Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

[TENTANG KITA] REVISED

BERAKSI

SEGMENTASI USIA 15 – 19 TAHUN



Direktorat Bina Ketahanan Remaja
2025

[TENTANG KITA] REVISED

BERAKSI

SEGMENTASI USIA 15 - 19 TAHUN

DIREKTORAT BINA KETAHANAN REMAJA,
KEMENDUKBANGGA/BKKBN
BEKERJASAMA DENGAN
GENRE INDONESIA DAN RISE FOUNDATION

Direktorat Bina Ketahanan Remaja
2025

TENTANG KITA BERAKSI *Revised*
Modul Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya usia 15 – 19 Tahun
di revisi dan dicetak oleh Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Tahun 2025

Koordinator : Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan
Pengarah : Nopian Andusti (Deputi Bidang KSPK)
Penanggung Jawab : Edi Setiawan (Direktur Bina Ketahanan Remaja)

Tim Revisi Modul :

- Yumna Nurtanty Tsamara
- Forum Genre Indonesia
- Pejabat Fungsional di Lingkungan Direktorat Bina Ketahanan Remaja

Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN
Jalan Permata No. 1 Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur, 13650

KATA SAMBUTAN

Modul Tentang Kita merupakan salah satu bentuk revitalisasi program Ketahanan Remaja atau Generasi Berencana (GenRe) yang diluncurkan pada November 2020. Modul ini dirancang dan dilaksanakan berdasarkan prinsip Pelibatan Remaja Secara Bermakna *(Meaningful Youth Participation/MYP)* dimana remaja harus benar-benar menjadi subjek, bukan hanya aksesoris, pelengkap dan objek dari sebuah program. Mereka juga harus terlibat di setiap tahapan program: mulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga monitoring dan evaluasi.

Dalam perjalanannya, banyak masukan, saran, rekomendasi serta praktik baik *(best practice)* dari berbagai pihak pada implementasi modul ini. Sehingga kami menyadari bahwa perlu adanya pembaharuan dan revisi dari modul Tentang Kita. Upaya ini juga dilakukan untuk meningkatkan kualitas serta relevansi materi dengan perkembangan terbaru. Team Penyusun juga telah berusaha menyajikan materi secara sistematis, jelas, dan mudah dipahami. Selain itu, berbagai referensi serta masukan dari para ahli dan praktisi juga telah dipertimbangkan dan ditambahkan dalam materi demi kesempurnaan modul ini.

Saya berharap modul ini dapat menjadi sumber belajar yang bermanfaat serta memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan Pendidik Sebaya (PS) dan Konselor Sebaya (KS) yang ada di Kelompok Kegiatan Pusat Informasi dan Konseling (PIK) Remaja. Kami menyadari bahwa mungkin masih terdapat kekurangan dalam penyusunan revisi modul ini, oleh karena itu kami memberikan ruang untuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang.



Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses revisi modul ini. Semoga kita dapat menuntun dan menjadi sahabat remaja untuk dapat menyongsong masa depan yang gemilang.

Jakarta, Maret 2025

Dr. Wihaji., S.Ag., M.Pd.

Menteri Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Kepala BKKBN

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN iii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR GAMBAR viii
DAFTAR TABEL ix
SEKILAS TENTANG MODUL 01
Latar Belakang 01
Tujuan Modul 01
Pembagian Modul Segmentatif 02
AYO BERAKSI 06
PEMBUKAAN 13
Pertemuan 1 : Perkenalan 13
BAB 1 KENALI DIRIMU LEBIH DALAM 19
Pertemuan 2 : Tak Kenal Maka Tak Sayang 19
Bahan Bacaan 1 22
Tips untuk Memilih Aplikasi Pelacak Menstruasi 23
Tahap Pubertas 24
Perbedaan Tanda-Tanda Pubertas 24
Mengenal Organ Reproduksi 24
Perubahan Emosional dan Psikologis Masa Pubertas 27
Perubahan Fisik (*Secara Spesifik)* 29
Dorongan Seksual pada Remaja 30
Perilaku Seksual pada Remaja 32
Bahan Bacaan 2 34
Pengertian HIV/AIDS 34
Dampak IMS 35

DAFTAR ISI

Beberapa Jenis IMS 35
Tanda-tanda AIDS 35
Cara Penularan HIV 35
Mitos dan Fakta tentang HIV/AIDS 36
BAB 2 AKU BAGIAN DARI MEREKA 40
Pertemuan 3 : Mari Berelasi 41
Bahan Bacaan 1 43
Batasan Diri 43
Komponen Batasan Diri 44
Mengatur Batasan Diri 44
Tiga Tipe Batasan Diri 45
Bahan Bacaan 2 46
Relasi Sehat 46
Membangun Relasi yang Sehat 48
Bahan Bacaan 3 48
Mengatasi Pengaruh Teman Sebaya 48
Strategi Menghadapi Tekanan Teman Sebaya 49
Bahan Bacaan 4 51
Strategi Mengelola Konflik 51
Pertemuan 4 : Gender dan Jenis Kelamin 53
Bahan Bacaan 1 56
Kesetaraan Gender 57
Mengapa Kesetaraan Gender itu Penting? 57
Bentuk Ketidaksetaraan Gender 57

DAFTAR ISI

Pertemuan 5: Cinta Itu Tidak Menyakiti 60
Bahan Bacaan 1 65
Mengenal Kekerasan 65
Jenis-jenis Kekerasan 65
Dampak Kekerasan 66
Cara Mengatasi Kekerasan 66
Bahan Bacaan 2 73
Perkawinan Remaja 74
Dampak Perkawinan Remaja 75
Kehamilan Remaja 76
BAB 3 TRANSFORMASIKAN HIDUPMU 78
Pertemuan 6 : Rencanakan Hidupku 79
Bahan Bacaan 84
Konsep Diri 84
Karakteristik Konsep Diri 86
Mengembangkan Konsep Diri Positif 87
Pertemuan 7 : Berencana Itu Keren 93
Bahan Bacaan 93
Memetakan *Passion* 93
BAB 4 AYO MENGINSPIRASI 96
Pertemuan 8 : Beda Itu Biasa 97
Bahan Bacaan 100
Stigma dan Diskriminasi 100
Jenis-jenis Stigma dan Diskriminasi 101
Perundungan atau *Bullying* 102
Jenis-jenis Perundungan 102
Cara Mengatasi Perundungan 103

DAFTAR ISI

Pertemuan 9 : Mari Beraksi 104

BAB V MENGENAL LAYANAN KESEHATAN 108

DAFTAR PUSTAKA 113

LAMPIRAN 115

Lembar Ujian Pra Pembelajaran 115

Lembar Ujian Pasca Pembelajaran 121

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kelompok Usia 02
Gambar 2. Transisi Kehidupan Remaja 02
Gambar 3. Tahap Modul 13
Gambar 4. Organ Reproduksi Perempuan 24
Gambar 5. Organ Reproduksi Laki-laki 26
Gambar 6. Perubahan Fisik Perempuan dan Laki-laki 30
Gambar 7. Perjalanan HIV dan Aids 38
Gambar 8. Ragam Relasi dengan orang sekitar 46
Gambar 9. Ilustrasi Pohon Akar Masalah 71
Gambar 10. Ilustrasi Jalan 88
Gambar 11. Ilustrasi Kapal Mencapai Tujuan 92
Gambar 12. Ilustrasi Posyandu Remaja 110

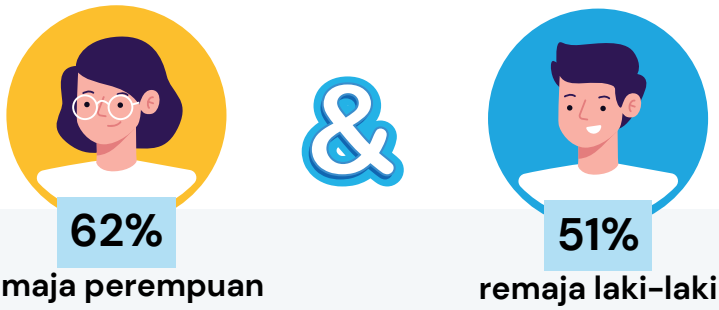
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Cara Penggunaan Modul 04
Tabel 2. Materi Pembelajaran Modul Beraksi 14
Tabel 3. Perubahan Fisik 29
Tabel 4. Jenis Infeksi Menular Seksual 36
Tabel 5. Relasi Sehat dan Tidak Sehat 47
Tabel 6. Konsep Diri Positif dan Negatif 86

Sekilas Tentang Modul

Latar Belakang

Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukan bahwa



memilih teman sebaya mereka untuk menjadi tempat mendiskusikan kesehatan reproduksi yang mereka alami.

Hasil survei tersebut menunjukan bahwa secara umum remaja di Indonesia membutuhkan peran teman sebaya mereka untuk berbagi informasi dan konsultasi (berbagi curahan hati) terkait dengan pergaulan, kehidupan termasuk tentang kesehatan reproduksi mereka. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN melalui Direktorat Bina Ketahanan Remaja mengembangkan modul Tentang Kita Segmentasi Usia 10-14 tahun dalam upaya memberikan bekal bagi PIK Remaja agar dapat menjadi teman curhat sehingga mampu memberikan materi yang komprehensif tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi bagi teman sebaya mereka sesuai dengan kebutuhan pada rentang usia 10-24 tahun.

Tujuan Modul

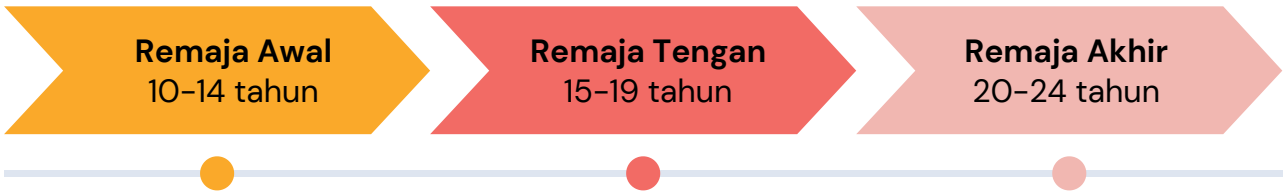
Modul ini dikembangkan dengan tujuan:

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

Sekilas Tentang Modul

Pembagian Modul Segmentatif

Pengelompokan usia segmentasi ini merujuk pada definisi remaja oleh Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/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).



Gambar 1. Kelompok Usia Remaja

Penyusunan materi juga disesuaikan dengan 5 (lima) transisi kehidupan remaja, sebagai berikut:



Gambar 2. Transisi Kehidupan Remaja

Modul ini menjadi salah satu paket program "Tentang Kita" yang terdiri dari tiga paket modul, yang digunakan sebagai pegangan PIK Remaja untuk memberikan 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

Sekilas Tentang Modul

Manfaat yang ingin dicapai melalui Modul Beraksi

Remaja usia 15 hingga 19 tahun berada dalam fase perkembangan yang signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada usia ini, remaja mengalami perubahan hormon yang drastis yang mempengaruhi perilaku dan pemahaman mereka tentang reproduksi.



Banyak remaja yang tidak memiliki akses atau memiliki akses terbatas terhadap informasi yang akurat dan ilmiah tentang kesehatan reproduksi. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan perilaku berisiko seperti hubungan seksual tidak aman, kehamilan tidak diinginkan, dan penyebaran infeksi menular seksual (IMS).

Perubahan sosial dan budaya, seperti penggunaan media sosial dan akses internet, memperkenalkan remaja pada informasi yang tidak selalu benar atau aman tentang kesehatan reproduksi. Pendidikan yang tepat dapat membantu mereka menyaring informasi dan membuat keputusan yang lebih baik.

Remaja memiliki hak untuk mendapatkan informasi yang benar dan pendidikan yang membantu mereka menjaga kesehatan reproduksi. Hal ini selaras dengan Deklarasi Hak Asasi Manusia yang menekankan pentingnya hak kesehatan dan pendidikan bagi remaja. Berikut manfaat yang ingin dicapai melalui Modul Beraksi:

1. Pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif dapat membantu mengurangi angka kehamilan remaja dan perkawinan dengan memberikan informasi yang valid terkait perkembangan tubuh dan beserta hak-haknya.

2. Remaja yang terinformasi dengan baik lebih cenderung mengambil langkah-langkah untuk melindungi diri mereka dari IMS, termasuk HIV dan AIDS.

3. Pendidikan ini juga mengajarkan keterampilan hidup yang penting seperti komunikasi, negosiasi, dan pengambilan keputusan, yang dapat membantu remaja menavigasi hubungan interpersonal mereka dengan lebih baik

4. Pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi dapat mengurangi kecemasan dan kebingungan yang sering kali menyertai masa remaja, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental.

Sekilas Tentang Modul

Berikut adalah cara penggunaan modul ini:

Tabel 1. Tabel Cara Penggunaan Modul

No	Tahapan Implementasi	Waktu	Fokus Topik
1	Pelatihan Pendidik Sebaya	4-5 hari	• Klarifikasi nilai • Partisipasi remaja yang bermakna • Kesehatan reproduksi • 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, diskusi publik , podcast, youtube dan lain-lain untuk segmentasi usia 20-24 tahun	• Partisipasi remaja yang bermakna • Kesehatan reproduksi • Gender dan kekerasan • Perencanaan masa depan dan keluarga • Keterampilan fasilitasi • *Peer teaching*
3	Petugas Konselor Sebaya	Menggunakan modul ini untuk alat monitoring dan evaluasi	• Lembar ujian pra dan pasca pembelajaran • Lembar observasi

AYO BERAKSI

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



Ayo Beraksi....

Karakteristik Remaja Usia 15-19 Tahun

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



1. Perkembangan Fisik

- Pubertas Lanjutan: Pada fase ini, proses pubertas hampir selesai. Remaja mulai mendekati bentuk tubuh dewasa.
- Stabilitas Hormonal: Hormon mulai stabil, meskipun masih ada beberapa fluktuasi yang mempengaruhi suasana hati.
- Menjaga Kesehatan: Pada proses ini remaja sudah mulai mampu merawat dirinya dan memperhatikan penampilan sehari-hari.

2. Perkembangan Kognitif

- Pemikiran Abstrak: Remaja mulai mampu berpikir secara abstrak, mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis.
- Kemandirian dalam Belajar: Lebih mandiri dalam proses belajar dan mampu membuat keputusan yang lebih kompleks.

3. Perkembangan Emosional

- Identitas Diri: Proses pencarian jati diri dan pembentukan identitas menjadi pusat perhatian dan perencanaan masa depan.
- Perubahan Suasana Hati: Masih mengalami perubahan suasana hati yang intens dan mencari cara untuk menanganinya.

4 Perkembangan Sosial

- Pentingnya Hubungan Sosial: Pada tahapan ini, hubungan dengan teman sebaya, termasuk hubungan romantis, menjadi sangat penting. Remaja Bbanyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarga.
- Eksplorasi Peran Sosial: Mulai mengeksplorasi berbagai peran sosial dan tanggung jawab dalam masyarakat.

Ayo Beraksi....

Keluaran

Setelah mengikuti pembelajaran semua isi modul, diharapkan remaja mampu:

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

Pengguna Modul

Modul segmentatif ini bisa digunakan oleh:

1. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja dilingkungan sekolah (usia 15-19 tahun)
2. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja di lingkungan masyarakat (usia 15-19 tahun)
3. Forum Generasi Berencana di semua tingkatan wilayah
4. Pembina PIK Remaja dilingkungan sekolah dan masyarakat
5. Penyuluh Keluarga Berencana/Petugas Lapangan Keluarga Berencana (PKB/PLKB)

Siapakah Pendidik Sebaya?



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

Ayo Beraksi....

Menjadi Pendidik Sebaya yang baik

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



TIPS & TRICKS

Berikut adalah tips untuk menjadi pendidik sebaya yang baik:

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

Ayo Beraksi....

Hal-hal yang perlu kamu perhatikan dalam menyampaikan modul ini:



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

Perkenalan Genta dan Rere (sebagai karakter GenRe)



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

Ayo Beraksi....



Siapa saja yang bisa menjadi peserta?



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

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



1. **Waktu dan tempat kegiatan**
   - Sepakati waktu dan tempat yang nyaman bagi peserta.
   - Pastikan tempat yang dipilih mudah diakses oleh teman-temanmu
   - Aturlah teman duduk yang membuat peserta dapat saling melihat dan merasa nyaman mengikuti setiap sesi kegiatan.

Ayo Beraksi....



2. Kehadiran orang dewasa

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



3. Siapkan Materi Singkat

- Ambilah materi dari bahan bacaan atau modul lainnya yang dikeluarkan oleh Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN, Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan, Dasar, dan Menengah, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi Republik Indonesia Maupun mitra lainnya yang dapat dipertanggungjawabkan.
- Kamu juga dapat mengakses informasi dari laman yang tersedia di internet, seperti Genre Indonesia. Saat kamu mengakses informasi dari internet, pastikan informasi dari laman tersebut dapat dipertanggung jawabkan.



4. Pemanasan dan pemberi semangat

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

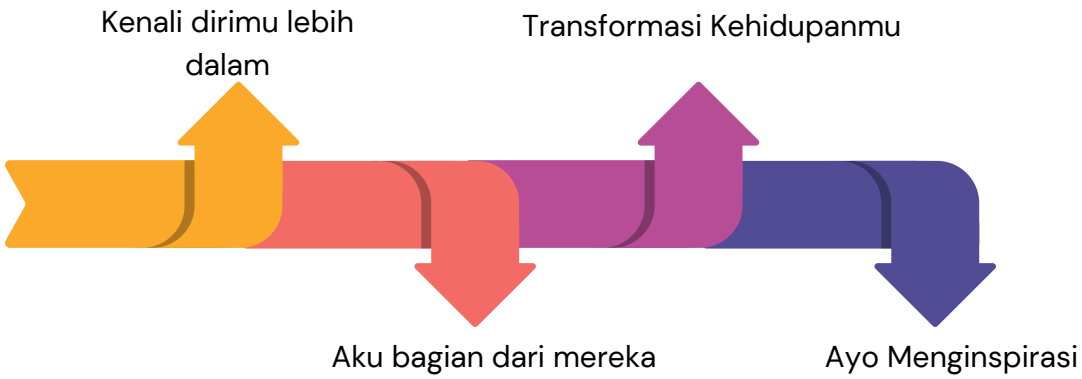


5. Evaluasi dan umpan balik

- Siapkan lembar ujian pra dan pasca pembelajaran sesuai jumlah peserta.
- Jangan lupa setiap sesi tutuplah dengan refleksi bersama, tanyakan kepada peserta apa hal baru yang mereka dapat dari masing-masing sesi ya

PEMBUKAAN

Pertemuan 1: Perkenalan



Gambar 3. Tahapan Modul



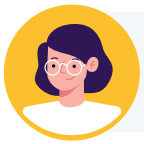
Halo teman-teman fasilitator muda...

Dalam pertemuan pertama ini kamu akan mengenalkan materi apa saja yang akan mereka dapatkan jika bersedia mengikuti sesi-sesi bersama kamu selama 8 pertemuan ke depan.

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



Genta : Hallo Teman, Perkenalkan aku Genta!
Aku akan menemani kamu sebagai fasilitator muda dari sesi pertama sampai sesi akhir, jadi jangan khawatir kamu tidak sendirian yaa...
Oya, Kenalin juga nih, Temanku namanya Rere..



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

Ayo Beraksi....

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

Tabel 2. Materi Pembelajaran Modul Beraksi

BAB	Pertemuan	Tujuan Topik
Kenali Dirimu Lebih Dalam	Tak Kenal Maka Tak Sayang	• Peserta dapat mengenali dirinya lebih dalam baik secara, fisik, sosial dan psikologis • Peserta dapat mengenali perubahan psikologis atau emosional yang dialami
Aku dan Sekitarku	Mari Berelasi	• Peserta mampu memetakan cara berelasi yang sehat dengan orang di sekitar mereka, termasuk teman sebaya dan orang dewasa di sekitar (orang tua atau guru).
	Gender dan Jenis Kelamin	• Peserta mampu mengerti perbedaan antara seks, seksualitas, dan gender. • Peserta diharapkan juga mampu memaknai apa maksud dari seksualitas dan dorongan seksualitas pada remaja. • Peserta mengenal perbedaan jenis kelamin dan peran gender yang seringkali digeneralisasi di masyarakat.
	Cinta itu Tidak Menyakiti	• Peserta memahami tentang kekerasan dalam hubungan. • Peserta dapat mencegah terjadinya kekerasan. • Peserta dapat menanggulangi jika terjadi kekerasan di sekitarnya.

Ayo Beraksi....

BAB	Pertemuan	Tujuan Topik
Transformasikan Hidupmu	Rencana Hidupku	• Peserta memahami kekuatan mereka dan membuat keputusan yang baik dalam kehidupannya.
	Berencana Itu Keren	• Peserta mampu serta percaya diri untuk mengembangkan gambaran visual atas apa yang mereka cita-citakan • Peserta mampu memetakan apa saja yang perlu mereka lakukan dan tidak boleh mereka lakukan agar cita-cita mereka tercapai
Ayo Menginspirasi	Beda itu Biasa	• Peserta mengembangkan keterampilan sosial yang baik tanpa stigma dan diskriminasi • Peserta mampu menghargai dan menerima perbedaan serta mencegah stigma dan diskriminasi
	Mari Beraksi	• Peserta mampu menyusun rencana aksi yang kreatif dan realistis. • Peserta mampu merencanakan rencana aksi untuk berbagi hasil refleksi dan pengetahuan yang dapat diimplementasikan.

Ayo Beraksi....

NOTES

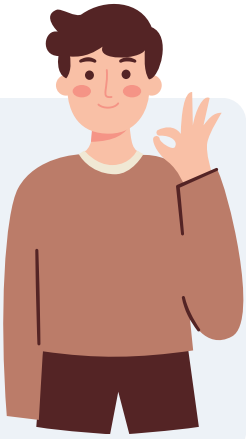
- Kemudian jangan lupa tanya kepada teman-teman kamu, apa aturan main selama beberapa pertemuan kedepan, caranya dengan membagikan *sticky note* dengan warna yang berbeda untuk masing-masing orang.
- Misalnya warna biru untuk apa yang boleh dilakukan saat sesi-sesi edukasi, dan warna merah untuk hal-hal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

BAB I
KENALI DIRIMU LEBIH DALAM



BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

Pertemuan 2: Tak Kenal Maka Tak Sayang



Salam GENRE, Teman Baik!

Sebagai Fasilitator Muda, kamu akan mulai memfasilitasi teman-teman sebayamu untuk mengenali diri mereka sendiri pada Pertemuan Ke-2, dengan judul "Tak Kenal Maka Tak Sayang".

Bersama Genta & Rere, kamu akan membantu temanmu yang lain untuk lebih mengenali keadaan psikis mereka ketika mengalami pubertas.



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



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



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



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

TUJUAN



- Peserta dapat mengenali dirinya lebih dalam baik secara, fisik, sosial dan psikologis
- Peserta dapat mengenali perubahan psikologis atau emosional yang dialami



Waktu: 30 menit

Aktivitas 1: Bagaimana Aku Bersikap (20 Menit)

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

Alat dan Bahan:



Kertas HVS



Spidol Kecil

Mari Beraktivitas:

- Ajak teman-temanmu untuk membentuk lingkaran besar, dan bagikan kertas HVS serta spidol kecil warna-warni ke masing-masing peserta.
- Ajak mereka untuk menggambar lingkaran besar pada kertas HVS.
- Ajak mereka untuk menggambar simbol yang merepresentasikan diri mereka – dapat berupa hal yang mereka sukai atau tidak sukai, di dalam lingkaran besar.
- Ajak mereka untuk menggambar simbol yang merepresentasikan keadaan psikologis mereka – dapat berupa mood atau sifat dalam kehidupan sehari-hari, di dalam lingkaran kecil.
- Setelah selesai menggambar, minta mereka untuk saling menunjukkan kertas HVS masing-masing dengan mengelilingi lingkaran besar. Ingatkan mereka untuk tidak bersuara – termasuk memberikan komentar, atau saling bertanya maksud dari gambar tersebut.
- Setelah berkeliling, buka lah diskusi dengan menanyakan:

1. Kapan kalian memiliki perubahan emosional seperti yang digambarkan dalam lingkaran luar di kertas HVS masing-masing?
2. Seberapa seringkah kalian merasa seperti itu?
3. Perubahan emosional manakah yang dapat dikategorikan sebagai keadaan psikologis atau emosional yang dapat menguntungkanmu, dan merugikanmu? Mengapa?
4. Bagaimana sikapmu ke orang lain ketika sedang mengalami kondisi psikologis atau emosional tersebut?

- Tutup aktivitas pertama dengan mengatakan bahwa aktivitas ini bertujuan untuk memetakan perubahan psikologis dan emosional yang dialami oleh remaja ketika sedang masa pubertas, di mana perubahan tersebut wajar. Kamu bisa menjelaskan hasil bacaanmu pada 'Bahan Bacaan'.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM



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



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



Genta : Kalau begitu, mana coklat untukku?

AKTIVITAS II : Mari Menggunakan Bahasa Positif (10 menit)

Alat dan Bahan:



Kertas HVS



Spidol Kecil

Mari Beraktivitas:

- Ajak teman-temanmu untuk duduk dan membentuk lingkaran besar, dan bagikan *sticky notes* serta spidol kecil warna-warni kepada masing-masing peserta.
- Minta mereka untuk menuliskan nama di *sticky notes* tersebut, dan memberikan *sticky notes* kepada orang di sebelah kanannya. Minta teman di sebelah kanan peserta untuk menuliskan kelebihan dari orang yang namanya tertera pada *sticky notes* tersebut .
- Putarkan terus *sticky notes* ke sebelah kanan masing-masing peserta, sampai *sticky notes* kembali lagi ke orang yang namanya tertera dalam kertas tersebut .
- Pastikan semua kertas singgah di seluruh peserta dan pastikan bahwa setiap peserta mendapat pujian.
- Minta teman-teman peserta untuk membaca kata-kata yang tertera dalam *sticky notes* masing-masing.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

Mari Beraktivitas:

- Tutup sesi dengan minta mereka berbagi tentang bagaimana perasaan mereka ketika membaca kata-kata positif mengenai diri mereka. Ingatkan kepada teman-teman peserta bahwa aktivitas ini bertujuan untuk mengenali diri sendiri, dari perspektif orang lain dengan menggunakan bahasa yang positif dan tidak menyakitkan hati pembacanya.
- Setelah sesi berbagi dilakukan sampaikan materi pendukung yang tersedia di bahan bacaan.

Bahan Bacaan 1



Pubertas adalah fase perkembangan penting dalam kehidupan seseorang, di mana tubuh mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Proses ini memungkinkan individu menjadi matang secara seksual dan siap untuk bereproduksi. Menurut World Health Organization (WHO) pubertas biasanya dimulai antara usia 8 hingga 13 tahun pada perempuan. Sementara, pada laki-laki akan dimulai dari usia 9 hingga 14 tahun. Namun, rentang usia ini dapat bervariasi.

Pubertas adalah proses alami yang dialami oleh semua orang, meskipun waktu dan pengalaman dapat berbeda antara individu. Durasi pubertas juga bervariasi, biasanya berlangsung selama beberapa tahun. Selama masa ini, perkembangan hormon dalam tubuh remaja laki-laki dan perempuan memengaruhi fisik, emosional, dan psikologis mereka. Perubahan ini juga berdampak pada pola pergaulan dan kehidupan sosial remaja.

Pada perempuan, pubertas seringkali terjadi lebih cepat, biasanya satu atau dua tahun lebih awal daripada pada laki-laki. Pubertas pada perempuan salah satu tandanya adalah menstruasi pertama yang sering disebut 'menars' , 'mens' atau 'datang bulan'. Tanda lainnya bisa berupa pembesaran payudara dan pertumbuhan rambut ketiak. Menstruasi terjadi setiap 28 hingga 35 hari dan berlangsung sekitar 2 hingga 7 hari. Proses ini menunjukkan bahwa tubuh perempuan mulai melepaskan hormon yang menandakan bahwa rahim siap untuk menerima sel telur dari ovarium. Jika sel telur tidak dibuahi, maka sel telur yang dilepaskan akan luruh bersama dinding rahim. Kondisi fisik, psikis, dan emosional, termasuk pola makan dan frekuensi berolahraga, dapat mempengaruhi siklus menstruasi perempuan.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM



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

- Flo period & Ovulation Tracker
- Oky Indonesa Pelacak Menstruasi untuk Remaja Indonesia



I. Tips Untuk Memilih Aplikasi Pelacak Menstruasi

- Keamanan dan Privasi: Pastikan aplikasi menawarkan fitur privasi yang kuat untuk melindungi data pribadi.
- Kemudahan Penggunaan: Pilih aplikasi dengan antarmuka yang intuitif dan mudah digunakan.
- Fitur Edukasi: Aplikasi dengan konten edukatif tambahan dapat membantu remaja belajar lebih banyak tentang kesehatan reproduksi.
- *Review* dan *Rating*: Membaca ulasan dan melihat rating aplikasi



Pubertas pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah. Mimpi basah menunjukkan bahwa hormon testosteron dalam tubuh mulai berfungsi. Hal ini menyebabkan sepasang testis (buah zakar) menghasilkan sperma secara terus-menerus seumur hidup. Sperma yang matang akan disalurkan melalui saluran sperma menuju saluran kencing. Jika tidak terjadi pembuahan, sperma tersebut akan keluar secara alami melalui mimpi basah.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

II. Tahapan Pubertas

Menurut berbagai sumber bacaan, fase remaja adalah masa peralihan dari fase anak menuju dewasa awal. Tahapan pubertas dibagi menjadi beberapa fase:



Pada setiap tahapan, pubertas memiliki dampak dan tanda yang berbeda pada keadaan fisik dan psikis atau emosional masing-masing individu.

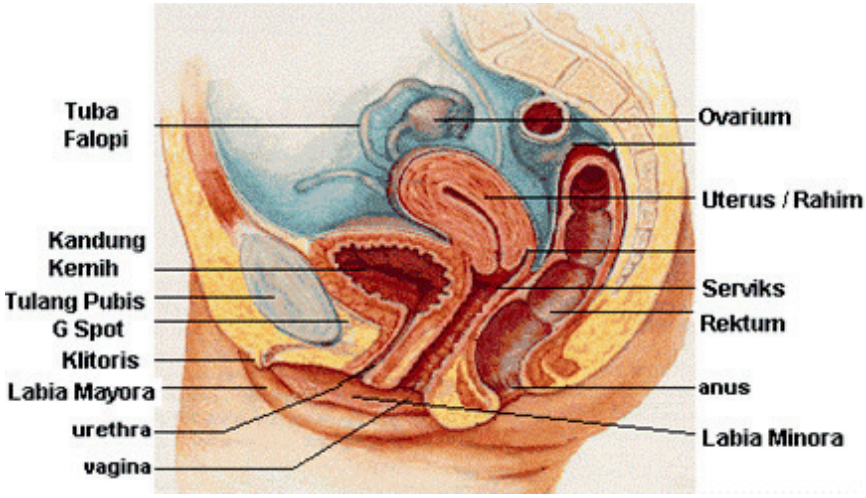
III. Perbedaan Tanda-Tanda Pubertas

Tanda-tanda pubertas bervariasi pada setiap individu. Sebagai contoh, dalam satu kelas, waktu pertama perempuan mengalami menstruasi dan waktu pertama laki-laki mengalami mimpi basah bisa berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh hormon masing-masing individu, yang juga dipengaruhi oleh gaya hidupnya.

IV. Mengenal Organ Reproduksi

Organ reproduksi adalah organ yang paling berkembang selama pubertas. Mengenali organ reproduksi akan membantu kamu menjaga kebersihan dan kesehatannya.

Perempuan



Gambar 4. Organ Reproduksi Perempuan

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

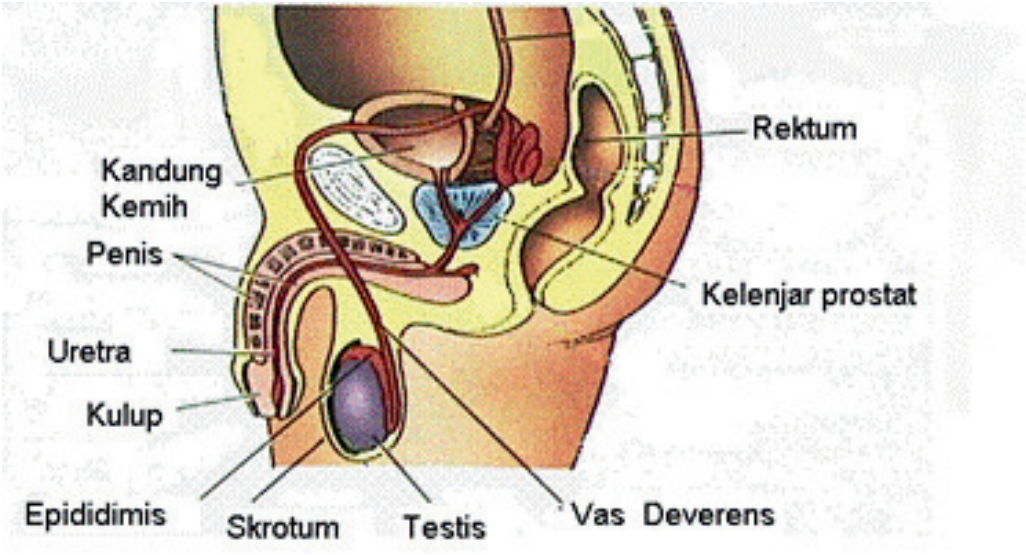
- **Ovarium**
  Ovarium adalah organ yang terletak di kiri dan kanan rahim, berada di ujung saluran fimbrae di rongga panggul. Ovarium berfungsi untuk mengeluarkan sel telur (ovum). Sebulan sekali, secara bergiliran, ovarium kiri dan kanan akan mengeluarkan sel telur. Sel telur ini dapat dibuahi oleh sel sperma, namun apabila tidak dibuahi, maka sel telur akan meluruh dan akan keluar menstruasi. Selain itu, ovarium juga berfungsi menghasilkan hormon seperti estrogen dan progesteron.
- **Tuba Falopi**
  Tuba Falopi, juga dikenal sebagai saluran telur, adalah saluran yang menghubungkan ovarium dengan rahim di kiri dan kanan rahim. Fungsinya adalah mengangkut sel telur dari ovarium ke rahim (proses ovulasi) dan menjadi tempat pembuahan (konsepsi) di mana sel telur bertemu dengan sperma. Ujungnya berbentuk seperti jari-jari tangan yang disebut fimbrae, yang berfungsi menangkap ovum yang dilepas ovarium.
- **Serviks**
  Serviks, atau leher rahim, adalah jaringan otot tebal yang berfungsi sebagai leher uterus. Terletak di bagian bawah rahim bagian luar., Sserviks merupakan batas penetrasi penis ke dalam vagina. Serviks memiliki beberapa kelenjar yang menghasilkan lendir (mucous) untuk vagina. Saat persalinan, leher rahim akan membuka sekitar 10 cm untuk memungkinkan bayi keluar.
- **Klitoris**
  Klitoris, atau kelentit, adalah benjolan kecil yang sangat peka pada alat kelamin perempuan. Klitoris memiliki banyak pembuluh darah dan saraf, menjadikannya sangat sensitif.
- **Uterus (Rahim)**
  Uterus adalah organ berbentuk alpukat gepeng dengan panjang sekitar 75 mm dan berat normal antara 30-50 gram. Uterus memiliki dinding otot yang sangat tebal. Saat tidak hamil, ukuran rahim kurang lebih sebesar telur ayam kampung. Fungsi utama uterus adalah sebagai tempat janin berkembang, melindungi dan menyediakan nutrisi untuk pertumbuhan janin hingga saat kelahiran.
- **Labia Mayora**
  Labia mayora atau yang disebut bibir besar merupakan bagian terluar dari sistem reproduksi wanita yang melindungi sistem reproduksi wanita bagian luar.Di bagian awal vagina, terdapat dua penutup yang disebut labia atau bibir kemaluan. Bagian luar disebut labia mayora.
- **Labia Minora**
  Labia minora merupakan bibir atau lipatan bagian dalam yang mengelilingi area klitoris.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

- **Vagina**

  Vagina adalah saluran berdinding otot berbentuk silinder dengan diameter sekitar 6,5 cm di dinding depan dan 9 cm di dinding belakang. Vagina bersifat elastis dengan berlipat-lipat. Fungsi vagina adalah sebagai tempat penetrasi penis saat bersenggama, saluran keluarnya darah menstruasi, serta berfungsi sebagai jalur kelahiran bayi.

Laki-laki



Gambar 5. Organ Reproduksi Laki-laki

- **Penis**

  Penis merupakan organ reproduksi pria yang berfungsi sebagai alat senggama dan saluran untuk pembuangan sperma serta air seni. Organ ini terdiri dari jaringan erektil, penis biasanya berukuran kecil, namun saat terangsang secara seksual, jaringan erektil akan terisi darah, menyebabkan penis menjadi tegang, keras, dan membesar, kondisi ini disebut ereksi. Ereksi bisa terjadi karena rangsang seksual atau meningkatnya hormon testosteron di pagi hari. Bagian ujung penis, yang disebut glans, sedikit lebih besar dan ditutupi oleh kulit yang disebut kulup (foreskin). Selama ereksi, penis mengalirkan air mani yang mengandung sperma saat mencapai klimaks, yang dikenal sebagai ejakulasi

- **Kulup**

  Kulup, atau foreskin, adalah kulit yang menutupi bagian ujung penis. Bagian ini mengandung banyak pembuluh darah dan saraf. Kulup sering dibersihkan atau dipotong saat sunat (khitan). Sunat dianjurkan bagi laki-laki karena berfungsi mempermudah pembersihan penis, mengurangi risiko penyakit seperti infeksi, radang, dan beberapa jenis kanker.

- **Skrotum (Kantung Zakar)**

  Skrotum adalah kantong kulit yang melindungi testis. Berwarna gelap dan berlipat-lipat. Skrotum berfungsi sebagai tempat bergantungnya testis dan mengandung otot polos yang mengatur jarak testis ke dinding perut untuk menjaga suhu testis tetap relatif rendah.
- **Testis (Buah Zakar)**

  Testis berjumlah dua buah dan berfungsi memproduksi sperma setiap hari dengan bantuan hormon testosteron. Terletak di dalam skrotum, testis berada di luar rongga panggul karena suhu yang lebih rendah diperlukan untuk produksi sperma.
- **Vas Deferens (Saluran Sperma)**

  Vas deferens adalah saluran yang menyalurkan sperma dari testis menuju prostat. Di prostat, sperma dicampur dengan cairan putih kental (mani/semen) untuk membantu sperma berenang lebih cepat melalui saluran menuju penis
- **Epididimis**

  Epididimis adalah saluran yang lebih besar dan berkelok-kelok, membentuk struktur seperti topi di belakang testis. Saluran ini menjadi tempat berkumpulnya Sperma yang dihasilkan oleh testis.
- **Kelenjar Prostat**

  Kelenjar prostat menghasilkan cairan semen yang berfungsi untuk melindungi dan menutrisi sperma.
- **Uretra**

  Uretra adalah saluran yang mengeluarkan air seni dan air mani dari tubuh.
- **Vesica Seminalis**

  Vesica seminalis terdiri dari dua kantong yang terletak di sisi kelenjar prostat. Kantong ini menghasilkan dan menampung air mani, memungkinkan sperma mengalir ke penis.
- **Rektum**

  Rektum adalah bagian akhir dari usus besar yang terletak di atas anus, berfungsi sebagai saluran tempat kotoran dikeluarkan dari tubuh.

V. Perubahan Emosional dan Psikologis Masa Pubertas

Selama masa pubertas, remaja mengalami banyak perubahan emosional dan psikologis yang disebabkan oleh fluktuasi hormon serta pengalaman sosial yang baru. Perubahan ini adalah bagian normal dari perkembangan remaja dan membantu remaja bergerak menuju kedewasaan.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

1. **Perubahan Perasaan dan Emosi**



- *Mood Swings*: Remaja sering mengalami perubahan suasana hati yang tiba-tiba. Hal ini membuat emosi remaja tidak stabil, bisa termasuk perasaan senang, marah, sedih, atau frustasi yang datang dan pergi dengan cepat.
- Sensitivitas Emosional: Remaja mungkin menjadi lebih sensitif terhadap kritik atau penolakan, dan lebih mudah merasa terluka atau tersinggung.

2. Peningkatan Kesadaran Diri



- Kesadaran Diri dan Citra Tubuh: Banyak remaja menjadi lebih sadar akan penampilan fisik mereka dan lebih peka terhadap bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain. Ini bisa menyebabkan perasaan tidak aman atau ketidakpuasan terhadap tubuh mereka sendiri.
- Pengembangan Identitas: Masa pubertas adalah waktu di mana remaja mulai mengembangkan identitas pribadi yang lebih jelas.

3. Kemandirian dan Keinginan untuk Privasi



- Kemandirian: Remaja sering berusaha untuk lebih mandiri, mencari kebebasan dari orang tua atau wali mereka, dan mengembangkan pemikiran serta pandangan pribadi.
- Keinginan untuk Privasi: Seiring dengan keinginan untuk kemandirian, remaja mungkin mulai menginginkan lebih banyak privasi, baik secara fisik maupun emosional.

4. Peningkatan Tekanan Sosial



- Pengaruh Teman Sebaya: Tekanan dari teman sebaya menjadi lebih signifikan selama masa pubertas. Remaja mungkin merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosial mereka, termasuk dalam hal penampilan, perilaku, dan minat.
- Eksperimen dengan Peran Sosial: Remaja mungkin mencoba berbagai peran sosial dan gaya hidup untuk menemukan apa yang paling sesuai dengan identitas mereka.

5. Perubahan dalam Hubungan



- Hubungan dengan Orang Tua: Hubungan dengan orang tua atau wali mungkin mengalami ketegangan, terutama jika remaja merasa bahwa kebutuhan mereka untuk kemandirian tidak dipahami atau dihormati.
- Hubungan dengan Teman Sebaya: Hubungan dengan teman sebaya di masa pubertas terkadang membawa perasaan baru dan kompleks.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

6. Peningkatan Stres dan Kecemasan



- Stres Akademik dan Sosial: Tekanan akademis dan sosial dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Remaja mungkin merasa tertekan untuk mencapai prestasi tertentu atau memenuhi ekspektasi sosial.
- Kesehatan Mental: Beberapa remaja mungkin mengalami masalah kesehatan mental. Penting untuk mengamati tanda-tanda peringatan dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.

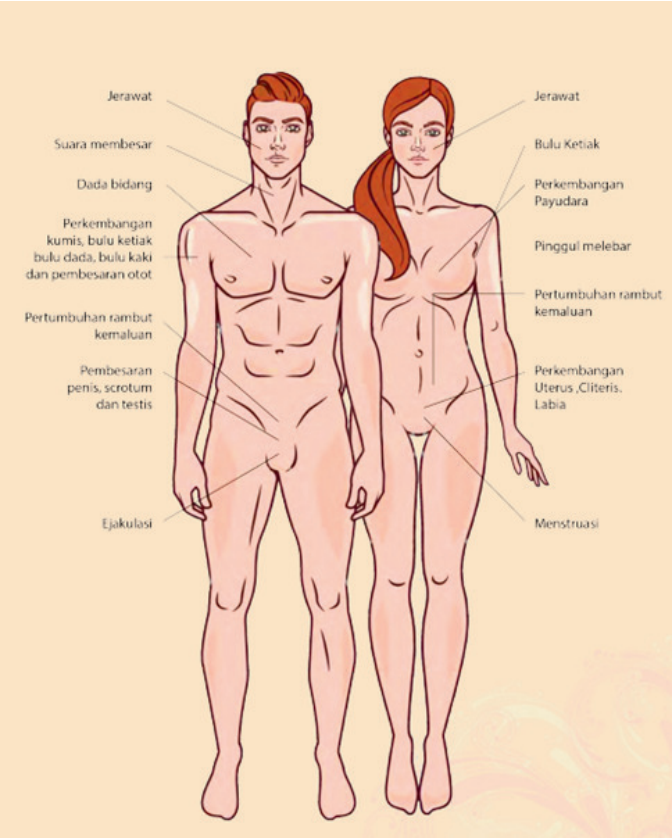
Untuk mengatasi perubahan emosional dan psikologis selama pubertas, penting bagi remaja untuk memiliki dukungan dari keluarga, teman, dan guru. Menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana mereka merasa bebas untuk berbicara tentang perasaan dan pengalaman mereka sangatlah penting. Selain itu, edukasi mengenai kesehatan mental dan keterampilan mengatasi stres dapat membantu remaja menavigasi periode ini dengan lebih baik.

VI. Perubahan Fisik (Secara Spesifik)

Tabel 3. Perubahan Fisik

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

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM



Gambar 6. Perubahan Fisik Perempuan dan Laki-Laki

VII. Dorongan Seksual pada Remaja

Nah, salah satu tanda-tanda pubertas adalah mengalami ketertarikan secara emosional, dan memiliki dorongan seksual. Eits.. Jangan salah, sebagai remaja kita perlu mengenal perubahan ini lebih mendalam.

Kesehatan seksual adalah kondisi kesejahteraan fisik, emosi, jiwa dan sosial terkait dengan seksualitas. Untuk sehat secara seksual, diperlukan pendekatan yang positif dan penuh hormat terhadap seksualitas. Istilah 'seksual' pada pubertas akan akrab dan mudah dimengerti apabila membahas 'dorongan seksual' dan 'perilaku seksual'. Seperti yang termuat dalam Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi, setiap orang berusia dewasa berhak memiliki kehidupan dan aktivitas seksual yang aman, tanpa paksaan, tanpa diskriminasi ataupun kekerasan.

Dorongan seksual adalah perasaan alami dan biologis yang mendorong individu untuk mencari pengalaman seksual. Ini termasuk ketertarikan fisik dan emosional terhadap orang lain.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

Dorongan seksual dapat dipengaruhi oleh hormon, perkembangan tubuh, dan faktor psikologis serta sosial. Fluktuasi hormon selama pubertas dapat meningkatkan dorongan seksual. Penting untuk memahami bahwa ini adalah bagian normal dari perkembangan. Paparan media, iklan, dan budaya juga dapat mempengaruhi persepsi dan dorongan seksual. Oleh karena itu, remaja perlu bijak dalam mengakses sumber informasi melalui media terutama harus terus memastikan sumber informasi yang diakses tidak mengandung informasi bohong.

Mengelola dorongan seksual pada remaja adalah bagian penting dari perkembangan sehat. Dorongan seksual adalah perasaan alami yang muncul selama masa pubertas, dan penting bagi remaja untuk belajar bagaimana mengelolanya dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab. Berikut adalah beberapa strategi untuk membantu remaja mengelola dorongan seksual mereka:



1. **Pendidikan Kesehatan Reproduksi yang Komprehensif**

Informasi yang Akurat: Akses informasi yang akurat dan lengkap tentang kesehatan reproduksi dan hubungan.

Edukasi tentang Konsekuensi: Diskusikan potensi risiko kehamilan dan infeksi menular seksual (IMS) serta cara-cara untuk melindungi diri, seperti penggunaan kondom dan alat kontrasepsi.



2. Komunikasi Terbuka

Mendengarkan Aktif: Berikan kesempatan kepada remaja untuk mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa merasa dihakimi. Mendengarkan secara aktif membantu membangun kepercayaan dan membuka jalan untuk diskusi yang konstruktif.



3. Keterampilan Mengatasi

Hobi dan Aktivitas: Ajak remaja untuk terlibat dalam hobi dan aktivitas yang mereka nikmati, yang dapat membantu mengalihkan perhatian dari dorongan seksual dan memberikan cara positif untuk menyalurkan energi.

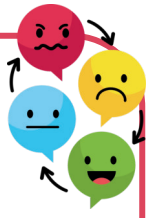
BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

4. Membangun Keterampilan Pengambilan Keputusan



Mengidentifikasi Batasan: Ajarkan remaja tentang batasan pribadi dan bagaimana mengungkapkan serta menghormati batasan dalam dorongan dan perilaku seksual. Bantu remaja memahami pentingnya mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan seksual mereka. Diskusikan bagaimana membuat keputusan yang baik dan memikirkan dampak jangka panjang. Misalnya dalam meningkatkan komunikasi asertif dan kemampuan berkata tidak.

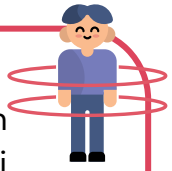
5. Pengelolaan Emosi



Memahami Perasaan: Bantu remaja memahami dan mengelola perasaan mereka dengan cara yang sehat. Diskusikan bagaimana dorongan seksual dapat mempengaruhi emosi mereka dan bagaimana mengelolanya dengan cara yang tidak merugikan.

Dukungan Emosional: Sediakan dukungan emosional dan bantu remaja mengatasi perasaan tidak aman atau cemas yang mungkin mereka rasakan terkait dengan dorongan seksual.

6. Pentingnya Batasan



Menghormati Batasan: Ajarkan remaja untuk selalu menghormati batasan orang lain dan bagaimana berkomunikasi secara efektif mengenai keinginan dan batasan dalam hubungan.

VII. Perilaku Seksual pada Remaja

Perilaku seksual adalah segala bentuk tindakan, ekspresi, atau aktivitas yang berhubungan dengan hasrat seksual atau dorongan seksual seseorang. Perilaku non-seksual adalah tindakan atau interaksi yang tidak melibatkan dorongan atau maksud seksual. Perilaku ini lebih umum dalam konteks hubungan sosial, kasih sayang, atau profesionalisme.

Perilaku seksual remaja dapat dibagi menjadi dua kategori utama: perilaku seksual yang sehat dan perilaku seksual yang berisiko. Memahami perbedaan antara keduanya dapat membantu remaja dan orang tua/pendidik dalam membuat keputusan yang baik dan mempromosikan kesehatan seksual yang positif.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

Perilaku seksual yang sehat mencakup tindakan dan sikap yang mendukung kesejahteraan fisik dan emosional individu serta menjaga hubungan yang saling menghormati. Perilaku seksual yang berisiko dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah kesehatan fisik, emosional, kesehatan reproduksi dan mengganggu keberfungsian sosial sehari-hari.

Pertanyaan yang perlu direfleksikan kepada diri remaja, ketika menghadapi dorongan seksual yang mengarah pada perilaku seksual, hal ini penting agar remaja memiliki daya pikir kritis terhadap situasi yang dihadapi:

1. Apakah aku sudah bisa bertanggung jawab terhadap dorongan seksual ini?
2. Apakah dorongan seksual ini merupakan hal yang aman dan tanpa risiko?
3. Apakah aku ingin melakukan hal ini berdasarkan keinginan diri sendiri atau berdasarkan dorongan atau paksaan dari orang lain?
4. Apakah nilai-nilai agama dan kehidupan sehari-hari membenarkan dorongan seksual ini? Apakah aku bisa menerima perilaku seksual ini?
5. Apa hal-hal yang bisa saya lakukan agar dorongan seksual ini dapat terkelola dengan baik?

Perilaku seksual pada usia remaja tidak selalu merupakan hal-hal yang negatif. Namun, kita dapat mengenal ragam dampak perilaku seksual berisiko dan perilaku seksual yang aman pada remaja.

1. Perilaku seksual berisiko merupakan segala perilaku seksual dan non-seksual yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan reproduksi, contoh dampak **perilaku seksual yang berisiko**:
   a. Hubungan seksual sebelum menikah merupakan perilaku berisiko tinggi, terutama bagi remaja. Pada usia ini, tubuh masih dalam tahap perkembangan, sehingga rentan terhadap risiko kesehatan seperti kehamilan tidak diinginkan, komplikasi persalinan yang mengancam jiwa ibu dan bayi, serta infeksi menular seksual.
   b. Kehamilan pada usia remaja juga secara signifikan dapat menghambat pencapaian pendidikan dan merenggut peluang untuk membangun masa depan yang cerah dan penuh tanggung jawab.
   c. Pada usia remaja, perkembangan emosional belum matang. Hubungan seksual di usia dini dan di luar pernikahan dapat memicu stres, kebingungan, dan beban emosional karena ketidaksiapan mental dalam menghadapi tanggung jawab serta konsekuensi dari tindakan tersebut. Selain itu, dampak emosional dari hubungan seksual di usia dini dapat bersifat jangka panjang, seperti trauma, rasa bersalah, dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat di masa depan.

d. Pada usia remaja, pemahaman mengenai batasan diri dan persetujuan seringkali belum matang, sehingga meningkatkan risiko terjebak dalam situasi berbahaya seperti pelecehan dan eksploitasi

2. Perilaku aman merupakan segala perilaku seksual dan non-seksual yang tidak memungkinkan terjadinya risiko pada kesehatan reproduksi, contoh **perilaku yang aman:**

a. Tidak melakukan hubungan seks sebelum perkawinan, atau dikenal dengan istilah **'abstinen'.**
b. Remaja perlu sangat sadar dan berfokus terhadap perilaku yang bertanggung jawab dan menjaga tubuhnya dari perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab.



Teman baik, jika kamu merasa kesulitan dalam mengelola dorongan seksual yang kamu alami, kamu bisa menghubungi orang dewasa yang dipercaya ataupun ke tenaga ahli professional untuk dapat membantu kesulitan-kesulitan yang kamu alami.

Bahan Bacaan 2

Perilaku seksual yang tidak aman dapat meningkatkan risiko terpapar Infeksi Menular Seksual (IMS) dan HIV/AIDS. Infeksi ini dapat menular melalui hubungan seksual, baik melalui vagina, mulut, maupun anus. Mari kita bahas lebih dalam mengenai HIV/AIDS serta beberapa jenis IMS.

i. Pengertian HIV/AIDS



- HIV (*Human Immunodeficiency Virus*): Virus ini menyerang sistem kekebalan tubuh, khususnya sel CD4 (T-cell), yang berfungsi membantu tubuh melawan infeksi. HIV merusak sel-sel ini, membuat tubuh semakin rentan terhadap penyakit.
- AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*): Merupakan tahap akhir dari infeksi HIV, di mana sistem kekebalan tubuh sangat lemah, sehingga tubuh mudah terkena infeksi dan penyakit lainnya. AIDS adalah kumpulan gejala yang muncul ketika HIV telah merusak sistem kekebalan tubuh secara signifikan.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

ii. Dampak IMS

IMS dapat menyebabkan infeksi pada alat reproduksi yang serius jika tidak diobati dengan benar. Infeksi yang tidak ditangani dapat menyebar, menyebabkan sakit berkepanjangan, kemandulan, atau bahkan kematian. Remaja perempuan khususnya lebih rentan terhadap IMS karena alat reproduksi mereka lebih mudah terinfeksi dan gejala awal sering kali tidak dikenali, yang dapat memperburuk kondisi.

iii. Beberapa Jenis IMS

1. Sifilis: Infeksi bakteri yang menyebabkan luka pada alat kelamin, mulut, atau rektum.
2. Herpes Genital: Infeksi virus yang menyebabkan luka atau lecet pada alat kelamin dan area sekitarnya.
3. Gonore: Infeksi bakteri yang sering menyebabkan nyeri saat berkemih dan keluarnya nanah dari organ genital.
4. Chlamydia: Infeksi bakteri yang dapat menyebabkan keputihan, nyeri saat berkemih, dan komplikasi lainnya jika tidak diobati.
5. *Human Papillomavirus* (HPV): Virus yang dapat menyebabkan kutil kelamin dan, dalam beberapa kasus, kanker serviks.

iv.Tanda-tanda AIDS

Gejala AIDS meliputi:

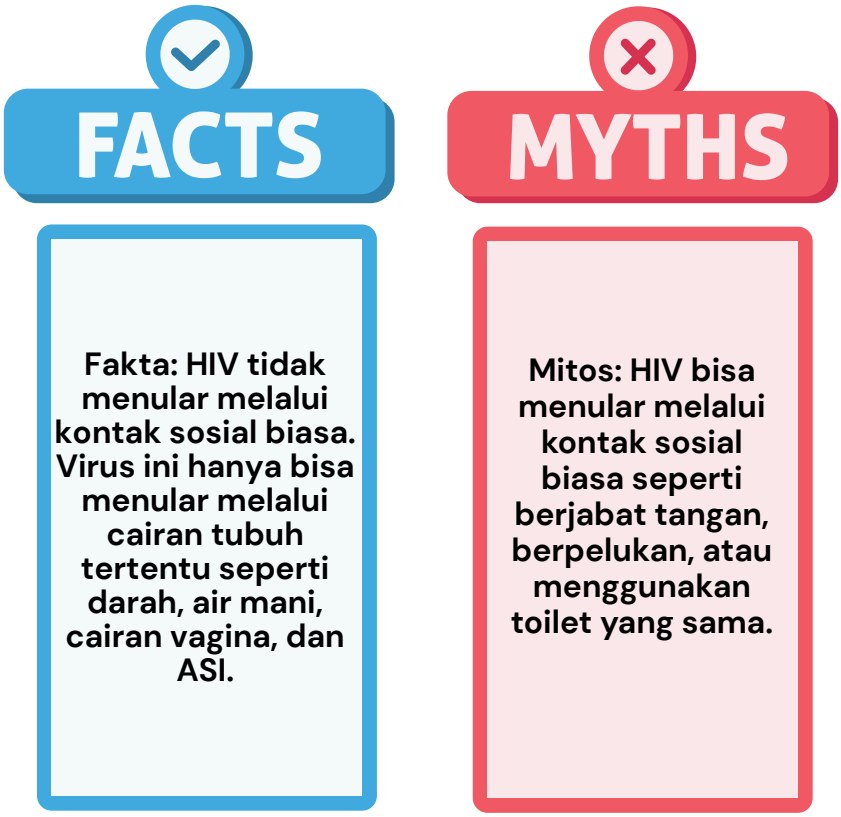
- Penurunan berat badan lebih dari 10 persen dalam waktu satu bulan tanpa sebab jelas
- Diare yang berlangsung lebih dari satu bulan tanpa sebab jelas
- Demam berkepanjangan lebih dari satu bulan
- Batuk yang tidak sembuh-sembuh
- Kulit gatal di seluruh tubuh
- Infeksi jamur candida pada mulut, lidah,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

v. Cara Penularan HIV

1. Hubungan Seksual: Kontak seksual dengan atau tanpa kondom dengan seseorang yang terinfeksi HIV.
2. Transfusi Darah: Menerima darah atau produk darah yang terkontaminasi HIV.
3. Jarum Suntik: Penggunaan jarum suntik yang tidak steril, terutama di kalangan pengguna narkoba suntik. Proses tato dengan jarum yang tidak steril.
4. Dari Ibu ke Anak: Penularan dari ibu yang terinfeksi HIV ke bayi selama kehamilan, persalinan, atau menyusui.

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

vi. Mitos dan Fakta tentang HIV/AIDS



Menjaga kesehatan seksual dengan melakukan hubungan seksual yang aman, menggunakan pengaman, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin adalah langkah penting untuk melindungi diri dari IMS dan HIV/AIDS.

Berikut adalah beberapa jenis IMS yang sering dijumpai lainnya:

Tabel 4. Jenis Infeksi Menular Seksual

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Gonorrhea (Kencing Nanah)	Bakteri Nesseria Gonorrhoeae	• 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

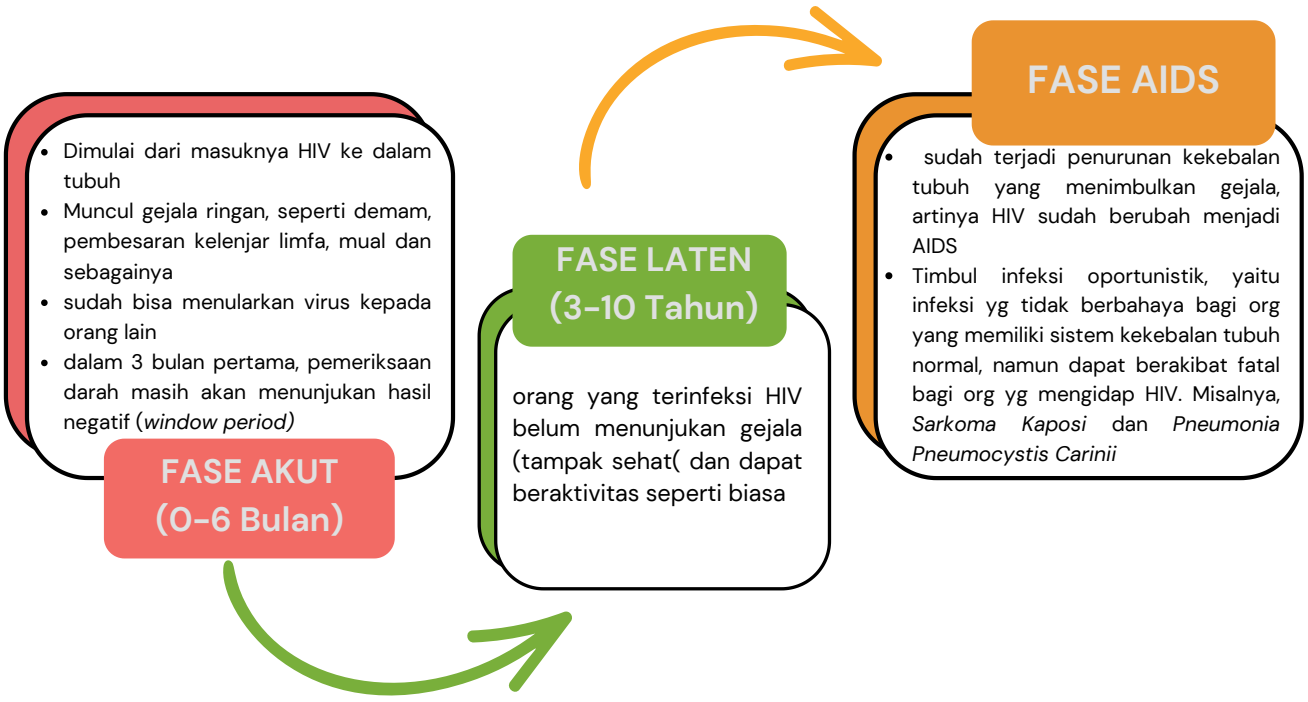
BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Sifilis (Raja Singa)	Bakteri Treponema pallidum	• Luka pada kemaluan tanpa disertai rasa sakit, luka tunggal. • Bintik/bercak merah di tubuh tanpa gejala klinis yang jelas, kelainan saraf pembuluh darah dan kulit	• Jika tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan berat pada otak dan jantung, • memudahkan penularan HIV, • keguguran, • bayi lahir cacat
Herpes Genitalis	Virus Herpes simplex	• Rasa 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
Trikomoniasis	Protozoa Trikomonas Vaginalis	Jarang menimbulkan gejala. Namun pada wanita biasanya mengalami keputihan berwarna kuning 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

BAB 1: KENALI DIRIMU LEBIH DALAM

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Infeksi HPV	Infeksi HPV Human Papillomavirus	Muncul kutil di sekitar alat kelamin	Kutil kelamin. Kanker serviks (leher rahim)
Ulkus Mole	Bakteri Haemophilus ducreyi	Benjolan yang mudah pecah atau ulkus (luka) di lipatan paha yang sangat sakit	Memudahkan penularan HIV

Perjalanan Penyakit HIV/AIDS



Gambar 7. Perjalanan HIV dan AIDS

BAB II
AKU BAGIAN DARI MEREKA



BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Pertemuan 3: Mari Berelasi



Masih pertemuan ketiga nih, masih semangatkan para Teman Baik?
Sebagai Fasilitator Muda, kamu akan mulai memfasilitasi teman-teman sebaya untuk memetakan cara berelasi yang sehat dengan orang di sekitarnya – termasuk teman sebaya, orangtua, dan guru pada Pertemuan Ke-3, dengan judul "Mari Berelasi." Teman Baik akan membantu para peserta dalam menghadapi tekanan teman sebaya, dan cara berkomunikasi dengan orangtua.



TUJUAN
Peserta mampu memetakan cara berelasi yang sehat dengan orang di sekitar mereka, termasuk teman sebaya dan orang dewasa di sekitar (orang tua atau guru).



Waktu:
50 menit

AKTIVITAS II: Belajar Mengelola Emosi & Relasi (50 menit)

Mari beraktivitas:

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

1. **Kasus 1**



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

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

2. Kasus 2



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

3. Kasus 3

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

4. Kasus 4



Sudah enam bulan Afif berpacaran dengan Tami – kakak kelasnya yang berbeda agama dengan Afif. Afif dan Tami merupakan murid SMA Taruna yang aktif – di mana Tami merupakan Ketua OSIS dan Afif merupakan Wakil Ketua OSIS. Tidak hanya aktif berorganisasi, mereka juga aktif mengikuti olimpiade, di mana Afif dalam proses pelatihan Olimpiade Astronomi Nasional.

Waktu yang dihabiskan mereka bersama sangat produktif, dan hubungan pacaran semakin membuat keduanya semangat dalam belajar. Sayangnya, hubungan ini diketahui oleh orang tua Afif. Mereka meminta Afif untuk menyudahi hubungan tersebut karena takut mengganggu proses pembelajaran, selain itu, orang tua Afif juga tidak suka dengan Tami yang berumur lebih tua dan berbeda agama dari Afif. Marah, sedih, kesal, dan kecewa bercampur aduk dalam hati Afif. Afif tidak ingin menyudahi hubungannya dengan Tami, karena hubungan ini justru membawa semangat belajar, dan ia merasa hidupnya lebih kontributif dan produktif. Bagaimana Afif mengkomunikasikan hal ini kepada orang tuanya.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

5. Kasus 5



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

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

Bahan Bacaan 1

i. Batasan Diri

Masih pertemuan ketiga nih, masih semangatkan para Teman Baik?

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

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

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Batasan yang ditetapkan oleh individu untuk melindungi kesejahteraan fisik, emosional, dan mental mereka. Salah satu tanda bahwa seseorang memiliki batasan diri yang ideal adalah orang tersebut secara berani dan terbuka mengutarakan apa yang membuatnya nyaman dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, misalnya berani berkata “tidak” pada sesuatu yang membuat diri kita tidak nyaman atau dirugikan.

ii. Komponen Batasan Diri:

1. **Batasan Fisik:** Menentukan sejauh mana orang lain dapat mendekati atau menyentuh tubuhmu.
2. **Batasan Emosional:** Menetapkan batasan tentang bagaimana orang lain dapat memengaruhi perasaan dan emosimu.
3. **Batasan Mental:** Menetapkan batasan dalam hal pembicaraan, ide, dan pandangan yang kamu rasa nyaman atau tidak nyaman untuk dibahas.
4. **Batasan Sosial**: Mengatur seberapa banyak waktu yang kamu habiskan dengan orang lain dan dalam situasi sosial.

iii. Mengatur Batasan Diri:

1. **Kenali Kebutuhan Pribadi**: Pahami apa yang kamu butuhkan untuk merasa nyaman dan aman.
2. **Komunikasikan Batasan:** Jelaskan batasan kamu dengan jelas dan tegas kepada orang lain.
3. **Tolak Permintaan yang Tidak Sesuai:** Berlatih untuk mengatakan "tidak" ketika permintaan atau situasi melanggar batasan dirimu.



BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

iv. Tiga Tipe Batasan Diri

1



Batasan diri yang tertutup

Perilaku dan sikap yang cenderung tertutup dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti merasa enggan untuk meminta tolong pada seseorang, tidak terbuka terhadap informasi pribadinya, tidak mudah cerita permasalahan pribadinya ke orang lain dan sulit untuk menjalin relasi yang dekat dengan orang lain.

2



Batasan diri yang terbuka

Perilaku dan sikap yang cenderung terbuka (longgar) dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti sulit untuk menolak (berkata tidak) saat ada permintaan dari orang lain walaupun merasa tidak nyaman, sangat membutuhkan keberadaan orang lain dalam kehidupannya, sangat terbuka untuk menceritakan kisah hidupnya, dan terlalu mengalah saat mendapatkan perlakuan buruk pada dirinya.

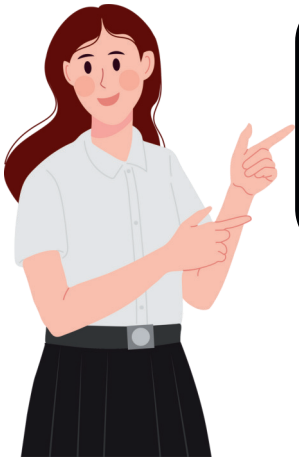
3



Batasan diri yang ideal

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

Secara umum tidak ada seseorang yang hanya memiliki satu tipe batasan diri saja, kebanyakan orang memiliki semua tipe dari batasan diri diatas untuk merespon situasi yang berbeda-beda atau tergantung dengan orang yang sedang diajak berkomunikasi.



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

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

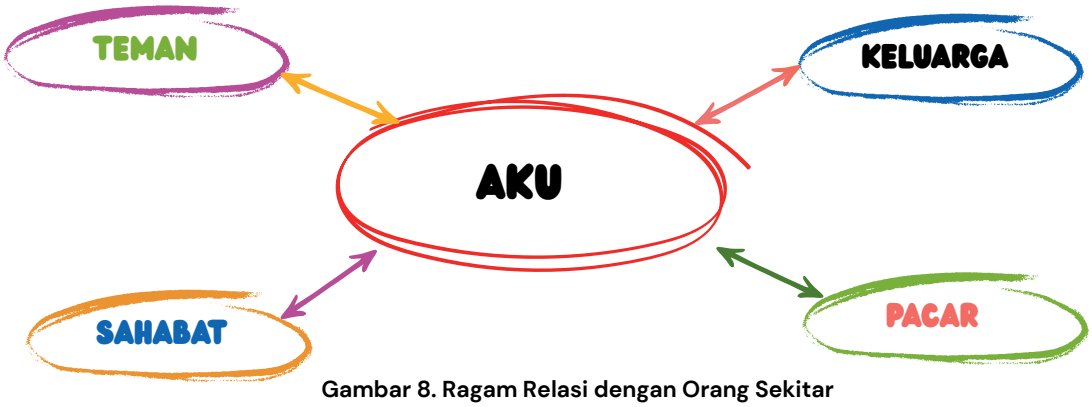
Bahan Bacaan 2

i. Relasi Sehat

Relasi sehat adalah hubungan dimana kedua belah pihak saling menghormati, berkomunikasi dengan baik, dan mendukung satu sama lain. Dalam relasi sehat, setiap orang merasa aman, dihargai, dan bahagia. Relasi sehat sangat penting untuk kebahagiaan dan kesejahteraan kita. Dengan memahami ciri-ciri relasi sehat dan tidak sehat, serta belajar cara membangun dan mempertahankan relasi yang positif, kita dapat melindungi diri dan orang lain dari hubungan yang merugikan.

Relasi dapat dibangun dengan orang lain, seperti dengan:

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



Gambar 8. Ragam Relasi dengan Orang Sekitar

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Karena relasi menghubungkan antara individu satu dengan yang lain, sehingga ada beberapa relasi yang sehat dan ada juga relasi yang tidak sehat. Yuk kenali bersama relasi sehat dan tidak sehat:

Tabel 5. Relasi Sehat dan Tidak Sehat

Relasi Tidak sehat	Relasi Sehat
• Seseorang mencoba mengendalikan tindakan atau perasaan kita. • Membatasi pergaulan atau kegiatan yang ingin kita lakukan. • Menghina, merendahkan, atau memanipulasi secara emosional. • Membuat kita merasa tidak berharga atau bersalah tanpa alasan. • Selalu merasa curiga atau tidak percaya pada teman. • Sering mengecek ponsel atau media sosial teman tanpa izin. • Mengandalkan orang lain secara berlebihan untuk kebahagiaan atau validasi diri. • Tidak bisa merasa bahagia tanpa orang tersebut. • Menggunakan kekerasan fisik atau memaksa dan penuh manipulasi. • Merasa takut atau terancam oleh seseorang.	• Saling berbicara dengan jujur dan mendengarkan satu sama lain. • Berani mengungkapkan perasaan dan pikiran. • Menghargai perasaan, pendapat, dan batasan pasangan. • Tidak memaksakan kehendak sendiri. • Memberikan dukungan ketika pasangan sedang menghadapi masalah. • Menyemangati dan membantu mencapai tujuan. • Percaya satu sama lain dan tidak selalu curiga. • Menjaga kepercayaan yang diberikan pasangan. • Menghormati keputusan dan perasaan masing-masing tanpa ada yang dominan. • Berbagi tanggung jawab dan tidak ada yang merasa lebih berkuasa.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

ii. Membangun Relasi yang Sehat

Berikut beberapa tips yang dapat diterapkan dalam membangun relasi yang sehat:

Berkomunikasi dengan Jelas:

- Berbicara tentang perasaan dan harapan dengan terbuka.
- Mendengarkan pasangan dengan penuh perhatian.

Menghargai Batasan:

- Menghormati ruang pribadi dan keinginan teman.
- Tidak memaksa teman melakukan sesuatu yang mereka tidak nyaman.

Mendukung Pertumbuhan Pribadi:

- Mendorong teman untuk mengejar minat dan tujuan mereka.
- Memberikan dukungan dalam setiap langkah yang diambil teman.

Mengatasi Konflik dengan Baik:

- Mencari solusi bersama tanpa saling menyalahkan.
- Tetap tenang dan berpikir positif saat menghadapi masalah.
- Berani bilang "tidak" jika memang merasa terpaksa dan tidak nyaman pada permintaan orang-orang di sekitar kita

Bahan Bacaan 3

I. Mengatasi Pengaruh Teman Sebaya

Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukan bahwa



62% **remaja perempuan** & **51%** **remaja laki-laki**

memilih teman sebaya mereka untuk menjadi tempat mendiskusikan kesehatan reproduksi yang mereka alami.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Data tersebut menunjukan besarnya pengaruh teman sebaya dalam perilaku seksual remaja sehari-hari. Tekanan teman sebaya adalah dorongan atau pengaruh dari teman sebaya untuk melakukan sesuatu yang biasanya tidak ingin dilakukan, baik dalam konteks positif maupun negatif. Tekanan ini bisa berupa ajakan untuk mencoba hal-hal baru, mengikuti tren tertentu, atau bahkan terlibat dalam perilaku berisiko

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

II. Strategi Menghadapi Tekanan Teman Sebaya

1 Kenali Nilai dan Prinsip Pribadi:

- Ketahui apa yang penting bagi diri sendiri dan tetap berpegang pada nilai-nilai tersebut

2 Tingkatkan Kepercayaan Diri:

- Percaya diri dalam mengambil keputusan dan menolak ajakan yang tidak sesuai.

3 Komunikasi yang Efektif

- Belajar mengatakan "tidak" dengan tegas dan sopan.
- Gunakan alasan yang kuat dan jelas saat menolak ajakan.

4 Pilih Teman yang Mendukung:

- Bergaul dengan teman-teman yang menghargai keputusan dan nilai-nilai pribadi.

5 Cari Kegiatan Alternatif:

- Ikut serta dalam kegiatan yang positif dan membangun sehingga tidak mudah terpengaruh oleh ajakan negatif.

6 Konsultasi dengan Orang Dewasa:

- Minta nasihat dari orang tua, guru, atau konselor jika merasa tertekan.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Kemampuan psikososial atau keterampilan hidup sosial (*life skills*) adalah kompetensi penting yang membantu remaja dalam berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari dan menjaga perilaku yang sehat. Berikut adalah 10 keterampilan hidup yang mendukung perilaku hidup sehat:

1. **Kesadaran Diri (*Self-awareness*):** Memahami diri sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, dan emosi. Ini membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih baik dan memahami dampak perilaku seseorang terhadap orang lain.

2. **Empati (*Empathy*):** Kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain. Empati penting untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung komunikasi yang efektif.

3. **Berpikir Kritis (*Critical thinking*):** Kemampuan untuk menganalisis informasi dan situasi dengan objektif, serta membuat keputusan berdasarkan pemikiran yang logis dan rasional.

4. **Berpikir Kreatif (*Creative thinking*):** Kemampuan untuk melihat berbagai cara dalam menyelesaikan masalah atau menghadapi tantangan, serta menemukan solusi inovatif.

5. **Pengambilan Keputusan (*Decision making*):** Kemampuan untuk membuat pilihan yang tepat berdasarkan evaluasi informasi dan pemahaman tentang konsekuensi dari keputusan tersebut.

6. **Penyelesaian Masalah (*Problem solving*):** Kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, menemukan solusi, dan mengambil tindakan yang efektif.

7. **Komunikasi yang Efektif (*Effective communication*):** Kemampuan untuk menyampaikan ide, perasaan, dan kebutuhan dengan jelas dan efektif, serta mendengarkan secara aktif.

8. **Keterampilan Antarpribadi (*Interpersonal skills*):** Kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain, membangun dan memelihara hubungan, serta berkolaborasi dalam tim.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

9 **Mengelola Emosi (*Coping with emotions*):** Kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif.

10 **Mengelola Stres (*Coping with stress*):** Kemampuan untuk mengidentifikasi sumber stres dan menggunakan strategi yang efektif untuk mengatasi tekanan dan tantangan.

Keterampilan-keterampilan ini berperan penting dalam membantu remaja menjalani kehidupan yang sehat, produktif, dan bermakna.

Bahan Bacaan 4



Nah, setelah mempelajari tentang 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:

I. Strategi Mengelola Konflik:

1 **Komunikasi Non-Kekerasan:** Gunakan bahasa yang sopan dan tidak menuduh saat berbicara. Jangan memaksa atau mengintimidasi seseorang untuk melakukan sesuatu dengan cara tertentu.

2 **Empati:** Cobalah untuk memahami perasaan dan perspektif temanmu/orang lain.

3 **Menghindari Tindakan Berlebihan:** Hindari reaksi emosional yang ekstrem dan cobalah tetap tenang.

4 **Mencari Bantuan jika Diperlukan:** Jika konflik tidak dapat diselesaikan sendiri, pertimbangkan untuk mencari bantuan dari pihak ketiga, seperti seorang orang dewasa lainnya, konselor atau mediator.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

5 Kompromi berarti bahwa kedua pihak yang berkonflik mencoba dan menemukan titik tengah dan solusi.

6 Mengakomodasi berarti bahwa seseorang membiarkan orang lain memiliki hal yang mereka sukai atau sesuai dengan preferensi mereka

7 Menghindari atau menunda berarti berpura-pura tidak memiliki masalah

8 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.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Pertemuan 4: Gender dan Jenis Kelamin

Kita jumpa lagi, #TemanBaik!

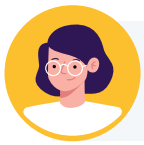
Pada Pertemuan Ke-4 "Seksualitas & Gender", kamu akan memfasilitasi teman-temanmu untuk mengetahui perbedaan antara seks, seksualitas, dan gender. Kamu dan teman-teman lainnya juga akan sama-sama belajar mengenai peran gender yang ada di lingkungan sekitar – termasuk lingkungan rumah, dan masyarakat.



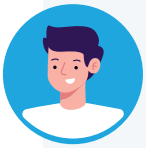
TUJUAN

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

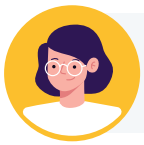
WAKTU
50 Menit



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



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



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

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

AKTIVITAS: Gender atau Jenis Kelamin

waktu 30 Menit

Alat dan Bahan



Tali Rafia



Metaplan

Mari Beraktivitas

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

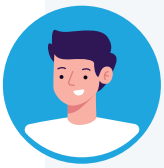
• Penis • Menyusui • Pilot • Tentara • Guru • Sekretaris • Perawat • Koki atau juru masak • Merokok • Pemadam kebakaran • Mimpi basah • Presiden • Salon • Penari • Instruktur yoga • Juru rias • Model	• Menstruasi • Sepak bola • Perhiasan • Bela diri • Ketua OSIS • Kepala keluarga • Nafkah • Rok • Celana • Menggunakan *sunblock* sebelum beraktivitas • Menyapu dan membereskan rumah • Membayar makan dan nonton bioskop ketika berpacaran • Lembut & sabar • Tegas, dan mengetahui apa yang ia inginkan

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Mari Beraktivitas

- Buatlah dua lingkaran besar di lantai dengan menggunakan tali rafia. Pastikan lingkaran tersebut cukup besar untuk menjadi tempat berdiri lebih dari 10 teman-teman peserta
- Tuliskan 'LAKI-LAKI' pada lingkaran pertama, dan 'PEREMPUAN' pada lingkaran kedua menggunakan metaplan
- Bagikan sticky notes yang telah ditulisi poin-poin yang disebutkan sebelumnya, kepada teman-teman peserta. Ingatkan teman-teman peserta untuk tidak mengintip isi tulisan pada sticky notes sampai seluruh peserta kebagian masing-masing sticky notes, ya!
- Setelah semua peserta sudah mendapatkan sticky notes, minta mereka untuk membaca isi dari sticky notes perlahan dan dalam hati. Jika sudah, minta mereka untuk memilih salah satu lingkaran sebagai tempat untuk berpijak. Apakah kata yang mereka dapatkan dalam sticky notes menggambarkan atau diasosiasikan sebagai 'LAKI-LAKI' ataukah 'PEREMPUAN'. Setelah mereka sudah memilih, minta mereka untuk menempati tempat pijakan sesuai dengan pilihan mereka
- Jika semua peserta sudah memilih, silakan tutup aktivitas ini dengan menanyakan beberapa pertanyaan refleksi:

1. Apakah ada kata-kata yang seharusnya ditempatkan di area perpotongan antara satu lingkaran dengan lingkaran yang lain? Jika ya, mengapa?
2. Kata apa saja kah yang berkaitan dengan hal-hal biologis, dan memang given dan tidak dapat diubah?



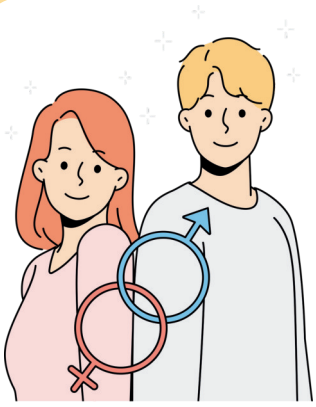
Genta : Nah, teman-teman, peran gender seringkali diasosiasikan sebagai hal yang tidak dapat diubah – seperti aku sebagai laki-laki yang hobinya masak. Aku sering diledek oleh temanku yang lain karena katanya 'Masak itu untuk perempuan'.



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

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Bahan Bacaan 1



Memahami gender dan pentingnya kesetaraan gender adalah langkah awal menuju masyarakat yang lebih adil dan inklusif. Remaja usia 15 hingga 19 tahun perlu mengenal perbedaan, menentang stereotip gender, dan mendorong perlakuan yang setara bagi semua orang.

Gender adalah peran, perilaku, aktivitas, dan atribut yang dianggap cocok untuk laki-laki dan perempuan dalam suatu masyarakat. Berbeda dengan jenis kelamin (*sex*) yang merujuk pada ciri biologis dan fisik yang membedakan laki-laki dan perempuan. Adapun gender lebih berkaitan dengan peran yang diharapkan dalam konteks sosial dan budaya.



Jenis Kelamin (*Sex*) : Ditentukan secara biologis (Anatomi, Kromosom, hormon). Contoh: Laki-laki dan Perempuan





Gender : Ditentukan oleh peran sosial yang bervariasi disetiap budaya. Bisa berubah dan dibentuk oleh masyarakat setempat. Contoh: Harapan bahwa perempuan mengurus rumah tangga, sedangkan laki-laki bekerja diluar rumah. Padahal peran ini tidak melekat hanya pada jenis kelamin tertentu. Laki-laki bisa mengurus rumah dan perempuan bisa bekerja diluar rumah.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

i. Kesetaraan Gender

Kesetaraan gender berarti memberikan kesempatan dan hak yang sama bagi semua orang, terlepas dari jenis kelamin atau gender mereka. Ini termasuk akses yang sama ke pendidikan, pekerjaan, layanan kesehatan, dan partisipasi dalam kegiatan sosial dan politik. Kesetaraan gender juga meliputi penghapusan diskriminasi dan ketidakadilan struktural, baik terhadap laki-laki maupun perempuan.

ii. Mengapa Kesetaraan Gender Penting?



Hak Asasi Manusia: Setiap individu berhak mendapatkan perlakuan yang adil dan setara.



Mengurangi Ketidakadilan: Membantu mengurangi diskriminasi dan ketidakadilan yang sering dialami oleh perempuan dan kelompok minoritas gender.



Meningkatkan Kesejahteraan: Kesetaraan gender meningkatkan kesejahteraan sosial, ekonomi, dan kesehatan masyarakat.



Memperkuat Ekonomi: Memberikan kesempatan yang sama bagi perempuan dan laki-laki di tempat kerja dapat meningkatkan produktivitas dan ekonomi.

iii. Bentuk Ketidaksetaraan Gender

Ketidaksetaraan gender adalah kesenjangan peran, fungsi, hak dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan kelompok dan masyarakat.

Bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender:

1 Beban Ganda

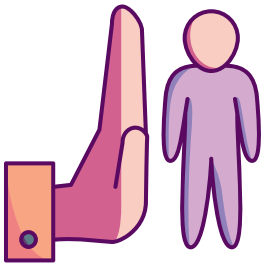
Pembagian kerja berdasarkan gender membagi pekerjaan laki-laki di ruang publik sementara perempuan di ruang domestik. Namun seiring dengan perkembangan jaman dan kebutuhan ekonomi, perempuan masuk ke ruang publik menjadi pencari nafkah. Meskipun demikian perempuan tetap dituntut untuk bertanggung jawab 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.



BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

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.



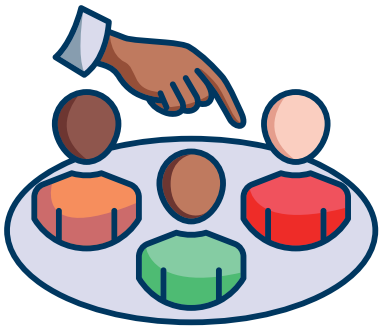
a. Perempuan tidak diberi peran penting, hanya bertugas di bidang pelayanan (misal memasak, membereskan cucian), perempuan sering disebut sebagai "orang belakang".

b. Dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan dan pertemuan-pertemuan adat, perempuan tidak jarang di tempatkan di belakang, sebagai pelayan dan tidak memiliki hak suara.

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

3 Stereotip

Stereotip adalah pelabelan negatif. Perempuan seringkali mendapatkan pelabelan negatif seperti manusia yang lemah, emosional, dan tidak rasional. Pelabelan ini berimplikasi negatif terhadap aktualisasi diri perempuan di ranah publik dan domestik. Misalnya karena dianggap lemah, maka perempuan harus dilindungi. Meskipun seringkali pandangan tersebut tidak tepat, karena pandangan tersebut terus diulang-ulang, akhirnya banyak anggota masyarakat termasuk perempuan sendiri yang percaya bahwa hal tersebut benar.

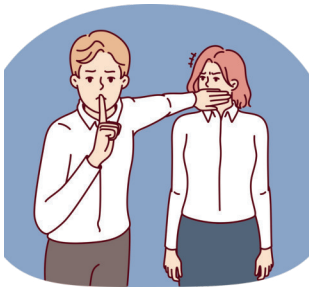


Hal tersebut menjadi sesuatu yang seolah-olah tetap atau baku. Akibatnya perempuan jadi merasa tidak perlu melakukan sesuatu yang lebih berani atau menunjukkan kekuatan. Demikian pula sebaliknya, laki-laki yang selalu dianggap kuat, tegas dan rasional kemudian dituntut untuk selalu menjadi yang paling bertanggung jawab, dipersalahkan dan diharuskan untuk selalu sebagai pengambil keputusan.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

4 Subordinasi

Suatu penilaian atau anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh satu jenis kelamin lebih rendah dari yang lain. Dengan adanya stereotip atau pandangan baku mengenai sifat-sifat dan peran-peran perempuan dan laki-laki, kita melihat bahwa perempuan diposisikan, atau ditempatkan sebagai orang kedua setelah laki-laki, baik dalam pengambilan keputusan, kesempatan untuk mendapatkan pendidikan maupun dalam pekerjaan. Namun demikian, dalam beberapa kondisi dapat juga terjadi hal yang sebaliknya.



5 Kekerasan

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



BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Pertemuan 5: Cinta Itu Tidak Menyakiti



Katanya sayang, tapi...

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

Nah, Teman Baik sering *nggak*, sih mendengar kata-kata "Katanya sayang, tapi kok pacarku tidak mau memberikan *password* Instagram-nya, ya?" atau "Katanya sayang, tapi kok pacarku lebih memilih bermain dengan temannya, dibandingkan dengan aku, ya?" atau "Katanya sayang, tapi pacarku kok balas *chat*-ku lama, ya?" Hubungan yang sehat adalah di mana kedua orang yang berpacaran dapat saling mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dan saling mengerti keinginan tersebut.

Setelah membahas terkait kekerasan dalam hubungan, teman baik juga akan mempelajari materi berkaitan dengan Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja. Harapannya melalui dua aktivitas tersebut dapat membangun hubungan yang bertanggung jawab di masa depan

TUJUAN

- Peserta memahami tentang kekerasan dalam hubungan
- Peserta dapat mencegah terjadinya kekerasan
- Peserta dapat menanggulangi jika terjadi kekerasan di sekitarnya

WAKTU
50 Menit

AKTIVITAS: Katanya Sayang, Tapi.....

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Alat dan Bahan



Tali Rafia

Mari Beraktivitas

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

Cerita Nia dan Tio

Nia dan Tio merupakan sepasang kekasih yang berbeda sekolah, dan mereka berkenalan di tempat bimbingan belajar. Pada suatu hari, Tio mendapat informasi dari teman sekolah Nia – kalau Nia pernah makan dengan Tama (sahabat laki-laki) sebelum bimbingan belajar.



Setelah mendengar hal ini, Tio langsung marah dengan Tia – dan menuduh Nia selingkuh. Tio memberikan syarat bahwa apabila Nia ingin dimaafkan, maka Nia harus memberikan semua *password* media sosialnya, dan mengkoneksikan ponselnya dengan ponsel Nia untuk mendapatkan update terkini tentang lokasi Tia dimanapun ia berada. Nia sebenarnya tidak menyukai diperlakukan seperti ini, namun Nia menjadi merasa bersalah. Apa yang seharusnya ia lakukan?

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Cerita Aurora

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



Cerita Wina

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



BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Cerita Nezar

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



Cerita Malam Minggu Abdul dan Maria



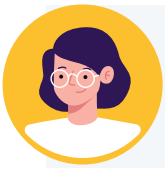
Di waktu malam minggu, Abdul & Maria yang sedang berpacaran senang menghabiskan waktu bersama dengan menonton film di bioskop. Setiap mereka menonton film di bioskop, Abdul selalu bersikeras untuk mentraktir Maria – walaupun Maria tidak suka diperlakukan demikian. Abdul juga sering membelikan Maria hadiah, padahal Maria tidak memintanya dan hadiah tersebut diberikan bukan saat Maria sedang berulang tahun. Abdul percaya bahwa lelaki seharusnya bisa membayari seluruh pengeluaran mereka ketika menghabiskan waktu bersama. Selain itu, Abdul percaya bahwa Maria akan lebih mengikuti mau Abdul nantinya apabila terus membayar pengeluaran mereka, dan membelikan Maria barang yang ia senangi. Bagaimana Maria seharusnya bersikap menghadapi hal ini? Dan apakah sikap Abdul sudah tepat? Jika sudah, mengapa? Dan jika belum, bagaimana Abdul dapat memperbaikinya?

- Berikan waktu kepada para peserta untuk menyiapkan permainan peran ini selama 10 menit
- Setelah persiapan dilakukan, masing-masing kelompok akan tampil di depan kelas selama 5 menit. Peserta dalam kelompok yang tidak mendapatkan peran, dapat berperan sebagai komentator dalam permainan peran tersebut – dengan menjadi pihak ketiga (misal, teman; guru; orang tua; kakak atau adik) dalam studi kasus tersebut

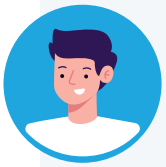
BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Setelah semua kelompok tampil, merefleksikan hasil dari permainan peran yang sudah dilaksanakan dengan menanyakan pertanyaan diskusi seperti:

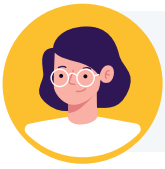
1. Apa pelajaran yang dapat diambil dari kelima studi kasus tersebut?
2. Dari lima studi kasus tersebut, yang manakah yang termasuk dengan kekerasan fisik? Yang manakah yang termasuk kekerasan psikis atau emosional? Yang manakah yang termasuk kekerasan sosial ekonomi?
3. Pada studi kasus nomor berapa kah, hubungan yang sehat dalam pacaran dapat tercipta?



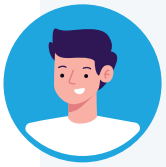
Rere : Jadi, Genta, banyak sekali ya ternyata bentuk kekerasan yang walaupun kita sudah mempelajarinya – seperti kekerasan fisik, seksual, psikis atau emosional, dan sosial ekonomi, kita masih tidak menyadari kalau kita pelaku atau korban kekerasan



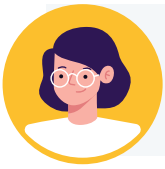
Genta : Iya, ya... Coba aku mau refresh pengetahuanku dulu. Kalau kekerasan fisik dalam pacaran itu kan kekerasan yang melibatkan kontak langsung – seperti memukul, atau menampar. Kalau kekerasan seksual itu mengarah ke ajakan seksual dengan memaksa. Perlu kita ingat juga, kalau kita terpaksa mengiyakan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



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



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



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

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Bahan Bacaan 1

i. Mengenal Kekerasan



Bagi teman-teman yang sudah memutuskan untuk membangun relasi dengan orang lain atau berpacaran, kamu perlu mengenal berbagai kekerasan yang mungkin terjadi dalam relasimu. Dalam hal ini kamu bisa menjadi korban maupun pelaku kekerasan dalam pacaran. Apa itu kekerasan dalam pacaran? Apa saja bentuknya?

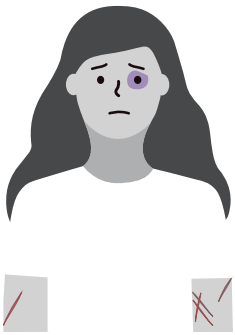
"Kekerasan adalah tindakan atau perilaku yang menyebabkan kerugian fisik, emosional, atau psikologis pada pasangan dalam hubungan romantis. Kekerasan ini bisa berupa fisik, verbal, emosional, atau seksual."

ii. Jenis-jenis Kekerasan dalam Hubungan

1. **Kekerasan Fisik:**
   - Memukul, menendang, mendorong, atau melakukan tindakan fisik yang menyakiti tubuh.
   - Menggunakan kekuatan fisik untuk mengendalikan pasangan.
2. **Kekerasan Verbal:**
   - Menghina, mengejek, atau menggunakan kata-kata kasar yang merendahkan pasangan.
   - Berteriak atau mengancam dengan kata-kata.
3. **Kekerasan Emosional:**
   - Memanipulasi, mengintimidasi, atau membuat pasangan merasa tidak berharga.
   - Mengontrol perilaku, pergaulan, atau pilihan hidup pasangan.
4. **Kekerasan Seksual:**
   - Memaksa pasangan melakukan aktivitas seksual penuh dengan manipulasi.
   - Menggunakan ancaman atau kekerasan untuk mendapatkan kepuasan seksual.
5. **Kekerasan Verbal:**
   - Bentuk kekerasan yang terjadi melalui teknologi digital dan internet, di mana kekerasan atau penindasan dilakukan berdasarkan gender seseorang.
   - Kekerasan ini dapat berupa *cyberbully*, penyebaran konten intim tanpa izin, pelecehan seksual online.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

iii. Dampak Kekerasan



1. **Dampak Emosional :**
   - Rasa rendah diri, depresi, dan kecemasan.
   - Merasa terjebak dan tidak berdaya dalam hubungan.
2. **Dampak Fisik :**
   - Rasa rendah diri, depresi, dan kecemasan.
   - Merasa terjebak dan tidak berdaya dalam hubungan.
3. **Dampak Sosial :**
   - Kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga.
   - Merasa terisolasi dari lingkungan sosial.
4. **Dampak Psiokologis :**
   - Kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga.
   - Merasa terisolasi dari lingkungan sosial.

iv. Cara Mengatasi Kekerasan



Kenali Tanda-Tanda: Sadari tanda-tanda kekerasan dalam hubungan dan akui jika sedang mengalaminya.



Cari Dukungan:
- Bicarakan masalah dengan teman, keluarga, atau konselor.
- Jangan ragu untuk mencari bantuan dari layanan profesional.



Tetapkan Batasan:
- Tetapkan batasan yang jelas dan tegas dalam hubungan.
- Jangan biarkan pasangan melanggar batasan yang telah ditetapkan.



Rencanakan Keluar dari Hubungan:
- Buat rencana untuk keluar dari hubungan yang berbahaya.
- Cari tempat aman dan dukungan untuk proses pemulihan.



Lapor kepada Pihak Berwenang:
- Jika merasa terancam, laporkan kepada pihak berwenang.
- Jika terjadi di sekolah kamu bisa melaporkan ke Tim Pencegahan dan Penanganan Kekerasan (TPPK) atau ke UPTD PPA terdekat.
- Cari perlindungan hukum untuk keselamatan diri. Jika kamu mengalami kekerasan berbasis gender online, kamu bisa melaporkan konten tersebut ke platform media sosial tempat kekerasan terjadi, sehingga tim platform media sosial dapat membantumu untuk menghapus konten tersebut.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Catatan Penting dari Genta

Setelah mempelajari dorongan seksual dan perilaku seksual, kita harus tau bahwa anak-anak/ remaja (di bawah 18 tahun) dilindungi oleh undang-undang yang berlaku. Secara undang-undang, anak-anak dianggap belum mampu memberikan persetujuan yang sah untuk suatu aktivitas, termasuk aktivitas yang melibatkan hubungan seksual. Maka seluruh aktivitas seksual yang melibatkan usia anak baik dengan orang dewasa dengan persetujuan atau tanpa persetujuan adalah **kekerasan seksual**.

Contoh kasus terkait *incompetent consent:*

Pada tahun 2023, di Indonesia terdapat kasus yang dialami oleh anak AG (15 tahun) yang berpacaran dengan orang dewasa bernama M (21 tahun). Dalam prosesnya anak AG dan M melakukan hubungan seksual lebih dari sekali. Diakui oleh M tindakannya dilakukan atas dasar kesepakatan.

Dalam hubungan ini ada relasi kuasa yang timpang antara anak AG dan M. M telah melakukan praktik child grooming kepada anak AG sehingga anak AG terjebak pada situasi tersebut. Tindakan ajakan ke dalam sebuah aktivitas seksual yang dilakukan oleh M terhadap anak AG sudah jelas merupakan **tindak pidana** yang dilindungi undang-undang.



BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA



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

- Kekerasan tidak hanya dilakukan oleh anak laki-laki dan pria dewasa. Perempuan dan anak perempuan juga dapat menjadi pelaku kekerasan.
- Kekerasan juga terjadi pada relasi dengan gender yang sama.
- Untuk mencegah dan mengakhiri kekerasan berbasis gender diperlukan pemahaman akan akar penyebab kekerasan.

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

Beberapa fakta lainnya terkait kekerasan seksual ialah:

FACTS

- Baik laki-laki maupun perempuan mungkin mengalami paksaan untuk aktivitas seks yang tidak dikehendaki, tapi yang lebih sering menjadi korban adalah perempuan.
- 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.
- Saat ini sudah tersedia **UU Nomor 12 Tahun 2022** tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual, sehingga unsur pidana dalam kasus kekerasan seksual sudah dapat dibuktikan.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

TUJUAN

- Peserta dapat menyebutkan masalah-masalah apa saja yang terjadi dalam situasi perkawinan anak dan kehamilan remaja.
- Peserta mengetahui apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya perkawinan anak dan kehamilan remaja.

WAKTU
90 Menit

METODE: Diskusi Kelompok & Studi Kasus (120 menit)

Alat Bantu:



Kertas Plano



Spidol



Cerita Kasus

Mari Beraktivitas

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 disalah 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 pinter dan keren seperti mbak Najwa Shihab.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Kisah Mawar

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 membiayai 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 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 membiayai 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.

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 sekarang pun kita sudah mulai mempunyai panggilan sayang "mami dan pipi". Aku akan tetap minta menikah, kalau aku paksa sekolah sama keluargaku, aku akan kabur dari rumah sama pacarku.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

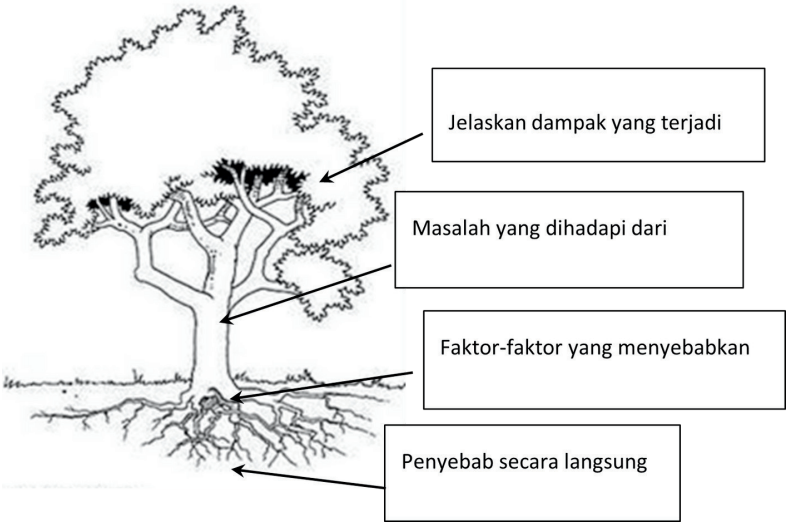
Kisah Robi

"Aku Khilaf"

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 dituduh mencoreng nama baik sekolah. Sedangkan aku masih dikasih keringanan oleh sekolah untuk melanjutkan sekolah hingga ujian akhir karena aku sudah kelas 3 SMA 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:



Gambar 9. Ilustrasi Pohon Akar Masalah

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

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.
9. Di akhir sesi fasilitator dapat menyimpulkan Kembali proses pembelajaran yang sudah dilewati dengan memberikan kesimpulan berikut:

Setelah diskusi hari ini, kita memahami bahwa penyebab terjadinya perkawinan anak dan kehamilan remaja di Indonesia sangat kompleks. Beberapa faktor utama yang kita identifikasi adalah:

1. Kurangnya Edukasi Kesehatan Reproduksi: Minimnya informasi yang benar tentang seksualitas, kesehatan reproduksi, dan risiko-risikonya membuat banyak remaja kurang paham tentang konsekuensi dari tindakan mereka.
2. Tekanan Sosial dan Budaya: Adanya norma sosial dan budaya yang menganggap perkawinan anak sebagai hal biasa atau solusi untuk kehamilan remaja masih banyak ditemui di berbagai komunitas.
3. Kemiskinan dan Keterbatasan Akses Pendidikan: Kondisi ekonomi yang sulit serta akses terbatas terhadap pendidikan memaksa banyak anak untuk menikah dini sebagai jalan keluar.
4. Kurangnya Kesadaran Hak Anak: Masih banyak masyarakat yang belum memahami bahwa perkawinan anak adalah pelanggaran hak anak dan dapat merugikan masa depan mereka.

Setelah menyepakati faktor-faktor di atas, kita juga merumuskan langkah-langkah yang perlu dilakukan secara bersama-sama untuk pencegahan perkawinan anak dan kehamilan remaja:

1. Meningkatkan Edukasi Kesehatan Reproduksi : Edukasi yang komprehensif tentang kesehatan reproduksi perlu ditingkatkan di sekolah-sekolah dan komunitas agar remaja memiliki pengetahuan yang tepat.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

2. Membangun Kesadaran tentang Hak Anak: Bersama-sama menyebarkan informasi tentang hak-hak anak, termasuk hak untuk tidak menikah dini dan hak untuk memperoleh pendidikan.
3. Mendorong Peran Keluarga dan Lingkungan: Mendorong keluarga dan masyarakat untuk lebih terbuka dalam membicarakan isu-isu ini serta memberikan dukungan yang baik kepada remaja.
4. Menolak Tekanan Sosial dan Budaya yang Membatasi: Mengajak teman-teman remaja untuk kritis terhadap norma-norma sosial yang tidak mendukung perkembangan kita sebagai individu yang berdaya.
5. Berpartisipasi dalam Kampanye dan Gerakan Anti Perkawinan Anak: Kita sepakat untuk bersama-sama terlibat dalam kegiatan dan gerakan yang menolak perkawinan anak serta menyuarakan pentingnya kesetaraan dan perlindungan bagi remaja.

Dengan komitmen bersama ini, kita berharap dapat mencegah perkawinan anak dan kehamilan remaja serta menciptakan masa depan yang lebih baik untuk semua remaja di Indonesia.

Catatan Penting!

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

Bahan Bacaan 2



Perilaku seksual yang tidak aman dapat mengakibatkan kehamilan remaja dan perkawinan anak, kondisi yang seringkali tidak direncanakan oleh remaja yang seharusnya fokus mengejar mimpinya. Kehamilan remaja juga bisa menjadi dampak dari kekerasan seksual jika terjadi secara paksa, demikian juga dengan perkawinan anak. Mari kita bahas definisi dan dampak dari kedua isu ini secara mendetail.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

i. Perkawinan Remaja



Perilaku seksual yang tidak aman dapat mengakibatkan kehamilan remaja dan perkawinan anak, kondisi yang seringkali tidak direncanakan oleh remaja yang seharusnya fokus mengejar mimpinya. Kehamilan remaja juga bisa menjadi dampak dari kekerasan seksual jika terjadi secara paksa, demikian juga dengan perkawinan anak. Mari kita bahas definisi dan dampak dari kedua isu ini secara mendetail.

Perkawinan remaja merujuk pada pernikahan yang terjadi ketika salah satu atau kedua pasangan masih berusia di bawah 18 tahun. Hal ini bertentangan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, yang menetapkan batas usia minimal untuk menikah adalah 19 tahun.



21 Tahun

Perempuan

&



25 Tahun

Laki-laki

Usia ideal untuk menikah bagi laki-laki adalah 25 tahun, karena pada usia ini laki-laki sudah lebih matang secara emosional dan umumnya sudah memiliki stabilitas keuangan untuk mendukung keluarga. Sementara itu, usia ideal bagi perempuan adalah 21 tahun, yang mempengaruhi kesiapan fisik, mental, dan emosional untuk menjalani peran sebagai istri dan ibu.

Alasan Perkawinan Anak



Kultural: Menikahkan anak dengan seseorang yang dipercaya keluarga akan merawatnya, terutama di daerah di mana pernikahan usia muda umum dilakukan.



Ekonomis: Beberapa orang tua menikahkan anak perempuannya untuk mendapatkan mas kawin, melunasi hutang, atau sebagai hadiah untuk menghormati seseorang. Menikahkan anak juga dianggap bisa mempertahankan 'kemurnian' anak dan menghindari konsekuensi sosial dari kehamilan di usia muda.



Keluarga: Pada saat seorang anak perempuan mengalami kehamilan tidak diinginkan, seringkali perkawinan adalah sebuah solusi bagi nama baik keluarga. Kondisi ini sangat beresiko karena anak belum siap secara mental untuk menjalani kehidupan rumah tangga.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

ii. Dampak Perkawinan Anak

Aspek Ekonomi dan Sosial:



- Kesulitan ekonomi dalam memenuhi kebutuhan keluarga.
- Daya saing rendah dalam mendapatkan pekerjaan formal.
- Kehilangan komunitas dan teman karena waktu yang tersita untuk mengurus keluarga.
- Pengasuhan anak yang kurang optimal karena kurangnya pengetahuan.

Aspek Psikologis:



- Emosi yang tidak stabil dapat memicu konflik rumah tangga.
- Rentan mengalami kekerasan berbasis gender.
- Potensi kegagalan dalam membangun keluarga yang stabil.
- Kondisi emosional yang labil terutama gangguan suasana hati ibu setelah melahirkan (*baby blues*).
- Ketidakstabilan emosi karena tuntutan sebagai orangtua muda.

Aspek Pendidikan:



- Perkawinan dini seringkali menyebabkan putus sekolah. Remaja yang menikah lebih cenderung tidak melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang belum menikah.

Aspek Kesehatan:



- Meningkatnya risiko kesehatan reproduksi seperti kanker leher rahim dan trauma fisik pada organ intim remaja.
- Kehamilan di usia dini dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti tekanan darah tinggi, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan rendah, proses persalinan yang lama, dan bahkan kematian ibu dan janin.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

iii. Kehamilan Remaja:

Langkah Pencegahan:



Berikan informasi yang memadai tentang seksualitas kepada remaja untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.



Jelaskan konsekuensi dari hubungan seksual pranikah dan klarifikasi mitos serta fakta yang berlaku.



Dorong kontrol diri dan rasa percaya diri pada remaja, serta latih kemampuan komunikasi mereka.



Peran orangtua sebaiknya sebagai teman diskusi, bukan sebagai pengawas ketat.

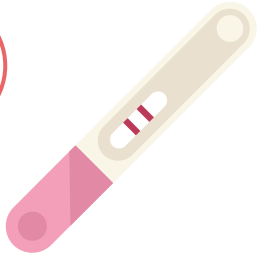
Langkah Jika Kehamilan Terjadi:



Segera beritahukan kehamilan kepada keluarga dan orang yang dipercaya.

Diskusikan situasi ini dengan keluarga untuk mencari solusi.







Pilihlah keputusan terbaik antara mempertahankan kehamilan atau melakukan terminasi. Di Indonesia, layanan aborsi aman tersedia untuk kasus kedaruratan medis dan korban kekerasan seksual sesuai dengan Peraturan Pemerintah RI Nomor 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan



Pertimbangkan semua konsekuensi dari kedua pilihan tersebut secara matang sebelum mengambil keputusan akhir. Keputusan tersebut tetap harus diserahkan pada perempuan yang hamil dan menikah bukan satu-satunya solusi.





Pastikan hak-hak pendidikan anak tidak terlanggar dalam proses penanganan kehamilan remaja.

BAB 2: AKU BAGIAN DARI MEREKA

Keputusan yang diambil harus didasarkan pada pertimbangan yang mendalam untuk menghindari penyesalan di masa depan. Jika terjadi perkawinan anak di Indonesia, ada beberapa tempat dan lembaga yang bisa memberikan bantuan:

1. **Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) / UPTD PPA**: DP3A / Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) di tingkat kabupaten/kota dan provinsi dapat memberikan pendampingan dan perlindungan bagi anak yang menjadi korban perkawinan di bawah umur.
2. **Pengadilan Agama :** Pengadilan Agama adalah tempat mengajukan penolakan jika ada upaya perkawinan anak dengan dispensasi yang tidak sah. Pengadilan Agama dapat menolak dispensasi perkawinan jika dinilai merugikan anak.
3. **Kantor Urusan Agama (KUA) :** KUA sebagai unit pelaksana teknis Kementerian Agama memiliki kewenangan mencatat perkawinan bagi umat Islam sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Dalam hal perkawinan anak, KUA berperan mencegah terjadinya pelanggaran usia minimum perkawinan (19 tahun) melalui penolakan pencatatan tanpa dispensasi pengadilan, sosialisasi pencegahan perkawinan anak, bimbingan calon pengantin, dan penguatan ketahanan keluarga dengan pembinaan keluarga sakinah.
4. **Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) :** KPAI adalah lembaga negara yang bertugas memantau dan mengadvokasi hak-hak anak. Mereka dapat menindaklanjuti laporan dan memberikan perlindungan serta bantuan hukum.
5. **Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang Fokus pada Hak Anak :** Beberapa LSM memberikan layanan advokasi, konseling, dan perlindungan terkait kasus perkawinan anak.
6. **Unit Pelayanan dan Perlindungan Perempuan dan Anak (UPPA) di Kepolisian** : UPPA di setiap kantor polisi dapat menangani kasus-kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak, termasuk perkawinan anak.

BAB III
TRANSFORMASIKAN HIDUPMU



BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

Pertemuan 6: Rencana Hidupku

Mewujudkan mimpi itu, gampang-gampang susah ya...

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



TUJUAN

- Peserta memahami kekuatan mereka dan membuat keputusan yang baik dalam kehidupannya.

WAKTU
50 Menit

Aktivitas: Jalan Hidupku

Alat Bantu:



Kertas HVS



Spidol Kecil



Tali Rafia



Sticky Note

Mari Beraktivitas

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

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

- Rangkailah tali rafia menjadi seperti sebuah jalanan. Bentuk sebuah jalanan dengan membingkai lah sisi kiri dan kanan menggunakan rafia.
- Bagilah 1 kertas HVS menjadi 2, jadikanlah kertas HVS sebagai rambu lalu lintas.
- Lalu, tuliskan beberapa poin berikut dalam masing-masing kertas HVS yang telah terbagi:

a. Setelah berjalan selama 10 menit, kamu menemui lampu lalu lintas.
b. Lampu lalu lintas menunjukkan lampu kuning – di mana kamu tidak tahu apakah kamu harus bersiap untuk berhenti sebelum lampu kuning berubah menjadi lampu merah, atau kamu harus berjalan dengan perlahan sebelum lampu kuning berubah menjadi lampu hijau. Hal ini mendeskripsikan kehidupanmu saat ini.
c. Kamu sudah diterima di universitas dan jurusan impianmu, namun kamu tiba-tiba mengalami kehamilan remaja. Kamu harus bisa membuka semua pilihan yang ada, dan memilih pilihanmu dengan hati-hati. Apakah kamu akan bersiap untuk berhenti di lampu merah, dan bersiap untuk menyerahkan mimpimu? Atau kamu akan berjalan perlahan menjemput mimpi di universitasmu? Atau ada hal lain yang akan kamu lakukan? Ingat bahwa masih banyak pilihan yang dapat kamu ambil! Ini dilema yang sulit untukmu – untuk melanjutkan perjalananmu, melanjutkan pendidikan, dan percaya pada lampu hijau; atau harus berhenti sejenak dan percaya pada lampu merah. Lampu kuning memintamu untuk menentukan pilihan hidupmu dengan hati-hati. Bagaimana pilihan akhirmu?
d. Kamu menghadapi sebuah persimpangan – di mana kamu harus memilih untuk belok kanan atau belok kiri. Ini mengingatkanmu bahwa hidup penuh pilihan, pacarmu mengajakmu berhubungan seksual di sebuah hotel ketika tahun baru. Ia mengatakan bahwa kesempatan ini merupakan pembuktian cinta kalian. Apa yang akan kamu lakukan? Belok kanan jika kamu memutuskan untuk berhubungan seksual, dan belok kiri jika kamu menolaknya
e. Kemungkinan besar, jalan manapun yang kamu pilih akan membantumu sampai di tujuan akhirmu. Persimpangan ini menggambarkan dilema yang sedang kamu hadapi. Orang tuamu memintamu untuk masuk ke dalam Fakultas Kedokteran, di mana kamu ingin masuk ke dalam jurusan Seni Musik karena kamu ingin menjadi musisi terkenal. Pilihan mana yang akan kamu ambil? Jika kamu memilih untuk mengikuti orang tuamu, kamu memilih untuk belok kanan; sebaliknya, jika kamu memilih untuk mengikuti kata hatimu, kamu akan memilih untuk belok kiri

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

f. Di perjalanan, banmu tiba-tiba bocor karena terkena paku. Ada orang iseng yang menaruh paku di jalanan, dan paku tersebut berhasil mengenai ban kendaraanmu. Hal ini mengingatkanmu bahwa dalam hidup, terkadang kita menemui hal yang tidak terduga – seperti kamu diminta oleh orang tuamu untuk melangsungkan perkawinan dengan pacarmu dengan alasan untuk menghindari zinah. Apa yang akan kamu lakukan? Jika kamu memilih untuk menikah, kamu akan berjalan menuntun motormu dengan susah payah, dan jika kamu memilih untuk menunda pernikahan, maka kamu akan berhenti dan menunggu ada orang yang lewat dan membantumu

g. Kamu memutuskan untuk masuk jalan tol agar cepat, namun di depan gerbang tol – kamu baru sadar bahwa kamu tidak memiliki uang. Hal ini sama dengan, kamu sudah bersiap untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi negeri. Semua sudah siap, kamu sudah diterima di jurusan impianmu di sebuah perguruan tinggi negeri ternama di Indonesia. Sayangnya, kamu mendapat kabar bahwa ibumu jatuh sakit, dan membutuhkan biaya pengobatan yang mahal. Ini pilihanmu apakah kamu akan menggunakan sebagian uang keluargamu untuk kebutuhan pendidikan, atau uang keluarga dapat digunakan seluruhnya untuk kesembuhan ibumu? Apakah kamu akan memaksa untuk meminjam uang dari pemilik mobil lain, atau kamu akan berusaha mundur dan putar balik untuk mengambil uangmu?

h. Di perjalanan, banmu tiba-tiba bocor karena terkena paku. Ada orang iseng yang menaruh paku di jalanan, dan paku tersebut berhasil mengenai banmu. Hal ini mengingatkanmu bahwa dalam hidup, terkadang kita menemui hal yang tidak terduga seperti kamu yang tiba-tiba mendengar pertengkaran orang tua dan mengarah ke perceraian. Apa yang akan kamu lakukan? Jika kamu memilih untuk melanjutkan hidupmu – yaitu belajar dengan giat untuk mengejar cita-cita yang ingin kamu raih sekaligus berusaha untuk menjembatani komunikasi kedua orangtuamu, maka kamu akan berjalan menuntun motormu dengan susah payah. Dan jika kamu memilih untuk bersikap masa bodoh namun di sisi lain kamu merasa tidak termotivasi untuk menjalani kehidupanmu dikarenakan hal ini – maka kamu akan bersikap diam saja dan menunggu bantuan untuk datang.

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

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

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

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

7. Pacar yang suportif dengan cita-cita dan masa depan pasangannya, dan sangat menomorsatukan pendidikan pasangannya. Ingat, untuk studi kasus nomor 3,5, dan 7 tokoh ini tidak berlaku karena masuk dalam narasi
8. Pacar yang memaksakan kehendaknya sendiri, dan percaya bahwa pembuktian cinta dapat dilakukan dengan perilaku seksual, dan menikah harus dilakukan sesegera mungkin tanpa mempertimbangkan kesiapan fisik, mental, dan sosial ekonomi. Ingat, untuk studi kasus nomor 3,5, dan 7 tokoh ini tidak berlaku karena masuk dalam narasi

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



Pesan Kunci Sesi ini

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

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

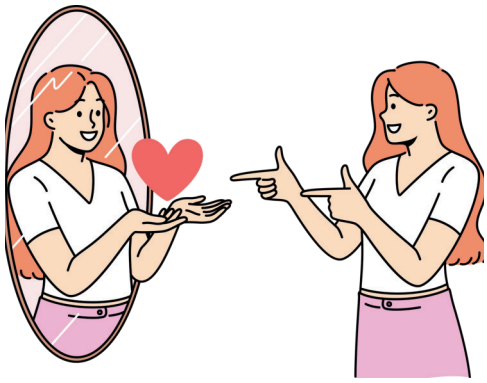
1. Pengalaman hidupnya sejak kecil;
2. Apa yang ia lihat di lingkungan rumah dan sekitarnya;
3. Nilai atau perspektif yang ditanamkannya sejak dini;
4. dan banyak hal lainnya.

Faktor-faktor tersebut ada dengan atau tanpa disadari oleh seorang individu dalam membuat keputusan, namun ternyata memiliki pengaruh dalam pembuatan pilihan dan keputusan masing-masing individu. Dalam sesi ini, tidak ada tanggapan, pernyataan, maupun pilihan dan tindakan yang benar atau salah, karena setiap individu mempunyai latar belakang dan cerita masing-masing sebagai dasar bagi mereka.

Perlu ditekankan kepada peserta, bahwa masing-masing individu tidak diperkenankan untuk memaksakan apa yang mereka yakini atau pilih terhadap pilihan atau penilaian orang lain, serta jelaskan kadang secara tidak sadar kita melakukan diskriminasi dan stigma karena nilai/perspektif yang kita yakini, tanpa melihat bahwa kita adalah sesama manusia yang seharusnya saling menolong, berempati dan menghormati.

Bahan Bacaan

i. Konsep Diri



Kamu perlu mengenali dirimu lebih dalam agar kamu mempunyai konsep diri yang kuat. Konsep diri adalah semua ide-ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri merujuk pada bagaimana kamu melihat dan memahami dirimu sendiri, termasuk persepsi tentang kemampuan, nilai, dan identitasmu. Selama masa remaja, perkembangan konsep diri menjadi sangat penting karena ini adalah periode di mana individu mulai mengeksplorasi identitas dan membentuk pandangan mereka tentang diri sendiri dan dunia sekitar.

Teman sebaya dan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap bagaimana remaja melihat diri mereka sendiri. Interaksi dengan teman sebaya dapat mempengaruhi persepsi diri dan standar kecantikan, sementara media sosial dapat memperkuat atau merusak harga diri tergantung pada pengalaman yang diterima.

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

Lingkungan keluarga dan pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri dan harga diri remaja. Dukungan dari orang tua, guru, dan mentor dapat membantu remaja mengembangkan identitas yang positif dan sehat.

Konsep diri adalah gambaran internal tentang siapa kita, termasuk bagaimana kita menilai kemampuan, kepribadian, dan nilai-nilai kita. Ini mencakup aspek seperti citra tubuh, identitas sosial, dan peran dalam berbagai konteks. Aspek yang terdapat pada konsep diri, termasuk:



Self-esteem (harga diri): Penilaian dan perasaan individu terhadap nilai diri mereka sendiri. Ini mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, percaya diri, dan puas dengan diri mereka. Harga diri diperoleh dari penghargaan diri sendiri dan dari orang lain yaitu perasaan dicintai, dihargai dan dihormati.



Self-concept (konsep/gambaran diri): Gambaran keseluruhan tentang diri sendiri, termasuk bagaimana seseorang melihat tubuhnya secara sadar atau tidak sadar termasuk persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu.



Self-identity (identitas diri): Gambaran yang lebih dalam tentang siapa seseorang, termasuk identitas personal dan peran sosial mereka. Ini mencakup pandangan tentang diri dalam konteks individu dan sosial. Identitas adalah kesadaran akan diri merupakan gabungan dari semua aspek konsep diri sebagai suatu kesatuan yang utuh.

Pengembangan konsep diri ditentukan oleh:

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



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

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

ii. Karakteristik Konsep Diri

Tabel 6. Konsep Diri Positif dan Negatif

Positif	Negatif
Konsep Diri	
a. Remaja merasa puas dengan diri mereka sendiri dan percaya pada nilai serta kemampuan mereka. b. Remaja memiliki kestabilan emosional yang baik dan mampu menghadapi tantangan dengan sikap positif. c. Remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuan untuk mencapai tujuan dan menghadapi situasi sulit. d. Remaja memiliki hubungan sosial yang sehat dan mampu berinteraksi dengan orang lain secara efektif. e. Remaja mampu memperbaiki diri karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi orang lain dan berusaha untuk memperbaiki atau introspeksi diri menjadi lebih baik f. Remaja dengan konsep diri positif cenderung memiliki motivasi yang tinggi dan mencapai tujuan mereka lebih efektif. g. Hubungan pertemanan cenderung lebih sehat dan lebih memuaskan karena mereka merasa percaya diri dan positif.	a. Remaja merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan cenderung fokus pada kekurangan daripada kelebihan mereka. b. Remaja memiliki keyakinan yang rendah tentang kemampuan mereka dan sering merasa tidak mampu menghadapi tantangan. c. Remaja rentan terhadap emosi negatif seperti rasa malu, cemas, dan depresi. d. Remaja memiliki hubungan sosial mungkin terpengaruh karena merasa tidak percaya diri atau menghindari interaksi sosial e. Hubungan pertemanan dapat menjadi tegang atau kurang memuaskan karena ketidakpercayaan diri dan perasaan negatif tentang diri sendiri.

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

iii. Mengembangkan Konsep Diri Positif

Teman Baik, berikut beberapa cara untuk mengembangkan konsep diri yang positif:

1

Penguatan Positif

- Fokus pada kKelebihan: Mengidentifikasi dan menghargai kekuatan dan pencapaian pribadi.
- Penghargaan dDiri: Memberikan penghargaan kepada diri sendiri untuk usaha dan pencapaian, tidak hanya hasil akhir.

2

Dukungan Sosial

- Mendapatkan Dukungan: Mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional untuk membangun rasa percaya diri dan harga diri.
- Hubungan Sehat: Membangun dan memelihara hubungan yang positif dan mendukung satu sama lain.

3

Pengembangan Diri

- Pendidikan dan Keterampilan: Terlibat dalam kegiatan yang memperbaiki keterampilan dan pengetahuan, meningkatkan rasa kompetensi.
- Manajemen Emosi: Mengembangkan keterampilan untuk mengelola emosi dan stres secara efektif.
- Pakaian yang Baik: Memakai pakaian yang kamu suka, akan membuatmu menjadi lebih percaya diri.

4

Kesehatan Mental

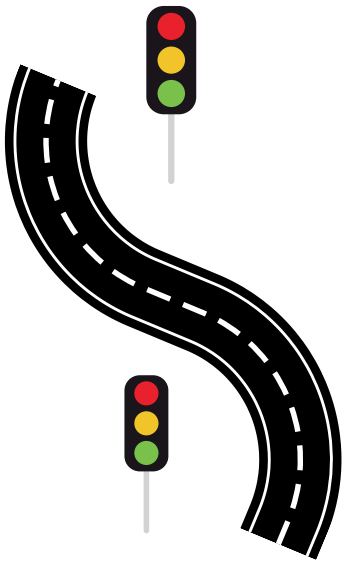
- Kegiatan Positif: Terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan mental, seperti olahraga atau hobi. Perasaan memiliki tubuh yang kuat dan sehat akan dapat meningkatkan kepercayaan diri.
- Makanan Sehat: Gizi yang seimbang dan baik akan membuat tubuh sehat dan mendukung perasaan yang lebih baik.
- Tidur Berkualitas: Tidur berkualitas sangat baik bagi tubuh, mengurangi stress dan meningkatkan konsentrasi. Hal-hal tersebut dapat membantu meningkatkan rasa yakin akan kemampuan diri.
- Lakukan Hal Baik: Perasaan berguna bagi orang lain, akan meningkatkan rasa kepercayaan diri karena ada perasaan diakui dan dipercaya.
- Ingat Kamu istimewa: Tidak ada orang lain yang sama seperti dirimu di dunia ini, dan itu membuat kamu istimewa. Cintai dan terima dirimu sendiri akan membuatmu bahagia.

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU



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 potensi yang dimiliki serta menyadari hal-hal dalam diri mereka yang perlu diperbaiki.



Gambar 10. Ilustrasi Jalan

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

Pertemuan 7: Berencana Itu Keren



Hi Fasilitator Muda, kita ketemu lagi!

Sesi pertemuan ketujuh ini kamu akan mengajak temanmu bertransformasi ke masa depan, kamu akan ajak temanmu untuk membayangkan apa yang terjadi dalam hidup mereka 5-10 tahun kedepan. Buat mereka berani dan percaya diri untuk bermimpi tentang masa depan dan cita-cita mereka.



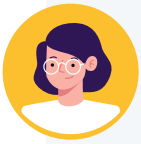
Genta : Teman muda, pertemuan kita kali ini akan bahas cita-cita. Rere menurut kamu cita-cita apa hayo?



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



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



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



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

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

TUJUAN

- Peserta mampu serta percaya diri untuk mengembangkan gambaran visual atas apa yang mereka cita-citakan.
- Peserta mampu memetakan apa saja yang perlu mereka lakukan dan tidak boleh mereka lakukan agar cita-cita mereka tercapai.

WAKTU
50 Menit

Aktivitas: Jalan Hidupku

Alat Bantu:



Kertas HVS



Spidol Kecil

Mari Beraktivitas

- Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya.
- Pertama-tama buka sesi dengan dengan semangat, berikan pertanyaan kepada semua peserta:
  1. Menurut kamu, Apa itu cita-cita?
  2. Apakah mereka mempunyai cita-cita?"
  3. Bagaimana proses mencapai cita-cita? Mudah, sulit atau penuh tantangan? Tanyakan juga apa yang perlu dimiliki individu agar mencapai cita-citanya?
- Ketika mendiskusikan tiga pertanyaan di atas, ketika sulit dalam mendefinisikan cita-cita, #Teman Baik dapat memberikan contoh tokoh yang sukses dan kontributif. Misalnya, Tasya Kamila yang sukses menyelesaikan S2, masih berkarir sebagai penyanyi dan saat ini sudah membangun keluarga.
- Setelah sesi diskusi terbuka dengan menjawab pertanyaan diatas, ajak peserta untuk bermain games "berencana itu keren" dengan instruksi dibawah
- Bagikan peserta kertas HVS dan alat tulis (akan lebih baik jika alat gambar)

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

Mari Beraktivitas

- Minta peserta menentukan apa cita-cita hidupnya, minta mereka membayangkan 5-10 tahun kedepan akan seperti apa situasi kehidupan mereka secara mandiri, kemudian minta mereka membayangkan apa saja yang harus mereka lakukan untuk mencapai cita-cita tersebut. (Beri waktu peserta dalam 5 menit)
- Setelah itu, minta peserta mengilustrasikan proses untuk menggapai cita-cita tersebut melalui gambar sungai, dan membayangkan dirinya adalah perahu kertas yang akan melalui sungai tersebut untuk ke suatu tempat dengan waktu yang terbatas sebelum perahu kertas tersebut basah dan tenggelam.
- Berikan kebebasan kepada peserta dalam menggambar aliran sungainya, bisa berkelok-kelok, bisa deras airnya, bisa seperti air terjun dan bisa digambarkan sebagai aliran sungai yang sangat tenang.
- Peserta juga bebas untuk memberikan gambaran berbagai macam tantangan dan kendala yang akan mereka temui dalam mencapai cita-cita mereka kedalam ilustrasi sungai tersebut, seperti pengaruh sex beresiko digambarkan seekor buaya, dampak buruk narkoba digambarkan dengan sampah-sampah yang hanyut di sungai dan menghalangi aliran sungai dan lain sebagainya.
- Berikan waktu beberapa menit pada peserta untuk menyelesaikan tugas tersebut, dan minta mereka menuliskan penjelasan singkat tentang:
  1. Apa cita-cita mereka?
  2. Kenapa mereka menggambarkan aliran sungainya seperti gambar mereka?
  3. Apa tantangan dan kendala yang kemungkinan mereka hadapi dan bagaimana mereka menanggulanginya?
- Berikan beberapa peserta untuk membagikan refleksinya, setelah selesai melakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan diatas, kemudian tanya ke peserta lagu apa yang menggambarkan sebuah semangat remaja menggapai mimpinya, kemudian nyanyikan bersama (contoh: Laskar Pelangi Nidji dan Meraih bintang – Via Valen).
- Jika tersedia alat musik putar salah satu lagu tersebut, ajak peserta merayakan kepercayaan diri mereka karena mampu dan berani bermimpi untuk bernyanyi dan bernari bersama!

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

Mari Beraktivitas

- Setelah selesai, tutup sesi dengan mengucapkan bahwa "Kehidupan harus mempunyai tujuan, agar kehidupan kita bermakna dan berisi dengan hal-hal yang positif. Kita juga perlu mengetahui bahwa ada banyak hal yang bisa menghalangi kita dalam mencapai cita-cita tersebut, tapi banyak juga hal-hal yang bisa mendukung kita dalam mencapai cita-cita kita tersebut. Hal yang paling penting dan perlu selalu kita pertahankan, karena tanpanya akan sia-sia, yaitu:
  1. Kesehatan
  2. Cinta (keluarga, sahabat dan teman)
  3. Semangat
  4. Dan selalu optimis
- Jika kamu tiba-tiba merasa sendiri atau merasa sakit jangan ragu dan takut untuk curhat dengan PIK Remaja terdekat atau memeriksakan kesehatanmu ke Puskesmas atau layanan kesehatan terdekat (misalnya UKS di lingkungan sekolah, dan bidan desa di lingkungan masyarakat).



Gambar 11. Ilustrasi Kapal Mencapai Tujuan

(Gunung: Tujuan Akhir, Air: Jalan Menuju Tujuan, Kapal: Kendaraan Menuju Tujuan)

BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

Bahan Bacaan

Banyak teman-teman yang mulai berpikir mendalam tentang minat dan cita-cita mereka saat berusia 15-19 tahun, terutama ketika harus menentukan jurusan di SMA atau sederajat. Jurusan SMA akan mempengaruhi pilihan jurusan di perguruan tinggi, dan jurusan perguruan tinggi harus sesuai dengan cita-cita dan aspirasi masa depan. Lalu, apa yang sebenarnya kamu inginkan untuk kontribusimu bagi negara atau dunia?

i. Memetakan Passion

Untuk menemukan *passion*-mu, mulailah dengan merefleksikan apa yang benar-benar kamu sukai. *Passion* tidak hanya sebatas hobi seperti berenang, membaca, atau mendengarkan musik. Pertimbangkan lebih dalam: Apakah kamu menyukai proses membaca dan menulis? Atau mungkin kamu tertarik pada aspek produksi musik?

Tanyakan pada diri sendiri, "Jika aku bisa menjadi apa saja, melakukan apa saja, atau memiliki apa saja, apa yang aku pilih?" Ingatlah bahwa memetakan *passion* adalah proses yang memerlukan waktu, bahkan ada yang mengatakan bahwa ini adalah proses seumur hidup. Semakin banyak kegiatan yang kamu ikuti, semakin baik kamu akan mengenal dirimu sendiri dan memahami apa yang kamu suka dan tidak suka.

1. Memetakan Cita-Cita dan Pekerjaan

Setelah kamu mulai memahami minatmu dalam jangka panjang, langkah selanjutnya adalah memetakan cita-cita dan pekerjaan yang ingin kamu capai. Misalnya, jika kamu senang membantu orang yang sakit dan berkomunikasi, kamu mungkin ingin menjadi dokter atau tenaga kesehatan. Ingatlah bahwa kamu akan menghabiskan sekitar 40 jam seminggu selama lebih dari 40 tahun bekerja. Pastikan bahwa pekerjaan yang kamu pilih dapat memuaskan jiwa, hati, dan pikiranmu.



BAB 3: TRANSFORMASIKAN HIDUPMU

2. Langkah-langkah untuk Mencapai Mimpi:



a. Tentukan Tahapan: Pecah mimpimu menjadi langkah-langkah kecil. Apa yang harus kamu lakukan sekarang untuk mencapai mimpimu? Apa yang perlu dicapai dalam enam bulan ke depan? Apa yang harus dilakukan dalam tiga tahun? Pilih Jurusan Perguruan Tinggi: Cari jurusan di perguruan tinggi yang dapat membawamu menuju pekerjaan impianmu. Selain itu, aktivitas apa yang bisa kamu lakukan selama SMA untuk mendukung pilihan jurusan dan perguruan tinggi favorit? Misalnya, mengikuti olimpiade atau kompetisi yang relevan dapat meningkatkan peluangmu.

b. Kembangkan Skills: Pertimbangkan kemampuan yang harus kamu miliki untuk mencapai cita-citamu dan bagaimana mengembangkannya. Misalnya, menjadi Ketua OSIS untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan kepemimpinan.

c. Pilih Jurusan di SMA: Pilih jurusan di SMA yang relevan dengan jurusan perguruan tinggi yang kamu tuju. Banyak orang tua sering menyarankan jurusan sains karena dianggap lebih fleksibel, tetapi jika kamu sudah tahu bahwa kamu ingin mempelajari ilmu ekonomi pembangunan, maka lebih baik pilih jurusan yang sesuai dengan minatmu daripada jurusan sains yang tidak sesuai dengan cita-citamu.

Menentukan tujuan hidup dan mimpi memerlukan perencanaan dan refleksi mendalam. Dengan memahami passion dan merencanakan langkah-langkah untuk mencapainya, kamu akan lebih siap untuk menghadapi masa depan yang sesuai dengan cita-citamu.

BAB IV
AYO MENGINSPIRASI



BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

Pertemuan 8 : Beda Itu Biasa



Wow, sebentar lagi kita akan berpisah!

Tak terasa kita sudah memasuki pertemuan ke delapan, ya Teman Baik! Seringkali ketika kita sedang berelasi dengan orang-orang di lingkungan sekitar kita, kita memiliki nilai atau komentar pribadi tentang orang itu – dan terkadang komentar tersebut sifatnya negatif. Terkadang disadari atau tidak disadari, komentar tersebut merupakan hasil kesimpulan atau generalisasi kita terhadap suatu kelompok.

Coba, bagaimana ekspresimu apabila kamu mendengar temanmu yang menang olimpiade nasional mengeluarkan pendapatnya di kelas? Bandingkan dengan bagaimana ekspresimu apabila kamu mendengar temanmu yang pernah terlibat dalam tawuran dan terkenal suka menonton film porno – mengeluarkan pendapatnya! Apakah ada komentar yang berbeda di dalam hatimu? Atau bahkan, ekspresi wajahmu mendadak berubah?

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

TUJUAN

- Peserta mengembangkan keterampilan sosial yang baik tanpa stigma dan diskriminasi.
- Peserta mampu menghargai dan menerima perbedaan serta mencegah stigma dan diskriminasi

WAKTU
50 Menit

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

Permainan: *Power Walk*

Alat Bantu:



Kertas HVS



Spidol Kecil

Mari Bermain :

- Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya!
- Minta 6 perwakilan peserta sebagai relawan untuk bermain *power walk*, sedangkan peserta lainnya menjadi pengamatobserver dan memperhatikan jalannya permainan.
- Minta 6 relawan tersebut untuk baris, dari kiri ke kanan dalam barisan yang sejajar
- Minta mereka untuk masing-masing mengambil satu kertas *sticky note* yang telah dilinting. Dalam masing-masing *sticky notes,* telah tertulis beberapa peran, seperti:
  1. Remaja korban kehamilan remaja
  2. Orang dengan HIV/AIDS
  3. Remaja juara lomba olimpiade matematika
  4. Remaja yang sudah menikah di usia anak
  5. Remaja jalanan
  6. Remaja dari keluarga mampu secara ekonomi
  7. Remaja dengan kondisi ekonomi yang kurang baik
  8. Anak pejabat
  9. Remaja dengan disabilitas fisik (misalnya: tuli)
  10. Remaja yang memiliki orang tua yang sudah bercerai
- Minta mereka menempelkan kertas tersebut di dada mereka, agar terbaca oleh peserta lainnya yang menjadi observer
- Minta peserta memposisikan diri sebagai peran yang telah mereka dapat dalam kertas sticky note masing-masing sesuai dengan bayangan mereka, selanjutnya fasilitator akan membacakan beberapa pernyataan, minta peserta maju satu langkah bagi yang menurut bayangan mereka **"peran tersebut mampu/bisa mendapatkan situasi tersebut sesuai dengan pernyataan".**

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

- Bacakan pernyataan satu persatu, setiap membacakan pernyataan berikan waktu sejenak (kira-kira 5-10 detik) untuk memberikan waktu peserta untuk memutuskan maju satu langkah atau diam ditempat, berikut pernyataan yang perlu dibacakan:

  1. Saya bisa keluar rumah dengan percaya diri untuk bergaul dan berkumpul dengan teman-teman saya.
  2. Saya merasa masukan saya didengar oleh teman dan masyarakat saat saya berpendapat dalam forum penting.
  3. Saya yakin bahwa teman-teman saya selalu membicarakan hal-hal yang baik dan positif tentang hidup saya.
  4. Saya merasa bahwa fasilitas kesehatan dan pendidikan yang ada saat ini ramah dan sesuai dengan saya.
  5. Saya merasa bahwa aturan/kebijakan pemerintah saat ini sudah sesuai dengan kondisi dan situasi saya sehingga saya merasa berdaya dan mampu menjalani proses kehidupan saya.
  6. Saya percaya bahwa orang tua, guru dan orang dewasa lainnya peduli dengan masa depan saya.
  7. Saya bisa mendapatkan pendidikan dengan kualitas baik sama dengan remaja lainnya,
  8. Saya bisa mendapatkan layanan kesehatan dengan kualitas yang baik, nyaman dan ramah seperti yang saya harapkan.
  9. Saya bisa mendapatkan dukungan pembiayaan dari institusi pemerintah dan swasta karena saya termasuk anak bangsa, tanpa melihat latar belakang saya (ketidakmampuan secara ekonomi, kondisi fisik, stigma dll).
  10. Saya bisa mencapai cita-cita yang saya harapkan setinggi mungkin.

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

  1. Refleksi pertama pada pemain:
     a. Apa yang dirasakan saat bermain power walk?
     b. Kenapa ada yang bisa terus melangkah dan ada yang terhenti?
     c. Kenapa stigma dan diskriminasi bisa terjadi? Bagaimana dampaknya bagi remaja tersebut?

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

2. Refleksi bagi observer:
   a. Apa yang mereka perhatikan saat proses permainan power walk berlangsung?
   b. Bagaimana menurutmu dampak dari stigma dan diskriminasi pada remaja?
3. Pertanyaan refleksi untuk semua peserta:
   Apa yang bisa kita lakukan untuk mencegah stigma dan diskriminasi untuk remaja?

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

Bahan Bacaan

i. Stigma dan Diskriminasi



Stigma adalah pandangan negatif atau prasangka buruk terhadap seseorang atau sekelompok orang berdasarkan karakteristik tertentu, seperti penyakit, kondisi kesehatan, orientasi seksual, etnis, agama, atau status sosial. Stigma seringkali menyebabkan orang yang mengalami stigmatisasi merasa malu, rendah diri, dan terasing.

Misalnya, remaja seringkali mendapatkan stigma dari orang dewasa – misalnya "Ah, remaja sekarang malas, karena sering bangun siang". Padahal, remaja tetap menunjukkan semangat kontribusi, di mana dapat dilihat dari muncul banyaknya start up yang diinisiasi oleh anak muda.

Begitu pun remaja yang sering memberikan stigma kepada orang dewasa, seperti "Orang dewasa berpikiran kolot dan kuno", padahal saat ini banyak juga orang dewasa yang menggunakan media sosial untuk menjadi suatu hal yang bermanfaat, misalnya untuk berbagi maupun menjaring aspirasi.

Diskriminasi adalah tindakan memperlakukan seseorang atau sekelompok orang secara tidak adil atau berbeda berdasarkan karakteristik tertentu, seperti ras, jenis kelamin, agama, orientasi seksual, atau kondisi kesehatan. Diskriminasi dapat terjadi di berbagai lingkungan, termasuk di sekolah, tempat kerja, atau masyarakat luas. Berikut beberapa bentuk diskriminasi.

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

1. **Marginalisasi**
Marginalisasi secara sederhana dapat dipahami sebagai 'peminggiran', atau upaya untuk menempatkan suatu individu atau sekelompok individu sebagai orang yang tidak memiliki peran penting, dan tidak diperhatikan kebutuhan dan kesejahteraan. Misalnya, fasilitas bagi disabilitas yang masih belum tersedia di ruang publik.

2. **SubOrdinasi**
Suatu penilaian atau anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh suatu kelompok lebih rendah dibandingkan dengan yang lainnya.

ii. Jenis-Jenis Stigma dan Diskriminasi

1. **Stigma dan Diskriminasi Berdasarkan Kesehatan:**
Contoh: Stigma terhadap orang dengan HIV/AIDS atau gangguan kesehatan mental.

2. **Stigma dan Diskriminasi Berdasarkan Ras dan Etnis:**
Contoh: Prasangka buruk terhadap kelompok etnis tertentu atau diskriminasi rasial.

3. **Stigma dan Diskriminasi Berdasarkan Gender:**
Contoh: Diskriminasi terhadap perempuan atau stereotip gender, tidak mau berteman dengan teman perempuan yang tomboy.

4. **Stigma dan Diskriminasi Berdasarkan Status Sosial dan Ekonomi:**
Contoh: Perlakuan tidak adil terhadap orang dari latar belakang sosial ekonomi rendah.

Stigma dan diskriminasi adalah kondisi serius yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang. Maka penting bagi remaja usia 15 hingga 19 tahun untuk memahami apa itu stigma dan diskriminasi, serta dampaknya. Dengan pemahaman yang tepat, penghargaan terhadap keragaman, dukungan sosial, dan kebijakan yang adil, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan adil bagi semua orang. Semua orang berhak mendapatkan pelayanan kesehatan dan pendidikan dengan setara tanpa terkecuali.

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

iii. Perundungan atau *Bullying*



Perundungan atau bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap individu lain yang dianggap lebih lemah. Perundungan dapat terjadi di berbagai lingkungan seperti sekolah, lingkungan bermain, atau bahkan secara online (cyberbullying). Perundungan adalah fenomena serius yang saat ini banyak terjadi dan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan emosional remaja.

iv. Jenis-Jenis Perundungan



Perundungan Fisik:
Melibatkan kontak fisik yang menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan fisik, seperti memukul, menendang, atau mendorong.

Perundungan Verbal:
Menggunakan kata-kata untuk menyakiti orang lain, seperti mengejek, menghina, atau membuat komentar kasar.

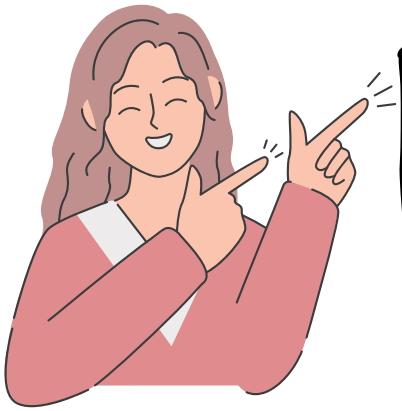




Perundungan Sosial:
Bertujuan merusak reputasi atau hubungan sosial seseorang, seperti menyebarkan rumor, mengecualikan seseorang dari kelompok, atau mempermalukan di depan umum.

Cyberbullying:
Menggunakan teknologi seperti media sosial, pesan teks, atau email untuk melecehkan, mengintimidasi, atau mempermalukan orang lain.





Melakukan perlakuan agresif kepada seseorang secara berulang-ulang. Disakiti dengan kesenjangan. Dapat berupa verbal, fisik dan emosional. Dapat secara langsung maupun tidak langsung (Sosial Media)

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

v. Cara mengatasi perundungan



Bicarakan dengan Orang Dewasa yang Dipercaya:
Beritahu orang tua, kakak, guru, Tim Pencegahan dan Penanganan Kekerasan (TPPK) di sekolah atau konselor sebaya tentang apa yang terjadi. Mereka bisa memberikan dukungan dan bantuan yang dibutuhkan.

Jangan Membalas dengan Kekerasan:
Hindari membalas dengan cara yang sama karena dapat memperburuk situasi.

Cari Dukungan dari Teman:
Temukan teman yang bisa dipercaya untuk berbicara dan mendapatkan dukungan emosional. Kadang-kadang, berada bersama teman dapat mencegah perundungan terjadi.

Gunakan Media Sosial dengan Bijak:
Jaga informasi pribadi tetap aman dan laporkan setiap bentuk *cyberbullying* kepada platform media sosial atau orang dewasa yang dipercaya.

Berdiri Teguh:
Tegaskan diri secara tegas tetapi tidak agresif. Misalnya, katakan "Stop, saya tidak suka kamu melakukan itu."

Catat Insiden Perundungan:
Simpan catatan tentang apa yang terjadi, termasuk tanggal, waktu, lokasi, dan siapa saja yang terlibat. Ini bisa berguna saat melaporkan perundungan kepada pihak berwenang.

Dukung Teman:

- Ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler atau klub yang diminati untuk membangun rasa percaya diri dan menemukan teman-teman baru yang mendukung.
- Dukunglah korban perundungan atau bullying agar dapat mengembalikan kepercayaan dirinya dan melindungi dari situasi yang buruk.

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

Pertemuan 9 : Mari Beraksi



Yuk beraksi dan berkontribusi untuk lingkungan sekitar!

Tanpa terasa ini merupakan pertemuan terakhir antara #Teman Baik sebagai fasilitator muda. Namun, jangan berkecil hati! Refleksi yang telah dilakukan selama 7 pertemuan akan menghasilkan ide bagi teman-teman lainnya untuk berkontribusi kepada lingkungan sekitarnya.

Nah, kamu sebagai fasilitator muda akan memfasilitasi pertemuan terakhir ini dalam pembuatan rencana aksi di mana teman-teman peserta dapat membagikan pengetahuannya dengan bentuk yang sangat kreatif kepada lingkungan sekitarnya, namun juga realistis menyesuaikan dengan waktu, tenaga, dan dukungan lainnya yang tersedia.

TUJUAN

- Peserta mampu menyusun rencana aksi yang kreatif dan realistis.
- Peserta mampu merencanakan rencana aksi untuk berbagi hasil refleksi dan pengetahuan yang dapat diimplementasikan.

WAKTU
50 Menit

Aktivitas: Mari Beraksi

Alat Bantu:



Metaplan | **Spidol Kecil** | **Kertas Plano** | **Spidol Besar** | **Sticky Note**

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

Mari Bermain :

- Bagikan *sticky notes* kepada masing-masing peserta, dan minta mereka untuk menuliskan satu pengetahuan yang paling mereka ingat dan berkesan, dan ingin mereka bagikan ke teman-teman lainnya selama 7 pertemuan yang telah dilaksanakan.
- Setelah semua peserta sudah selesai menuliskan apa yang telah diinstruksikan, bagi peserta ke dalam 5 kelompok. Minta mereka *sharing* apa yang mereka tuliskan dalam *sticky notes*.
- Setelah sharing, minta mereka untuk menyimpan *sticky notes* dan mengendapkan hasil sharing pada masing-masing individu untuk kemudian dibahas lagi nanti.
- Selanjutnya, minta mereka untuk melakukan pemetaan masalah remaja di lingkungan sekitar mereka.

  a. Apa isu yang kebanyakan remaja hadapi di lingkungan sekitar mereka? Minta mereka untuk mendiskusikan poin hasil diskusi ke dalam metaplan.
- Setelah melakukan pemetaan masalah remaja, minta mereka untuk membuka dan membahas kembali hasil berbagi tentang pengetahuan yang ingin mereka bagikan kepada teman-teman lainnya, dan minta mereka untuk menganalisa:

  a. Apakah pengetahuan tersebut sesuai dengan kebutuhan teman-teman remaja? Minta mereka untuk menyepakati hasil akhirnya – pengetahuan apa yang akan mereka bagikan dan sesuai dengan kebutuhan remaja untuk menghadapi berbagai tantangan?
- Setelah menyepakati isu, minta teman-teman remaja untuk mulai membuat rencana aksi dalam kertas plano. Ajak mereka untuk berpikir kritis dan menyesuaikan kegiatan dengan kebutuhan dari lingkungan sekitar.
- Rencana aksi harus mendeskripsikan hal-hal berikut dengan jelas:

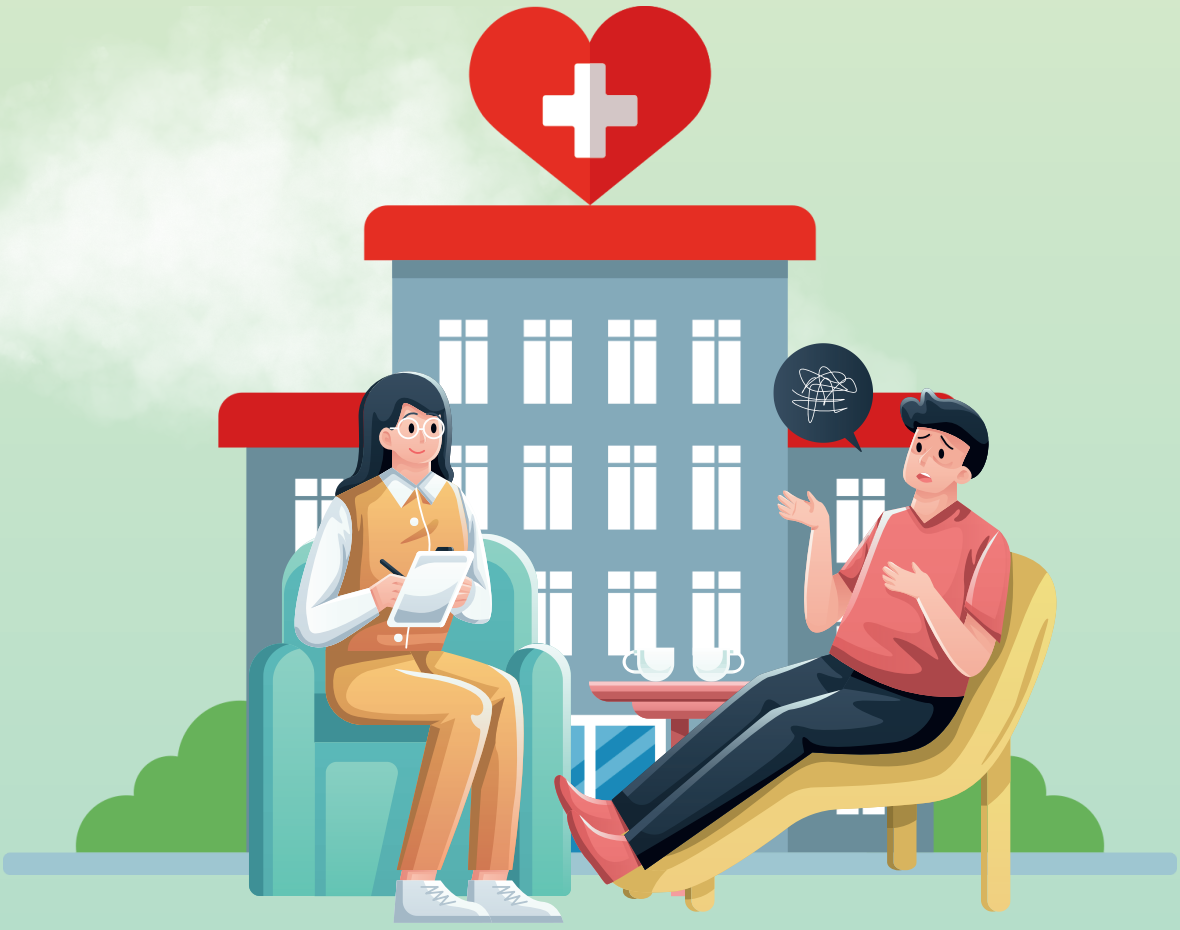
  1. Minta mereka untuk melakukan diskusi atas ide-ide kreatifnya. Minta mereka untuk berpikir realistis dan dapat direalisasikan oleh orang di kelompok tersebut.
  2. Apa yang dapat mereka lakukan untuk membagikan pengetahuannya tersebut? Mengapa mereka memilih untuk melakukan hal tersebut?
  3. Minta mereka untuk melakukan pemetaan sumber daya. Sumber daya apa yang dibutuhkan untuk merealisasikan rencana mereka tersebut? Sumber daya apa yang mereka miliki, dan tidak mereka miliki?
  4. Bagaimana cara mereka mendapatkan sumber daya yang dibutuhkan? Minta mereka melakukan pemetaan dukungan dari aktor sekitar – apakah dari Fasilitator Muda, atau Guru, atau pihak lain? Dukungan seperti apa yang dibutuhkan dari pihak ketiga tersebut untuk merealisasikan rencananya?

BAB 4: AYO MENGINSPIRASI

5. Minta mereka untuk membuat timeline persiapan dan kegiatan dalam merealisasikan rencana tersebut – mulai dari kapan persiapan akan mulai dilakukan? Bagaimana tahapan persiapan dilakukan? Kapan kegiatan akan dilakukan? Kapan output dari kegiatan tersebut akan dibagikan (jika ada)?
6. Di mana persiapan akan dilakukan? Di mana kegiatan akan dilakukan? Siapa saja kah yang perlu terlibat dalam persiapan? Siapa saja kah yang perlu terlibat dalam kegiatan tersebut?

- Setelah mereka selesai berdiskusi dan menuangkan idenya dalam kertas plano, minta mereka untuk memilih perwakilan dalam kelompok tersebut untuk kemudian mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas.
- Berikan mereka waktu untuk merealisasikan ide-idenya tersebut, dan sepakati deadline dari terealisasikannya output ini.
- Sebagai fasilitator muda, kamu bisa berdiskusi dan melakukan negosiasi kepada guru untuk membantu proses follow up agar ide-ide ini benar terealisasikan dengan baik.
- Jika memungkinkan, negosiasikan untuk menyediakan waktu selama 2 jam pelajaran dengan para guru agar teman-teman bisa memamerkan hasil realisasi dari ide yang telah dipresentasikan.
- Hal ini tentunya akan semakin menyemangati teman-teman yang ada di sekolah tersebut kalau mereka dapat benar-benar berkontribusi membagikan pengetahuan yang mereka dapatkan dengan cara kreatif, dan membuat mereka merasa dihargai dari proses yang telah berjalan selama ini.
- Setelah tahapan diskusi selesai, sebelum pamitan ke temanmu minta mereka terlebih dahulu melengkapi ujian pasca pembelajaran ya (terlampir).

BAB V
MENGENAL LAYANAN KESEHATAN



BAB 5: MENGENAL LAYANAN KESEHATAN

Hallo teman-teman!

Pasti banyak temanmu yang mengajakmu bercerita dan curhat kan, jika ada temanmu bercerita dan berkeluh kesah tentang sakit fisiknya maupun 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 di sekitarmu, supaya kamu dapat mempermudah akses temanmu untuk mendapatkan bantuan

- PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) yang dapat kamu temukan di setiap Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat)
- Puspaga adalah unit layanan yang memberikan konsultasi dan informasi terkait keluarga dan anak. Layanan ini bersifat gratis dan dijalankan oleh tenaga profesional seperti psikolog atau konselor
- Satyagatra adalah pusat pelayanan keluarga sejahtera yang berfungsi sebagai sarana komunikasi yang memungkinkan keluarga dan masyarakat untuk berdiskusi dan berkonsultasi terkait keluarga
- Layanan konseling (*Crisis Center/Women 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
- UPTD PPA / P2TP2A / Unit PPA di Kabupaten, Kota atau Provinsi untuk memberikan perlindungan sosial dan psikologis bagi perempuan dan anak korban kekerasan.
- Pekerja Sosial di Unit Layanan Sosial / Dinas Sosial setempat untuk mendapatkan dukungan sosial dan konseling jika mengalami masalah keberfungsian sosial.

BAB 5: MENGENAL LAYANAN KESEHATAN

2

Layanan Kesehatan *Online*

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

- hallodoc.com
- riliv.co
- Layanan Sejiwa Kementerian Kesehatan: Nomor 119 dengan ekstensi 8

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 misalnya Posyandu Remaja yang terdekat di sekitar tempat tinggalmu, kamu disana bisa janjian konseling dan mendapatkan pemeriksaan kesehatan dasar.



Gambar 12. Ilustrasi Posyandu Remaja

Kamu bisa menjadi penggerak Posyandu Remaja agar dilaksanakan secara rutin melalui kerjasama dengan Petugas PKPR yang ada di Puskesmas atau dinas kesehatan di Kota/Kabupaten kamu.

BAB 5: MENGENAL LAYANAN KESEHATAN

4

Website Daftar Layanan untuk Korban Kekerasan

Jika kamu atau temanmu mengalami kekerasan, kamu bisa mencari informasi alamat dan nomor kontak layanan untuk korban kekerasan melalui website berikut:

- Sahabat Perempuan dan Anak (SAPA) 129 atau Whatsapp 08-111-129-129
- carilayanan.com/
- fpl.or.id/lembaga-layanan/

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 Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/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 di setiap membawakan pertemuan atau sesi menggunakan jurnal ini
3. Informasi yang anda tuliskan dapat digunakan untuk membantu pendidik sebaya lainnya dalam menemukan ide-ide untuk penyampaian topik-topik berikutnya.

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

1. Apa yang kamu rasakan saat membawakan sesi ini?

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

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

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

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

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

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

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

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Andriyani, Vina. (2019*). SETARA Buku Panduan Guru untuk Mengajarkan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMP/Sederajat Kelas 8*. Jakarta: Rutgers WPF Indonesia

BKKBN. (2011). P*anduan Kurikulum dan Modul Pelatihan Program Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja*. Jakarta: BKKBN

BKKBN. (2019). *Modul Pegangan bagi Fasilitator Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)*. Jakarta: BKKBN

Damon, William. (2019). *Self-Concept and Self-Esteem: The Development of Identity in Adolescence*. London: Routledge

Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. (2011). Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Bagi Konselor Sebaya. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan

Direktorat Kesehatan Keluarga. (2021). *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Luar Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan dan Kementerian Kesehatan. (2022). Modul *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja tingkat SMP dan Sederajat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan dan Kementerian Kesehatan. (2022). Modul *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja tingkat SMA dan Sederajat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lindsey, Linda L. (2015). *Gender Roles: A Sociological Perspective*. New York: Routledge.

PKBI dan Aliansi Satu Visi. (2013). *Modul Pelatihan Kesehatan Seksual dan Reproduksi Ramah Remaja*. Jakarta: Aliansi Satu Visi

Plan Indonesia dan Rutgers WPF Indonesia. (2016). *Modul Pencegahan Perkawinan Pada Usia Anak*. Jakarta: Rutgers WPF Indonesia

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Sartorius, Norman. (2007). *Stigma and Mental Health*. The Lancet, 370(9590), 810-811.

Widodo, R. (2015). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Yulianto, E. D. (2018). *Remaja dan Pubertas: Memahami Perubahan Diri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Jurnal

Adolescent HIV Prevention: *A Review of the Literature*. *Journal of Pediatric Health* Care, 2012.

Unintended Pregnancy and Associated Factors among Adolescent Girls in Ethiopia. Journal of Adolescent Health, 2017.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Internet

Maina, Edwin. 2018. Learn About Dating Violence. Tautan: *https://www.breakthecycle.org/learn-about-dating-violence/*

Indonesia, UNICEF. 2003. Materi tentang Kekerasan dan Eksploitasi Anak di Ranah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. 2023. Buku Saku Soal Daring. Tautan: *https://www.unicef.org/indonesia/id/perlindungan-anak/*

National Council on Family Relations (NCFR) – Family Forms and Diversity. Tautan: https://www.ncfr.org/resource-library

Lampiran

Lembar Ujian Pra Pembelajaran

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 mengisis!

A. PENGETAHUAN

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Remaja diperbolehkan memperlakukan orang terdekatnya sesuai dengan *mood* yang dialami waktu itu		
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		

Lampiran

No	Pernyataan	Benar	Salah
10	Laki-laki memiliki penis, dan perempuan memiliki vagina merupakan pengertian dari gender		
11	Korban kehamilan remaja harus dinikahkan walaupun usianya masih tergolong anak (dibawah 18 tahun)		
12	Laki-laki tidak mungkin mengalami kekerasan seksual		

B. SIKAP

Cara Pengisian

Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda (✓) pada kolom 'sangat setuju', 'setuju', 'tidak setuju' atau 'sangat tidak setuju'. Isilah semua pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pemahaman dan pengetahuanmu. Selamat mengisi!

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Dalam berkeluarga, perempuan harus mengikuti semua perintah suaminya walaupun merasa tidak nyaman				
2	Kesetaraan gender terjadi ketika laki-laki dan perempuan bisa berbagi peran dengan adil sesuai kesepakatan bersama				
3	Kemampuan untuk membuat keputusan tentang masa depan akan membantu remaja terhindar dari perilaku seksual yang beresiko				

Lampiran

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
4	Remaja harus mampu merencanakan masa depannya agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas				
5	Keluarga yang bahagia itu harus beranggotakan Ibu, ayah, adik dan kakak				
6	Yang dibutuhkan saat berencana keluarga hanyalah niat, nanti rejeki dan kebahagiaan akan datang sendiri				
7	Pengetahuan tentang perencanaan keluarga juga perlu diketahui oleh remaja				
8	Anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena akan segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga				

Lampiran

C. PERILAKU

Cara Pengisian

Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda (✓) pada kolom 'pernah', 'tidak pernah', 'sering' atau 'sangat sering'. Isilah semua pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pemahaman dan pengetahuanmu. Selamat mengisi!

No	Pernyataan	Pernah	Tidak Pernah	Sering	Sangat Sering
1	Saya berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh pemerintah terkait program untuk remaja				
2	Saya berdiskusi tentang kesehatan reproduksi dengan orang lain (teman,keluarga, guru dan lain-lain)				
3	Saya Mempunyai Pacar				
4	Saya pernah melakukan aktivitas seksual (Berpegangan tangan; berpelukan; berciuman bibir; meraba (diraba); merangsang (dirangsang)				
5	Saya mempraktekan hidup sehat (Seperti Olahraga, makan dan minuman yang sehat dan lain-lain)				
6	Saya membeda-bedakan antara peranan laki-laki dan pria				
7	Saya berani mengutarakan apa yang saya rasakan pada perlakuan orang lain, berani menolak jika merasa dirugikan dan berani mengutarakan pujian serta apresiasi pada seseorang				

Lampiran

No	Pernyataan	Pernah	Tidak Pernah	Sering	Sangat Sering
8	Saya memahami situasi seseorang dan tidak memaksakan kehendak pribadi (Egois)				

Lampiran

Lembar Ujian Pasca Pembelajaran

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 mengisis!

A. PENGETAHUAN

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Remaja diperbolehkan memperlakukan orang terdekatnya sesuai dengan *mood* yang dialami waktu itu		
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		

Lampiran

No	Pernyataan	Benar	Salah
10	Laki-laki memiliki penis, dan perempuan memiliki vagina merupakan pengertian dari gender		
11	Korban kehamilan remaja harus dinikahkan walaupun usianya masih tergolong anak (dibawah 18 tahun)		
12	Laki-laki tidak mungkin mengalami kekerasan seksual		

B. SIKAP

Cara Pengisian

Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda (✓) pada kolom 'sangat setuju', 'setuju', 'tidak setuju' atau 'sangat tidak setuju'. Isilah semua pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pemahaman dan pengetahuanmu. Selamat mengisi!

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Dalam berkeluarga, perempuan harus mengikuti semua perintah suaminya walaupun merasa tidak nyaman				
2	Kesetaraan gender terjadi ketika laki-laki dan perempuan bisa berbagi peran dengan adil sesuai kesepakatan bersama				
3	Kemampuan untuk membuat keputusan tentang masa depan akan membantu remaja terhindar dari perilaku seksual yang beresiko				

Lampiran

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
4	Remaja harus mampu merencanakan masa depannya agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas				
5	Keluarga yang bahagia itu harus beranggotakan Ibu, ayah, adik dan kakak				
6	Yang dibutuhkan saat berencana keluarga hanyalah niat, nanti rejeki dan kebahagiaan akan datang sendiri				
7	Pengetahuan tentang perencanaan keluarga juga perlu diketahui oleh remaja				
8	Anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena akan segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga				

Lampiran

C. PERILAKU

Cara Pengisian

Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian jawab dengan tanda (✓) pada kolom 'pernah', 'tidak pernah', 'sering' atau 'sangat sering'. Isilah semua pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pemahaman dan pengetahuanmu. Selamat mengisi!

No	Pernyataan	Pernah	Tidak Pernah	Sering	Sangat Sering
1	Saya berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh pemerintah terkait program untuk remaja				
2	Saya berdiskusi tentang kesehatan reproduksi dengan orang lain (teman,keluarga, guru dan lain-lain)				
3	Saya Mempunyai Pacar				
4	Saya pernah melakukan aktivitas seksual (Berpegangan tangan; berpelukan; berciuman bibir; meraba (diraba); merangsang (dirangsang)				
5	Saya mempraktekan hidup sehat (Seperti Olahraga, makan dan minuman yang sehat dan lain-lain)				
6	Saya membeda-bedakan antara peranan laki-laki dan pria				
7	Saya berani mengutarakan apa yang saya rasakan pada perlakuan orang lain, berani menolak jika merasa dirugikan dan berani mengutarakan pujian serta apresiasi pada seseorang				

Lampiran

No	Pernyataan	Pernah	Tidak Pernah	Sering	Sangat Sering
8	Saya memahami situasi seseorang dan tidak memaksakan kehendak pribadi (Egois)				