Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

[TENTANG KITA] REVISED

BERKOLABORASI

SEGMENTASI USIA 20 - 24 TAHUN



Direktorat Bina Ketahanan Remaja
2025

[TENTANG KITA] REVISED

BERKOLABORASI

SEGMENTASI USIA 20 - 24 TAHUN

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

Direktorat Bina Ketahanan Remaja
2025

TENTANG KITA BERKOLABORASI *Revised*
Modul Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya usia 20 -24 Tahun
di revisi dan dicetak oleh Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Tahun 2025

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

Tim Revisi Modul :

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

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

Kata Sambutan

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

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

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



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

Jakarta, Maret 2025

Dr. Wihaji., S.Ag., M.Pd.
Menteri Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Kepala BKKBN

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI ii

DAFTAR GAMBAR vi

DAFTAR TABEL vii

SEKILAS TENTANG MODUL 1

TUJUAN MODUL 1

PEMBAGIAN MODUL SEGMENTATIF 2

MANFAAT YANG INGIN DICAPAI MELALUI MODUL BERKOLABORASI 3

AYO BERKREASI! 5

SESI 1: PEMBUKAAN DAN PERKENALAN 15

SESI 2: KESEPAKATAN DAN KONTRAK BELAJAR 19

SESI 3: TOPI PARTISIPASI 23

Bahan Bacaan – Partisipasi Orang Muda yang Inklusif dan Bermakna 27

SESI 4: BATASAN DIRI 33

Bahan Bacaan – Batasan Diri 37

Pengertian Batasan Diri 37

Komponen Batasan Diri 37

Mengatur Batasan Diri 38

Penyelesaian Konflik 40

Batasan dan Persetujuan Dalam Sebuah Relasi 41

Batasan terkait Perilaku Seksual dan Dorongan Seksual 43

Perilaku Seksual pada Remaja 45

SESI 5: RENTANG HIDUP REMAJA 49

Bahan Bacaan – Rentang Kehidupan Remaja 52

DAFTAR ISI

1. Usia 10-14 Tahun (Masa Remaja Awal) 53

2. Usia 15-19 Tahun (Masa Remaja Tengah) 53

3. Usia 20-24 Tahun (Masa Remaja Akhir) 54

SESI 6: SETUJU ATAU TIDAK SETUJU **57**

Bahan Bacaan – Siklus Reproduksi dan Seksualitas Remaja **61**

Seksualitas dan Perilaku Seksual 63

Perilaku Seksual 65

Mengatasi Pengaruh Teman Sebaya 67

SESI 7: KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUAL **71**

Bahan Bacaan – Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR) **76**

Pengertian Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR) 76

Definisi Kesehatan Seksual 77

Pengertian Kesehatan Reproduksi 80

Hak Kesehatan Reproduksi 83

SESI 8: IMS, HIV, DAN AIDS **87**

Bahan Bacaan – IMS, HIV, dan AIDS **91**

Infeksi Menular Seksual (IMS) 91

HIV/AIDS 93

SESI 9: GENDER DAN JENIS KELAMIN **97**

Bahan Bacaan – Gender dan Jenis Kelamin **102**

Pengertian Gender 102

Pengertian Jenis Kelamin 102

DAFTAR ISI

SESI 10: PERKAWINAN ANAK DAN KEHAMILAN REMAJA **53**

Bahan Bacaan – Perkawinan dan Kehamilan Remaja **53**

Definisi Pernikahan 54

Pernikahan Anak **57**

Usia Ideal untuk Menikah **61**

Alasan Pernikahan Anak 63

Dampak Pernikahan Anak 65

Kehamilan 67

Kontrasepsi **71**

Persalinan **76**

Air Susu Ibu (ASI) 76

Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD) 77

SESI 11: KEKERASAN DAN KEKERASAN BERBASIS GENDER ONLINE (KBGO) **80**

Bahan Bacaan – Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) **83**

Mengenal Kekerasan 87

Jenis-Jenis Kekerasan **91**

Dampak Kekerasan 91

Cara Mengatasi Kekerasan 93

SESI 12: MERENCANAKAN MASA DEPAN **97**

Bahan Bacaan – Konsep Diri dan Perencanaan Masa Depan **102**

Konsep Diri 102

Karakteristik Konsep Diri 145

Mengembangkan Konsep Diri Positif 146

DAFTAR ISI

Merencanakan Masa Depan 148

SESI 13: PERSIAPAN HIDUP BERKELUARGA 151

Bahan Bacaan – Persiapan Hidup Berkeluarga 155

Pengertian Keluarga 155

Dimensi Hidup Berkeluarga 156

Persiapan Perkawinan 158

Persiapan Kesehatan Pranikah 161

Komitmen 162

Delapan Fungsi Keluarga 163

Komunikasi di dalam Keluarga 167

Relasi Sehat dalam Keluarga 167

Cara Mencegah Stunting dalam Keluarga 171

SESI 14: SUARAKAN HAKMU 175

SESI 15: RENCANA TINDAK LANJUT 179

MENGENAL LAYANAN KESEHATAN 183

DAFTAR PUSTAKA 190

LAMPIRAN 193

Lembar Ujian Pra Pembelajaran 194

Lembar Ujian Pasca Pembelajaran 196

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kelompok Usia Remaja 2

Gambar 2. Transisi Kehidupan Remaja 2

Gambar 3. Bunga Partisipasi 28

Gambar 4. Ilustrasi Permainan Aku dan Temanku 35

Gambar 5. Skala Kinsey 64

Gambar 7. Perbedaan Seks dan Gender 103

Gambar 8. Ilustrasi Pohon Akar Masalah 114

Gambar 9. Referensi Aktivitas Telapak Tangan 141

Gambar 10. Perjalanan Masa Depan 143

Gambar 11. Peta Persiapan Berkeluarga 154

Gambar 12. Ilustrasi Posyandu Remaja 185

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Cara Penggunaan Modul 4

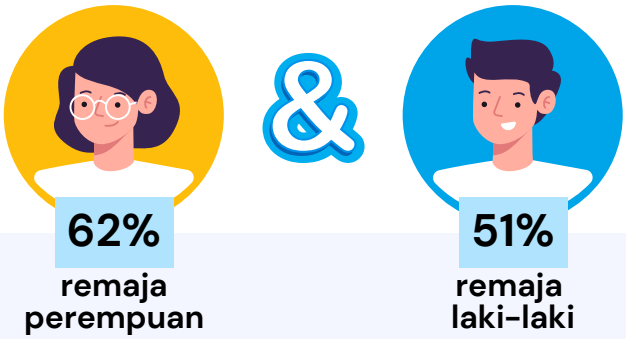
Tabel 2. Tabel Perbedaan Proses Pubertas pada Laki-laki dan Perempuan 62

Tabel 3. Jenis Infeksi Menular Seksual 92

Tabel 4. Konsep Diri Positif dan Negatif 145

Sekilas Tentang Modul

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



62% **remaja perempuan**

&

51% **remaja laki-laki**

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

Hasil survei tersebut menunjukan bahwa secara umum remaja di Indonesia membutuhkan peran teman sebaya mereka untuk berbagi informasi dan konsultasi (curhat) terkait dengan pergaulan, kehidupan termasuk tentang kesehatan reproduksi mereka. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN melalui Direktorat Bina Ketahanan Remaja mengembangkan modul Tentang Kita Segmentasi Usia 20-24 tahun dalam upaya memberikan bekal bagi Pusat Informasi dan Konseling (PIK) Remaja agar mampu menjadi teman curhat mampu memberikan materi yang komprehensif tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi bagi teman sebaya mereka sesuai dengan kebutuhan pada rentang usia 10-24 tahun.

Tujuan Modul

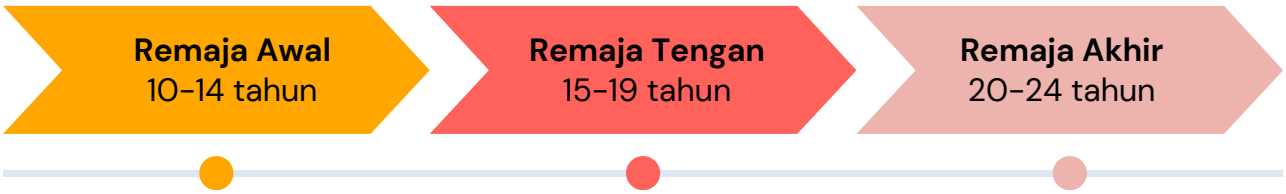
Modul ini dikembangkan dengan tujuan:

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

Sekilas Tentang Modul

Pembagian Modul Segmentatif

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



Gambar 1. Kelompok Usia Remaja

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



Gambar 2. Transisi Kehidupan Remaja

Modul ini menjadi salah satu paket program "Tentang Kita" yang terdiri dari tiga paket modul, yang digunakan sebagai pegangan PIK Remaja untuk memberikan edukasi kepada teman sebaya mereka tentang perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi, sebagai berikut:

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

Sekilas Tentang Modul

Manfaat yang Ingin Dicapai melalui Modul Beraksi

Usia 20 sampai 24 tahun merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa muda. Pada tahap ini, individu seringkali menghadapi keputusan penting terkait karier, hubungan, dan kesehatan reproduksi. Pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif serta perencanaan keluarga menjadi sangat krusial untuk membantu mereka membuat keputusan yang tepat dan sehat.



Remaja dalam kelompok usia ini memerlukan pengetahuan yang lebih mendalam tentang kesehatan reproduksi, hak-hak reproduksi, metode kontrasepsi, dan perencanaan keluarga. Mereka berada pada usia di mana hubungan jangka panjang dan pernikahan mulai dipertimbangkan, sehingga informasi tentang perencanaan keluarga menjadi sangat relevan.

Pada usia ini, banyak remaja mulai mengambil peran dan tanggung jawab yang lebih besar dalam masyarakat, termasuk peran sebagai pekerja, pasangan, dan orang tua. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi serta perencanaan keluarga membantu mereka dalam mengelola tanggung jawab tersebut dengan baik.

Manfaat yang ingin dicapai melalui pendidikan kesehatan reproduksi, serta perencanaan keluarga melalui Modul Berkolaborasi:

1. 
   Pendidikan yang komprehensif membantu remaja memahami berbagai metode kontrasepsi dan cara menggunakannya dengan benar, sehingga dapat mengurangi risiko Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).

2. 
   Pengetahuan tentang Infeksi Menular Seksual (IMS) dan cara pencegahannya sangat penting untuk mencegah dan memiliki kehidupan yang sehat dan sejahtera.

3. 
   Memahami aspek-aspek kesehatan reproduksi serta perencanaan keluarga dapat mengurangi stres dan kecemasan terkait dengan hubungan dan keputusan reproduksi, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

Sekilas Tentang Modul

4



Pendidikan ini juga mempromosikan kesetaraan gender dengan mengedukasi remaja tentang tanggung jawab bersama baik laki-laki dan perempuan dalam kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga.

5



Dengan pengetahuan yang tepat, remaja dapat membuat perencanaan hidup yang lebih baik, termasuk kapan dan bagaimana memulai sebuah keluarga, serta mengatur karier dan kehidupan pribadi mereka dengan seimbang.

Berikut adalah cara praktis tahap pelaksanaan 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 (*pre-test* dan *post-test*) dan pasca pembelajaran • Lembar observasi

Tabel 1. Cara Penggunaan Modul.

AYO KITA MULAI!



Ayo Berkreasi!



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

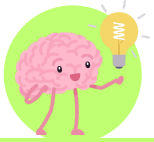
Karakteristik Remaja Usia 20-24 Tahun

Sebelum mempelajari modul ini lebih jauh, mari kita mengenali lebih jauh siapa remaja usia 20-24 tahun:



Perkembangan Fisik

- **Kematangan Fisik:** Sebagian besar perkembangan fisik sudah selesai, dan tubuh berada pada puncak kematangan.
- **Kesehatan dan Kebugaran:** Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran mulai meningkat.



Perkembangan Kognitif

- **Pemikiran Kritis:** Mampu berpikir secara kritis dan analitis, serta mempertimbangkan berbagai perspektif dalam pengambilan keputusan.
- **Perencanaan Jangka Panjang:** Mulai berpikir tentang merencanakan masa depan, termasuk karier, pendidikan, dan kehidupan pribadi.

Ayo Berkreasi!



Perkembangan Emosional

- **Stabilitas Emosional:** Emosi mulai stabil, meskipun masih ada tantangan dalam mengelola stres dan tekanan hidup.
- **Kesadaran Diri:** Kesadaran diri meningkat, dengan pemahaman yang lebih baik tentang kekuatan dan kelemahan pribadi.



Perkembangan Sosial

- **Hubungan Dewasa:** Mulai membentuk hubungan yang lebih dewasa dan stabil, baik dalam konteks persahabatan maupun hubungan romantis.
- **Tanggung Jawab Sosial:** Mengambil peran yang lebih aktif dalam masyarakat dan mulai merasakan tanggung jawab sosial yang lebih besar.

Keluaran



Setelah mengikuti pembelajaran semua isi modul, diharapkan remaja mampu:

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

Ayo Berkreasi!

Pengguna Modul

Modul ini bisa digunakan oleh:

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

Mengenal Fasilitator Muda

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



Fasilitator Muda yang Baik

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

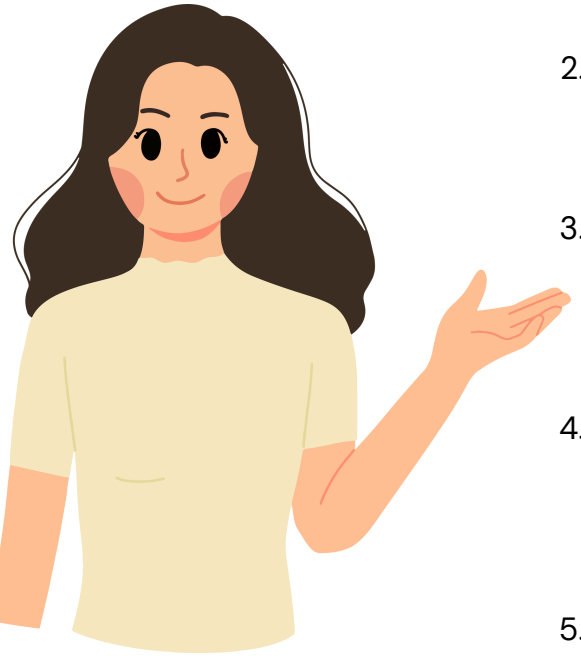
Ayo Berkreasi!

Berikut adalah tips untuk menjadi fasilitator muda 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
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

Ayo Berkreasi!

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



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

Siapa Saja yang Bisa Menjadi Peserta?

- Semua teman sebayamu usia 20-24 tahun di lingkungan sekolah maupun masyarakat
- Pastikan temanmu mengikutinya secara sukarela dan tanpa paksaan
- Siapapun boleh ikut, tanpa membedakan latar belakang siapa temanmu ya
- Maksimal peserta dalam satu sesi sebanyak 30 orang agar lebih fokus
- Pastikan kondisi nyaman bagi remaja laki-laki maupun perempuan untuk ikut dalam sesimu ya, hindari saling membully dan mengejek

Ayo Berkreasi!

Berikut adalah tips untuk menjadi fasilitator muda 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
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

Ayo Berkreasi!



Hal-hal yang perlu disiapkan sebelum memulai sesi:

1 Waktu dan Tempat Kegiatan

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

2 Kehadiran Orang Dewasa

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

Ayo Berkreasi!

3 Siapkan Materi Singkat

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



3 Pemanasan dan Pemberi Semangat

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

3 Evaluasi dan Umpan Balik

- Siapkan lembar ujian pra *(pre- test)* dan pasca *(post- test)* 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

Apa Saja Topik Modul ini?

SESI 1	Pembukaan dan Perkenalan
SESI 2	Kesepakatan dan Kontrak Belajar
SESI 3	Topi Partisipasi
SESI 4	Batasan Diri
SESI 5	Rentang Hidup Remaja
SESI 6	Setuju dan Tidak Setuju
SESI 7	Kesehatan Reproduksi dan Seksual
SESI 8	IMS, HIV, dan AIDS
SESI 9	Gender dan Jenis Kelamin
SESI 10	Perkawinan dan Kehamilan Remaja
SESI 11	Kekerasasn dan Kekerasan Berbasis Gender *Online*
SESI 12	Merencanakan Masa Depan
SESI 13	Persiapan Hidup Berkeluarga
SESI 14	Suarakan Hatimu
SESI 15	Rencana Tindak Lanjut

SESI 1

PEMBUKAAN & PERKENALAN



Sesi 1: Pembukaan dan Perkenalan



Sesi pembukaan dan perkenalan ini adalah sesi yang bertujuan untuk menjelaskan apa tujuan pelatihan dan perkenalan peserta satu dengan yang lain. Salah satu yang tidak kalah penting dalam sesi ini fasilitator harus membuat kedekatan antara satu peserta dengan yang lain agar suasana pelatihan menjadi aman dan nyaman bagi semua peserta.

Tujuan

Tujuan Umum
Perkenalan dan kesepakatan aturan main selama pelatihan.

Tujuan Khusus
Peserta dapat saling mengenal satu sama lain.

Metode: Bola Ajaib (30 menit)

Alat Bantu



Bola dari gulungan kertas (ditempel menggunakan lem/solatip)


Agenda kegiatan


Spidol


Flip chart

Mari Beraktivitas!

1. Sebelum melakukan perkenalan, fasilitator menjelaskan tujuan pelatihan.
2. Minta semua peserta membentuk lingkaran besar dalam posisi berdiri.
3. Bawa bola kertas yang telah disiapkan, sambil menjelaskan kepada peserta bahwa kita akan melakukan perkenalan satu persatu.

Sesi 1: Pembukaan dan Perkenalan

4. Sampaikan kepada peserta, bahwa fasilitator akan melemparkan bola ke salah satu peserta yang harus memperkenalkan dirinya terlebih dahulu, kemudian peserta yang telah memperkenalkan diri tersebut melempar bola kertas temannya yang lain untuk memperkenalkan diri, begitu seterusnya.
5. Minta peserta mengenalkan diri satu persatu, dengan menyebutkan (masing-masing peserta 20-30 detik).
   - Nama
   - Judul Lagu yang disukai
   - Kenapa menyukai lagu tersebut
6. Setelah selesai, tanyakan "apakah mereka sudah menghafal semua nama peserta?", lakukanlah uji coba dengan menunjuk satu peserta untuk menyebutkan salah satu nama peserta yang lain.
7. Kemudian, jelaskan agenda kegiatan selama 5 hari kedepan:
   - Sesi 1: Perkenalan
   - Sesi 2: Kesepakatan, Kontrak Belajar dan Ujian Pra Pembelajaran *(pre test)*
   - Sesi 3: Topi Partisipasi
   - Sesi 4: Batasan Diri
   - Sesi 5: Siapa itu Remaja?
   - Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju
   - Sesi 7: Kesehatan Reproduksi
   - Sesi 8: HIV dan AIDS
   - Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin
   - Sesi 10: Perkawinan dan Kehamilan Remaja
   - Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender *Online*
   - Sesi 12: Merencanakan Masa Depan
   - Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga
   - Sesi 14: Menjadi Pendengar yang Baik
   - Sesi 15: Menjadi Fasilitator yang baik
   - Sesi 16: Suarakan Hakmu
   - Sesi 17: Rencana Tindak Lanjut dan Ujian Pasca Pembelajaran *(post test)*

Sesi 1: Pembukaan dan Perkenalan

8. Tanyakan kepada peserta apakah ada pertanyaan terkait sesi ini, jika tidak bisa melanjutkan ke sesi berikutnya.



SESI 2

KESEPAKATAN & KONTRAK BELAJAR



Sesi 2: Kesepakatan dan Kontrak Belajar

Bukan hanya saling mengenal, dikarenakan peserta akan bersama selama lima hari kedepan perlu dibangun kesepakatan bersama, demi kenyamanan semua peserta. Dalam sesi ini juga akan menggali informasi tentang harapan peserta dalam pelatihan, agar fasilitator mendapatkan gambaran dan menyesuaikan harapan tersebut.



Tujuan

Tujuan Umum
Peserta merasa nyaman saat pelatihan berlangsung.

Tujuan Khusus
Menyepakati aturan main selama pelatihan.

Metode: Kerja Mandiri Waktu: 60 menit

Alat Bantu



Sticky Note



Spidol/alat tulis



Kertas Plano

Sesi 2: Kesepakatan dan Kontrak Belajar

Mari Beraktivitas!

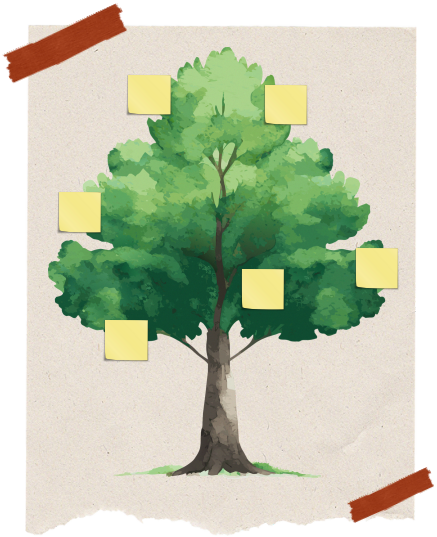


Kontak Belajar

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

Harapan Peserta

1. Gambarlah sebuah pohon yang rimbun pada kertas plano.
2. Tempelkan kertas plano tersebut pada dinding di ruang pelatihan.
3.. Minta peserta menuliskan harapan mereka selama mengikuti pelatihan ini pada kertas sticky note, kemudian tempelkan sticky note tersebut pada gambar pohon tersebut.



5. Kertas yang tertinggal pada pohon harapan akan menjadi bahan evaluasi fasilitator pelatihan.
4. Sampaikan kepada peserta bahwa pohon tersebut adalah pohon harapan, sampaikan juga bahwa kertas harapan tersebut bisa diambil kembali di akhir pelatihan bagi mereka yang harapannya sudah tercapai, dan biarkan kertas harapannya tertempel bagi mereka yang harapannya belum tercapai.

Sesi 2: Kesepakatan dan Kontrak Belajar

Mari Beraktivitas!

Mengisi Ujian Pra Pembelajaran *(pre test)*

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



SESI 3

TOPI PARTISIPASI



Sesi 3: Topi Partisipasi



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

Tujuan

Tujuan Umum
Meningkatkan partisipasi remaja.

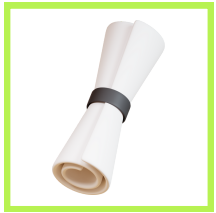
Tujuan Khusus
1. Memahami arti tentang partisipasi
2. Remaja mampu berpikir kritis tentang keterlibatan remaja yang partisipatif dalam isu kesehatan reproduksi remaja

Metode: Bermain Peran Waktu: 75 menit

Alat Bantu


Topi kertas


Spidol


Lintingan kertas berisi peran


Kertas metaplan

Sesi 3: Topi Partisipasi

Mari Beraktivitas

Kontak Belajar



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

   **) Peran bisa disesuaikan dengan kebutuhan.*
3. Siapkan kursi sebanyak enam buah menghadap peserta pelatihan yang lain, mintalah mereka berdiskusi dan memeragakan perannya masing-masing untuk mendiskusikan topik dibawah ini:

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

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

Sesi 3: Topi Partisipasi

Mari Beraktivitas

4. Mintalah mereka berdiskusi selama 5 menit, hentikan diskusi tersebut setelah waktunya selesai dan pakaikan masing-masing peserta topi kertas yang bertuliskan:
   - Semua yang aku katakan benar
   - Semua yang aku katakan salah
   - Tertawakanlah aku
   - Jangan dengarkan aku
   - Sepelekan dan ragukan aku
   - Debatlah semua yang aku katakan
5. Jangan sampai peserta melihat apa yang tertulis pada topi yang mereka pakai.
6. Instruksikan pada semua peserta yang bermain untuk merespon peserta yang berpendapat sesuai dengan apa yang tertulis pada topi mereka.
7. Kemudian minta 6 relawan tersebut meneruskan diskusi mereka, beri waktu sekitar 15-20 menit.
8. Biarkan peserta yang lain menonton dan memberikan respon mereka, sampai diskusi selesai.
9. Selanjutnya berikan pertanyaan refleksi pada peserta:



- Enam relawan
  - Apa yang mereka rasakan saat berdiskusi di depan?
  - Bagaimana rasanya ditertawakan, tidak dianggap saat berpendapat dan disepelekan?
  - Bagaimana rasanya jika kita selalu dianggap benar tanpa dikritisi?



- Penonton
  - Apa yang terjadi di depan?
  - Apakah tujuan diskusi akan tercapai?
  - Bagaimana sebaiknya diskusi berlangsung? Apakah semua harus setara? Atau perlu ada yang memimpin?



- Semua peserta
  - Adakah yang mempunyai pengalaman "merasakan" salah satu respon yang diperagakan saat berdiskusi?
  - Apakah remaja selalu didengar, khususnya untuk pengembangan program-program remaja?
  - Perlukah kita terlibat? Kenapa?

Sesi 3: Topi Partisipasi

Mari Beraktivitas

Kontak Belajar

10. Simpulkan sesi dengan pesan kunci sebagai berikut :

- Bahwa dalam kemitraan dan kerjasama antara orang dewasa dan remaja perlunya prinsip kesetaraan dan saling menghargai.
- Remaja terlibat bukan hanya sebagai aksesoris belaka, tetapi menjadi bagian penting dan tokoh utama perubahan dari remaja untuk remaja.
- Labeling negatif bagi remaja tidak akan membangun pribadi remaja, bahkan sebaliknya akan membuat remaja tidak percaya diri dan kehilangan hak berpartisipasi.

Bahan Bacaan – Partisipasi Orang Muda yang Inklusif dan Bermakna



Dalam melibatkan orang muda berpartisipasi, berbagai lembaga riset dan pembangunan telah merancang konsep serta pendekatan yang bisa diimplementasikan oleh lembaga. Berikut ini adalah beberapa konsep dan pendekatan yang paling sering digunakan dalam ranah pelibatan orang muda yang bermakna.

Terdapat dua kata kunci dalam konsep ini.

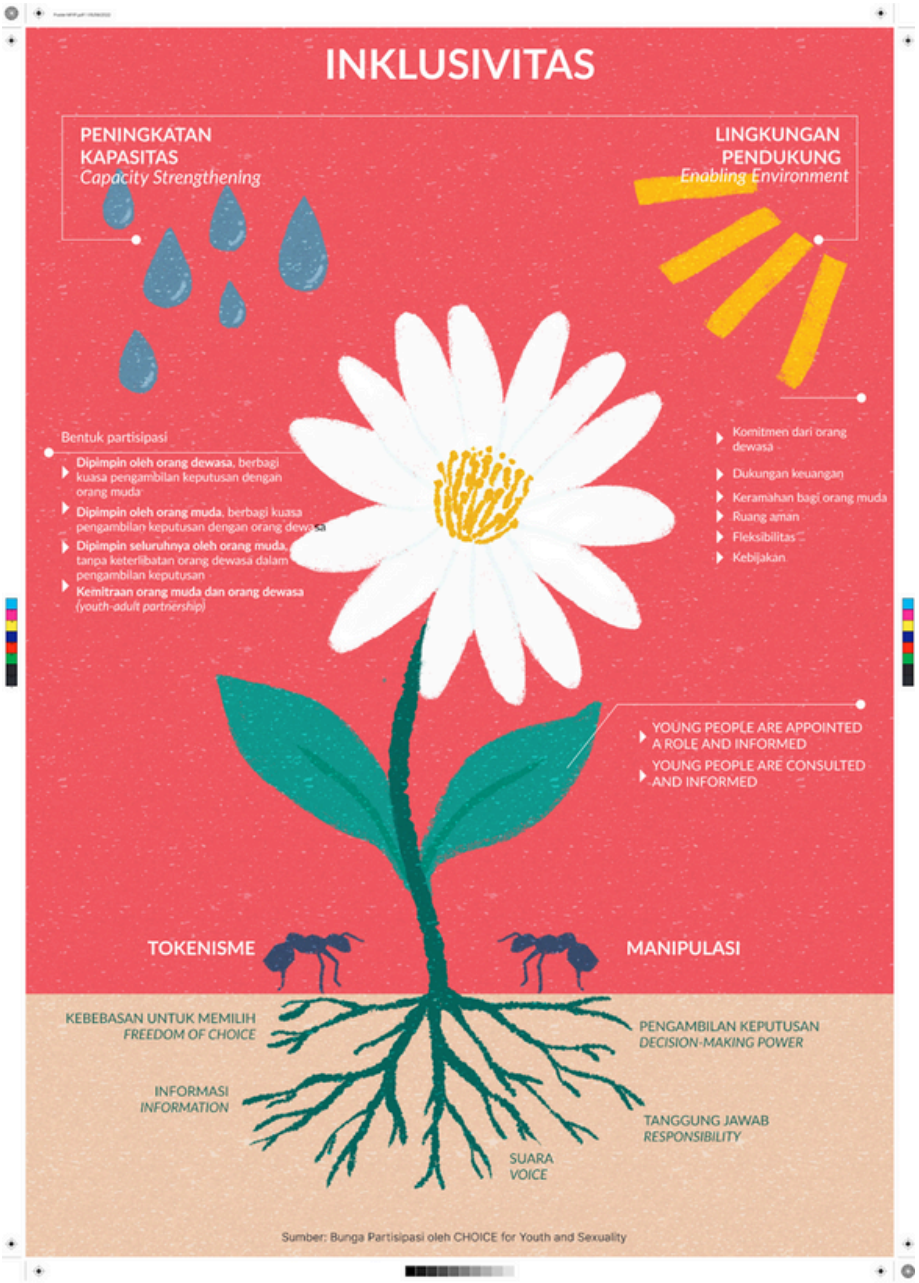
1. **Inklusif**, artinya orang muda dengan keragamannya dilibatkan dan berpartisipasi secara penuh, diberikan pilihan dan peluang dalam keterlibatannya di dalam institusi atau masyarakat secara luas tanpa diskriminasi terhadap identitas tertentu.
2. **Bermakna,** artinya orang muda dilibatkan sebagai agen yang aktif, pandangannya dipertimbangkan dan dihormati, serta diberi ruang untuk mempengaruhi institusi maupun masyarakat.

Sesi 3: Topi Partisipasi

Berikut ini adalah beberapa alat yang dapat diadaptasi untuk mengintegrasikan partisipasi orang muda yang inklusif dan bermakna ke dalam implementasi program maupun organisasi.

Bunga Partisipasi

Konsep bunga partisipasi dikembangkan oleh *CHOICE For Youth and Sexuality* (*choiceforyouth.org*), yang bekerja dengan orang muda dalam isu Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR).



Gambar 3. Bunga Partisipasi.

Sesi 3: Topi Partisipasi

Menurut konsep bunga partisipasi, partisipasi orang muda yang bermakna tercapai ketika elemen-elemen berikut ini dipenuhi.

Elemen Inti



Terdapat lima komponen utama yang perlu dipenuhi untuk menciptakan partisipasi yang bermakna. Mereka dimetaforakan sebagai akar, yang sangat penting untuk memastikan bunga bisa tumbuh dengan kokoh.

- Kebebasan untuk memilih: artinya partisipasi orang muda ditentukan oleh keputusan orang muda itu sendiri secara mandiri dan tanpa paksaan
- Informasi: akses terhadap informasi yang utuh mengenai tujuan dan maksud dari suatu program, aktivitas atau organisasi dan bagaimana orang muda berperan di dalamnya, termasuk informasi mengenai peluang yang dimiliki dan bisa didapatkan oleh orang muda di dalam suatu program, aktivitas atau organisasi.
- Pengambilan keputusan: orang muda diberikan kuasa untuk membuat keputusan mengenai kegiatan atau program di dalam komunitas atau organisasi.
- Suara: orang muda bisa menyuarakan pandangan dan pendapat mereka. Anggota komunitas atau organisasi lainnya mendengarkan dan menghormati pandangan dan pendapat orang muda, kemudian diintegrasikan ke dalam program atau kebijakan di dalam komunitas atau organisasi.
- Tanggung jawab: orang muda memiliki peran dan tanggung jawab untuk bertindak secara independen di dalam suatu program, aktivitas atau organisasi.

Elemen Pendukung



Elemen ini dimetaforakan sebagai air dan sinar matahari yang perlu didapatkan agar bunga bisa berkembang. Mereka adalah prakondisi yang perlu dipenuhi untuk mendorong partisipasi orang muda.

Air: Penguatan kapasitas

Penguatan kapasitas diperlukan untuk mempertahankan partisipasi orang muda yang bermakna. Kapasitas yang diperkuat bisa bervariasi dan mencakup pengetahuan, keterampilan (misalnya penganggaran, manajemen, perencanaan), dan refleksi diri secara kritis.

Sesi 3: Topi Partisipasi

Sinar matahari: Lingkungan yang mendukung

- Komitmen dari orang dewasa: Orang muda didukung, dan dihargai oleh orang dewasa sebagai mitra yang setara.
- Dukungan keuangan: Orang muda biasanya masih duduk di bangku sekolah atau belum berpenghasilan sehingga bantuan finansial perlu untuk membantu mereka berpartisipasi tanpa halangan. Dukungan ini bisa mencakup biaya perjalanan, akomodasi dan lainnya. Apabila orang muda mendapatkan tanggung jawab yang sama dengan orang dewasa, maka mereka pula sebaiknya mendapatkan kompensasi yang beradil.
- Keramahan bagi orang muda: Ciptakan ruang yang nyaman bagi orang muda untuk terlibat. Misalnya dengan menghindari penggunaan jargon atau istilah tertentubahasa jargonistik atau menerapkan metode belajar yang sesuai dan relevan dengan orang muda.
- Ruang aman: Ciptakan ruang belajar yang menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar orang muda.
- Fleksibilitas: Saat bekerja dengan orang muda, fleksibilitas sangat diperlukan dalam hal penentuan jadwal kerja atau bertemu, hingga cara pandang atau pendekatan yang digunakan.
- Kebijakan: Untuk mengintegrasikan partisipasi orang muda yang bermakna, maka kebijakan yang mengatur keterlibatan orang muda perlu diterapkan di dalam program atau organisasi.

Hasil



Hasil dari upaya menciptakan partisipasi orang muda yang inklusif dan bermakna, dianalogikan sebagai daun dan bunga. Hasil ini berupa bentuk-bentuk kerja sama dengan orang muda yang dapat diwujudkan, meliputi:

Kelopak bunga: bentuk-bentuk partisipasi yang diharapkan terjadi

1. Kolaborasi yang **dipimpin oleh orang dewasa, berbagi kuasa** pengambilan keputusan dengan orang muda

   Dalam program, aktivitas, maupun organisasi ini, orang dewasa memegang peran dan tanggung jawab utama. Namun, mereka melibatkan orang muda sebagai kelompok yang turut memiliki kontrol dalam pengambilan keputusan, meskipun pada akhirnya suara orang dewasa lebih dominan. Orang muda mendapatkan informasi lengkap mengenai tujuan program dan/atau organisasi, dan mereka memiliki suara dalam proses desain, implementasi, monitoring, dan evaluasi. Orang muda juga memiliki kekuatan (meskipun terbatas) dalam pengambilan keputusan dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.

Sesi 3: Topi Partisipasi

2. Kolaborasi yang **dipimpin oleh orang muda,** berbagi kuasa pengambilan keputusan dengan orang dewasa

   Meskipun dipimpin oleh orang muda, organisasi ini menerapkan model pengambilan keputusan yang melibatkan orang dewasa. Dalam beberapa kasus, orang muda secara aktif mengajak orang dewasa untuk terlibat dan memberikan saran.Hal ini umumnya dilakukan ketika orang muda merasa perlu bantuan dan bimbingan orang dewasa karena keterbatasan kemampuan dan/atau pengalaman mereka dalam proses pembelajaran dan peningkatan kualitas program maupun organisasi. Pada akhirnya, orang muda tetap memegang kendali utama, namun mereka bekerja sama dengan orang dewasa dalam pengambilan keputusan.

3. Kepemimpinan **dipegang seluruhnya oleh orang muda,** tanpa keterlibatan orang dewasa dalam pengambilan keputusan

   Pada model kepemimpinan ini, proyek atau aktivitas dipimpin sepenuhnya oleh orang muda tanpa keterlibatan orang dewasa. Orang muda memiliki kendali penuh atas pengambilan keputusan, informasi, suara, dan tanggung jawab. Dukungan eksternal dalam bentuk ini umumnya terbatas. Meskipun demikian, orang muda dapat berkonsultasi dengan orang dewasa dan mengundang mereka untuk membantu meningkatkan kapasitas mereka.

4. Kemitraan **orang muda dan orang dewasa *(youth-adult partnership)***

   Kemitraan antara orang muda dan orang dewasa dicirikan oleh kesetaraan partisipasi dan distribusi kekuatan yang seimbang. Pengambilan keputusan dilakukan secara kolaboratif, dan proses ini saling memperkuat kedua pihak. Orang dewasa membantu meningkatkan kapasitas orang muda, dan sebaliknya, orang muda juga berkontribusi pada pengembangan orang dewasa.

Daun: bentuk pelibatan yang setidaknya dipenuhi

1. Orang muda diberi peran dan diinformasikan

   Model ini melibatkan ajakan kepada orang muda untuk berpartisipasi dalam pekerjaan, dengan kebebasan untuk memilih apakah mereka ingin terlibat atau tidak. Sebelumnya, mereka diberikan informasi yang jelas tentang program dan tujuan organisasi. Dalam model ini, orang muda memiliki otonomi untuk memilih, akses informasi, suara, dan tanggung jawab atas tindakan mereka, meskipun tidak memiliki kewenangan dalam pengambilan keputusan.

Sesi 3: Topi Partisipasi

2. Orang muda dikonsultasikan dan diinformasikan

   Model ini melibatkan konsultasi dan pemberian informasi kepada orang muda terkait proyek. Masukan dan opini mereka diminta dan didengarkan dengan seksama. Mereka juga diberikan informasi tentang tujuan program dan/atau organisasi,alasan keterlibatan mereka, dan bagaimana masukan mereka akan digunakan. Meskipun demikian, keputusan akhir tetap dipegang oleh orang dewasa. Orang muda tidak memiliki kewenangan pengambilan keputusan dan hanya memiliki tanggung jawab yang terbatas.

Hasil



Manipulasi

Orang muda dimanfaatkan untuk mendukung agenda tertentu. Para penggagas ide ini berpura-pura bahwa agenda tersebut berasal dari orang muda dan/atau mendapat dukungan dari mereka. Salah satu contoh umum manipulasi ini adalah penggunaan orang muda sebagai pelengkap agar suatu kegiatan atau program terlihat lebih menarik. Pada kenyataannya, orang muda yang dijadikan pelengkap ini tidak memiliki kontrol atas aktivitas tersebut, tidak memiliki ruang untuk menyuarakan pendapat mereka, dan tidak memiliki tanggung jawab apa pun.

Tokenisme

Tokenisme terjadi ketika orang muda dilibatkan secara simbolis, tanpa peluang untuk memberikan masukan atau terlibat dalam pengambilan keputusan dan tanggung jawab. Berbeda dengan manipulasi, tokenisme memberikan kebebasan kepada orang muda untuk memilih apakah ingin terlibat atau tidak. Tanda yang paling mudah dikenali dari tokenisme adalah ketika orang muda tidak diberi ruang untuk berbicara secara setara dan pendapat mereka tidak didengarkan.

SESI 4

BATASAN DIRI



Sesi 4: Batasan Diri



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

Tujuan

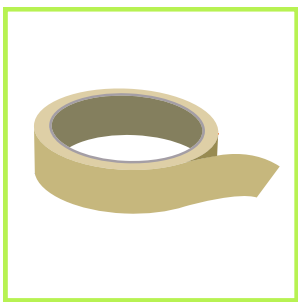
Tujuan Umum
Peserta dapat menghargai batasan masing-masing orang.

Tujuan Khusus
1. Peserta mengenal dan memahami tentang batasan diri
2. Peserta memahami bahwa setiap individu mempunyai perbedaan dan cara masing-masing dalam menyelesaikan masalah

Metode: Partisipatif

Waktu: 60 menit

Alat Bantu



Selotip kertas untuk membuat garis di lantai



Kertas yang bergambar ekspresi

Sesi 4: Batasan Diri

Mari Beraktivitas

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 garis yang telah dibuat di lantai, seperti ilustrasi berikut (jumlah ekspresi dapat ditambah sesuai kebutuhan):



Gambar 4. Ilustrasi Permainan Aku dan Temanku.

3. Sampaikan kepada peserta bahwa garis dan gambar ekspresi wajah yang ada di lantai tersebut menggambarkan batasan diri mereka.
4. Sampaikan ke peserta bahwa kamu akan membacakan beberapa pernyataan, minta peserta membayangkan jika mereka mendapatkan pernyataan tersebut dalam kehidupan mereka, ekspresi apa yang menggambarkan perasaan mereka terhadap pernyataan tersebut, kemudian minta mereka berpindah posisi dengan berdiri di atas (menginjak) garis yang mewakili ekspresi mereka tersebut.
5. Mulailah bacakan satu persatu pernyataan berikut, sambil melakukan observasi terhadap peserta yang berdiri pada garis yang berbeda dan instruksikan peserta lainnya melakukan observasi secara mandiri bahwa mereka mempunyai respon yang berbeda-beda terhadap masing-masing pernyataan tanpa adanya diskusi.

Sesi 4: Batasan Diri

Mari Beraktivitas

6. Berikut adalah pernyataan yang perlu kamu bacakan (dapat ditambah sesuai kebutuhan):
   - Temanmu sering mengomentari hasil kerjaanmu
   - Pacarmu suka mengatur dengan siapa kamu berteman
   - Temanmu membicarakan tentang kehidupan pribadimu dengan temanmu yang lain dibelakang
   - Temanmu menceritakan rahasiamu ke orang lain, padahal kamu minta temanmu untuk merahasiakannya
   - Temanmu mengirim pesan yang isinya muatan gambar pornografi
   - Teman yang berbeda gender denganmu memelukmu secara tiba-tiba
   - Temanmu selalu mengucapkan maaf kepadamu, setiap dia melakukan apapun bersamamu
   - Temanmu sering memberikan masukan pada penampilanmu
   - Temanmu selalu meminjam uang kepadamu, walaupun dia selalu mengembalikan tepat waktu
   - Temanmu ikut campur dalam hubungan percintaan dengan pasanganmu
   - Saat diskusi kelompok temanmu selalu ingin pendapatnya yang diutamakan
7. Setelah membaca pernyataan pertama, minta peserta untuk melihat temannya yang lain agar mereka sadar bahwa masing-masing mereka berdiri di tempat yang berbeda.
8. Kemudian bacakan semua pertanyaan diatas, beri waktu mereka untuk berpindah-pindah di setiap pernyataan, sampaikan kepada peserta tentang prinsip permainan:
   - Tidak terlalu banyak berdiskusi,
   - Usahakan proses permainancukup menyenangkan,
   - Tenang tanpa banyak diskusi dan saling mengejek satu dengan yang lain
9. Setelah permainan selesai, pertahankan peserta dalam posisi berdiri dan ajaklah mereka berdiskusi dengan kalimat pembuka berikut “setelah kita bermain tadi apakah kamu semua sadar bahwa kita ternyata punya posisi yang berbeda-beda dalam menerima dan merespon sesuatu ya” lanjutkan dengan memberikan pertanyaan pemantik kepada teman-temanmu, seperti berikut :
   - Menurut kalian 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?

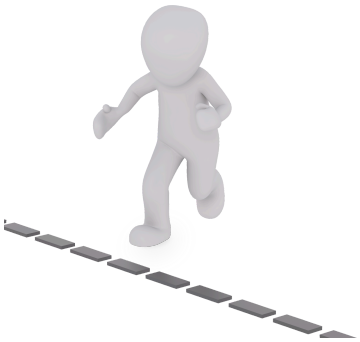
Sesi 4: Batasan Diri

Mari Beraktivitas

10. Tutup dan simpulkan sesi dengan pesan kunci berikut :

- Setiap orang mempunyai Batasan masing-masing, batasan tersebut terbentuk dari latar belakang budaya, lingkungan keluarga, adat dan istiadat maupun cerita hidup masing-masing individu.
- Apa yang menurut kita biasa saja (atau bercanda) belum tentu sama dengan yang lain.
- Alangkah baiknya jika saling menghargai, tanpa membully dan menyakiti.

Bahan Bacaan – Batasan Diri



Pengertian 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 Mental

Menetapkan batasan dalam hal pembicaraan, ide, dan pandangan yang kamu rasa nyaman atau tidak nyaman untuk dibahas.



Batasan Emosional

Menetapkan batasan tentang bagaimana orang lain dapat memengaruhi perasaan dan emosimu.



Batasan Sosial

Mengatur seberapa banyak waktu yang kamu habiskan dengan orang lain dan dalam situasi sosial.

Sesi 4: Batasan Diri

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.



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

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



Batasan diri mempunyai tiga tipe, yaitu:



1 Batasan diri yang tertutup

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

Sesi 4: Batasan Diri



2 Batasan diri yang terbuka

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



3 Batasan diri yang ideal

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

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

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



Sesi 4: Batasan Diri

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:



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



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



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



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.



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



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



Menghindari atau menunda berarti berpura-pura tidak memiliki masalah.



Berkolaborasi berarti berusaha mencari solusi bersama. Kolaborasi biasanya termasuk menemukan tujuan dan harapan bersama, mendengarkan dan memahami sudut pandang masing-masing, dan menyarankan cara-cara kreatif ke depan.

Sesi 4: Batasan Diri

Batasan dan Persetujuan Dalam Sebuah Relasi

Batasan adalah batasan yang ditetapkan oleh individu untuk melindungi kesejahteraan fisik, emosional, dan mental mereka dalam sebuah hubungan. Batasan membantu seseorang merasa aman dan dihargai serta memastikan bahwa kebutuhan dan keinginan pribadi dihormati. Batasan mencegah ketidaknyamanan, tekanan, dan pelanggaran terhadap hak-hak pribadi. Membantu membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan saling menghormati.
Dalam sebuah hubungan, penting bagi pasangan untuk membicarakan dan menyepakati beberapa batasan. Dengan menetapkan batasan sejak awal. Hal-hal yang bisa dibahas bersama dengan pasangan sejak awal:



Fisik: Batasan terkait sentuhan fisik, ruang pribadi dan aktivitas/perilaku seksual.



Emosional: Batasan yang melindungi perasaan dan kesejahteraan emosional.



Digital: Batasan yang terkait dengan penggunaan media sosial dan teknologi.



Waktu dan Energi: Batasan yang memastikan alokasi waktu dan energi yang sehat dalam hubungan.

Pengertian Persetujuan dalam Relasi

1 Definisi Persetujuan

- Persetujuan adalah persetujuan yang diberikan secara bebas, sukarela, dan dengan penuh kesadaran oleh semua pihak yang terlibat dalam aktivitas atau interaksi tertentu.
- Persetujuan harus bersifat jelas, terus-menerus, dan dapat ditarik kapan saja.

Sesi 4: Batasan Diri

2 Ciri-ciri Persetujuan yang Sah

- **Sukarela:** Diberikan tanpa paksaan, tekanan, atau manipulasi.
- **Sadar:** Diberikan oleh seseorang yang memahami sepenuhnya situasi dan konsekuensinya.
- **Spesifik:** Persetujuan untuk satu aktivitas tidak berarti persetujuan untuk aktivitas lain.
- **Dapat Ditindaklanjuti:** Persetujuan bisa ditarik kapan saja, tanpa alasan.

3 Mengapa Persetujuan Penting

- Persetujuan memastikan bahwa semua pihak merasa aman dan dihormati dalam interaksi.
- Mencegah pelanggaran batasan pribadi dan kekerasan berbasis gender.

Cara Menetapkan dan Mengomunikasikan Batasan serta Persetujuan

1 Menetapkan Batasan

- Merefleksikan nilai dan kebutuhan pribadi untuk menentukan batasan yang jelas.
- Diskusikan batasan dengan pasangan atau teman secara terbuka dan jujur.

2 Mengomunikasikan Batasan

- Gunakan komunikasi yang tegas tetapi sopan untuk mengungkapkan batasan.
- Bersikaplah konsisten dan tegas dalam menjaga batasan.

3 Meminta Persetujuan

- Selalu tanyakan dan pastikan persetujuan sebelum melakukan aktivitas yang melibatkan orang lain.
- Hargai jawaban dan reaksi orang lain, termasuk jika mereka menolak atau menarik persetujuan.

4 Menghormati Batasan dan Persetujuan

- Selalu hormati batasan dan persetujuan yang telah diberikan oleh orang lain.
- Jika ada perubahan dalam situasi atau perasaan, diskusikan kembali untuk memastikan persetujuan yang terus berlanjut.

Sesi 4: Batasan Diri

Batasan terkait Perilaku Seksual dan Dorongan 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 sehat. Dorongan seksual adalah perasaan alami yang muncul selama masa pubertas, dan penting bagi remaja untuk belajar bagaimana mengelolanya dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab. Berikut adalah beberapa strategi untuk membantu remaja mengelola dorongan seksual mereka:

1 Pendidikan Reproduksi yang Komprehensif



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

2 Komunikasi Terbuka



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

3 Keterampilan Mengatasi



- **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.

Sesi 4: Batasan Diri

4 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 hubungan seksual.

5 Pengelolaan Emosi



- **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 hubungan seksual.

6 Pentingnya Persetujuan



- **Mempelajari Konsep Persetujuan:** Diskusikan dengan remaja tentang pentingnya persetujuan dalam hubungan. Tekankan bahwa persetujuan harus selalu jelas, sadar, dan sukarela.
- **Menghormati Batasan:** Ajarkan remaja untuk selalu menghormati batasan orang lain dan bagaimana berkomunikasi secara efektif mengenai keinginan dan batasan dalam hubungan.

Sesi 4: Batasan Diri

Perilaku Seksual pada Remaja



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

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

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

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



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

Sesi 4: Batasan Diri

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

1

Perilaku seksual berisiko merupakan segala perilaku seksual dan non-seksual yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan reproduksi, contoh dampak perilaku seksual yang berisiko:

a. Berhubungan seksual pada usia anak dan remaja, 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.
b. Kehamilan di usia usia anak dan remaja, juga berisiko karena berpotensi terputusnya kesempatan pendidikan serta hilangnya kesempatan masa depan yang baik dan bertanggungjawab.
c. Pada usia anak dan remaja, kamu masih dalam tahap perkembangan emosional, hubungan seksual yang dilakukan pada usia dini dan di luar hubungan pernikahan akan menimbulkan stress, kebingunan, dan dampak emosional karena kamu belum siap secara mental untuk menghadapi tanggung jawab dan konsekuensi dari tindakan tersebut.
d. Pada usia anak dan remaja, 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:

a. Tidak melakukan hubungan seks sebelum perkawinan, atau dikenal dengan istilah 'abstinen'
b. Berfokus kepada perilaku yang bertanggungjawab dan aman terhadap tubuh dan diri sendiri, terutama untuk hal-hal yang berkaitan dengan perilaku seksual dan seksual yang dapat meningkatkan risiko pada kondisi reproduksi dan seksual

Sesi 4: Batasan Diri



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

Catatan penting dari Genta:

Setelah mempelajari dorongan seksual dan perilaku seksual, kita harus tau bahwa anak-anak/ remaja (usia 0 sd 18 tahun) dianggap belum mampu memberikan persetujuan yang sah untuk suatu aktivitas, terutama aktivitas yang melibatkan hubungan seksual. Maka seluruh aktivitas seksual yang melibatkan usia anak baik dengan persetujuan atau tanpa persetujuan adalah kekerasan seksual dan dilindungi oleh undang-undang yang berlaku.

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 yang 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.

SESI 5

RENTANG HIDUP REMAJA



Sesi 5: Rentang Hidup Remaja



Setelah peserta mendapatkan materi-materi sebelumnya yang banyak membahas terkait partisipasi dan keterbukaan. Selanjutnya dalam sesi ini, peserta mulai diajak untuk mendiskusikan persoalan remaja dari usia 10-24 tahun secara umum, baik dari segi kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi, psikologis, emosional dan sosial.

Tujuan

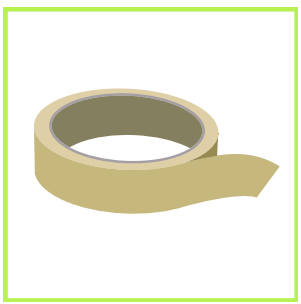
Tujuan Umum
Peserta memahami perkembangan dan kebutuhan remaja dari usia 10-24 tahun.

Tujuan Khusus
1. Peserta memahami tahap perkembangan kesehatan reproduksi, psikologis, emosional dan sosial remaja.
2. Peserta memahami kondisi sosial yang berkaitan dengan perkembangan remaja.

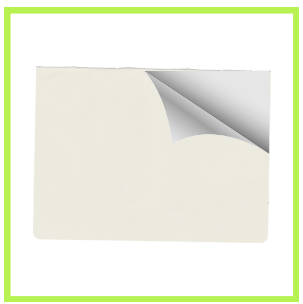
Metode: Partisipatif

Waktu: 120 menit

Alat Bantu



Selotip kertas untuk membuat garis di lantai



Kertas metaplan

Sesi 5: Rentang Hidup Remaja

Mari Beraktivitas

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

Sesi 5: Rentang Hidup Remaja

Mari Beraktivitas

9. Tutup dan simpulkan sesi, menggunakan pesan kunci berikut:

- Perkembangan yang terjadi pada fisik di usia remaja akan berpengaruh pada perkembangan emosional dan respon sosial.
- Termasuk respon sosial yang membedakan antara laki-laki dan perempuan yang secara tidak sadar terbangun di masyarakat.
- Dalam sesi ini kita mengidentifikasi kesenjangan yang terjadi dilingkungan masyarakat yang berpengaruh pada perkembangan remaja, terutama aspek kesetaraan gender, persepsi masyarakat terhadap remaja (stigma dan diskriminasi), kebutuhan masing-masing dan lain-lain.

Bahan Bacaan – Rentang Kehidupan Remaja



Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat dinamis, dengan tantangan dan perubahan yang berbeda di setiap rentang usia. Pada usia 10-14 tahun, fokus utama adalah adaptasi terhadap perubahan fisik dan pengembangan keterampilan kognitif dasar. Pada usia 15-19 tahun, pencarian identitas menjadi pusat perhatian, dengan pemikiran abstrak yang semakin berkembang. Pada usia 20-24 tahun, fokus utama bergeser ke hubungan intim dan pencapaian tujuan jangka panjang, dengan pemikiran yang lebih matang dan terintegrasi.

Setiap tahap memiliki peran penting dalam membentuk identitas, kemampuan kognitif, dan hubungan sosial yang akan mempengaruhi kehidupan di masa dewasa.

Sesi 5: Rentang Hidup Remaja

Rentang kehidupan remaja yang dibagi menjadi tiga kelompok usia: 10-14 tahun, 15-19 tahun, dan 20-24 tahun, dalam kaitannya dengan teori perkembangan:



Usia 10-14 Tahun (Masa Remaja Awal)

Perkembangan Fisik:

- Pubertas: Masa remaja awal ditandai dengan perubahan fisik signifikan, seperti pertumbuhan tinggi badan, perkembangan seksual, dan perubahan hormonal.
- Teori: Menurut teori perkembangan biologis, pubertas adalah pendorong utama perubahan perilaku dan emosi pada tahap ini.

Perkembangan Kognitif:

- Teori Piaget - Tahap Operasional Konkret: Pada masa ini, remaja mulai berpikir lebih logis, namun masih bergantung pada objek konkret. Mereka mulai memahami konsep konservasi dan pemikiran logis yang lebih terstruktur.
- Dampak: Meskipun pemikiran logis mulai berkembang, kemampuan berpikir abstrak masih terbatas.

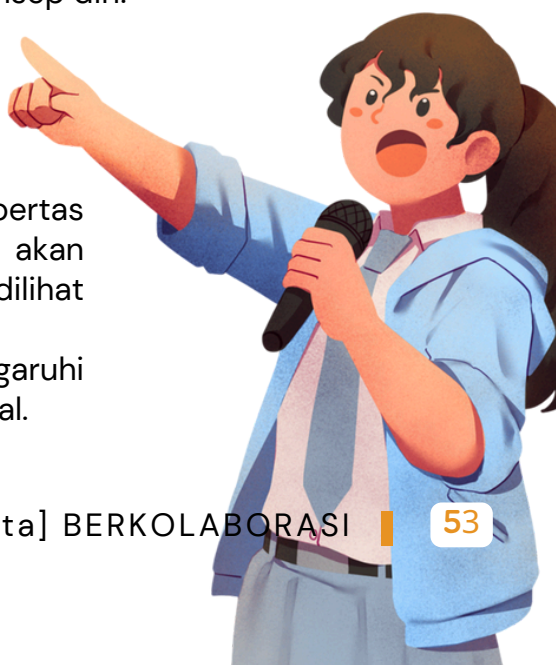
Perkembangan Psikososial:

- Teori Erikson - Industry vs. Inferiority: Remaja awal mulai mengembangkan rasa kompetensi melalui keberhasilan dalam tugas-tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegagalan bisa menyebabkan perasaan rendah diri.
- Dampak: Pengalaman keberhasilan atau kegagalan dalam belajar dan bersosialisasi mulai membentuk harga diri dan konsep diri.

Usia 15-19 Tahun (Masa Remaja Tengah)

Perkembangan Fisik:

- Kematangan Fisik: Perubahan fisik akibat pubertas mulai stabil. Remaja pada usia ini lebih sadar akan penampilan fisik mereka dan bagaimana mereka dilihat oleh orang lain.
- Teori: Perubahan hormon dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, dan bahkan keputusan sosial.



Sesi 5: Rentang Hidup Remaja

Perkembangan Kognitif:

- Teori Piaget - Tahap Operasional Formal: Pada tahap ini, remaja mulai mampu berpikir abstrak dan hipotesis. Mereka mulai mempertanyakan norma-norma sosial dan mengembangkan kemampuan berpikir kritis.
- Dampak: Remaja mulai mengembangkan pemahaman tentang ide-ide kompleks, seperti keadilan, hak asasi manusia, dan filosofi pribadi.

Perkembangan Psikososial:

- Teori Erikson - Identitas vs. Kebingungan Peran: Remaja tengah sangat fokus pada pencarian identitas. Mereka mungkin bereksperimen dengan berbagai peran sosial, nilai, dan ideologi untuk menemukan identitas diri yang konsisten.
- Teori Marcia - Status Identitas: Remaja berada dalam proses eksplorasi (moratorium) dan mulai mencapai komitmen identitas (identity achievement) pada akhir masa remaja ini.
- Dampak: Keberhasilan dalam menemukan identitas diri yang kuat mengarah pada rasa identitas yang solid, sementara kegagalan bisa menyebabkan kebingungan identitas.

Usia 20-24 Tahun (Masa Remaja Akhir)



Perkembangan Fisik:

- Kematangan Fisik: Perkembangan fisik mencapai puncaknya, dengan sedikit perubahan lebih lanjut. Pada usia ini, individu berada dalam kondisi fisik terbaik mereka.
- Teori: Perhatian pada kesehatan dan gaya hidup menjadi lebih penting karena dampaknya pada kesehatan jangka panjang mulai terlihat.

Perkembangan Kognitif:

- Teori Piaget - Operasional Formal Lanjutan: Pemikiran abstrak dan kritis semakin matang. Individu pada usia ini mampu mengintegrasikan pemikiran logis dengan pemahaman emosional dan sosial yang lebih kompleks.
- Teori Pasca Kognitif: Beberapa teori menyarankan bahwa pemikiran pada usia ini melibatkan penalaran yang lebih fleksibel dan kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai perspektif.

Sesi 5: Rentang Hidup Remaja

- Dampak: Remaja yang memasuki masa remaja akhir mulai memikirkan tujuan jangka panjang, seperti karier, hubungan, dan kontribusi sosial.

Perkembangan Psikososial:

- Teori Erikson - Intimacy vs. Isolation: Fokus utama bergeser dari pencarian identitas ke pembentukan hubungan intim dengan orang lain. Mencapai kemampuan untuk membentuk hubungan yang dekat dan penuh komitmen tanpa kehilangan identitas diri adalah kunci pada tahap ini.
- Dampak: Keberhasilan dalam tahap ini mengarah pada hubungan yang sehat dan saling mendukung, sementara kegagalan bisa menyebabkan perasaan isolasi dan kesepian.

SESI 6

SETUJU ATAU TIDAK SETUJU



Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju



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

Tujuan

Tujuan Umum

Peserta memahami tentang nilai-nilai kesehatan reproduksi sesuai dengan tahap perkembangan remaja.

Tujuan Khusus

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

Metode: Partisipatif

Waktu: 120 menit

Alat Bantu



Selotip kertas untuk membuat garis di lantai



Kertas metaplan

Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

Mari Beraktivitas

1. Minta peserta semua berdiri disalah satu sisi ruangan.
2. Buatlah garis dilantai yang menandakan area setuju dan tidak setuju, dan berikanlah peluang bagi mereka yang ragu-ragu atas pilihannya berada pada posisi ditengah-tengah atau menginjak garis batas.
3. Bacakan pernyataan berikut dimulai dengan, "setuju atau tidak setuju .... (kemudian bacakan pernyataan), lakulahkan untuk semua pernyataan berikut:
   - Remaja usia 10-14 tahun sudah siap mendiskusikan kehidupan seksualitas mereka.
   - Remaja usia 15 tahun belum mampu melakukan percakapan yang matang tentang seksualitas.
   - Seorang remaja laki-laki feminin atau perempuan tomboi sebaiknya dipaksa untuk berubah.
   - Bukan kodratnya perempuan untuk gemar olah raga dan memiliki tubuh kekar.
   - Pendidikan terkait seksualitas dapat mendorong remaja melakukan hubungan seks lebih cepat.
   - Remaja boleh mendapatkan informasi tentang kontrasepsi untuk pengetahuan dan pencegahan dampak buruk perilaku seksual tidak aman.
   - Remaja sebaiknya diberikan kebebasan untuk merencanakan kehidupan mereka, termasuk untuk menjalin hubungan romantis dengan orang lain.
   - Remaja yang sudah terlanjur melakukan hubungan seksual diperbolehkan mengakses kontrasepsi untuk menurunkan dampak buruk bagi kesehatan.
   - Siswi SMP yang mengalami kehamilan di luar nikah harus dikeluarkan dari sekolah.
   - Seorang perempuan harus perawan saat malam pertamanya.
   - Lebih baik menikah di usia 15 tahun, dibandingkan melakukan zinah.
   - Pada titik tertentu dalam hidup saya, saya percaya bahwa remaja yang hamil diluar nikah adalah salah .
   - Saya percaya bahwa remaja perempuan boleh membuat pilihan apapun terhadap tubuh dan seksualitasnya karena itu hak mereka.
4. Setelah peserta berpindah dan menentukan pilihan jawaban mereka, berikanlah waktu jeda sekitar 2-3 menit untuk menanyakan kepada perwakilan peserta tentang pendapat mereka dari area setuju, tidak setuju ataupun ragu-ragu.
5. Amati siapa yang berada di area setuju dan tidak setuju bahkan ragu-ragu, permainan ini bisa digunakan sebagai asesmen awal untuk melihat pemahaman dasar peserta tentang isu kesehatan reproduksi dan seksual.

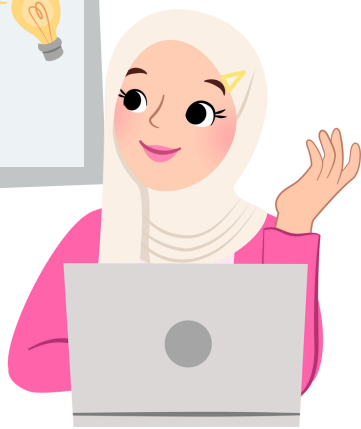
Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

Mari Beraktivitas

6. Setelah permainan selesai, gali pengalaman peserta dengan pertanyaan reflektif berikut:
   - Bagaimana perasaan kamu saat melakukan kegiatan ini?
   - Apa yang kamu pelajari tentang pandangan kamu sendiri dan orang lain tentang seksualitas remaja termasuk kehamilan remaja?
   - Apakah ada saat-saat ketika kamu tergoda untuk pindah bersama kelompok mayoritas? Apakah kamu pindah atau tidak? Bagaimana perasaan kamu saat itu?
   - Apa yang kamu pelajari dari kegiatan ini?
   - Apa yang diajarkan kegiatan ini kepada kita tentang stigma seputar seksualitas remaja?
7. Tutup dan simpulkan sesi dengan pesan kunci sebagai berikut:
   - Masing-masing individu mempunyai persepsi dan pemahaman tentang kehidupan seksualitasnya masing-masing.
   - Sebagai sesama manusia kita tidak boleh saling memaksakan kehendak dan nilai kita untuk dianut oleh orang lain karena masing-masing individu mempunyai cerita hidup dan beban yang berbeda-beda.
   - Saat remaja memasuki usia pubertas, banyak stigma negatif yang melekat, hal tersebut perlu kita konstruksi ulang menjadi lebih positif.

Catatan penting!

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



Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

Bahan Bacaan

Pubertas

Pubertas: Tahap paling penting dalam transisi dari masa anak-anak ke dewasa adalah pubertas, yang merupakan tahap perkembangan fisik dan psikologis. Pubertas ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan emosi, perkembangan otak, dan perkembangan organ reproduksi. Perkembangan fisik pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda karena pengaruh hormon.

Pada laki-laki:

- Hormon testosteron mempengaruhi organ-organ tubuh, menyebabkan pertumbuhan seks primer dan sekunder seperti tumbuhnya bulu-bulu halus di sekitar ketiak, kemaluan, janggut, dan kumis, perubahan suara, serta produksi sperma.
- Pubertas ditandai dengan bertambahnya volume testis sekitar usia 9 tahun, diikuti dengan mimpi basah yang menandakan kemampuan bereproduksi.





Pada perempuan:

- Hormon estrogen merangsang pertumbuhan saluran susu di payudara, saluran telur, rongga rahim, dan vagina, serta menebalkan dinding rahim dan meningkatkan cairan vagina.
- Hormon progesteron melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi lemak di kulit, suhu badan, serta mempertebal dinding rahim.

- Pubertas ditandai dengan menstruasi, yaitu proses pelepasan darah dan sel-sel dari dinding rahim melalui vagina. Siklus menstruasi biasanya berlangsung 28 hari, namun dapat bervariasi antara 21-35 hari, dengan menstruasi berlangsung 2-7 hari setiap bulan.
- Masa subur pada perempuan berada di pertengahan siklus menstruasinya, saat sel telur siap untuk dibuahi.

Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

Tabel 2. Tabel Perbedaan Proses Pubertas pada Laki-laki dan Perempuan.

Jenis	Perubahan pada Perempuan	Perubahan pada Laki-Laki	Catatan
Kulit	Kulit menjadi berminyak, kadang-kadang muncul jerawat	Kulit menjadi berminyak, kadang-kadang muncul jerawat	Keadaan ini bisa berlangsung beberapa tahun selama masa remaja. Cucilah wajah dengan sabun yang halus setiap hari
Rambut	Tumbuh rambut di kaki, di ketiak di sekitar alat kelamin	Tumbuh rambut di kaki, ketiak, dada, sekitar wajah, dan sekitar alat kelamin	Waktu tumbuh dan jumlah rambut tidak sama pada setiap orang
Dada	Buah dada mulai tumbuh, sedikit bengkak dan kadang sakit	Dada melebar	Buah dada kiri dan kanan pada perempuan bisa tidak tumbuh bersamaan dan besarnya tidak sama
Ukuran Tubuh	Pinggul mulai melebar, dada membesar, tinggi dan berat badan bertambah dengan cepat	Bahu dan dada melebar, badan bertambah berat dan tinggi	Perempuan bisa lebih cepat tinggi dibandingkan laki-laki seusianya, tapi di akhir masa remaja, biasanya laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan
Keringat	Lebih banyak berkeringat dan mulai mengeluarkan bau	Lebih banyak berkeringat dan mulai mengeluarkan bau	Untuk mengurangi bau mandilah dengan bersih 2 kali sehari
Suara	Menjadi agak berat	Menjadi agak berat	
Organ Reproduksi	Mulai terjadi menstruasi, dan ada cairan keluar dari vagina	Alat kelamin membesar, kadang terjadi penegangan penis (ereksi) serta keluar cairan (mimpi basah)	Cairan putih bening yang keluar dari vagina tidak perlu dikhawatirkan karena merupakan tanda normal bagi remaja perempuan

Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

Seksualitas dan Perilaku Seksual

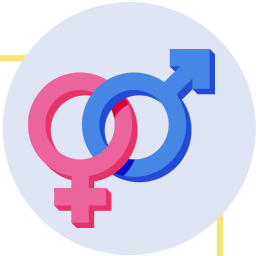
Membahas seks di Indonesia seringkali dianggap tabu karena masyarakat menganggap seks hanya sebatas bersenggama. Banyak orang yang salah memahami bahwa seksualitas sama dengan seks, padahal keduanya berbeda. Seksualitas adalah bagian penting dari kehidupan manusia yang mencakup aspek-aspek yang luas dan kompleks, tidak hanya sekedar hubungan seksual. Akibatnya, pengetahuan masyarakat tentang seksualitas yang benar masih rendah.



Seksualitas

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

Seksualitas diekspresikan melalui pikiran, fantasi, hasrat, kepercayaan, perilaku, nilai, sikap, praktik, serta peran dan hubungan. Seksualitas dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, spiritual, dan budaya, serta dapat berkembang dan berubah seiring waktu.



Jenis kelamin (seks)

Jenis kelamin adalah perbedaan biologis yang dimiliki laki-laki dan perempuan yang dapat dilihat sejak lahir dan pada masa pertumbuhan. Misalnya, laki-laki memiliki penis dan perempuan memiliki vagina; perempuan memiliki rahim dan laki-laki memiliki testis. Perbedaan ini bersifat universal dan sama di setiap suku, ras, dan budaya.

Jenis kelamin dipengaruhi oleh faktor biologis, termasuk kromosom. Kromosom XX ditemukan pada perempuan, sementara kromosom XY pada laki-laki. Ada juga kondisi interseks, di mana individu memiliki perbedaan kromosom seks seperti XXX atau XYX, yang membuat klasifikasi jenis kelamin menjadi sulit.

Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

Beberapa kondisi interseksual antara lain:

- **Guevedoces:** Bayi terlahir dengan genital wanita, namun pada masa remaja mengembangkan penis dan skrotum.
- **Androgen Insensitivity Syndrome:** Tubuh tidak sensitif terhadap testosteron, berkembang sebagai wanita meski memiliki kromosom Y.
- **Klinefelter:** Laki-laki dengan kromosom XXY, memiliki perkembangan penis dan juga buah dada, pinggang, serta sedikit bulu di wajah dan dada.
- **Congenital Adrenal Hyperplasia:** Bayi wanita terpapar hormon androgen sehingga mengalami maskulinisasi pada genital.

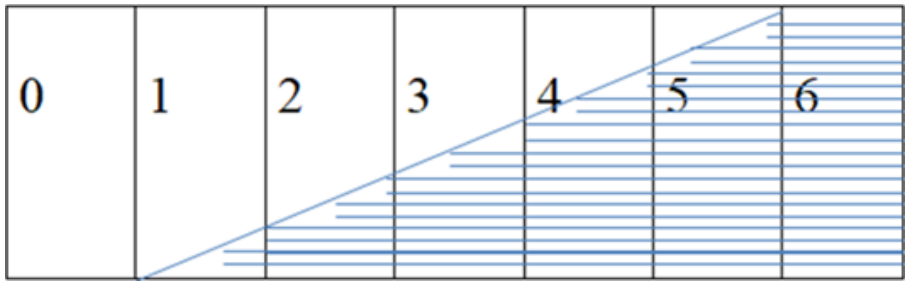


Orientasi seksual

Orientasi seksual adalah ketertarikan seseorang secara fisik, seksual, dan romantis kepada orang lain. Ada tiga jenis utama orientasi seksual:

- **Heteroseksual:** Ketertarikan pada jenis kelamin berbeda (laki-laki pada perempuan atau sebaliknya).
- **Homoseksual:** Ketertarikan pada jenis kelamin yang sama (laki-laki pada laki-laki atau perempuan pada perempuan).
- **Biseksual:** Ketertarikan pada kedua jenis kelamin.

Menurut Skala Kinsey, orientasi seksual seseorang bisa berkisar dari heteroseksual eksklusif hingga homoseksual eksklusif, dengan berbagai kadar di antaranya:



Gambar 5. Skala Kinsey

0	Heteroseksual eksklusif
1-5	Variasi dalam ketertarikan heteroseksual dan homoseksual
6	Homoseksual eksklusif

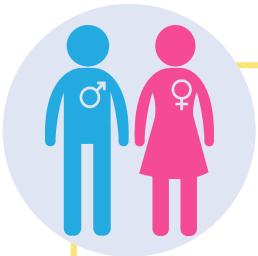
Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

Sebagai remaja kita perlu memperhatikan nilai-nilai diri dan memastikan kesejahteraan diri kita dan juga orang sekitar. Jika teman-teman mengalami kebingungan terkait mengenal diri sendiri dan hal-hal yang berkaitan dengan orientasi seksual pribadi. Teman-teman bisa menghubungi orang dewasa yang dipercaya atau dapat berkonsultasi dengan ahli. Hal yang penting, kita perlu memastikan bahwa kita harus terus bertanggung jawab terhadao diri sendiri, keluarga dan juga lingkungan sekitar.

Perilaku Seksual

Perilaku seksual mencakup berbagai tindakan yang dilakukan seseorang untuk memenuhi dorongan seks atau mengekspresikan seksualitasnya. Mulai dari masa pubertas, laki-laki dan perempuan menjadi lebih peka terhadap rangsangan dan ketertarikan seksual. Respons terhadap rangsangan seksual ini bervariasi, dan setiap perilaku memiliki konsekuensi yang berbeda. Ada perilaku seksual yang dapat meningkatkan kualitas hubungan pasangan dan membawa manfaat kesehatan, tetapi ada juga perilaku yang dapat menimbulkan masalah kesehatan, sosial, atau hukum. Oleh karena itu, keputusan yang bijaksana mengenai perilaku seksual sangat penting untuk masa depan individu.





Berbagai Bentuk Perilaku Seksual

Individu memiliki berbagai cara untuk merespons dan menyalurkan perasaan, fantasi, dan dorongan seksual. Setiap perilaku memiliki keuntungan dan kerugian tersendiri:

1 Mengalihkan Dorongan Seksual ke Aktivitas Lain:

Mengalihkan perhatian ke olahraga atau kegiatan lain yang menyibukkan diri dapat membantu mengurangi dorongan seksual. Cara ini efektif untuk menghindari kehamilan dan penyakit menular seksual serta membantu individu mengembangkan diri melalui hobi dan aktivitas yang bermanfaat.

Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

2 Masturbasi:

Masturbasi adalah aktivitas menyentuh atau merangsang bagian tubuh sendiri untuk mendapatkan kepuasan seksual. Banyak laki-laki dan perempuan memilih masturbasi untuk menyalurkan dorongan seksual tanpa berhubungan seksual dengan orang lain. Penting untuk menjaga privasi dan kebersihan saat melakukan masturbasi untuk menghindari infeksi atau cedera.

3 Hubungan Fisik Tanpa Penetrasi *(Petting)*:

Hubungan fisik tanpa penetrasi, seperti berpegangan tangan, merangkul, berciuman, dan fingering, dapat mengurangi risiko kehamilan dan penyakit menular seksual. Namun, dorongan seksual yang lebih kuat bisa muncul, dan ada risiko penularan penyakit melalui kontak fisik dan cairan tubuh.

4 Hubungan Seksual dengan Penetrasi:

Hubungan seksual dengan penetrasi (penis ke dalam vagina, mulut, atau anus) memiliki risiko tinggi terhadap penyakit menular seksual dan kehamilan. Penting untuk menggunakan pelindung seperti kondom untuk mengurangi risiko, meskipun kondom tidak sepenuhnya melindungi dari semua risiko.



Berkomunikasi tentang Seksual

Dalam hubungan, terutama yang bersifat seksual, penting untuk berkomunikasi secara terbuka tentang hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas. Menjaga beberapa hal tetap privat memang boleh, tetapi komunikasi yang baik membantu memastikan bahwa kedua belah pihak merasa nyaman dan aman dalam hubungan tersebut.

Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju

Mengatasi Pengaruh Teman Sebaya



Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukan bahwa 62% remaja perempuan dan 51% remaja laki-laki memilih teman sebaya mereka untuk menjadi tempat mendiskusikan kesehatan reproduksi yang mereka alami. Data tersebut menunjukan besarnya pengaruh teman sebaya dalam perilaku seksual remaja sehari-hari.

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

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



Strategi Menghadapi Tekanan Teman Sebaya

1 Kenali Nilai dan Prinsip Pribadi:

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

2 Tingkatkan Kepercayaan Diri:

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

3 Komunikasi yang Efektif:

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

Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju



Strategi Menghadapi Tekanan Teman Sebaya

4 Pilih Teman yang Mendukung:

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

5 Cari Kegiatan Alternatif:

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

6 Konsultasi dengan Orang Dewasa:

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

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:



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.



Empati *(Empathy)*

Kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain. Empati penting untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung komunikasi yang efektif.



Berpikir Kritis *(Critical thinking)*

Kemampuan untuk menganalisis informasi dan situasi dengan objektif, serta membuat keputusan berdasarkan pemikiran yang logis dan rasional.

Sesi 6: Setuju atau Tidak Setuju



Berpikir Kreatif *(Creative thinking)*

Kemampuan untuk melihat berbagai cara dalam menyelesaikan masalah atau menghadapi tantangan, serta menemukan solusi inovatif.



Pengambilan Keputusan *(Decision making)*

Kemampuan untuk membuat pilihan yang tepat berdasarkan evaluasi informasi dan pemahaman tentang konsekuensi dari keputusan tersebut.



Penyelesaian Masalah *(Problem solving)*

Kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, menemukan solusi, dan mengambil tindakan yang efektif.



Komunikasi yang Efektif *(Effective communication)*

Kemampuan untuk menyampaikan ide, perasaan, dan kebutuhan dengan jelas dan efektif, serta mendengarkan secara aktif.



Keterampilan Antarpribadi *(Interpersonal skills)*

Kemampuan untuk menyampaikan ide, perasaan, dan kebutuhan dengan jelas dan efektif, serta mendengarkan secara aktif.



Mengelola Emosi *(Coping with emotions)*

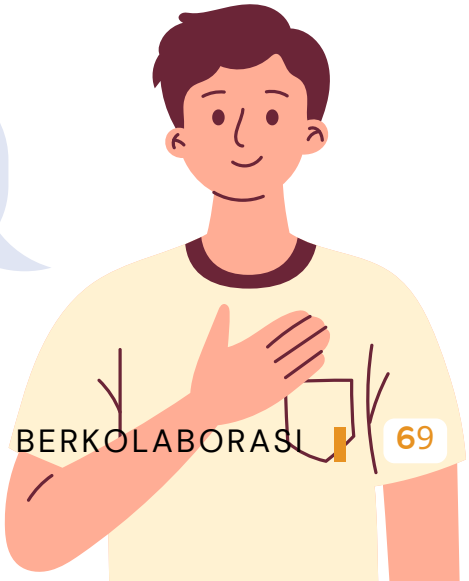
Kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif.



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.



SESI 7

KESEHATAN REPRODUKSI



Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Pada tahap ini semua peserta mendapatkan materi tentang partisipasi dan nilai-nilai yang berkaitan dengan kondisi kesehatan reproduksi remaja. Pada sesi ini kita akan memulai materi yang lebih dalam tentang kesehatan reproduksiremaja. Materi ini akan memberikan gambaran lebih jelas pada remaja tentang perubahan fisik, psikologi, emosional dan sosial remaja memasuki usia pubertas.



Tujuan

Tujuan Umum
Peserta memahami karakteristik dan dinamika remaja saat mengalami pubertas secara fisik, psikologi, emosional dan sosial.

Tujuan Khusus

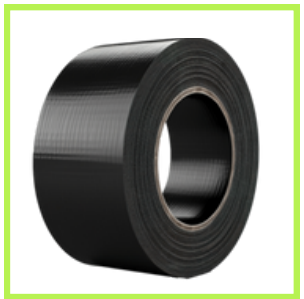
1. Peserta memahami perubahan fisik, psikologi, emosional dan sosial yang terjadi pada remaja pada masa pubertas.
2. Peserta memahami perbedaan antara seks, seksualitas, perilaku seksual dan hubungan seksual.
3. Peserta mengetahui perilaku seksual berisiko dampak dan cara penanggulangan perilaku tersebut.

Metode: Diskusi Kelompok Waktu: 120 menit

Alat Bantu


Kertas Plano


Kertas metaplan


Lakban


Spidol

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Mari Beraktivitas

Perubahan Remaja Pada Masa Pubertas

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

Perubahan Remaja Pada Masa Pubertas

1. Sampaikan kepada peserta bahwa perkembangan fisik, psikologis, sosial dan peran ternyata juga berpengaruh pada kehidupan seksual remaja, untuk itu perlu dilakukan diskusi tentang perkembangan seksual remaja.
2. Selanjutnya minta masing-masing kelompok melanjutkan diskusi tentang topik berikut:
   - Kelompok 1 : Apa itu seks? Jelaskan (karakteristik dan fungsi)?
   - Kelompok 2 : Apa itu seksualitas? Jelaskan (karakteristik dan fungsi)?
   - Kelompok 3 : Apa itu perilaku seksual? Jelaskan(karakteristik dan fungsi)?
   - Kelompok 4 : Apa itu hubungan seksual? Jelaskan (karakteristik dan fungsi)?
3. Berikan waktu sekitar 10 menit untuk mendiskusikan masing-masing topik diatas, berikan kesempatan bagi masing-masing kelompok mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang topik yang mereka dapat, dan bebaskan mereka untuk mencari dari berbagai cara dan sumber, misalnya melalui google (mesin pencari lainnya), buku dan sumber lainnya yang terpercaya.
4. Hasil diskusi kelompok dapat dituliskan dalam kertas plano, dan berikan waktu 3 menit masing-masing kelompok untuk presentasi hasil diskusi mereka.

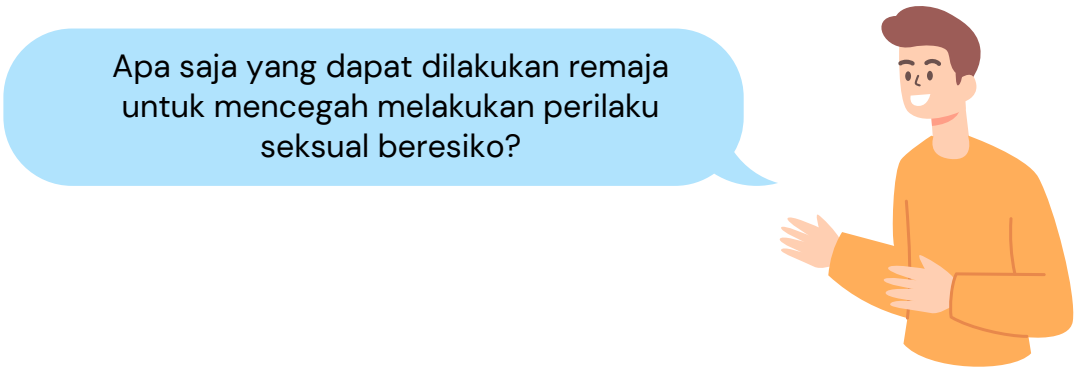
Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Mari Beraktivitas

5. Simpulkan bersama peserta tentang pengertian dan perbedaan antara seks, seksualitas, perilaku seksual dan hubungan seksual.
6. Jika memungkinkan, saat menjelaskan materi tentang "seks", fasilitator dapat menggunakan celemek kespro (GenRe kit) agar peserta mendapatkan gambaran lebih jelas.

Perilaku Seksual

1. Kemudian lanjutkan diskusi dengan membahas perilaku seksual remaja, minta masing-masing peserta (sudah tidak dalam kelompok) menuliskan apa saja perilaku seksual yang beresiko serta apa saja perilaku seksual yang aman/sehat dalam kertas metaplan (Satu kertas, satu perilaku beresiko). kemudian kertas-kertas tersebut ditempelkan ke dinding dari atas ke bawah.
2. Kelompokan perilaku-perilaku yang dirasa sama, kemudian instruksikan kembali ke peserta, menurut mereka apa dampak yang akan dialami remaja jika mereka melakukan perilaku beresiko tersebut? Minta mereka menuliskan dalam kertas metaplan dan menempelkannya disamping perilaku yang mereka maksud.
3. Selanjutnya simpulkan bahwa perilaku seksual beresiko akan berdampak pada kehidupan remaja tersebut, secara kesehatan fisik, psikis maupun kehidupan sosialnya, seperti: HIV dan Aids, Infeksi Menular Seksual, Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD), perkawinan anak, dan dampak sosial lainnya.
4. Kemudian tanyakan kepada semua peserta secara di dalam kelas besar:



5. Usahakan semua peserta berpartisipasi dalam menjawab, fasilitator menuliskan jawaban peserta dalam flipchart (kertas plano).

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Mari Beraktivitas

6. Simpulkan diskusi tersebut, bahwa:

> Pemahaman yang baik tentang perilaku seksual dan dorongan seksual adalah kunci bagi remaja untuk mengelola perubahan dalam diri mereka dengan sehat dan bertanggung jawab. Melalui pendidikan seksual yang komprehensif, dukungan dari orang tua dan sekolah, serta akses ke layanan kesehatan yang memadai, remaja dapat membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan reproduksi dan membangun hubungan yang sehat serta positif.

Catatan penting!

- Sesuaikan langkah-langkah dan bahasa dengan situasi sosial budaya setempat di mana peserta tinggal.
- Tanyakan kepada peserta apakah cukup nyaman membahas hal-hal yang tabu seperti perilaku seksual.
- Dalam proses diskusi harus tetap menjaga kenyamanan teman di dalam ruangan, jika ada topik pembahasan yang kiranya sensitif.
- Jangan membiasakan hal-hal terkait seksualitas menjadi hal bercandaan atau hal yang layak untuk ditertawakan.
- Jangan memaksa jika ada peserta yang malu dan tidak mau menjawab beberapa pertanyaan yang cukup dianggap tabu oleh peserta.
- Baca dan pahami bahan bacaan sebelum menyampaikan memandu proses belajar.
- Siapkan media atau alat bantu yang dibutuhkan sebelum memulai proses belajar.

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Bahan Bacaan – Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR)

Pengertian Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR)

Pengetahuan dan akses terhadap hak kesehatan seksual dan reproduksi sangat penting untuk memastikan bahwa remaja dapat membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab mengenai kehidupan mereka. Dengan strategi yang tepat dan dukungan dari berbagai pihak, kita dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja di seluruh dunia.

1

Definisi HKSR

- Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi adalah hak setiap individu untuk membuat keputusan bebas dan bertanggung jawab tentang kesehatan reproduksi mereka, termasuk hak untuk mengakses informasi dan layanan kesehatan yang memadai. Termasuk didalamnya terkait kebebasan untuk membangun keluarga dan menentukan ingin memiliki anak.



2



Komponen HKSR

- **Kesehatan Seksual:** Kondisi fisik, emosional, mental, dan sosial yang berkaitan dengan seksualitas.
- **Kesehatan Reproduksi:** Keadaan kesehatan yang terkait dengan sistem reproduksi pada semua tahap kehidupan.
- **Hak Asasi Manusia:** Menjamin kebebasan dari diskriminasi, paksaan, dan kekerasan terkait kesehatan reproduksi dan seksual.

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Komponen Utama HKSR untuk Remaja

1 Edukasi Kesehatan Reproduksi yang Komprehensif

- Pendidikan yang menyeluruh tentang kesehatan reproduksi dan hak-hak individu.

2 Akses ke Layanan Kesehatan

- Layanan kesehatan yang ramah remaja dan terjangkau, termasuk layanan konseling dan kesehatan reproduksi.

3 Persetujuan dan Hubungan yang Sehat

- Pemahaman tentang pentingnya persetujuan dalam semua interaksi seksual dan bagaimana membangun hubungan yang sehat dan saling menghormati.

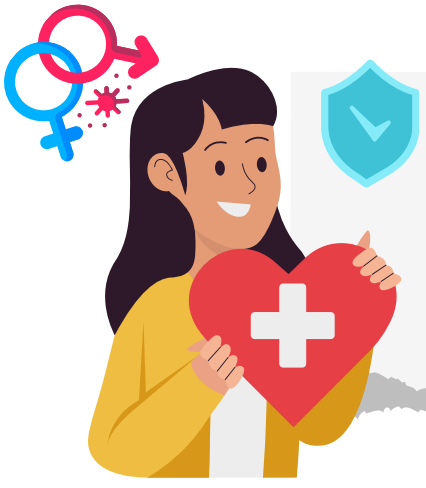
4 Kesetaraan Gender

- Penghapusan norma-norma gender yang diskriminatif dan promosi kesetaraan gender dalam semua aspek kehidupan.

5 Privasi dan Kerahasiaan

- Jaminan bahwa layanan kesehatan reproduksi dan seksual dilakukan dengan menghormati privasi dan kerahasiaan individu.

Definisi Kesehatan Seksual



Kesehatan seksual adalah keadaan kesejahteraan fisik, emosional, mental, dan sosial yang berkaitan dengan seksualitas. Ini bukan hanya tentang tidak adanya penyakit atau disfungsi, tetapi juga melibatkan pendekatan positif dan menghormati seksualitas serta hubungan seksual.

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Komponen Kesehatan Seksual



Fisik

- Kesehatan reproduksi: Fungsi dan kesehatan organ reproduksi.
- Pencegahan dan pengelolaan infeksi menular seksual (IMS).
- Penggunaan alat kontrasepsi yang aman dan efektif.



Emosional

- Kesejahteraan emosional dalam hubungan seksual.
- Mengelola perasaan dan emosi yang terkait dengan seksualitas.



Mental

- Kesadaran dan pemahaman tentang seksualitas dan kesehatan seksual.
- Mengatasi masalah mental yang terkait dengan seksualitas seperti kecemasan atau depresi.



Sosial

- Hubungan sosial yang sehat dan saling menghormati.
- Kesetaraan gender dan tidak adanya diskriminasi atau kekerasan berbasis gender.

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Aspek Penting dalam Kesehatan Seksual



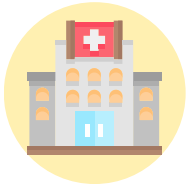
Pendidikan Seksual

- Informasi yang akurat dan komprehensif tentang seksualitas, kesehatan reproduksi, dan hubungan seksual.
- Edukasi yang mengajarkan tentang consent, batasan, dan komunikasi dalam hubungan seksual.



Hak Seksual & Reproduksi

- Hak untuk mendapatkan informasi dan layanan kesehatan reproduksi dan seksual.
- Hak untuk membuat keputusan yang bebas dan bertanggung jawab mengenai seksualitas dan reproduksi tanpa diskriminasi, paksaan, atau kekerasan.



Akses ke Layanan Kesehatan

- Layanan kesehatan yang ramah, terjangkau, dan mudah diakses.
- Pelayanan yang mencakup konsultasi, pemeriksaan, dan pengobatan terkait kesehatan reproduksi dan seksual.



Penghormatan dan Kesetaraan

- Menghormati hak-hak individu dan kesetaraan gender.
- Menghilangkan stigma dan diskriminasi terkait seksualitas.

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Pentingnya Kesehatan Seksual



Kesejahteraan Individu

Meningkatkan kualitas hidup dengan memastikan bahwa individu memiliki informasi dan dukungan untuk membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab tentang seksualitas mereka.



Hubungan Sehat

Membangun hubungan yang saling menghormati dan sehat dengan pemahaman tentang batasan dan *consent*.



Pencegahan Penyakit

Mencegah penyebaran IMS dan HIV/AIDS melalui edukasi dan layanan kesehatan yang efektif.



Kesetaraan Gender

Mendorong kesetaraan gender dan mengurangi kekerasan berbasis gender dengan mempromosikan hak reproduksi dan kesehatan seksual.

Pengertian Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi adalah kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Ini tidak hanya berarti ketiadaan penyakit atau gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk memiliki kehidupan seksual yang aman dan memuaskan, serta kebebasan untuk memutuskan kapan dan seberapa sering memiliki anak.

Memahami dan memperhatikan kesehatan reproduksi sangat penting untuk kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan edukasi dan layanan kesehatan yang tepat, kita dapat memastikan bahwa setiap orang memiliki akses ke informasi dan perawatan yang mereka butuhkan untuk hidup sehat dan produktif.



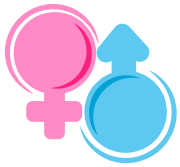
Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi



1 Kesehatan Ibu dan Anak

- Kehamilan dan Persalinan: Perawatan prenatal, persalinan yang aman, dan perawatan pascapersalinan.
- Perawatan Neonatal: Perawatan kesehatan untuk bayi baru lahir untuk memastikan kesehatan optimal sejak dini.



2 Kesehatan Reproduksi Remaja

- Edukasi Seksual: Informasi dan pendidikan tentang pubertas, seksualitas, dan kesehatan reproduksi.
- Pelayanan Kesehatan: Akses ke layanan kesehatan yang ramah remaja untuk menangani masalah kesehatan reproduksi.



3 Kontrasepsi dan Keluarga Berencana

- Akses ke Alat Kontrasepsi: Ketersediaan dan penggunaan alat kontrasepsi yang aman dan efektif.
- Informasi dan Konseling: Edukasi tentang berbagai metode kontrasepsi dan dukungan untuk memilih yang sesuai.



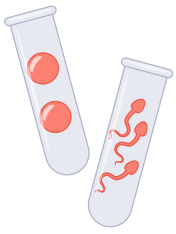
4 Pencegahan dan Pengelolaan Infeksi Menular Seksual (IMS)

- Pencegahan IMS: Edukasi tentang pencegahan IMS, termasuk HIV/AIDS, melalui praktik seks aman.
- Diagnosis dan Pengobatan: Layanan untuk mendeteksi dan mengobati IMS secara dini dan efektif.



5 Kesehatan Seksual

- Hubungan Seksual yang Sehat: Edukasi kesehatan seksual yang sehat dan aman, serta bebas dari paksaan.
- Hak Seksual: Penghormatan terhadap hak seksual individu, termasuk kebebasan dari diskriminasi dan kekerasan.



6 Infertilitas dan Perawatan Kesuburan

- Diagnosis dan Pengobatan Infertilitas: Akses ke layanan medis untuk pasangan yang mengalami kesulitan untuk hamil.
- Dukungan Psikososial: Dukungan emosional dan konseling bagi individu atau pasangan yang menghadapi masalah kesuburan.

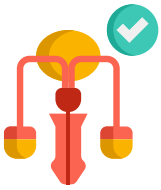
Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi



7 Pencegahan dan Pengelolaan Kanker Reproduksi

- Skrining dan Deteksi Dini: Program skrining untuk mendeteksi kanker reproduksi, seperti kanker serviks dan kanker payudara, pada tahap awal.
- Pengobatan dan Rehabilitasi: Akses ke pengobatan yang efektif dan rehabilitasi untuk penderita kanker reproduksi.



8 Kesehatan Reproduksi Pria

- Penyakit Reproduksi: Edukasi dan layanan kesehatan untuk penyakit reproduksi pada pria, seperti prostatitis dan kanker testis.
- Kesuburan Pria: Informasi dan perawatan untuk masalah kesuburan pada pria.



9 Hak Reproduksi

- Kesetaraan Gender: Promosi kesetaraan gender dalam kesehatan reproduksi dan penghormatan terhadap hak-hak reproduksi.
- Kebebasan Memilih: Hak untuk membuat keputusan bebas dan bertanggung jawab tentang kesehatan reproduksi, termasuk pilihan kontrasepsi dan keputusan untuk memiliki anak.

Kesehatan reproduksi mencakup seluruh kehidupan manusia sejak lahir hingga meninggal, yang dikenal dengan pendekatan siklus hidup. Tahapan kehidupan tersebut meliputi:

- **Konsepsi:** Konsepsi adalah pertemuan sel sperma dan sel telur yang mengakibatkan kehamilan hingga persalinan. Tahap ini berlangsung sekitar 42 minggu, di mana terjadi pembentukan dan perkembangan organ manusia.
- **Bayi dan Anak:** Masa bayi dimulai dari 0 hingga 11 bulan. Pada masa ini, pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat, yang akan menentukan kualitas hidup di masa depan. Masa anak dimulai dari usia 1 tahun hingga kurang dari 19 tahun.
- **Remaja:** Menurut WHO, remaja adalah individu berusia 10-19 tahun. Pada masa ini, terjadi perkembangan berbagai fungsi organ dan perubahan seks sekunder seperti perubahan suara pada laki-laki dan pertumbuhan payudara pada perempuan.
- **Usia Subur:** Tahap ini dimulai dari usia 15 tahun hingga 45 tahun. Organ reproduksi laki-laki dan perempuan sudah siap melakukan fungsi reproduksi.

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

- **Usia Lanjut:** Pada tahap ini, perempuan mengalami menopause (berhenti menstruasi) dan laki-laki mengalami andropause. Organ reproduksi tidak lagi berfungsi seperti sebelumnya.

Ruang lingkup kesehatan reproduksi juga meliputi masalah kesehatan reproduksi remaja, seperti risiko anemia saat *menarche*, kehamilan di luar nikah, abortus tidak aman, serta penularan infeksi menular seksual (IMS) termasuk HIV/AIDS.

Hak Kesehatan Reproduksi



Berikut adalah hak-hak kesehatan reproduksi berdasarkan **ICPD Cairo 1994:**

1. Hak mendapat informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi.
2. Hak mendapat pelayanan dan kesehatan reproduksi.
3. Hak untuk kebebasan berpikir dan membuat keputusan tentang kesehatan reproduksinya.
4. Hak untuk memutuskan jumlah dan jarak kelahiran anak.
5. Hak untuk hidup dan terbebas dari risiko kematian karena kehamilan, kelahiran, dan masalah gender.
6. Hak atas kebebasan dan pelayanan dalam kesehatan reproduksi.
7. Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk terkait kesehatan reproduksi.
8. Hak untuk mendapatkan manfaat dari kemajuan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi.
9. Hak atas kerahasiaan pribadi dalam menjalankan kehidupan reproduksinya.
10. Hak untuk membangun dan merencanakan keluarga.
11. Hak atas kebebasan berkumpul dan berpartisipasi dalam kegiatan politik yang terkait kesehatan reproduksi.
12. Hak atas kebebasan dari segala bentuk diskriminasi dalam kesehatan reproduksi.

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

Hak-Hak Kesehatan Reproduksi Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI Nomor 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan

1. **Hak untuk Mendapatkan Informasi dan Pendidikan:** Setiap individu berhak memperoleh informasi yang benar dan komprehensif mengenai kesehatan reproduksi, termasuk pengetahuan tentang seksualitas, perencanaan keluarga, serta pencegahan infeksi menular seksual (IMS) dan HIV dan AIDS.

2. **Hak untuk Mendapatkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi:** Setiap orang berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang berkualitas dan terjangkau. Ini mencakup akses ke layanan konsultasi, pemeriksaan kesehatan, dan perawatan medis yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

3. **Hak untuk Kebebasan Berpikir dan Membuat Keputusan:** Setiap individu memiliki hak untuk berpikir secara bebas dan membuat keputusan tentang kesehatan reproduksinya sendiri tanpa paksaan atau tekanan dari pihak manapun. Ini termasuk hak untuk memilih metode kontrasepsi yang sesuai.

4. **Hak untuk Memutuskan Jumlah dan Jarak Kelahiran Anak:** Setiap pasangan berhak memutuskan jumlah anak yang diinginkan serta jarak kelahiran antara anak-anak mereka. Keputusan ini harus diambil berdasarkan informasi yang benar dan pertimbangan kesehatan.

5. **Hak untuk Hidup dan Bebas dari Risiko Kematian karena Kehamilan dan Kelahiran:** Setiap perempuan memiliki hak untuk menjalani kehamilan dan persalinan dengan aman dan sehat, serta berhak mendapatkan perawatan yang memadai untuk mencegah risiko kematian atau komplikasi serius.

6. **Hak atas Kebebasan dan Pelayanan dalam Kesehatan Reproduksi:** Setiap individu berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi tanpa diskriminasi, serta berhak mendapatkan perawatan yang memperhatikan martabat dan privasi mereka.

Sesi 7: Kesehatan Reproduksi

7. **Hak untuk Bebas dari Penganiayaan dan Perlakuan Buruk:** Setiap orang berhak mendapatkan perlindungan dari segala bentuk kekerasan, penganiayaan, dan perlakuan buruk yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

8. **Hak untuk Mendapatkan Manfaat dari Kemajuan Ilmu Pengetahuan:** Setiap individu berhak mendapatkan manfaat dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang kesehatan reproduksi, termasuk akses ke inovasi medis dan pengobatan terbaru.

9. **Hak atas Kerahasiaan Pribadi:** Setiap orang berhak atas kerahasiaan informasi pribadi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi mereka. Pelayanan kesehatan harus menjaga kerahasiaan data dan informasi pribadi pasien.

10. **Hak untuk Merencanakan Keluarga:** Setiap pasangan atau individu berhak merencanakan keluarga sesuai dengan keinginan dan kondisi kesehatan mereka, dengan akses ke berbagai metode kontrasepsi yang aman dan efektif.

11. **Hak atas Kebebasan Berkumpul dan Berpartisipasi dalam Politik:** Setiap orang berhak berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan politik yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, serta menyuarakan pendapat mereka tentang kebijakan dan pelayanan kesehatan reproduksi.

12. **Hak untuk Bebas dari Diskriminasi:** Setiap individu berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi tanpa diskriminasi berdasarkan jenis kelamin, orientasi seksual, status sosial, atau kondisi kesehatan.

Hak-hak ini dirancang untuk menjamin bahwa setiap individu di Indonesia dapat menikmati kesehatan reproduksi yang optimal, dengan akses ke layanan dan informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat dan bertanggung jawab mengenai kesehatan mereka.

SESI 8

IMS, HIV, DAN AIDS



Sesi 8: IMS, HIV, dan AIDS



Pada sesi sebelumnya peserta telah mempelajari tentang seksualitas dan perilaku seksual yang beresiko. Salah satu dampak negatif seksual berisiko adalah Infeksi Menular Seksual (IMS), HIV dan AIDS.

Dalam sesi ini peserta akan diajak untuk mempelajari tentang HIV dan AIDS lebih dalam, tentang bagaimana penularan dan pencegahannya, termasuk mencegah diskriminasi terhadap Orang Dengan HIV dan Aids (ODHA).

Tujuan

Tujuan Umum
Peserta mendapatkan informasi tentang HIV dan AIDS.

Tujuan Khusus

1. Peserta dapat mengetahui apa itu HIV dan Aids.
2. Peserta dapat mengetahui cara pencegahan dan penanganan HIV dan Aids.
3. Peserta dapat mencegah diskriminasi dan stigma yang seringkali dipercayai masyarakat terkait Orang Dengan HIV dan Aids (ODHA)

Metode: Partisipatif Waktu: 120 menit

Alat Bantu



Kertas Plano



Spidol

Sesi 8: IMS, HIV, dan AIDS

Mari Beraktivitas

1. Pertama-tama jangan sampaikan bahwa materi ini adalah materi tentang HIV, langsung mulai sesi saja dengan permainan seperti instruksi dibawah.
2. Minta peserta untuk berdiri dan membentuk lingkaran besar.
3. Minta peserta untuk memejamkan mata, bacakanlah sebuah kalimat motivasi sebagai seorang fasilitator muda, bacakanlah kalimat motivasi tersebut sambil jalan melingkari semua peserta dan sentuhlah 2-3 perwakilan peserta dengan halus, berikut contoh kalimat motivasi :

> *"Kita disini dipilih sebagai agen perubahan, untuk memberikan motivasi, semangat perubahan serta edukasi untuk remaja diluar sana agar kita dapat berkontribusi dalam pembangunan bangsa, menciptakan remaja yang berkualitas, untuk itu kita perlu selalu bekerjasama dan bersatu, saling mendukung dan menyemangati."*

4. Kemudian mintalah mereka membuka mata, kemudian mintalah mereka untuk saling berjabat tangan satu dengan yang lain sebagai tanda persahabatan, sebanyak mungkin.
5. Kemudian minta mereka kembali ke posisi seperti semula, yaitu lingkaran besar.
6. Tanyakan bagaimana rasanya bisa berjabat tangan satu dengan yang lain?
7. Setelah itu tanyakan kepada peserta, apakah saat kalian berdiri dan memejamkan mata ada yang pundaknya merasa disenggol?
8. Setelah beberapa orang mengaku dan merasakan senggolan di pundaknya, sampaikan bahwa: "Kita sedang bermain permainan tentang cara transmisi virus HIV, analogikan bahwa 3 orang yang disentuh tadi adalah orang yang melakukan hubungan seksual tanpa kondom sehingga mereka bertiga telah terinfeksi virus HIV".
9. Kemudian tanyakan kepada peserta, siapakah yang saat tadi sesi bersalaman sempat bersalaman dengan salah satu dari 3 orang tersebut?
10. Sampaikan bahwa "Mari kita analogikan, proses bersalaman tadi adalah proses hubungan seksual tanpa kondom dengan orang yang telah terinfeksi virus HIV, semakin sering bersalaman semakin besar kemungkinan tertular".

Sesi 8: IMS, HIV, dan AIDS

Mari Beraktivitas

11. Selanjutnya tanyakan ke peserta: "Apa yang terjadi pada diri kalian? Kira-kira terinfeksi HIV atau tidak?"
12. Biarkan peserta menanggapi sesuai dengan persepsi dan pengetahuan mereka tentang HIV, kemudian sampaikanlah materi yang benar tentang HIV kepada semua peserta sesuai bahan bacaan di bagian belakang modul ini.
13. Fasilitator menyampaikan simpulan sesi di akhir aktivitas sebagai berikut:



Pada pertemuan kali ini peserta telah mengenal Infeksi Menular Seksual (IMS), HIV, dan AIDS. Tadi kita telah mempelajari lebih dalam mengenai cara penularan dan upaya pencegahan HIV dan AIDS. Hal yang paling penting, melalui sesi ini harapannya kita dapat menghindari stigma dan diskriminasi terhadap Orang Dengan HIV dan AIDS (ODHA), serta bagaimana kita semua dapat berperan dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung. Pemahaman ini diharapkan dapat membentuk sikap yang lebih peduli dan bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri serta menghargai hak dan martabat orang lain.

Catatan penting!



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

Sesi 8: IMS, HIV, dan AIDS

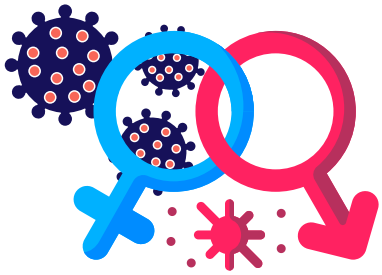
Bahan Bacaan – IMS, HIV, dan AIDS

Infeksi Menular Seksual (IMS)

Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual, baik melalui vagina, mulut, maupun anus. Infeksi ini dapat disebabkan oleh berbagai agen infeksi seperti bakteri (contohnya sifilis), jamur, virus (contohnya herpes dan HIV), atau parasit (contohnya kutu).

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

- Berganti-ganti pasangan (multipartner)
- Berhubungan seksual dengan seseorang yang multipartner
- Berhubungan seksual tanpa pengaman (kondom)
- Berhubungan seksual melalui mulut atau anus
- Berhubungan seksual yang bersifat transaksional/komersil



IMS dapat menyebabkan infeksi pada alat reproduksi yang harus dianggap serius. Jika tidak diobati secara tepat, infeksi dapat menyebar, menyebabkan sakit berkepanjangan, kemandulan, bahkan kematian.

Remaja perempuan perlu menyadari bahwa risiko terkena IMS lebih besar dibandingkan laki-laki, karena alat reproduksi perempuan lebih rentan dan seringkali gejala awal tidak segera dikenali sehingga penyakit berlanjut ke tahap lebih parah. Misalnya, keputihan yang disebabkan oleh kuman atau bakteri yang masuk ke vagina akibat kurang menjaga kebersihan.

Sesi 8: IMS, HIV, dan AIDS

Tabel 3. Jenis Infeksi Menular Seksual

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Gonorrhea (Kencing Nanah)	Bakteri Neisseria gonorrhoeae	• pada pria lubang kencing bengkak, nyeri, gatal, memerah dan mengeluarkan cairan putih atau kuning kehijauan. • Pada wanita keputihan yang lebih banyak dan biasanya nyeri saat BAK	• Kemandulan pada pria dan wanita. • Memudahkan masuknya virus HIV. • Keguguran. • Bayi lahir prematur dan mengalami infeksi nosokomial
Sifilis (Raja Singa)	Bakteri Treponema pallidum	• Luka pada kemaluan tanpa disertai rasa sakit, luka tunggal. • Bintik/bercak merah di tubuh tanpa gejala klinis yang jelas, kelainan saraf pembuluh darah dan kulit	• Jika tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan berat pada otak dan jantung, • memudahkan penularan HIV, • keguguran, • bayi lahir cacat
Herpes Genitalis	Virus Herpes simplex	• Rasa terbakar atau kesemutan. • Bintik berkelompok yang nyeri dan berbentuk seperti anggur pada kemaluan dan meninggalkan luka yang kering dan berkerak lalu hilang sendiri	• rasa nyeri yang mengganggu aktivitas. • Memudahkan penularan virus HIV. • Penularan infeksi pada bayi baru lahir
Trikomoniasis	Protozoa Trikomonas Vaginalis	Jarang menimbulkan gejala. Namun pada wanita biasanya mengalami keputihan berwarna kuning kehijauan, berbusa dan berbau busuk	• Memudahkan penularan HIV. • Bayi lahir prematur

Sesi 8: IMS, HIV, dan AIDS

Tabel 3. Jenis Infeksi Menular Seksual

Jenis IMS	Penyebab	Gejala	Akibat
Hepatitis B	Hepatitis B Virus	• Kulit dan sklera mata berwarna kuning. • Tubuh lemah dan lesu	Kanker hati
Infeksi HPV	Human Papillomavirus	Muncul kutil di sekitar alat kelamin	Kutil kelamin, kanker serviks (leher rahim)
Ulkus Mole	Bakteri Haemophilus ducreyi	Benjolan yang mudah pecah atau ulkus (luka) di lipatan paha yang sangat sakit	Memudahkan penularan HIV

HIV/AIDS



Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) atau Sindrom Kekurangan Sistem Kekebalan Tubuh disebabkan oleh Human Immunodeficiency Virus (HIV) atau Virus Imunodefisiensi Manusia. HIV merusak sistem kekebalan tubuh, membuatnya tidak mampu melawan penyakit, baik yang ringan maupun berat. AIDS terjadi ketika tubuh tidak lagi mampu melawan infeksi akibat perkembangan HIV. Jadi, AIDS adalah kumpulan gejala penyakitnya, sementara HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS. HIV hanya dapat hidup di dalam sel tubuh manusia dan ditemukan dalam darah, cairan vagina, cairan sperma, dan air susu ibu. HIV dan AIDS termasuk dalam Infeksi Menular Seksual (IMS).

Seseorang dikatakan positif HIV jika antibodi yang melawan virus terlacak di dalam darahnya. Terdapat tes darah sederhana untuk mendeteksi apakah seseorang tertular atau tidak, tetapi dibutuhkan waktu hingga enam bulan setelah infeksi awal agar antibodi HIV muncul. Seseorang yang positif HIV dapat terlihat sehat hingga 10 tahun atau lebih sebelum gejala AIDS berkembang.

Sesi 8: IMS, HIV, dan AIDS

HIV/AIDS memerlukan perhatian khusus karena belum ada obat yang dapat menyembuhkannya. Virus ini tidak hanya menular melalui hubungan seksual, tetapi juga melalui kontak darah dan cairan tubuh, misalnya penggunaan jarum suntik secara bergantian. Orang dengan HIV/AIDS memerlukan penatalaksanaan yang tepat dan sedini mungkin untuk mengontrol penyakitnya dan mengurangi risiko penularan. Tanpa pengelolaan yang baik, HIV/AIDS dapat membuat orang yang terinfeksi mudah terserang berbagai penyakit yang dapat berakibat fatal.



Tanda-tanda AIDS

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

Cara Penularan HIV:

Hubungan Seksual: Kontak seksual tanpa pengaman (kondom) dengan seseorang yang terinfeksi HIV.

Transfusi Darah: Menerima darah atau produk darah yang terkontaminasi HIV.

Jarum Suntik: Penggunaan jarum suntik yang tidak steril, terutama di kalangan pengguna narkoba suntik.

Dari Ibu ke Anak: Penularan dari ibu yang terinfeksi HIV ke bayi selama kehamilan, persalinan, atau menyusui.

Sesi 8: IMS, HIV, dan AIDS

Mitos dan Fakta tentang HIV/AIDS

MITOS

HIV bisa menular melalui kontak sosial biasa seperti berjabat tangan, berpelukan, atau menggunakan toilet yang sama.

FAKTA

HIV tidak menular melalui kontak sosial biasa. Virus ini hanya bisa menular melalui cairan tubuh tertentu seperti darah, air mani, cairan vagina, dan ASI.

Perjalanan Penyakit HIV/AIDS

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

FASE AKUT (0-6 BULAN)

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

FASE LATEN (3-10 TAHUN)

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

FASE AIDS

SESI 9

GENDER & JENIS KELAMIN



Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

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



Tujuan

Tujuan Umum
Peserta mengerti tentang peran gender di lingkungan sosial.

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

Metode: Diskusi Partisipatif (Mitos atau Fakta) & Diskusi Kelompok

Waktu: 120 menit

Alat Bantu


Kertas Plano


Spidol


Lakban (selotip)


Kartu Metaplan

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

Mari Beraktivitas

Perbedaan Seks dan Gender

1. Jelaskan tujuan pembelajaran.
2. Ajak semua peserta berkumpul di tengah ruangan
3. Kemudian buatlah garis pembatas dengan selotip kertas, bagi menjadi dua area dengan penanda kertas "mitos" dan "fakta"
4. Bacakan pernyataan terkait gender dibawah dengan sebelumnya mengucapkan kalimat "mitos atau fakta ...(dilanjutkan pernyataan)..? untuk setiap pernyataan:
   - Lebih mudah jadi laki-laki daripada jadi perempuan.
   - Perempuan bisa menjadi orangtua yang lebih baik daripada laki-laki.
   - Laki-laki akan disebut sebagai laki-laki sejati setelah menjadi ayah, sementara perempuan akan disebut perempuan yang sempurna setelah menjadi Ibu.
   - Laki-laki lebih pantas menjadi pemimpin dibanding perempuan.
   - Seorang laki-laki tidak mungkin memperkosa istrinya sendiri.
   - Laki-laki lebih pandai dari pada perempuan.
   - Jika anak laki-laki tidak memiliki pacar dianggap bukan laki-laki sejati.
   - Anak perempuan harus membantu mengerjakan pekerjaan dalam rumah dibandingkan anak laki-laki.
   - Anak perempuan lebih didahulukan untuk menikah dibanding anak laki-laki.
   - Anak laki-laki boleh bermain di luar rumah sampai larut malam dibandingkan anak perempuan.
5. Bacakan satu persatu pernyataan di atas hingga selesai, serta berikanlah waktu sekitar 1-3 menit dari setiap pertanyaan untuk mendapatkan penjelasan dari perwakilan peserta "kenapa mereka memilih mitos atau fakta?".
6. Setelah permainan selesai, simpulkan bersama peserta dengan pertanyaan refleksi:
   - Apa yang kamu rasakan, saat bermain mitos dan fakta tentang gender?
   - Siapa yang diuntungkan dan dirugikan karena adanya persepsi tersebut? Kenapa bisa ada persepsi tersebut?
   - Seperti apa peran gender? Apa yang perlu kita lakukan untuk mengubah konstruksi masyarakat terhadap gender yang timpang?

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

Mari Beraktivitas

Memahami maskulinitas dan femininitas serta dampaknya:

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

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

8. Setelah semuanya ditulis di kertas metaplan (satu sifat/peran ditulis dalam satu kertas metaplan), kemudian acak semua di lantai.
9. Kemudian minta peserta untuk mengelompokkan sifat, benda dan peran/ tanggung jawab tersebut ke dalam kategori 'feminin' dan 'maskulin'.

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

Mari Beraktivitas

10. Diskusikan bersama peserta tentang bagaimana pandangan mereka mengenai feminin dan maskulin tersebut berpengaruh pada kehidupan di lingkungan masyarakat, dengan pertanyaan sebagai berikut:
    - Adakah dampak dari pengkategorian "feminin" dan "maskulin" di masyarakat? Pernahkan kamu melihat atau mengetahui orang yang dirundung atau mendapatkan kekerasan karena kategori-kategori tersebut?
    - Kenapa hal tersebut bisa terjadi? Adakah kelompok-kelompok tertentu yang mengalami diskriminasi dan stigma karena adanya pengelompokan tersebut?
    - Apa yang perlu kita lakukan untuk mencegah kekerasan, bully dan stigma di masyarakat?
11. Simpulkan dan tutup materi gender dengan presentasi singkat yang disesuaikan dengan bahan bacaan yang ada di bagian akhir modul ini.
12. Sampaikan kesimpulan singkat di akhir sesi dengan rangkuman berikut:



Dalam materi ini, kita telah mempelajari bahwa gender tidak hanya berkaitan dengan peran dan tanggung jawab yang dikaitkan dengan jenis kelamin, tetapi juga tentang bagaimana konstruksi sosial membentuk pandangan dan harapan terhadap laki-laki dan perempuan. Hari ini kita bersama-sama berpikir kritis tentang dampak ketimpangan gender di masyarakat, termasuk diskriminasi, ketidakadilan, dan stereotip yang membatasi potensi individu. Pemahaman ini harapannya dapat mendorong kita semua untuk lebih peka terhadap isu-isu gender dan aktif berkontribusi dalam mewujudkan kesetaraan di lingkungan kita. Dengan kesadaran ini, kita dapat menjadi agen perubahan dalam menciptakan masyarakat yang lebih adil dan inklusif.

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

Catatan penting!

- Tanyakan kepada peserta apakah mereka nyaman dengan istilah yang akan digunakan agar tidak menimbulkan kekerasan emosional (seperti tekanan batin, perasaan malu dan bersalah) pada peserta.
- Jangan biarkan peserta saling memengaruhi jawaban masing-masing atau memaksakan jawaban orang lain.

Bahan Bacaan – Gender dan Jenis Kelamin



Pengertian Gender

Gender adalah karakteristik sosial yang ditentukan oleh budaya dan masyarakat untuk membedakan laki-laki dan perempuan. Karakteristik ini mencakup peran dan status yang berbeda bagi laki-laki dan perempuan yang diciptakan melalui sosialisasi oleh keluarga dan masyarakat. Pembedaan gender ini dipengaruhi oleh budaya, interpretasi agama, struktur sosial, dan politik. Karena gender adalah konstruksi sosial, peran dan status ini bisa berubah seiring waktu dan bervariasi di berbagai masyarakat.

Pengertian Jenis Kelamin

Jenis kelamin merujuk pada ciri-ciri biologis yang berkaitan dengan fungsi reproduksi. Ciri-ciri ini tidak dapat dipertukarkan karena merupakan sifat kodrati yang diperoleh sejak lahir.

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

Seks Tidak dapat dipertukarkan (kodrat)		**Gender** Dapat dipertukarkan dan merupakan bentukan manusia	
Laki-laki Ciri dan fungsi	**Perempuan** Ciri dan fungsi	**Laki-laki** Citra/ jati diri/ peran	**Perempuan** Citra/ jati diri/ peran
• Penis • Jakun • Sperma • Membuahi	• Vagina • Sel Telur • Menyusui • Melahirkan	• Kuat • Rasional • Tampan • Kasar • Maskulin • Publik	• Lemah • Emosional • Cantik • Halus/Lembut • Feminin • Domestik

Gambar 7. Perbedaan Seks dan Gender

Identitas, Ekspresi, dan Peran Gender

Berbeda dengan jenis kelamin, yang merupakan identitas biologis, gender adalah konstruksi sosial. Gender melibatkan klasifikasi individu sebagai laki-laki atau perempuan yang dipengaruhi oleh perilaku, proses psikologis, dan budaya. Peran gender adalah ekspektasi budaya terhadap bagaimana seseorang seharusnya berperilaku sesuai dengan gender mereka.



Misalnya, di Minangkabau dan Flores, peran gender yang diharapkan mungkin berbeda. Identitas gender adalah bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri sebagai laki-laki atau perempuan, dimulai sejak usia 2 tahun. Seseorang dapat memiliki identitas gender yang berbeda dari jenis kelamin biologis mereka. Ekspresi gender adalah cara seseorang mengekspresikan identitas gendernya, seperti melalui pakaian dan gaya rambut.

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

Peran Gender



Peran gender adalah aktivitas yang diberikan kepada individu berdasarkan karakteristik sosial. Peran ini dibentuk melalui pengaruh komunitas, sekolah, institusi keagamaan, kebudayaan, tradisi, media, dan tempat kerja. Peran gender dapat berubah seiring waktu. Misalnya, sekarang lebih banyak perempuan menjadi dokter dan insinyur dibandingkan masa lalu.

Contoh situasi perbedaan peran gender:

1. **Peran sosial:** Orang memiliki pandangan yang berbeda terhadap peran sosial laki- laki dan perempuan. Sebagai contoh, laki-laki dilihat sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah, sementara perempuan dilihat sebagai pengurus dan pengasuh.

2. **Kekuatan dan kekuasaan politik:** Kekuatan dan kekuasaan politik – Laki-laki lebih banyak dilibatkan di dalam dunia politik tingkat nasional ke atas, sementara perempuan lebih berpengaruh di tingkat lokal dan di dalam kegiatan yang dikaitkan dengan peran mereka di dalam rumah tangga.

3. **Kesempatan pendidikan:** Di kasus tertentu, sumber daya keluarga lebih banyak digunakan untuk pendidikan laki-laki dibandingkan perempuan, dan perempuan didorong untuk mengambil karier yang tidak terlalu menantang.

4. **Akses terhadap sumber daya finansial:** Perempuan sering memiliki akses yang lebih terbatas terhadap sumber daya finansial dan produktif, seperti kredit, pinjaman dan kepemilikan tanah.

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

Kesetaraan Gender



Kesetaraan gender berarti kondisi di mana laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan dan hak yang sama dalam mengakses dan memanfaatkan sumber daya pembangunan. Hal ini termasuk partisipasi dalam kegiatan politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan, dan keamanan.

Keadilan Gender

Keadilan gender adalah perlakuan yang adil terhadap laki-laki dan perempuan dengan mempertimbangkan pengalaman, kebutuhan, dan kepedulian mereka. Ini mencakup pembagian kerja, relasi kuasa, akses terhadap sumber daya, penerima manfaat, informasi, dan pengambilan keputusan antara laki-laki dan perempuan.

Implikasi Pembagian Kerja Gender

Perempuan sering menjalankan pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak, sementara laki-laki bertanggung jawab untuk pekerjaan yang lebih terlihat oleh masyarakat. Perempuan mengalami beban ganda ketika mereka harus bekerja di ruang publik dan tetap bertanggung jawab atas pekerjaan domestik.



Faktor Penyebab Kesenjangan Gender



1. Nilai sosial dan budaya patriarki.
2. Peraturan dan undang-undang yang bias gender.
3. Pemahaman agama yang tidak komprehensif.
4. Kelemahan dan kurangnya percaya diri perempuan dalam memperjuangkan hak-haknya karena konstruksi di masyarakat.
5. Kekeliruan persepsi pengambil keputusan dan tokoh masyarakat terhadap kesetaraan gender.

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

Bentuk Ketidakadilan Gender

1 Beban Ganda:



Perempuan bekerja di ruang publik dan domestik. Pembagian kerja berdasarkan gender membagi pekerjaan laki-laki di ruang publik sementara perempuan di ruang domestik. Namun seiring dengan perkembangan zaman 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



Perempuan ditempatkan di pinggir dan tidak dianggap penting. 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.

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

- 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 ditempatkan di belakang, sebagai pelayan dan tidak memiliki hak suara.

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

3 Stereotip:



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.

Sesi 9: Gender dan Jenis Kelamin

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.

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

5 Kekerasan:

Kekerasan berbasis gender yang menyebabkan penderitaan fisik, seksual, atau mental. 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.



Dengan memahami konsep-konsep ini, kita dapat bekerja menuju kesetaraan dan keadilan gender di semua aspek kehidupan.

SESI 10

PERKAWINAN ANAK DAN KEHAMILAN REMAJA



Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

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



Tujuan

Tujuan Umum
Peserta dapat memahami permasalahan yang berkaitan dengan perkawinan anak dan kehamilan remaja.

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

Metode: Diskusi Kelompok & Studi Kasus
Waktu: 120 menit

Alat Bantu


Kertas Plano

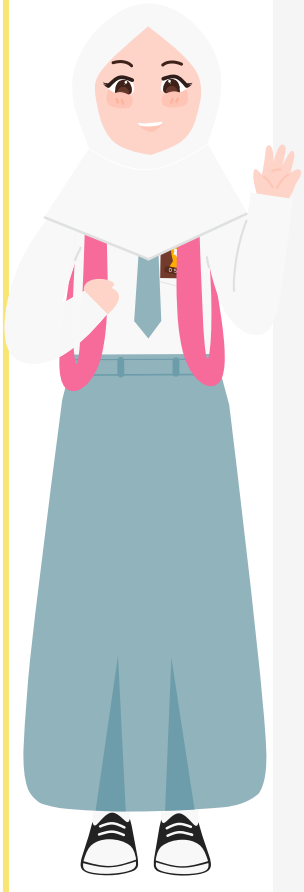

Spidol


Cerita Kasus

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Mari Beraktivitas

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



"Aku masih ingin sekolah"

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

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

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

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Mari Beraktivitas

- Kisah Cinta

"Maafkan aku, Bu"

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

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



Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Mari Beraktivitas

- Kisah Robi

"Aku Khilaf"



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

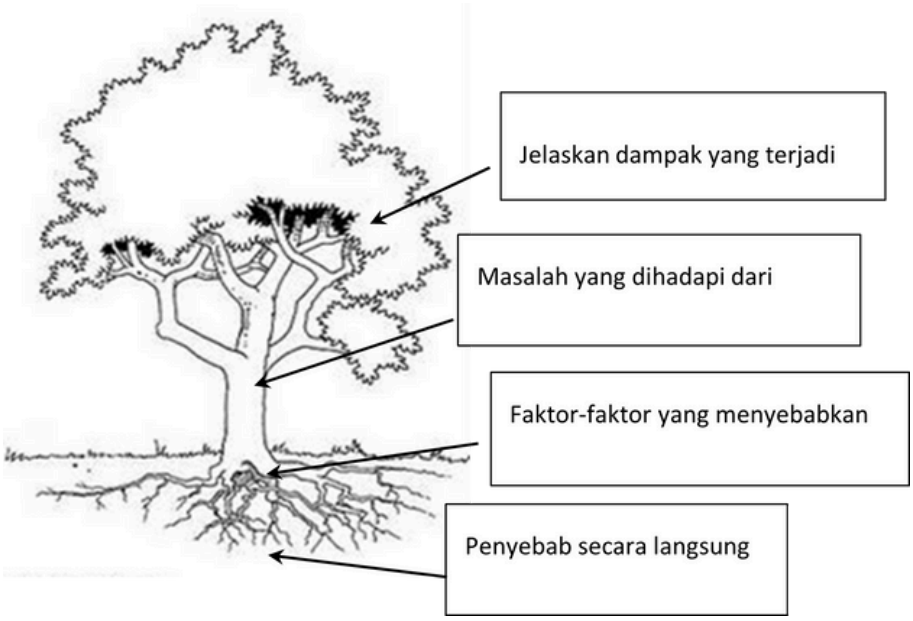
Besok kita akan dinikahkan secara siri oleh keluarga kami, karena mereka ga ingin anak kami nanti lahir tanpa ada bapak disampingnya dan setelah aku lulus nanti baru kami dinikahkan secara hukum. Aku dan pacarku sedih dan menyesali apa yang telah kita lakukan, kami sebenarnya masih ingin sekolah dan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

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

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Mari Beraktivitas

5. Minta mereka menggambar ilustrasi pohon dengan petunjuk berikut:



Gambar 8. Ilustrasi Pohon Akar Masalah

"Apa yang perlu dilakukan oleh pemerintah, organisasi masyarakat, keluarga dan individu untuk menyelesaikan akar permasalahan tersebut?"

6. Setelah selesai berdiskusi, minta peserta menyampaikan hasil diskusi kelompoknya, buka sesi tanya jawab dengan kelompok lainnya.
7. Simpulkan bersama peserta tentang apa penyebab terjadinya perkawinan anak dan kehamilan remaja banyak terjadi di Indonesia dan sepakati apa saja yang perlu dilakukan secara bersama-sama untuk pencegahannya.
8. Di akhir sesi fasilitator dapat menyimpulkan kembali proses pembelajaran yang sudah dilewati dengan memberikan kesimpulan berikut:

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

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Mari Beraktivitas

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

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

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

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Mari Beraktivitas

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

Catatan penting!

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

Bahan Bacaan – Perkawinan dan Kehamilan Remaja

Definisi Pernikahan

Pernikahan, atau disebut perkawinan dalam undang-undang Indonesia, adalah ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Setelah menikah, suami dan istri menjalankan fungsi-fungsi keluarga, sehingga calon pasangan harus memiliki kesiapan yang matang. Salah satu kesiapan yang penting adalah usia, karena usia saat menikah mempengaruhi kesiapan fisik, mental, dan emosional.



Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Pernikahan Anak

Pernikahan anak adalah perkawinan yang dilakukan saat salah satu atau keduanya masih berusia di bawah 18 tahun. Ini bertentangan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 yang menetapkan batas minimal usia untuk menikah adalah 19 tahun bagi laki-laki dan perempuan.



Usia Ideal untuk Menikah

Usia ideal untuk menikah pada laki-laki adalah 25 tahun. Pada usia ini, seorang laki-laki umumnya sudah memiliki kesiapan keuangan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Sedangkan usia ideal untuk menikah pada perempuan adalah 21 tahun, karena pada usia ini seorang perempuan dianggap sudah siap secara fisik, mental, emosional, dan lainnya untuk menjalani peran sebagai istri dan ibu.

Alasan Pernikahan Anak

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

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

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

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Dampak Pernikahan Anak



Aspek Ekonomi dan Sosial:

- Masalah perekonomian yang mempengaruhi kesejahteraan keluarga.
- Daya saing rendah dalam mendapatkan pekerjaan formal.
- Kehilangan komunitas/teman karena waktu terkuras untuk mengurus anak dan keluarga.
- Kurang optimal dalam pengasuhan anak karena pengetahuan pengasuhan belum matang.



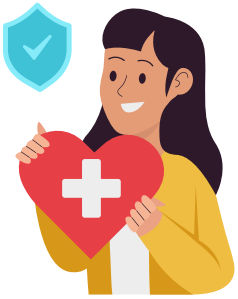
Aspek Psikologis:

- Emosi yang tidak stabil dapat memicu pertengkaran dan kekerasan berbasis gender.
- Berpotensi mengalami perceraian dan kegagalan dalam membangun keluarga.
- Kondisi emosional yang labil setelah melahirkan (baby blues) dan tekanan sebagai orangtua muda.



Dampak Pendidikan:

- Pernikahan dini cenderung menyebabkan putus sekolah dengan kemungkinan 11 kali lebih tinggi dibandingkan anak perempuan yang masih bersekolah.



Dampak Kesehatan:

- Risiko masalah kesehatan reproduksi seperti kanker leher rahim dan trauma fisik pada organ intim.
- Risiko kehamilan di usia dini seperti tekanan darah tinggi, eklampsia, kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), proses persalinan lama, dan kematian ibu dan janin.

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Jika terjadi perkawinan anak di Indonesia, ada beberapa tempat dan lembaga yang bisa memberikan bantuan:

1. **Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) / UPTD PPA**
   DP3A / Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) di tingkat kabupaten/kota dan provinsi dapat memberikan pendampingan dan perlindungan bagi anak yang menjadi korban perkawinan di bawah umur.

2. **Kantor Urusan Agama (KUA)**
   KUA sebagai unit pelaksana teknis Kementerian Agama memiliki kewenangan mencatat perkawinan bagi umat Islam sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Dalam hal perkawinan anak, KUA berperan mencegah terjadinya pelanggaran usia minimum perkawinan (19 tahun) melalui penolakan pencatatan tanpa dispensasi pengadilan, sosialisasi pencegahan perkawinan anak, bimbingan calon pengantin, dan penguatan ketahanan keluarga dengan pembinaan keluarga sakinah.

3. **Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)**
   KPAI adalah lembaga negara yang bertugas memantau dan mengadvokasi hak-hak anak. Mereka dapat menindaklanjuti laporan dan memberikan perlindungan serta bantuan hukum.

4. **Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang Fokus pada Hak Anak**
   Beberapa LSM memberikan layanan advokasi, konseling, dan perlindungan terkait kasus perkawinan anak.

5. **Unit Pelayanan dan Perlindungan Perempuan dan Anak (UPPA) di Kepolisian**
   UPPA di setiap kantor polisi dapat menangani kasus-kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak, termasuk perkawinan anak.

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

6 **Pengadilan Agama**
Pengadilan Agama adalah tempat mengajukan penolakan jika ada upaya perkawinan anak dengan dispensasi yang tidak sah. Pengadilan Agama dapat menolak dispensasi perkawinan jika dinilai merugikan anak.

Kehamilan



Kehamilan adalah proses alamiah reproduksi manusia, dimulai dengan pertemuan sel telur perempuan dengan sel sperma laki-laki yang membentuk embrio dan berkembang di dalam rahim hingga dilahirkan sebagai bayi. Kondisi ideal untuk hamil adalah ketika calon ayah dan ibu memiliki kesiapan fisik, mental/emosi, dan sosial-ekonomi dan bersepakat untuk memiliki anak.
Kehamilan merupakan proses alami dari hubungan seksual. Ketika terjadi penetrasi antara penis dan vagina, kemudian diikuti dengan ejakulasi, saat itu jutaan sperma keluar menuju rahim. Sperma dapat hidup dalam rahim selama 2-3 hari, sedangkan sel telur selama 4 hari. Sel telur yang berhasil dibuahi (embrio) akan menempel dalam uterus.

Kehamilan bisa terjadi pada usia subur, pada saat organ reproduksi telah berfungsi. Untuk laki-laki dimulai sejak diproduksinya sperma, biasanya ditandai dengan mimpi basah. Untuk perempuan dimulai sejak diproduksinya sel telur, ditandai dengan terjadinya menstruasi. Tanda-tanda kehamilan pada umumnya memuat:

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

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Beberapa tanda bahaya kehamilan:

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

Jika tanda-tanda diatas muncul, perlu dilakukan rujukan ke rumah sakit dimana ibu harus segera ditolong tenaga medis.

Kontrasepsi

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



- Kontrasepsi alami adalah metode pencegahan kehamilan tanpa menggunakan alat, misalnya dengan perhitungan masa subur dengan kalender, senggama terputus (koitus interuptus), metode suhu basal tubuh, atau dengan menyusui eksklusif pada ibu yang baru melahirkan. Kontrasepsi alami dianggap nyaman dan tidak menimbulkan efek samping, tetapi hanya bermanfaat bila individu mampu mengendalikan diri (*high self-control*).
- Kontrasepsi modern adalah metode pencegahan kehamilan menggunakan alat atau obat modern. Kontrasepsi modern terdapat dua macam yaitu hormon dan non-hormonal. Alat kontrasepsi hormonal bekerja dengan cara mengentalkan lendir serviks sehingga gerak sel sperma terhambat dan mengganggu keseimbangan hormon sehingga mencegah penebalan dinding uterus. Contoh kontrasepsi hormonal modern adalah pil, suntik, IUD hormonal dan implant. Kontrasepsi non hormonal bekerja dengan cara menghambat bertemunya sel telur dan sperma dengan menggunakan alat. Contoh kontrasepsi non hormonal modern adalah kondom, IUD dan sterilisasi (tubektomi dan vasektomi).

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Persalinan

Persalinan adalah pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu). Tanda-tanda persalinan termasuk perut mulas teratur, lendir bercampur darah, dan keluarnya air ketuban. Ibu hamil perlu segera dibawa ke fasilitas kesehatan jika ditemukan tanda-tanda persalinan.



Persalinan adalah pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu). Tanda-tanda persalinan termasuk perut mulas teratur, lendir bercampur darah, dan keluarnya air ketuban. Ibu hamil perlu segera dibawa ke fasilitas kesehatan jika ditemukan tanda-tanda persalinan.

Pasca Persalinan

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

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

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

Air Susu Ibu (ASI)

ASI pertama (kolostrum) sangat penting untuk bayi karena mengandung zat kekebalan yang melindungi dari penyakit menular. ASI mengandung gizi tinggi, mudah dicerna, selalu bersih, dan segar, serta membentuk hubungan batin yang erat antara ibu dan bayi. ASI eksklusif diberikan hingga bayi berusia 6 bulan.

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD)



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

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

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

Ketika seorang perempuan tidak menginginkan kehamilan yang terjadi dengan berbagai alasan dan tidak ingin ada kehamilan di kemudian hari, maka kehamilan tersebut bisa dikategorikan sebagai kehamilan yang tidak diinginkan *(unwanted)*.
Jika demikian, kehamilan yang dikehendaki *(intended)* adalah kehamilan yang kejadiannya diinginkan atau kehamilan yang diharapkan akan terjadi karena sedang direncanakan. (Guttmacher, 2012. Hlm. 4). Kehamilan bisa dialami oleh seorang perempuan, pada suatu kondisi dimana perempuan tersebut belum melakukan suatu ikatan yang sah menurut norma-norma yang ada (baik norma agama maupun norma hukum yang berlaku), maupun secara psikis belum siap menerima kehamilan yang dialaminya. Kejadian semacam ini sering kita dengar atau jumpai baik di kalangan mahasiswa atau kalangan pelajar sekolah maupun di kalangan umum lainnya.

Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

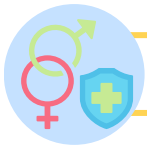
Faktor Penyebab KTD



Psikis perempuan yang belum siap untuk kehamilan.



Kegagalan alat kontrasepsi.



Kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja.



Tidak diberikannya hak informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi kepada remaja sehingga mereka tidak memiliki keterampilan dalam pengambilan keputusan yang tepat dan aman dari risiko reproduksi

Remaja dengan KTD

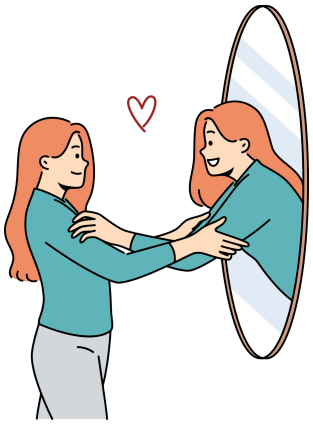
Dalam hal ini, pihak yang banyak dirugikan adalah pihak perempuan.

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



Sesi 10: Perkawinan Anak dan Kehamilan Remaja

Pencegahan KTD



Memberikan banyak informasi seputar permasalahan kesehatan reproduksi kepada remaja, diharapkan dapat mencegah perilaku yang dapat menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan. Jelaskan akibat yang akan terjadi jika melakukan hubungan seksual pranikah. Sebaiknya berikan juga penjelasan sejelas-jelasnya seputar mitos-mitos yang banyak berkembang di masyarakat dan fakta-fakta yang harus diketahui, dengan harapan mereka mengetahui apa yang selama ini diyakini sebenarnya belum tentu benar.

Sangat diperlukan adanya suatu kontrol diri dari remaja, dengan memunculkan rasa percaya diri (self esteem) dalam diri remaja, melatih sikap-sikap asertif terhadap apa yang diinginkan, membekali diri remaja dengan kemampuan komunikasi. Pendidikan kesehatan reproduksi yang tepat untuk remaja, informasi tentang konsekuensi hubungan seksual pranikah, dan kontrol diri sangat penting untuk mencegah KTD. Peran orang tua sebagai teman diskusi juga sangat penting.

Penanganan KTD

Jika mengalami KTD, sebaiknya diberitahukan kepada orang yang dipercaya, terutama keluarga. Dukungan sosial kepada remaja yang mengalami KTD merupakan hal yang penting untuk diberikan kepada remaja untuk menghadapi situasi yang sulit.



Pertimbangan matang diperlukan untuk memutuskan apakah akan mempertahankan kehamilan atau melakukan aborsi aman, di Indonesia tersedia layanan aborsi aman untuk kedaruratan medis dan korban kekerasan (Peraturan Pemerintah RI Nomor 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan)

SESI 11

KEKERASAN & KEKERASAN BERBASIS GENDER ONLINE (KGBO)



Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)



Sesi ini akan mengajak peserta untuk mengenal berbagai bentuk kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender yang mungkin terjadi dalam relasi remaja dengan orang di sekitarnya. Sesi ini juga akan mendiskusi lebih jauh bagaimana cara menangani dan dampak yang dialami korban yang mengalami kekerasan.

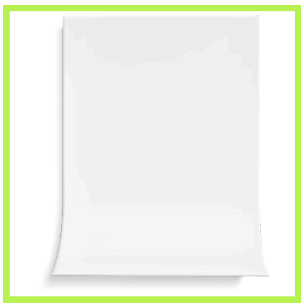
Tujuan

Tujuan Umum
Peserta mengenal ragam bentuk kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO).

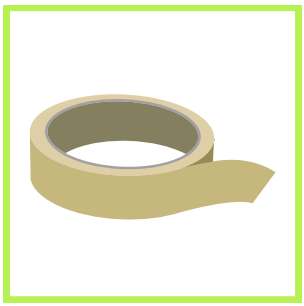
Tujuan Khusus
1. Peserta paham bagaimana mencegah dan menangani kekerasan dalam pacaran
2. Peserta mengenal kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO)

Metode: Diskusi Kelompok & Kerja Mandiri
Waktu: 40 menit

Alat Bantu


Kertas


Spidol


Lakban (selotip)

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

Mari Beraktivitas

1. Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya.
2. Sampaikan kepada peserta bahwa topik kali akan membahas mengenai isu kekerasan.
3. Pembahasan terkait kekerasan terkadang memicu respons emosional bagi sebagian orang, maka bagi teman-teman yang terpicu secara emosional dapat mengambil jarak sejenak untuk menenangkan diri.
4. Sampaikan materi dasar terkait relasi, kekerasan dalam hubungan, dan cinta.
5. Setelah itu, bagi peserta menjadi 5 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.
8. Setelah selesai, beri kesimpulan sesi sebagai berikut:

> 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.

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

Mari Beraktivitas

Studi Kasus A



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

Studi Kasus A



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.

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

Mari Beraktivitas

Studi Kasus C



Dita, seorang remaja berusia 14 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.

Studi Kasus D

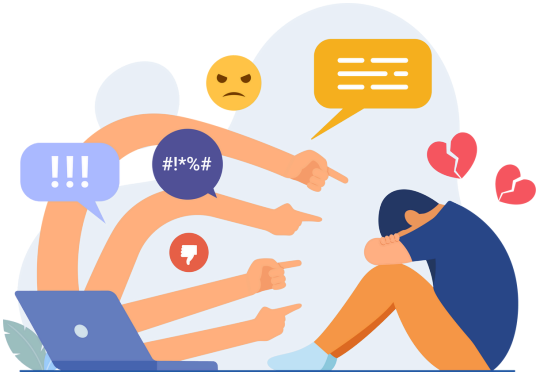


Maya, seorang remaja berusia 14 tahun, aktif di media sosial dan sering berbagi foto serta cerita tentang kehidupannya. Ia memiliki banyak teman *online*, termasuk beberapa yang belum pernah ditemui secara langsung. Maya mulai menerima pesan-pesan tidak pantas dan komentar kasar di foto-fotonya dari akun-akun anonim. Pesan-pesan ini sering kali bersifat seksual dan 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.

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

Mari Beraktivitas

Studi Kasus E



Broto seorang remaja berusia 17 tahun, menjalin hubungan dengan Bunga selama beberapa bulan. Dalam hubungan tersebut, Broto pernah diminta untuk mengirimkan beberapa foto pribadi kepada Bunga dengan keyakinan bahwa foto-foto tersebut akan tetap pribadi. Setelah hubungan mereka berakhir dengan buruk, Bunga Menyebarkan foto-foto pribadi Broto di media sosial dan melalui pesan kepada teman-temannya. Broto menerima banyak pesan yang menghina dan merendahkan dari orang-orang yang melihat foto-foto tersebut. Broto merasa malu, terhina, dan tertekan. Ia takut bertemu orang-orang di sekolah dan di komunitasnya.

Bahan Bacaan – Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO)

Mengenal Kekerasan



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

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

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

Jenis-Jenis Kekerasan

Kekerasan Fisik

- Memukul, menendang, mendorong, atau melakukan tindakan fisik yang menyakiti tubuh.
- Menggunakan kekuatan fisik untuk mengendalikan pasangan.

Kekerasan Verbal

- Kesejahteraan emosional dalam hubungan seksual.
- Menghina, mengejek, atau menggunakan kata-kata kasar yang merendahkan pasangan.
- Berteriak atau mengancam dengan kata-kata.

Kekerasan Emosional

- Memanipulasi, mengintimidasi, atau membuat pasangan merasa tidak berharga.
- Mengontrol perilaku, pergaulan, atau pilihan hidup pasangan.

Kekerasan Seksual

- Memaksa pasangan melakukan aktivitas seksual atau penuh dengan manipulasi.
- Menggunakan ancaman atau kekerasan untuk mendapatkan kepuasan seksual.

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

Kekerasan Berbasis Gender Online

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

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

- Kesejahteraan emosional dalam hubungan seksual.
- Menghina, mengejek, atau menggunakan kata-kata kasar yang merendahkan pasangan.
- Berteriak atau mengancam dengan kata-kata.

Jenis-Jenis Kekerasan

1 **Dampak Emosional:**

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

2 **Dampak Fisik:**

- Cedera fisik yang mungkin memerlukan perawatan medis.
- Rasa sakit dan ketidaknyamanan fisik.
- Cedera permanen bahkan berdampak kematian.

2 **Dampak Sosial:**

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

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

3 Dampak Psikologis:

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

Cara Mengatasi Kekerasan

1 Kenali Tanda-Tanda:

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

2 Cari Dukungan:

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

3 Tetapkan Batasan:

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

4 Rencanakan Keluar dari Hubungan:

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

5 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.
- Tersedia UU Nomor 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS) dan UU Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (PKDRT) yang dapat melindungimu.

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

3 Dampak Psikologis:

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

Cara Mengatasi Kekerasan

1 Kenali Tanda-Tanda:

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

2 Cari Dukungan:

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

3 Tetapkan Batasan:

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

4 Rencanakan Keluar dari Hubungan:

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

5 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.
- Tersedia UU Nomor 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS) dan UU Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (PKDRT) yang dapat melindungimu.

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)



Pesan dari Genta

Teman-teman, kita harus tahu bahwa anak (di bawah usia 18 tahun) dianggap belum mampu memberikan persetujuan yang sah untuk suatu aktivitas, terutama aktivitas yang melibatkan aktivitas seksual. Maka seluruh aktivitas seksual yang melibatkan usia anak baik dengan persetujuan atau tanpa persetujuan adalah kekerasan seksual dan dilindungi oleh undang-undang yang berlaku.

Teman, jika setelah membaca ini kamu merasa menjadi korban atau pelaku kekerasan, ayo segera cari pertolongan!

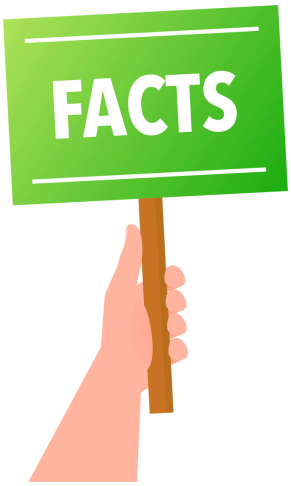


Karena kekerasan dekat sekali dengan kehidupan kita sehari-hari, yuk kita bahas secara spesifik mengenai kekerasan yang sering dialami dan dilihat. Harus ingat bahwa semua orang berhak memperoleh perlindungan dari kekerasan berbasis gender dan memperoleh jalan keluar bila mereka mengalami kekerasan dalam bentuk apapun. Ada beberapa fakta menarik terkait hal ini, yaitu:

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

Sesi 11: Kekerasan dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KGBO)

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



Beberapa fakta lainnya terkait kekerasan seksual ialah:

1. Baik laki-laki maupun perempuan mungkin mengalami paksaan untuk aktivitas seks yang tidak dikehendaki, tapi yang lebih sering menjadi korban adalah perempuan.
2. Pemaksaan seksual dapat menyebabkan beragam masalah emosi, seperti perasaan tidak aman, terisolasi, harga diri yang rendah dan depresi berat. Pemaksaan seksual juga dapat mengakibatkan cedera fisik dan bahkan kematian.
3. Seks yang dipaksakan berkaitan dengan peningkatan risiko kehamilan yang tidak diinginkan, dan IMS termasuk HIV.
4. Saat ini sudah tersedia UU Nomor 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual, sehingga unsur pidana dalam kasus kekerasan seksual sudah dapat dibuktikan.

SESI 12

MERENCANAKAN MASA DEPAN



Sesi 12: Merencanakan Masa Depan



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

Tujuan

Tujuan Umum
Peserta mampu merencanakan dan percaya diri menuliskan dan menentukan cita-cita mereka.

Tujuan Khusus

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

Metode: Kerja Mandiri

Waktu: 120 menit

Alat Bantu



Kertas HVS



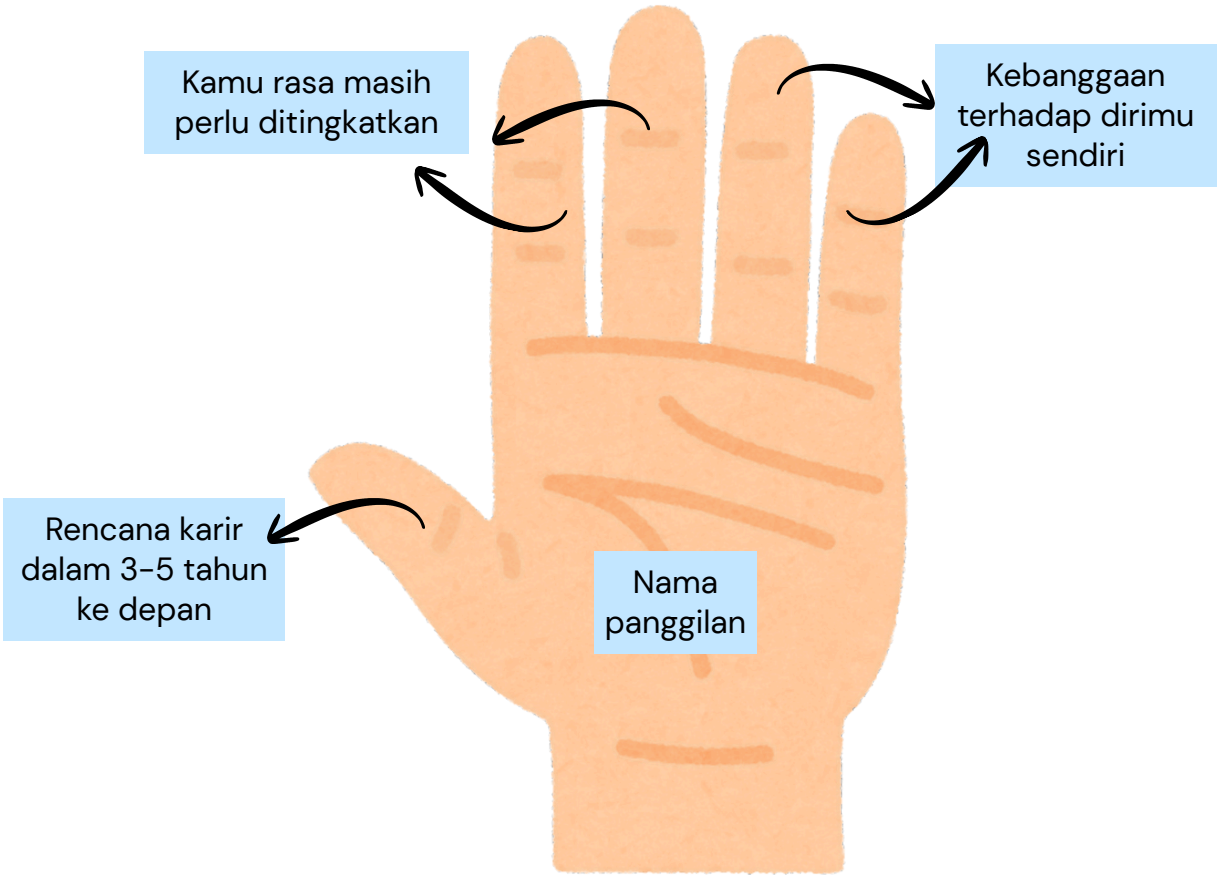
Spidol

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan

Mari Beraktivitas

Mengenali siapa dirimu dan apa tujuanmu:

1. Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah-langkah berikut ya
2. Letakan telapak tangan kirimu diatas kertas HVS
3. Gambarlah telapak tanganmu diatas kertas HVS mengikuti bentuk tanganmu menggunakan spidol
4. Jika sudah selesai menggambar, angkat tangan kirimu dari kertas HVS dan kamu sudah mempunyai gambaran tangan kirimu.
5. Kemudian tuliskan nama panggilanmu tepat di tengah gambar telapak tanganmu, kemudian tuliskan 2 (dua) hal yang membuat kamu bangga terhadap dirimu sendiri dijari kelingking dan jari manis, tulis 2 (dua) hal dari dirimu yang kamu rasa masih perlu ditingkatkan lagi di jari tengah dan telunjuk, kemudian tulislah rencana karir di Ibu jari.



Gambar 9. Referensi Aktivitas Telapak Tangan

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan

Mari Beraktivitas

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 untuk dapat menginspirasi satu dengan yang lain.
8. Tutup sesi pertama ini dengan kesimpulan:

> Bahwa kita perlu mengetahui diri kita sendiri, apa yang kita banggakan terhadap diri kita sendiri agar kita selalu percaya diri dan selalu yakin bahwa setiap orang mempunyai kelebihannya masing-masing, kita juga jadi tahu apa hal-hal yang perlu kita tingkatkan agar kita selalu belajar untuk menjadi lebih baik dan menerima kondisi dan situasi kita masing-masing, serta yang terakhir kita harus percaya diri untuk mendeklarasikan apa saja keinginan dan juga rencana karir kita di masa depan, agar kita selalu termotivasi dan semangat untuk mencapainya.

Mengenali siapa dirimu dan apa tujuanmu:

9. Setelah peserta menuliskan apa saja rencana karir mereka di 3 sd 5 tahun ke depan mereka melalui permainan sebelumnya, sekarang waktunya peserta untuk mengidentifikasi apa yang akan mereka lalui untuk mencapai rencana karir tersebut.
10. Minta peserta menutup mata lalu membayangkan rencana karir mereka masing-masing (beri waktu 1 - 2 menit).
11. Bagikan kertas HVS kepada masing-masing peserta, minta mereka menggambar sebuah jalan kehidupan yang akan mereka lalui dari waktu sekarang sampai mereka dapat mencapai rencana karir mereka.
12. Berikan peserta kebebasan untuk menggambar sebuah jalan kehidupan mereka masing-masing, misalnya :
    - Jalannya lurus: dengan mudah untuk menggapai cita-cita mereka
    - Jalan berkelok: penuh dinamika dan perjuangan
    - Jalan berlubang: penuh dengan tantangan dan harus hati-hati
    - Jalan penuh belokan atau perempatan: banyak pilihan dan godaan, perlu fokus

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan

Mari Beraktivitas

13. Minta mereka membayangkan apa saja tantangan dan kendala yang mungkin akan mereka temui untuk mencapai karir yang mereka impikan dan minta mereka menganalogikan hal tersebut, misalnya : rambu-rambu lalu lintas, polisi tidur, gunung, gedung serta jalan belubang, paku di jalan, dan lain-lain.



Gambar 10. Perjalanan Masa Depan

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

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan

Bahan Bacaan – Konsep Diri dan Perencanaan Masa Depan

Konsep Diri



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

Teman sebaya dan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap bagaimana remaja melihat diri mereka sendiri. Interaksi dengan teman sebaya dapat mempengaruhi persepsi diri dan standar kecantikan, sementara media sosial dapat memperkuat atau merusak harga diri tergantung pada pengalaman yang diterima. Lingkungan keluarga dan pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri dan harga diri remaja. Dukungan dari orang tua, guru, dan mentor dapat membantu remaja mengembangkan identitas yang positif dan sehat.

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



Self-esteem (harga diri)

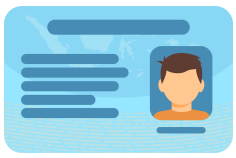
Penilaian dan perasaan individu terhadap nilai diri mereka sendiri. Ini mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, percaya diri, dan puas dengan diri mereka. Harga diri diperoleh dari penghargaan diri sendiri dan dari orang lain yaitu perasaan dicintai, dihargai dan dihormati.



Self-concept (konsep/gambaran diri)

Gambaran keseluruhan tentang diri sendiri, termasuk bagaimana seseorang melihat tubuhnya secara sadar atau tidak sadar termasuk persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu.

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan



***Self-identity* (identitas diri)**

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

Pengembangan konsep diri ditentukan oleh:

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

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

Karakteristik Konsep Diri

Tabel 4. Konsep Diri Positif dan Negatif.

Konsep Diri	
Positif	**Negatif**
• Remaja merasa puas dengan diri mereka sendiri dan percaya pada nilai serta kemampuan mereka. • Remaja memiliki kestabilan emosional yang baik dan mampu menghadapi tantangan dengan sikap positif.	• Remaja merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan cenderung fokus pada kekurangan daripada kelebihan mereka. • Remaja memiliki keyakinan yang rendah tentang kemampuan mereka dan sering merasa tidak mampu menghadapi tantangan.

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan

Konsep Diri	
Positif	**Negatif**
• Remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuan untuk mencapai tujuan dan menghadapi situasi sulit. • Remaja memiliki hubungan sosial yang sehat dan mampu berinteraksi dengan orang lain secara efektif. • 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 • Remaja dengan konsep diri positif cenderung memiliki motivasi yang tinggi dan mencapai tujuan mereka lebih efektif. • Hubungan pertemanan cenderung lebih sehat dan lebih memuaskan karena mereka merasa percaya diri dan positif.	• Remaja rentan terhadap emosi negatif seperti rasa malu, cemas, dan depresi. • Remaja memiliki hubungan sosial mungkin terpengaruh karena merasa tidak percaya diri atau menghindari interaksi sosial. • Hubungan pertemanan dapat menjadi tegang atau kurang memuaskan karena ketidakpercayaan diri dan perasaan negatif tentang diri sendiri.

Mengembangkan Konsep Diri Positif

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



1 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.

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan



2 Dukungan Sosial

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

3 Pengembangan Diri



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

4 Kesehatan Mental



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

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan

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

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

Merencanakan Masa Depan

Merencanakan masa depan adalah proses penting bagi remaja usia 10 hingga 24 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. Perencanaan masa depan sangat penting karena:

1. Mengembangkan Keterampilan Pengambilan Keputusan: Membantu remaja belajar bagaimana membuat keputusan yang bijaksana. Melatih mereka untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan konsekuensinya.

2. 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 focus baik untuk menggapai cita, perencanaan keluarga maupun aspirasi karir.

Sesi 12: Merencanakan Masa Depan

3. Mengatur Waktu dengan Lebih Baik: Mengajarkan pentingnya mengatur waktu untuk mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Membantu remaja untuk menjadi lebih terorganisir.

4. Menghadapi Tantangan dengan Lebih Baik: Mempersiapkan remaja untuk menghadapi tantangan dan hambatan di masa depan. Membantu mereka belajar bagaimana mengatasi kegagalan dan bangkit kembali.

5. Mencapai Impian dan Tujuan: Membantu remaja menetapkan impian dan tujuan mereka sendiri. Memberikan panduan tentang bagaimana mencapai impian dan karir tersebut.

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.



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 (SMART).



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



Mengatur Waktu: Membuat jadwal yang mengalokasikan waktu untuk kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan.



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.



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

SESI 13

PERSIAPAN HIDUP BERKELUARGA



Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga



Setelah membuat perencanaan secara personal, peserta juga diajak untuk merencanakan berkeluarga dan mengenal apa saja fungsi berkeluarga. Ini menjadi bentuk aksi remaja untuk ikut serta berkontribusi dalam meningkatkan kualitas penduduk Indonesia dan menjadi bekal untuk menciptakan keluarga yang berkualitas dan inklusif di masa mendatang.

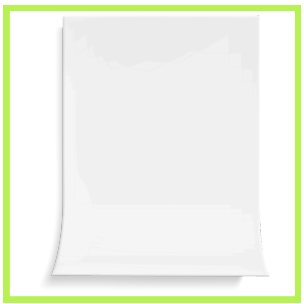
Tujuan

Tujuan Umum
Peserta mampu membuat perencanaan dalam berkeluarga.

Tujuan Khusus
1. Peseta mengetahui apa saja yang perlu disiapkan untuk mengembangkan sebuah keluarga.
2. Peserta mengetahui bagaimana cara merencanakan sebuah keluarga yang berkualitas dan inklusif di masa mendatang.

Metode: Diskusi Kelompok & Kerja Mandiri
Waktu: 90 menit

Alat Bantu



Kertas HVS



Spidol

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Mari Beraktivitas

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



Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Mari Beraktivitas

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



Gambar 11. Peta Persiapan Berkeluarga

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Mari Beraktivitas

Yang perlu dilakukan:

- Menyelesaikan kuliah dengan cepat
- Mencari pekerjayaan yang baik/berwira usaha
- Memperbaiki komunikasi dengan caloncelon pasangan dan fokus merancang masa depan

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

Bahan Bacaan – Persiapan Hidup Berkeluarga

Pengertian Keluarga



Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat, di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Pengetahuan mengenai keluarga perlu disampaikan kepada remaja baik dalam konteks pemahaman mereka mengenai fungsi keluarga, peran mereka dalam keluarga serta menempatkan keluarga sebagai sistem dukungan.

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

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Dimensi Hidup Berkeluarga



Kesiapan Usia. Usia menjadi indikator kedewasaan seseorang dalam menjalani kehidupan pernikahan. Berdasarkan riset, usia ideal untuk menikah adalah minimal 25 tahun untuk laki-laki dan 21 tahun untuk perempuan. Usia ini dianggap cukup matang dalam hal pengambilan keputusan dan tanggung jawab.



Kesiapan Fisik. Menikah berarti menjalani hidup bersama pasangan, mencakup tanggung jawab fisik seperti mencari nafkah, mengelola rumah tangga, dan kehidupan seksual. Penting untuk melakukan pemeriksaan kesehatan pranikah *(medical check-up)* guna memastikan kesiapan tubuh dan kesehatan secara menyeluruh.



Kesiapan Finansial. Meskipun kebahagiaan keluarga tidak diukur dari nominal uang, kesiapan finansial tetap penting untuk memenuhi kebutuhan dasar dan merencanakan masa depan seperti pendidikan anak. Pengelolaan keuangan yang baik sejak awal pernikahan akan membantu menjaga stabilitas rumah tangga.



Kesiapan Mental. Kehidupan pernikahan seringkali diwarnai oleh berbagai masalah yang membutuhkan kesiapan mental. Memahami bahwa pernikahan tidak selalu berjalan mulus dan memiliki mental yang kuat untuk menghadapi konflik adalah kunci penting.



Kesiapan Emosi. Pengendalian emosi menjadi hal penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Mengetahui bagaimana pasangan bereaksi ketika marah dan bagaimana Anda sendiri mengelola emosi adalah persiapan krusial sebelum menikah.



Kesiapan Sosial. Menikah berarti beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, termasuk keluarga besar dan teman-teman pasangan. Kesiapan sosial diperlukan untuk menjalani hubungan interpersonal yang harmonis di tengah perubahan lingkungan ini.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga



Kesiapan Moral. Moralitas adalah fondasi penting dalam membentuk keluarga berkualitas. Dalam pernikahan, komitmen untuk menjalankan prinsip moral yang baik dan mengajarkannya kepada anak-anak sangat penting, tidak peduli latar belakang agama.



Kesiapan Interpersonal. Kesiapan interpersonal berkaitan dengan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, terutama ketika memasuki keluarga pasangan yang mungkin memiliki budaya atau nilai-nilai berbeda. Kemampuan untuk berkomunikasi dan bekerja sama dalam keluarga adalah kunci dalam membangun hubungan yang sehat.



Keterampilan Hidup. Keterampilan sehari-hari seperti mengelola rumah tangga, merawat anak, hingga menjalankan kewajiban sebagai suami atau istri merupakan aspek penting dalam pernikahan. Termasuk di dalamnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan kontrasepsi untuk merencanakan keluarga.



Kesiapan Intelektual. Kesiapan intelektual mencakup kemampuan untuk terus belajar dan mencari informasi seputar pernikahan dan keluarga, seperti pendidikan anak, kesehatan, dan manajemen keuangan. Keluarga yang berkualitas tercipta dari pasangan yang terus berusaha memperkaya pengetahuan mereka tentang kehidupan keluarga.

Dengan mempersiapkan diri secara matang dalam 10 dimensi ini, pasangan diharapkan mampu membangun keluarga yang seimbang, harmonis, dan berkualitas.



Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Persiapan Perkawinan



Perkawinan adalah salah satu bentuk komitmen jangka panjang. Untuk menjalankannya banyak hal yang harus dipersiapkan secara matang. Undang-undang tahun No.16 tahun 2019 tentang perubahan undang-undang No.1 tahun 1974 menyatakan bahwa batas usia perkawinan di Indonesia adalah 19 tahun baik bagi laki-laki maupun perempuan.

Batas usia tersebut mendukung upaya agar laki-laki dan perempuan dapat lebih mempersiapkan dirinya baik secara mental, fisik dan ekonomi dalam memasuki bahtera rumah tangga. Dengan persiapan yang baik, diharapkan pasangan yang menikah dapat membangun rumah tangga yang sejahtera dan sehat, terutama untuk dapat melahirkan dan membesarkan anak-anaknya dalam lingkungan dan kondisi keluarga yang baik pula.

Untuk mempersiapkan pernikahan, calon pengantin haruslah mengikuti pendidikan/kursus pra nikah. Pendidikan/kursus pra nikah merupakan sebuah proses atau upaya untuk memberikan perubahan atau transformasi pengetahuan, nilai-nilai serta keterampilan yang lebih baik tentang pernikahan, yang dilaksanakan sebelum pernikahan. Teman baik bisa mendapatkan edukasi pranikah melalui berbagai instansi yang memberikan bimbingan perkawinan seperti Kantor Wilayah Agama ataupun instansi lain yang mengadakan kelas pranikah.

Ada 10 hal yang perlu dipersiapkan sebelum menikah:

Kesiapan Usia

Kesiapan usia diperlukan untuk lebih memastikan bahwa pasangan yang akan menikah sudah siap secara fisik, mental, emosi dan sosial. Undang-undang menyatakan bahwa batas usia menikah adalah 19 tahun, dan Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN menyarankan bahwa usia menikah adalah 25 tahun untuk laki-laki dan 21 tahun untuk perempuan.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Kesiapan Fisik
Kesiapan fisik ini tidak hanya untuk perempuan dalam merencanakan kehamilannya nanti, namun juga bagi pasangan laki-lakinya. Kesiapan fisik ini juga termasuk memastikan kesehatan calon pengantin seperti tidak memiliki penyakit menular seksual. Sebaiknya obati terlebih dahulu sakit yang diderita sebelum memutuskan untuk menikah. Kesiapan fisik juga termasuk kesiapan untuk melakukan tugas-tugas sebagai suami, istri, ayah dan ibu seperti siap melakukan hubungan seksual, siap fisik bekerja mencari nafkah, siap fisik melakukan pekerjaan rumah tangga, siap fisik untuk mengurus anak, dan lain sebagainya.

Kesiapan Finansial
Kesiapan finansial ini sebaiknya adalah kemampuan pasangan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, kebutuhan perawatan dan pendidikan anak dan lain sebagainya.

Kesiapan Mental
Kehidupan dalam pernikahan tentu saja berbeda dengan kehidupan ketika masih melajang. Oleh karena itu setiap pasangan yang hendak menikah sebaiknya telah mempersiapkan mentalnya untuk menghadapi tekanan kehidupan berumah tangga

Kesiapan Emosi
Mampu mengenali dan mengelola emosi adalah hal penting yang perlu dilakukan pasangan sebelum menikah agar tidak menimbulkan masalah yang besar dalam rumah tangga nantinya.

Kesiapan Sosial
Menikah adalah juga menyatukan dua keluarga besar dan lingkungan sosial lainnya. Lebih baik jika mempersiapkan diri terlebih dahulu dengan kondisi sosial yang mungkin berbeda dengan keluarga asal masing-masing.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Kesiapan Moral
Dalam kehidupan berumah tangga, ada etika dan etiket yang perlu dijaga dan diterapkan agar hubungan tetap dapat harmonis.

Kesiapan Interpersonal
Kemampuan interpersonal terkait dengan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kemampuan interpersonal akan bisa menjadi pendengar yang baik saat orang lain menceritakan permasalahannya, berinteraksi dengan orang dari berbagai latar belakang, hingga mampu berdiskusi dan mendengar pendapat orang lain sebelum mengambil keputusan.

Keterampilan Hidup
Keterampilan sangat dibutuhkan dalam hidup. Ketika berkeluarga, keterampilan itu makin dibutuhkan. Misalnya, keterampilan dasar seperti merapikan dan membersihkan rumah, memasak, mengasuh dan mendidik anak, menjalankan peran suami/istri. Merawat organ reproduksi hingga pengetahuan alat kontrasepsi untuk pengaturan jarak kehamilan juga menjadi keterampilan yang harus dimiliki.

Kepuasan Intelektual
Keluarga adalah tempat pendidikan yang pertama, oleh karena itu, pasangan yang hendak menikah sebaiknya menyiapkan dirinya dengan pengetahuan dan kemampuan yang memadai untuk saling belajar dan mendidik anak nantinya.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Persiapan Kesehatan Pranikah



Layanan persiapan kesehatan pranikah dapat dilakukan di Puskesmas yaitu:

1. **Pemeriksaan Kesehatan:** Penting dilakukan untuk mempersiapkan calon orang tua yang dapat berencana untuk memiliki anak setelah menikah. Jenis pemeriksaan:
   - Proses pengumpulan informasi dan riwayat kesehatan calon pengantin sebelum pernikahan (riwayat kesehatan keluarga, infeksi menular seksual, riwayat vaksinasi, dan riwayat kehamilan/keguguran)
   - Pemeriksaan kesehatan jiwa
   - Pemeriksaan fisik
   - Pemeriksaan laboratorium

2. **Persiapan Gizi**
   - Setiap catin perempuan dianjurkan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat seminggu sekali.
   - Agar tubuh sehat makan makanan sesuai dengan gizi seimbang.

3. **Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi**
   - Kebersihan organ reproduksi harus diperhatikan setiap hari. Untuk perempuan, disarankan membersihkan area genital dari arah depan ke belakang untuk mencegah infeksi bakteri. Laki-laki juga perlu menjaga kebersihan area genital untuk mencegah risiko infeksi.
   - Memahami siklus menstruasi, masa subur, dan cara menjaga kesehatan reproduksi dapat membantu dalam merencanakan kehamilan di masa depan.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Komitmen



Komitmen adalah suatu keadaan dimana seseorang membuat perjanjian (keterikatan), baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain yang tercermin dalam tindakan/perilaku tertentu yang dilakukan secara sukarela maupun terpaksa. Komitmen adalah suatu bentuk kewajiban yang mengikat seseorang dengan sesuatu, baik itu diri sendiri maupun orang lain, tindakan tertentu, atau hal tertentu.

Menurut Steers dan Porter (1983), arti komitmen adalah suatu keadaan dimana individu menjadi terikat oleh tindakannya sehingga akan menimbulkan keyakinan yang menunjang aktivitas dan keterlibatannya. Sesuai dengan penjelasan pengertian komitmen di atas, dapat disimpulkan bahwa secara umum tujuan dari komitmen adalah untuk memberikan jaminan sehingga sesuatu tidak berubah di masa depan dan tetap sesuai dengan isi komitmen.

Ciri-Ciri Komitmen



Komitmen di dalam diri seseorang timbul karena adanya rasa tanggung jawab terhadap sesuatu. Sebagian orang berkomitmen karena menyukai yang dilakukannya, sedangkan sebagian orang lainnya berkomitmen karena adanya perasaan takut kehilangan sesuatu jika tidak menjalankan komitmennya.

Adapun ciri-ciri komitmen adalah sebagai berikut:

1. Adanya perjanjian yang disepakati, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap pihak lain.
2. Terdapat tujuan atau goal tertentu yang ingin dicapai setelah melaksanakan komitmen.
3. Semua pihak yang terlibat dalam suatu komitmen harus bertanggung jawab dengan isi perjanjian.
4. Adanya kesetiaan (loyalitas) dari semua pihak terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga



Komitmen Terhadap Diri Sendiri
Bentuk komitmen yang berlandaskan adanya keinginan dari diri sendiri untuk mencapai sesuatu yang lebih baik. Misalnya, seseorang berkomitmen untuk melakukan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan sehat dan berolahraga. Hasil akhir yang ingin dicapai dari komitmen ini adalah tubuh yang lebih sehat dan berat badan yang ideal.



Komitmen Terhadap Keluarga
Bentuk komitmen yang berasal dari diri seseorang terhadap keluarganya, artinya seseorang tidak hanya mementingkan dirinya tapi juga bertanggungjawab terhadap keluarganya. Contoh komitmen ini adalah seorang ayah yang memberikan nafkah lahir dan batin untuk keluarganya.



Komitmen Dalam Hubungan
Semua hubungan manusia membutuhkan komitmen guna mempertahankan hubungan tersebut. Misalnya hubungan persahabatan, komitmen dalam perkawinan dan lain-lain.

Delapan Fungsi Keluarga

Pada dasarnya ada **delapan tugas pokok keluarga** sebagai berikut:

1. Pemeliharaan fisik dan kesehatan para anggota keluarga
2. Pemeliharaan sumber-sumber daya yang ada dalam keluarga
3. Pembagian tugas masing-masing anggota keluarga
4. Sosialisasi antar anggota keluarga

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

5. Pengaturan jumlah anggota keluarga
6. Pemeliharaan ketertiban anggota keluarga
7. Penempatan anggota-anggota keluarga dalam masyarakat yang lebih luas
8. Membangkitkan dorongan dan semangat para anggotanya

Fungsi yang dijalankan keluarga adalah:



Fungsi Agama

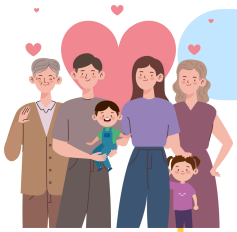
Keluarga adalah tempat pertama seorang remaja mengenal agama. Di dalam keluarga ditanamkan, ditumbuhkan dan dikembangkan nilai-nilai agama sehingga remaja menjadi manusia yang berakhlak baik dan bertaqwa. Keluarga berperan dalam pendidikan agama bagi anak-anak, terutama dalam pembentukkan kepribadian. Pelaksanaan fungsi agama adalah untuk membentuk generasi masyarakat yang agamis, beriman, dan percaya terhadap keberadaan Tuhan Yang Maha Esa.



Fungsi Sosial Budaya

Fungsi keluarga yang memiliki peran penting untuk menanamkan pola tingkah laku dalam berhubungan dengan orang lain (sosialisasi). Fungsi sosial budaya membentuk generasi yang dapat mempertahankan dan memelihara nilai luhur dalam kehidupan keluarga serta dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan kehidupan sosial di sekitarnya.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga



Fungsi Cinta kasih

Kasih sayang merupakan komponen dasar yang utama dalam proses pembentukan karakter atau akhlak anak. Fungsi cinta kasih mempunyai makna bahwa keluarga harus menjadi tempat untuk menciptakan suasana cinta dan kasih sayang dalam kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pelaksanaan fungsi cinta kasih adalah untuk membentuk anak yang lembut dan juga memiliki kasih sayang kepada manusia lainnya.



Fungsi Perlindungan

Keluarga mempunyai fungsi sebagai tempat berlindung bagi anggota keluarganya dalam memberikan kebenaran dan keteladanan kepada anak dan keturunannya. Fungsi perlindungan yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.



Fungsi Reproduksi

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

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga



Fungsi Sosial dan Pendidikan

Fungsi sosialisasi dan pendidikan memiliki makna bahwa keluarga sebagai tempat untuk mengembangkan proses interaksi dan tempat untuk belajar bersosialisasi serta berkomunikasi secara baik dan sehat. Keluarga mensosialisasikan kepada anaknya tentang nilai, norma, dan cara untuk berkomunikasi dengan orang lain, mengajarkan tentang hal-hal yang baik dan buruk maupun yang salah dan yang benar.



Fungsi Ekonomi

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



Fungsi Pembinaan Lingkungan

Keluarga memiliki peran mengelola kehidupan dengan tetap memelihara lingkungan di sekitarnya, baik lingkungan fisik maupun sosial, dan lingkungan mikro, meso, dan makro. Sikap peduli keluarga terhadap lingkungan adalah untuk memberikan yang terbaik bagi generasi yang akan datang. Fungsi pembinaan lingkungan dalam keluarga untuk membentuk generasi yang santun dan peduli terhadap kondisi alam dan lingkungannya.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Komunikasi di dalam Keluarga



Perkembangan dan perubahan sosial yang dialami remaja membuat dirinya semakin memperluas lingkup pergaulan. Peran teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja. Seringkali pada masa ini remaja mulai berkurang kualitas dan frekuensi dalam berinteraksi dengan keluarga. Malah terkadang karena adanya permasalahan dalam komunikasi, dapat terjadi konflik antara remaja dengan keluarganya.

Hal ini umum terjadi dalam relasi orang tua dan anaknya, karena pada usia remaja, remaja mulai memiliki pendapat sendiri, ingin membuat keputusan sendiri dan ingin memaksakan keinginannya. Sedangkan orang tua berpikir bahwa anak mereka masih kecil dan mereka selalu ingin melindungi dan memberikan yang terbaik menurut mereka bagi anaknya.

Ada banyak hal yang bisa dilakukan remaja untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan orang tua diantaranya adalah:

1. Menghargai keluarga.
2. Mengerti keyakinan dan nilai orang tua.
3. Selalu ingat bahwa orang tua selalu menginginkan yang terbaik.
4. Jujur dan terbuka kepada orang tua.
5. Tunjukan kepada orang tua kita bahwa kita peduli terhadap perasaan mereka.
6. Hormati orang tua.
7. Sabar dengan orang tua dan diri kita sendiri.

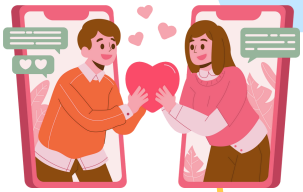
Relasi Sehat dalam Keluarga

Relasi sehat adalah pondasi penting untuk kebahagiaan dan kesejahteraan pasangan. Dengan mengutamakan komunikasi terbuka, kepercayaan, saling menghormati, dan kesetaraan, pasangan dapat membangun hubungan yang kuat dan langgeng. Dukungan emosional, penghormatan terhadap batasan pribadi, dan kemampuan mengatasi konflik dengan bijak adalah kunci untuk mempertahankan relasi yang harmonis dan memuaskan.

Relasi sehat dalam keluarga adalah hubungan yang dibangun berdasarkan cinta, saling menghormati, kepercayaan, dan komunikasi yang efektif. Relasi sehat ini mencakup semua anggota keluarga dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk semua.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Komponen Relasi Sehat dengan Pasangan dalam Keluarga



Komunikasi Terbuka dan Jujur

- Berbicara Secara Terbuka: Mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kebutuhan tanpa rasa takut atau malu.
- Mendengarkan Aktif: Mendengarkan pasangan dengan penuh perhatian dan empati tanpa menghakimi atau menyela.



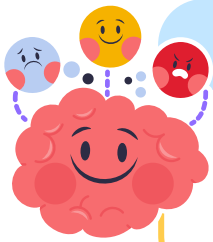
Kepercayaan dan Kejujuran

- Transparansi: Berbagi informasi penting dan tidak menyembunyikan hal-hal yang signifikan.
- Integritas: Menepati janji dan komitmen, serta menghindari kebohongan.



Saling Menghormati

- Menghargai Perbedaan: Menghormati perbedaan pendapat, keputusan, dan cara pandang pasangan.
- Menghargai Privasi: Menghormati kebutuhan pasangan akan ruang dan waktu pribadi.



Dukungan Emosional

- Kehadiran Emosional: Memberikan dukungan dan kenyamanan saat pasangan mengalami stres atau masalah.
- Pujian dan Pengakuan: Memberikan pujian dan mengakui usaha dan pencapaian pasangan.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

Komponen Relasi Sehat dengan Pasangan dalam Keluarga



Kesetaraan dalam Peran dan Tanggung Jawab

- Berbagi Tanggung Jawab: Membagi tugas rumah tangga dan tanggung jawab keuangan secara adil.
- Pengambilan Keputusan Bersama: Membuat keputusan bersama yang mempengaruhi keluarga.



Mengelola Konflik dengan Bijak

- Penyelesaian Konflik Konstruktif: Menghadapi konflik dengan sikap positif dan mencari solusi yang saling menguntungkan.
- Hindari Kekerasan: Menghindari segala bentuk kekerasan fisik, verbal, atau emosional.



Penghormatan terhadap Batasan Pribadi

- Menghormati Batasan: Menetapkan dan menghormati batasan pribadi dalam hubungan.
- Menghargai Otonomi: Menghormati kemandirian dan keputusan pasangan.

Ciri-Ciri Relasi Sehat dalam Keluarga

1. **Kebahagiaan dan Kepuasan Bersama**
   - Kedua pasangan merasa bahagia, puas, dan aman dalam hubungan.
2. **Kemampuan Mengatasi Konflik**
   - Konflik diselesaikan dengan cara yang sehat dan konstruktif.
3. **Pertumbuhan Bersama**
   - Pasangan saling mendukung untuk mencapai tujuan pribadi dan keluarga.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

4 Kepercayaan dan Kesetiaan

- Hubungan dibangun atas dasar kepercayaan dan kesetiaan satu sama lain.

5 Dukungan dan Penghargaan

- Pasangan saling memberikan dukungan emosional dan menghargai usaha masing-masing.

Langkah-Langkah Membangun Relasi Sehat dalam Keluarga



Komunikasi Efektif

- Berbicaralah dengan jujur dan terbuka tentang perasaan dan kebutuhan.
- Dengarkan pasangan dengan penuh perhatian dan tanpa menghakimi.



Menghargai dan Menghormati

- Hargai pendapat dan keputusan pasangan.
- Hindari kata-kata atau tindakan yang merendahkan.



Dukungan Emosional

- Berikan dukungan dan pengertian saat pasangan mengalami kesulitan.
- Tunjukkan empati dan perhatian yang tulus.



Pengelolaan Konflik

- Hadapi konflik dengan sikap positif dan cari solusi bersama.
- Hindari menyalahkan dan fokus pada penyelesaian masalah.



Penghormatan terhadap Batasan

- Hormati batasan pribadi dan kebutuhan ruang pasangan.
- Jangan memaksa pasangan melakukan sesuatu yang mereka tidak nyaman.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga



Waktu Berkualitas

- Luangkan waktu bersama untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan dan memperkuat ikatan.
- Pastikan ada waktu untuk berdua tanpa gangguan.

Cara Mencegah Stunting dalam Keluarga

Stunting adalah kondisi dimana anak memiliki tinggi badan lebih pendek dari standar usianya akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Mencegah stunting memerlukan pendekatan yang komprehensif dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil oleh keluarga untuk mencegah stunting:



1. Pemberian Nutrisi yang Adekuat



- Masa Kehamilan:
  a. Konsumsi Makanan Bergizi: Ibu hamil harus mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, kalsium, protein, dan vitamin.
  b. Suplemen Prenatal: Mengkonsumsi suplemen zat besi dan asam folat sesuai rekomendasi dokter.
  c. Pemeriksaan Kehamilan Rutin: Melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur untuk memantau kesehatan ibu dan janin.
- Masa Bayi dan Anak:
  a. ASI Eksklusif: Berikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan pertama tanpa makanan atau minuman tambahan.
  b. Makanan Pendamping ASI (MPASI): Setelah 6 bulan, berikan MPASI yang bergizi dan seimbang sambil terus memberikan ASI hingga usia 2 tahun atau lebih.
  c. Diet Seimbang: Pastikan anak mendapatkan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

2. Perawatan Kesehatan yang Baik



- Imunisasi Lengkap: Pastikan anak mendapatkan imunisasi lengkap sesuai jadwal untuk mencegah penyakit yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.
- Kebersihan dan Sanitasi: Jaga kebersihan lingkungan, cuci tangan dengan sabun sebelum makan, dan pastikan air yang digunakan bersih.
- Pemeriksaan Kesehatan Rutin: Bawa anak ke posyandu atau pusat kesehatan secara rutin untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan.

3. Perawatan dan Stimulasi Psikososial



- Stimulasi Dini: Berikan stimulasi yang tepat untuk mendukung perkembangan kognitif, motorik, dan sosial anak.
- Kasih Sayang dan Perhatian: Berikan kasih sayang, perhatian, dan interaksi positif yang konsisten untuk mendukung perkembangan emosional anak.

4. Pendidikan dan Kesadaran Keluarga



- Edukasi Gizi: Tingkatkan pengetahuan keluarga tentang pentingnya gizi dan cara memberikan makanan bergizi.
- Pendidikan Kebersihan: Edukasi keluarga tentang pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan untuk mencegah penyakit infeksi.
- Pengasuhan Positif: Berikan pelatihan dan dukungan kepada orang tua tentang pengasuhan yang positif dan responsif.

Sesi 13: Persiapan Hidup Berkeluarga

5. Dukungan Lingkungan dan Masyarakat



- Akses ke Pelayanan Kesehatan: Pastikan keluarga memiliki akses yang mudah ke pelayanan kesehatan, termasuk posyandu dan puskesmas.
- Program Nutrisi Masyarakat: Ikuti program-program pemerintah atau LSM yang mendukung nutrisi dan kesehatan ibu dan anak.
- Lingkungan yang Mendukung: Ciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak, termasuk akses ke air bersih, sanitasi yang baik, dan lingkungan yang aman.

SESI 14

SUARAKAN HAKMU



Sesi 14: Suarakan Hakmu

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



Tujuan

Tujuan Umum
Peserta mampu membuat kegiatan edukasi yang diminati oleh remaja lainnya.

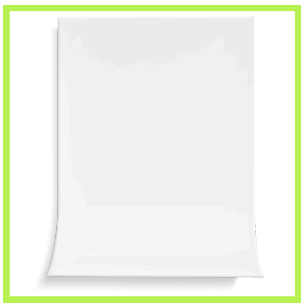
Tujuan Khusus

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

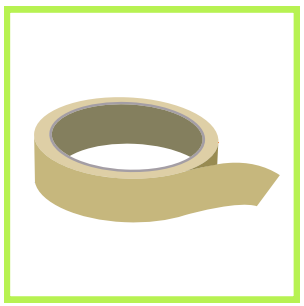
Kerja Kelompok Partisipatif dan Kreatif

Waktu: 1 hari, tentatif sesuai jumlah kelompok

Alat Bantu


Kertas HVS


Spidol


Selotip Kertas

Sesi 14: Suarakan Hakmu

Mari Beraktivitas

1. Jelaskan kepada peserta bahwa setelah mendapatkan pelatihan mereka perlu memberikan materi ke remaja lainnya untuk meningkatkan kesadaran remaja terkait dengan isu kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga.
2. Untuk itu sebagai PIK Remaja perlu melakukan beberapa strategi, beberapa hal yang bisa dilakukan:
   - Seminar
   - Diskusi publik
   - Diskusi Komunitas
   - Siaran radio
   - Seni (drama, teater, film)
   - Memberikan informasi dan kampanye melalui online platform: seperti podcast, youtube, Instagram.
   - Kampanye atau audiensi/lobbying (advokasi) ke pemangku kepentingan.
3. Kemudian bagi peserta menjadi 4-6 kelompok, minta mereka merencanakan kegiatan menarik dan kreatif untuk menyampaikan materi yang telah mereka dapatkan dari pelatihan ini, dengan tahapan sebagai berikut:
   - Tentukan topik dan materi yang akan disampaikan
   - Gambaran siapa audiens/segmentasi
   - Metode apa yang dipilih (sesuai dengan kesepakatan kelompok)
   - Pembagian peran dan tugas (usahakan semua anggota kelompok terlibat dan mempunyai porsi yang sama)
4. Berikan waktu 1 jam (30-60 menit) bagi peserta untuk mendiskusikan dan merencanakan kegiatan mereka, berikan informasi kepada mereka bahwa masing-masing kelompok mempunyai waktu maksimal 60 menit (terdiri: 45 menit untuk tampil dan 15 menit untuk tanya jawab dan memberikan masukan).
5. Setelah selesai berdiskusi, minta masing-masing kelompok untuk menunjukan kegiatan mereka masing-masing, bagi peserta/kelompok yang belum mendapatkan giliran tampil harus menjadi penonton/peserta yang sedang tampil untuk nantinya bertanya dan memberikan masukan.
6. Setelah semuanya tampil didepan, ajak peserta melakukan refleksi dengan pertanyaan berikut:
   - Bagaimana perasaan mereka saat tampil didepan?
   - Apa yang mereka rasakan saat sudah selesai tampil?
   - Apa sesi ini bermanfaat bagi mereka? Khususnya untuk mengasah kepercayaan diri dan keterampilan berbicara?

Sesi 14: Suarakan Hakmu

Mari Beraktivitas

7. Setelah sesi berakhir, fasilitator dapat menyampaikan kesimpulan sesi sebagai berikut:

> Pada sesi ini, teman-teman telah menunjukkan keberanian dalam merencanakan kegiatan edukasi dan advokasi terkait isu perencanaan keluarga dan kesehatan reproduksi. Kita di sini tidak hanya berani mencoba, tetapi juga memiliki keterampilan dan pengalaman yang cukup untuk menyampaikan informasi dengan efektif. Diskusi dan latihan yang dilakukan memperlihatkan bahwa kita semua mampu mengidentifikasi kebutuhan komunitas dan merancang strategi yang tepat untuk mengedukasi masyarakat, terutama remaja, mengenai pentingnya perencanaan keluarga dan kesehatan reproduksi. Dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, kita siap untuk menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman di lingkungan sekitar.

Catatan penting!

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

SESI 15

RENCANA TINDAK LANJUT



Sesi 14: Rencana Tindak Lanjut



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

Tujuan

Tujuan Umum

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

Tujuan Khusus

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

Kerja Kelompok dan Kerja Mandiri

Waktu: 90 menit

Alat Bantu



Kertas HVS



Spidol



Lembar post test

Sesi 14: Rencana Tindak Lanjut

Mari Beraktivitas

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

Tujuan Kegiatan	Sasaran	Model/ Metoda Kegiatan	Waktu	PJ/PIC	Pendanaan/ Dukungan lainnya	Mitra

4. Minta setiap kelompok secara bergiliran mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya, kemudian sepakati kegiatan yang akan benar-benar diimplementasikan selama satu tahun kedepan.
5. Gabung semua rencana kerja tersebut menjadi rencana kerja organisasi.
6. Tutup sesi dengan ucapan terimakasih, serta minta peserta mengisi lembar ujian pasca pembelajaran terlampir.
7. Sebelum meninggalkan ruang pelatihan, minta peserta melihat kembali pohon harapan apakah harapan mereka sudah tercapai?
8. Jika sudah minta mereka mengambil kertas tersebut. Jika belum tercapai, minta mereka meninggalkan kertas tersebut di pohon harapan agar dapat menjadi bahan evaluasi fasilitator pelatihan.

Catatan penting!

- Siapkan lembar post test sebelum memulai sesi. Pastikan semua peserta mengisi lembar post test.
- Kumpulkan semua kertas plano hasil diskusi dan dokumentasikan hasil diskusinya dengan baik untuk dapat diprioritaskan menjadi program kerja tahunan.


MENGENAL
LAYANAN KESEHATAN

Mengenal Layanan Kesehatan

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



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

1

Layanan Kesehatan Tatap Muka

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



- PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) yang dapat kamu temukan di setiap Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat).
- Puspaga adalah unit layanan yang memberikan konsultasi dan informasi terkait keluarga dan anak. Layanan ini bersifat gratis dan dijalankan oleh tenaga profesional seperti psikolog atau konselor.
- Satyagatra adalah 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 dan 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.

Mengenal Layanan Kesehatan

2

Layanan Kesehatan Online

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

- https://www.halodoc.com/.
- Layanan Sejiwa Kementerian Kesehatan: Nomor 118 dengan ekstensi 8.



3

Layanan Kesehatan Mobile

Selain layanan tatap muka dan konsultasi secara online, PIK Remaja kamu bisa juga lho bekerjasama dengan layanan kesehatan mobile atau biasa misalnya Posyandu Remaja yang terdekat di sekitar tempat tinggalmu, kamu disana bisa janjian konseling dan mendapatkan pemeriksaan kesehatan dasar.



Gambar 12. Ilustrasi Posyandu Remaja

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

Mengenal Layanan Kesehatan

4

Website Daftar Layanan untuk Korban Kekerasan

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

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



Jurnal Fasilitator Muda



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. Jurnal fasilitator muda diisi oleh fasilitator yang telah selesai mengadakan kegiatan di PIK Remaja sebagai proses pemantauan dan evaluasi.
2. Luangkan waktu selama 15 menit setiap setelah selesai mengadakan kegiatan di PIK Remajamu.
3. Tuliskanlah pengalamanmu di setiap PIK Remaja kamu mengadakan kegiatan dan kumpulkan jurnal ini kepada para pengelola program PIK-R.
4. 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	☐ Usia 10-14 tahun ☐ Usia 15-19 tahun ☐ Usia 20-24 tahun
Tanggal Penyampaian	

Jurnal
Fasilitator Muda

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

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

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

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

Jurnal
Fasilitator Muda

Daftar Pustaka

Buku

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

Jurnal

1. Adolescent HIV Prevention: A Review of the Literature. Journal of Pediatric Health Care, 2012.
2. Unintended Pregnancy and Associated Factors among Adolescent Girls in Ethiopia. Journal of Adolescent Health, 2017.

Daftar Pustaka

Sumber Internet

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

LAMPIRAN



Lampiran

Lembar Ujian Pra Pembelajaran

Nama Peserta	

Cara Pengisian

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

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

Lampiran

No	Pernyataan	Benar	Salah
12	Korban KTD harus dinikahkan walaupun usianya masih tergolong anak (dibawah 18 tahun)		
13	Laki-laki tidak mungkin mengalami kekerasan seksual		
14	Dalam berkeluarga, perempuan harus mengikuti semua perintah suaminya walaupun merasa tidak nyaman		
15	Kesetaraan gender terjadi ketika laki-laki dan perempuan bisa berbagi peran dengan adil sesuai kesepakatan bersama		
16	Kemampuan untuk membuat keputusan tentang masa depan akan membantu remaja terhindar dari perilaku seksual yang beresiko		
17	Remaja harus mampu merencanakan masa depannya agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas		
18	keluarga yang bahagia itu harus beranggotakan Ibu, ayah, adik dan kakak		
19	Yang dibutuhkan saat berencana keluarga hanyalah niat, nanti rejeki dan kebahagiaan akan dating sendiri		
20	Pengetahuan tentang perencanaan keluarga juga perlu diketahui oleh remaja		

Lampiran

Lembar Ujian Pasca Pembelajaran

Nama Peserta	

A. PENGETAHUAN

Cara Pengisian

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

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Orang dewasa dan remaja harus mempunyai posisi yang setara dalam forum diskusi dan pertemuan		
2	Remaja tidak perlu banyak didengar karena mereka belum punya banyak pengalaman		
3	Remaja yang melakukan hubungan seksual pertama kali dengan pacarnya tidak akan menyebabkan kehamilan		
4	Kebanyakan onani pada laki-laki bisa menyebabkan tulang keropos		
5	HIV dapat menular dari berpelukan dan berpegangan tangan		
6	Laki-laki memiliki penis dan perempuan bisa mengandung adalah contoh dari pengertian gender		
7	Hanya laki-laki yang boleh menjadi kepala rumah tangga		
8	Dalam sebuah perkawinan pasti tidak akan terjadi pemerkosaan antara suami dan istri		
9	Remaja yang sudah mengalami menstruasi dan mimpi basah, maka seorang remaja sudah mulai matang secara seksual		
10	Titik puncak kesuburan terjadi pada hari ke 14 sebelum masa mestruasi sebelumnya		
11	Usia ideal menikah laki – laki 25 tahun, sedang perempuan 21 tahun		

Lampiran

No	Pernyataan	Benar	Salah
12	Korban KTD harus dinikahkan walaupun usianya masih tergolong anak (dibawah 18 tahun)		
13	Laki-laki tidak mungkin mengalami kekerasan seksual		
14	Gotong royong, musyawarah merupakan pelaksanaan fungsi sosial dan budaya dalam keluarga		
15	Menunjukan kasih sayang merupakan pelaksanaan fungsi perlindungan dalam keluarga		
16	Kesetaraan gender terjadi ketika laki-laki dan perempuan bisa berbagi peran dengan adil sesuai kesepakatan bersama		
17	Kemampuan untuk membuat keputusan tentang masa depan akan membantu remaja terhindar dari perilaku seksual yang beresiko		
18	Remaja harus mampu merencanakan masa depannya agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas		
19	keluarga yang bahagia itu harus beranggotakan Ibu, ayah, adik dan kakak		
20	Yang dibutuhkan saat berencana keluarga hanyalah niat, nanti rejeki dan kebahagiaan akan datang sendiri		

Lampiran

Lembar Ujian Pasca Pembelajaran

Nama Peserta	

B. SIKAP

Cara Pengisian

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

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Pemerintah melibatkan remaja dalam setiap tahapan program, mulai dari perencanaan hingga evaluasi				
2	Pemerintah berupaya mengendalikan jumlah kelahiran				
3	Remaja perempuan ingin menikah sebelum usia 21 tahun				
4	Remaja yang melakukan hubungan seksual di luar pernikahan				
5	Keluarga menginginkan banyak anak (>2 Anak)				
6	Anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena akan segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga				
7	Dalam berkeluarga, perempuan harus mengikuti semua perintah suaminya walaupun merasa tidak nyaman				
8	Perempuan tidak diberi peran penting, hanya bertugas di bidang pelayanan (misal memasak, membereskan cucian)				

Lampiran

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
9	Melakukan aborsi bila terjadi KTD di luar pernikahan				
10	Tidak bersosialisasi dengan ODHA, dan membiarkan ODHA berada dalam satu lingkungan saja				

Lampiran

Lembar Ujian Pasca Pembelajaran

Nama Peserta	

C. PERILAKU

Cara Pengisian

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

No	Pernyataan	Pernah	Tidak Pernah	Sering	Sangat Sering
1	Saya membuang sampah sehari – hari di tempat pembuangan sampah				
2	Saya mematikan lampu, televisi dan kran air jika sudah tidak digunakan				
3	Saya pernah melakukan aktivitas seksual (Berpegangan tangan, berpelukan, berciuman bibir, meraba (diraba), merangsang atau dirangsang))				
4	Saya berdiskusi tentang kesehatan reproduksi dengan orang lain (teman,keluarga, guru dan lain-lain)				
5	Saya pernah melakukan hubungan seksual				
6	Saya pernah mengikuti diskusi tentang HIV dan AIDS				
7	Saya mempraktekan hidup sehat (Seperti Olahraga, makan dan minuman yang sehat dan lain-lain)				

Lampiran

No	Pernyataan	Pernah	Tidak Pernah	Sering	Sangat Sering
8	Saya membeda-bedakan antara peranan laki-laki dan pria				
9	Saya pernah megikuti diskusi tentang menikah usia muda				
10	Saya berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh pemerintah terkait program untuk remaja				