Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

[TENTANG KITA] REVISED BERANI

SEGMENTASI USIA 10 - 14 TAHUN



Direktorat Bina Ketahanan Remaja
2025

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 i

DAFTAR ISI ii

DAFTAR GAMBAR v

DAFTAR TABEL vi

SEKILAS TENTANG MODUL 1

Latar Belakang 1

Tujuan Modul 1

Pembagian Modul Segmentatif 2

Manfaat yang ingin dicapai melalui Modul Berani 3

Cara Penggunaan Modul 5

AYO KITA MULAI 6

PEMBUKAAN 14

Pertemuan 1: Perkenalan 15

BAB 1 . AKU REMAJA 20

Pertemuan 2: Siapa Aku? 21

Bahan Bacaan 27

- Pubertas dan Remaja 27
- Perawatan Pribadi Remaja Perempuan Saat Menstruasi 29
- Tips untuk Memilih Aplikasi Edukasi terkait Menstruasi 31
- Perubahan Emosional dan Psikologis Masa Pubertas 31
- Dorongan Seksual pada Remaja 35
- Perilaku Seksual pada Remaja 38

Pertemuan 3: Terima Kasih Aku 40

DAFTAR ISI

Bahan Bacaan 44
- Konsep Diri 44
- Karakteristik Konsep Diri 46
- Mengembangkan Konsep Diri Positif 47

Pertemuan 4: Keluargaku Inspirasiku 51
Bahan Bacaan 53
- Pentingnya Memahami Ragam Bentuk Keluarga 53
- Jenis-jenis Bentuk Keluarga 55

BAB 2. AKU DAN SEKITARKU 56

Pertemuan 5: Saling Jaga dan Peduli 57
Bahan Bacaan 62
- Batasan Diri 62
- Komponen Batasan Diri 62
- Mengatur Batasan Diri 62
- Penyelesaian Konflik 64
- Strategi Mengelola Konflik 65

Pertemuan 6: Relasi dan Pergaulan Remaja 66
Bahan Bacaan 71
- Relasi Sehat 71
- Membangun Relasi yang Sehat 74
- Mengenal Kekerasan 74
- Jenis-jenis Kekerasan 75
- Dampak Kekerasan 76
- Cara Mengatasi Kekerasan 78
- Mengenal Cinta 78
- Membedakan Cinta dan Ketergantungan 80
- Tips Merawat Perasaan Cinta yang Sehat versi Genta 80

DAFTAR ISI

BAB 3. AKU BERENCANA 83

Pertemuan 7: Lingkar Kehidupan 84

Bahan Bacaan 87

- Stigma dan Diskriminasi 87
- Jenis-jenis Stigma dan Diskriminasi 89
- Perundungan atau Bullying 90
- Jenis-jenis Perundungan 90
- Cara Mengatasi Perundungan 92
- Gender 93
- Kesetaraan Gender 93
- Mengapa Kesetaraan Gender Penting? 94
- Bentuk Ketidaksetaraan Gender 94

Pertemuan 8: Berencana itu keren 97

Bahan Bacaan 100

- Rencanakan Masa Depanmu 100
- Langkah-Langkah Merencanakan Masa Depan 102

BAB 4. AYO MENGINSPIRASI **103**

Pertemuan 9: Pesan Positif **104**

BAB 5 MENGENAL LAYANAN KESEHATAN **109**

DAFTAR PUSTAKA **115**

LAMPIRAN **116**

Lembar Ujian Pra Pembelajaran **117**

Lembar Ujian Pasca Pembelajaran **120**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kelompok Usia Remaja 2
Gambar 2. Transisi Kehidupan Remaja 2
Gambar 3. Pohon Harapan 19
Gambar 4. Referensi Aktivitas Telapak Tangan 23
Gambar 5. Peta Diri dalam Selembar Kertas 25
Gambar 6. Perubahan Fisik Perempuan dan Laki-Laki 35
Gambar 7. Ilustrasi Anak Tangga 44
Gambar 8. Ilustrasi Permainan Aku dan Temanku 60
Gambar 9. Lingkaran Sekitarku 68
Gambar 10. Ragam Relasi dengan Orang Sekitar 73
Gambar 11. Cinta dalam Berbagai Macam Relasi 79
Gambar 12. Ilustrasi Kapal Mencapai Tujuan 100
Gambar 13. Ilustrasi Posyandu Remaja 111

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Cara Penggunaan Modul 5
Tabel 2. Materi Pertemuan Modul Tentang Kita “Berani” 17
Tabel 3. Perubahan Fisik 25
Tabel 4. Konsep Diri Positif dan Negatif 45
Tabel 5. Relasi Sehat dan Tidak Sehat 73
Tabel 6. Cinta yang Sehat dan Tidak Sehat 80

Sekilas Tentang Modul

Latar Belakang

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



remaja perempuan **remaja laki-laki**

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

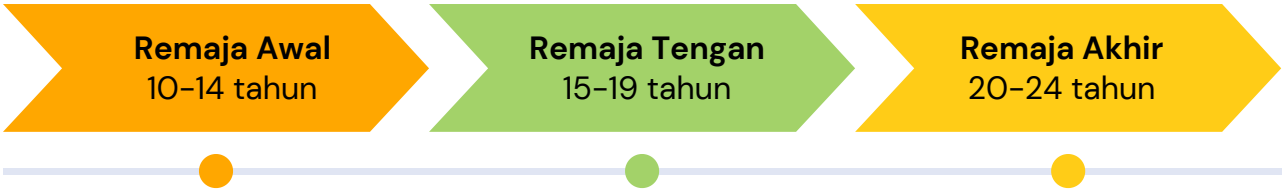
Modul ini dikembangkan dengan tujuan:

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 Berani

1



Modul Berani ini disiapkan untuk remaja usia 10 hingga 14 tahun, pembelajaran melalui modul ini merupakan langkah penting untuk membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan dan keputusan yang berkaitan dengan perkembangan fisik, emosional, dan sosial remaja.

2



Pada usia 10 hingga 14 tahun, remaja melewati masa pubertas, di mana terjadi perubahan fisik yang signifikan seperti pertumbuhan tubuh, perkembangan organ reproduksi, dan perubahan hormon. Pembelajaran ini membantu mereka memahami perubahan ini dan mengelola perasaan yang muncul terkait dengan perkembangan tersebut

3



Masa remaja awal adalah periode dimana remaja mulai mengembangkan identitas pribadi dan pemahaman tentang diri. Modul membantu remaja untuk mengenali dan menghargai perbedaan individu serta mendukung mereka dalam mengembangkan identitas yang sehat

4



Modul ini berperan penting dalam mencegah perilaku berisiko seperti aktivitas seksual yang dapat menyebabkan kehamilan dan penyebaran penyakit menular seksual. Dengan pengetahuan yang tepat, remaja dapat membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab terkait dengan kesehatan reproduksi mereka

Sekilas Tentang Modul

5



Modul ini juga mencakup pendidikan tentang hubungan interpersonal dan komunikasi yang sehat. Ini penting untuk membantu remaja mengembangkan hubungan yang saling menghormati dan mencegah kekerasan dalam hubungan pertemanan, keluarga maupun dalam ragam relasi remaja sehari-hari.

6



Remaja awal sering terpapar informasi yang tidak akurat atau tidak sesuai tentang seksualitas melalui media atau lingkungan sekitar. Modul ini memberikan informasi yang akurat dan berdasarkan ilmu pengetahuan, sehingga mereka dapat mengenali dan mengkritisi pesan-pesan yang salah atau menyesatkan.

7



Modul ini juga menekankan pentingnya hak-hak reproduksi, serta kesetaraan gender. Ini termasuk pemahaman tentang hak untuk mengatakan "tidak," hak atas kesehatan reproduksi, dan pentingnya menghormati hak-hak orang lain.

8



Modul ini memberikan kapasitas kepada remaja untuk menjadi individu yang lebih sehat, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan kehidupan dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat.



Sekilas Tentang Modul

Cara Penggunaan Modul

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 KITA MULAI!



Ayo Kita Mulai !



Selamat datang di Modul Berani !

Modul Berani adalah modul untuk remaja usia 10-14 tahun, modul ini dikembangkan untuk kamu para pendidik sebaya yang akan memfasilitasi teman-teman sebayamu tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi

Karakteristik Remaja Usia 10-14 Tahun

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



Perkembangan Fisik

- **Pubertas Awal:** Mulai mengalami perubahan fisik yang signifikan seperti pertumbuhan tinggi badan, perkembangan otot, dan perubahan pada organ reproduksi.
- **Perubahan Hormonal:** Hormon mulai berfluktuasi, menyebabkan perubahan fisik dan emosional.
- **Dorongan Seksual:** Dorongan seksual mulai disadari, sehingga perlu mendapatkan informasi yang komprehensif tentang cara mengelolanya



Perkembangan Kognitif

- **Perubahan Pikiran:** Mulai berpikir secara lebih logis namun masih cenderung sulit untuk memahami konsep abstrak.
- **Keterampilan Berpikir:** Keterampilan memecahkan masalah dan membuat keputusan mulai berkembang, tetapi sering kali masih memerlukan panduan



Perkembangan Emosional

- **Kebingungan Emosional:** Mengalami berbagai emosi yang intens dan terkadang membingungkan.
- **Kebutuhan akan Pengakuan:** Mulai mencari pengakuan dan penerimaan dari teman sebaya. Memiliki rasa ingin tahu akan berbagai hal yang baru, meskipun terkadang dapat berisiko

Ayo Kita Mulai !

Perkembangan Sosial

- **Pentingnya Teman Sebaya:** Teman sebaya memiliki peran yang krusial pada remaja. Interaksi dengan teman sebaya membantu remaja mengembangkan kompetensi sosial dan mendapatkan dukungan emosional.
- **Peningkatan Otonomi:** Mulai menginginkan lebih banyak kebebasan dan tanggung jawab dari orang tua dan orang dewasa lainnya.

Keluaran

Setelah mengikuti pembelajaran semua isi modul, diharapkan remaja mampu:

1. Memahami diri mereka sendiri baik 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.
5. Mampu menyampaikan kembali informasi yang tersedia di modul ini kepada teman sebaya.

Pengguna Modul



Modul segmentatif ini bisa digunakan oleh:

1. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja di lingkungan sekolah (usia 10-14 tahun)
2. Forum Generasi Berencana di semua tingkatan Wilayah
3. Pembina PIK Remaja dilingkungan Sekolah dan Masyarakat
4. PKB/PLKB

Ayo Kita Mulai !

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 memberikan edukasi dan informasi tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi bagi remaja sebaya sampai rangkaian selesai.

Bagaimana 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.





Berikut adalah tips untuk menjadi pendidik sebaya yang baik:

1. Mempunyai kepercayaan diri untuk berbicara di depan umum
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

Ayo Kita Mulai !

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 sehingga kegiatan 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
15	Menghargai perbedaan, menghargai keberagaman dan memiliki prinsip anti kekerasan

Hal-hal yang Perlu Kamu Perhatikan dalam Menyampaikan Modul

1. 

   Pastikan semua materi bisa disampaikan dengan jelas. Diharapkan dapat menyampaikan seluruh isi modul, karena 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.

Ayo Kita Mulai !

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 ataupun bidan desa. Kamu juga harus bisa mengajak teman-temanmu untuk memeriksakan kondisi kesehatan mereka secara rutin.

Siapa saja yang bisa menjadi peserta?

- Semua teman sebayamu usia 10-14 tahun di lingkungan sekolah maupun luar sekolah/masyarakat.
- Pastikan temanmu mengikutinya secara sukarela dan tanpa paksaan.
- Siapapun boleh ikut, tanpa membedakan latar belakang.
- Maksimal jumlah peserta dalam satu sesi adalah sebanyak 30 orang, agar peserta lebih fokus.
- Pastikan kondisi nyaman bagi remaja laki-laki maupun perempuan untuk ikut dalam sesimu ya, hindari saling merundung dan mengejek.

Ayo Kita Mulai !

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 metode bermain di setiap sesi dalam modul segmentatif ini.



Kita akan bersama-sama mempelajari modul ini, Jangan bosan yaa

Ayo Kita Mulai !

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



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



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.
- Kamu juga dapat mengakses informasi dari laman Genre Indonesia



PEMANASAN DAN PEMBERI SEMANGAT

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



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 pada sesi tersebut. , Jika temanmu merasa tidak nyaman, kamu boleh meminta orang dewasa untuk berpindah ruangan atau melihat dari jarak yang tidak terlalu dekat.



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

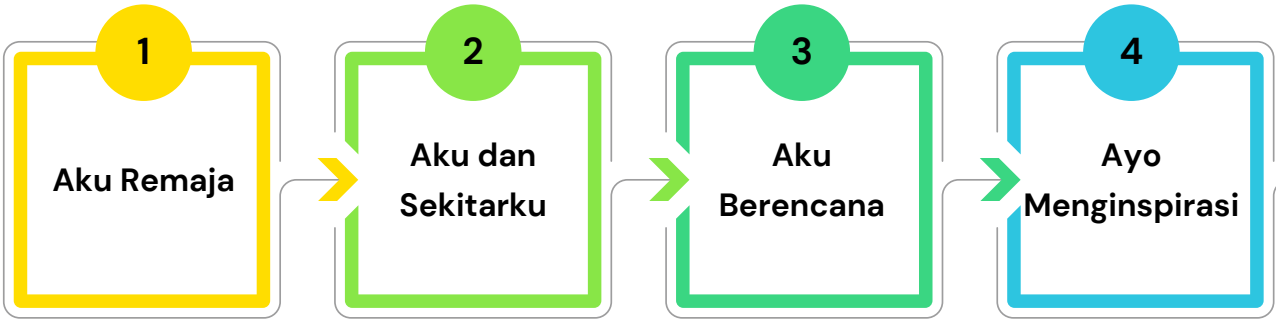
PEMBUKAAN

KAMU SUDAH SIAP?
MARI KITA MULAI !



Pembukaan

Pertemuan 1 : Perkenalan



Gambar 3. Empat Tahap Perjalanan Modul Tentang Kita Berani



Halo teman-teman pendidik sebaya, dalam pertemuan pertama ini kamu akan mengenalkan materi apa saja yang akan mereka dapatkan jika bersedia mengikuti sesi-sesi bersama kamu selama 8 pertemuan ke depan.

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

Pembukaan





Genta : Halo teman, kamu tidak sendirian lho dalam mempelajari buku ini. Ada aku Genta dan temanku Rere

Rere : Halo teman, salam kenal ya ! Makasih genta udah ngenalin aku ke teman-teman, kita akan sama-sama terus sampai semua pertemuan ini dilalui ya.

PERMAINAN 1 : Lempar Bola dan Pohon Harapan



TUJUAN
Perkenalan dan mengembangkan pohon harapan



WAKTU
90 Menit

ALAT DAN BAHAN



Flip chart



Spidol

Pembukaan

CARA BERMAIN

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

Tabel 2. Materi Pertemuan Modul Tentang Kita "Berani"

Bab	Pertemuan	Tujuan
Aku Remaja	Siapa Aku	• Peserta mampu mengenali dirinya lebih jauh dari berbagai aspek, meliputi aspek sosial, fisik dan psikologis
	Terima Kasih Aku	• Peserta mampu menerima diri sendiri dengan baik • Peserta mempu menghargai dirinya sendiri dan orang lain
	Keluargaku Inspirasiku	• Peserta mengenal ragam jenis keluarga • Peserta mampu mengambil makna dari jenis dan situasi keluarganya masing-masing
Aku dan Sekitarku	Saling Jaga dan Peduli	• Peserta mengerti tentang batasan diri yang dimiliki masing-masing individu satu dengan yang lain • Peserta mampu saling menghargai, dapat dipercaya dan peduli pada sekitarnya
	Relasi dan Pergaulan Remaja	• Peserta paham tentang relasi yang sehat dan tidak menyakiti. • Peserta paham bagaimana mencegah dan menangani kekerasan dalam hubungan. • Peserta mengenal kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO)

Pembukaan

Bab	Pertemuan	Tujuan
Aku Berencana	Lingkar Kehidupan	• Peserta paham bahwa masing-masing individu mempunyai cerita dan masalah masing-masing yang perlu didengarkan. • Peserta mampu mengambil pelajaran antara satu dengan yang lain untuk tidak saling menyakiti dan menghargai.
	Berencana itu Keren	• Peserta mampu dan percaya diri memvisualisasi apa yang mereka cita-citakan. • Peserta mampu memetakan apa saja yang perlu mereka lakukan dan tidak boleh mereka lakukan untuk mencapai cita-cita.
Ayo Menginspirasi	Pesan Positif	• Peserta mampu menginspirasi dan memotivasi diri mereka sendiri. • Peserta mampu memanfaatkan gawai dan teknologi dengan baik untuk menyampaikan pesan positif dan menginspirasi teman mereka

2. Setelah memperkenalkan keseluruhan materi yang akan mereka terima selama pertemuan-pertemuan kedepan, minta peserta untuk melengkapi lembar ujian pra pembelajaran, berikan waktu selama 15-30 menit untuk peserta dalam mengisi lembar ujian pra pembelajaran.

Pembukaan



3. Selanjutnya minta semua peserta berdiri dalam posisi melingkar, ajak semua peserta berkenalan satu dengan yang lain.
4. Gunakanlah bola dari kertas bekas yang digumpalkan, kemudian lempar pada salah satu peserta, dan minta peserta yang mendapatkan bola tersebut menyebutkan:
   - Nama, dan
   - Lagu kesukaan dan kenapa menyukai lagu tersebut.
5. Selanjutnya minta peserta yang pertama tersebut melemparkan kepada temannya untuk berkenalan, dan begitu seterusnya.
6. Kemudian berikan kertas sticky note kepada semua peserta, minta mereka menuliskan apa harapan mereka selama mengikuti sesi-sesi kedepan bersama PIK Remaja
7. Minta mereka menempelkan sticky note tersebut pada kertas plano yang telah digambari pohon oleh pendidik sebaya sebelumnya
8. Setelah semua peserta menempelkan harapannya pada pohon harapan, peserta diperbolehkan untuk mengunggah harapannya di media sosial masing-masing, dan biarkan pohon harapan tersebut ada dalam ruangan yang akan dipakai selama pertemuan-pertemuan selanjutnya.
9. Setelah selesai menempel pohon harapan ajak peserta untuk mengisi Ujian Pra Pembelajaran selama 30 menit.
10. Tutup sesi pertama, dan minta mereka kembali lagi di sesi-sesi selanjutnya.



Gambar 3. Pohon Harapan

BAB 1
AKU REMAJA



BAB 1 : Aku Remaja

Pertemuan 2 : Siapa Aku ?

Halo Pendidik sebaya!

Ini akan menjadi pertemuan kedua kamu dengan dengan teman-temanmu, dalam pertemuan kedua ini kamu akan mulai membawakan materi tentang pengenalan diri, dengan judul “Siapa Aku?”





Genta : Halo teman, kamu harus percaya diri ya, Kamu adalah fasilitator!

Rere : Iya teman, untuk memeriahkan suasana, jangan lupa ajak teman-temanmu salam Genre ya, salam GenRe!

Genta : Kamu harus selalu berani memimpin sesi edukasi di depan kelas, aku dan Rere akan selalu menemanimu sampai pertemuan terakhir sesi edukasi ini.



TUJUAN
Peserta mampu mengenali dirinya lebih jauh dari berbagai aspek, meliputi aspek sosial, fisik dan psikologis.



WAKTU
90 Menit

BAB 1 : Aku Remaja

PERMAINAN 2 : Gambar Telapak Tanganmu

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 15 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Spidol



Selotip

CARA BERMAIN

1. Bagikan kertas HVS dan spidol.
2. Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah selanjutnya.
3. Letakan telapak tangan kirimu diatas kertas HVS.
4. Gambarlah telapak tanganmu di atas HVS mengikuti bentuk tanganmu menggunakan spidol.
5. Jika sudah selesai menggambar, angkat tangan kirimu dari kertas HVS dan kamu sudah mempunyai gambar telapak tangan kirimu. Kemudian tuliskan hal-hal berikut di gambar telapak tanganmu.

    - tuliskan nama panggilanmu tepat di tengah gambar telapak tanganmu.
    - tuliskan 2 (dua) hal yang membuat kamu bangga terhadap dirimu sendiri di jari kelingking dan jari manis.
    - tuliskan 2 (dua) hal dari dirimu yang kamu rasa masih perlu ditingkatkan lagi di jari tengah dan telunjuk, kemudian tulislah cita-citamu di ibu jari.
6. Pilih 1-5 (satu sampai lima) relawan untuk memperkenalkan diri dan membacakan kebanggaan, refleksi diri, dan cita-cita mereka di depan kelas.

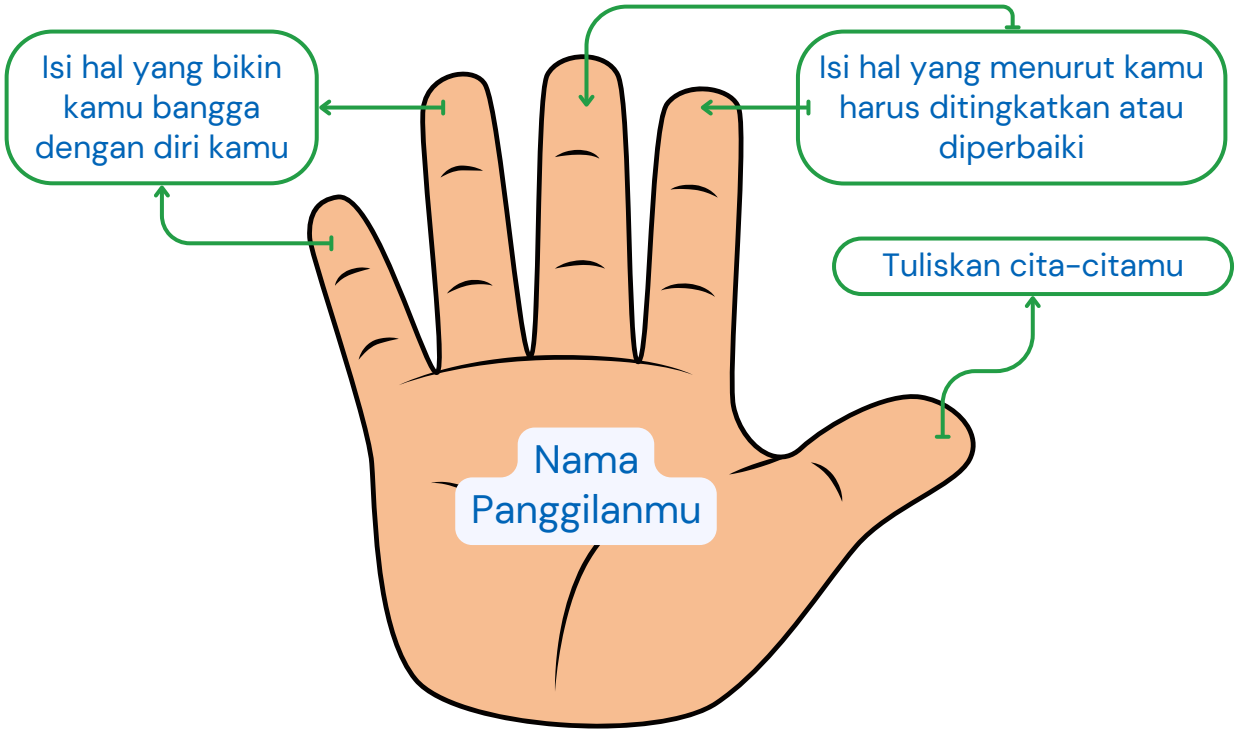
BAB 1 : Aku Remaja

CARA BERMAIN

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

PESAN KUNCI

"Bahwa kita perlu mengetahui siapa diri kita, apa yang kita banggakan terhadap diri kita sendiri agar kita selalu percaya diri dan selalu yakin bahwa setiap orang mempunyai kelebihannya masing-masing. Kita juga jadi mengetahui apa hal-hal yang perlu kita tingkatkan agar kita selalu belajar untuk menjadi lebih baik. Terakhir, kita harus percaya diri untuk mendeklarasikan cita-cita kita, agar kita selalu termotivasi dan semangat untuk mencapainya."



Gambar 4. Referensi Aktivitas Telapak Tangan

BAB 1 : Aku Remaja

PERMAINAN 3 : Peta Diri

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 30 Menit



Kertas Plano



Spidol



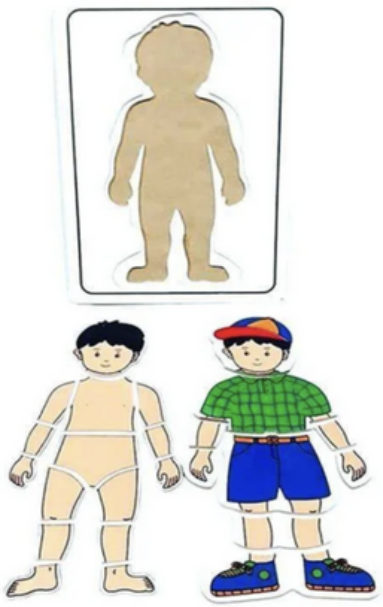
Selotip

CARA BERMAIN

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

1. Siapkan spidol dan kertas plano yang ditempel menggunakan selotip/lem agar menjadi lembar kertas yang cukup besar dan lebar.
2. Bagi peserta menjadi 2 kelompok yang berbeda, yaitu satu kelompok terdiri dari laki-laki dan satu kelompok terdiri dari perempuan.
3. Minta satu relawan perwakilan dari masing-masing kelompok, kemudian minta relawan tersebut tiduran di atas kertas plano yang telah dipersiapkan, pastikan kertas plano yang disambung tadi cukup untuk tinggi dan lebar badan relawan tersebut.
4. Ajak peserta lainnya untuk menggambarkan siluet dari salah satu anggota kelompok tersebut dengan spidol yang telah dipersiapkan.
5. Jika sudah selesai menggambar siluet tubuh, berikan instruksi lanjutan sebagai berikut :
   - Berilah nama yang menarik untuk siluet tubuh yang telah digambar
   - Minta masing-masing kelompok membayangkan bahwa gambar tubuh yang ada pada kertas plano tersebut adalah remaja laki-laki dan remaja perempuan yang sedang menjalani masa pubertas, kemudian minta masing-masing kelompok menggambarkan ciri fisiknya sesuai dengan kreativitas dan pemahaman mereka
   - Minta masing-masing kelompok menuliskan apa ciri-ciri fisik remaja dan pergaulannya yang berubah saat remaja tersebut mengalami pubertas
   - Berikan masing-masing kelompok untuk mengerjakannya dalam waktu 10 menit

BAB 1 : Aku Remaja



Gambar 5. Peta Diri dalam Selembar Kertas

6. Setelah selesai, minta beberapa relawan dari masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompok mereka di depan kelas, masing-masing kelompok mempunyai waktu 5 menit.
   Sampaikan bahwa permainan ini mengandung banyak informasi penting terkait diri kita sendiri, bahwa perubahan fisik, mental/emosional saat remaja mengalami
7. masa pubertas itu adalah hal yang wajar, seperti:

- **Perubahan Fisik**

Tabel 3. Perubahan Fisik Laki-laki dan Perempuan

Laki -laki	Perempuan
• Perubahan suara, tumbuh jakun, dada lebih bidang serta pertumbuhan rambut wajah pada laki-laki. • Pada laki-laki, pubertas melibatkan pembesaran testis dan penis, serta produksi sperma yang menandai kemampuan reproduksi.	• Perubahan seperti pertumbuhan rambut di area kemaluan dan ketiak, perkembangan payudara pada perempuan, dan perkembangan ukuran pinggul. • Pada perempuan, pubertas melibatkan perkembangan payudara dan dimulainya siklus menstruasi, yang menandai kemampuan tubuh untuk bereproduksi.

BAB 1 : Aku Remaja

- **Perubahan Mental / Emosional**

- Remaja mungkin mulai menginginkan lebih banyak privasi, baik secara fisik maupun emosional.
- Remaja sering mengalami perubahan suasana hati yang tiba-tiba atau tidak stabil. Ini bisa termasuk perasaan senang, marah, sedih, atau frustasi yang datang dan pergi dengan cepat.
- Remaja mungkin menjadi lebih sensitif terhadap kritik atau penolakan, dan lebih mudah merasa terluka atau tersinggung.
- Remaja mungkin mencoba berbagai peran sosial dan gaya hidup untuk menemukan apa yang paling sesuai dengan identitas mereka.
- Tekanan dari teman sebaya menjadi lebih signifikan selama masa pubertas.

8. Tutup sesi dengan salam GenRe dan minta mereka untuk mengikuti sesi selanjutnya.



BAB 1 : Aku Remaja

Bahan Bacaan

1. Pubertas dan Remaja

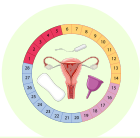
Pubertas adalah tahap perkembangan dalam kehidupan seseorang dimana tubuh mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Selama pubertas, tubuh mengalami perkembangan yang memungkinkan seseorang menjadi matang secara seksual dan mampu bereproduksi. Pubertas biasanya dimulai antara usia 8 hingga 13 tahun pada perempuan dan 9 hingga 14 tahun pada laki-laki, tetapi ini dapat bervariasi.

Pubertas adalah proses alami yang dialami semua individu, meskipun waktu dan pengalaman bisa berbeda-beda antara satu orang dengan yang lain. Durasi pubertas juga bervariasi, biasanya berlangsung selama beberapa tahun. Pada saat remaja mengalami pubertas, pada masa inilah hormon didalam tubuh remaja laki-laki dan remaja perempuan berkembang, perkembangan hormon tersebut akan berpengaruh pada fisik, emosional dan psikologis remaja tersebut. Perubahan fisik, emosional dan psikologis tersebut berdampak pada perubahan pola pergaulan dan kehidupan sosial remaja itu sendiri. Beberapa perubahan utama yang terjadi selama pubertas meliputi:



Perubahan Fisik

Tubuh mengalami percepatan pertumbuhan, sering disebut sebagai "*growth spurt*", yang menyebabkan peningkatan tinggi badan dan berat badan



Perkembangan pada Pubertas Sekunder

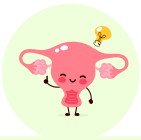
- Perubahan seperti pertumbuhan rambut di area kemaluan dan ketiak, perkembangan payudara pada perempuan, dan perkembangan ukuran pinggul.
- Perubahan suara, tumbuh jakun, dada lebih bidang serta pertumbuhan rambut wajah pada laki-laki.

BAB 1 : Aku Remaja



Perubahan Kulit

- Peningkatan aktivitas kelenjar minyak yang bisa menyebabkan jerawat.
- Peningkatan aktivitas kelenjar minyak yang mengeluarkan keringat dan menyebabkan bau badan.



Perkembangan Organ Reproduksi

- Pada perempuan, organ reproduksi mulai memproduksi sel telur yang matang dan dimulainya siklus menstruasi, yang menandai kemampuan tubuh untuk bereproduksi.
- Pada laki-laki, pubertas melibatkan pembesaran testis dan penis, serta produksi sperma yang menandai kemampuan reproduksi. Sperma yang sudah matang akan disalurkan melalui saluran sperma (disebut vas deferens) menuju urethra (saluran kencing), jika tidak terjadi pembuahan sperma tersebut akan keluar sendiri melalui mimpi basah



Perubahan Hormonal

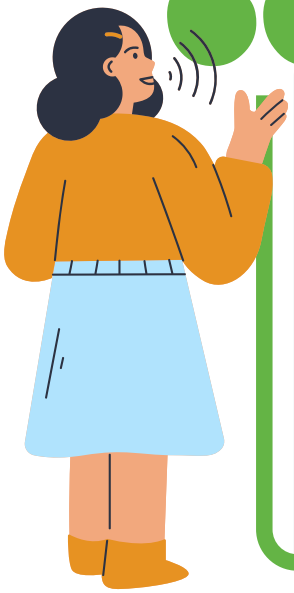
- Pubertas dipicu oleh peningkatan produksi hormon seks, seperti estrogen pada perempuan dan testosteron pada laki-laki.
- Hormon-hormon ini bertanggung jawab atas banyak perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama pubertas.



Perubahan Emosional dan Psikologis

Perubahan suasana hati dan mungkin menjadi lebih sensitif secara emosional, ini adalah periode penting untuk perkembangan identitas pribadi dan kesadaran diri.

BAB 1 : Aku Remaja



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

2. Perawatan Pribadi Remaja Perempuan Saat Menstruasi

Menstruasi adalah proses alami dan normal dalam kehidupan seorang perempuan, dan penting untuk mendidik remaja tentang cara merawat diri mereka sendiri selama periode ini. Ini akan membantu mereka merasa lebih percaya diri, nyaman, dan sehat. Perawatan pribadi selama menstruasi sangat penting bagi remaja perempuan untuk menjaga kebersihan, kenyamanan, dan kesehatan. Berikut adalah beberapa panduan perawatan pribadi yang dapat diikuti:

1. Pilih pembalut yang sesuai dengan kebutuhan, baik dari segi daya serap maupun kenyamanan. Pembalut tersedia dalam berbagai ukuran dan daya serap, sementara tampon memiliki ukuran dan tingkat penyerapan yang berbeda
2. Pembalut harus diganti setiap 4-6 jam, atau lebih sering jika aliran menstruasi berat. Hal ini penting dilakukan untuk mencegah iritasi kulit dan infeksi
3. Cuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut atau tampon untuk menjaga kebersihan area genital

BAB 1 : Aku Remaja

4. Cuci area genital dengan air. Hindari penggunaan sabun atau pewangi karena dapat menyebabkan iritasi.
5. Setelah buang air, lap atau keringkan area genital dari arah depan ke belakang untuk mencegah penyebaran bakteri dari area anus ke vagina dan uretra
6. Kenakan pakaian dalam yang nyaman, terbuat dari bahan katun, yang memungkinkan sirkulasi udara dan mengurangi kelembaban
7. Hindari memakai pakaian yang terlalu ketat yang bisa menyebabkan ketidaknyamanan dan iritasi
8. Menggunakan kompres hangat di perut bagian bawah dapat untuk membantu meredakan kram
9. Konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, kalsium, dan vitamin untuk mendukung kesehatan selama menstruasi
10. Minum air yang cukup untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi
11. Aktivitas fisik ringan seperti berjalan atau yoga dapat membantu mengurangi kram dan meningkatkan suasana hati
12. Jika mengalami menstruasi yang tidak teratur, nyeri yang sangat parah, atau gejala lain yang mengganggu, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut
13. Menyimpan catatan tentang siklus menstruasi dapat membantu remaja lebih memahami tubuh mereka, mengelola gejala, dan mempersiapkan diri untuk menstruasi berikutnya. Catatan tentang siklus menstruasi juga mengidentifikasi perubahan atau masalah kesehatan yang perlu dikonsultasikan dengan dokter.

BAB 1 : Aku Remaja



Untuk kamu yang mau mempelajari lebih lanjut soal menstruasi dan bagaimana cara menjaga kebersihannya, bisa mengunduh aplikasi yang mempermudah kamu untuk mengetahui siklus menstruasi. Berikut ini beberapa nama aplikasi yang bisa kamu coba:

- **Flo period & Ovulation Tracker**
- **Oky Indonesia - Aplikasi Edukasi terkait Menstruasi untuk Remaja Perempuan**

3. Tips untuk Memilih Aplikasi Edukasi terkait 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 dapat memberikan gambaran tentang kualitas dan kehandalannya.

4. 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 dan membantu remaja bergerak menuju kedewasaan.



Perubahan Perasaan dan Emosi

- ***Mood Swings:*** Remaja sering mengalami perubahan suasana hati yang tiba-tiba atau tidak stabil. Ini 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.

BAB 1 : Aku Remaja



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.



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.



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.

BAB 1 : Aku Remaja



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.



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 stress dapat membantu remaja menavigasi periode ini dengan lebih baik.

BAB 1 : Aku Remaja

Bagaimana teman? Kamu sudah mulai mengerti kan perubahan apa saja yang terjadi pada diri kamu saat mengalami pubertas, wah ternyata ada banyak ya perubahannya, ada fisik dan emosional

Nah, perubahan tersebut perlu dirayakan loh. Karena itu tandanya kamu sudah mulai tumbuh menjadi seseorang yang dewasa.

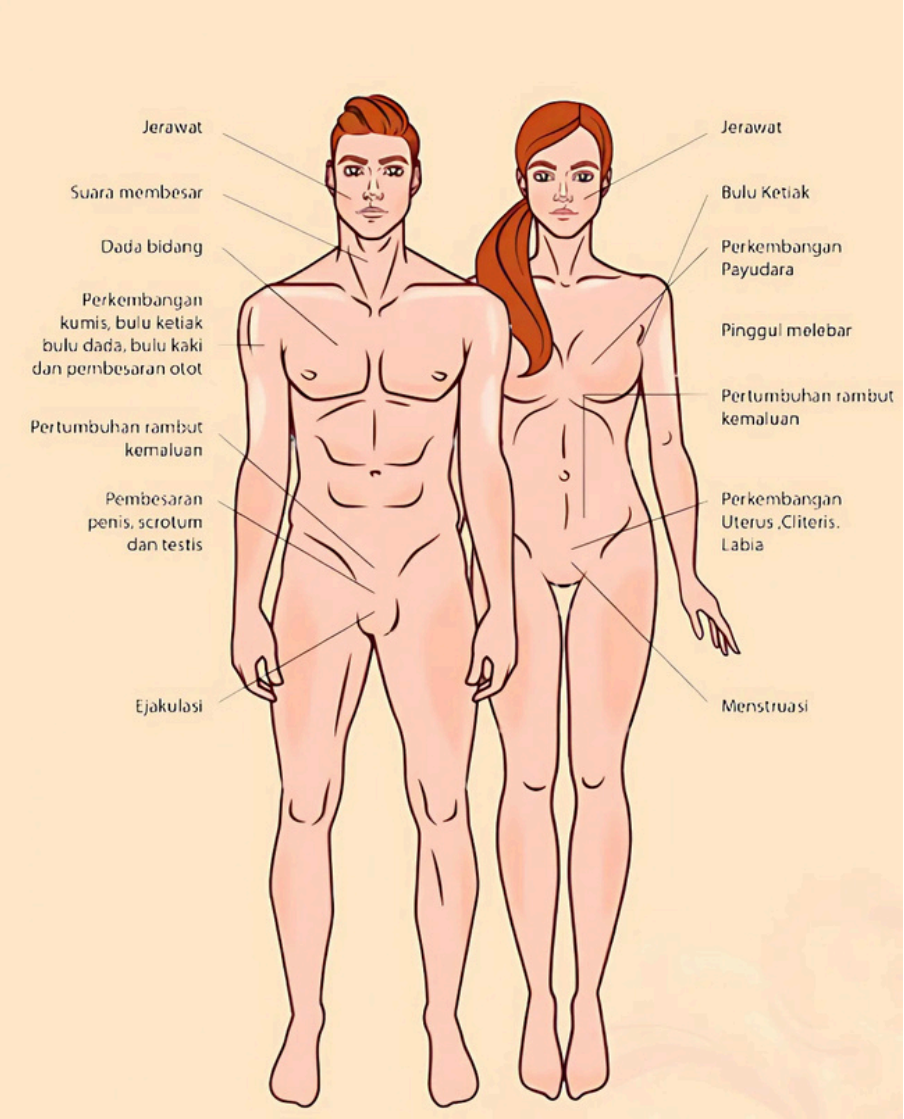
Hayoo kalau dewasa nggak boleh mem-bully temannya apalagi karena perubahan fisik saat temanmu memasuki masa pubertas. Saling jaga ya !

Setuju sama Genta !

Jangan mem-bully ya. Karena perubaha-perubahan yang terjadi itu merupakan hal yang wajar. Jadi kalau ada teman perempuan yang sedang menstruasi jangan ditertawakan, bersikaplah biasa saja dan bantulah untuk mendapatkan akses pembalut, misalnya di UKS sekolah, bidan desa, apotek, atau tempat lainnya.



BAB 1 : Aku Remaja



Gambar 6. Perubahan Fisik Perempuan dan Laki-Laki

5. 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.

BAB 1 : Aku Remaja

Kesehatan reproduksi adalah kondisi kesejahteraan fisik, emosi, jiwa dan sosial secara utuh dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Untuk sehat secara reproduksi, diperlukan peandekatan yang positif dan penuh hormat terhadap seksualitas. Istilah 'seksual' pada pubertas akan akrab dan mudah dimengerti apabila membahas 'dorongan seksual' dan 'perilaku seksual'.

Dorongan seksual adalah perasaan alami dan biologis yang mendorong individu untuk mencari pengalaman seksual. Ini termasuk ketertarikan fisik dan emosional terhadap orang lain. 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. Maka, 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 yang 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. Dalam hal pengelolaan dorongan seksual, orang tua juga dapat berperan aktif dalam proses diskusi. Berikut adalah beberapa strategi untuk membantu remaja mengelola dorongan seksual mereka:



Pendidikan Kesehatan Reproduksi yang Komprehensif

- **Informasi yang Akurat:** Akses informasi yang akurat dan lengkap tentang kesehatan reproduksi dan hubungan yang sehat.
- **Edukasi tentang Konsekuensi:** Diskusikan potensi risiko kehamilan dan infeksi menular seksual (IMS) serta cara-cara untuk melindungi diri dan mengelola dorongan seksual.



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.

BAB 1 : Aku Remaja



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.



Membangun Keterampilan Pengambilan Keputusan

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



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

BAB 1 : Aku Remaja



Pentingnya Batasan

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

6. 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 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. Apakah aku ingin melakukan hal ini berdasarkan keinginan diri sendiri atau berdasarkan dorongan atau paksaan dari orang lain?

BAB 1 : Aku Remaja

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:**

- Berhubungan seksual sebelum menikah, dikarenakan tubuh kamu pada usia ini masih dalam tahap perkembangan, sehingga risiko kesehatan sangat tinggi, misalnya risiko kehamilan yang berisiko, kematian ibu dan bayi, serta infeksi menular seksual.
- Kehamilan di usia ini juga berisiko karena berpotensi terputusnya kesempatan pendidikan serta hilangnya kesempatan masa depan yang baik dan bertanggungjawab.
- Pada usia ini, kamu masih dalam tahap perkembangan emosional, hubungan seksual yang dilakukan pada usia dini dan di luar hubungan pernikahan akan menimbulkan stress, kebingungan, dan dampak emosional karena kamu belum siap secara mental untuk menghadapi tanggung jawab dan konsekuensi dari tindakan tersebut.
- Pada usia ini, kamu bisa jadi belum sepenuhnya memahami terkait batasan diri dan persetujuan sehingga berisiko tinggi terjebak pada situasi yang 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:**

- Tidak melakukan hubungan seks sebelum perkawinan, atau dikenal dengan istilah ***'abstinen'***
- 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. Perlu diketahui, anak dilindungi oleh UU Perlindungan Anak. Dalam hal ini, anak belum dapat memberikan persetujuan atas aktivitas apapun terkait perilaku seksual.

BAB 1 : Aku Remaja

Pertemuan 3 : Terima Kasih Aku

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





Genta : Halo teman pendidik sebaya, aku dan Rere siap menemanimu untuk mengenali dirimu lebih dalam sebelum kamu membantu temanmu untuk mengenali diri mereka sendiri.

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

Genta : Selamat mencoba ya! Oh iya... Jangan lupa saat kamu membuka sesi pertemuan ketiga ini, kamu buka dengan salam GenRe dan menanyakan kabar mereka, semangat!

BAB 1 : Aku Remaja



TUJUAN

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



WAKTU
110 Menit

PERMAINAN 4 : Salah itu Biasa

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 20 Menit

CARA BERMAIN

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

1. Minta masing-masing peserta untuk berpasang-pasangan
2. Mereka mengucapkan kalimat "aku – teman – kamu", selang-seling secara bergantian terus-menerus, seperti berikut:
   - Orang pertama: Aku
   - Orang kedua: Teman
   - Orang pertama: Kamu
   - Orang kedua: Aku
   - Orang pertama: Teman
   - Orang kedua: Kamu
3. Ulangi menyebutkan kalimat tersebut sampai 3 kali
4. Jika sudah lancar, minta peserta mengganti kata "aku" dengan gerakan memegang dadanya sendiri/merangkul diri sendiri tanpa mengucapkan kata-kata apapun, kemudian minta mereka mempraktikkan kembali menyebutkan kalimat tersebut dengan kata "aku" yang telah diganti dengan gerakan "memegang dadanya sendiri/merangkul diri sendiri"
5. Jika sudah lancar pada gerakan pertama, minta peserta mengganti kata "teman" dengan gerakan mengaitkan kelingking (tanda persahabatan) antara orang pertama dan orang kedua tanpa mengucapkan kata-kata apapun, kemudian minta mereka mempraktikkan kembali menyebutkan kalimat tersebut dengan kata "aku" yang telah diganti dengan gerakan "memegang dadanya sendiri/merangkul diri sendiri" dan kata "teman" dengan gerakan "mengaitkan kelingking"

6. Jika sudah lancar pada gerakan pertama, minta peserta mengganti kata “kamu” dengan gerakan menunjuk lawan bermainnya dengan dua tangan tanpa mengucapkan kata-kata apapun, kemudian minta mereka mempraktikkan kembali menyebutkan kalimat tersebut dengan kata “aku” yang telah diganti dengan gerakan “memegang dadanya sendiri/memeluk diri sendiri”, kata “teman” dengan gerakan “mengaitkan kelingking” serta kata “kamu” yang diganti dengan gerakan “menunjuk lawan bermain”
7. Setelah beberapa saat mereka bermain dan menertawakan jika ada kesalahan yang dilakukan oleh dirinya sendiri atau temannya, minta semua berhenti dan tanyakan “apa yang mereka rasakan saat bermain ini, sulit atau mudah?”
8. Setelah semua menjawab, berikan pertanyaan kedua “apa yang mereka lakukan saat diri mereka salah atau melihat temannya yang salah?” pada umumnya mereka akan menjawab “lucu atau tertawa”
9. Kemudian tutup sesi ini dengan kalimat, bahwa :

PESAN KUNCI

“Ternyata saat kita melakukan kesalahan, kita bisa menanggapinya dengan senyuman ya, karena kesalahan itu biasa, setiap manusia di dunia pasti pernah melakukan kesalahan. Kekecewaan itu wajar, tetapi tidak perlu diratapi secara mendalam, kesalahan hanya perlu disyukuri dan diambil makna positifnya sebagai bahan pembelajaran untuk menjadi yang lebih baik”

PERMAINAN 5 : Tangga Kehidupan

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 90 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Alat Tulis

BAB 1 : Aku Remaja

CARA BERMAIN

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

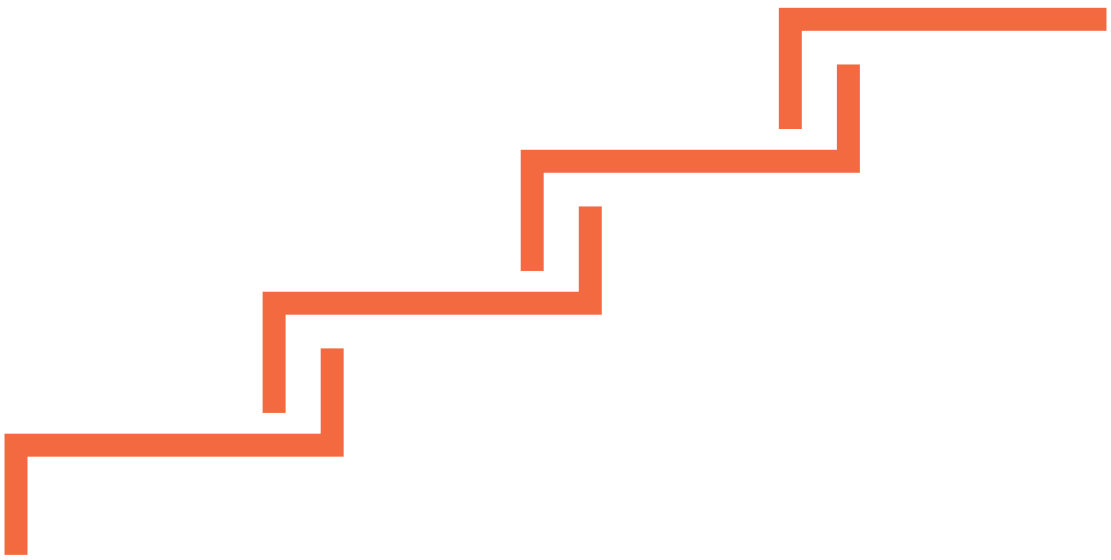
1. Siapkan kertas kosong dan alat tulis, minta mereka menggambarkan sebuah tangga yang terdiri dari tiga sampai dengan empat anak tangga.
2. Minta mereka menuliskan di setiap tangga tersebut, apa kejadian-kejadian yang menurut mereka sebuah keberhasilan yang perlu dibanggakan oleh dirinya sendiri dari perjalanan hidup mereka sampai usia remaja saat ini.
3. Setelah selesai menggambar, jika memungkinkan posisikan duduk melingkar, minta perwakilan peserta yang bersedia membacakan hasil karya mereka di depan peserta yang lainnya.
4. Minta peserta yang mempresentasikan, mengucapkan "terima kasih pada diriku sendiri" sebelum membacakan setiap pencapaian mereka di setiap tangga kehidupan yang mereka gambar.
5. Jika ketersediaan waktu mencukupi, minta semua peserta untuk membacakan/mengucapkan terimakasih terhadap diri mereka sendiri melalui gambar tangga kehidupan mereka masing-masing.
6. Tutup sesi ini dengan menjelaskan bahwa:

PESAN KUNCI

"Menerima keadaan dan situasi diri sendiri itu penting, karena banyak manfaat jika kita dapat menerima diri sendiri secara menyeluruh, seperti :

1. Dengan menerima diri sendiri, kita merasa lebih percaya diri, dan menyadari bahwa setiap orang mempunyai kekurangan dan memiliki kelebihan masing-masing.
2. Dengan menyadari kelebihan dan kekurangan kita masing-masing, kita bisa membuat kekurangan tersebut menjadi motivasi kita untuk menjadi manusia yang lebih baik. Serta membuat kelebihan diri masing-masing menjadi potensi utama kita untuk mencapai cita-cita dan kesuksesan.
3. Karena jika kamu berhasil menerima diri sendiri berarti kamu telah membangun sikap positif terhadap dirimu sendiri agar kita mampu memaafkan (berdamai) dengan diri sendiri dan mudah mengontrol emosi saat kita melakukan kesalahan dari proses belajar.
4. Satu hal lagi, jika kamu mampu menerima diri sendiri secara menyeluruh, kamu juga akan mampu menerima orang lain dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing tanpa mem*bully* dan menyakiti satu sama lain. "

BAB 1 : Aku Remaja



Gambar 7. Ilustrasi Anak Tangga

Bahan Bacaan

1. Konsep Diri

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

Dengan pengenalan diri yang dalam, kamu mempunyai konsep diri yang kuat. 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 dimana 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 1 : Aku Remaja

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:

1



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.

2



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.

3



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.

BAB 1 : Aku Remaja

Pengembangan konsep diri ditentukan oleh:

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

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

2. Karakteristik Konsep Diri

Tabel 4. Konsep Diri Positif dan Negatif

Konsep Diri	
Positif	**Negatif**
1. Remaja merasa puas dengan diri mereka sendiri dan percaya pada nilai serta kemampuan mereka. 2. Remaja memiliki kestabilan emosional yang baik dan mampu menghadapi tantangan dengan sikap positif. 3. Remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuan untuk mencapai tujuan dan menghadapi situasi sulit. 4. Remaja memiliki hubungan sosial yang sehat dan mampu berinteraksi dengan orang lain secara efektif. 5. 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. 6. Remaja dengan konsep diri positif cenderung memiliki motivasi yang tinggi dan mencapai tujuan mereka lebih efektif. 7. Hubungan pertemanan cenderung lebih sehat dan lebih memuaskan karena mereka merasa percaya diri dan positif.	1. Remaja merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan cenderung fokus pada kekurangan daripada kelebihan mereka. 2. Remaja memiliki keyakinan yang rendah tentang kemampuan mereka dan sering merasa tidak mampu menghadapi tantangan. 3. Remaja rentan terhadap emosi negatif seperti rasa malu, cemas, dan depresi. 4. Remaja memiliki hubungan sosial mungkin terpengaruh karena merasa tidak percaya diri atau menghindari interaksi sosial. 5. Hubungan pertemanan dapat menjadi tegang atau kurang memuaskan karena ketidakpercayaan diri dan perasaan negatifve tentang diri sendiri.

BAB 1 : Aku Remaja

3. Mengembangkan Konsep Diri Positif



Penguatan Positif

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



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.



Pengembangan Diri

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

BAB 1 : Aku Remaja



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 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 dii dunia ini, dan itu membuat kamu istimewa. Cintai dan terima dirimu sendiri akan membuatmu bahagia.

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.

BAB 1 : Aku Remaja

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.

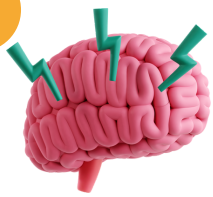
BAB 1 : Aku Remaja

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

BAB 1 : Aku Remaja

Pertemuan 4 : Keluargaku Inspirasiku

Hi pendidik sebaya, kita pasti ketemu lagi.

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



Genta : Halo teman-teman hebat! Bagaimana kabarmu? Semoga baik-baik dan tetap luar biasa ya... dalam pertemuan ini kamu akan mengajak teman-temanmu untuk mengenal ragam bentuk keluarga

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

Genta : Aku setuju sama Rere, biarkan saja teman-teman memiliki bentuk keluarga sesuai dengan versi mereka masing-masing ya... mereka pasti punya pengalaman sendiri-sendiri tentang keluarga mereka

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

BAB 1 : Aku Remaja

TUJUAN

- Peserta mengenal ragam jenis keluarga
- Peserta mampu mengambil makna dari jenis dan situasi keluarganya masing-masing

WAKTU
90 Menit

PERMAINAN 6 : Ceritaku Di Sana

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 50 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Alat Tulis

CARA BERMAIN

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

1. Minta peserta mendiskusikan berbagai bentuk keluarga dengan remaja dan tanyakan tentang pengalaman mereka atau apa yang mereka ketahui tentang berbagai bentuk keluarga.
2. Setelah itu beri waktu sekitar 5 menit untuk masing-masing peserta menuliskan cerita singkat tentang kejadian yang paling dia ingat saat-saat bersama dengan keluarga mereka dan siapa saja anggota keluarga yang mereka miliki saat ini.

BAB 1 : Aku Remaja

3. Kemudian setelah semua selesai menuliskan cerita mereka, buat peserta menjadi 4-5 kelompok sesuaikan dengan jumlah keseluruhan peserta (masing-masing kelompok maksimal 6 orang).
4. Kemudian biarlah mereka melakukan diskusi dalam kelompok untuk tugas berikut (15 menit):
   - Menceritakan masing-masing cerita mereka antara satu dengan yang lain.
   - Ajak peserta untuk berbagi cerita atau pengalaman mereka tentang bentuk keluarga mereka sendiri atau teman mereka di setiap kelompok.
5. Setelah beberapa peserta menjawab, tutup sesi dengan menyampaikan kesimpulan berikut:

PESAN KUNCI

- **Keberagaman**: Setiap bentuk keluarga memiliki keunikan dan keistimewaannya sendiri, dan semua bentuk keluarga layak dihargai dan dihormati.
- **Kesejahteraan**: Yang terpenting adalah hubungan yang sehat dan dukungan yang diberikan dalam keluarga, terlepas dari bentuknya.
- **Inklusivitas**: Menghargai dan memahami berbagai bentuk keluarga membantu menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan penuh pengertian.

Bahan Bacaan

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami-istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Setiap orang menginginkan keluarga harmonis. Keluarga adalah kelompok orang yang saling terhubung melalui hubungan biologis, hukum, atau sosial, dan biasanya berbagi tanggung jawab, dukungan, dan perawatan satu sama lain.

Pentingnya Memahami Ragam Bentuk Keluarga

- Meningkatkan pemahaman dan toleransi terhadap perbedaan.
- Membantu membentuk pandangan yang inklusif dan tidak memihak.
- Mengurangi stigma dan stereotip tentang bentuk-bentuk keluarga yang berbeda.

BAB 1 : Aku Remaja



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

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





Jadi, bisa bermacam-macam makna anggota keluarga, jadi keluarga yang berkualitas itu tidak dilihat siapa saja anggota keluarganya, tetapi bagaimana kualitas hubungan dan komunikasi yang terbangun di dalamnya

BAB 1 : Aku Remaja

Jenis-jenis Bentuk Keluarga

Keluarga Inti (*Nuclear Family*)

- Deskripsi: Terdiri dari dua orang dewasa (biasanya orang tua) dan anak-anak mereka.
- Contoh: Keluarga dengan seorang ibu, seorang ayah, dan anak-anak mereka.

Keluarga besar (*Extended Family*)

- Deskripsi: Termasuk anggota keluarga di luar keluarga inti, seperti kakek-nenek, paman, bibi, dan sepupu.
- Contoh: Keluarga dimana kakek-nenek tinggal bersama dengan orang tua dan anak-anak.

Keluarga Tunggal Orang Tua (*Single-Parent Family*)

- Deskripsi: Terdiri dari satu orang tua dan anak-anak mereka.
- Contoh: Keluarga dimana seorang ibu atau ayah membesarkan anak-anak mereka sendirian.

Keluarga Angkat (*Adoptive Family*)

- Deskripsi: Keluarga yang telah mengadopsi anak yang bukan anak biologis mereka.
- Contoh: Orang tua angkat yang merawat dan membesarkan anak-anak yang diadopsi.

Keluarga Campuran (*Blended Family*)

- Deskripsi: Terdiri dari pasangan yang menikah dan membawa anak-anak dari hubungan sebelumnya ke dalam keluarga baru.
- Contoh: Keluarga dimana satu orang tua memiliki anak dari pernikahan sebelumnya dan pasangan baru juga memiliki anak.

BAB 1 : Aku Remaja

Jenis-jenis Bentuk Keluarga

Keluarga Foster (*Foster Family*)

- Deskripsi: Keluarga yang merawat anak-anak yang tidak dapat tinggal bersama orang tua biologis mereka untuk jangka waktu tertentu.
- Contoh: Keluarga foster yang menerima anak-anak dari lembaga perawatan anak (panti sosial/perlindungan anak).

Keluarga Multikultural atau Multirasial

- Deskripsi: Keluarga yang terdiri dari anggota dengan latar belakang budaya atau ras yang berbeda.
- Contoh: Keluarga dimana salah satu orang tua berasal dari satu negara atau budaya, dan pasangan berasal dari negara atau budaya lain.



BAB II

AKU DAN SEKITARKU

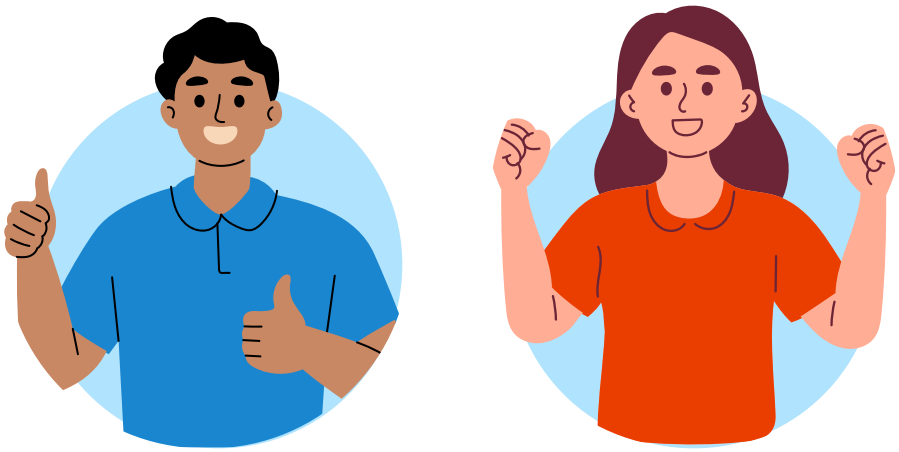


BAB 2 : Aku dan Sekitarku

Pertemuan 5 : Saling Jaga dan Peduli

Hi pendidik sebaya, kita ketemu lagi.

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



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

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

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

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

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

TUJUAN

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

WAKTU
90 Menit

PERMAINAN 7 : Aku dan Temanku

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 90 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Spidol



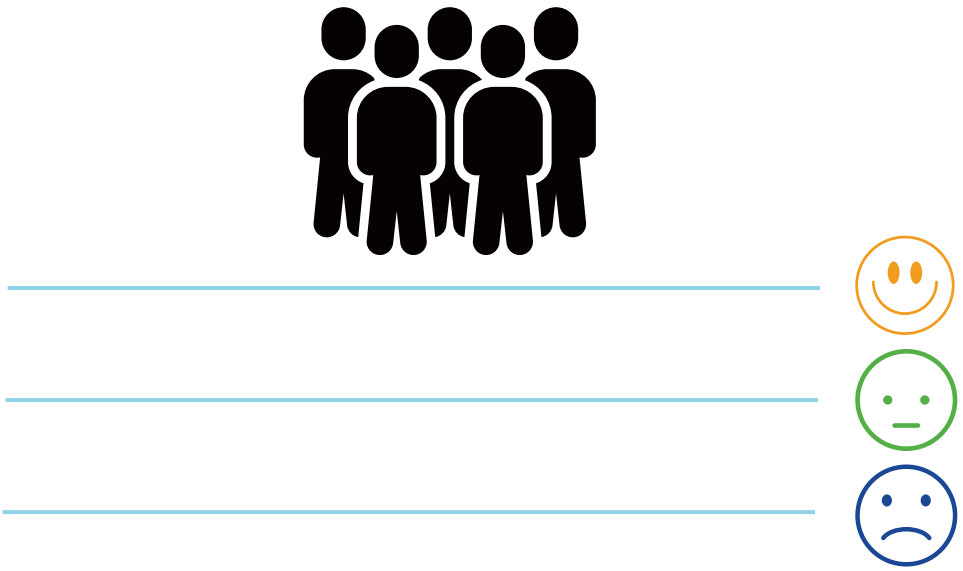
Selotip

CARA BERMAIN

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

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

BAB 2 : Aku dan Sekitarku



Gambar 8. Ilustrasi Permainan Aku dan Temanku*
***) Jumlah ekspresi dapat disesuaikan oleh kreativitas fasilitator**

3. Sampaikan kepada peserta bahwa garis dan gambar ekspresi wajah yang ada di lantai tersebut menggambarkan batasan diri mereka
4. Sampaikan pada peserta bahwa kamu akan membacakan beberapa pernyataan, minta peserta membayangkan jika mereka mendapatkan pernyataan tersebut dalam kehidupan mereka, ekspresi apa yang menggambarkan perasaan mereka terhadap pernyataan tersebut, kemudian minta mereka berpindah posisi berdiri diatas (menginjak) garis yang mewakili ekspresi mereka tersebut.
6. Mulailah membacakan satu persatu pernyataan berikut, sambil melakukan observasi terhadap peserta yang berdiri pada garis yang berbeda-beda dan biarkanlah peserta lainnya melakukan observasi secara mandiri bahwa mereka mempunyai respon yang berbeda-beda terhadap masing-masing pernyataan tanpa adanya diskusi
6. Berikut adalah pernyataan yang perlu kamu bacakan:
    - Temanmu membicarakan tentang kehidupan pribadimu dengan temanmu yang lain di belakang
    - Temanmu menceritakan rahasiamu ke orang lain, padahal kamu meminta temanmu untuk merahasiakannya
    - Temanmu mengirim pesan yang isinya gambar porno/sensual
    - Teman laki-laki/perempuanmu tiba-tiba memelukmu.
    - Temanmu selalu mengucapkan maaf kepadamu, setiap dia melakukan apapun bersamamu

- Temanmu memanggilmu dengan panggilan ejekan, misalnya gendut, kerempeng, dan lain-lain.
- Temanmu suka mengomentari model baju/pakaianmu dan tatanan rambutmu.
- Temanmu selalu meminjam uang kepadamu, walaupun dia selalu mengembalikan tepat waktu.
- Temanmu menolak ajakanmu untuk nonton film di bioskop, dengan alasan dia harus mengerjakan PR/tugas.
- Temanmu meminjam PR kamu untuk dicontek karena dia lupa mengerjakan PRnya di rumah

7. Setelah membaca pernyataan pertama, minta peserta untuk melihat temannya yang lain agar mereka sadar bahwa masing-masing mereka berdiri di tempat yang berbeda.
8. Kemudian bacakan semua pernyataan di atas, beri waktu mereka untuk berpindah-pindah di setiap pernyataan yang kamu bacakan tanpa memberikan waktu yang lama untuk mereka berdiskusi, usahakan proses permainan cukup menyenangkan, tenang tanpa banyak diskusi dan saling mengejek satu dengan yang lain.
9. Setelah permainan selesai, pertahankan peserta dalam posisi berdiri dan ajaklah mereka berdiskusi dengan kalimat pembuka berikut "setelah kita bermain tadi apakah kamu semua sadar bahwa kita ternyata punya posisi yang berbeda-beda dalam menerima dan merespon sesuatu?" lanjutkan dengan memberikan pertanyaan pemantik kepada teman-temanmu, seperti berikut :
    - Menurut kamu kenapa kita bisa berdiri di posisi yang berbeda-beda pada satu pernyataan?
    - Apakah dalam kehidupan nyata, kamu pernah mengalami salah satu kejadian dari pernyataan-pernyataan yang telah dibacakan? Apa yang kamu rasakan?
    - Terus, bagaimana caramu menyampaikan ekspresimu kepada orang yang memperlakukanmu seperti itu?

10. Setelah sesi diskusi selesai, tutup sesi dengan menyampaikan bahwa

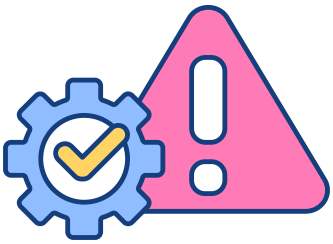
PESAN KUNCI

"Setiap orang mempunyai batasan masing-masing dalam menanggapi, menerima, dan merespon perlakuan orang lain terhadapnya, alangkah lebih baiknya jika kita memahami batasan teman-teman kita untuk tidak saling menyakiti, menyinggung, mem-*bully* dan bertindak yang tidak menyenangkan terhadap orang lain, sayangi dan hargailah temanmu, seperti kamu menghargai dan menyayangi dirimu sendiri."

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

Bahan Bacaan

Batasan Diri



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.

Komponen Batasan Diri



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

Mengatur Batasan Diri



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

BAB 2 : Aku dan Sekitarku



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

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



Batasan diri mempunyai tiga tipe, yaitu:

1



Batasan diri yang tertutup

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

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

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.

Penyelesaian Konflik



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:

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

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.

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

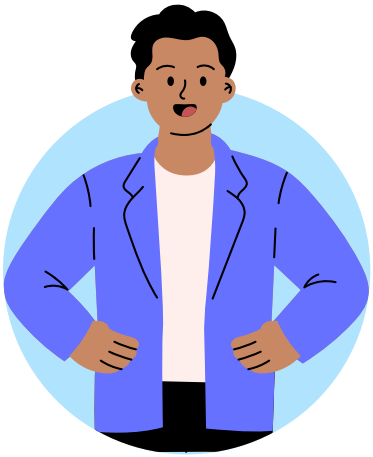
6. **Mengakomodasi**
   Seseorang membiarkan orang lain memiliki hal yang mereka sukai atau sesuai dengan preferensi mereka.

7. **Berkolaborasi**
   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 dan Sekitarku

Pertemuan 6: Relasi dan Pergaulan Remaja

Hi pendidik sebaya, kita ketemu lagi!
Teman, kita sudah sampai pertemuan keenam nih. Kita akan bahas tentang relasi dan cinta, sepertinya seru, ya? Dalam pertemuan ini kamu akan mengenal apa itu relasi, dengan siapa saja sebenarnya kita berelasi dan apa itu cinta?





Rere : Aduh.... Gimana ya rasanya jatuh cinta? Kata orang deg degan.

Genta : Hahaha dasar Rere, menurut aku kayaknya rasanya grogi dan malu kalau ketemu sama yang dicintai... hihihi

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

Genta : Pacar, pacar? Emang kamu nggak punya pacar, Re? hihi.... Cinta nggak sama dia?

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

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

TUJUAN

- Peserta paham tentang relasi yang sehat dan tidak menyakiti
- Peserta paham bagaimana mencegah dan menangani kekerasan dalam hubungan
- Peserta mengenal kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO)

WAKTU
90 Menit

PERMAINAN 8 : Relasi dan Cinta

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 50 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Spidol



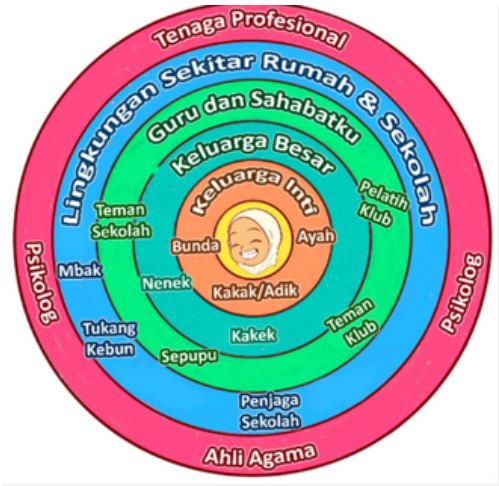
Selotip

CARA BERMAIN

1. Buka sesi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang apa itu "cinta"?
2. Minta perwakilan peserta untuk mengartikan cinta menurut masing-masing dari mereka, dan tambahkan informasi dari peserta tersebut dengan penjelasan bahwa cinta bisa datang dari siapa saja, misalnya teman, sahabat, orang tua, saudara dan masih banyak yang lainnya.
3. Kemudian sampaikan bahwa sesi kali ini akan membahas tentang relasi dan cinta dengan suatu permainan.
4. Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya.
5. Minta peserta untuk menggambar lingkaran di kertas HVS, kemudian tuliskan nama peserta di dalamnya.

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

6. Minta peserta untuk mengingat orang-orang yang mereka sayang dan cintai dalam hidup mereka. Gambarkan satu lingkaran untuk setiap orang di sekitar lingkaran diri peserta dan tuliskan nama orang tersebut di dalam lingkaran tersebut.
7. Semakin dekat orang itu, maka semakin dekat pula lingkarannya dengan lingkaran diri peserta tersebut.
   Minta peserta menghubungkan lingkaran-lingkaran itu dengan garis yang dapat menggambarkan relasi mereka dengan orang itu.
   Misalnya:
   - Garis tegas menggambarkan hubungan yang penuh kasih sayang.
   - Garis putus-putus melambangkan hubungan yang kurang baik dan ingin mereka perbaiki.
   - Atau bisa menggunakan simbol lainnya, seperti: warna dan garis berkelok/rumit yang mereka inginkan untuk menggambarkan hubungan mereka dengan orang tersebut.



Gambar 9. Lingkaran Sekitarku

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

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

PERMAINAN 9 : Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 40 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Spidol



Selotip

CARA BERMAIN

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

1. Sampaikan kepada peserta bahwa topik kali ini akan membahas mengenai isu kekerasan.
2. Pembahasan terkait kekerasan terkadang memicu respons emosional bagi
3. Sebagian orang, maka bagi teman-teman yang terpicu secara emosional dapat mengambil jarak sejenak untuk menenangkan diri.
4. Sampaikan materi dasar terkait relasi, kekerasan, dan cinta.
5. Setelah itu, bagi peserta menjadi 4 kelompok dan bagikan studi kasus yang sudah tersedia.
6. Ajak peserta mendiskusikan dua hal dalam setiap kasus tersebut:
   - Apa bentuk kekerasan yang terjadi?
   - Bagaimana cara menangani kasus tersebut?
   - Apa dampak yang dialami tokoh yang mengalami kekerasan?
7. Setelah peserta selesai berdiskusi ajak peserta untuk berbagi hasil diskusi tersebut di depan kelas secara singkat, lalu fasilitator menyimpulkan dampak yang terjadi pada korban di setiap kasusnya.

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

Studi Kasus A



Bimo, seorang remaja berusia 14 tahun, mulai berteman dekat dengan dengan Alya yang seumurannya. Awalnya, hubungan mereka tampak sehat dan bahagia. Namun, setelah beberapa bulan, perilaku Alya mulai berubah. Alya mulai memeriksa ponsel Bimo secara rutin, menanyakan siapa yang mengirim pesan atau menelepon. Dia juga memaksa Bimo untuk memberikan kata sandi media sosialnya. Alya mulai melarang Bimo bertemu dengan teman-temannya, mengikuti ekstrakulikuler ataupun kerja kelompok. Bimo merasa kesepian dan terisolasi karena Alya menginginkan waktu mereka hanya dihabiskan berdua. Alya sering mengkritik penampilan Bimo dan mengatakan bahwa dia tidak akan menemukan seseorang yang lebih baik darinya.

Studi Kasus B



Rina, seorang remaja berusia 14 tahun, berteman dekat dengan Andi yang berusia 18 tahun. Pada awalnya, hubungan mereka terlihat baik-baik saja. Namun, setelah beberapa waktu, Andi mulai menunjukkan perilaku agresif. Andi mulai menggunakan kekerasan fisik seperti menampar dan mendorong Rina ketika mereka bertengkar. Andi sering mengancam akan menyakiti Rina jika dia mencoba untuk meninggalkannya. Dia juga mengancam akan menyakiti dirinya sendiri untuk membuat Rina tetap bertahan. Andi sering berteriak dan menggunakan kata-kata kasar kepada Rina saat marah.

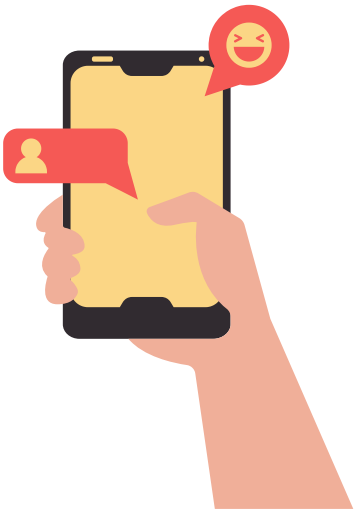
Studi Kasus C



Dita, seorang remaja berusia 11 tahun, mulai berpacaran dengan Dani yang seumuran. Dani kemudian mulai menunjukkan perilaku yang mengganggu. Dani sering merendahkan Dita, mengatakan bahwa dia tidak cukup baik atau bahwa dia beruntung. Dani sering memanipulasi Dita untuk melakukan hal-hal yang dia tidak nyaman dengan mengatakan bahwa itu adalah cara untuk membuktikan cintanya. Dani membuat Dita merasa bersalah jika dia tidak menurut atau jika dia ingin melakukan sesuatu yang tidak disetujui Dani.

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

Studi Kasus D



Maya, seorang remaja berusia 14 tahun, aktif di media sosial dan sering berbagi foto serta cerita tentang kehidupannya. Ia memiliki banyak teman online, termasuk beberapa yang belum pernah ditemui secara langsung. Maya mulai menerima pesan-pesan tidak pantas dan komentar kasar di foto-fotonya dari akun-akun anonim. Pesan-pesan ini sering kali bersifat merendahkan. Sekelompok teman sekelas Maya mulai membuat akun palsu untuk mengganggunya. Mereka mengirim pesan mengancam, menyebarkan rumor tidak benar, dan memposting foto-foto Maya dengan komentar yang menyakitkan. Maya merasa tertekan, malu, dan takut. Ia mulai mengurangi interaksinya di media sosial dan mengalami penurunan rasa percaya diri.

8. Setelah selesai, beri kesimpulan sesi sebagai berikut:

PESAN KUNCI

"Dalam setiap studi kasus di atas, penting untuk mengenali tanda-tanda kekerasan dan memahami dampaknya pada kesehatan fisik, emosional, dan sosial. Teman-teman remaja perlu diberi pengetahuan dan keterampilan untuk mengidentifikasi dan menghadapi situasi kekerasan, serta mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional jika diperlukan. Langkah-langkah pencegahan dan tindakan cara merespons juga harus dipahami untuk melindungi diri dari kekerasan berbasis gender online."

Bahan Bacaan

1. 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:

BAB 2 : Aku dan Sekitarku



Keluarga

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.



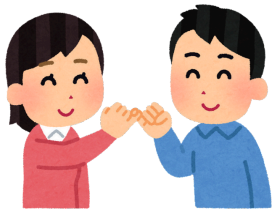
Teman

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.



Sahabat

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.



Pacar

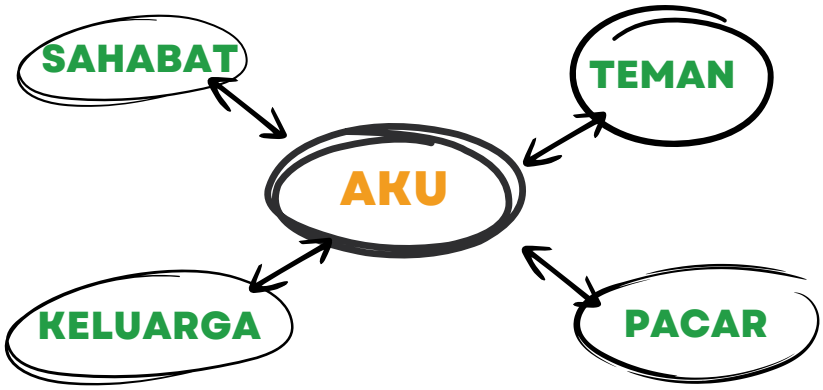
Seorang yang dipilih untuk mencurahkan ekspresi romantisme, ikatan dan hubungan yang dibangun dalam relasi ini melibatkan emosi dan ketertarikan.



Guru, tokoh masyarakat dan petugas kesehatan

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.

BAB 2 : Aku dan Sekitarku



Gambar 10. Ragam Relasi dengan Orang Sekitar

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. • Merasa takut atau terancam oleh pasangan.	• 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. • Menghormati dan menghargai privasi orang lain.

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

2. 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 lawan bicara 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.

3. 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. Apa itu kekerasan? 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."

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

4. Jenis-jenis Kekerasan

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 atau penuh dengan manipulasi.
- Menggunakan ancaman atau kekerasan untuk mendapatkan kepuasan seksual.

5

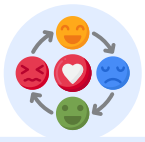


Kekerasan Berbasis Gender *Online*

- Bentuk kekerasan yang terjadi melalui teknologi digital dan internet, dimana kekerasan atau penindasan dilakukan berdasarkan gender seseorang.
- Kekerasan ini dapat berupa *cyberbully*, penyebaran konten intim tanpa izin, pelecehan seksual *online*

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

5. Dampak Kekerasan



Dampak Emosional

- Rasa rendah diri, depresi, dan kecemasan.
- Merasa terjebak dan tidak berdaya dalam pertemanan



Dampak Fisik

- Cedera fisik yang mungkin memerlukan perawatan medis.
- Rasa sakit dan ketidaknyamanan fisik.



Dampak Sosial

- Kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga.
- Merasa terisolasi dari lingkungan sosial.



Dampak Psikologis

- Trauma dan stres pasca-trauma (PTSD).
- Kesulitan mempercayai orang lain dan menjalin.

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

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 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.

"*Child grooming* adalah upaya yang dilakukan oleh orang dewasa untuk membangun hubungan emosional dengan seorang anak atau remaja dengan tujuan mengeksploitasi atau melakukan pelecehan seksual."

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

6. Cara Mengatasi Kekerasan dalam Hubungan Pertemanan/Keluarga

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.



7. Mengenal Cinta

Cinta adalah perasaan yang mendalam terhadap seseorang yang melibatkan kasih sayang, penghargaan, dan keinginan untuk kebahagiaan orang lain. Cinta bisa hadir dalam berbagai bentuk, termasuk cinta romantis, cinta persahabatan, dan cinta keluarga. Berikut beberapa jenis cinta yang mungkin terjadi dalam ragam relasi:

BAB 2 : Aku dan Sekitarku



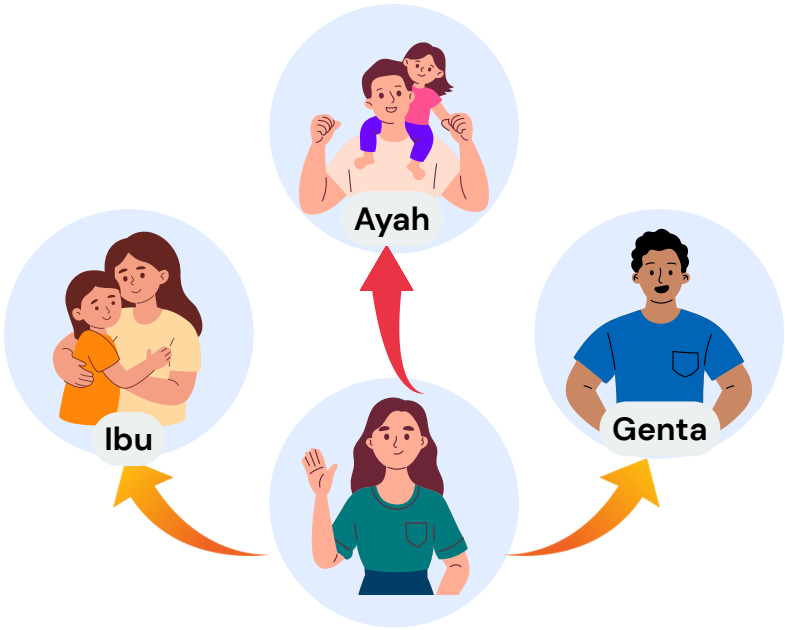
Cinta Keluarga
Kasih sayang dan dukungan antara anggota keluarga



Cinta Persahabatan
Rasa saling menghargai dan mendukung antara teman-teman



Cinta Romatis
Keterikatan emosional dan fisik terhadap seseorang yang biasanya melibatkan ketertarikan fisik dan perasaan spesial.



Gambar 11. Cinta dalam Berbagai macam Relasi

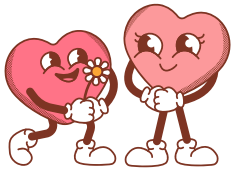
Perasaan cinta tidak hanya memuat hal-hal yang berkaitan dengan perasaan cinta yang sehat namun juga terdapat cinta yang tidak sehat:

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

Tabel 6. Cinta yang Sehat dan Tidak Sehat

Cinta yang Tidak Sehat	Cinta yang Sehat
• Kontrol Berlebihan: Salah satu pasangan mencoba mengendalikan tindakan atau perasaan pasangan lain. • Kekerasan Emosional: Menghina, merendahkan, atau memanipulasi pasangan secara emosional. • Kurangnya Komunikasi: Tidak ada komunikasi yang jelas atau terbuka, sering terjadinya konflik yang tidak terselesaikan. • Memaksa: Terkadang memuat paksaan untuk membuktikan perasaan cinta tersebut.	• Respek: Menghargai perasaan, keinginan, dan batasan. • Komunikasi Terbuka: Berbicara secara jujur dan mendengarkan satu sama lain dengan penuh perhatian. • Dukungan Emosional: Memberikan dukungan dan memahami kebutuhan emosional. • Kepercayaan: Membangun dan menjaga kepercayaan dalam hubungan. • Kesetaraan: Menghormati keputusan dan perasaan masing-masing tanpa dominasi. • Tidak Memaksa: Cinta yang sehat tidak memaksa seseorang untuk membuktikan dengan melakukan sesuatu.

7. Membedakan Cinta dan Ketergantungan



Cinta

Melibatkan saling menghargai dan dukungan, tanpa bergantung secara emosional atau fisik pada pasangan.





Ketergantungan Emosional

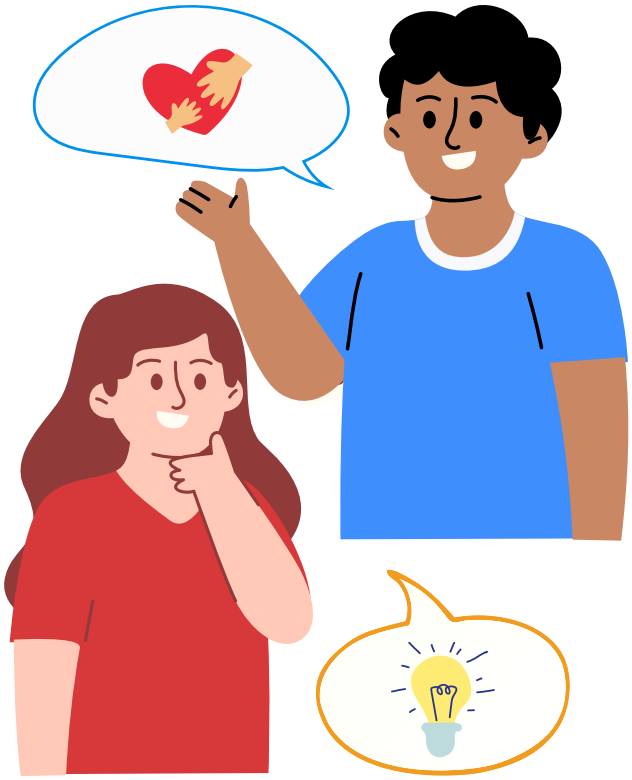
Ketergantungan berlebihan pada pasangan untuk kebahagiaan atau validasi diri, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam hubungan.

8. Tips Merawat Perasaan Cinta yang Sehat versi Genta

Menurut Genta, ketika kita sedang jatuh cinta penting untuk tetap memiliki waktu untuk diri sendiri dan minat pribadi dan mengembangkan rasa percaya diri dan kepuasan pribadi yang tidak bergantung pada orang lain.

BAB 2 : Aku dan Sekitarku

Menurut Genta, ketika kita sedang jatuh cinta penting untuk tetap memiliki waktu untuk diri sendiri dan minat pribadi dan mengembangkan rasa percaya diri dan kepuasan pribadi yang tidak bergantung pada orang lain.



Jika teman-teman sedang mengalami putus cinta ataupun kesedihan dalam hubungan, penting untuk mencari dukungan dari orang-orang di sekitar yang kita percaya. Misalnya dari teman, keluarga, maupun konselor sebaya. Teman-teman juga bisa mengambil waktu untuk diri sendiri dan fokus pada kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat. Jika sudah mengganggu kehidupan sehari-hari teman-teman bisa minta bantuan konselor atau ahli untuk mendapatkan dukungan dan informasi lebih lanjut.

Dampak yang mungkin terjadi pada Studi Kasus A, B, C, D di atas:

STUDI KASUS A : DAMPAK PADA BIMO:



- Bimo merasa rendah diri dan kehilangan kepercayaan diri.
- Dia mulai menjauh dari teman-teman dan keluarganya karena tekanan dari Alya.
- Bimo merasa terisolasi dan terjebak dan tidak tahu bagaimana cara keluar dari situasi tersebut.

STUDI KASUS B : DAMPAK PADA RINA



- Rina mengalami luka fisik dan rasa sakit akibat kekerasan.
- Dia merasa takut dan terintimidasi oleh ancaman Andi.
- Kesehatan emosional Rina terganggu, dia merasa depresi dan cemas.

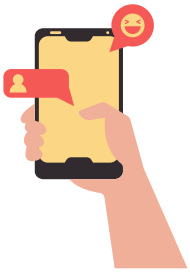
BAB 2 : Aku dan Sekitarku

STUDI KASUS C : DAMPAK PADA DITA



- Dita mulai merasa tidak berharga dan kehilangan kepercayaan diri.
- Dia sering merasa cemas dan stres karena tekanan dari Dani.
- Dita merasa bingung dan tidak tahu bagaimana menghadapinya.

STUDI KASUS D: DAMPAK PADA MAYA



- Kesehatan mental Maya terganggu, ia mengalami stres, kecemasan, dan depresi.
- Maya merasa terisolasi dan menjauh dari teman-temannya di dunia nyata.
- Prestasi akademis Maya menurun karena sulit berkonsentrasi di sekolah.



BAB III

AKU BERENCANA



BAB 3 : Aku Berencana

Pertemuan 7 : Lingkar Kehidupan

Hi pendidik sebaya, kita ketemu lagi.

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





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

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

Genta : Iya sih Re, temanku ada yang sakit Re, aku sedih sekali

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

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

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

BAB 3 : Aku Berencana

TUJUAN

- Peserta mengerti tentang batasan diri yang Peserta paham bahwa masing-masing individu mempunyai cerita dan masalah masing-masing yang perlu didengarkan.
- Peserta mampu mengambil pelajaran antara satu dengan yang lain untuk tidak saling menyakiti dan menghargai.

WAKTU
90 Menit

PERMAINAN 8 : Lingkar Kehidupan

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 90 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Spidol



Selotip

CARA BERMAIN

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

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

BAB 3 : Aku Berencana

4. Minta peserta yang mempunyai pengalaman sesuai dengan pernyataan yang dibacakan oleh fasilitator untuk maju satu langkah, kemudian diminta untuk menceritakan pengalamannya.
5. Sebelum kamu membacakan masing-masing pernyataan, kamu harus mengawalinya dengan kalimat "silahkan maju satu langkah bagi kamu yang..... (dilanjutkan masing-masing pernyataan), kemudian sebelum dilanjutkan ke pernyataan berikutnya peserta diminta mundur kembali
6. Berikut adalah pernyataan yang perlu kamu bacakan, pernyataan akan dimulai dari hal-hal yang bersifat umum dan lucu agar peserta mulai terbuka dengan cerita-cerita dalam kehidupannya :

1	Pernah naksir/menyukai orang tapi malu mengutarakan kepada orang yang bersangkutan
2	Pernah pacaran diam-diam tanpa sepengetahuan orang tua karena dilarang pacaran
3	Pernah mengomentari model dandanan atau pakaian teman sendiri
4	Pernah merasa tidak percaya diri karena penampilan
5	Pernah merasa malu karena mengerjakan pekerjaan rumah yang "dianggap" bukan pekerjaan laki-laki atau bukan pekerjaan perempuan
6	Pernah berpikir bahwa kasus kehamilan yang tidak diinginkan adalah salah dari perempuannya
7	Setuju bahwa kekerasan seksual dikarenakan perempuan tersebut berpakaian terbuka atau seksi
8	Pernah mem-*bully* teman laki-laki yang berekspresi "lembut atau melambai" dan perempuan yang berekspresi "*tomboy* atau maskulin"
9	Pernah mengalami bully dan belum bisa memaafkan sampai sekarang
10	Pernah mengalami pelecehan/kekerasan seksual oleh orang terdekat ataupun orang yang tidak dikenal

BAB 3 : Aku Berencana

7. Kemudian bacakan semua pernyataan diatas, setelah semua dibacakan, gali pengalaman peserta dengan pertanyaan sebagai berikut :
   - Bagaimana perasaan kamu melakukan kegiatan ini?
   - Apa yang kamu pelajari dari kegiatan ini?
   - Apa yang diajarkan kegiatan ini kepada kita tentang keterbukaan dan kebutuhan kita akan keberadaan orang lain (misalnya sahabat atau teman)?
8. Setelah sesi diskusi selesai, tutup sesi dengan menyampaikan beberapa materi singkat tentang stigma dan diskriminasi serta dampak bully seperti yang tertera dalam bahan bacaan terlampir di akhir bab ini.

Bahan Bacaan

1. Stigma dan 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.

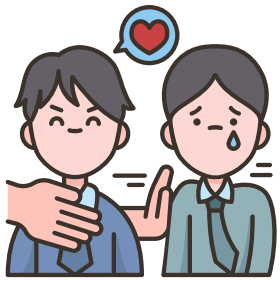
Misalnya, remaja seringkali mendapatkan stigma dari orang dewasa – misalnya "Ah, remaja sekarang malas, karena sering bangun siang". Padahal, remaja tetap menunjukkan semangat kontribusi, di mana dapat dilihat dari muncul banyaknya start up yang diinisiasi oleh anak muda.

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 3 : Aku Berencana

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.

Subordinasi

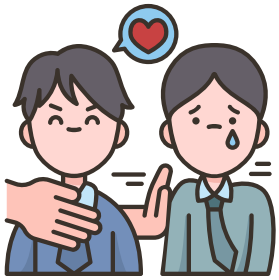


Suatu penilaian atau anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh suatu kelompok lebih rendah dibandingkan dengan yang lainnya.



BAB 3 : Aku Berencana

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.

Subordinasi

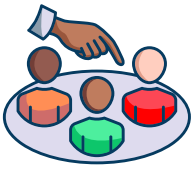


Suatu penilaian atau anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh suatu kelompok lebih rendah dibandingkan dengan yang lainnya.

2. Jenis-jenis Stigma dan Diskriminasi



Stigma dan Diskriminasi Berdasarkan Kesehatan
Contoh: Stigma terhadap orang dengan HIV/AIDS atau gangguan kesehatan mental. Stigma keterbatasan fisik (tuli, netra, dan difabel).



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



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



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

BAB 3 : Aku Berencana

Stigma dan diskriminasi adalah kondisi serius yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang. Maka penting bagi remaja usia 10 hingga 14 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.

3. 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.

4. Jenis-jenis Perundungan

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.



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.

BAB 3 : Aku Berencana

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.



BAB 3 : Aku Berencana

5. 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.



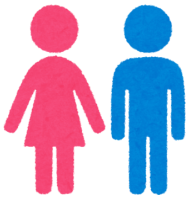
BAB 3 : Aku Berencana

6. Gender

Memahami gender dan pentingnya kesetaraan gender adalah langkah awal menuju masyarakat yang lebih adil dan inklusif. Remaja usia 10 hingga 14 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, gender lebih berkaitan dengan harapan sosial dan budaya.

JENIS KELAMIN (SEX)



Ditentukan secara biologis (anatomi, kromosom, hormon)
Contoh : laki-laki dan perempuan

GENDER



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

7. Kesetaraan Gender

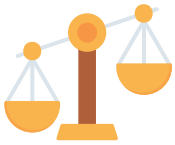
Kesetaraan gender berarti memberikan kesempatan dan hak yang sama bagi semua orang, terlepas dari jenis kelamin atau gender mereka. Ini termasuk akses yang sama ke pendidikan, pekerjaan, layanan kesehatan, dan partisipasi dalam kegiatan sosial dan politik. Kesetaraan gender juga meliputi penghapusan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

BAB 3 : Aku Berencana

8. 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

9. 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.

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.

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

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

3. Stereotip

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

4. 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.



BAB 3 : Aku Berencana

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 3 : Aku Berencana

Pertemuan 8 : Berencana itu Keren

Hi pendidik sebaya, kita ketemu lagi.

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



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

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

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

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

BAB 3 : Aku Berencana

TUJUAN

- Peserta mampu dan percaya diri memvisualisasi apa yang mereka cita-citakan.
- Peserta mampu memetakan apa saja yang perlu mereka lakukan dan tidak boleh mereka lakukan untuk mencapai cita-cita

WAKTU
90 Menit

PERMAINAN 9 : Berencana itu Keren

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 50 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Spidol



Selotip

CARA BERMAIN

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

1. Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya
2. Bagikan peserta kertas HVS dan alat tulis (akan lebih baik jika alat gambar).
3. Minta peserta menentukan apa cita-cita hidupnya, minta mereka membayangkan 5-10 tahun ke depan akan seperti apa situasi kehidupan mereka secara mandiri, kemudian minta mereka membayangkan apa saja yang harus mereka lakukan untuk mencapai cita-cita tersebut (beri waktu peserta dalam 10 menit).
4. 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.

BAB 3 : Aku Berencana

5. 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.
6. Peserta juga bebas untuk memberikan gambaran berbagai macam tantangan dan kendala yang akan mereka temui dalam mencapai cita-cita mereka kedalam ilustrasi sungai tersebut, misalnya pengaruh seks beresiko digambarkan seekor buaya, dampak buruk narkoba digambarkan dengan sampah-sampah yang hanyut di sungai dan menghalangi aliran sungai, atau ada hambatan jalan dengan batu dan lain sebagainya.
7. Berikan waktu beberapa menit pada peserta untuk menyelesaikan tugas tersebut, dan minta mereka menuliskan penjelasan singkat tentang?
   - Apa cita-cita mereka?
   - Kenapa mereka menggambarkan aliran sungainya seperti gambar mereka?
   - Apa tantangan dan kendala yang kemungkinan mereka hadapi dan bagaimana mereka menanggulanginya?
8. Berikan beberapa peserta untuk membagikan refleksinya, setelah selesai melakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan di atas, kemudian tanya ke peserta lagu apa yang menggambarkan sebuah semangat remaja menggapai mimpinya, kemudian nyanyikan bersama (contoh : Laskar Pelangi – Nidji dan Meraih Bintang – Via Vallen).
9. Jika tersedia alat music, putar salah satu lagu tersebut dan ajak peserta merayakan kepercayaan diri mereka karena mampu dan berani bermimpi untuk bernyanyi dan menari bersama.
10. 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 :
    - Kesehatan
    - Cinta (keluarga, sahabat dan teman)
    - Semangat
    - Perasaan yang optimis dan positif
11. 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).

BAB 3 : Aku Berencana



Gambar 12. Ilustrasi Kapal Mencapai Tujuan

Keterangan :
Gunung: Tujuan Akhir
Air: Jalan Menuju Tujuan
Kapal: Kendaraan Menuju Tujuan

Bahan Bacaan

1. Rencanakan Masa Depanmu

Merencanakan masa depan adalah proses penting bagi remaja usia 10 hingga 14 tahun untuk mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengatur waktu dengan lebih baik. Dengan menetapkan tujuan dan membuat rencana aksi, remaja dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik dan mencapai impian mereka.

Dukungan dari keluarga, guru, dan mentor juga sangat penting dalam membantu remaja merencanakan masa depan yang cerah dan sukses. Bagi remaja, terutama yang berusia 10 hingga 14 tahun, perencanaan masa depan sangat penting karena:

BAB 3 : Aku Berencana



Mengembangkan Keterampilan Pengambilan Keputusan

Membantu remaja belajar bagaimana membuat keputusan yang bijaksana. Melatih mereka untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan konsekuensinya.



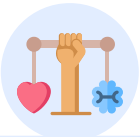
Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Dengan memiliki rencana, remaja merasa lebih yakin dan percaya diri tentang kemampuan mereka mencapai tujuan. Membantu mereka merasa lebih terarah dan fokus



Mengatur Waktu dengan Lebih Baik

Mengajarkan pentingnya mengatur waktu untuk mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Membantu remaja untuk menjadi lebih terorganisir.



Menghadapi Tantangan dengan Lebih Baik

Mempersiapkan remaja untuk menghadapi tantangan dan hambatan di masa depan. Membantu mereka belajar bagaimana mengatasi kegagalan dan bangkit kembali.



Mencapai Impian dan Tujuan

Membantu remaja menetapkan impian dan tujuan mereka sendiri. Memberikan panduan tentang bagaimana mencapai impian tersebut.

BAB 3 : Aku Berencana

2. Langkah-Langkah Merencanakan Masa Depan

REFLEKSI DIRI

- Merenungkan minat, bakat, dan nilai-nilai pribadi.
- Memikirkan apa yang mereka sukai dan tidak sukai, serta apa yang penting bagi kamu.

MEMBUAT RENCANA AKSI

- Merinci langkah-langkah konkret yang perlu diambil untuk mencapai tujuan.
- Menentukan sumber daya yang dibutuhkan dan cara mendapatkannya.

MENCARI DUKUNGAN

- Berbicara dengan orang tua, guru, atau mentor tentang rencana dan tujuan mereka.
- Mencari dukungan dan saran dari orang-orang di sekitar yang dapat membantu.

MENETAPKAN TUJUAN

- Membuat tujuan jangka pendek (6 bulan hingga 1 tahun) dan jangka panjang (3-5 tahun).
- Pastikan tujuan tersebut spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu.

MENGATUR WAKTU

- Membuat jadwal yang mengalokasikan waktu untuk kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan.

EVALUASI DAN PENYESUAIAN

- Secara berkala mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai.
- Menyesuaikan rencana jika diperlukan berdasarkan situasi dan kondisi yang berubah.

Contoh Tujuan untuk Remaja Usia 10 sampai 14 Tahun

1. Akademik: Meningkatkan nilai di sekolah. Membaca satu buku/novel baru setiap bulan.
2. Keterampilan dan Hobi: Belajar memainkan alat musik. Mengikuti kursus atau kegiatan ekstrakurikuler yang diminati.
3. Kesehatan: Berolahraga secara teratur, seperti bermain sepak bola atau berenang. Makan makanan sehat dan menjaga pola makan yang seimbang.
4. Sosial dan Emosional: Meningkatkan keterampilan komunikasi dengan teman dan keluarga. Mengembangkan kebiasaan positif seperti disiplin dan tanggung jawab.
5. Karier dan Masa Depan: Mempelajari berbagai profesi dan dan pekerjaan. Mengunjungi tempat kerja atau berbicara dengan profesional di bidang yang diminati.

BAB IV

AYO MENGINSPIRASI



BAB 4 : Ayo Menginspirasi

Pertemuan 9 : Pesan Positif

Hi pendidik sebaya, kita pasti ketemu lagi....

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



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

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

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

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

BAB 4 : Ayo Menginspirasi

TUJUAN

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

WAKTU
90 Menit

PERMAINAN 10: Untukku yang Hebat

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 25 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas HVS



Alat Tulis

CARA BERMAIN

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

1. Buka sesi dengan mengucapkan kalimat yang membangun sensitivitas personal, seperti "bahwa perjalanan masing-masing orang itu berbeda-beda, kadang naik dan kita merasa sangat bahagia, dan juga kadang turun dan kita merasa sedih sekali, kemudian yang perlu kita lakukan adalah menerima situasi tersebut dan menjalaninya dengan penuh semangat dan percaya diri, tanpa harus menyakiti orang lain, untuk itu... agar kamu makin semangat menggapai cita-citamu, sekarang waktunya kamu membuat surat bagi dirimu sendiri yang hebat"
2. Kemudian minta peserta untuk untuk menyiapkan kertas dan alat tulis, berikan mereka waktu 3 menit merenung sejenak pesan hebat apa yang akan mereka tuliskan untuk menyemangati diri mereka sendiri, kemudian setelah selesai merenung sejenak minta mereka mulai menulis dalam situasi yang hening.
3. Minta peserta menuliskan surat yang isinya tentang semangat dan motivasi yang sekiranya ingin mereka dengar motivasi tersebut datang dari orang lain.

BAB 4 : Ayo Menginspirasi

CONTOH SURAT

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

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

Kamu juga harus menyayangi keluargamu, ibu, ayah, kakak dan adik-adikmu karena mereka juga pasti sangat menyayangimu... sadarlah kamu tidak sendirian, kamu punya orang-orang yang sangat menyayangimu di sekitarmu... harus bahagia dan semangat!

Salam hebat!



4. Minta peserta menulis dengan sepenuh hatinya, berikan waktu sekitar 10-15 menit, biarkanlah masing-masing peserta menulis sesuai dengan kemauan mereka sendiri dan pertahannya situasinya hening.
   Setelah selesai menulis minta kesediaan beberapa peserta tanpa paksaan untuk membacakan surat mereka untuk diri mereka masing-masing.
5. Setelah perwakilan peserta membacakan surat tersebut, minta semua peserta membaca surat mereka secara bersama-sama di dalam hati, beri waktu 3 menit untuk itu, kemudian minta surat itu disimpan masing-masing sebagai penyemangat untuk menggapai mimpi mereka.

BAB 4 : Ayo Menginspirasi

Tutup sesi dengan menjelaskan :

"bahwa kita perlu selalu memotivasi diri kita sendiri untuk menjadi pribadi yang kuat dan sehat agar kita dapat menggapai cita-cita kita, meskipun begitu kita juga perlu sadari bahwa kita hidup tidak sendiri, banyak orang menyayangi dan peduli dengan kita, begitu juga kita juga harus peduli dengan orang lain, untuk itu kita harus saling berbagi dan membantu satu sama lain."

PERMAINAN 11: Jadilah Motivator

DURASI PERMAINAN

Permainan ini akan berlangsung selama : 25 Menit

ALAT DAN BAHAN



Kertas Plano



Majalah Bekas



Lem dan Gunting



Spidol

CARA BERMAIN

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

1. Minta peserta untuk menjadi 4 kelompok
2. Sampaikan ke peserta bahwa "kita semua beruntung karena bisa terus berkumpul dan berdiskusi tentang kehidupan remaja dan berdiskusi tentang bagaimana merencanakan masa depan menjadi lebih baik, tapi teman-teman mereka di luar banyak yang tidak bisa seperti ini, sehingga sekarang waktunya mereka menjadi motivator melalui media sosial yang mereka punya"

BAB 4 : Ayo Menginspirasi

3. Minta mereka membuat pesan positif dari alat seadanya, bisa kertas plano, majalah bekas, gunting, lem dan spidol untuk menuliskan pesan motivasi dan menginspirasi dari apa saja yang telah mereka dapat melalui sesi-sesi yang pernah mereka ikuti bersama kamu, minta mereka menggambarkan sekreatif dan semenarik mungkin

CONTOH

Berencana itu keren, ukir cerita hidupmu dengan baik dan penuh kasih sayang. Stop bullying dan sayangi temanmu seperti kamu menyayangi dirimu sendiri



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

BAB V

MENGENAL LAYANAN



BAB 5 : Mengenal Layanan



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

- **Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)** yang dapat kamu temukan di setiap Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat)
- **Pusat Pembelajaran Keluarga (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 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

2. Layanan Kesehatan *Online*

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

https://www.halodoc.com/
Platform layanan kesehatan digital asal Indonesia yang menyediakan berbagai layanan kesehatan melalui aplikasi seluler

https://riliv.co/
Platform Kesehatan Mental di Indonesia yang dibina oleh Kementerian Kesehatan

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 13. Ilustrasi Posyandu Remaja

BAB 5 : Mengenal Layanan

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.

4. Website Daftar Layanan untuk Korban Kekerasan

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

1. Sahabat Perempuan dan Anak (**SAPA**) **129** atau Whatsapp 08-111-129-129
2. https://carilayanan.com/
3. https://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) usia 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?

_____

_____

_____

_____

Jurnal Pendidik Sebaya

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

1. BKKBN. (2011). *Panduan Kurikulum dan Modul Pelatihan Program Penyiapan Kehidupan BBerkeluarga bagi Remaja*. Jakarta: BKKBN
2. BKKBN. (2019). *Modul Pegangan bagi Fasilitator Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)*. Jakarta: BKKBN
3. Damon, William. (2019). *Self-Concept and Self-Esteem: The Development of Identity in Adolescence*. London: Routledge
4. 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
5. Direktorat Kesehatan Keluarga. (2021). *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Luar Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan
6. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan dan Kementerian Kesehatan. (2022). Modul *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja tingkat SMA dan Sederajat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Lindsey, Linda L. (2015). *Gender Roles: A Sociological Perspective*. New York: Routledge.
8. PKBI dan Aliansi Satu Visi. (2013). *Modul Pelatihan Kesehatan Seksual dan Reproduksi Ramah Remaja*. Jakarta: Aliansi Satu Visi
9. Plan Indonesia dan Rutgers WPF Indonesia. (2016). *Modul Pencegahan Perkawinan Pada Usia Anak*. Jakarta: Rutgers WPF Indonesia
10. Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
11. Sartorius, Norman. (2007). *Stigma and Mental Health*. The Lancet, 370(9590), 810-811.
12. Widodo, R. (2015). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
13. Yulianto, E. D. (2018). *Remaja dan Pubertas: Memahami Perubahan Diri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

SUMBER INTERNET

1. 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/*
2. Maina, Edwin. 2018. Learn About Dating Violence. Tautan: https://www.breakthecycle.org/learn-about-dating-violence/
3. National Council on Family Relations (NCFR) – Family Forms and Diversity. Tautan: *https://www.ncfr.org/resource-library*

LAMPIRAN



Lampiran

i. Lembar Ujian Pra Pembelajaran

Nama Peserta : _____

CARA PENGISIAN

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

A. Pengetahuan

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Mimpi basah termasuk tanda remaja laki-laki memasuki masa pubertas		
2.	Remaja perempuan di masa pubertas mengalami kondisi emosi yang tidak stabil		
3	Remaja perempuan yang memasuki masa pubertas sudah dapat menghasilkan sel telur		
4	Perubahan pada remaja laki-laki yang memasuki masa pubertas dipengaruhi oleh hormon testosteron		
5	Perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik dibandingkan laki-laki		
6	Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat adalah seseorang yang memandang dirinya berbeda dengan orang lain		

Lampiran

B. Sikap

No.	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Cemburu yang berlebihan itu tanda cinta				
2.	Remaja yang nakal itu selalu berasal dari keluarga yang tidak baik				
3.	Remaja perlu mengenali dirinya sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik				
4.	Kita harus mendengarkan penilaian orang lain terhadap kita agar kita menjadi orang yang lebih baik, seperti yang orang lain inginkan				
5.	Remaja laki-laki yang punya perilaku lembut dan mempunyai ekspresi feminine (seperti perempuan) perlu diejek agar bisa berubah				
6.	Menyapu itu kerjaan perempuan, sehingga laki-laki tidak perlu mengerjakan itu				
7.	Membicarakan teman di belakangnya karena orangnya mempunyai penampilan yang aneh menurutmu itu biasa				
8.	Sahabat yang baik itu kalau diajak kemana pun harus mau, walaupun seringkali kamu merasa tidak nyaman				
9.	Rezeki itu tuhan yang atur, jadi nggak perlu merencanakan masa depan				
10.	Aku malu menceritakan cita-citaku kepada teman dan orang tuaku				
11.	Bercerita dan kumpul dengan keluarga itu tidak penting bagiku, karena aku sudah mempunyai teman				
12.	Aku bisa berekspresi apapun melalui sosial media, toh orang tidak tahu aku siapa				

Lampiran

C. Perilaku

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Pernah	Sering	Sangat Sering
1.	Saya menerapkan perilaku hidup sehat				
2.	Saya makan makanan dengan gizi yang seimbang				
3.	Saya merasa tertarik kepada lawan jenis				
4.	Saya marah jika ada seseorang yang mengkritik penampilan saya				
5.	Saya berinteraksi dengan tetangga				
6.	Kamu tetap meminjamkan temanmu uang, walaupun sebenarnya kamu juga sedang kesusahan dan merasa ga nyaman				
7.	Saya marah jika melihat seseorang melakukan kekerasan				

Lampiran

ii. Lembar Ujian Pasca Pembelajaran

Nama Peserta : _____

CARA PENGISIAN

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

A. Pengetahuan

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Mimpi basah termasuk tanda remaja laki-laki memasuki masa pubertas		
2.	Remaja perempuan di masa pubertas mengalami kondisi emosi yang tidak stabil		
3	Remaja perempuan yang memasuki masa pubertas sudah dapat menghasilkan sel telur		
4	Perubahan pada remaja laki-laki yang memasuki masa pubertas dipengaruhi oleh hormon testosteron		
5	Perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik dibandingkan laki-laki		
6	Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat adalah seseorang yang memandang dirinya berbeda dengan orang lain		

Lampiran

B. Sikap

No.	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Cemburu yang berlebihan itu tanda cinta				
2.	Remaja yang nakal itu selalu berasal dari keluarga yang tidak baik				
3.	Remaja perlu mengenali dirinya sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik				
4.	Kita harus mendengarkan penilaian orang lain terhadap kita agar kita menjadi orang yang lebih baik, seperti yang orang lain inginkan				
5.	Remaja laki-laki yang punya perilaku lembut dan mempunyai ekspresi feminine (seperti perempuan) perlu diejek agar bisa berubah				
6.	Menyapu itu kerjaan perempuan, sehingga laki-laki tidak perlu mengerjakan itu				
7.	Membicarakan teman di belakangnya karena orangnya mempunyai penampilan yang aneh menurutmu itu biasa				
8.	Sahabat yang baik itu kalau diajak kemana pun harus mau, walaupun seringkali kamu merasa tidak nyaman				
9.	Rezeki itu tuhan yang atur, jadi nggak perlu merencanakan masa depan				
10.	Aku malu menceritakan cita-citaku kepada teman dan orang tuaku				
11.	Bercerita dan kumpul dengan keluarga itu tidak penting bagiku, karena aku sudah mempunyai teman				
12.	Aku bisa berekspresi apapun melalui sosial media, toh orang tidak tahu aku siapa				

Lampiran

C. Perilaku

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Pernah	Sering	Sangat Sering
1.	Saya menerapkan perilaku hidup sehat				
2.	Saya makan makanan dengan gizi yang seimbang				
3.	Saya merasa tertarik kepada lawan jenis				
4.	Saya marah jika ada seseorang yang mengkritik penampilan saya				
5.	Saya berinteraksi dengan tetangga				
6.	Kamu tetap meminjamkan temanmu uang, walaupun sebenarnya kamu juga sedang kesusahan dan merasa ga nyaman				
7.	Saya marah jika melihat seseorang melakukan kekerasan				