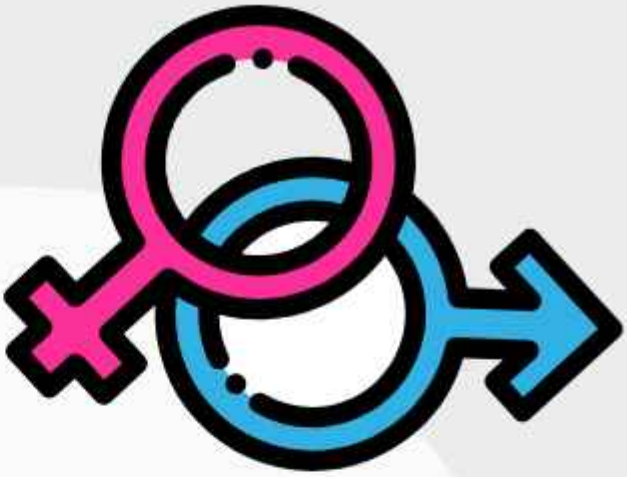
- Modul Pendidikan kesehatan reproduksi, Kementerian kesehatan dan kementerian Pendidikan , 2019

2.
KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUAL

Definisi kesehatan reproduksi menurut ICPD (Konferensi Kependudukan dan Pembangunan, Kairo, 1994) yaitu suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya. Dengan adanya definisi tersebut maka setiap orang berhak dalam mengatur jumlah keluarganya, termasuk memperoleh penjelasan yang lengkap tentang cara-cara kontrasepsi sehingga dapat memilih cara yang tepat dan disukai. Selain itu, hak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi lainnya.

Kebijakan Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia menetapkan bahwa Kesehatan Reproduksi mencakup 5 (lima) komponen/program terkait, yaitu Program Kesehatan Ibu dan Anak, Program Keluarga Berencana, Program Kesehatan Reproduksi Remaja, Program Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, dan Program Kesehatan Reproduksi pada Usia Lanjut. Pelaksanaan Kesehatan Reproduksi dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan siklus hidup (life-cycle approach) agar diperoleh sasaran yang pasti dan pelayanan yang jelas berdasarkan kepentingan sasaran/klien dengan memperhatikan hak reproduksi mereka.

Saat ini, kesehatan reproduksi di Indonesia yang diprioritaskan baru mencakup empat komponen/program, yaitu: Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir, Keluarga Berencana, Kesehatan Reproduksi Remaja, serta Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS. Pelayanan yang mencakup empat komponen/program tersebut disebut Pelayanan Kesehat an Reproduksi Esensial (PKRE). Jika PKRE ditambah dengan pelayanan Kesehatan Reproduksi untuk Usia Lanjut, maka pelayanan yang diberikan akan mencakup seluruh komponen Kesehatan Reproduksi, yang disebut Pelayanan Kesehatan Reproduksi Komprehensif (PKRK).



KESEHATAN SEKSUAL

Menurut WHO, Kesehatan Seksual adalah "Kombinasi dari bagian kegiatan seksual yang bersifat fisik, emosional, intelektual dan sosial, sehingga seks adalah pengalaman positif yang dapat meningkatkan kualitas hidup, menjadikan lingkungan kita lebih baik untuk kehidupan.
Berdasarkan hasil Deklarasi Montreal 2005 tentang Kesehatan Seksual untuk MDGs, lebih menekankan kepada beberapa hal sebagai berikut :

- Mengakui, mempromosikan, meyakinkan dan melindungi hak-hak seksual bagi semua
- Berkembang ke arah kesetaraan gender
- Menghapuskan semua jenis kekerasan dan pelecehan seksual
- Memberikan akses universal untuk pendidikan dan informasi tentang seksualitas yang menyeluruh
- Menjamin bahwa program-program kesehatan reproduktif mengakui betapa pentingnya kesehatan seksual
- Menghentikan dan mengendalikan penyebaran HIV dan AIDS dan Infeksi Menular Seksual (IMS) lainnya
- Mengidentifikasi, menangani dan mengatasi keluhan disfungsi dan gangguan seksual
- Mendapatkan pengakuan bahwa kenikmatan seksual merupakan salah satu unsur kesejahteraan manusia

A. PENGERTIAN KESEHATAN REPRODUKSI

Sehat adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial tidak terbatas pada kondisi tidak sakit saja, sedangkan reproduksi adalah proses melanjutkan keturunan. Jadi kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya (WHO, 2010). Pengertian ini bermakna bahwa setiap pasangan hendaknya dapat menjalankan kehidupan seks yang aman dan saling menyenangkan, mempunyai kemampuan untuk bereproduksi dan mempunyai kebebasan untuk menentukan keinginan punya anak, kapan punya anak, dan berapa jumlah anak yang diinginkan.

B. RUANG LINGKUP KESEHATAN REPRODUKSI

Ruang lingkup kesehatan reproduksi mencakup keseluruhan kehidupan manusia sejak lahir sampai mati (life cycle approach). Keseluruhan hidup manusia terdiri dari beberapa tahap yaitu

1. Konsepsi
   Konsepsi adalah terjadi pertemuan sel sperma dan sel telur hingga terjadilah kehamilan yang kemudian diakhiri dengan persalinan. Lama masa konsepsi ini adalah kurang lebih 42 minggu. Pada tahap ini terjadi pembentukan dan perkembangan organ manusia.
2. Bayi dan anak
   Masa bayi dimulai dari 0 bulan s/d usia 11 bulan. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Masa bayi sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangannya di masa depan. Masa anak dimulai dari usia 1 tahun s/d kurang dari 19 tahun.
3. Remaja
   Menurut WHO, remaja adalah individu berusia 10-19 tahun. Pada masa ini pertumbuhan tidak terlalu cepat terjadi tapi terjadilah perkembangan berbagai fungsi organ. Perkembangan seks sekunder seperti perubahan suara pada laki-laki dan pertumbuhan payudara perempuan terjadi pada masa ini.
4. Usia Subur
   Tahap ini dimulai dari usia 15 tahun s/d 45 tahun. Organ reproduksi laki-laki dan perempuan pada tahap ini sudah siap untuk melakukan fungsi reproduksinya.
5. Usia Lanjut
   Pada tahapan ini perempuan mengalami menopause atau berhenti menstruasi dan laki-laki mengalami andropause. Pada tahapan usia ini, organ reproduksi tidak bisa melakukan fungsinya seperti dulu.

Ruang lingkup Kesehatan Reproduksi secara "lebih luas", meliputi: Masalah kesehatan reproduksi remaja yaitu pada saat pertama anak perempuan mengalami haid/menarche yang bisa beresiko timbulnya anemia, perilaku seksual bila kurang pengetahuan dapat terjadi kehamilan diluar nikah, abortus tidak aman, tertular penyakit menular seksual (PMS), termasuk HIV AIDS.

C. HAK–HAK KESEHATAN REPRODUKSI

Di bawah ini adalah hak-hak Kesehatan Reproduksi berdasarkan ICPD Cairo 1994:

a. Hak mendapat informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi.
b. Hak mendapat pelayanan dan kesehatan reproduksi.
c. Hak untuk kebebasan berfikir dan membuat keputusan tentang kesehatan reproduksinya.
d. Hak untuk memutuskan jumlah dan jarak kelahiran anak.
e. Hak untuk hidup dan terbebas dari resiko kematian karena kehamilan, kelahiran karena masalah gender.
f. Hak atas kebebasan dan pelayanan dalam pelayanan kesehatan reproduksi.
g. Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk yang menyangkut kesehatan reproduksi.
h. Hak untuk mendapatkan manfaat dari hasil kemajuan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi.
i. Hak atas kerahasiaan pribadi dalam menjalankan kehidupan dalam reproduksisnya.
j. Hak untuk membangun dan merencanakan keluarga.
k. Hak atas kebebasan berkumpul dan berpartisipasi dalam berpolitik yang bernuansa kesehatan reproduksi.
l. Hak atas kebebasan dari segala bentuk diskriminasi dalam kesehatan reproduksi

Adapun Hak–Hak Kesehatan Reproduksi tersebut dijabarkan secara praktis oleh Kemenkes RI berdasarkan PP No. 61 Tahun 2014 dan UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009, seperti di berikut:

a. Setiap orang berhak memperoleh standar pelayanan kesehatan reproduksi yang terbaik. Ini berarti penyedia pelayanan harus memberikan pelayanan kesehatan reproduksi yang berkualitas dengan memperhatikan kebutuhan klien, sehingga menjamin keselamatan dan keamanan klien.
b. Setiap orang, perempuan, dan laki-laki (sebagai pasangan atau sebagai individu) berhak memperoleh informasi selengkap-lengkapnya tentang seksualitas, reproduksi dan manfaat serta efek samping obat-obatan, alat dan tindakan medis yang digunakan untuk pelayanan dan/atau mengatasi masalah kesehatan reproduksi.
c. Setiap orang memiliki hak untuk memperoleh pelayanan KB yang, efektif, terjangkau, dapat diterima, sesuai dengan pilihan, tanpa paksaan dan tidak melawan hukum.
d. Setiap perempuan berhak memperoleh pelayanan kesehatan yang dibutuhkannya, yang memungkinkannya sehat dan selamat dalam menjalani kehamilan dan persalinan, serta memperoleh bayi yang sehat.
e. Setiap anggota pasangan suami-isteri berhak memilki hubungan yang didasari penghargaan.
f. Terhadap pasangan masing-masing dan dilakukan dalam situasi dan kondisi yang diinginkan bersama tanpa unsur pemaksaan, ancaman, dan kekerasan.
g. Setiap remaja, lelaki maupun perempuan, berhak memperoleh informasi yang tepat dan benar tentang reproduksi, sehingga dapat berperilaku sehat dalam menjalani kehidupan seksual yang bertanggung jawab.
h. Tiap laki-laki dan perempuan berhak mendapat informasi dengan mudah, lengkap, dan akurat mengenai penyakit menular seksual, termasuk HIV AIDS.

i. Pemerintah, lembaga donor dan masyarakat harus mengambil langkah yang tepat untuk menjamin semua pasangan dan individu yang menginginkan pelayanan kesehatan reproduksi dan kesehatan seksualnya terpenuhi.
j. Hukum dan kebijakan harus dibuat dan dijalankan untuk mencegah diskriminasi, pemaksaan dan kekerasan yang berhubungan dengan seksualitas dan masalah reproduksi
k. Perempuan dan laki-laki harus bekerja sama untuk mengetahui haknya, mendorong agar pemerintah dapat melindungi hak-hak ini serta membangun dukungan atas hak tersebut melalui pendidikan dan advokasi.
l. Konsep-konsep kesehatan reproduksi dan uraian hak-hak perempuan ini diambil dari hasil kerja International Women's Health Advocates Worldwide.

D. SIKLUS REPRODUKSI

1. Pubertas

Peristiwa yang paling penting pada tahap transisi antara masa anak-anak ke dewasa adalah pubertas. Pubertas merupakan tahap perkembangan manusia baik secara fisik maupun psikologis, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan emosi, perkembangan otak, dan perkembangan organ reproduksi. Pubertas secara fisik dapat dilihat dari perubahan tubuh, meliputi perubahan tanda kelamin primer dan sekunder. Perkembangan tubuh remaja laki-laki dan perempuan berbeda karena pengaruh hormon yang dihasilkan.

Pada laki-laki, hormon testosteron yang ada dalam darah mempengaruhi organ-organ dalam tubuh, sehingga menyebabkan terjadinya beberapa pertumbuhan seks primer dan timbulnya ciri-ciri pertumbuhan seks sekunder. Hormon testosteron membantu tumbuhnya bulu-bulu halus di sekitar ketiak, kemaluan laki-laki, janggut dan kumis, perubahan suara pada remaja laki-laki, tumbuhnya jerawat dan mulai diproduksinya sperma. Pubertas pada laki-laki ditandai dengan bertambahnya volume testis pada usia secepatnya 9 tahun. Selanjutnya akan terjadi perubahan seperti tumbuhnya rambut di daerah tertentu seperti ketiak dan kemaluan. Perkembangan ini diikuti dengan mimpi basah (keluarnya cairan sperma secara alamiah, umumnya akan keluar saat tidur, sering pada saat mimpi tentang seks). Mimpi basah merupakan tanda seorang anak laki-laki telah memiliki kemampuan bereproduksi. Tubuh laki-laki pada awal pubertas akan memproduksi air-mani (sperma) secara terus menerus.

Pada perempuan pubertas dipengaruhi oleh 2 hormon yaitu :

a. Hormon Estrogen yang merangsang pertumbuhan saluran susu di payudara sehingga payudara membesar, merangsang pertumbuhan saluran telur,rongga rahim dan vagina. Membuat dinding rahim kian tebal. Membuat cairan vagina bertambah banyak. Mengakibatkan tertimbunnya lemak di daerah panggul perempuan.
b. Hormon Progesteron yang melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi lemak di kulit, meningkatkan suhu badan, mempengaruhi lengan dan tungkai kaki bertambah panjang dan besar. Serta mempertebal dinding rahim.

Pada akhir masa pubertas perempuan akan terjadi menstruasi. Menstruasi adalah proses pelepasan darah dan sel-sel dari dinding rahim melalui vagina. Menstruasi dapat berhenti saat sedang hamil atau menyusui dan berakhir saat menopause (sekitar usia 40 sampai 50 tahun).Pada proses menstruasi ini terjadi perubahan dinding dalam rahim akan menebal karena pengaruh produksi hormon-hormon di indung telur (Ovarium) sebagai persiapan jika terjadi kehamilan. Ketika ada sel telur matang akan mempunyai potensi untuk dibuahi sperma dalam 24 jam. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan mati dan terjadilah perubahan komposisi kadar hormon yang akhirnya dinding rahim tadi akan luruh/lepas disertai perdarahan. Inilah yang disebut proses menstruasi.

Seluruh proses dari matangnya sel telur hingga luruhnya sel telur ketika tidak dibuahi (tidak terjadi kehamilan) akan berulang setiap bulan. Saat menstruasi datang tiap bulan secara teratur, ini disebut siklus menstruasi. Biasanya menstruasi akan berlangsung selama 2-7 hari. Siklus dihitung dari hari pertama dari satu periode, ke hari pertama periode berikutnya. Rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, namun setiap perempuan dapat mengalami siklus menstruasi bervariasi setiap 21-35 hari. Masa subur pada perempuan berada di pertengahan siklus menstruasinya.

Tabel Perbedaan proses pubertas pada laki-laki dan perempuan

JENIS	Perubahan pada perempuan	Perubahan pada laki-laki	Catatan
Kulit	Kulit menjadi berminyak, kadang- kadang muncul jerawat	Kulit menjadi berminyak, kadang-kadang muncul jerawat	Keadaan ini bisa berlangsung beberapa tahun selama masa remaja. Cucilah wajah dengan sabun yang halus setiap hari
Rambut	Tumbuh rambut di kaki, di ketiak di sekitar alat kelamin	Tumbuh rambut di kaki, ketiak, dada, sekitar wajah, dan sekitar alat kelamin	Waktu tumbuh dan jumlah rambut tidak sama pada setiap orang
Dada	Buah dada mulai tumbuh, sedikit bengkak dan kadang sakit	Dada melebar	Buah dada kiri dan kanan pada perempuan bisa tidak tumbuh bersamaan dan besarnya tidak sama
Ukuran Tubuh	Pinggul mulai melebar, dada membesar, tinggi dan berat badan bertambah dengan cepat	Bahu dan dada melebar, badan bertambah berat dan tinggi	Perempuan bisa lebih cepat tinggi dibandingkan laki-laki seusianya, tapi di akhir masa remaja, biasanya laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan

JENIS	Perubahan pada perempuan	Perubahan pada laki-laki	Catatan
Keringat	Lebih banyak berkeringat dan mulai mengeluarkan bau	Lebih banyak berkeringat dan mulai mengeluarkan bau	Untuk mengurangi bau mandilah dengan bersih 2 kali sehari
Suara	Menjadi agak berat	Menjadi agak berat	
Organ seksual	Mulai terjadi menstruasi, dan ada cairan keluar dari vagina	Alat kelamin membesar, kadang terjadi penengangan penis (ereksi) serta keluar cairan (mimpi basah)	Cairan putih bening yang keluar dari vagina tidak perlu dikhawatirkan karena merupakan tanda normal bagi remaja perempuan

SEKSUALITAS DAN PERILAKU SEKSUAL

Apabila kita berbicara tentang seks di Indonesia, masyarakat enggan membahas hal itu karena seks dianggap tabu. Mayoritas orang menganggap seks sama dengan bersenggama. Masyarakat seringkali menganggap seksualitas sama dengan seks walaupun sebenarnya kedua hal tersebut sama sekali berbeda. Seksualitas merupakan bagian penting dari kehidupan manusia yang meliputi berbagai aspek yang luas dan kompleks, tidak hanya sekedar hubungan seks. Oleh karena simpang siurnya informasi terkait seks dan seksualitas, pengetahuan masyarakat tentang seksualitas yang benar masih rendah.

A. SEKSUALITAS

Seksualitas merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai hal terkait kehidupan manusia sebagai makhluk seksual. Menurut WHO (2006), seksualitas adalah bagian dari diri manusia mengenai jenis kelaminnya, identitas gender dan peran, orientasi seksual, erotisme, kenikmatan, kemesraan dan reproduksi.

Seksualitas adalah hal-hal yang dirasakan dan diekspresikan melalui pikiran, fantasi, hasrat, kepercayaan, perilaku, nilai, sikap, praktik serta peran dan hubungan. Seksualitas mencakup perilaku seksual, perasaan, identitas gender serta peran seksual, orientasi seksual, dan reproduksi. Hal tersebut merupakan bagian dari seksualitas namun seksualitas belum tentu harus dirasakan dan diekspresikan. Seksualitas ini dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk fisik, psikologis, spiritual dan budaya.

Seksualitas dapat berkembang dan berubah seiring waktu. Seksualitas dapat melibatkan ketertarikan secara emosional maupun fisik terhadap orang lain. Ketika orang sudah mengenal seksualitas dirinya, diharapkan setiap orang mampu membedakan jenis kelamin, identitas gender, orientasi seksual dan ekspresi gender nya masing-masing. Seksualitas memiliki cakupan yang luas seperti jenis kelamin, identitas seksualitas, orientasi seksual dan gender.

1. Jenis Kelamin (Seks)

Salah satu yang berperan penting dalam pembahasan seksualitas ini adalah seks atau jenis kelamin.

Jenis kelamin adalah perbedaan biologis yang dimiliki laki-laki dan perempuan. Perbedaan biologis tersebut dapat dilihat sejak lahir dan pada masa pertumbuhan. Misalnya perbedaan biologis yang dapat dilihat sejak lahir adalah laki-laki memiliki penis dan perempuan memiliki vagina; perempuan memiliki rahim dan laki-laki memiliki testis. Perbedaan biologis yang terjadi pada masa pertumbuhan misalnya seperti pertumbuhan payudara dan terjadinya menstruasi pada perempuan, pada laki-laki terjadi perubahan suara menjadi lebih berat dan dada menjadi lebih lebar. Seks bersifat universal. Artinya adalah manusia dilahirkan dengannya dan hal ini sama di setiap suku, ras dan budaya.Hal yang mempengaruhi jenis kelamin murni karena hal biologis dan pertumbuhan janin serta kromosom. Kromosom XX didapatkan pada individu dengan jenis kelamin perempuan, sedangkan kromosom Y merupakan kromosom yang didapatkan pada laki-laki. Terdapat berbagai tanda primer dan tanda sekunder yang dikembangkan oleh orang yang memiliki jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Ada istilah true hermaphrodites atau yang lebih dikenal dengan intersex yaitu orang dengan perbedaan kromosom seks. Kromosom intersex bisa terdiri dari XXX atau XYX, sehingga sulit diklasifikasikan apakah individu tersebut merupakan laki-laki atau perempuan.

Ada pula sebagian kecil orang yang sejalan hidupnya mengembangkan tanda primer dari kedua jenis kelamin (mengembangkan ovarium dan testis dalam waktu yang bersamaan). Beberapa gangguan yang diklasifikasi sebagai gangguan inter seksuality antara lain sebagai berikut:

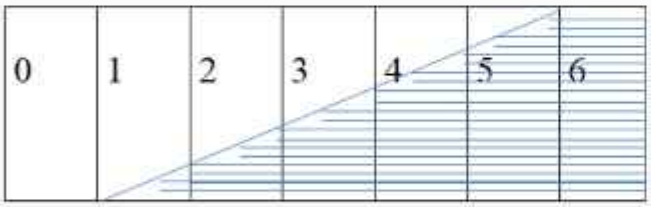
a. Guevedoces (Bayi terlahir dengan membawa genital wanita, sepanjang perjalanan remajanya mengembangkan penis dan skrotum sebagai tanda laki-laki, Individu ini memiliki kromosom Y).
b. Androgen Insensitivity Syndrome (Kondisi interseks dimana tubuhnya tidak sensitif terhadap efek testosterone sehingga biasanya berkembang sebagai wanita, namun individu memiliki kromosom Y).
c. Klienefelter (Seseorang laki laki memiliki kromosom X yang lebih atau XXY, sehingga penisnya berkembang namun buah dadanya juga berkembang, pinggangnya berkembang dan bulu-bulu sekitar wajah dan dada sangat minim, biasanya tubuhnya tergolong lebih besar seperti lengan dan kaki yang lebih panjang).
d. Congenital Adrenal Hyperplasia (Saat prenatal bayi wanita sangat terpapar oleh hormone androgen yang besar sehingga membentuk maskulinisasi oleh genital wanitanya seperti klitoris yang membesar dan bagian bawah vaginanya seperti membentuk skrotum padahal bagian tersebut adalah labia).

2. Orientasi Seksual

Orientasi seksual adalah ketertarikan seseorang secara fisik, seksual, romantis mapun kepada orang lain. Ketertarikan tersebut bisa kepada lawan jenis, sesama jenis ataupun keduanya. Secara umum orientasi seksual terdiri dari 3 macam yaitu :

1. Heteroseksual
   Apabila seseorang memiliki ketertarikan pada jenis kelamin berbeda misalnya laki-laki tertarik pada perempuan ataupun sebaliknya.
2. Homoseksual
   Apabila seseorang memiliki ketertarikan terhadap jenis kelamin yang sama. Misalnya laki-laki dengan laki-laki atau perempuan dengan perempuan.
3. Biseksual
   Apabila seseorang memiliki ketertarikan pada kedua jenis kelamin.

Menurut Skala Kinsey, seseorang memiliki kadar yang berbeda-beda dalam hal orientasi seksualnya.



Keterangan
0 = Heteroseksual eksklusif 6 = Homoseksual eksklusif

Orientasi seksual seseorang berdasarkan Skala Kinsey dapat digolongkan menjadi:

0. Heteroseksual eksklusif
1. Dominan heteroseksual, sesekali homoseksual
2. Dominan heteroseksual, lebih dari sesekali homoseksual
3. Sama homoseksual dan heteroseksual
4. Dominan homoseksual, sesekali heteroseksual
5. Dominan homoseksual, lebih dari sesekali heteroseksual
6. Homoseksual eksklusif

Sexual fluidity adalah sebuah ide yang mengatakan bahwa seseorang bisa saja memiliki pengalaman seksual orientasi yang berbeda dari biasanya, biasanya dari opposite-sex attraction menjadi same-sex attraction selama hidupnya.

Klasifikasi mengenai orientasi seksual dalam diagnosis gangguan jiwa berkembang dari masa ke masa. Pada tahun 1973, homoseksual tidak lagi digolongkan sebagai sebuah penyakit menurut Asosiasi Psikiatri/Psikologi Amerika. Namun demikian, orientasi homoseksual berhubungan dengan risiko tekanan sosial karena budaya dan keyakinan mayoritas.

Dalam proses seorang homoseksual hidup di masyarakat, terdapat istilah coming out atau melela. Istilah ini menggambarkan sebuah proses seorang homoseksual mengenali, menerima, dan mengekspresikan dirinya sebagai homoseksual. Istilah tersebut diambil dari frase "coming out of the closet" sejak abad 19 oleh Karl Ulrichs seorang advokat homoseksual pada masa itu.

3. Dorongan Seksual

Dorongan seksual merupakan suatu hal yang wajar dan alamiah yang dialami oleh setiap orang. Adanya dorongan seksual yang dipengaruhi oleh hormon seksual akan memicu seseorang untuk merasakan ketertarikan secara seksual kepada orang lain. Perasaan seksual ini akan menjuruskan seseorang untuk melakukan penyaluran dorongan seksual lewat perilaku seksual untuk mendapatkan kenikmatan/kepuasan

B. PERILAKU SEKSUAL

Perilaku seksual meliputi berbagai hal yang dilakukan terkait pemenuhan dorongan seks atau ekspresi seks individu. Mulai masa pubertas, laki-laki dan perempuan menjadi lebih peka mengenai respons mereka terhadap rangsangan dan ketertarikan seksual. Terdapat berbagai bentuk respons laki-laki dan perempuan terhadap rangsangan seksual, namun yang perlu diingat adalah bahwa setiap perilaku memiliki konsekuensi tersendiri. Terdapat perilaku seksual yang dapat membawa hal-hal positif, misalnya yang meningkatkan kualitas hubungan pasangan dan membawa dampak baik bagi kesehatan, ada pula perilaku seksual yang menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan atau bahkan sosial dan hukum. Seseorang harus mengambil keputusan yang bijaksana terkait perilaku seksual karena keputusan tersebut dapat menentukan masa depannya.

1. Berbagai Bentuk Perilaku Seksual

Terdapat berbagai macam cara individu merespons dan menyalurkan perasaan, fantasi, dan dorongan seksual yang ia rasakan. Setiap perilaku tersebut memiliki keuntungan dan kerugian. Perilaku-perilaku tersebut dapat berupa:

a. **Mengalihkan dorongan seksual lewat aktivitas atau kegiatan lain,** misalnya dengan mengalihkan perhatian ke olahraga atau kegiatan yang menyibukkan diri sehingga dorongan seksual menghilang dengan sendirinya. Cara ini efektif untuk menghindari terjadinya kehamilan dan penyakit menular seksual. Selain itu, cara ini juga dapat membantu individu mengembangkan diri lewat hobi dan aktivitas yang bermanfaat.

b. **Masturbasi** adalah kegiatan menyentuh atau merangsang bagian tubuh sendiri baik tanpa mempergunakan alat maupun mempergunakan alat untuk mendapatkan kepuasan seksual. Istilah lain yang menunjukkan aktivitas masturbasi dan cukup dikenal di kalangan remaja adalah onani. Masturbasi menjadi pilihan banyak laki-laki dan perempuan yang ingin menyalurkan dorongan seksualnya tanpa berhubungan seksual dengan orang lain (abstinensi), dan menjadi cara mereka mengeksplorasi tubuhnya sendiri. Meski begitu, masturbasi harus dilakukan dengan tetap menjaga privasi (tidak dilakukan di ruang publik).

Hal yang perlu dipertimbangkan:

- Infeksi masih mungkin terjadi, terutama jika tidak menjaga kebersihan dan menggunakan alat-alat yang membahayakan, seperti benda tajam dan benda lain yang tidak steril.
- Bisa menimbulkan luka atau cedera pada tubuh dan alat kelamin, jika dilakukan dengan cara yang salah atau berbahaya.

c. **Hubungan fisik tanpa penetrasi,** seringkali disebut petting, yaitu hubungan fisik yang tidak melibatkan masuknya penis ke dalam vagina, mulut, atau anus. Hal ini termasuk berpegangan tangan, mengelus, merangkul, memeluk, meraba, menjilat, berciuman, fingering (memainkan alat kelamin dengan jari), mutual masturbation (saling membantu pasangan masturbasi), hingga menggesek-gesekkan alat kelamin ke tubuh pasangan tanpa terjadi senggama. Hubungan fisik tanpa penetrasi alat kelamin mengurangi risiko namun tidak menghilangkan kemungkinan terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan serta penyakit menular seksual.

Hal yang perlu dipertimbangkan:

- Seringkali menimbulkan dorongan seksual yang lebih kuat dan keinginan yang sulit dikendalikan untuk melanjutkan ke bentuk aktivitas seksual lainnya yang lebih intim dengan segala risikonya
- Ada risiko penularan penyakit lewat kontak fisik, cairan tubuh, hingga penyakit menular seksual, mulai dari infeksi tenggorokan dan sariawan, hingga tuberkulosis, herpes, sifilis, gonorea, hepatitis, HPV dan HIV.
- Meski tidak terjadi penetrasi penis ke dalam vagina, kehamilan masih mungkin terjadi jika cairan mani atau precum masuk ke dalam vagina (misalnya cairan mani masuk ke vagina dengan bantuan jari atau ketika ejakulasi terjadi di dekat vagina atau penis yang sedang ereksi dan telah keluar cairan precum menyentuh area sekitar vagina). Kehamilan yang tidak diinginkan dapat memicu tekanan mental, berbagai dampak sosial, risiko kesehatan hingga kematian.
- Pada pasangan yang belum menikah, beberapa jenis hubungan fisik kerap dianggap tidak sesuai dengan norma dan masyarakat seringkali menerapkan sanksi atau hukuman pada pasangan yang melakukannya, sehingga dapat merusak karir dan masa depan.
- Dapat muncul perasaan bersalah dan tekanan mental setelah melakukannya.

d. **Hubungan seksual dengan penetrasi,** yaitu hubungan fisik yang melibatkan masuknya penis ke dalam vagina, mulut (seks oral), atau anus (seks anal).

Hal yang perlu dipertimbangkan:

- Ada risiko penularan penyakit menular seksual, seperti herpes, sifilis, gonorea, hepatitis, HPV dan HIV. Risiko penularan HIV lewat seks anal sangat tinggi, dan merupakan jalur penularan HIV lewat kontak seksual yang paling tinggi risikonya.
- Kehamilan sangat mungkin terjadi jika penis masuk ke dalam vagina, meskipun saat ejakulasi penis telah dikeluarkan dari vagina. Kehamilan yang tidak diinginkan dapat memicu tekanan mental, berbagai dampak sosial, risiko kesehatan hingga kematian.
- Pada pasangan yang belum menikah, hal ini kerap dianggap tidak sesuai dengan norma dan masyarakat seringkali menerapkan sanksi sosial atau hukuman pada pasangan yang melakukannya, sehingga dapat merusak karir dan masa depan.
- Dapat muncul perasaan bersalah dan tekanan mental setelah melakukannya.

Setiap individu mengambil cara yang berbeda-beda dalam menangani dorongan dan perasaan seksualnya. Bagi mereka yang memilih melakukan hubungan seksual dengan pasangan, ada cara-cara yang dapat ditempuh untuk mengurangi risiko dampak negatifnya, misalnya penggunaan kondom atau alat kontrasepsi. Namun demikian, efektivitas penggunaan kondom tidak 100%, sehingga masih saja terdapat kemungkinan terjadi penularan penyakit atau kehamilan, apalagi jika tidak digunakan dengan cara yang tepat.

2. Perilaku-perilaku seksual yang berisiko

Setiap perilaku seksual sebenarnya memiliki risiko masing-masing. Ada beberapa perilaku yang termasuk risiko tinggi diantaranya adalah:

- **Hubungan seksual tanpa pelindung**
  Semua hubungan seksual yang dilakukan tanpa menggunakan pelindung (kondom) memiliki risiko yang lebih besar untuk menularkan penyakit menular seksual dan menyebabkan kehamilan. Penggunaan kondom merupakan cara paling aman untuk berhubungan seksual, namun perlu diingat, penggunaan kondom pun tidak sepenuhnya melindungi seseorang dari risiko tersebut, terutama ketika penggunaannya tidak benar.

Dengan demikian, cara yang paling efektif untuk mencegah penyakit menular seksual dan kehamilan adalah dengan menunda hubungan seksual sebelum seseorang benar-benar siap melakukannya.

- **Hubungan seksual dengan lebih dari satu pasangan**
  Hubungan seksual dengan pasangan yang tidak tetap meningkatkan risiko terjadinya penularan penyakit menular seksual. Selain itu, hubungan seksual berganti pasangan juga merupakan salah satu faktor risiko kanker leher rahim (kanker serviks) pada perempuan, yang kejadiannya seringkali baru akan muncul di usia yang lebih tua. Hubungan seksual dengan pasangan yang berbeda-beda, khususnya pada mereka yang telah menikah, juga memiliki konsekuensi hukum karena masuk ke dalam kategori pidana perzinahan (Pasal 284 KUHP).

- **Hubungan seksual di usia yang terlalu muda**
  Hubungan seksual di usia yang terlalu muda dapat menimbulkan berbagai masalah, khususnya bagi perempuan. Memulai hubungan seksual sebelum usia 16 tahun meningkatkan risiko kanker serviks sebesar dua kali lipat dibandingkan mereka yang memulai hubungan seksual di usia 21 tahun ke atas. Penelitian juga menunjukkan risiko kehamilan tidak diinginkan yang lebih tinggi pada remaja yang memulai hubungan seksual di usia yang lebih muda, khususnya di bawah 15 tahun. Tak hanya itu, di masa awal remaja, organ dan alat reproduksi belum berkembang sempurna dan kehamilan bisa jadi sangat berbahaya. Persalinan macet, perdarahan saat persalinan, fistula atau robekan jalan lahir, bayi berat lahir rendah, kematian bayi, dan kematian ibu dapat terjadi pada kehamilan di usia yang terlalu muda, apalagi ketika kehamilan tidak diinginkan dan disembunyikan dari orang lain sehingga perempuan tidak mendapatkan pemeriksaan kehamilan dan perawatan kesehatan yang dibutuhkan.

- **Hubungan seksual transaksional**
  Aktivitas seksual transaksional, yang dilakukan untuk mendapat imbalan, misalnya uang atau barang, berisiko membawa dampak negatif bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Hal tersebut terjadi karena adanya ketidakseimbangan power relation yang mempersulit posisi seseorang dalam bernegosiasi demi perilaku seks yang aman.

- **Hubungan seksual lewat anus (seks anal)**
  CDC menyebutkan bahwa hubungan seksual lewat anus (seks anal) merupakan jenis hubungan seksual yang paling berisiko. Masalah kesehatan yang lebih rentan muncul pada seks anal misalnya penularan penyakit menular seksual termasuk HIV serta kanker anus. Seks anal banyak ditemukan pada kelompok lelaki yang berhubungan seks dengan lelaki (LSL), meskipun tidak terbatas hanya kepada kelompok tersebut. Data menunjukkan bahwa insidens kanker anus tertinggi terdapat pada populasi LSL dengan estimasi 37 kasus per 100.000. Pada LSL dengan HIV positif, angka insidens kanker anus meningkat menjadi 131 per 100.000. Terkait insidens HIV sendiri, di tahun 2017, 29% kasus HIV baru di Asia Pasifik berasal dari populasi LSL.

3. Kekerasan dan pelecehan seksual

Kekerasan dan pelecehan seksual merupakan salah satu perilaku seksual yang memiliki banyak risiko dan dampak kesehatan. Beberapa penelitian menemukan bahwa penyintas pelecehan seksual merasakan gangguan psikologis yang sangat bervariasi, diantaranya merasa menurunnya harga diri, menurunnya kepercayaan diri, depresi, kecenderungan bunuh diri, kecemasan, ketakutan terhadap perkosaan serta meningkatnya ketakutan terhadap tindakan-tindakan kriminal lainnya. Dampak fisik selain kehamilan yang tidak diinginkan dan penyakit menular seksual yang mungkin terjadi akibat hubungan seksual tanpa pengaman

(kondom) di antaranya sakit kepala, gangguan makan, gangguan pencernaan (perut), rasa mual, serta menurun atau bertambahnya berat badan tanpa sebab yang jelas. Penyintas pelecehan seksual juga dapat mengalami tekanan sosial di lingkungan masyarakat.

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 pasanganmu sama pentingnya seperti anda mempertimbangkan pemikiran dan perasaanmu.
- Kamu dan pasangan harus sama-sama terlibat dalam proses pengambilan keputusan.
- Ingat bagaimana keunggulanmu (misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, perawakan (berat dan tinggi badan)) mempengaruhi pikiran dan tindakanmu serta berdampak pada pasanganmu.
- Secara terbuka bicarakan mengenai hormat, kekuasaan dan kendali dalam interaksimu.
- Buat rencana untuk membahas ini ketika kalian berdua sedang santai dan nyaman, jangan menunggu hingga kamu dalam suasana panas.
- Pikirkan terlebih dahulu apa yang akan anda 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.
- Tetaplah bersikap positif dan tenang, ini akan membuat kamu dan pasanganmu merasa nyaman membicarakan tentang pemakaian kondom.

Menghadapi pengaruh teman sebaya

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

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

Terdapat 10 kemampuan psikososial (psikologis dan sosial) 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 dini mengenai adanya stres dan tekanan yang harus dihadapi. Kesadaran diri ini harus dimiliki untuk menciptakan komunikasi yang efektif dan hubungan interpersonal yang baik, serta mengembangkan empati terhadap orang lain.
8. **Empati**
   Dengan empati, meskipun dalam situasi yang tidak dikenal dengan baik, remaja mampu membayangkan bagaimana kehidupan orang lain. Empati melatih remaja untuk mengerti dan menerima orang lain yang mungkin berbeda dengan dirinya, dan juga membantu menimbulkan perilaku positif terhadap sesama yang mengalaminya.

9. **Mengendalikan emosi**

   Keterampilan mengenali emosi diri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana emosi dapat mempengaruhi perilaku, memudahkan menggali kemampuan merespon/ menanggapi emosi dengan benar. Upaya untuk mengendalikan dan mengatasi emosi diperlukan karena luapan emosi kemarahan atau kesedihan dapat merugikan kesehatan bila tidak disikapi secara benar.

10. **Mengatasi stres**

    Pengenalan stres dan mengetahui bagaimana pengaruhnya terhadap tubuh, membantu mengontrol stres, dan mengurangi sumber penyebabnya. Misalnya membuat perubahan di lingkungan sekitar atau merubah gaya hidup. Diajarkan pula bagaimana bersikap santai sehingga tekanan yang terjadi oleh stres yang tak terhindarkan tidak berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius.

Sumber:

- Pendidikan kesehatan reproduksi dan pergaulan sehat, BKKBN, 2018
- 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

3.
IMS, HIV DAN AIDS

IMS

Infeksi menular Seksual (IMS) adalah penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual, baik melalui vagina, mulut, maupun anus. Infeksi tersebut dapat disebabkan oleh bakteri (misalnya sifilis), jamur, virus (misalnya herpes, HIV), atau parasit (misalnya kutu).

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

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

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

Berikut adalah beberapa jenis IMS yang sering dijumpai:

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Gonorea (Kencing Nanah)	Bakteri Nesseria gonorroea	pada pria lubang kencing bengkak, nyeri, gatal, memerah dan mengeluarkan cairan putih atau kuning kehijauan. Pada wanita keputihan yang lebih banyak dan biasanya nyeri saat BAK	Kemandulan pada pria dan wanita. Memudahkan masuknya virus HIV. Keguguran. Bayi lahir prematur dan mengalami infeksi nosokomial
Sifilis (Raja Singa)	Bakteri Treponema pallidum	Luka pada kemaluan tanpa disertai rasa sakit, luka tunggal. Bintik/bercak merah di tubuh tanpa gejala klinis yang jelas, kelainan syaraf pembuluh darah dan kulit	Jika tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan berat pada otak dan jantung, memudahkan penularan HIV, keguguran, bayi lahir cacat

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Herpes Genitalis	Virus Herpes simplex	. Rasa terbakar atau kesemutan. . Bintik berkelompok yang nyeri dan berbentuk seperti anggur pada kemaluan dan meninggalkan luka yang kering dan berkerak lalu hilang sendiri	. rasa nyeri yang mengganggu aktivitas. . Memudahkan penularan virus HIV. . Penularan infeksi pada bayi baru lahir
Trikomonias is	Protozoa Trikomonas Vaginalis	Jarang menimbukan gejala. Namun pada wanita biasanya mengalami keputihan berwarna kunig kehijauan, berbusa dan berbau busuk	. Memudahkan penularan HIV. . Bayi lahir prematur
Hepatitis B	Hepatitis B Virus	. Kulit dan sklera mata berwarna kuning. . Tubuh lemah dan lesu	Kanker hati
Infeksi HPV	Human Papiloma Virus	Muncul kutil di sekitar alat kelamin	Kutil kelamin. Kanker serviks (leher rahim)
Ulkus Mole	Bakteri Haemophilus ducreyl	Benjolan yang mudah pecah atau ulkus (luka) di lipatan paha yang sangat sakit	Memudahkan penularan HIV

HIV/AIDS

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

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

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

TANDA-TANDA AIDS

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

Perjalanan Penyakit HIV/AIDS

FASE AKUT (0-3 Bulan)

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

FASE LATEN (3-10 Tahun)

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

FASE AIDS

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

KELOMPOK YANG PALING BERISIKO TERINFEKSI HIV

(sesuai dengan metode penularannya)

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

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

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

Pencegahan HIV Metode "ABCDE"

A — ABSTINENCE
Absen seks ataupun tidak melakukan hubungan seks bagi yang belum menikah

B — BE FAITHFUL
Bersikap saling setia kepada satu pasangan seks (tidak berganti-ganti pasangan)

C — CONDOM
Cegah penularan HIV melalui hubungan seksual dengan menggunakan kondom

D — DRUG NO
Dilarang menggunakan Narkoba

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

Sumber:

Pendidikan kesehatan reproduksi dan pergaulan sehat, BKKBN, 2018
Modul Pegangan bagi Fasilitator Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R), BKKBN, 2019

4.
GENDER

Pengertian Gender

1) Karakteristik sosial sebagai laki-laki dan perempuan seperti yang diharapkan oleh masyarakat budaya melalui sosialisasi yang diciptakan oleh keluarga dan/atau masyarakat, yang dipengaruhi oleh budaya, interpretasi agama, struktur sosial dan politik.
2) Karakteristik sosial ini menciptakan pembedaan antara laki-laki dan perempuan yang disebut pembedaan gender.
3) Pembedaan gender ini menciptakaan peran, status yang berbeda antara laki-laki dan perempuan.
4) Perbedaan gender ini dipelajari dan dapat berubah-ubah dari waktu ke waktu dan dari suatu masyarakat ke masyarakat yang lain
5) Peran gender/sosial ini berpengaruh terhadap pola relasi /kuasa antara laki-laki dan perempuan yang sering disebut sebagai relasi gender

Pengertian Jenis Kelamin

Mengacu kepada ciri –ciri biologis

Misalnya ciri-ciri yang berkaitan dengan fungsi reproduksi; tidak bisa dipertukarkan, karena sifatnya yang kodrati didapat bersamaan dengan kelahiran.

Identitas, Ekspresi dan Peran Gender

Berbeda dengan seks yang merupakan identitas biologis, gender merupakan suatu konstruksi sosial. Gender diartikan sebagai klasifikasi individu terkait dirinya sebagai laki-laki atau perempuan, dan hal ini sangat dipengaruhi oleh perilaku, proses psikologis, dan budaya. Peran gender merupakan ekspektasi budaya terhadap bagaimana perilaku yang seharusnya pada gender tertentu. Pembedaan peran gender dan kedudukan seseorang yang dibangun oleh masyarakat dan budaya karena seseorang tersebut lahir sebagai perempuan dan karena seseorang lahir sebagai laki-laki. Pembedaan peran dan posisi berdasarkan jenis kelamin dalam masyarakat diturunkan dan menjadi kepercayaan dari satu generasi ke generasi sehingga diyakini sebagai suatu ideologi. Sebagai contoh, peran yang diharapkan terhadap perempuan dan laki-laki Minangkabau mungkin berbeda dengan laki- laki dan perempuan Flores.

Identitas Gender

Identitas gender merupakan perasaan dan evaluasi subjektif seseorang atau cara pandang seseorang terhadap dirinya sebagai seorang laki-laki atau perempuan. Identitas gender dimulai saat berusia 2 tahun dimana anak mulai menyadari perbedaan dirinya dan orang lain. Identitas gender tidak diidentifikasi berdasarkan jenis kelamin. Identitas gender lebih mengarah pada apa yang dirasakan oleh seseorang. Walaupun seseorang terlahir dengan jenis kelamin laki-laki, tetapi jika ia merasa dirinya adalah perempuan maka identitas gendernya adalah perempuan.

Ekspresi Gender

Ekspresi gender adalah cara seseorang mengekspresikan dirinya apakah seseorang berpenampilan maskulin, feminin, atau androgini. Misalnya perempuan yang lebih senang mengenakan pakaian laki-laki, atau perempuan yang lebih suka memendekkan rambutnya seperti potongan laki-laki. Seringkali orang mengidentifikasi orientasi seksual seseorang berdasarkan ekspresi gendernya. Padahal kedua hal tersebut sama sekali tidak berhubungan. Misalnya perempuan yang mengenakan pakaian laki-laki dan berambut pendek seringkali diasosiakan sebagai lesbian.

Peran Gender

Peran gender adalah aktivitas yang diberikan kepada individu berdasarkan jenis karakteristik yang ditentukan secara sosial, dan dibentuk melalui pengaruh komunitas, sekolah, institusi keagamaan, kebudayaan, tradisi, cerita rakyat, sejarah, media, peraturan perundangan, kelompok sebaya, dan tempat bekerja. Akan tetapi, peran gender berubah seiring dengan berjalannya waktu. Sebagai contoh, di masa lalu, hanya sedikit perempuan yang menjadi dokter dan insinyur, tetapi sekarang banyak perempuan yang menekuni profesi tersebut.

Contoh situasi di mana terdapat perbedaan peran gender termasuk diantaranya:

a. Peran sosial – Orang memiliki pandangan yang berbeda terhadap peran sosial laki- laki dan perempuan. Sebagai contoh, laki-laki dilihat sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah, sementara perempuan dilihat sebagai pengurus dan pengasuh.
b. Kekuatan dan kekuasaan politik – Laki-laki lebih banyak dilibatkan di dalam dunia politik tingkat nasional ke atas, sementara perempuan lebih berpengaruh di tingkat lokal dan di dalam kegiatan yang dikaitkan dengan peran mereka di dalam rumah tangga.

c. Kesempatan mendapatkan pendidikan – di kasus tertentu, sumber daya keluarga lebih banyak digunakan untuk pendidikan laki-laki dibandingkan perempuan, dan perempuan didorong untuk mengambil karier yang tidak terlalu menantang.
d. Akses terhadap sumber daya finansial dan sumber daya produktif lainnya
- sebagai contoh, ada perbedaan bagi perempuan dan laki-laki di dalam mendapatkan akses terhadap mendapatkan karier yang baik dan kendali atas sumber daya finansial dan produktif lainnya, seperti kredit, pinjaman, dan kepemilikan tanah.

Kesetaraan Gender

Kesetaraan Gender adalah hasil dari perlakuaan adil gender yang terukur dari kesamaan/kesetaraan kondisi bagi laki-laki dan perempuan dalam memperoleh kesempatan dan hak-haknya sebagai manusia terhadap akses dan manfaat dari usaha pembangunan dan mampu berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan politik, ekonomi, sosial budaya, pertahanan dan keamanan nasional serta kesamaan dalam penguasaan sumber daya pembangunan (pengetahuan, informasi, keterampilan).

Keadilan Gender

Keadilan Gender adalah suatu keadaan dimana tercipta perlakuan yang adil terhadap laki-laki dan perempuan dengan mempertimbangkan pengalaman, kebutuhan, kesulitan, kepedulian sebagai perempuan dan juga sebagai laki-laki.

Peran Gender

Peran gender tercermin dalam kegiatan yang biasanya diberikan kepada laki-laki dan perempuan berdasarkan nilai-nilai sosial budaya yang berlaku. Peran gender tersebut mempengaruhi pembagian kerja, relasi kuasa, akses terhadap sumber daya, penerima manfaat, akses terhadap informasi dan pengambilan keputusan antara laki-laki dan perempuan.

Implikasi pembagian kerja gender:

1) Perempuan menjalankan pekerjaan yang beragam dan pergantian peran yang lebih banyak dan lebih cepat daripada laki-laki
2) Pekerjaan perempuan lebih banyak yang berhubungan dengan pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak (reproduktif), sementara laki-laki lebih bertanggung jawab untuk melakukan pekerjaan yang lebih nyata terlihat oleh masyarakat seperti pekerjaan ekonomi maupun politik

Faktor-faktor penyebab terjadinya kesenjangan gender:

1) Nilai sosial dan budaya Patriarkhi;
2) Produk dan peraturan perundang-undangan yang masih bias gender;
3) Pemahaman ajaran agama yang tidak komprehensif dan cenderung parsial;
4) Kelemahan, kurang percaya diri, tekad, dan inkonsistensi kaum perempuan sendiri dalam memperjuangkan nasibnya;
5) Kekeliruan persepsi dan pemahaman para pengambil keputusan, Tokoh Masyarakat (TOMA) – Tokoh Agama (TOGA) terhadap arti dan makna Kesetaraan dan Kesenjangan Gender (KKG).

Bentuk-bentuk ketidakadilan 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 ditempatkan sebagai orang yang tidak memiliki peran penting, sebagai pihak yang tidak diperhatikan kebutuhan-kebutuhan dan kesejahteraannya.

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

   Sebaliknya, jika laki-laki memasuki ranah pelayanan dan pengasuhan akan dianggap tidak mampu atau hasil pekerjaannya akan lebih 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 meras tidak perlu melakukan sesuatu yang lebih berani atau menunjukkan kekuatan. Demikain 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. Contoh: perempuan sering dianggap sebagai 'milik' keluarga.

Saat ia kecil dan belum menikah, perempuan menjadi 'milik' ayah, dan harus patuh pada ayah. Setelah ia menikah, ia menjadi 'milik' suami dan harus patuh pada suami. Ada larangan-larangan dan tabu-tabu khusus yang dituntut untuk dipatuhi perempuan. Sebaliknya, karena laki-laki dianggap kuat, maka terkadang kurang mendapatkan perlindungan, dukungan dan bantuan.

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.

Kekerasan Seksual dan Kekerasan Berbasis Gender

Semua orang berhak memperoleh perlindungan dari kekerasan berbasis gender dan memperoleh jalan keluar bila mereka mengalami kekerasan dalam bentuk apapun.

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

Kelompok kaum muda marjinal terutama terkena dampak kekerasan berbasis gender (misalnya karena kurangnya akses ke perlindungan hukum, konseling dan layanan kesehatan).

Pemaksaan Seksual

Pemaksaan seksual terjadi ketika seseorang memaksa atau mencoba memaksa orang lain untuk terlibat dalam aktivitas seksual yang bertentangan dengan keinginannya. Seks merupakan paksaan bila seseorang tidak memiliki pilihan untuk menolak seks tanpa dihadapkan pada konsekuensi sosial atau fisik berat. Pemaksaan seksual dapat terjadi pada seseorang dengan berbagai cara, termasuk melalui manipulasi emosional, penipuan, kekuatan atau ancaman fisik, desakan verbal, harapan budaya atau bujukan ekonomi.

Pemaksaan seksual adalah satu bentuk kekerasan, yang mencerminkan dan mendorong ketidaksetaraan gender.

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

Sumber:

- **Pendidikan kesehatan reproduksi dan pergaulan sehat, BKKBN, 2018**
- **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**

5.
PERKAWINAN DAN KEHAMILAN REMAJA

PERNIKAHAN ANAK

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

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

Sebaiknya **USIA IDEAL UNTUK MENIKAH PADA LAKI-LAKI ADALAH 25 TAHUN.** Pada usia 25 tahun, dengan pertimbangan perannya sebagai suami, laki-laki sudah memiliki kesiapan keuangan, dengan memiliki pendapatan/ penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Di sebagian besar daerah, pemenuhan kebutuhan keluarga sudah menjadi tanggungjawab bersama suami dan istri karena akses yang sama antara laki-laki dan perempuan teradap pendidikan dan pekerjaan.

Sesuai perannya sebagai istri dalam sebuah keluarga, **USIA IDEAL MENIKAH UNTUK PEREMPUAN ADALAH 21 TAHUN.** Usia 21 merupakan usia minimal menikah pada perempuan karena menentukan kesiapan fisik, terutama hamil dan melahirkan, mental dan emosi serta dimensi kesiapan lainnya.

ALASAN PERKAWINAN ANAK

- ALASAN KULTURAL: Untuk memastikan sang anak menikah dengan seseorang yang dipercaya keluarga akan merawatnya. Di wilayah dimana perkawinan biasa dilakukan di usia yang lebih muda, perempuan yang terlambat kawin bisa mendapat predikat "perawan tua".
- ALASAN EKONOMIS: Beberapa orangtua memberikan anak perempuannya untuk dinikahi dengan tujuan untuk mendapatkan mas kawin, yang dapat berupa uang, barang, atau ternak. Ada juga yang menikahkan anak perempuannya untuk melunasi hutang. Maka dari itu, sang anak merepresentasikan nilai finansial dari hutang tersebut. Beberapa orang memberikan anaknya untuk dinikahi sebagai hadiah untuk menunjukkan rasa hormatnya terhadap seseorang. Untuk MEMPERTAHANKAN 'KEMURNIAN' SANG ANAK dan MENGHINDARI KONSEKUENSI SOSIAL dari kehamilan usia anak (remaja perempuan yang hamil namun belum bersuami mengalami stigma, sehingga sering kali dianggap lebih baik menikah saja).

- Untuk MENJAGA NAMA BAIK KELUARGA pada saat seorang anak perempuan hamil di usia anak, di luar nikah, walaupun sering kali perkawinan dengan alasan seperti ini menjadi beban karena anak belum siap secara mental untuk menjalani kehidupan rumah tangga, terlebih lagi jika perempuan dan laki-laki sama-sama masih usia anak.

DAMPAK PERKAWINAN ANAK

ASPEK EKONOMI DAN SOSIAL

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

ASPEK PSIKOLOGIS

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

DAMPAK PENDIDIKAN

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

DAMPAK KESEHATAN

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

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

Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu bentuk alamiah reproduksi manusia, yaitu proses yang diawali dengan pertemuan sel telur perempuan dengan sel sperma laki- laki yang membentuk suatu sel (embrio) dimana merupakan cikal bakal janin, dan berkembang didalam rahim sampai akhirnya dilahirkan sebagai bayi.

Kehamilan merupakan proses alami akibat dari hubungan seksual. Ketika terjadi penetrasi antara penis dan vagina, kemudian diikuti dengan ejakulasi, saat itu jutaan sperma keluar menuju rahim. Sperma dapat hidup dalam rahim selama 2-3 hari, sedangkan sel telur selama 4 hari. Jumlah sperma yang keluar bersamaan saat ejakulasi sebanyak 200-400 juta sel sperma.

Sel telur yang berhasl dibuahi (embrio) akan menempel dalam uterus. Dalam 120 hari pertama, embrio tumbuh dan berkembang mengikuti tahapan kehidupan sel. Tahap selanjutnya adalah perkembangan embrio menjadi janin/bayi. Kehamilan berakhir setelah 280 hari (9 bulan 10 hari)

Kondisi Yang Menyebabkan Kehamilan adalah :

- ✓ **Usia Subur**

  Yaitu usia dimana seorang individu secara seksual sudah matang, pada umur yang bervariatif untuk pria dan wanita. Untuk pria dimulai sejak diproduksinya sperma, biasanya ditandai dengan mimpi basah. Untuk perempuan dimulai sejak diproduksinya sel telur, ditandai dengan terjadinya menstruasi.

- ✓ **Melakukan Hubungan Seksual**

  Yaitu pertemuan alat kelamin laki-laki dan perempuan hingga terjadi penetrasi.

- ✓ **Pertemuan Sperma dan Ovum**

  Kehamilan diawali dengan keluarnya sel telur yang telah matang dari indung telur. Sel telur yang matang (yang berada di saluran telur yang bertemu sperma (yang masuk) akan menyatu membentuk sel yang akan bertumbuh (zygote). Baik sel telur maupun sel sperma harus berada dalam kondisi sehat. Zygote akan membelah dari satu sel menjadi dua sel lalu membelah menjadi 4 sel dan seterusnya berkembang sambil bergerak menuju rahim. Sesampainya di rahim hasil konsepsi tersebut akan menanamkan diri pada dinding rahim (uterus), sel yang tertanam tersebut disebut embrio. Jika embrio tersebut bertahan hingga di bulan untuk selanjutnya dia akan disebut janin (fetus) sampai pada saat bayi dilahirkan.

Tanda-tanda kehamilan antara lain :

- Terlambat haid
- Mual dan muntah terutama pada pagi hari
- Buah dada membesar
- Daerah sekitar puting susu menjadi agak gelap
- Perut membesar
- Ibu merasakan gerakan bayi
- Teraba bagian bayi
- Tampak kantong kehamilan atau janin melalui USG
- Terdengar detak jantung janin pada pemeriksaan medis

"Kehamilan risiko tinggi dikenal dengan istilah 4T yaitu terlalu muda (usia < 20 tahun), terlalu tua (usia > 35 tahun), terlalu dekat (jarak kehamilan < 2 tahun) dan terlalu banyak (jumlah anak > 2)."

Beberapa tanda bahaya kehamilan

- **Terjadi perdarahan.**
- **Pengeluaran cairan pada kehamilan.**
- **Pucat dan berat badan kurang dari 45 Kg.**
- **Gejala kejang yang timbul tiba-tiba.**
- **Pembengkakan di tubuh terutama pada kaki, pandangan kabur, dan sering sakit kepala.**
- **Tekanan darah yang meningkat.**
- **Demam dengan temperatur suhu diatas 38 derajat celcius.**

Jika tanda-tanda diatas muncul, perlu dilakukan rujukan ke rumah sakit dimana ibu harus segera ditolong tenaga medis. Keadaan ideal untuk hamil adalah ketika calon ayah dan ibu tersebut memiliki kesiapan. Kesiapan seorang perempuan untuk hamil atau mempunyai anak ditentukan oleh kesiapan dalam tiga hal, yaitu kesiapan fisik, kesiapan mental/emosi/psikologis dan kesiapan sosial-ekonomi.

- **Kesiapan fisik**
  Yaitu apabila seorang perempuan telah menyelesaikan pertumbuhan tubuhnya, yaitu sekitar usia 20 tahun

- **Kesiapan mental / emosional / psikologis**
  Bila seorang perempuan dan pasangannya merasa telah ingin mempunyai anak dan merasa telah siap menjadi orang tua termasuk mengasuh dan mendidik anaknya.

- **Kesiapan sosial-ekonomi**
  Bila orangtua sudah siap memenuhi kebutuhan-kebutuhan seperti: makan minum, pakaian, tempat tinggal dan kebutuhan pendidikan bagi anaknya.

Meskipun seorang remaja perempuan telah melampaui usia 20 tahun tetapi jika ia dan pasangannya belum mampu memenuhi kebutuhan sandang pangan dan tempat tinggal bagi keluarganya maka ia belum dapat dikatakan siap untuk hamil dan melahirkan.

Kehamilan dapat dicegah dengan menggunakan alat kontrasepsi. Alat kontrasepsi mudah didapatkan dan beberapa ada yang terjangkau. Ada dua macam kontrasepsi yang dapat digunakan yaitu kontrasepsi alami dan kontrasepsi modern.

- **Kontrasepsi alami adalah metode pencegahan kehamilan tanpa menggunakan alat, misalnya dengan perhitungan masa subur dengan kalender, senggama terputus (koitus interuptus), metode suhu basal tubuh, atau dengan menyusui eksklusif pada ibu yang baru melahirkan. Kontasepsi alami dianggap nyaman dan tidak menimbulkan efek samping, tetapi hanya bermanfaat bila individu mampu mengendalikan diri (high self-control). Dorongan seksual pada remaja, misalnya, jauh lebih tinggi daripada kemampuannya untuk mengendalilan diri, sehingga kontrasepsi alami kurang efektif digunakan.**

- Kontrasepsi modern adalah metode pencegahan kehamilan menggunakan alat atau obat modern. Kontrasepsi modern terdapat dua macam yaitu hormon dan non-hormonal. Alat kontrasepsi hormonal bekerja dengan cara mengentalkan lendir serviks sehingga gerak sel sperma terhambat dan mengganggu keseimbangan hormon sehingga mencegah penebalan dinding uterus. Contoh kontrasepsi hormonal modern adalah pil, suntik, IUD hormonal dan implant. Kontrasepsi non hormonal bekerja dengan cara menghambat bertemunya sel telur dan sperma dengan menggunakan alat. Contoh kontrasepsi non hormonal modern adalah kondom, IUD dan sterilisasi (tubektomi dan vasektomi).

Persalinan

Persalinan adalah pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan. Persalinan cukup bulan terjadi di usia kehamilan 37-42 minggu. Persalinan dapat terjadi secara normal ataupun dengan tindakan operasi.

Tanda-tanda persalinan diantaranya adalah :

1. Perut mules secara teratur. Pada kehamilan pertama, bayi biasanya lahir setelah 12 jam sejak mules teratur. Pada kehamilan kedua dan kehamilan berikutnya, biasanya bayi lahir setelah 8 jam sejak mules teratur.
2. Mules terasa sering dan lama
3. Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir
4. Keluar air ketuban dari jalan lahir. Jika ditemukan salah satu tanda diatas segera bawa ibu hamil ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Pasca Persalinan

Hal pertama yang dilakukan setelah persalinan adalah melakukan perawatan bayi. Bayi segera disusui setelah melahirkan dan diberikan ASI yang pertama. Proses ini disebut dengan inisiasi menyusu dini (IMD). ASI yang pertama keluar ini disebut kolostrum. Kolostrum sangat penting bagi bayi karena mengandung zat kekebalan dari ibu.

Setelah bayi disusui, bayi diberikan imunisasi pertama. Imunisasi ini penting karena dapat dapat melindungi bayi dari bahaya terserang penyakit menular seperti difteri, batuk rejan, tetanus, polio, TBC dan campak.

Selama 6 bulan, bayi diberikan ASI secara eksklusif karena merupakan makanan yang paling sesuai dan ideal dengan kebutuhan bayi. Setelah berusia
6 bulan kemudian baru diberikan makanan tambahan yang mengandung kandungan gizi seimbang yang sesuai dengan umur bayi.

Apa yang perlu diketahui tentang ASI?

- Air Susu Ibu yang pertama keluar (kolostrum) dan berwarna kuning merupakan susu yang bersih dan makanan yang paling cocok untuk bayi, serta mengandung kadar zat kekebalan untuk melindungi bayi dari penyakit menular.
- ASI mengandung gizi yang bernilai tinggi untuk pertumbuhan dan kecerdasan bayi.
- ASI mudah dicerna dan dihisap, tidak menyebabkan susah buang air besar dan alergi, selalu bersih dan segar serta mempunyai suhu yang sesuai untuk bayi dan anak. Juga dapat langsung diminum setiap saat dibutuhkan.
- ASI dapat menjalin hubungan batin yang erat bagi bayi dan ibunya.
- Pemberian ASI secara eksklusif (tanpa memberikan makanan tambahan apapun) diberikan sampai bayi berumur 6 bulan.

Selain melakukan perawatan pada bayi, ibu juga perlu melakukan perawatan. Perawatan yang dilakukan untuk ibu biasanya adalah perawatan payudara. Perawatan ini berfungsi untuk membantu ibu memperlancar dan memperbanyak ASI. Proses ini penting dilakukan karena sangat membantu keberhasilan ibu untuk menyusui bayinya. Perawatan lain yang dapat dilakukan ibu setelah melahirkan adalah melakukan senam secara teratur setelah persalinan dan melakukan pemeriksaan pasca persalinan.

Kebersihan diri juga perlu dilakukan dan sebaiknya sebaiknya tidak melakukan cara-cara tradisional yang berbahaya misalnya meletakkan abu yang sudah dipanaskan pada luka vagina.

Ibu setelah menyusui juga perlu makan hidangan bergizi terutama yang mengandung banyak zat besi. Jika dirasakan kurang maka perlu mengkonsumsi tablet zat besi yang dosisnya menurut anjuran petugas medis.

Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD)

Jika kehamilan yang terjadi pada perempuan merupakan suatu hal yang tidak diharapkan atau diinginkan, itu yang dimaksud dengan KTD. Bisa saja KTD dialami oleh perempuan yang sudah menikah, karena kegagalan KB, karena jumlah anak sudah banyak, atau kondisi di mana anak masih kecil, atau memang belum ingin memiliki anak, kemudian terjadi kehamilan.

Secara konseptual, istilah KTD juga bisa diartikan sebagai Kehamilan Tidak Dikehendaki (Unintended Pregnancy). Kehamilan yang tidak dikehendaki adalah kehamilan yang terjadi baik karena alasan waktu yang tidak tepat (mistimed) atau karena kehamilan tersebut tidak diinginkan (unwanted).

Jika seorang perempuan tidak menginginkan kehamilan ketika terjadi pembuahan (konsepsi), tapi masih menginginkan kehamilan di masa mendatang, maka kehamilan tersebut bisa dikategorikan sebagai kehamilan yang terjadi tidak pada waktu yang direncanakan (mistimed / unplanned) .

Ketika seorang perempuan tidak menginnginkan kehamilan yang terjadi dengan berbagai alasan dan tidak ingin ada kehamilan di kemudian hari, maka kehamilan tersebut bisa dikategorikan sebagai kehamilan yang tidak diinginkan (unwanted).

Jika demikian, kehamilan yang dikehendaki (intended) adalah kehamilan yang kejadiannya diinginkan atau kehamilan yang diharapkan akan terjadi karena sedang direncanakan. (Guttmacher, 2012. Hlm. 4). Kehamilan bisa dialami oleh seorang perempuan, pada suatu kondisi dimana perempuan tersebut belum melakukan suatu ikatan yang sah menurut norma-norma yang ada (baik norma agama maupun norma hukum yang berlaku), maupun secara psikis belum siap menerima kehamilan yang dialaminya. Kejadian semacam ini sering kita dengar atau jumpai baik di kalangan mahasiwi atau kalangan pelajar sekolah maupun di kalangan umum lainnya.

Faktor yang menyebabkan KTD

- Psikis perempuan yang belum siap untuk mengalami kehamilan.
- Kegagalan alat kontrasepsi
- Pada remaja, sering disebabkan karena Remaja kurang mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi dan seksual (dikarenakan masih banyaknya mitos terkait seksualitas yang beredar di kalangan remaja, sementara informasi yang disebarkan oleh media cenderung permisif, kurang proporsional dalam menjelaskan tentangseksualitas).
- Tidak diberikannya hak informasi dan pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi kepada remaja sehingga mereka tidak memiliki ketrampilan dalam pengambilan keputusan yang tepat dan aman dari risiko seksual dan reproduksi

Apa yang terjadi jika remaja sampai mengalami KTD

Dalam hal ini, pihak yang banyak dirugikan adalah pihak perempuan.

- Adalah beban berat ketika seorang perempuan harus menghadapi kenyataan bahwa dirinya mengalami kehamilan sebelum waktunya. Bagaimana ia harus berusaha menyembunyikan kehamilannya dari orang lain, belum lagi ketika nanti bayinya telah lahir, akan menjadi beban baru baginya.
- Risiko kehamilan pada remaja, rentan bagi diri remaja dan kandungannya. Sistem reproduksi pada remaja masih sangat labil untuk mengalami kehamilan, masih sangat rentan organ reproduksinya.
- Besar kemungkinan tidak diperkenankan meneruskan Pendidikan formal
- Sanksi sosial.

Apa yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya kehamilan diluar nikah?

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

Jika mengalami KTD, apa yang dilakukan?

- Sebaiknya beritahukan kehamilan yang terjadi kepada orang yang dipercaya, terutama kepada keluarga (orangtua) kedua belah pihak. Jelaskan apa yang telah terjadi, walaupun hal ini tidak mudah dilakukan. Dengan memberitahukan kepada keluarga, selanjutnya akan dipikirkan jalan apa yang akan diambil guna menyelesaikan permasalahan ini. Tapi ingat, bahwa keputusan yang terbaik akan tetap berada di tanganmu. Masukan dan nasehat orang lain hanyalah pertimbangan.

- **Dua kemungkinan yang mungkin dilakukan, tetap mempertahankan kehamilan yang terjadi, atau tidak meneruskan kehamilan tersebut, dengan kata lain melakukan aborsi atas bayi yang dikandung. Sebaiknya, mengetahui dengan jelas baik buruknya dan segala kemungkinan yang nantinya akan terjadi atas kedua kemungkinan jalan keluar yang akan dipilih. Konsekuensi apa yang mungkin timbul jika tetap mempertahankan kehamilan tersebut, juga kemungkinan yang terjadi ketika memilih melakukan aborsi atas kehamilannya. Sebelum memutuskan jalan yang terbaik, pertimbangkan segala kemungkinan dengan matang untuk menghindari penyesalan yang mungkin akan timbul dikemudian hari. Keputusan yang diambil tetap diserahkan kepada perempuan yang hamil, namun tetap disarankan untuk berkonsultasi dengan petugas kesehatan, serta mengacu pada undang-undang yang berlaku (PP 61 tahun 2014, tentang kesehatan reproduksi).**

Sumber:

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

6.
KONSEP DIRI DAN PERENCANAAN MASA DEPAN

Konsep Diri

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

Konsep diri berkembang dengan baik bila:

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

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

Komponen konsep diri

1. Gambaran diri
   Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar atau tidak sadar termasuk persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu.
2. Ideal diri
   Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berprilaku sesuai dengan standar pribadi. Standar ini berhubungan dengan tipe orang atau sejumlah aspirasi cita-cita nilai yang dicapai. Ideal diri mulai berkembang pada masa kanak-kanak yang dipengaruhi oleh orang penting dari dirinya yang memberikan tuntutan atau harapan. Ini diperlukan oleh individu untuk memacu dirinya ke tingkat yang lebih baik.
3. Harga diri
   Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Harga diri diperoleh dari penghargaan diri sendiri dan dari orang lain yaitu perasaan dicintai, dihargai dan dihormati.
4. Peran
   Peran adalah pola sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Posisi di masyarakat dapat menjadi pencetus stres terhadap peran karena struktur sosial yang menimbulkan kesukaran atau tuntutan posisi yang tidak mungkin dilaksanakan. Stres peran terdiri dari konflik peran, peran yang tidak jelas, peran yang tidak 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.

Tanda-tanda individu yang memiliki konsep diri yang positif adalah :

- Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah. Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
- 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.
- Mampu memperbaiki diri karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi orang lain dan berusaha untuk memperbaiki atau intropreksi diri menjadi lebih baik sebelum menginstrospeksi orang lain, agar diterima di lingkungannya.

Tanda-Tanda individu yang memiliki konsep diri negatif adalah :

- Peka terhadap kritik. Orang ini sangat tidak tahan kritik dan mudah marah atau naik pitam. Ini berarti individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsikan sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru;
- 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 tinggi harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, mereka pun hiperkritis terhadap orang lain.
- 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, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan);
- Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.
- Konsep diri negatif akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika ia mengalami kegagalan akan menyalahkan diri sendiri maupun menyalahkan orang lain.

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

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

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 kita**

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

Sumber :

- **Modul Pendidikan kesehatan reproduksi, Kementerian kesehatan dan kementerian Pendidikan , 2019**
- **https://www.maribelajarbk.web.id/2015/01/cara-merencanakan-masa-depan.html**

7.
PERSIAPAN PERNIKAHAN DAN FUNGSI KELUARGA

Sesuai dengan tahapan hidup remaja, bahwa pernikahan/perkawinan sebagai salah satu hal penting untuk direncanakan secara matang. Mengingat pernikahan adalah pintu awal kehidupan berkeluarga, sehingga ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan, yaitu aspek fisik, psikis, sosial, ekonomi serta seksual

Berikut adalah karakteristik remaja yang sudah siap menikah:

- Telah membentuk identitas diri yang matang, sehingga siap untuk menjalin hubungan intim yang sehat.
- Siap untuk menjalin komitmen hubungan dengan segala konsekuensi (tanggung jawab emosional, finansial, moril, dsb)
- Jika memutuskan ingin memiliki anak, individu siap menjadi orangtua dengan tanggung jawab dan komitmen tersendiri
- Mampu mengelola konflik yang menjadi salah satu konsekuensi dalam hubungan intim/relasi romantis
- Mampu membentuk solusi permasalahan secara komprehensif yang memperhitungkan kepentingan pasangan intim, anak dan anggota keluarga lainnya.
- Bersedia menjalin hubungan intim yang bersifat mutual atau saling menerima dan memberi, bersifat terbuka dengan pasangan, serta saling percaya.
- Dapat berempati dengan pasangan intim.
- Mampu menjalin komunikasi yang dewasa dan sehat untuk mendukung komitmen hubungan intim.

Aspek-aspek utama yang patut diperhatikan mengenai karakteristik remaja yang menunjukkan bahwa remaja belum siap untuk menikah :

- Masih dalam proses untuk membentuk identitas diri yang matang (padahal individu yang siap menikah sebaiknya sudah memiliki identitas diri yang matang).
- Masih belum mampu berpikir secara komprehensif mengingat perkembangan hormonal yang bergejolak serta perkembangan otak yang belum sempurna sehingga masih mengedepankan solusi yang bersifat emosional dan cenderung impulsif atau labil (padahal individu yang siap menikah membutuhkan kemampuan berpikir yang komprehensif untuk memutuskan berkomitmen dan mengambil tanggung jawab penuh akan segala aspek pernikahan, serta membutuhkan kemampuan yang baik untuk mengontrol emosi dan mengelola konflik).
- Baru mengembangkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal dan berempati kepada orang lain (padahal individu yang akan menikah sebaiknya memiliki kemampuan untuk memahami sudut pandang pasangannya, sehingga mampu menjalin komitmen, hubungan yang mutual serta komunikasi yang sehat).

Selain aspek-aspek tersebut, salah satu hal yang perlu dibangun dalam mempersiapkan kehidupan keluarga yaitu dengan membangun relasi yang sehat dengan pasangan atau calon pasangan.

Tanda-tanda hubungan yang sehat? Saling menghormati adalah unsur penting dari hubungan yang sehat. Ini berarti tidak hanya saling menghormati satu sama lain sebagai individu, tapi juga menghormati hak masing-masing untuk privasi dan membuat pilihan. Dalam hubungan yang sehat, kamu dapat membicarakan masalah yang dihadapi secara terbuka dan aman, dan diharapkan kamu dapat lebih memahami kebutuhan dan pandangan masing-masing. Hubungan yang sehat berarti bekerja bersama dan saling mendukung.

Dalam hubungan yang baik, masing-masing individu:

- Diperlakukan dengan baik dan dihormati
- Jujur terhadap satu sama lain
- Senang menghabiskan waktu bersama
- Menaruh minat pada hal-hal yang penting untuk masing-masing
- Menghormati batasan emosi, fisik dan seksual masing-masing
- Dapat mengungkapkan perasaannya dengan jujur
- Memiliki motivasi untuk memenuhi kebutuhan satu sama lain tiap-tiap hari

Tip untuk menjadi pasangan yang serasi:

- Kamu dan pasangan memiliki nilai dan tujuan hidup yang serupa, serta kepribadian yang saling mengimbangi.
- Cari sifat seperti empati, integritas, kejujuran, dapat diandalkan, baik hati dan murah hati secara emosi.
- Kamu merasa nyaman untuk menjadi diri sendiri saat bersama pasangan.

Ciri-ciri umum dari hubungan yang sehat

Hormat:

Pasangan kamu memperlakukan dirimu dengan cara yang kamu sukai dan mendengarkanmu. Ia menganggap kamu serius dan tidak merendahkan dan mengatur hidupmu.

Komunikasi:

Pasangan kamu menyampaikan sesuatu dengan baik hati dan hormat. Bila ada isu terkait dengan kamu atau hubungan kalian, pasangan mengemukakan hal itu di awal dan tidak dibiarkan menumpuk dalam hati. Ia juga tidak menghakimi dan terbuka untuk menyelesaikan perselisihan. (Ingat, dalam sebuah hubungan, ketidaksepakatan dapat terjadi, dan tidak mengapa untuk beradu mulut, yang panas sekalipun, tapi pastikan kamu meluangkan waktu untuk berkomunikasi dan menyelesaikan masalah).

Percaya:

Pasangan kamu mengerti bahwa kamu juga memiliki hubungan sendiri dengan teman dan keluarga. Pasangan tidak akan membuat kamu merasa bersalah ketika kamu berkumpul dengan teman, atau menuduh kamu berselingkuh ketika berbicara dengan orang lain.

Setara:

Kamu dan pasangan memperlakukan satu sama lain dengan rasa hormat yang sama. Bersedia melakukan bagian kalian masing-masing untuk menjaga keharmonisan hubungan, baik dengan saling mendukung ketika salah satu mengalami masalah, atau berbagi biaya kontrasepsi.

Tip untuk menjaga hubungan yang sehat

Cintai dirimu sendiri. Saat kamu merasa nyaman dengan diri sendiri, kamu akan menjadi pasangan yang lebih bahagia.

Komunikasi. Bicarakan apa yang kamu rasakan dengan pasangan. Ajukan pertanyaan, dan dengarkan jawaban mereka. Bila kamu sedang kesal, utarakan itu – jangan membuat pasangan kamu harus mencoba menebak apa yang sedang kamu alami. Membicarakan masalah yang dihadapi membangun rasa saling percaya dan memperkuat hubungan.

Bersikap jujur. Kalian berdua perlu jujur dengan satu sama lain terkait dengan yang sedang dilakukan, dipikirkan dan dirasakan. Kejujuran membangun rasa percaya. Tidak banyak hal dapat merusak sebuah hubungan lebih dari kebohongan.

Beri ruang bagi satu sama lain. Menghabiskan waktu bersama sebagai pasangan memang menyenangkan, tapi menghabiskan seluruh waktu kamu bersama-sama tidak akan menyenangkan. Memiliki teman dan minat di luar hubungan adalah hal yang sehat.

Sepakat untuk tidak sepakat. Kamu tidak akan selalu setuju dengan pasangan, dan itu bukan masalah. Yang penting adalah untuk menghormati pendapat dan gagasan masing-masing.

Memaafkan dan meminta maaf. Tiap orang membuat kesalahan. Kamu harus bersedia untuk meminta maaf atas kesalahan yang telah kamu lakukan — dan menerima permintaan maaf pasanganmu.

Saling mendukung. Saat pasangan kamu melakukan sesuatu yang baik, katakan itu kepadanya! Pasangan kamu juga perlu melakukan hal yang sama.

Bicarakan tentang seks secara terbuka dan jujur. Bercerita pada pasangan tentang hal-hal yang kamu nikmati, sukai dan tidak sukai dapat meningkatkan kehidupan seks. Jangan pernah mendesak pasangan kamu untuk melakukan sesuatu yang tidak ia kehendaki, atau sebaliknya membiarkan diri kamu didesak oleh pasangan.

Berikut adalah 8 fungsi keluarga yang harus kamu tahu:

Pentingnya remaja untuk mengetahui fungsi keluarga, ini menjadi hal yang penting untuk diperhatikan agar keluarga menjadi tempat yang aman dan nyaman, sehingga tercipta keluarga yang berkualitas.

Fungsi Keagamaan

Fungsi Sosial dan Budaya

Fungsi Cinta dan Kasih

Fungsi Perlindungan

Fungsi Reproduksi

Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

Fungsi Ekonomi

Fungsi Pembinaan Lingkungan

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 pembentukan 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.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Mengajak dan mengajarkan anak untuk taat menjalankan ibadah sesuai agama yang dianut
- Mengajarkan dan selalu mengingatkan anak untuk menjauhi perbuatan yang dilarang agama (seperti narkoba, mengejek, membunuh, mencuri, melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dll)
- Mengajarkan anak untuk berperilaku sopan terhadap pemeluk agama lain
- Mengajarkan anak untuk berteman dan hidup rukun dengan pemeluk agama lain
- Melibatkan anak dalam kegiatan keagamaan
- Mengajarkan anak untuk menghargai dan menghormati hari besar/perayaan agama lain

2. FUNGSI SOSIAL BUDAYA

adalah 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.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Mengajarkan anak untuk berteman tanpa membedakan suku dan budaya
- Mengajarkan anak untuk selalu senyum dan menyapa jika bertemu dengan orang yang dikenal
- Mengajak anak dalam kegiatan kerja bakti di lingkungan masyarakat
- Mendukung anak untuk terlibat dalam kegiatan/organisasi di lingkungan rumah Mengajarkan anak untuk hidup rukun dengan saudara kandung, keluarga besar dan teman
- Melibatkan anak dalam pekerjaan rumah (misalnya membersihkan halaman rumah, membantu di dapur, merapikan kamar tidur, mengajak bermain adik, dll)
- Mengajarkan anak untuk berbagi tanpa membedakan suku bangsa dan agama
- Membiasakan anak untuk menggunakan bahasa yang baik dan sopan
- Membiasakan diri dan mengajarkan anak untuk terbiasa mengucapkan tolong, maaf, dan terimakasih
- Mengajak anak untuk makan bersama, berdiskusi, dan berinteraksi kasih sayang merupakan komponen dasar yang utama dalam proses pembentukan karakter atau akhlak anak.

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.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Membiasakan atau mendukung anak untuk terlibat dalam kegiatan sosial di lingkungan rumah atau sekolah
- Mendengarkan keluhan anak dengan penuh perhatian dan membantu menyelesaikan masalahnya
- Mengajak anak untuk berkunjung dan bersilaturahmi ke kerabat/tetangga
- Memperlakukan sama terhadap semua anak, jika salah diberi teguran dan jika berbuat baik diberi pujian
- Mempunyai waktu khusus yang rutin bagi keluarga untuk menghabiskan waktu bersama semua anggota keluarga
- Mengajarkan anak untuk peduli terhadap anggota keluarganya
- Melakukan komunikasi yang baik dengan anak sehingga anak tidak ragu bercerita
- Mengajarkan anak untuk empati dan tidak mencela kepada orang yang lemah
- Mengajarkan anak untuk tolong menolong

4. FUNGSI PERLINDUNGAN

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

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Memberi perhatian kepada anak ketika akan bermain, misal di mana, dengan siapa, pulang jam berapa
- Menegur dengan bahasa halus jika anak melakukan kesalahan
- Membantu mencarikan solusi jika anak memiliki masalah
- Mengajarkan anak untuk tidak dendam kepada orang-orang yang melakukan kesalahan dengan cara mengajarkan anak untuk menerima maaf orang yang telah melakukan kesalahan
- Menanggapi dengan cepat ketika anak membutuhkan sesuatu dan berusaha dapat memenuhinya dengan baik. Seandainya tidak dapat memenuhi, orang tua harus memberikan penjelasan kepada anak bahwa keinginannya belum dapat dipenuhi saat ini
- Memberi semangat kepada anak untuk terus berusaha menyelesaikan apa yang sedang dilakukannya hingga tuntas
- Mengajari anak untuk bersabar jika menghadapi kesulitan atau cobaan, dan orangtua memberikan penjelasan upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan
- Membiasakan anak untuk mulai memperhatikan penampilannya, seperti memakai baju yang rapi dan sopan, rambut disisir rapi
- Membiasakan anak untuk menjaga kebersihan lingkungan (tidak membuang sampah sebarang, tidak corat coret sembarangan)
- Memenuhi dokumen legal dalam kehidupan berwarga negara antara lain memiliki identitas diri dengan memiliki Kartu Tanda Penduduk (KTP), Akta Kelahiran, dan Kartu Keluarga.

5. FUNGSI REPRODUKSI

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

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Mengajarkan anak merawat kesehatan reproduksinya (misal orangtua memberikan penjelasan apa yang harus dilakukan jika perempuan mengalami menstruasi dan laki-laki mengalami mimpi basah)
- Membiasakan anak untuk berpakaian sopan
- Mengajarkan anak cara bergaul/bermain dengan lawan jenis (misalnya dibatasi waktunya, berperilaku sopan)
- Menanamkan dengan tegas kepada anak untuk menjaga kesucian organ reproduksi dengan tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan menghindari pelecehan seksual.

6. FUNGSI SOSIAL DAN PENDIDIKAN

Keluarga sebagai tempat utama dan pertama memberikan pendidikan kepada semua anak untuk bekal masa depan. Fungsi sosialisasi dan pendidikan memiliki makna bahwa keluarga sebagai tempat untuk mengembangkan proses interaksi dan tempat untuk belajar bersosialisasi serta berkomunikasi secara baik dan sehat. Keluarga mensosialisasikan 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.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Tidak memarahi jika anak mengalami kegagalan
- Memberi semangat jika anak mengalami kegagalan
- Memberikan kesempatan kepada anak untuk berteman/bergaul dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun perempuan
- Memberikan kesempatan kepada anak untuk bergabung di organisasi yang ada di lingkungan sekolah ataupun masyarakat
- Mengajak anak bersilaturahmi ke keluarga besar/tetangga/rekan orangtua di kantor
- Membiasakan anak untuk pergi sekolah tepat waktu dan mengajak anak dalam kegiatan sosial di lingkungan rumah
- Membiasakan anak untuk menyelesaikan tugas sekolah atau tugas yang diberikan di rumah

7. FUNGSI EKONOMI

Fungsi ekonomi bermakna bahwa keluarga 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.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Membiasakan anak untuk menabung
- Mengajarkan anak dalam membelanjakan uang sesuai kebutuhan yang paling penting
- Mengajarkan anak menyisihkan uang untuk membantu orang yang kesulitan atau tertimpa bencana lingkungan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang memberikan sarana untuk berinteraksi bersama. Terjaganya lingkungan menjadikan kualitas hidup manusia lebih baik. Keluarga memiliki peran mengelola kehidupan dengan tetap memelihara lingkungan di sekitarnya, baik lingkungan fisik maupun sosial, dan lingkungan mikro, meso, dan makro.

8. FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN

Sikap peduli keluarga terhadap lingkungan 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.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Membiasakan anak membuang sampah pada tempatnya
- Membiasakan anak untuk hemat energi (misalnya mematikan televisi jika tidak ditonton, menutup kran air jika selesai digunakan, mematikan lampu setelah digunakan)
- Mengajarkan anak untuk tidak merusak lingkungan (misalnya ikut merawat tanaman dengan tidak mencabut tanaman dan memetik bunga sembarangan; corat-coret di tempat sembarangan)
- Orangtua hendaknya dapat menunjukan dan membimbing seluruh anggota keluarganya untuk berperilaku bersih dalam segala hal

Sumber :

- 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

bkkbn

@BKKBNOfficial

www.bkkbn.go.id