613.94
Ind
m

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

MODUL
KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA LUAR SEKOLAH



Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.94
Ind Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
m Kesehatan Masyarakat
Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Luar Sekolah.—
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2021

ISBN 978-623-301-300-0

1. Judul I. REPRODUCTIVE HEALTH
II. ADOLESCENT HEALTH SERVICES

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

MODUL
KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA LUAR SEKOLAH

Direktorat Kesehatan Keluarga
Tahun 2021

MODUL KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA LUAR SEKOLAH

Kementerian Kesehatan RI
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
Direktorat Kesehatan Keluarga
Jakarta, 2021

Penasehat:
dr. Erna Mulati, MSC, CMFM
(Direktur Kesehatan Keluarga)

Tim Penanggung Jawab:
drg. Wara Pertiwi, MA

Kontributor:
Kementerian Kesehatan
dr. Weni Muniarti, MPH
Ribka Ivana Sebayang, SKM, MKM
Rr Weni Kusumaningrum, SKM, MKM
dr. Farsely Mranani, MKM
Maya Rayyan, M.Psi
Hana Shafiyyah, SKM, MPH
dr. Zakiah Dianah, MKM
Dhefi Ratnawati, S.Gz, MKM
Putu Krisna Saputra, SKM. M.Kes
Desy Widi Astuti, SKM
Fasilitator Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja

UNFPA
dr. Sandeep Nanwani, MMSc
dr. Margaretha Sitanggang
Neira Ardaneshwari Budiono, S.Psi

Editor
Titeu Herawati, S.Sos, MM
Mawar Pohan, S.Psi

Diterbitkan oleh:
Kementerian Kesehatan RI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang
Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik termasuk fotocopy rekaman dan lain-lain tanpa seijin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR DIREKTUR KESEHATAN KELUARGA

Puji serta syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberikan karunia dan rahmatNya sehingga Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja dapat susun dan diselesaikan dengan baik. Modul ini ditujukan kepada petugas Kesehatan dan pembina kelompok remaja dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan hidup sehat remaja khususnya terkait isu Kesehatan reproduksi.

Materi dalam modul Kesehatan Reproduksi Remaja ini mencakup 7 bagian yang membahas isu Kesehatan reproduksi secara komperhensif dan terdiri dari (1) Nilai, Konsep diri dan Batasan Diri, (2) Hubungan dengan Orang lain, (3) Pertumbuhan dan Perkambangan Remaja, (4) Masalah Kesehatan Reproduksi, (5) Gender dan Pencegahan kekerasan, (6) Peran Teknologi Informasi dan komunikasi dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan (7) Dukungan dan Layanan. Modul ini juga dilengkapi dengan berbagai jenis permainan sebagai metode penyampaian materi untuk meningkatkan partisipasi, pemahaman dan keterampilan remaja mengenai Kesehatan reproduksi. Harapan kami modul ini dapat menjadi pegangan bagi petugas Kesehatan dan pembina remaja dalam menyampaikan informasi dan meningkatkan kapasitas remaja mengenai Kesehatan reproduksi di berbagai forum seperti posyandu remaja, pembinaan di Panti/LKSA, LPKA, dll.

Ucapan terima kasih dan penghargaan kami sampaikan kepada UNFPA dan seluruh Tim Penyusun yang telah berperan dalam pengembangan Modul ini. Semoga dengan hadirnya modul ini berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku positif remaja mengenai Kesehatan reproduksi.

Jakarta, 27 Desember 2021

Direktur Kesehatan Keluarga
dr. Erna Mulati, MSc, CMFM

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR 5
DAFTAR ISI 6

BAB I. PENDAHULUAN 9
A. Latar Belakang 10
B. Tujuan Modul 12
C. Ruang Lingkup 13

BAB II. KONSEP DASAR PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI LUAR SEKOLAH 15
A. Remaja 16
B. Pengertian dan Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi 20
C. Hak Anak dan Hak Kesehatan Reproduksi 21
D. Pendidikan Kesehatan Reproduksi 23
E. PKHS 25

BAB III. PEMANFAATAN MODUL 27
A. Pengguna Modul 28
B. Penerima Manfaat Modul 28
C. Isi Modul 28
D. Metode 29
E. Prinsip-prinsip Pendekatan Fasilitator 31
F. Tahap Persiapan 32
G. Monitoring dan Evaluasi 33
H. Adaptasi Modul 33

BAGIAN 1. 35
NILAI, KONSEP DIRI DAN BATASAN DIRI 35
Sesi 1. Mengenali Nilai dan Norma 36
Sesi 2. Belajar Mengambil Keputusan 45
Sesi 3. Konsep Diri 52
Sesi 4. Batasan Diri, Privasi dan Hak Atas Tubuh serta Persetujuan 59

BAGIAN 2. 81
HUBUNGAN DENGAN ORANG LAIN 81
Sesi 1. Keterampilan Berkomunikasi Efektif 82
Sesi 2. Pertemanan 89
Sesi 3. Toleransi dan Saling Menghargai 96
Sesi 4. Cinta Kasih Sayang, Ekspresi Cinta 103
Sesi 5. Keluarga 110
Sesi 6. Komitmen Jangka Panjang dan Persiapan Perkawinan 117

BAGIAN 3. 137
PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN REMAJA 137
Sesi 1. Pubertas 138
Sesi 2. Anatomi dan Fungsi Organ Reproduksi 148

Sesi 3. Menstruasi dan Mimpi Basah 158
Sesi 4. Mengelola Dorongan Seksual 166
Sesi 5. Citra Diri Positif 173

BAGIAN 4. 203
MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI 203
Sesi 1. Kehamilan 204
Sesi 2. Pencegahan Kehamilan dan Alat Kontrasepsi 215
Sesi 3. Infeksi Menular Seksual 222
Sesi 4. HIV AIDS 228
Sesi 5. Stigma dan Diskriminasi 233
Sesi 6. NAPZA 238

BAGIAN 5. 267
GENDER DAN PENCEGAHAN KEKERASAN 267
Sesi 1. Gender 268
Sesi 2. Kekerasan 278
Sesi 3. Perundungan (*Bullying*) 288
Sesi 4. Keterampilan Mengendalikan Emosi 295

BAGIAN 6. 323
PERAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI DALAM PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DI LUAR SEKOLAH 323
Sesi 1. Internet dan Kesehatan Reproduksi 324
Sesi 3. Risiko Internet dan Media Digital 330
Sesi 3. Etika Berinternet dan KIE Digital 338

BAGIAN 7. 367
DUKUNGAN DAN LAYANAN 367
Dukungan Keluarga, Teman Sebaya dan Layanan Kesehatan Peduli Remaja 388

DAFTAR REFERENSI 393
Buku dan Panduan 393
Rujukan Online 394

LAMPIRAN 395
A. Perkenalan dan Energizer untuk Remaja 396
Sesi *Energizer* 401
Sesi 2 Risiko Internet dan Media Digital 405
Lembar Evaluasi 409

BAB I
PENDAHULUAN



A. LATAR BELAKANG

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang menjadi landasan semua perundang-undangan yang ada menjamin setiap orang berhak hidup sejahtera lahir, batin, dan sehat. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mengamanahkan bahwa setiap orang berhak memperoleh informasi, edukasi, dan konseling mengenai kesehatan reproduksi yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Peraturan Pemerintah 61 tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi telah memasukkan kesehatan reproduksi remaja sebagai salah satu jenis layanan yang merupakan suatu dan/atau serangkaian kegiatan yang ditujukan kepada remaja dalam rangka menjaga kesehatan reproduksi. Pada pasal 11 No. 1 menyatakan bahwa pelayanan kesehatan reproduksi remaja bertujuan untuk mencegah dan melindungi remaja dari perilaku seksual berisiko dan perilaku berisiko lainnya yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi dan mempersiapkan remaja untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Pada pasal 12 dijelaskan bahwa pelayanan tersebut dilaksanakan salah satunya melalui pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi pada proses pendidikan formal dan nonformal. Serangkaian aturan telah menunjukkan pentingnya melaksanakan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja.

Data yang diperoleh dari studi dan survey di Indonesia ikut mendukung perlunya penerapan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja. Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa pada usia 15 -24 tahun, 8% laki-laki dan 2% perempuan melaporkan telah melakukan hubungan seksual, dengan alasan antara lain: 47% saling mencintai, 30% penasaran/ingin tahu, 16% terjadi begitu saja, masing-masing 3% karena dipaksa dan terpengaruh teman. Studi *Global School Health Survey* (GSHS) tahun 2015, menunjukkan bahwa 3,8% remaja perempuan dan 6,9% remaja laki-laki pernah melakukan hubungan seksual.

GSHS 2015 menunjukkan hanya 20,38% peserta didik yang menyatakan pernah diajarkan di kelas apa yang dilakukan jika dipaksa melakukan hubungan seksual, 63,62% pernah diajarkan menghindari pelecehan, 36,33% pernah diajarkan cara menolak berhubungan seksual, sementara hanya 9,9% perempuan dan 10,6% laki-laki usia 15-19 tahun yang memiliki pengetahuan komprehensif mengenai *Human Immunodeficiency Virus* (HIV). SDKI tahun 2017 menunjukkan sejumlah 62% perempuan dan 51% laki-laki usia 15-24 tahun belum menikah berdiskusi tentang kesehatan reproduksi dengan teman sebaya, 47% perempuan dan 42% laki-laki berdiskusi dengan gurunya, lainnya dengan saudara, orang tua dan kerabat, walaupun ada juga 15% perempuan dan 28% laki-laki tidak mendiskusikan mengenai kesehatan reproduksi dengan siapa pun.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan, sebanyak 0,9% perokok menyatakan merokok pertama kali pada usia 5-9 tahun dan 10,6% pada usia 10-14 tahun. GSHS 2015 juga menunjukkan bahwa diantara anak usia 13 – 18 tahun, 21,1% pernah merokok, 10,8% pernah minum alkohol, 5,0% pernah mengkonsumsi narkoba, pengalaman pernah dipaksa berhubungan seksual pada laki-laki 5,4% dan perempuan 3,7%, 46% merasa kesepian dan khawatir berlebih, 65,4% merasa orang tua tidak memperhatikan serta 5,5% memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Berdasarkan data Survey Penduduk Antar Sensus tahun 2015, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih sebesar 305 kasus per 100.000 kelahiran. Angka ini termasuk yang tertinggi diantara negara-negara Asia Tenggara. Tingginya angka ini dipengaruhi berbagai faktor, diantaranya faktor geografis, ketersediaan layanan baik fasilitas maupun tenaga medis, dan yang paling banyak menjadi penyebab adalah kondisi kesehatan ibu yang kurang baik ketika



hamil. Kondisi kesehatan tersebut antara lain mengalami anemia dan gizi kurang. Risiko ini menjadi semakin tinggi ketika ibu hamil masih berusia remaja (dibawah usia 20 tahun). Remaja perempuan yang hamil terjadi karena masih banyak terjadinya perkawinan anak (perkawinan di bawah usia 18 tahun). Perkawinan anak masih terjadi karena adanya faktor ekonomi dan sosial budaya ataupun kejadian kehamilan di luar nikah yang penyebabnya antara lain karena masih rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi.

Dapat dilihat bahwa dalam bidang kesehatan, satu permasalahan akan menyebabkan permasalahan lainnya. Salah satu upaya yang perlu dilakukan adalah dengan menyiapkan remaja yang lebih berdaya untuk dapat bertanggung jawab akan pilihan yang lebih sehat dalam kehidupannya. Hal ini dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan reproduksi.

Persatuan Bangsa-bangsa (PBB) melalui organisasi yang berkaitan dibawahnya telah mengembangkan *International Technical Guidance on Sexuality Education* (ITGSE). Panduan ini dapat digunakan dan diadaptasi berdasarkan kebutuhan serta budaya, nilai dan norma negara-negara yang menerapkan pendidikan kesehatan reproduksi. Sebuah studi uji coba yang dilakukan di 87 negara menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi dapat menurunkan risiko remaja terhadap kehamilan yang tidak diinginkan ataupun infeksi menular seksual, termasuk HIV. Seluruh program uji coba tersebut adalah program berbasis kurikulum, 70% diimplementasikan di sekolah dan sisanya diterapkan di komunitas atau klinik. Program ini

menunjukan penundaan hubungan seksual sebesar 37%, penurunan frekuensi berhubungan seksual sebesar 31%, peningkatan penggunaan kondom 40%, peningkatan penggunaan kontrasepsi 40% dan penurunan resiko hubungan seksual sebesar 53%.

Pendidikan dapat dilakukan dalam konteks formal seperti di sekolah, namun juga dalam dilakukan di luar sekolah dalam konteks komunitas atau lembaga luar sekolah lainnya. Pendidikan kesehatan reproduksi yang dilaksanakan di luar sekolah akan memberikan dampak yang lebih besar jika program tersebut dapat berjalan secara berkelanjutan. Pendekatan komprehensif dibutuhkan karena pembelajaran dalam pendidikan kesehatan reproduksi tidak hanya berkisar pada pengetahuan, namun juga mencakup pengembangan nilai, sikap positif dan keterampilan hidup. Pendidikan ini dapat dilaksanakan oleh para petugas kesehatan baik di Puskesmas, klinik, atau institusi lainnya yang dapat berperan sebagai fasilitator dalam memberikan informasi secara komprehensif dalam proses kegiatan-kegiatan di luar sekolah.

Melihat ketentuan undang-undang yang telah ada, masalah kesehatan reproduksi remaja di atas, serta peran petugas kesehatan yang strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan hidup sehat remaja maka pendidikan kesehatan perlu diterapkan dalam kegiatan-kegiatan di luar sekolah yang juga merupakan bagian dari layanan kesehatan bagi remaja. Untuk mendukung pelaksanaan kegiatan tersebut maka diperlukan sebuah acuan untuk menyampaikan materi kesehatan reproduksi bagi remaja. Berdasarkan hal tersebut, Kementerian Kesehatan RI menyusun Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja di Luar Sekolah ini.

B. TUJUAN MODUL

Bagi Fasilitator

Modul ini ditujukan bagi fasilitator untuk digunakan sebagai:

1. Panduan dalam menyampaikan materi Kesehatan reproduksi pada remaja di luar sekolah melalui kegiatan yang berpusat pada remaja dengan menggunakan berbagai strategi dan metode yang kreatif dan inovatif.
2. Sumber informasi yang benar dan komprehensif seputar kesehatan reproduksi remaja.
3. Panduan untuk meningkatkan pemahaman dalam memfasilitasi remaja mengembangkan perilaku yang bertanggung jawab serta memecahkan permasalahan kesehatan reproduksi.

Bagi Remaja

1. Mendapat pengetahuan yang lengkap, sikap dan nilai positif serta keterampilan hidup yang relevan terhadap kesehatan reproduksinya sebagai bekal menuju masa dewasa yang lebih sehat baik secara fisik, psikologis, dan sosial, merasa bahagia dan bertanggung jawab.
2. Mampu membuat keputusan terbaik dan berdasarkan informasi yang akurat (*informed choices*) sehingga terhindar dari risiko-risiko kesehatan reproduksi, seperti: kehamilan yang tidak diinginkan, kehamilan dan perkawinan di usia anak, kekerasan seksual, penyalahgunaan NAPZA, infeksi menular seksual (IMS) serta HIV dan AIDS.
3. Mampu merencanakan usia ideal menikah dan kesiapan memiliki anak sehingga dapat mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

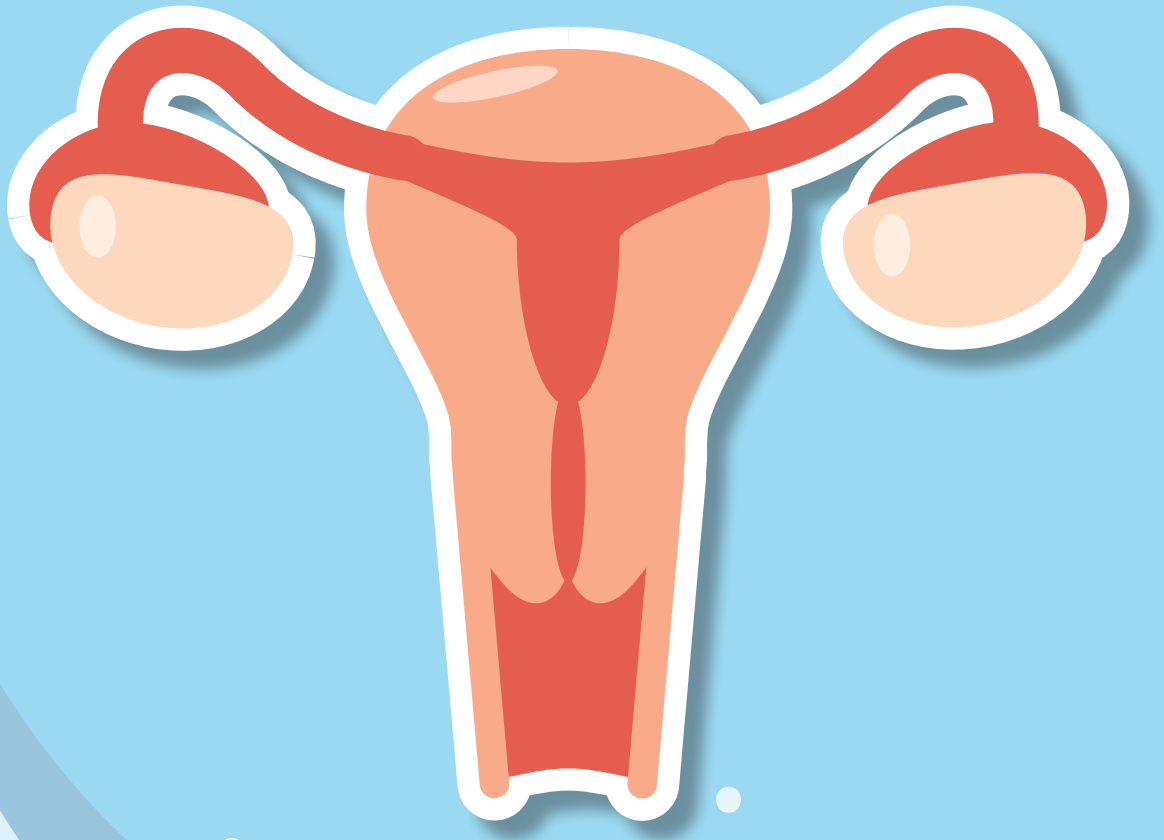
C. RUANG LINGKUP

Materi dalam modul ini terdiri atas 6 bagian, sebagai berikut

MATERI	TUJUAN UMUM	TUJUAN KHUSUS
Bagian 1 **Nilai, Konsep Diri dan Batasan Diri**	Remaja memahami dan menerapkan nilai, konsep diri dan batasan diri terkait kesehatan reproduksi.	1. Remaja mampu mengidentifikasi dan memahami nilai serta norma terkait kesehatan reproduksi. 2. Membantu remaja memiliki keterampilan dalam pengambilan keputusan. 3. Remaja mampu mengidentifikasi dan memahami konsep diri serta batasan diri terkait kesehatan reproduksi.
Bagian 2 **Hubungan dengan Orang Lain**	Remaja memahami dan menerapkan hubungan yang sehat dengan orang lain terkait kesehatan reproduksi.	1. Remaja mampu menerapkan hubungan yang sehat dengan orang lain. 2. Remaja mampu menerapkan komunikasi yang efektif dalam membina hubungan dengan orang lain. 3. Remaja mampu memahami konsep pertemanan, dan keluarga.
Bagian 3 **Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja**	Remaja memahami konsep pertumbuhan dan perkembangannya.	1. Remaja memahami informasi terkait pubertas, anatomi dan fungsi organ reproduksi, dan citra diri bagi remaja. 2. Remaja dapat mempersiapkan dan menjalani masa pubertas dengan sikap yang positif.
Bagian 4 **Masalah Kesehatan Reproduksi**	Remaja memahami permasalahan kesehatan reproduksi dan mampu menerapkan cara-cara pencegahan dan penanganan permasalahan tersebut.	Remaja memiliki pengetahuan dan sikap positif mengenai: 1. Proses kehamilan dan risiko kehamilan pada usia remaja. 2. IMS, HIV dan AIDS dan cara pencegahan dan penanggulangannya. 3. Dampak stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan HIV (ODHIV) 4. NAPZA, risiko dan kaitannya dengan kesehatan reproduksi serta cara pencegahan dan penanggulangannya.

MATERI	TUJUAN UMUM	TUJUAN KHUSUS
Bagian 5 **Gender dan Pencegahan Kekerasan**	Remaja memahami konsep gender dan pencegahan kekerasan terkait dengan kesehatan reproduksi.	Remaja memiliki pengetahuan dan sikap positif mengenai: 1. Konsep gender sebagai bagian konstruksi sosial yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. 2. Kesetaraan gender dalam kesehatan reproduksi remaja. 3. Bentuk-bentuk kekerasan termasuk perundungan (*bullying*) dan cara-cara pencegahannya, serta pencarian pertolongan jika mengalami kekerasan, melihat ataupun sebagai pelaku.
Bagian 6: **Peran Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi**	Remaja memahami peran teknologi informasi dan komunikasi dalam pendidikan kesehatan reproduksi remaja.	Remaja memiliki pengetahuan dan sikap positif mengenai: 1. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. 2. Dampak positif dan negatif internet dan media sosial serta cara pencegahan dan penanggulangannya. 3. Cara-cara penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang inovatif dan bijak.
Bagian7: **Dukungan dan Layanan**	Remaja mengetahui dukungan dan layanan kesehatan reproduksi remaja di lingkungannya.	Remaja memiliki pengetahuan dan sikap positif mengenai: 1. Peran keluarga terkait Kesehatan reproduksi. 2. Peran teman sebaya dalam memberikan informasi dan dukungan mengenai Kesehatan reproduksi. 3. Ketersediaan dan peran Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja dalam mengatasi permasalahan kesehatan remaja. 4. Ketersediaan dukungan dan layanan lain yang membantu remaja mengatasi permasalahan yang dihadapi.

BAB II
KONSEP DASAR PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI LUAR SEKOLAH



A. REMAJA

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, anak adalah seseorang yang masih di dalam kandungan hingga berusia 18 tahun, sedangkan remaja adalah kelompok usia antara 10-18 tahun. Sedangkan yang termasuk pada kelompok anak usia sekolah adalah mereka yang berusia lebih dari 6 tahun hingga sebelum 18 tahun.

Pada masa remaja banyak terjadi perubahan yang merupakan bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, psikologis dan sosial untuk mempersiapkan diri menuju dewasa. Perubahan yang dialami antara lain:

1. **Aspek Fisik**

   Perubahan fisik terlihat sangat nyata pada masa remaja. Fisik remaja tumbuh secara pesat sebagai akibat dari perkembangan hormon dan organ tubuh termasuk hormon dan organ-organ seksual. Perkembangan otak yang sangat pesat juga terjadi pada masa ini. Remaja perlu diberikan pengetahuan terkait perubahan yang dialaminya serta dukungan untuk mengembangkan citra diri yang positif.

2. **Aspek Psikologis**

   Pada usia anak, kemampuan kognitif atau kemampuan berpikirnya masih bersifat kongkrit. Memasuki usia remaja mulai mampu berfikir konseptual, abstrak, analitis dan kritis. Perkembangan ini menyebabkan remaja terdorong untuk melakukan banyak eksplorasi dan belajar banyak hal-hal baru. Hal ini perlu difasilitasi dengan stimulus-stimulus yang tepat dan beragam agar kemampuan kognitifnya dapat berkembang dengan lebih optimal.

   Pada masa remaja, emosi semakin berkembang menuju kematangan emosi. Remaja memerlukan pendampingan dan dukungan dari lingkungan untuk belajar mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi yang dialaminya.

3. **Aspek Sosial**

   Lingkup sosial remaja berkembang semakin luas. Kebutuhan untuk diterima lingkungan meningkat, sehingga peran teman sebaya (*peer*) sangat besar dalam kehidupan remaja. Remaja perlu didampingi untuk dapat bersosialisasi dengan baik, namun juga tetap memiliki prinsip dan nilai pribadi. Remaja perlu difasilitasi dengan kegiatan-kegiatan yang berkelompok dan berinteraksi dengan teman-temannya.

Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang dialami, remaja membutuhkan pengetahuan dan keterampilan baru yang akan mendukungnya untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Karakteristik Remaja Saat ini

Remaja saat ini merupakan *IGeneration*, generasi net atau generasi internet. Generasi ini lahir dan dibesarkan telah dengan perkembangan dan penggunaan teknologi internet yang sangat pesat. Kehidupan mereka sudah hampir tidak dapat dipisahkan dari penggunaan teknologi internet dan digital.

Karakteristik Generasi Net secara umum adalah sebagai berikut:



1. *Fasih Teknologi*. Mereka menggunakan teknologi internet dalam kehidupan sehari-harinya. Baik dalam hal pendidikan, mendapatkan hiburan, dan berbagai hal lainnya. Menjauhkan mereka dari internet akan sulit untuk dilakukan. Yang penting adalah membantu mereka belajar bertanggung jawab dan mampu menggunakan internet secara aman, bijak dan sehat.
2. *Berpikiran/berwawasan luas dan global.* Akses internet yang mudah membantu mereka untuk mendapatkan informasi apapun yang berasal dari manapun di dunia ini. Hal ini membuat mereka dapat mengikuti trend yang terjadi secara global. Dorong mereka untuk memanfaatkan pengetahuan tersebut dengan baik serta kritis dalam memilih informasi yang diterima. Fasilitator juga perlu terbuka untuk berdiskusi karena dapat saja mereka memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai suatu hal dibandingkan fasilitatornya.
3. *Optimis*. Mereka cenderung memiliki keyakinan yang tinggi akan masa depannya.
4. *Lebih berfokus pada dirinya sendiri*. Akses dunia maya yang luas terkadang membuat interaksi mereka dengan dunia nyata dan orang-orang di sekelilingnya berkurang. Hal ini dapat menyebabkan mereka cenderung untuk lebih berfokus pada dirinya sendiri. Hal ini tidak buruk. Bantu mereka untuk tetap memiliki empati sosial.
5. *Merasa kemampuan diri kurang*. Walaupun optimis, namun mereka butuh dorongan dan dukungan dari lingkungan untuk dapat meyakinkan diri mereka akan kemampuannya.
6. *Daya tahan kurang.* Terbiasa dengan kemudahan, terkadang membuat mereka kurang dapat bertahan pada situasi yang kurang nyaman. Hal ini dapat menyebabkan munculnya stress. Orang-orang di sekitar remaja perlu membantu mereka mengelola emosi dan mengatasi stress tersebut.
7. *Cara belajar visual dan aktif.* Mereka akan lebih mudah belajar dengan bantuan gambar, video dan kegiatan-kegiatan yang dapat mereka lakukan sendiri. Oleh karena itu pengembangan bahan ajar pun perlu dilakukan dengan menyesuaikan dengan karakteristik ini.
8. *Rentang perhatian yang singkat*. Terbiasa dengan dunia yang serba cepat berubah membuat mereka tidak mudah bertahan untuk berkonsentrasi hanya pada satu hal pada satu waktu tertentu. Perlu dikembangkan cara-cara yang beragam dan interaktif untuk dapat terus menarik perhatian mereka.
9. *Ekspresif.* Mereka senang menunjukkan dirinya dan butuh ruang untuk mengekspresikan diri dan eksistensinya. Proses pembelajaran diharapkan dapat menghargai dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk menyalurkan kebutuhannya ini.

10. *Instan*. Terkadang mereka ingin cepat memperoleh hasil tanpa memperhatikan proses yang perlu dijalani untuk mendapatkan hasil tersebut. Fasilitator dan orang-orang di sekitar mereka perlu mendampingi dan membantu melihat proses sebagai sarana untuk belajar.

Karakteristik-karakteristik ini tentu saja tidak berlaku mutlak pada setiap individu remaja. Ini adalah gambaran secara umum. Informasi mengenai karakteristik ini diharapkan dapat membantu fasilitator dalam memahami remaja sehingga dapat melakukan penyesuaian dalam mempersiapkan metode belajar ataupun dalam melakukan pendekatan kepada remaja.

Mengapa remaja rentan?

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak ke dewasa yang sering diwarnai dengan perilaku berisiko. Sebagian orang dewasa melihat ini sebagai masalah, padahal masa ini merupakan bagian proses perkembangan yang membutuhkan dukungan agar tumbuh kembang remaja dapat berjalan dengan optimal.

Perilaku berisiko pada remaja dipengaruhi perkembangan otaknya. Pada masa remaja otak berkembang dengan pesat. Bagian otak yang berkembang terutama adalah bagian *lobus frontal* (bagian yang mengatur proses pengambilan keputusan, pertimbangan nilai dan norma, perencanaan, spontanitas, konsekuensi dan perilaku sosial) dan bagian *limbik* (pusat yang mengatur emosi, motivasi dan perilaku). Namun perkembangan *lobus frontal* lebih lambat dibandingkan perkembangan bagian limbik sehingga remaja cenderung untuk mencoba sesuatu yang baru, mudah merasa senang, menyukai sesuatu, tetapi juga mudah merasa kecewa, sedih dan emosi lainnya.

Jika diibaratkan dengan mobil, maka limbik adalah gas, sedangkan *lobus frontal* adalah rem-nya. Jadi pada remaja, perkembangan gas lebih cepat daripada rem. Hal ini menyebabkan remaja cenderung lebih emosional, menyukai tantangan dan rentan melakukan hal-hal yang berisiko karena belum mampu memikirkan konsekuensi dari perilakunya tersebut. Pendidik dan orang dewasa di sekitar remaja perlu menyikapi perkembangan otak ini dengan membantu mengarahkan remaja dalam proses pengambilan keputusan atau mengarahkan dorongan dan kebutuhannya akan tantangan kepada hal-hal yang lebih aman misalnya berolahraga. (Keterangan lebih lanjut mengenai tumbuh kembang remaja akan dijelaskan pada Bagian 3 "Pertumbuhan dan perkembangan")

Salah satu kerentanan yang dapat terjadi pada remaja adalah melakukan atau menghadapi perilaku berisiko. **Perilaku berisiko** adalah **bentuk perilaku yang dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan (*well being*) remaja, bahkan beberapa bentuk perilaku dapat merugikan orang lain.** Perilaku berisiko remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor dari dalam diri remaja (**internal:** kepribadian, proses tumbuh kembang yang terjadi) maupun faktor dari luar diri (**eksternal:** keluarga, sekolah, teman dan lingkungan sekitar serta pengaruh dunia digital). Maka penting kita pahami bahwa penanganan masalah remaja perlu dilakukan secara menyeluruh yang menyasar pada faktor internal dan eksternal.

Terkait perilaku berisiko yang dapat terjadi pada remaja, terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatannya, maka pemerintah Indonesia memfokuskan penyelesaian masalah kesehatan pada remaja dengan mengkategorikannya dalam **8 isu kesehatan remaja**, yaitu:

8 Isu Kesehatan Remaja

1. Kesehatan seksual dan reproduksi.
2. HIV AIDS.
3. Gizi.
4. Penggunaan zat adiktif.
5. Kekerasan dan cedera.
6. Kesehatan mental.
7. Kebersihan diri dan sanitasi.
8. Penyakit tidak menular.

Keterangan:

1. Kesehatan Seksual dan Reproduksi: pubertas, menstruasi, mimpi basah, kehamilan, pernikahan anak, perilaku seksual berisiko, dan lain lain.
2. HIV AIDS: perilaku berisiko tertular HIV, remaja HIV positif, dan lain lain.
3. Gizi: anemia, pola makan, menu makanan, dan lain lain.
4. Penggunaan Zat Adiktif: merokok, alkohol, penyalahgunaan narkoba, dan lain lain.
5. Kekerasan dan Cidera: kekerasan seksual, perundungan, perkelahian, tawuran, kecelakaan lalu lintas, dan lain lain.
6. Kesehatan Mental: kesulitan belajar, kenakalan remaja, penyalahgunaan Napza, ketergantungan terhadap internet, masalah perilaku seksual, gangguan emosional, gangguan psikotik.
7. Kebersihan Diri dan Sanitasi: mandi, sikat gigi, kebersihan menstruasi, dan lain lain.
8. Penyakit Tidak Menular: Penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, gangguan pernapasan kronis, ginjal, gangguan mental.

Salah satu permasalahan yang paling banyak mendapatkan perhatian pada remaja adalah tentang kesehatan reproduksi. Hal ini berkaitan dengan perubahan biologis dan pematangan organ reproduksi pada remaja, serta mempersiapkan remaja menghadapi proses perkembangan berikutnya yaitu berkembang biak (bereproduksi). Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi adalah hal yang penting untuk diberikan kepada para remaja. Remaja perlu dibekali dengan berbagai pengetahuan, pengembangan sikap dan keterampilan diri yang terkait kesehatan reproduksi untuk mendukung perkembangan yang positif.

B. PENGERTIAN DAN RUANG LINGKUP KESEHATAN REPRODUKSI

Menurut International Conference on Population and Development (ICPD) dan Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 Kesehatan Reproduksi adalah:

Keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan.

Ruang lingkup Kesehatan Reproduksi adalah:

1. Kesehatan ibu dan bayi baru lahir.
2. Keluarga Berencana.
3. Pencegahan dan Penanganan Infertilitas.
4. Pencegahan dan penanggulangan komplikasi keguguran.
5. Pencegahan dan Penanganan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Infeksi Menular Seksual (IMS), dan HIV AIDS.
6. Kesehatan seksual.
7. Kekerasan seksual.
8. Deteksi dini kanker payudara dan serviks.
9. Kesehatan Reproduksi Remaja.
10. Kesehatan reproduksi lanjut usia dan pencegahan praktik yang membahayakan (seperti *female genital mutilation* - FGM).

C. HAK ANAK DAN HAK KESEHATAN REPRODUKSI

UU RI No. 35 tahun 2014 tentang perubahan atas UU No. 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak, dijelaskan bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi sebagaimana diamanatkan dalam UUD 1945. Pengertian anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Berdasarkan hal tersebut, maka remaja masih masuk dalam kategori anak. Hak anak tersebut adalah bagian dari hak asasi manusia yang wajib dijamin, dilindungi, dan dipenuhi oleh orangtua, keluarga, masyarakat, pemerintah, dan negara. Hal ini didukung pula oleh Permenkes No. 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.



Hak Anak menurut konvensi atau perjanjian internasional:

1. Hak memperoleh dan mempertahankan identitas.
2. Hak untuk bebas berekspresi.
3. Hak bebas berpikir, beragama dan berhati nurani.
4. Hak untuk mendapatkan perlindungan atas kehidupan pribadi.
5. Hak untuk memperoleh informasi secara layak.
6. Hak mendapatkan pendidikan.
7. Hak mendapatkan kesehatan yang layak.

Hak kesehatan reproduksi mengacu pada konvensi ICPD di Kairo tahun 1994 yang mencakup 12 hak reproduksi yaitu:

1. *Hak untuk hidup*

   Merupakan hak paling mendasar bagi manusia dan berarti juga bahwa setiap individu dibebaskan dari resiko kematian.

Contohnya jika ada perempuan remaja hamil atau melahirkan, berhak mendapatkan layanan kesehatan agar terhindar dari kematian.

2. *Hak atas kebebasan dan keamanan*

   Remaja berhak mengatur kehidupan reproduksinya dan seksualnya sehingga tidak seorang pun dapat memaksakan untuk menjalani sunat, hamil, KB dan sterilisasi tanpa persetujuan.

3. *Hak atas kesetaraan dan bebas atas segala bentuk diskriminasi*

   Setiap remaja berhak bebas dari segala bentuk diskriminasi dalam mengakses layanan kesehatan.

4. *Hak atas kerahasiaan pribadi*

   Remaja berhak untuk menentukan pilihan terhadap layanan kesehatan reproduksi dan dilakukan dengan menghormati kerahasiaan.

5. *Hak untuk kebebasan berpikir*

   Remaja berhak berpendapat, terbebas dari penafsiran ajaran yang sempit, kepercayaan, tradisi, mitos yang membatasi kebebasan menyatakan pendapat dan mendapatkan informasi yang benar dan pemahaman tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi.

6. *Hak untuk mendapatkan informasi dan pendidikan*

   Remaja berhak untuk mendapatkan informasi tentang seksualitas, alat kontrasepsi, Infeksi Menular Seksual (IMS), dan HIV serta informasi lainnya yang membantu mereka untuk membuat keputusan sendiri tentang kesehatan reproduksi dan seksual dengan mengedepankan aspek gender sensitif, tanpa stereotip.

7. *Hak memilih bentuk keluarga dan hak untuk membangun dan merencanakan keluarga*

   Remaja berhak merencanakan, membangun, dan memilih bentuk keluarga. Kasus pernikahan anak merupakan bentuk pelanggaran hak, karena usia anak belum memiliki kedewasaan yang memadai untuk mengambil keputusan secara merdeka, selain itu pernikahan melanggar ketentuan UU Perlindungan Anak.

8. *Hak untuk memutuskan kapan dan akankah mempunyai anak*

   Tidak seorang pun boleh memaksa perempuan untuk hamil dan mempunyai anak. Keputusan ini harus diambil secara sadar dan merdeka. Karena itu perempuan berhak mendapatkan informasi yang komprehensif tentang kesehatan reproduksi dan alat kontrasepsi yang aman.

9. *Hak mendapatkan pelayanan dan perlindungan*

   Remaja berhak mendapatkan pelayanan kesehatan yang menjamin kerahasiaan, terjangkau, dapat diakses, berkualitas dan menghargai pasien, baik dalam kondisi sehat, sakit ataupun sebagai korban kekerasan seksual.

10. *Hak mendapatkan hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi*

    Remaja berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang terbaru, aman, dan dapat diterima.

11. *Hak atas kebebasan berkumpul*

    Hal ini termasuk mendesak pemerintah agar menempatkan masalah kesehatan reproduksi menjadi prioritas kebijakan negara. Termasuk juga berhak membentuk organisasi yang khusus memperjuangkan agar semua remaja mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi.

12. *Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk*

    Remaja mendapatkan perlindungan dari negara untuk terbebas dari eksploitasi, pelecehan, perkosaan, dan kekerasan seksual, sebagaimana disebutkan dalam PP No. 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi.

ICPD juga menekankan pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi. Perhatian utama pendidikan ini adalah pada pemberdayaan perempuan dan remaja dengan juga menciptakan lingkungan yang lebih kondusif dan mendukung baik dalam bentuk kebijakan maupun sarana dan prasarana lainnya. Penyediaan informasi terkait kesehatan reproduksi adalah bagian dari pemenuhan hak anak dan hak kesehatan reproduksi, dengan berprinsip pada perlindungan anak, baik dalam hal penyampaian informasi maupun penerapannya. Dengan kata lain, melaksanakan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja adalah bagian dari pemenuhan hak anak dan merupakan kewajiban bagi negara dan orang dewasa di lingkungan anak/remaja tersebut.

D. PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI

Pendidikan kesehatan reproduksi di luar sekolah adalah proses yang mencakup aspek fisik, psikologis dan sosial dari kesehatan reproduksi. Proses pembelajaran berfokus pada penyampaian informasi, pemahaman dan penanaman nilai serta melatihkan keterampilan terkait kesehatan reproduksi.

Penerapan pendidikan ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan, kemampuan serta ketersediaan sumber daya yang ada di masing-masing institusi pelaksana misalnya Puskesmas, klinik atau pihak lain yang akan menggunakan modul ini dengan mengacu pada prinsip-prinsip pendidikan kesehatan reproduksi.

Tujuan Pendidikan Kesehatan Reproduksi yang Komprehensif bagi Remaja

Menurut UNESCO (2017), membekali anak-anak dan remaja dengan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai yang akan memberdayakan mereka untuk:

1. Mewujudkan kesehatan, kesejahteraan, dan martabat mereka;
2. Mengembangkan hubungan sosial dan seksual yang penuh penghormatan;
3. Mempertimbangkan bagaimana pilihan mereka mempengaruhi kesejahteraan mereka dan orang lain;
4. Memahami dan memastikan perlindungan atas hak mereka sepanjang hidup mereka.

Pendidikan kesehatan reproduksi diharapkan dapat membuat remaja mendapatkan informasi yang lengkap mengenai aspek-aspek dalam kesehatan reproduksi untuk mendukung remaja mengambil keputusan yang sehat, bertanggung jawab dan berbahagia. Hal-hal yang diharapkan dapat berkembang pada remaja setelah mengikuti proses pembelajaran ini adalah peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang meliputi:

1. **Menanamkan nilai dan norma:** Mendorong remaja untuk beraktifitas sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat.

2. **Komunikasi:** Kemampuan untuk menyampaikan ide, pendapat dan perasaan melalui berbicara, tulisan, mendengarkan, ekspresi muka, bahasa tubuh dan lain sebagainya. Keterampilan ini bisa digunakan dalam menyelesaikan konflik, mengerti dan mengelola emosi, membuat kesepakatan serta membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain.

3. **Memahami identitas dirinya dan memiliki kepercayaan diri:** Remaja menyadari potensi yang dimiliki, termasuk kelebihan dan kekurangan. Hal ini akan mendorong rasa kepercayaan diri bahwa ia mampu membuat keputusan-keputusan yang baik.

4. **Memiliki motivasi, kepemimpinan dan kemandirian:** Merupakan hal yang sangat penting bagi remaja untuk menyadari bahwa mereka bisa mempengaruhi dan menentukan hal-hal yang terjadi pada diri mereka. Kesadaran ini akan memotivasi mereka untuk membuat pilihan-pilihan positif dan membuat perubahan. Kemampuan ini akan berkembang pada aspek lainnya seperti pengambilan keputusan, berpikir kritis, berpikir kreatif, manajemen diri, dan bekerjasama.

5. **Mengelola konflik, bernegosiasi dan menyelesaikan masalah:** Kemampuan ini akan dapat membantu remaja dalam beradaptasi secara sosial dan menyelesaikan masalah yang mungkin dapat terjadi di keluarga, dengan teman sebaya maupun di lingkungan masyarakat.

6. **Mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi serta manajemen stress:** Membantu remaja mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi untuk dapat beradaptasi dengan diri dan lingkungannya. Pengelolaan emosi dan stress yang baik akan mendukung remaja memilih perilaku sehat dan terhindar dari perilaku berisiko.

7. **Memahami perbedaan, saling menghargai, dan bekerjasama dengan orang lain:** Kemampuan ini akan mendukung remaja untuk lebih mengasah keterampilan interpersonalnya.

8. **Keterampilan interpersonal:** Mendorong remaja untuk memahami perbedaan, saling menghargai dan bekerja sama dengan orang lain.

9. **Kreatifitas dan inovasi:** Mendorong remaja untuk dapat berinovasi dan berkreasi dalam menyampaikan ide dan menyelesaikan masalah.

10. **Berorientasi dan merencanakan masa depan:** Mendorong remaja untuk mampu merencanakan masa depan, mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat serta mengelola potensi yang dimilikinya.

Materi-materi dalam pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif hendaknya meliputi hal-hal dibawah ini:

1. **Relasi**; hubungan dengan orang lain, keluarga, pertemanan dan persahabatan, cinta dan hubungan romantis, toleransi, inklusi dan saling menghargai, komitmen jangka panjang dan persiapan menjadi orangtua.

2. **Nilai, Hak dan Budaya**; terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi.

3. **Pemahaman Gender**; konstruksi gender, norma gender, kesetaraan gender, stereotip dan bias gender, kekerasan berbasis gender.

4. **Kekerasan dan Cara Menjaga Diri**; pencegahan kekerasan, persetujuan, privasi dan hak atas tubuh, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang aman.

5. **Keterampilan dan Kemampuan terkait Menjaga Kesehatan dan Kesejahteraan**; norma dan pengaruh teman terkait perilaku seksual, pengambilan keputusan, komunikasi, keterampilan menolak dan negosiasi, literasi media dan seksualitas, mengidentifikasi bantuan dan layanan.
6. **Tubuh dan Perkembangannya**; tumbuh kembang remaja, organ reproduksi dan fungsinya, pubertas dan citra diri.
7. **Perilaku dan Seksualitas**; mengelola dorongan seksual dan perilaku seksual.
8. **Kesehatan Reproduksi**; kehamilan dan pencegahan kehamilan, HIV dan AIDS, stigma, penanganan, pengobatan dan menunjukkan dukungan terkait HIV dan AIDS, memahami dan mengurangi risiko IMS.

(sumber: International Technical Guidance on Sexuality Education, 2017)

Catatan:

- Hal terpenting dalam pendidikan kesehatan reproduksi adalah memberikan kemampuan kepada remaja untuk dapat memikirkan pilihan-pilihan serta membuat keputusan yang baik sehingga dapat mendukungnya menjadi remaja yang sehat dan bahagia.
- Kemampuan yang dimaksud harus meliputi pengetahuan, sikap, nilai dan keterampilan yang dalam mengajarkannya tidak bisa hanya dengan pendekatan satu arah, namun harus mendorong remaja untuk aktif melakukan, membuka ruang diskusi yang luas, serta menyediakan konseling.

E. PENDIDIKAN KETERAMPILAN HIDUP SEHAT (PKHS)

Mendukung remaja agar mampu dan berdaya, mereka harus memiliki keterampilan hidup baik secara personal maupun sosial. Dalam pendidikan kesehatan reproduksi, keterampilan hidup penting untuk diajarkan kepada remaja. Keterampilan hidup adalah kemampuan untuk beradaptasi dan perilaku positif yang diperlukan seseorang dalam mengatasi tantangan dan kebutuhan hidup sehari-hari secara efektif (*World Health Organization*, 1997). Keterampilan yang dibutuhkan seperti yang dimaksudkan diatas termasuk dalam Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS).

Keterampilan Hidup Sehat

Keterampilan hidup sehat adalah merupakan suatu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan psikososial seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari hari secara efektif yang meliputi:

1. Keterampilan social:
   a. Kesadaran diri
   b. Hubungan interpersonal

c. Empati dan

d. Komunikasi efektif

2. Keterampilan berpikir:

   a. Berpikir kreatif

   b. Berpikir kritis

   c. Pemecahan masalah dan,

   d. Pengambilan keputusan

3. Keterampilan emosional:

   a. Mengatasi stres dan

   b. Mengendalikan emosi

Penerapan keterampilan hidup sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai kondisi kesehatan reproduksi yang baik.



BAB III
PEMANFAATAN MODUL



Modul ini dapat dimanfaatkan sebagai panduan materi dan metode dalam menyampaikan informasi mengenai kesehatan reproduksi yang komprehensif kepada remaja. Melalui penerapan modul ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, nilai, sikap dan keterampilan remaja terkait kesehatan reproduksi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemanfaatan modul ini adalah:

A. PENGGUNA MODUL

Modul ini dapat digunakan oleh petugas kesehatan dan fasilitator kesehatan remaja di berbagai fasilitas yang membina program untuk remaja, seperti Posyandu remaja, Karang Taruna, rumah singgah/panti/LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak), lapas/rutan anak/LPKA (Lembaga Pembinaan Khusus Anak) serta lembaga pengasuhan anak lainnya.

B. PENERIMA MANFAAT MODUL

Modul ini dapat digunakan untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada anak dan remaja usia 7-18 tahun yang terlibat dalam kegiatan Posyandu remaja, Karang Taruna, pembinaan di rumah singgah/panti/LKSA, lapas/rutan anak/LPKA/lembaga pengasuhan anak lainnya, serta kegiatan lain di wilayah kerja Puskesmas.

C. ISI MODUL

Struktur modul adalah sebagai berikut:

BAGIAN		
SESI		
Pendahuluan		
Tujuan		
Kegiatan	Alur dan Alokasi Waktu	
	Kegiatan	- 3 Pilihan Kegiatan - Batas Usia - Media dan Alat Bantu - Langkah-langkah - Lembar kerja kegiatan
Bahan Bacaan		

Sangat dianjurkan agar sesi-sesi dapat dilakukan secara lengkap dan berurutan sehingga remaja mendapat pengetahuan, sikap dan keterampilan yang utuh terkait kesehatan reproduksi. Jika tidak memungkinkan fasilitator dapat memilih sebagian sesi dengan mempertimbangkan hal berikut:

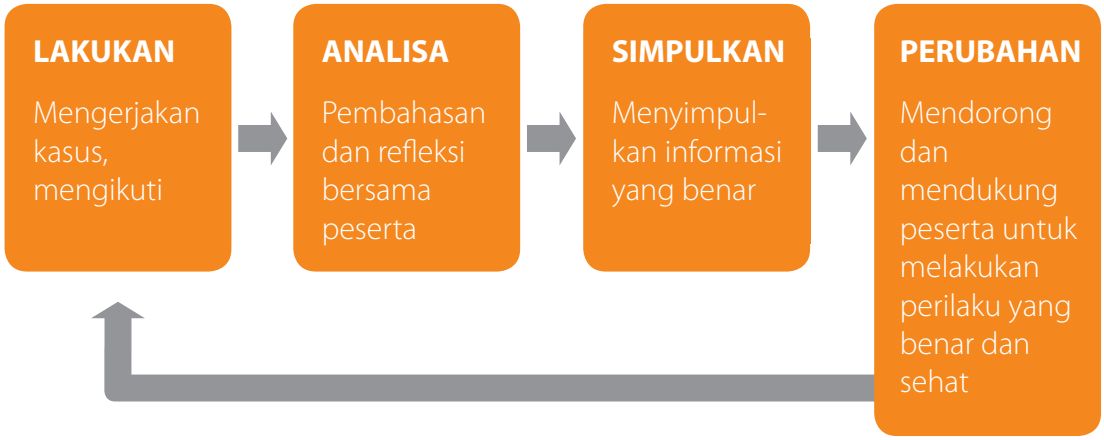
- Kebutuhan kelompok sasaran anak dan remaja
- Durasi dan frekuensi kegiatan/pertemuan yang dapat dilakukan
- Sumber daya yang tersedia (narasumber, petugas, biaya, dan lain-lain)

Dalam bagian lampiran terdapat beberapa kegiatan permainan yang dapat dipilih oleh fasilitator untuk memulai sesi atau membina suasana. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memilih permainan adalah:

- Waktu: permainan perkenalan dapat digunakan pada awal sesi dengan tujuan agar peserta dan fasilitator menjadi saling kenal. Permainan *energizer* dapat digunakan ditengah kegiatan agar suasana menjadi lebih bersemangat atau sebagai penutup agar suasana tetap menyenangkan.
- Durasi: perhatikan berapa lama waktu yang dimiliki, agar waktu tidak terhabiskan hanya untuk melakukan permainan sehingga materi inti yang hendak disampaikan justru tidak sempat dilakukan.
- Situasi dan Tempat: sesuaikan pilihan permainan dengan situasi tempat kegiatan, seperti apakah cukup ruang untuk bergerak serta faktor keamanan.
- Usia kelompok sasaran.
- Alat dan bahan: memperhatikan ketersediaan alat dan bahan.

D. METODE

Ada tiga aspek yang diharapkan berkembang pada diri remaja melalui pendidikan kesehatan reproduksi ini, yaitu Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Pendekatan yang paling efektif untuk mencapai 3 aspek tersebut adalah dengan prinsip ***"experiential learning"*** yaitu proses aktif yang melibatkan para peserta untuk dapat belajar melalui pengalamannya sendiri dengan dibantu oleh para fasilitator.



Dalam proses ini fasilitator membantu para remaja untuk melakukan atau merefleksikan sesuatu yang pernah dan atau akan mereka lakukan, kemudian mereka akan diminta untuk menganalisa perilaku tersebut, mengambil kesimpulan hasil analisa lalu merumuskan perubahan yang kemudian akan dilakukan. Dan proses ini kemudian terus berlanjut sebagai sebuah siklus.

Agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, metode yang digunakan harus bersifat partisipatif dengan memperhatikan tujuan pembelajaran, keaktifan peserta, dan batas perhatian remaja untuk berkonsentrasi.

Modul ini menggunakan metode pembelajaran antara lain:

METODE PEMBELAJARAN	TUJUAN	ASPEK YANG BERKEMBANG
Ceramah	Memberikan informasi kepada peserta.	Pengetahuan.
Diskusi Kelompok	• Mendorong peserta untuk menyampaikan pendapatnya. • Belajar menghargai perbedaan pendapat. • Tanya jawab antar peserta atau antar peserta dan fasilitator.	Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan.
Debat	• Belajar berpikir kritis dan kreatif. • Belajar menyampaikan pendapat dan argumen. • Belajar menghargai perbedaan pendapat.	Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan.
Brainstorming (curah pendapat)	Mendorong peserta untuk memunculkan ide-ide baru.	Pengetahuan dan Sikap.
Bermain peran, simulasi, demonstrasi	Mendorong peserta untuk belajar dari pengalaman dan mengembangkan kreatifitas.	Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan.
Studi kasus	Mendorong peserta untuk berpikir kritis, membuat analisa dan membuat pemecahan masalah.	Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan.
Games (permainan) dan kuis	Mengembangkan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan.	Pengetahuan.
Pemutaran film	Mendorong peserta untuk belajar dari situasi nyata.	Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan.
Refleksi	Proses internalisasi dalam meningkatkan pemahaman dari materi yang telah dipelajari.	Sikap.

E. PRINSIP-PRINSIP PENDEKATAN FASILITATOR

Fasilitator sangat perlu untuk memperhatikan pendekatan yang digunakan/dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja. Pendekatan yang digunakan hendaknya dapat menciptakan situasi yang nyaman, aman, terbuka dan menyenangkan, baik bagi remaja maupun fasilitatornya itu sendiri. Proses pembelajaran diharapkan dapat berlangsung interaktif, saling menghargai, merasa nyaman untuk mengeluarkan pendapat serta mendorong remaja untuk dapat mengembangkan sikap positif dan keterampilannya.

Berikut adalah pendekatan-pendekatan yang perlu dilakukan oleh fasilitator dalam proses memfasilitasi pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja:

1. **Inklusif:** Membangun situasi yang menghargai dan melibatkan remaja dari berbagai latar belakang dan kondisi dalam proses pembelajaran. Pelibatan dapat diciptakan dengan membuat contoh kasus, bahan diskusi, cerita, bermain peran atau nara sumber yang beragam. Ajarkan langsung mengenai pentingnya menghargai perbedaaan dan perlunya menghilangkan bias, stigma dan diskriminasi.

2. **Menetapkan Aturan Dasar:** Sebelum memulai sesi sebaiknya dibuatkan kesepakatan antar peserta dan fasilitator mengenai hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam proses pembelajaran (kesepakatan belajar). Aturan tersebut sebaiknya didiskusikan dan diputuskan secara bersama. Contoh aturan yang dapat diterapkan misalnya, saling menghargai pendapat, setiap orang berhak bertanya dan tidak ada pertanyaan yang bodoh, saling menjaga kerahasiaan, dan lain-lain. Kesepakatan mengenai aturan yang dibuat juga bertujuan untuk menciptakan suasana aman dan nyaman baik bagi remaja maupun fasilitator.

3. **Menetapkan Suasana Aman:** Aman dalam artian fisik dan psikologis. Aman secara fisik misalnya ruangan yang memiliki cukup sirkulasi udaranya, pencahayaan memadai, serta memperhatikan keamanan dan keselamatan ketika sedang melakukan aktivitas. Aman secara psikologis misalnya peserta tidak merasa dihakimi, dicela atau dicemooh ketika menceritakan pengalaman yang mungkin tidak sesuai dengan norma masyarakat, peserta merasa setara dan tidak ada yang dominan atau diprioritas, dan lain-lain. Komitmen untuk menjaga privasi dan kerahasiaan adalah bagian dari suasana aman yang diharapkan.

4. **Kreatif dan Fleksibel:** Fasilitator perlu menggunakan berbagai macam metode dan cara dalam proses penyampaian dan pembelajaran. Metode yang digunakan perlu bervariasi seperti permainan, diskusi, menganalisis kasus, bermain peran, bekerja secara pribadi maupun berkelompok, dan lain-lain. Cara-cara pembelajaran ini juga perlu menyesuaikan dengan kemampuan, latar belakang serta kondisi remaja yang menjadi peserta.

5. **Pemberdayaan (*empowerment*):** Fasilitator perlu menyadari bahwa remaja juga adalah individu yang telah mempunyai pengalaman, pengetahuan dan nilai-nilai yang membuat mereka juga memiliki kemampuan. Melibatkan mereka secara aktif serta saling belajar antar fasilitator dan remaja dalam posisi yang setara akan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Fasilitator dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk belajar mengidentifikasi hal-hal yang dapat membantu dirinya meminimalkan risiko dari perilaku dan membuat keputusan terkait hal tersebut. Hal ini akan lebih baik daripada mereka hanya diberitahu apa yang harus dilakukan secara satu arah oleh fasilitator. Beri kesempatan bagi remaja untuk saling belajar dari keberhasilan dan pengalaman baik diantara mereka sendiri misalnya dengan menjadi *role model* atau *peer educator.*

6. **Focus pada Kekuatan:** Daripada mencari-cari masalah atau kesalahan yang dilakukan remaja, akan lebih baik jika proses pembelajaran fokus pada kemampuan dan kekuatan yang dimiliki oleh remaja. Fasilitator perlu membantu remaja mengidentifikasi kekuatan, hal-hal positif yang mereka miliki serta faktor-faktor pendukung bagi mereka untuk berubah kemudian menjadikan hal tersebut dasar untuk melakukan perubahan, baik bagi diri sendiri maupun masyarakat.

7. **Peka Terhadap Kemampuan Literasi:** Fasilitator diharapkan dapat peka terhadap kemampuan literasi peserta misalnya pada kelompok tertentu mungkin perlu untuk meminimalkan kegiatan yang menuntut mereka untuk membaca atau menulis. Kegiatan dapat diganti dengan bercerita, bermain peran, diskusi, menggambar dan lain-lain. Informasi dapat disampaikan dengan video, gambar atau infografis.

8. **Sediakan Kotak Bertanya:** Hal-hal tertentu dapat saja sensitif dan memalukan bagi remaja. Sediakan kotak/tempat dimana mereka dapat menuliskan pertanyaan, bercerita atau mengungkapkan pendapatnya secara anonim (tanpa nama). Penting bagi fasilitator untuk merespon apapun yang sudah dimasukkan ke dalam kotak tersebut.

9. **Gunakan Bahasa Sederhana:** Sesuaikan bahasa atau istilah dengan latar belakang kelompok dan budaya remaja yang menjadi peserta. Upayakan untuk mengetahui bahasa atau istilah yang biasa mereka gunakan untuk hal-hal yang terkait kesehatan reproduksi.

10. **Peka Terhadap Budaya Setempat:** Program dan konten yang disampaikan sebaiknya disesuaikan dengan budaya setempat. Namun tetap memperhatikan dan membantu remaja mengkritisi budaya atau kebiasaan yang melanggar hak ataupun merugikan dan membahayakan bagi remaja.

F. TAHAP PERSIAPAN

Agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan optimal, sesuai dengan tujuan dan dapat memberikan dampak, maka fasilitator perlu menggali informasi berikut:

- Karakteristik Kelompok Sasaran: informasi mengenai jumlah, usia, jenis kelamin, permasalahan yang banyak terjadi atau kebutuhan kelompok tersebut terkait isu kesehatan reproduksi. Informasi ini akan berguna dalam menentukan sesi-sesi yang sesuai dengan kebutuhan kelompok sasaran.

- Sumber Daya: ketersediaan waktu (kapan), berapa lama (durasi), berapa kali (frekuensi), fasilitator serta alat dan bahan yang dibutuhkan. Informasi ini akan membantu menentukan berapa banyak sesi yang dapat disampaikan kepada kelompok sasaran.

- Perubahan yang ingin dicapai disesuaikan dengan tujuan yang ada dalam sesi.

- Kontekstualisasi: melakukan modifikasi atau improvisasi terhadap isi modul, seperti memberikan contoh kasus atau konten yang disesuaikan dengan karakteristik kelompok sasaran. Misalnya contoh kasus di sesi Konsep Diri, Batasan Diri dan Persetujuan yang dilakukan di Lapas, fasilitator tidak menggunakan istilah orangtua tetapi menggunakan istilah pengasuh.

G. MONITORING DAN EVALUASI

Fasilitator perlu melakukan proses monitoring dan evaluasi untuk mendapatkan informasi mengenai hasil yang telah didapatkan dari melakukan kegiatan/pertemuan. Hasil monitoring dan evaluasi dapat digunakan sebagai rekomendasi dalam melakukan perbaikan untuk kegiatan/pertemuan berikutnya.

Penilaian dan umpan balik dapat diperoleh dari peserta dengan meminta mereka untuk mengisi lembar evaluasi setelah selesai mengikuti kegiatan/pertemuan.

Contoh lembar evaluasi yang dapat digunakan:

Ceramah
Diskusi Kelompok
Debat
Brainstorming (curah pendapat)
Bermain peran, simulasi, demonstrasi
Studi kasus
Games (permainan) dan kuis
pemutaran film

Setelah peserta mengisi lembar evaluasi, fasilitator dapat mengolah data yang bermanfaat untuk:

- Mengetahui pengetahuan peserta mengenai sesi.
- Mengetahui sikap yang diharapkan setelah remaja mendapatkan sesi.
- Mengetahui isu atau topik yang ingin didapatkan untuk pertemuan selanjutnya.

Jika dengan menggunakan lembar evaluasi dari peserta tidak memungkinkan untuk dilakukan, fasilitator dapat memperoleh umpan balik dari peserta mengenai sesi yang diberikan dengan menggunakan *mood meter* 😊(suka) 😐(biasa saja) ☹️(tidak suka). Peserta dapat memilih *emoticon* mana yang mewakili pendapatnya mengenai sesi yang telah ia ikuti.

H. ADAPTASI MODUL

Dalam situasi atau kondisi tertentu, fasilitator perlu menyesuaikan dan beradaptasi untuk melakukan pemanfaatan modul ini. Salah satu contoh kondisi yang memerlukan penyesuaian adalah kondisi pandemi seperti pandemi Covid-19. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh fasilitator dalam melakukan adaptasi modul ini adalah:

- Melaksanakan kegiatan/pertemuan secara daring dengan memperhatikan kemampuan kelompok sasaran dalam mengakses perangkat dan koneksi internet.
- Menyampaikan informasi dalam bentuk digital dengan membuat video, infografis, gambar dan disebarkan melalui sosial media.

- Menyiapkan media KIE yang dapat dibagikan kepada remaja kelompok sasaran.
- Menyesuaikan isi materi dengan topik-topik yang relevan seperti perilaku hidup sehat, protokol kesehatan pencegahan penularan, pencegahan kekerasan, manajemen emosi dan stress, konseling, dan lain-lain.
- Tetap melakukan kegiatan/pertemuan secara tatap muka dengan memperhatikan penerapan protokol kesehatan, membatasi jumlah, menjaga jarak serta memastikan sirkulasi udara yang memadai.
- Memperluas kerjasama dengan berbagai pihak untuk melakukan kegiatan *online/offline*.

BAGIAN 1.
NILAI, KONSEP DIRI DAN BATASAN DIRI



Bagian ini fokus pada pembahasan mengenai nilai, norma terkait kesehatan reproduksi. Hal ini merupakan dasar pengetahuan untuk dapat membantu remaja mengidentifikasi nilai-nilai positif yang dapat dimilikinya sehingga remaja mampu membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab bagi dirinya.

Nilai dan norma mempengaruhi remaja dalam memahami batasan dirinya, baik dalam memahami privasi, hak akan tubuhnya dan bagaimana ia berinteraksi dengan orang lain. Pembahasan ini akan berlanjut pada bagaimana remaja dapat mengidentifikasi sentuhan boleh dan tidak boleh serta mampu untuk melakukan tindakan yang diperlukan jika remaja tersebut mengalami perlakuan yang membuat dirinya tidak nyaman.

Bagian ini akan terdiri atas:

Sesi 1.	Mengenali Nilai dan Norma
Sesi 2.	Keterampilan Pengambilan Keputusan
Sesi 3.	Konsep diri
Sesi 4.	Batasan Diri, Privasi dan Hak Atas Tubuh, Persetujuan

SESI 1. MENGENALI NILAI DAN NORMA

Pendahuluan

Sesi ini akan membahas mengenai nilai dan norma terkait kesehatan reproduksi yang merupakan dasar pengetahuan untuk dapat membantu remaja memahami dan mengidentifikasi nilai-nilai positif yang dapat dimilikinya sehingga remaja mampu membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab terkait kesehatan reproduksi.

Tujuan

Remaja mampu mengidentifikasi nilai-nilai positif, sehingga mampu mengambil keputusan yang sehat dan bertanggung jawab terkait kesehatan reproduksi.

Kegiatan

Alokasi waktu: minimal 60 menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi 15 menit
   - Diskusi "Garis Nilai" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   - Diskusi "Fenomena Remaja Masa Kini" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   - Diskusi kelompok "Arisan Nilai" (pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi Nilai dan Norma 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit

5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang difotocopy.
3. Plano atau HVS.
4. Spidol/Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Garis Nilai

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator mengenalkan diri, menyapa, dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa pertemuan/kegiatan ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai nilai dengan melakukan permainan "Garis nilai".
4. Fasilitator menjelaskan aturan permainan yaitu peserta yang setuju dengan pernyataan yang disampaikan oleh fasilitator bergerak ke kanan, tidak setuju ke kiri, dan berdiri di tengah bila ragu.



5. Bacakan pernyataan satu per satu.
6. Setiap fasilitator menyampaikan satu pernyataan dan peserta sudah membuat pilihan, fasilitator menanyakan kepada beberapa peserta, alasan setuju tidak setuju dan ragu-ragu.

7. Fasilitator menanamkan kepada para peserta bahwa perbedaan pendapat adalah hal yang wajar dan mendorong peserta untuk berdiskusi.

8. Berikut adalah daftar pernyataan dan petunjuk jawaban yang dapat disampaikan oleh fasilitator:

1. Merokok merupakan hak seseorang, jadi tidak perlu dilarang
Petunjuk: Lihat dari sudut pandang kesehatan, merokok mengganggu kesehatan diri sendiri dan orang lain.
2. Remaja perempuan menegur teman laki-laki yang mengintip rok temannya
Petunjuk: Menegur boleh dilakukan, dengan cara berkomunikasi dengan efektif dan tidak menyinggung.
3. Remaja berusia 10-13 tahun boleh berpacaran
Petunjuk: Tekankan alasan mengapa berpacaran? Tidak berpacaran tetap membuat seseorang hebat dan keren, Berpacaran bukan karena ikut-ikutan atau untuk dinilai keren/hebat. Kaitkan dengan apakah mengganggu waktu belajar? penggunaan waktu secara bermanfaat, serta pentingnya melakukan kegiatan positif lainnya.
4. Melihat video porno adalah hal yang wajar bagi remaja
Petunjuk: Ingatkan mengenai dampak pornografi. Mengingatkan bahwa video porno menampilkan hal-hal yang palsu dan umumnya tentang pelecehan dan kekerasan seksual.
5. Mencoba NAPZA, sekali-kali tidak apa apa, biar tidak penasaran
Petunjuk: Tekankan bahwa pendapat ini salah dan menjadi awal seseorang terjebak dalam ketergantungan napza, yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan, pendidikan, sosial, dan ekonomi. Ingatkan tahapan penggunaan napza mengenai coba-coba (ada di bagian 4, permasalahan kesehatan reproduksi).

Kegiatan 2. Fenomena Remaja Masa Kini



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa pertemuan/kegiatan ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai nilai dengan berdiskusi tema "Fenomena Remaja Masa Kini".
5. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, dengan maksimal peserta 5 orang untuk setiap kelompoknya.
6. Fasilitator membagikan atau membacakan kasus yang akan dibahas untuk setiap kelompok:

FENOMENA REMAJA MASA KINI

Kasus 1:

Rina, remaja perempuan berusia 15 tahun, ingin sekali ikut berkumpul bersama teman-temannya di sebuah warung tempat nongkrong anak muda. Orangtua Rina tidak setuju, dan tidak mengijinkan Rina untuk pergi karena sering pulang larut malam. Orangtuanya takut Rina akan ikut-ikutan merokok atau mengkonsumsi alkohol.

Kasus 2:

Tegar, remaja laki-laki berusia 13 tahun, memiliki sekelompok teman akrab. Suatu saat ketika sedang berkumpul, salah seorang temannya mengajak merokok dan semua orang harus kompak untuk mencoba. Walaupun takut namun Tegar terpaksa ikut merokok karena khawatir tidak dianggap menjadi bagian dari kelompoknya lagi.

Kasus 3:

Afgan, remaja laki-laki berusia 14 tahun merasa mulai kecanduan menonton tayangan pornografi di ponselnya. Dia ingin ngobrol dengan orangtuanya, namun takut dimarahi dan dikatakan sebagai anak nakal karena seringkali orangtuanya mengatakan bahwa remaja yang sering melihat tayangan pornografi bukan remaja baik-baik dan tidak punya masa depan.

Kasus 4:

Melati, remaja perempuan berusia 14 tahun senang sekali ketika Bagus menyatakan cinta padanya. Namun dia tidak berani menerima Bagus sebagai pacarnya karena selama ini orangtuanya selalu mengatakan bahwa remaja sebaiknya tidak pacaran.

7. Fasilitator mengarahkan peserta untuk membahas kasus dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:
    - Apa perbedaan nilai antara remaja dengan temannya/orangtua?
    - Apa dampak dari perbedaan nilai tersebut?
    - Apa yang sebaiknya dilakukan oleh remaja dan teman/orangtua untuk menyelesaikan masalah tersebut?
8. Fasilitator menjelaskan bahwa dalam setiap kasus akan terjadi perbedaan nilai, kuncinya adalah berkomunikasi, berdiskusi dan menghargai perbedaan pendapat. Misalnya pada kasus 1, fasilitator dapat menjelaskan perlu terjadinya komunikasi antara Rina dan orangtuanya, rina dapat menyakinkan orangtuanya untuk mengijinkan berkumpul dengan teman-temannya dengan syarat tidak pulang larut malam.
9. Hargai para peserta yang bersedia dan berani mengemukakan pendapat, meskipun mungkin pendapat tersebut berbeda dengan pendapat fasilitator.
10. Fasilitator menyampaikan materi mengenai mengenali nilai dan norma.
11. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
12. Fasilitator menyimpulkan dan membuat refleksi:
    - Tidak ada jawaban yang salah untuk setiap pendapat. Setiap orang berhak memiliki pendapat yang berbeda. Perbedaan pendapat ini disebabkan oleh adanya perbedaan nilai yang dianut oleh setiap orang.
    - Perbedaan mengenai nilai mungkin terjadi diantara beberapa pihak. Jika ada perbedaan nilai, maka langkah yang harus dilakukan adalah berkomunikasi, berdiskusi dan menghargai perbedaan pendapat diantara kedua belah pihak.
    - Selain itu, infomasi dan pendidikan yang komprehensif akan membantu membentuk nilai-nilai yang baik yang akan menjadi dasar dalam mengambil keputusan.
13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 3. "Arisan Nilai"

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.

2. Permainan ini bertujuan mendorong remaja untuk mengekspresikan nilai yang dimilikinya terkait kesehatan reproduksi.

3. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai nilai melalui permainan "Arisan Nilai".

4. Fasilitator telah menyiapkan pernyataan dalam gulungan kertas yang dimasukkan ke dalam kotak (tempat penyimpanan).

5. Fasilitator mempersilahkan peserta membentuk lingkaran (maksimal 10 orang).

6. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat/lingkaran ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.

7. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.

8. Fasilitator menunjuk 1 orang pertama di dalam kelompok untuk mengambil gulungan kertas.



9. Peserta memberikan pendapat (apakah setuju atau tidak berikut dengan alasannya) mengenai pernyataan yang berada di dalam kertas tersebut, setelah selesai berpendapat, maka akan diakhiri dengan "Ini nilaiku, mana nilaimu? Sambil menyerahkan kotak gulungan kertas untuk diambil oleh peserta disebelahnya, demikian seterusnya.

10. Fasilitator menyimpulkan tidak ada jawaban yang salah untuk setiap pendapat. Setiap orang berhak memiliki pendapat yang berbeda. Perbedaan pendapat ini disebabkan oleh adanya perbedaan nilai yang dianut oleh setiap orang.

11. Fasilitator menyampaikan materi nilai dan norma.

12. Fasilitator menyediakan waktu tanya jawab.

13. Fasilitator menyimpulkan dan membuat refleksi:

    a. Tidak ada jawaban yang salah untuk setiap pendapat. Setiap orang berhak memiliki pendapat yang berbeda. Perbedaan pendapat ini disebabkan oleh adanya perbedaan nilai yang dianut oleh setiap orang.

    b. Perbedaan mengenai nilai mungkin terjadi diantara beberapa pihak. Jika ada perbedaan nilai, maka langkah yang harus dilakukan adalah berkomunikasi, berdiskusi dan menghargai perbedaan pendapat diantara kedua belah pihak.

    c. Selain itu, infomasi dan pendidikan yang komprehensif akan membantu membentuk nilai-nilai yang baik yang akan menjadi dasar dalam mengambil keputusan.

14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Pernyataan 1: Wajar, bila remaja laki-laki menertawakan anak perempuan yang roknya terkena darah menstruasi	**Pernyataan 2:** Remaja laki-laki bebas merokok, perempuan tidak boleh	**Pernyataan 3:** Remaja perempuan menertawakan temannya yang sudah memiliki kumis	**Pernyataan 4:** Remaja perempuan menegur teman laki-laki yang mengintip rok temannya
Pernyataan 5: Remaja perempuan tidak boleh menolak ketika temannya mengajak untuk melakukan ciuman/pelukan	**Pernyataan 6:** Tidak masalah bila seorang laki laki atau perempuan menikah dibawah umur 18	**Pernyataan 7:** Perempuan tidak boleh keluar di malam hari, sedangkan laki-laki boleh	**Pernyataan 8:** Remaja berusia 10-13 tahun berpacaran dan harus bertemu setiap hari
Pernyataan 9: Merokok merupakan hak seseorang, jadi tidak perlu dilarang	**Pernyataan 10:** Kita boleh tidak setuju dengan pendapat teman akrab meskipun hal tersebut bisa merusak pertemanan	**Pernyataan 11:** Remaja laki-laki boleh di*bully* apabila sudah berpacaran tetapi belum pernah berciuman	**Pernyataan 12:** Melakukan hubungan seks sekali tidak masalah asal hanya sekali dan tidak diulangi lagi untuk menjawab rasa penasaran
Pernyataan 13: Apabila menyukai seseorang, yang wajib mengungkapkan terlebih dahulu adalah remaja laki-laki	**Pernyataan 14:** Rasa cinta dibuktikan dengan melakukan hubungan seksual	**Pernyataan 15:** Melihat video porno adalah hal yang wajar bagi remaja	**Pernyataan 16:** Berkelahi antar remaja laki-laki adalah hal yang wajar untuk membuktikan kejantanan
Pernyataan 17: Laki-laki tidak boleh membelikan pembalut untuk perempuan	**Pernyataan 18:** Usia masih dibawah 13 tahun dilarang pacaran, kalo sudah lebih dari 13 tahun boleh	**Pernyataan 19:** Mimpi basah adalah hal yang memalukan, jangan sampai orang tua kita tahu ya	**Pernyataan 20:** Mencoba napza, sekali-kali tidak apa apa, biar tidak penasaran

Berikut panduan fasilitator untuk pernyataan dalam lembar kerja arisan nilai:

Pernyataan 1: Menstruasi adalah proses wajar yang dialami perempuan, remaja laki-laki sebaiknya tidak menertawakan	**Pernyataan 2:** Laki-laki dan perempuan sama saja tidak disarankan merokok, karena alasan kesehatan	**Pernyataan 3:** Tumbuh kumis adalah proses wajar yang akan dialami remaja laki-laki, remaja perempuan sebaiknya tidak menertawakan	**Pernyataan 4:** Menegur boleh dilakukan, dengan cara berkomunikasi dengan efektif dan tidak menyinggung
Pernyataan 5: siapapun berhak untuk menolak hal yang membuatnya tidak nyaman	**Pernyataan 6:** ingatkan mengenai usia yang pas untuk menikah, terkait risiko biologis psikologis dan sosial ekonomi	**Pernyataan 7:** perhatikan unsur keamanan, bukan masalah karena dia laki-laki atau perempuan	**Pernyataan 8:** Kaitkan dengan apakah mengganggu prestasi belajar? penggunaan waktu secara bermanfaat, kegiatan positif
Pernyataan 9 : Lihat dari sudut pandang Kesehatan	**Pernyataan 10:** biasakan untuk memiliki sikap dan mengemukakan pendapat walaupun berbeda dengan teman	**Pernyataan 11:** Kaitkan dengan pacaran sehat dan bertanggung jawab, *bully* akan memberikan pengaruh buruk	**Penyataan 12:** sekali atau beberapa kali, sama saja dari sudut risiko yang harus ditanggung
Pernyataan 13: Tidak selalu seperti itu, laki-laki perempuan mempunyai hak yang sama	**Pernyataan 14:** Ingatkan mengenai risiko	**Pernyataan 15:** Ingatkan mengenai dampak pornografi	**Pernyataan 16:** Laki-laki ataupun perempuan tidak diperkenankan untuk melakukan kekerasan
Pernyataan 17: Tidak masalah, sebagai bentuk dukungan terhadap perempuan ketika membutuhkan bantuan	**Pernyataan 18:** Ingatkan remaja mengenai relasi yang sehat dan bertanggung jawab	**Pernyataan 19:** Mimpi basah merupakan proses yang wajar, kita bisa berkomunikasi dengan orang tua bila memungkinkan	**Pernyataan 20:** Ingatkan tahapan penggunaan napza mengenai coba-coba (ada di bagian 3, permasalahan kesehatan reproduksi)

SESI 2. BELAJAR PENGAMBILAN KEPUTUSAN (*DECISION MAKING*)

Pendahuluan

Pengambilan keputusan merupakan salah satu keterampilan hidup yang harus dimiliki oleh remaja. Pengambilan keputusan akan dipengaruhi oleh nilai, norma dan budaya yang berlaku pada seseorang dan dilakukan dalam keseharian kita.

Penting bagi remaja untuk belajar mengambil keputusan, termasuk terkait kesehatan reproduksi yang bertanggung jawab. Pada sesi ini akan dibahas mengenai belajar mengambil keputusan, dan langkah-langkah dalam pengambilan keputusan.

Tujuan

1. Remaja memahami tahapan mengambil keputusan.
2. Remaja mampu menerapkan nilai-nilai positif dalam mengambil keputusan.

Kegiatan

Alokasi Waktu: 60 Menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi 15 menit
   a. "Apa yang akan kamu lakukan?" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. Diskusi "Studi Kasus Keputusan" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   c. Kegiatan "Kartu Keputusan" (pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi pengambilan keputusan 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Apa yang akan kamu lakukan?"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi dan berlatih untuk belajar mengambil keputusan dengan permainan "Apa yang akan kamu lakukan?".
5. Fasilitator mengarahkan peserta membentuk 3 kelompok.
6. Fasilitator membagikan lembar studi kasus "Apa yang akan kamu lakukan".
7. Peserta mempresentasikan hasil belajar mengambil keputusan berdasarkan "langkah-langkah pengambilan keputusan".
8. Fasilitator menyampaikan materi "Belajar mengambil keputusan".
9. Fasilitator menanggapi hasil diskusi peserta untuk berlatih mengambil keputusan (sesuai dengan materi langkah-langkah pengambilan keputusan):
    1. Pikirkan tujuan.
    2. Faktor positif dan negatif.
    3. Pertimbangan faktor lain.
    4. Pilihan yang terbaik.
    5. Apa isi keputusan?
    6. Evaluasi keputusan.
10. Fasilitator menyimpulkan dan merefleksikan bahwa:
    - Sebaiknya remaja memiliki rasa percaya diri, memegang teguh nilai positif, berpikir kritis mengenai kelebihan dan risikonya ketika memutuskan perilaku tertentu, dan memikirkan dampak buruk terhadap diri sendiri dan orang lain.
    - Setiap keputusan selalu mempertimbangkan faktor keluarga, psikis, sosial, dan kesehatan dan melakukan evaluasi atas keputusan yang diambil.

- Segera mencari dukungan jika dibutuhkan untuk mencegah melakukan perilaku berisiko tersebut atau menghentikannya bagi yang sudah terlanjur melakukannya.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.



Lembar Kerja Kegiatan

Situasi 1

Suatu hari, Andi bermain bersama teman-temannya ke sebuah taman. Andi melihat salah satu teman perempuannya ada noda darah di roknya (kemungkinan darah menstruasi).

Apa yang sebaiknya Andi lakukan? Berikan alasannya!

Situasi 2

Suatu hari, Yuli bermain bersama teman-temannya ke sebuah taman, tiba tiba Yuli mendapatkan menstruasi dan tidak membawa pembalut. Yuli bingung dan malu, karena kebanyakan temannya adalah laki-laki, namun ia harus segera membeli pembalut dan membutuhkan pertolongan.

Apa yang sebaiknya Yuli lakukan? Berikan alasannya!

Situasi 3

Agus sedang kumpul-kumpul dirumah salah satu temannya dan bermain game bola dengan *Play Station*. Temannya mengajak Agus untuk melakukan tantangan menang dan kalah, apabila kalah harus mencoba merokok didepan teman-temannya.

Apa yang sebaiknya dilakukan oleh Agus? Berikan alasannya.

Kegiatan 2. "Studi Kasus Keputusan"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.

2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.

3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.

4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi dan berlatih untuk belajar mengambil keputusan dengan permainan "Studi kasus keputusan".

5. Fasilitator mengarahkan peserta membentuk 3 kelompok.

6. Berikan 1 kasus untuk 1 kelompok, minta setiap kelompok untuk mengambil keputusan berdasarkan masing-masing kasus.

7. Fasilitator mengarahkan setiap kelompok untuk berdiskusi membuat langkah-langkah pengambilan keputusan. Setiap kelompok memilih ketua untuk memimpin diskusi.

8. Fasilitator menyampaikan materi "Belajar mengambil keputusan".

9. Fasilitator menyimpulkan dan merefleksikan bahwa:

    a. Sebaiknya remaja memiliki rasa percaya diri, memegang teguh nilai positif, berpikir kritis mengenai kelebihan dan risikonya ketika memutuskan perilaku tertentu, dan memikirkan dampak buruk terhadap diri sendiri dan orang lain.

    b. Setiap keputusan selalu mempertimbangkan faktor keluarga, psikis, sosial, dan kesehatan dan melakukan evaluasi atas keputusan yang diambil.

    c. Segera mencari dukungan jika dibutuhkan untuk mencegah melakukan perilaku berisiko tersebut atau menghentikannya bagi yang sudah terlanjur melakukannya.

10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

KASUS	PETUNJUK UNTUK FASILITATOR
Kasus 1: Seorang remaja perempuan merasa tidak nyaman ketika berjalan melewati gang depan rumahnya karena banyak laki-laki bergerombol. Laki-laki tersebut bahkan ada yang bersiul-siul dan memangilnya hai seksiiii, hai cantiiiik...sendirian aja niiih. Apa yang sebaiknya dilakukan oleh remaja perempuan tersebut?	Kemungkinan tindakan yang dilakukan (boleh memilih lebih dari 1): a. Diam saja dan tetap melewati jalan tersebut. b. Menghindar melalui jalan tersebut. c. Menanyakan apa maksudnya bersiul dan memanggil seksi, sampaikan bahwa ia merasa tidak nyaman. d. Bila tidak berani, remaja tersebut dapat melaporkannya kepada pihak yang berwenang, misalnya kepada RT/RW setempat. e. Mungkin ada pilihan lain dari hasil diskusi kelompok.
Kasus 2: Seorang remaja laki-laki memiliki jerawat di dahi dan kedua pipinya. Orangtua menganjurkan tidak perlu minum obat dan menyarankan cukup rajin membersihkan wajah, sedangkan sahabatnya menyarankan untuk memencet jerawat tersebut dan memakai salep kosmetik seperti yang diiklankan di televisi. Apa yang sebaiknya dilakukan oleh remaja tersebut?	Kemungkinan tindakan yang dilakukan (boleh memilih lebih dari 1): a. Cari informasi sebanyak-banyaknya mengenai cara mengatasi jerawat. b. Tidak langsung percaya pada saran yang belum tentu benar. c. Mengakses Puskesmas PKPR/Layanan Peduli Remaja lainnya. d. Mungkin ada pilihan lain dari hasil diskusi kelompok.
Kasus 3: Seorang remaja perempuan yang mengalami menstruasi dengan kesiapan membawa satu pembalut. Ia bersama teman perempuannya pergi ke kelurahan untuk berkumpul menghadiri sebuah acara. Pada saat itu, kebetulan temannya mendapatkan menstruasi namun tidak membawa pembalut pada saat yang sama ia harus mengganti pembalut. Apa yang sebaiknya dilakukan oleh remaja tersebut?	Kemungkinan tindakan yang dilakukan: a. Berikan dulu pembalut yang ia bawa kepada temannya, disaat yang sama ia bisa membeli pembalut lain bersama-sama dengan temannya tersebut. b. Menemani teman untuk membeli pembalut di toko terdekat. c. Mengabaikan dan tidak memberikan pembalut yang dimilikinya. d. Mungkin ada pilihan lain dari hasil diskusi kelompok.

Kegiatan 3. "Kartu Keputusan"

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator mengenalkan diri, menyapa, dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menanyakan kepada peserta:
   a. Pernahkah membuat keputusan?
   b. Apa saja yang dipertimbangkan?
   c. Adakah orang lain yang mempengaruhi keputusan?
5. Fasilitator menyampaikan materi pengambilan keputusan.
6. Fasilitator mengarahkan setiap kelompok untuk membuat langkah-langkah pengambilan keputusan yang dibuat dengan menggunakan materi yang telah disampaikan sebelumnya (lihat di bagian Lembar langkah pengambilan keputusan).



7. Fasilitator menyimpulkan dan merefleksikan bahwa:
   a. Sebaiknya remaja memiliki rasa percaya diri, memegang teguh nilai positif, berpikir kritis mengenai kelebihan dan risikonya ketika memutuskan perilaku tertentu, dan memikirkan dampak buruk terhadap diri sendiri dan orang lain.
   b. Setiap keputusan selalu mempertimbangkan faktor keluarga, psikis, sosial, dan kesehatan dan melakukan evaluasi atas keputusan yang diambil.

c. Segera mencari dukungan jika dibutuhkan untuk mencegah melakukan perilaku berisiko tersebut atau menghentikannya bagi yang sudah terlanjur melakukannya.

8. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Peserta

LEMBAR LANGKAH PENGAMBILAN KEPUTUSAN

1. Pikirkan tujuan.
2. Faktor positif dan negatif.
3. Pertimbangan faktor lain.
4. Pilihan yang terbaik.
5. Apa isi keputusanmu?
6. Evaluasi keputusan.

KARTU KEPUTUSAN

Pikirkan tujuan:

Tentukan positif negatif dari keputusan dan pilihan solusi

Positif	Negatif

Pertimbangkan faktor lain:

Keputusan yang diambil:

Evaluasi keputusan

SESI 3. KONSEP DIRI

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa pengembangan diri yang berkaitan dengan pengembangan konsep dirinya. Pada sesi ini, akan membahas mengenai konsep diri, komponen konsep diri. Diharapkan dengan konsep diri yang positif maka remaja juga dapat menentukan batasan diri dengan tegas serta mampu untuk melakukan relasi dengan orang lain secara sehat dengan memperhatikan persetujuan dalam interaksi yang dilakukan.

Tujuan

1. Remaja memahami konsep diri.
2. Remaja memahami mengenali komponen konsep diri.
3. Remaja memahami bagaimana meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1.	Pengantar	5 menit
2.	Diskusi:	15 menit
	a. Gambaran diriku (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)	
	b. "Kenali Diri" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)	
	c. "Inilah Aku" (Pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)	
3.	Materi konsep diri	
4.	Tanya Jawab	10 menit
5.	Kesimpulan dan Refleksi	10 menit
6.	Evaluasi Kegiatan	10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.
4. Kertas HVS dan Ballpoin.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Gambaran Diriku

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.

2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.

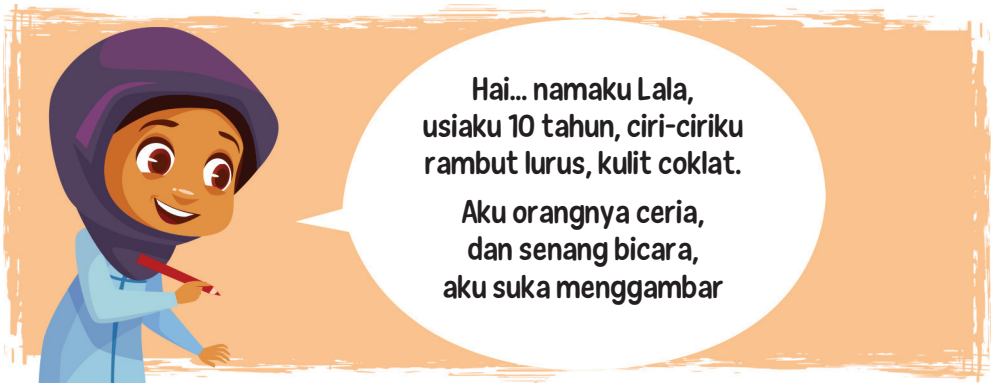
3. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai konsep diri dengan melakukan kegiatan "Gambaran Diriku".

4. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan kegiatan menggambar dengan tema "DIRIKU".

5. Fasilitator memberikan kertas kepada setiap peserta.

6. Fasilitator meminta peserta untuk menggambarkan potret diri dengan keterangan:

   - Nama
   - Usia
   - Ciri fisikku (misalnya rambut keriting, kulit sawo matang, dan lain-lain)
   - Ciri sifatku (misalnya ceria, pendiam, dan lain-lain)
   - Aku menyukai kegiatan (kegiatan, hobi, fasilitator disarankan untuk memberikan contoh)



7. Fasilitator meminta beberapa peserta untuk membacakan isi kertasnya.

8. Fasilitator menyampaikan materi konsep diri.

9. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:

   - **“Mengenali diri adalah bagian dari pembentukan konsep diri. Semakin kita mengenali kelebihan dan kekurangan yang kita miliki, maka akan semakin mudah bagi diri kita untuk dapat menerima diri dan melakukan perubahan jika dibutuhkan.**
   - **Pengaruh dari orang-orang yang berarti juga dapat mempengaruhi konsep diri, untuk itu penting berada dalam lingkungan positif yang selalu saling mendukung”.**
   - Remaja perlu untuk lebih mengenal dirinya untuk dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat melakukan sesuatu untuk lebih mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki dan menerima keterbatasannya sebagai bentuk menghargai diri sendiri.
   - Walaupun konsep diri dibangun dari sejak kecil, namun dengan pemahaman yang baik mengenai dirinya, remaja dapat mengembangkan konsep diri yang lebih baik dan positif.

10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. Kenali Diri

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.

2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.

3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.

4. Fasilitator menekankan bahwa lingkungan diskusi ini adalah lingkungan yang aman dan saling menghargai dan tidak menghakimi antar peserta.

5. Fasilitator meminta para peserta untuk tidak menyebarkan isi diskusi ini ke orang lain diluar dari peserta diskusi.

6. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai konsep diri dengan melakukan kegiatan "Kenali Diri".

7. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi lembar kegiatan "Kenali Diri".

8. Fasilitator meminta beberapa peserta untuk membacakan isi kertasnya (hanya bila peserta bersedia menyampaikan isi kertasnya).

9. Fasilitator menyampaikan materi konsep diri.

10. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:

    a. **"Mengenali diri adalah bagian dari pembentukan konsep diri. Semakin kita mengenali kelebihan dan kekurangan yang kita miliki, maka akan semakin mudah bagi diri kita untuk dapat menerima diri dan melakukan perubahan jika dibutuhkan.**

    b. **Pengaruh dari orang-orang yang berarti juga dapat mempengaruhi konsep diri, untuk itu penting berada dalam lingkungan positif yang selalu saling mendukung".**

    c. Remaja perlu untuk lebih mengenal dirinya untuk dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat melakukan sesuatu untuk lebih mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki dan menerima keterbatasannya sebagai bentuk menghargai diri sendiri.

    d. Walaupun konsep diri dibangun dari sejak kecil, namun dengan pemahaman yang baik mengenai dirinya, remaja dapat mengembangkan konsep diri yang lebih baik dan positif.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

Siapakah Aku?

Hal apa yang membanggakan dari diriku?

Apa saja hal-hal yang membuatku bahagia?

Apa saja hal-hal yang membuatku sedih?

Siapa orang-orang yang berarti bagiku?

Kegiatan 3. Inilah Aku

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai konsep diri dengan melakukan kegiatan "Inilah Diriku".
5. Fasilitator memberikan kertas kepada setiap peserta.
6. Fasilitator meminta peserta untuk menggambarkan potret diri dengan keterangan:
   a. Nama
   b. Usia
   c. Ciri fisikku (rambut keriting, kulit sawo matang, dan lain-lain)
   d. Ciri sifatku (ceria, pendiam, dan lain-lain)
   e. Aku menyukai kegiatan (kegiatan, hobi, fasilitator disarankan untuk memberikan contoh)
   f. Kelebihanku adalah
   g. Kekuranganku adalah



7. Fasilitator meminta beberapa peserta untuk membacakan isi kertasnya.
8. Fasilitator menyampaikan materi konsep diri.

9. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:

    a. **“Mengenali diri adalah bagian dari pembentukan konsep diri. Semakin kita mengenali kelebihan dan kekurangan yang kita miliki, maka akan semakin mudah bagi diri kita untuk dapat menerima diri dan melakukan perubahan jika dibutuhkan.**

    b. **Pengaruh dari orang-orang yang berarti juga dapat mempengaruhi konsep diri, untuk itu penting berada dalam lingkungan positif yang selalu saling mendukung”.**

    c. Remaja perlu untuk lebih mengenal dirinya untuk dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat melakukan sesuatu untuk lebih mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki dan menerima keterbatasannya sebagai bentuk menghargai diri sendiri.

    d. Walaupun konsep diri dibangun dari sejak kecil, namun dengan pemahaman yang baik mengenai dirinya, remaja dapat mengembangkan konsep diri yang lebih baik dan positif.

10. Fasilitator melakukan evaluasi.

SESI 4. BATASAN DIRI, HAK ATAS TUBUH DAN PERSETUJUAN

Pendahuluan

Pada sesi ini, akan membahas mengenai batasan diri. Batasan diri penting untuk disampaikan kepada remaja agar remaja selalu waspada tentang pelanggaran batasan terutama yang terkait dengan pelanggaran batasan fisik dan seksual.

Diharapkan dengan mengetahui mengenai batasan diri, remaja juga dapat menentukan batasan diri dengan tegas serta mampu untuk melakukan relasi dengan orang lain secara sehat dengan memperhatikan persetujuan dalam interaksi yang dilakukan.

Pemahaman mengenai batasan diri akan menentukan ketegasan seseorang untuk membuat batas dalam privasi dan hak atas tubuhnya. Hal ini juga akan mendorong rasa percaya diri dan keteguhan untuk memegang nilai-nilai baik yang dianut.

Batasan diri, privasi dan hak atas tubuh seeorang, terkait juga dengan persetujuan. Persetujuan merupakan salah satu hal penting dalam interaksi remaja dengan lingkungan sekitarnya. Remaja perlu mengenal konsep persetujuan, dan mampu berkomunikasi dengan orang disekitarnya. Menerima persetujuan dapat melatih toleransi atas sikap/keputusan orang lain. Pada sesi ini, akan dibahas mengenai pengertian persetujuan, dan dasar-dasar persetujuan.

Tujuan

1. Remaja memahami batasan diri.
2. Remaja memahami perilaku dan sikap yang diambil sebagai batasan diri ketika berinteraksi dengan orang lain.
3. Remaja memahami privasi dan hak atas tubuh.
4. Remaja memahami persetujuan dalam berinteraksi dengan orang lain.
5. Remaja memahami dasar-dasar persetujuan.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi: 15 menit
   a. "Boleh atau Tidak Boleh" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. Studi kasus batasan diri (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   c. "Membuat contoh batasan diri" (pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi batasan diri
4. Tanya Jawab 10 menit

5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang difotocopy.

Langkah dan Kegiatan

Kegiatan 1. "Boleh atau Tidak Boleh"

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai batasan diri, privasi dan hak atas tubuh serta persetujuan.
5. Di awal sesi, fasilitator menanyakan kepada peserta dengan memperlihatkan atau menyebutkan aktivitas yang ada di gambar.



6. Bantu juga dengan pernyataan berikut:
   - **Bolehkah Ayah/Ibu membuka handphonemu tanpa meminta ijin?**
   - **Bolehkah sahabatmu membuka handphonemu tanpa meminta ijin?**

- **Bolehkah Ayah/Ibu memelukmu?**
- **Bolehkah teman lawan jenis memelukmu?**
- **Bolehkah kakak/adik meminjam bajumu?**
- **Bolehkah temanmu mencontek PRmu?**

7. Fasilitator menanggapi dan sampaikan bahwa setiap peserta akan menjawab hal berbeda-beda.

8. Fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan:

   - Menurutmu mana yang boleh dilakukan?
   - Menurutmu mana yang tidak boleh dilakukan?
   - Berikan alasannya.
   - Menurutmu apa saja sentuhan aman/baik?
   - Menurutmu apa saja sentuhan tidak aman yang membuat merasa tidak nyaman?

9. Fasilitator menyampaikan materi batasan diri, privasi dan hak atas tubuh, serta persetujuan.

10. **Fasilitator menyimpulkan dan merefleksikan bahwa:**

    - Remaja harus mempunyai batasan diri ketika berinteraksi dengan orang lain.
    - Batasan diri yang dipengaruhi oleh nilai dan norma.
    - Setiap orang akan memiliki batasan diri yang berbeda, jika terjadi perbedaan, penting untuk dikomunikasikan dan perlu untuk saling bertoleransi dan menghargai batasan diri masing-masing.
    - Remaja harus mengetahui privasi dan hak atas tubuhnya.
    - Tidak ada seorangpun yang boleh mengganggu dan/atau menyakiti dirimu, karena tubuhmu adalah milikmu.
    - Ingatkan remaja dengan *underwear rules*, yaitu semua organ tubuh yang berada dibalik pakaian dalam harus dijaga dan tidak oleh terlihat oleh orang lain.
    - Remaja harus mampu mempunyai keberanian untuk menolak dan keterampilan berkomunikasi ketika merasa tidak nyaman, atau mengalami pelecehan.
    - Ada hal-hal tertentu yang kita perbolehkan orang lain lakukan pada diri kita, namun ada hal lain yang tidak kita perbolehkan, dan ketika menyatakan boleh atau tidak, itu adalah persetujuan.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. "Studi Kasus Batasan diri"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa peserta, mengenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.

2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat/lingkaran ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.

3. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi untuk membantu pemahaman mengenai batasan diri, privasi dan hak atas tubuh, serta persetujuan.

4. Pada awal sesi, Fasilitator menanyakan kepada beberapa peserta pertanyaan berikut:

   - **Apakah kamu memberikan persetujuan bila orang lain membuka handphonemu tanpa meminta ijin?**
   - **Apakah kamu memberikan persetujuan bila sahabatmu membuka handphonemu tanpa meminta ijin?**
   - **Apakah kamu memberikan persetujuan bila Ayah/Ibu memelukmu?**
   - **Apakah kamu memberikan persetujuan bila teman lawan jenis memelukmu?**
   - **Apakah kamu memberikan persetujuan bila kakak/adik meminjam bajumu?**
   - **Apakah kamu memberikan persetujuan bila Bolehkah temanmu mencontek PRmu?**

5. Fasilitator menanggapi dan sampaikan bahwa setiap peserta akan menjawab hal berbeda-beda, dan bagaimana cara mengkomunikasikannya.

6. Selanjutnya, fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok dan berdiskusi mengenai kasus yang tersedia pada lembar kegiatan.

7. Fasilitator meminta beberapa atau semua kelompok menyampaikan hasil diskusinya. Fasilitator memberi penghargaan dan mengajak kelompok lain menghargai hasil diskusi masing-masing kelompok.

8. Fasilitator menyampaikan materi batasan diri, privasi dan hak atas tubuh, serta persetujuan.

9. Fasilitator menyimpulkan dan merefleksikan bahwa:

   - Remaja harus mempunyai batasan diri ketika berinteraksi dengan orang lain.
   - Batasan diri yang dipengaruhi oleh nilai dan norma.

- Setiap orang akan memiliki batasan diri yang berbeda, jika terjadi perbedaan, penting untuk dikomunikasikan dan perlu untuk saling bertoleransi dan menghargai batasan diri masing-masing.
- Remaja harus mengetahui privasi dan hak atas tubuhnya.
- Tidak ada seorangpun yang boleh mengganggu dan/atau menyakiti dirimu, karena tubuhmu adalah milikmu.
- Ingatkan remaja dengan *underwear rules*, yaitu semua organ tubuh yang berada dibalik pakaian dalam harus dijaga dan tidak oleh terlihat oleh orang lain.
- Remaja harus mampu mempunyai keberanian untuk menolak dan keterampilan berkomunikasi ketika merasa tidak nyaman, atau mengalami pelecehan.
- Ada hal-hal tertentu yang kita perbolehkan orang lain lakukan pada diri kita, namun ada hal lain yang tidak kita perbolehkan, dan ketika menyatakan boleh atau tidak, itu adalah persetujuan.

10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

Kasus 1

Sinta berteman dekat dengan Rama. Suatu hari Rama menyatakan cintanya pada Sinta, dan Sinta menerimanya. Rama meminta Sinta untuk mencium dirinya, untuk mendeklarasikan hubungan mereka. Sinta menyatakan bahwa ia berkeberatan karena menurutnya cinta tidak selalu harus ditunjukkan dengan sentuhan fisik. Rama menerima hal tersebut.

Kasus 2

Tina dan Yati bersahabat dekat. Setiap kali Tina berbicara dengan orang lain, Yati selalu ingin tahu apa yang mereka bicarakan karena menurut Yati seharusnya diantara sahabat tidak boleh ada rahasia. Tina tidak setuju akan hal tersebut, namun dia tidak berani untuk menyatakannya pada Yati.

Diskusikan:

a. Menurut anda, bagaimanakah batasan diri yang dimiliki oleh Sinta, Rama, Tina dan Yati?

b. Apa yang akan terjadi jika keberatan atau ketidaksetujuan tersebut tidak disampaikan?

Kegiatan 3. "Membuat Contoh Batasan Diri"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa peserta, mengenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.

2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat/lingkaran ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.

3. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi untuk membantu pemahaman mengenai batasan diri, privasi dan hak atas tubuh, serta persetujuan.

4. Pada awal sesi, fasilitator menanyakan kepada beberapa peserta pertanyaan berikut:

   - **Apakah perlu persetujuan bila orang lain membuka handphonemu tanpa meminta ijin?**
   - **Apakah perlu persetujuan bila sahabatmu membuka handphonemu tanpa meminta ijin?**
   - **Apakah perlu persetujuan bila teman lawan jenis memelukmu?**
   - **Apakah perlu persetujuan bila temanmu meminjam bajumu?**
   - **Apakah perlu persetujuan bila kamu akan bermain dengan teman dan akan pulang larut malam?**
   - **Apakah perlu persetujuan, bila temanmu akan mengambil foto dan mengunggahnya di media sosial?**

5. Fasilitator menanggapi dan sampaikan:

   a. Apakah ada jawaban yang berbeda dengan temanmu?

   b. Bagaimana mengkomunikasikan perbedaan tersebut?

6. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk diskusi kelompok dan membagi peserta menjadi dua kelompok.

7. Peserta berdiskusi dan mempresentasikan hasil diskusi.

8. Fasilitator meminta beberapa atau semua kelompok menyampaikan hasil diskusinya. Fasilitator memberi penghargaan dan mengajak kelompok lain menghargai hasil diskusi masing-masing kelompok.

9. Fasilitator menyampaikan materi batasan diri, privasi dan hak atas tubuh, serta persetujuan.

10. **Fasilitator menyimpulkan dan merefleksikan bahwa:**

    - Remaja harus mempunyai batasan diri ketika berinteraksi dengan orang lain.
    - Batasan diri yang dipengaruhi oleh nilai dan norma.
    - Setiap orang akan memiliki batasan diri yang berbeda, jika terjadi perbedaan, penting untuk dikomunikasikan dan perlu untuk saling bertoleransi dan menghargai batasan diri masing-masing.
    - Remaja harus mengetahui privasi dan hak atas tubuhnya.
    - Tidak ada seorangpun yang boleh mengganggu dan/atau menyakiti dirimu, karena tubuhmu adalah milikmu.
    - Ingatkan remaja dengan *underwear rules,* yaitu semua organ tubuh yang berada dibalik pakaian dalam harus dijaga dan tidak oleh terlihat oleh orang lain.
    - Remaja harus mampu mempunyai keberanian untuk menolak dan keterampilan berkomunikasi ketika merasa tidak nyaman, atau mengalami pelecehan.
    - **Ada hal-hal tertentu yang kita perbolehkan orang lain lakukan pada diri kita, namun ada hal lain yang tidak kita perbolehkan, dan ketika menyatakan boleh atau tidak, itu adalah persetujuan.**

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Contoh Cerita:

"Sinta berteman dekat dengan Rama. Suatu hari Rama menyatakan cintanya pada Sinta, dan Sinta menerimanya. Rama meminta Sinta untuk mencium dirinya, untuk mendeklarasikan hubungan mereka. Sinta menyatakan bahwa ia berkeberatan karena menurutnya cinta tidak selalu harus ditunjukkan dengan sentuhan fisik, bukti cinta bisa ditunjukkan dengan saling mendukung prestasi satu sama lain. Rama menerima hal tersebut dan mengikuti keinginan sinta".

1. Diskusikan dan buatlah cerita yang menggambarkan batasan diri, privasi dan hak atas tubuh, serta persetujuan seseorang secara berkelompok
2. Bacakan di depan peserta lain

Bahan Bacaan

Sesi 1. Mengenali Nilai dan Norma

Nilai

Nilai adalah pinsip-prinsip, keyakinan dan ide-ide yang kita percayai dan memandu kita dalam berperilaku, serta untuk menentukan sesuatu itu dikatakan baik atau buruk, pantas atau tidak pantas, boleh atau tidak boleh. Nilai mempengaruhi kita dalam membuat keputusan baik untuk diri sendiri maupun saat berinteraksi dengan orang lain. Nilai dipelajari dari keluarga, teman sebaya, guru, media, dan masyarakat.

Nilai terbagi dua, yaitu nilai pribadi dan nilai sosial. Nilai pribadi bersifat individual, dan dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Nilai sosial bersifat umum dalam suatu kelompok masyarakat, dan dapat berbeda pula antara masyarakat yang satu dan lainnya. Namun ada nilai-nilai sosial yang bersifat universal yaitu nilai yang berlaku sama dalam setiap kelompok masyarakat.

Ciri-ciri nilai sosial diantaranya sebagai berikut:

- Merupakan konstruksi masyarakat sebagai hasil interaksi antar warga masyarakat.
- Tersebar di antara warga masyarakat (bukan bawaan lahir).
- Terbentuk melalui proses sosialisasi (proses belajar).
- Merupakan bagian dari usaha pemenuhan kebutuhan dan kepuasan sosial manusia.
- Bervariasi antara kebudayaan yang satu dengan kebudayaan yang lain.
- Memiliki pengaruh terhadap pengembangan diri sosial.
- Memiliki pengaruh yang berbeda antar warga masyarakat.
- Cenderung berkaitan satu sama lain dan membentuk sistem nilai.

Nilai dapat terus berkembang dalam perjalanan hidup seseorang. Nilai-nilai yang dianut individu akan banyak memberikan pengaruh pada pilihan dan keputusan-keputusan yang diambilnya. Nilai-nilai yang dianut seseorang akan membentuk karakternya dan terlihat dari perilaku yang ditunjukkannya di lingkungan.

Penting bagi seorang remaja untuk lebih menyadari apa nilai-nilai yang dianutnya. Hal ini akan banyak membantu dirinya dalam proses menuju kedewasaan. Nilai akan memengaruhi beberapa hal dalam tingkah laku, seperti tata krama dalam pergaulan, hal-hal yang dibanggakan atau dianggap penting, cara berpakaian, orang-orang yang dianggap berarti dalam kehidupannya, dan lain-lain.

Pada masa anak-anak, nilai seseorang banyak dipengaruhi oleh nilai di dalam keluarga terutama orangtua. Ketika beranjak remaja, dengan wawasan yang lebih luas maka nilai seseorang mungkin dapat berubah dan berkembang. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dianut oleh kelompok pertemanan, teman sebaya dan lingkaran sosial yang lebih luas daripada keluarga. Jika nilai kelompok tersebut sama dengan nilai keluarga maka remaja akan cenderung dapat mempertahankan nilainya. Namun

keadaan dapat saja terjadi sebaliknya. Jika hal ini terjadi, remaja dapat mengalami konflik nilai, antara nilai pribadi dan kelompok. Nilai pribadi yang baik adalah yang tidak melanggar norma apapun.

Norma

Selain nilai, aspek lainnya yang mempengaruhi pertimbangan seseorang dalam bertindak dan mengambil keputusan adalah norma. Jika nilai bersifat lebih pribadi, maka norma berlaku lebih umum dan luas. Norma adalah sebuah perangkat yang dibuat untuk mengatur hubungan di dalam suatu masyarakat agar dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan. Selain itu, semua norma yang dibuat di dalam suatu masyarakat pasti mengalami sebuah proses, sehingga norma-norma tersebut dapat diakui, dihargai, dikenal, hingga ditaati oleh warga masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Norma dapat hadir dalam bentuk tertulis dan terstruktur, namun ada juga norma yang tidak tertulis dan berkembang di dalam masyarakat.

Macam-macam norma:

1. Norma Agama, misalnya: setiap pemeluk suatu agama harus mengikuti aturan yang ditentukan oleh agama tersebut.
2. Norma Kesusilaan, misalnya: tidak mengambil barang milik orang lain, berpakaian sesuai dengan keadaan dan situasi.
3. Norma Kesopanan, misalnya: mengucapkan terima kasih jika mendapatkan bantuan dari orang lain.
4. Norma Kebiasaan, misalnya: mengantri, membuang sampah pada tempatnya.
5. Norma Hukum, misalnya: berdasarkan undang-undang, batasan usia pernikahan adalah minimal 19 tahun untuk laki-laki dan perempuan.

Fungsi norma:



- Mengatur tingkah laku masyarakat sesuai nilai yang berlaku.
- Membantu untuk mencapai tujuan bersama masyarakat.
- Menciptakan ketertiban dan keadilan dalam lingkungan masyarakat.
- Sebagai dasar memberikan sanksi kepada masyarakat yang melanggar aturan-aturan yang terdapat dalam norma.

Penerapan nilai dan norma dalam kehidupan sehari-hari terkait kesehatan reproduksi

Penerapan nilai dan norma terkait kesehatan reproduksi harus mengacu pada hak kesehatan reproduksi dan undang-undang yang berlaku secara umum. Hal ini untuk memastikan bahwa nilai dan norma tersebut juga menitikberatkan pada kesetaraan

gender, serta faktor pertumbuhan dan perkembangan remaja baik secara biologis, sosial dan psikologis. Dengan kata lain, sebaiknya setiap nilai yang dianut tidak bertentangan dengan nilai atau norma lainnya. Selain itu, perlu diperhatikan dan dipertimbangkan pula nilai dan norma yang berlaku di masyarakat terutama yang berkaitan dengan budaya. Walaupun terkadang ada beberapa budaya yang tidak sejalan dengan hak kesehatan reproduksi maupun undang-undang yang telah ditetapkan di Indonesia misalnya perkawinan anak. Hal-hal seperti ini yang perlu dikritisi dengan didasari oleh pengetahuan yang komprehensif mengenai kesehatan reproduksi.

Faktor pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi nilai dan norma yang dipercayainya, demikian pula sebaliknya, nilai dan norma yang dimiliki akan berpengaruh pada minat akan pengetahuan dan keterampilan yang ingin ia dapatkan.

Lebih jauh, hal ini berpengaruh pada keputusan yang akan ia ambil dalam kehidupannya. Pemahaman mengenai nilai dan norma bagi remaja diperlukan agar mereka dapat mengidentifikasi, memilih dan mengembangkan nilai dan norma yang diyakini dengan mempertimbangkan nilai dan norma yang berlaku di keluarga maupun masyarakat. Jika nilai dan norma ini sejalan, maka remaja tidak akan mengalami konflik. Namun jika tidak sejalan, maka remaja perlu mendiskusikan nilai dan norma mana yang akan ia anut kemudian.

Sesi 2. Belajar Mengambil Keputusan

Pengambilan Keputusan (*Decision Making*)

Adakalanya remaja mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan ketika nilai atau norma yang ia anut ternyata berbeda dengan nilai atau norma yang diterapkan di lingkungan sosialnya. Remaja sangat perlu dibekali dengan kemampuan untuk mengambil keputusan yang mempertimbangkan risiko dan dampak negatif dari setiap pilihan keputusan perilaku yang akan diambil (berpikir kritis). Pertimbangan dapat dilakukan dengan baik jika remaja tersebut didukung oleh pengetahuan yang tepat dan lengkap. Oleh karena itu, dampingan orang dewasa, guru, orang tua dan masyarakat dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi yang lengkap sangatlah dibutuhkan.



Banyak keterampilan hidup yang perlu dipelajari oleh remaja untuk dapat bertumbuh dewasa dengan optimal. Salah satunya adalah kemampuan untuk mengambil keputusan. Walaupun ini adalah sebuah proses alami dalam kehidupan, namun agar

lebih efektif, keterampilan ini dapat dipelajari. Pengambilan keputusan merupakan reaksi terhadap beberapa pilihan solusi yang dilakukan baik secara sadar atau tidak. Secara sadar adalah pengambilan keputusan dengan mempertimbangkan manfaat dan dampak yang akan muncul dari keputusan tersebut. Secara tidak sadar adalah pengambilan keputusan yang diambil tanpa mempertimbangkan risiko dan dampak. Keputusan juga dapat dipengaruhi oleh berbagai pihak seperti teman sebaya, orang tua dan guru. Keterampilan yang dibutuhkan remaja diantaranya adalah kemampuan untuk memilih, mengambil keputusan dengan mempertimbangkan manfaat dan risiko serta bertanggung jawab terhadap keputusannya tersebut.

Langkah-langkah dalam pengambilan keputusan:



Gambar 1.1. Bagan Langkah dalam Pengambilan Keputusan

Jika sudah mengambil keputusan dengan proses tahapan pengambilan keputusan yang benar, remaja harus bertanggungjawab akan keputusan yang diambil.

Sesi 3. Konsep Diri

Konsep Diri

Memiliki pemahaman dan mengenali diri sendiri dapat menjadi dasar yang baik dalam membangun relasi yang sehat dengan orang lain. Hal ini akan menentukan dengan siapa kita ingin berinteraksi dan hal-hal yang menarik untuk dilakukan bersama. Menerima kelebihan dan kekurangan pribadi juga menjadi landasan untuk dapat menerima kelebihan dan kekurangan orang lain, karena tidak ada orang yang sempurna, demikian pula dengan diri kita sendiri.

Nilai dan norma yang dianut juga memberikan pengaruh pada pembentukan konsep diri. Dasar konsep diri positif adalah penerimaan diri. Kualitas ini lebih mengarah pada kerendahan hati dan kedermawanan dari pada keangkuhan dan keegoisan. Orang yang mengenal dirinya dengan baik merupakan orang yang mempunyai konsep diri yang positif.



Konsep diri adalah semua ide-ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain (*Stuart dan Sundeen,1991: 372*).

Persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan, dan mendapat pengaruh dari orang-orang yang dianggap penting (*Shavelson, Hubner and Stanton,1974*).

Konsep diri berkembang dengan baik bila:

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

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

Komponen konsep diri

1. Gambaran diri

   Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar atau tidak sadar termasuk persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu.

2. Ideal diri

   Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berprilaku sesuai dengan standar pribadi. Standar ini berhubungan dengan tipe orang atau sejumlah aspirasi cita-cita nilai yang dicapai. Ideal diri mulai berkembang pada masa kanak-kanak yang dipengaruhi oleh orang penting dari dirinya yang memberikan tuntutan atau harapan. Ini diperlukan oleh individu untuk memacu dirinya ke tingkat yang lebih baik.

3. Harga diri

   Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Harga diri diperoleh dari penghargaan diri sendiri dan dari orang lain yaitu perasaan dicintai, dihargai dan dihormati.

4. Peran

   Peran adalah pola sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Posisi di masyarakat dapat menjadi pencetus stres terhadap peran karena struktur sosial yang menimbulkan kesukaran atau tuntutan posisi yang tidak mungkin dilaksanakan. Stres peran terdiri dari konflik peran, peran yang tidak jelas, peran yang tidak sesuai dan peran yang berlebihan.

5. Identitas

   Identitas adalah kesadaran akan diri merupakan gabungan dari semua aspek konsep diri sebagai suatu kesatuan yang utuh. Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat adalah seseorang yang memandang dirinya berbeda dengan orang lain termasuk persepsinya terhadap jenis kelamin, memiliki otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, respek diri, mampu dan menguasai diri, mengatur diri sendiri dan menerima diri.

Catatan:

"Konsep diri positif yaitu bersikap optimis, percaya diri sendiri dan berupaya bersikap positif terhadap segala sesuatu termasuk menghadapi kegagalan yang dialami".

"Kegagalan tidak dipandang sebagai akhir segalanya, namun dijadikan sebagai pengalaman dan pelajaran berharga untuk melangkah ke depan. Individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya sendiri".

Hal yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan kepercayaan dan harga diri:

1. *Ingatlah bahwa kamu istimewa*

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

2. *Mulai dari hal yang kecil dan lakukan satu persatu*

   Tidak mungkin merubah banyak hal sekaligus, oleh karena itu penting untuk menentukan hal apa yang terlebih dahulu ingin dirubah, dan lakukanlah satu persatu.

3. *Katakan "Tidak" pada keraguan yang muncul dari dalam diri.*

   Sering kali meragukan diri sendiri, yang akibatnya kita merasa tidak percaya diri. Menolak pikiran negatif tersebut adalah langkah awal untuk meningkatkan keberhargaan diri.

4. *Ambil "Jeda"*

   Jika sedang merasa "down" ambil jeda dan berpikirlah kembali mengenai hal-hal baik yang telah dimiliki atau telah terjadi. Setiap orang pasti memiliki kelebihan atau kemampuan. Carilah apa saja kelebihan diri sendiri dan fokuslah pada hal tersebut.

5. *Tentukan standar yang sesuai*

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

6. *Membandingkan diri dengan diri sendiri*

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

7. *Berada di antara orang-orang yang mendukung*

   Berada di antara orang-orang yang mendukung, percaya dan meyakini kemampuan akan memberikan keuntungan. Jika orang lain percaya, maka akan lebih mudah untuk mempercayai diri.

8. *Tidak perlu memperdulikan komentar/hal negatif dari orang lain*

   Jika ada hal buruk mengenai dirimu yang disampaikan orang lain, jangan mengganggu penilaianmu akan kemampuanmu sendiri.

9. *Makan makanan sehat*

   Gizi yang seimbang dan baik akan membuat tubuh sehat dan mendukung perasaan yang lebih baik.

10. *Berolahraga yang teratur*

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

11. *Istirahat yang cukup*

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

12. *Lakukan hal yang disukai*

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

13. *Lakukan hal baik untuk orang lain*

    Perasaan berguna bagi orang lain, akan meningkatkan rasa kepercayaan diri karena ada perasaan diakui dan dipercaya.

Sesi 4. Batasan Diri, Hak Atas Tubuh dan Persetujuan

1. Batasan Diri

Batasan diri adalah aturan dan batasan yang kita tentukan untuk diri kita sendiri dalam berkomunikasi, menjalin hubungan ataupun berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang memiliki batasan diri yang sehat akan mampu berkata tidak untuk sesuatu yang tidak disetujuinya atau tidak membuatnya nyaman namun juga mampu terbuka pada orang lain ketika dirinya merasa nyaman dan percaya.

Sangatlah penting bagi setiap orang untuk dapat menyadari pada situasi seperti apa dirinya dapat menunjukkan batasan diri yang mana. Hal ini agar individu tersebut dapat menunjukkan perilaku yang tepat dengan kondisi dan lingkungan tempatnya berada. Faktor budaya dan nilai cukup banyak memberikan pengaruh pada batasan diri seseorang. Misalnya pada budaya tertentu akan dianggap tidak pantas jika seseorang menunjukkan perasaan atau emosinya di tempat umum, dan pada budaya tertentu pun berkata menolak sebuah tawaran walaupun sebenarnya kita tidak setuju akan dianggap tidak sopan atau merendahkan.

Kemampuan komunikasi yang baik dalam menyampaikan perasaan dan pendapat sesuai dengan yang sebenarnya diperlukan dalam situasi dengan budaya yang berbeda seperti disebutkan di atas. Hal ini perlu dilatih dan dikuatkan oleh lingkungan.

Pemahaman mengenai konsep diri juga akan membantu dalam menentukan batasan diri yang dimiliki. Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif akan lebih percaya diri untuk dapat menentukan batasan diri yang baik untuk dirinya. Selain itu, individu dengan konsep diri yang positif juga akan menghargai batasan diri yang dimiliki oleh orang lain, sehingga akan berupaya untuk tidak melanggar atau melewati batasan tersebut.

Ada tiga tipe batasan diri, yaitu:

- Batasan diri yang Sehat
- Batasan diri yang Longgar
- Batasan diri yang Kaku

=

Tabel 1.1. Tipe Batasan DIri

SEHAT	LONGGAR	KAKU
Berkata tidak jika memang tidak setuju, berkata iya jika memang mau.	Mudah berkata ya pada permintaan orang lain.	Sulit berkata iya pada permintaan orang lain.
Membagi permasalahan atau informasi pribadi dengan tujuan yang tepat dan benar, cara yang tepat pada orang yang sesuai.	Suka membagi permasalahan atau informasi pribadi ke semua orang tanpa tujuan yang jelas, cara yang tidak tepat dan kepada orang yang tidak sesuai.	Sangat tertutup mengenai informasi pribadi.
Memahami kebutuhan dan keinginannya sendiri serta mampu menyampaikannya kepada orang lain.	Sangat bergantung pada pendapat orang lain, dan tidak berani menyampaikan pendapat.	Cenderung menyimpan sendiri permasalahan yang dihadapi dan tidak melibatkan orang lain.
Dapat menerima jika orang lain berkata tidak kepada dirinya.	Cenderung mau menerima perlakuan buruk dari orang lain. Sangat takut dijauhi atau ditolak oleh kelompok/orang lain sehingga cenderung mengikuti saja keinginan orang lain.	Cenderung menjauh dari kelompok karena takut akan ditolak.

Pada umumnya tidak ada individu yang hanya memiliki satu tipe batasan diri. Sebagian besar orang akan memiliki semua tipe dan menunjukkan tipe yang berbeda pada situasi yang berbeda. Misalnya termasuk tipe kaku di sekolah, namun longgar di keluarga ataupun bisa juga tipe sehat di lingkungan pertemanannya. Namun setiap orang akan menunjukkan kecenderungan yang lebih besar pada satu tipe sebagai bagian dari sifat atau karakter dirinya.

Sehubungan dengan konteksnya, maka ada beberapa **jenis batasan diri**, yaitu:

1. **Batasan Fisik**, adalah ruang pribadi dan sentuhan fisik yang dimiliki seseorang. Batasan fisik yang sehat adalah kesadaran akan bagian tubuh mana yang boleh dan tidak boleh untuk disentuh. Hal ini terkait pada jenis hubungan yang dimiliki dengan orang lain. Misalnya sentuhan dalam bentuk jabatan tangan, rangkulan, pelukan ataupun ciuman.

   Pelanggaran batasan fisik terjadi jika seseorang melakukan sentuhan fisik tanpa persetujuan dari kita. Ruang pribadi adalah jarak yang kita setujui atau kenyamanan yang kita rasakan dengan orang lain. Misalnya, kita tidak akan berkeberatan duduk berdekatan dengan teman, namun akan memberikan

jarak ketika duduk dengan orang yang belum kita kenal. Ruang pribadi juga termasuk kamar pribadi, sehingga kita akan merasa tidak nyaman jika seseorang masuk ke dalam kamar kita tanpa persetujuan kita terlebih dahulu.

2. **Batasan Intelektual**, adalah batasan yang terkait ide dan pendapat. Batasan intelektual yang sehat termasuk menghargai perbedaan pendapat atau ide orang lain. Termasuk juga kesadaran akan topik pembicaraan apa yang pantas untuk didiskusikan dengan orang lain. Pelanggaran batasan intelektual terjadi ketika seseorang merendahkan ataupun menganggap ide atau pendapat orang lain adalah tidak penting. Mencuri ide atau karya orang lain kemudian menyatakannya sebagai ide pribadi juga adalah contoh pelanggaran terhadap batasan intelektual.

3. **Batasan Emosional**, adalah batasan yang terkait perasaan individu. Batasan emosional yang sehat adalah dengan tidak terlalu banyak mengumbar perasaan ataupun emosi yang sedang dialami kepada orang lain. Pelanggaraan pada batasan emosional adalah ketika kita menganggap emosi ataupun perasaan yang sedang dirasakan seseorang adalah tidak berharga atau tidak penting, termasuk perasaaan kita sendiri.

4. **Batasan Seksual**, adalah batasan terkait aspek emosional, intelektual dan fisik pada seksualitas. Batasan seksual yang sehat termasuk saling pengertian dan saling menghargai akan keputusan seksual orang lain termasuk pasangan. Pelanggaran batasan seksual dapat termasuk pelecehan seksual, menyentuh tanpa persetujuan dan juga memberikan komentar negatif terkait seksualitas seseorang.

5. **Batasan Material**, adalah batasan terkait barang milik ataupun uang. Batasan material yang sehat termasuk kesadaran akan kepada siapa kita berbagi penggunaan barang milik ataupun uang yang kita miliki. Pelanggaran batasan material dapat termasuk menggunakan barang lain tanpa ijin atau merusak barang yang dipinjam.

6. **Batasan Waktu**, adalah batasan terkait bagaimana seseorang menggunakan waktunya. Batasan waktu yang sehat adalah ketika seseorang dapat membagi waktu yang dimiliki pada hal-hal yang penting dan juga pada orang-orang yang berarti, misalnya membagi waktu antara bermain dengan teman dan berkumpul dengan keluarga. Pelanggaraan batasan waktu terjadi ketika kita menghabiskan waktu pada satu hal dan mengabaikan tugas dan kewajiban kita.

7. **Batasan di Dunia Digital**, adalah batasan yang perlu kita perhatikan dan lakukan dalam menggunakan dunia digital, termasuk juga dalam berinteraksi dengan orang lain dalam dunia digital. Tidak menampilkan data pribadi yang bersifat rahasia di internet atau sosial media adalah salah satunya.

Catatan:

Kita perlu waspada tentang pelanggaran batasan terutama yang terkait dengan pelanggaran batasan fisik dan seksual. Bila ada yang melanggar batasan fisik dan seksual, orang yang dirugikan berhak dan perlu melaporkan pelanggaran tersebut kepada pihak yang berwenang (misalnya guru, kepala sekolah, orang tua atau polisi). Sebaliknya, orang yang melakukan pelanggaran batas fisik dan seksual dapat menerima sanksi dari pihak yang berwenang.

2. Privasi dan Hak Atas Tubuh

Privasi adalah kebebasan atau keleluasaan pribadi. Setiap individu memiliki hak untuk memiliki privasi, baik dalam bentuk informasi maupun perlindungan untuk tubuhnya secara fisik. Pemahaman mengenai batasan diri akan menentukan ketegasan seseorang untuk membuat batas dalam privasinya. Hal ini juga akan mendorong rasa percaya diri dan keteguhan untuk memegang nilai-nilai baik yang dianut.

Mengapa remaja perlu mengetahui privasi dan hak atas tubuh?

Remaja sebagai individu juga memiliki hak privasi dan hak atas tubuhnya. Hal ini perlu diketahui oleh remaja agar mereka dapat melindungi haknya tersebut dan mereka dapat menghargai privasi dan hak atas tubuh orang lain, dengan demikian dapat terjalin hubungan interpersonal yang lebih sehat dengan orang lain.

Catatan:

Ada hal-hal pribadi yang dapat kita tunjukkan/bagikan dengan orang lain, namun ada juga yang sebaiknya tidak dibagikan. Hal-hal yang bersifat pribadi tersebut adalah privasi. Selain itu setiap individu juga memiliki hak untuk memilih tindakan yang akan ia lakukan terhadap tubuhnya. Hak tersebut tentu saja perlu dibarengi dengan rasa tanggungjawab. Setiap orang harus saling menghargai dan menjaga privasi dan hak atas tubuh dengan orang lain. Remaja memiliki otoritas yang terkendali akan kehidupan dan pilihannya dengan didampingi oleh orang dewasa. Pendampingan tersebut dapat dilakukan dengan menyediakan akses informasi yang dapat membantu remaja membuat keputusan yang sehat dan bertanggungjawab terkait privasi dan hak atas tubuhnya.

Sentuhan boleh dan tidak boleh

Tubuh adalah bagian dari privasi dan setiap orang memiliki hak pribadi atas tubuhnya. Hak pribadi tersebut termasuk menentukan siapa yang boleh dan tidak boleh menyentuh dan bagian tubuh mana yang boleh dan tidak boleh disentuh oleh orang lain. Remaja perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai bagian-bagian tubuhnya yang boleh dan tidak boleh disentuh oleh orang lain, agar dapat menjaga dan terhindar dari perilaku kekerasan dan pelecehan. Remaja perlu memiliki keterampilan untuk dapat berani menolak dan mengkomunikasikan kepada orang lain, jika sentuhan yang dilakukan telah melanggar privasi dan hak atas tubuhnya. Menentukan bagian tubuh mana yang boleh dan tidak boleh disentuh adalah batasan diri dan mengkomunikasikannya adalah persetujuan atau penolakan.

Sentuhan terdiri dari sentuhan boleh dan sentuhan tidak boleh.

Sentuhan boleh adalah sentuhan yang dirasakan nyaman dan aman, bahkan membuat kita merasa disayangi. Contohnya berjabat tangan dengan teman atau guru atau saat orangtua memeluk anaknya saat akan tidur maupun bangun tidur. Pertimbangan boleh atau tidak boleh juga dapat mempertimbangkan nilai norma, sosial, agama, hukum yang berlaku.

Sentuhan tidak boleh adalah sentuhan yang membuat merasa tidak nyaman, rugi, merasa kotor, takut, khawatir, bingung, marah, bersalah dan menimbulkan perasaan negatif lainnya. Sentuhan yang membuat kita merasa terluka secara fisik maupun perasaan. Contohnya ketika seseorang menyentuh bagian tubuh kita sementara kita tidak ingin disentuh pada bagian tersebut. Termasuk ketika orang lain memaksa kita menyentuh bagian tubuhnya, termasuk ketika pelaku meminta kita untuk tidak memberitahukan ke orang lain atau bahkan dengan ancaman.

Perlu disampaikan kepada remaja bagian tubuh mana yang menurutnya wajar atau tidak wajar untuk disentuh oleh orang lain. Misalnya bagian yang bisa disentuh orang lain yang dikenal adalah bagian kepala, tangan dan kaki. Dan bagian tubuh yang tidak boleh disentuh oleh orang lain tanpa persetujuan adalah **bagian tubuh yang ditutupi pakaian dalam**.

Catatan:

Hal penting lainnya yang perlu dipahami dan dilatihkan kepada remaja adalah tindakan yang harus segera lakukan ketika mengalami sentuhan tidak boleh atau sentuhan yang membuat mereka merasa tidak nyaman.

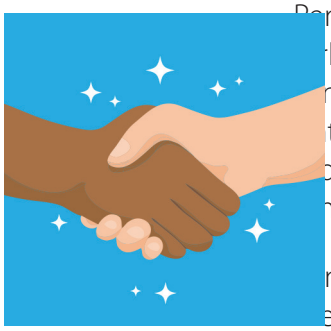
Tindakan yang perlu dilakukan, misalnya:

1. Menyampaikan keberatan kepada orang tersebut bahwa yang dilakukannya membuat tidak nyaman.
2. Menjauh dari pelaku.

3. Berteriak dan melawan jika merasa terancam dan tidak bisa menjauh.
4. Segera memberitahu orang lain (orang tua atau orang dewasa yang dapat dipercaya) tentang kejadian yang telah dialami.

Terkait privasi, mungkin saja terjadi dimana remaja mengalami sesuatu yang membuat ia merasa malu atau takut untuk menceritakan hal tersebut kepada orang lain. Atau misalnya temannya melakukan sesuatu yang buruk, namun meminta untuk merahasiakan hal tersebut. Penting untuk membicarakan hal ini dengan remaja, agar mereka dapat menganalisis situasi yang mereka hadapi dan melakukan tindakan yang tepat terkait situasi tersebut. Sampaikan mengenai hal-hal yang sebaiknya tidak mereka rahasiakan, misalnya jika mereka mendapat perlakukan buruk dari orang lain, ancaman, pelecehan, atau terutama untuk hal-hal yang dapat membahayakan jiwa baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

3. Persetujuan



Pemberian persetujuan adalah ungkapan persetujuan kita terhadap permintaan ataupun perilaku yang dilakukan orang lain terhadap diri kita. Di sisi lain individu pun diharapkan untuk dapat menerima penolakan (tidak setuju) dari orang lain. Jadi, persetujuan bukan hanya soal memberikan, namun juga tentang menerima keputusan orang lain.

Penolakan ini perlu dilakukan dengan penuh kesadaran, tanpa merasa diremehkan ataupun tidak dihargai. Sebaliknya, kita tetap menghargai jika seseorang menyampaikan penolakan karena setiap orang memiliki nilai, norma dan batasan dirinya masing-masing.

Dasar-dasar persetujuan:

1. Bebas diberikan tanpa tekanan. Persetujuan diberikan dalam keadaan sadar (bukan pengaruh obat atau alkohol), tanpa paksaan, dan bukan karena rayuan atau ikut-ikutan.
2. Dapat diubah. Siapapun dapat mengubah persetujuannya, kapanpun dan dimanapun bahkan ketika hal tersebut sedang atau pernah dilakukan.
3. Berbasis pengetahuan yang akurat. Sebuah keputusan (baik persetujuan dan penolakan) sebaiknya didasarkan pada pertimbangan yang matang dan didukung oleh informasi/pengetahuan yang lengkap.
4. Antusias atau diinginkan. Hanya melakukan sesuatu yang memang diinginkan, bukan sesuatu yang diharapkan oleh orang lain untuk kamu lakukan
5. Spesifik. Buatlah persetujuan yang jelas dan spesifik untuk hal-hal yang kamu inginkan atau tidak inginkan. Katakan dengan jelas bagian mana yang kamu setujui dan mana yang tidak.

6. Bukan interpretasi. Persetujuan atau ketidaksetujuan harus disampaikan langsung. Persetujuan bukan dilihat dari apa yang pernah kamu lakukan, pakaian yang kamu kenakan atau kemana kamu pergi. Diam bukan tanda setuju atau tidak setuju. Persetujuan atau ketidaksetujuan harus dikomunikasikan secara jelas.

Komunikasi adalah hal kunci dalam proses penyampaian dan penerimaan persetujuan ini. Remaja penting untuk melatih komunikasi secara asertif dan terbuka dalam menyampaikan keputusan dan pendapatnya. Misalnya: mampu berkata tidak atau menolak ajakan berpacaran, walaupun teman-temannya yang lain sudah berpacaran.

Menyampaikan, menerima dan mengidentifikasi persetujuan adalah keterampilan yang perlu dilatihkan kepada remaja. Kemampuan komunikasi, berpikir kritis dan empati berperan dalam proses menyampaikan, menerima dan mengidentifikasi persetujuan ini.

Menerima persetujuan dapat dilatihkan dengan mempraktekkan sikap saling menghargai dan bertoleransi atas keputusan orang lain. Memahami bahwa setiap orang memiliki nilai dan normanya masing-masing menjadi dasar penerimaan atas perbedaan keputusan yang dilakukan. Sesuatu yang dapat dilakukan oleh seseorang, mungkin saja tidak dapat dilakukan oleh orang lain.

Mengidentifikasi persetujuan dapat dilatihkan dengan empati. Empati memungkinkan seseorang untuk memahami orang lain walaupun komunikasi yang terjadi tidak berlangsung secara baik, dengan empati tanda-tanda komunikasi non verbal dapat lebih diterima. Empati juga membuat seseorang dapat lebih mudah menerima keputusan orang lain, walaupun dapat saja keputusan tersebut bertentangan dengan keputusannya sendiri.

BAGIAN 2.
HUBUNGAN DENGAN ORANG LAIN



SESI 1. KETERAMPILAN BERKOMUNIKASI EFEKTIF

Pendahuluan

Komunikasi merupakan salah satu keterampilan hidup yang harus dimiliki oleh remaja yang dapat digunakan dalam proses penyampaian dan penerimaan persetujuan, mengungkapkan batasan diri dan lain sebagainya. Adalah penting untuk melatihkan komunikasi kepada para remaja, untuk secara asertif dan terbuka menyampaikan keputusan dan pendapatnya. Misalnya: mau berkata tidak atau menolak ajakan berpacaran, walaupun teman-temannya yang lain sudah berpacaran.

Menyampaikan, menerima dan mengidentifikasi persetujuan adalah keterampilan. Keterampilan ini perlu dilatihkan kepada remaja. Kemampuan komunikasi, berpikir kritis dan empati berperan dalam proses menyampaikan, menerima dan mengidentifikasi, misalnya dalam hal persetujuan.

Tujuan

Remaja memahami dan menerapkan cara berkomunikasi yang efektif dalam menyampaikan pendapat dan menolak perilaku berisiko.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar — 5 menit
2. Diskusi — 15 menit
   a. "Emojiku" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. "Suka yang mana?"(pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   c. "Bermain peran" (pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi keterampilan berkomunikasi efektif — 10 menit
4. Tanya Jawab — 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi — 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan — 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Emojiku"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai keterampilan berkomunikasi efektif.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi lembar permainan "Emojiku".
6. Fasilitator membagikan lembar emojiku.
7. Peserta mengisi lembar emojiku (fasilitator bisa menentukan metode diisi secara individual ataupun berkelompok).
8. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi bahwa **Setiap situasi dapat dikomunikasikan dengan cara yang berbeda oleh remaja, remaja diarahkan untuk melakukan komunikasi asertif.**
9. Fasilitator menyampaikan materi keterampilan berkomunikasi efektif.
10. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
11. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:
    - Remaja sebaiknya membiasakan komunikasi yang efektif dengan teman atau keluarga, sehingga pesan yang disampaikan mendapat umpan balik yang tepat.
    - Remaja sebaiknya belajar untuk percaya diri dan memegang teguh nilai positif dengan mengatakan "tidak" untuk menolak pengaruh negatif.
12. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk peserta:

EMOJIKU

Berikan emoji pada aktifitas dibawah ini, kemudian apa yang akan kamu katakan terhadap orang yang melakukannya.

Pilihan emoji:

 **Diam/pasif**	 **Bicara baik-baik/Asertif**	 **Marah/Agresif**

 **Direbut Mainan**	 **Dibentak-bentak**	 **Dijahili**	 **Ditendang**
 Tidak berkata-kata hanya diam dan sedih (contoh)	 Apa kamu maksudnya? bentak-bentak aku? mau berantem ?? jangan gitu dong! (contoh)	 Aduuh aku kaget banget ih, kamu jahil, ada apa ya? salah saya apa? lebih baik jangan gitu yaa... nanti bajuku kotor, kasian ibuku (contoh)	
Ditertawakan karena mulai tumbuh payudara	**Ditertawakan karena mulai tumbuh kumis**	**Dipaksa teman ikut nonton balapan liar**	**Ditertawakan karena tubuh pendek**
Diejek karena bertubuh bongsor	**Diajak mencoba rokok**	**Diajak pergi bertemu teman, tanpa ijin orang tua**	**Diolok-olok karena berjerawat**

Kegiatan 2. "Suka yang mana?"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai keterampilan berkomunikasi efektif.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi lembar permainan "Kamu Suka yang Mana?".
6. Fasilitator membagikan lembar "Kamu Suka yang Mana?".
7. Peserta mengisi lembar "Kamu Suka yang Mana?" (fasilitator bisa menentukan metode diisi secara individual ataupun berkelompok).
8. Fasilitator menyampaikan materi keterampilan berkomunikasi efektif.
9. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi bahwa **setiap situasi dapat dikomunikasikan dengan cara yang berbeda oleh remaja, remaja diarahkan untuk melakukan komunikasi asertif.**
10. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
11. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:
    a. Remaja sebaiknya membiasakan komunikasi yang efektif dengan teman atau keluarga, sehingga pesan yang disampaikan mendapat umpan balik yang tepat.
    b. Remaja sebaiknya belajar untuk percaya diri dan memegang teguh nilai positif dengan mengatakan "tidak" untuk menolak pengaruh negatif.
12. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk peserta:

"KAMU SUKA YANG MANA?"

Berikan emoji pada aktifitas dibawah ini, kemudian apa yang akan kamu katakan terhadap orang yang melakukannya. Kamu suka yang mana? Diam (pasif), mampu bersuara dan berkomunikasi dengan baik bila merasa tidak nyaman (asertif), atau agresif (menyerang, marah):

Diam /pasif	**Bicara baik-baik/ Asertif**	**Marah/ Agresif**

 **Diajak minum alkohol**	 **Dibully**	 **Diejek karena gemuk**	 **Diejek berjerawat**
Katakan: ya udah... aku minum juga (contoh)	Apa kamu maksudnya? mau bully aku? sini lawaaaan !! kita berkelahi! (contoh)	oooh aku gemuk ya? iya memang aku gemuk, tapi aku rajin olah raga lho, dan aku bersyukur bisa sehat. Tapi maaf yaa... aku kurang nyaman kalau dipanggil si gendut, kalau bisa jangan panggil begitu lagi yaa... (contoh)	
Diejek mempunyai payudara terlalu besar	**Ditertawakan karena mulai tumbuh kumis**	**Dipaksa teman ikut nonton balapan liar**	**Ditertawakan karena tubuh pendek**
Diejek karena tidak mau diajak kebut-kebutan	**Diajak mencoba rokok**	**Diajak pergi bertemu teman, tanpa ijin orang tua**	**Diolok-olok karena belum punya pacar**

Kegiatan 3. "Bermain Peran"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai keterampilan berkomunikasi efektif.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk "bermain peran".
4. Fasilitator mengarahkan peserta untuk saling berpasangan.
5. Fasilitator menyampaikan situasi yang akan dilatihkan, yaitu:

   "Irwan diajak Budi untuk pergi ke konser musik di sebuah cafe akhir minggu nanti. Irwan ingin sekali pergi namun Ia sudah berjanji dengan ibunya untuk membantu di rumah karena akan ada acara keluarga".

6. Fasilitator mengarahkan peserta untuk mempraktekkan secara berpasangan komunikasi berikut ini:

   a. Sampaikan penolakan dengan tegas: "Saya tidak bisa pergi".

   b. Sampaikan penolakan dengan mengungkapkan perasaan beserta alasannya: "Maaf, saya sudah berjanji untuk membantu ibu. Perasaan saya tidak enak kalau mengecewakan ibu".

   c. Sampaikan penolakan dengan meminta persetujuan dan terima kasih:" Saya harap kamu tidak keberatan. Terima kasih atas pengertiannya".

   Budi tetap memaksa agar Irwan ikut

   a. Ulangi penolakan sambil pergi:" Saya betul-betul tidak bisa pergi".

   b. Negosiasi: "Bagaimana kalau kamu datang saja ke rumah saya, pasti banyak masakan ibu saya yang enak-enak".

   c. Menunda:" Mungkin kita bisa pergi lain waktu, saya harus minta ijin terlebih dahulu ke orangtua saya".

7. Pastikan bahwa kalimat-kalimat tersebut harus dipraktekkan. Melatih keterampilan harus dicoba dan dilakukan.
8. Fasilitator menanyakan bagaimana perasaan peserta ketika mempraktekkan komunikasi tersebut.
9. Fasilitator menyampaikan bahwa **setiap situasi dapat dikomunikasikan dengan cara yang berbeda oleh remaja, remaja diarahkan untuk melakukan komunikasi asertif.**

10. Fasilitator menyampaikan materi keterampilan berkomunikasi efektif.

11. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

12. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:

    1. Remaja sebaiknya membiasakan komunikasi yang efektif dengan teman atau keluarga, sehingga pesan yang disampaikan mendapat umpan balik yang tepat.

    2. Remaja sebaiknya belajar untuk percaya diri dan memegang teguh nilai positif dengan mengatakan "tidak" untuk menolak pengaruh negatif.

13. Fasilitator melakukan evaluasi.

SESI 2. PERTEMANAN

Pendahuluan

Pada bagian ini akan dibahas mengenai hubungan dengan orang lain. Bagaimana remaja dapat mengidentifikasi peran teman bagi dirinya, serta mengelola hubungan yang sehat dengan orang lain. Hal ini perlu didukung dengan pemahaman mengenai toleransi dan saling menghargai serta kemampuan untuk dapat melakukan komunikasi yang efektif. Pemahaman dan kemampuan tersebut menjadi penting berkaitan dengan tugas perkembangan remaja berikutnya untuk dapat membangun pertemanan yang sehat.

Tujuan

1. Remaja memahami mengenai pertemanan.
2. Remaja memahami hubungan sehat dengan orang lain.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar — 5 menit
2. Diskusi — 15 menit
   a. "Ini Temanku" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. "Lingkaran pertemanan" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   c. "Perlakuan baik" (pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi pertemanan — 10 menit
4. Tanya Jawab — 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi — 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan — 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.
4. Kertas HVS.
5. Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Ini Temanku"

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai pertemanan dengan melakukan kegiatan "Ini Temanku".
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator membagikan kertas HVS kepada peserta dan meminta peserta untuk mengisi/menuliskan:
   a. Nama peserta
   b. Nama temannya
   c. Senang berteman dengannya karena...
   d. Hal yang sering dilakukan bersama adalah..



6. Fasilitator dapat menggali jawaban peserta mengenai hal positif dan negatif yang didapatkan ketika menjalin pertemanan.
7. Fasilitator menyampaikan materi pertemanan.
8. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

9. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:

    a. Sebaiknya remaja membangun pertemanan atas dasar rasa saling peduli, perhatian, kasih sayang dan solidaritas.

    b. Kelola emosi yang dirasakan untuk dapat menjalin pertemanan yang baik.

    c. Berteman dengan siapa saja, namun tetap menjaga diri dari teman yang memberikan pengaruh tidak baik.

    d. Pertemanan dan kasih sayang memberikan pengaruh positif terhadap remaja.

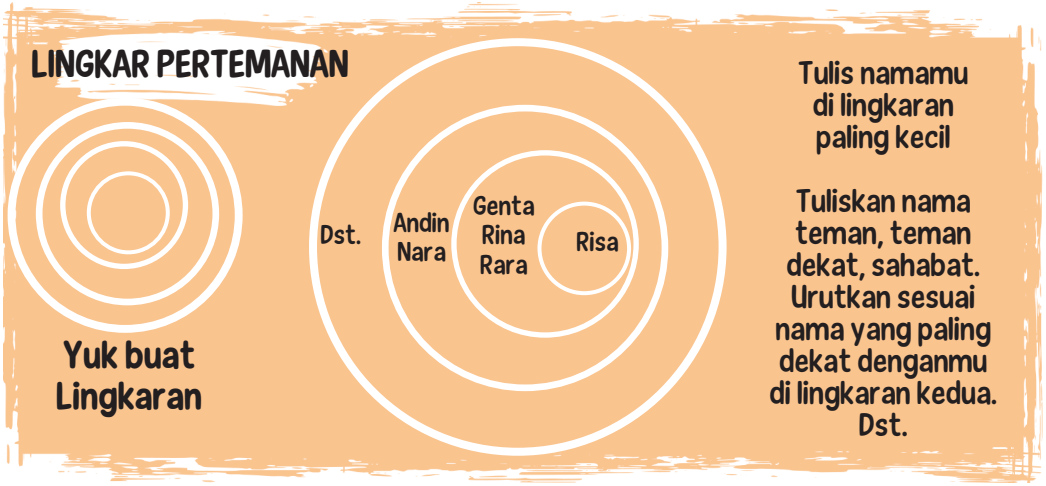
10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. "Lingkar Pertemanan"

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai pertemanan dengan melakukan kegiatan "Lingkar Pertemanan".
5. Fasilitator membagikan kertas HVS kepada peserta dan meminta peserta untuk membuat lingkaran pertemanan:



Nama dibuat di lingkaran terkecil, kemudian tuliskan nama teman dekat atau sahabat, urutkan sesuai dengan kedekatan.

6. Fasilitator menanyakan kepada peserta berdasarkan gambar tersebut:

1. Sebutkan beberapa kata yang menggambarkan nilai-nilai orang yang paling dekat dengan kalian?

   Panduan:

   Fasilitator dapat mengarahkan apakah nilai-nilai orang yang paling dekat tersebut bernilai positif? Hubungkan dengan dukungan pertemanan yang dapat dilakukan ketika remaja mengalami masalah.

2. Dengan melihat nilai tersebut, pikirkan tentang bagaimana orang lain melihat kamu?

   Panduan:

   Selain kita menilai orang lain, kita juga penting untuk menilai diri sendiri, apakah sudah memiliki nilai-nilai yang positif untuk pertemanan? Misalnya penyayang, perhatian, dll.

3. Apakah kamu peduli, perhatian dan mencurahkan kasih sayang terhadap teman dengan lingkaran terdekat?

   Panduan:

   Motivasi peserta untuk memaknai pertemanan sehat berdasarkan kasih sayang, misalnya ketika teman berada dalam masalah/kesulitan, kita dapat membantu semampu kita.

7. Fasilitator menyampaikan materi pertemanan.
8. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
9. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:
   a. Sebaiknya remaja membangun pertemanan atas dasar rasa saling peduli, perhatian, kasih sayang dan solidaritas.
   b. Kelola emosi yang dirasakan untuk dapat menjalin pertemanan yang baik.
   c. Berteman dengan siapa saja, namun tetap menjaga diri dari teman yang memberikan pengaruh tidak baik.
   d. Pertemanan dan kasih sayang memberikan pengaruh positif terhadap remaja.
10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 3. "Perlakuan Baik"



Media dan Alat Bantu:

1. *Sticky note*

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai pertemanan dengan melakukan kegiatan "Perlakuan Baik".
5. Fasilitator membagikan 2 lembar kertas kecil (*sticky note*) kepada peserta dan meminta peserta untuk:
    a. Menuliskan **1 perlakukan baik** yang pernah diterima dari teman (misalnya memberi hadiah, membantu mengerjakan sesuatu) dan **1 perlakuan buruk** yang pernah diterima dari teman (misalnya diejek, dikucilkan).
    b. Setelah selesai menulis, minta mereka menempelkan pada kertas/papan tulis yang telah diberi tanda untuk bagian Perlakuan Baik dan Perlakuan Buruk.
6. Fasilitator membahas hasil kerja peserta yang sudah ditempelkan.
7. Fasilitator menyampaikan bahwa:
    a. Contoh-contoh perlakukan baik adalah hal-hal yang diharapkan dapat dilakukan seorang teman dalam suatu relasi pertemanan, demikian pula sebaliknya dengan contoh di bagian perlakukan buruk.
    b. Selain perlakukan, teman juga dapat memberikan pengaruh, baik pengaruh baik (misalnya mengajak melakukan kegiatan sosial) maupun buruk (misalnya mengajak membolos). Fasilitator menyampaikan materi pertemanan.
8. Fasilitator menyampaikan materi pertemanan.
9. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
10. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:
    a. Sebaiknya remaja membangun pertemanan atas dasar rasa saling peduli, perhatian, kasih sayang dan solidaritas.

b. Kelola emosi yang dirasakan untuk dapat menjalin pertemanan yang baik.

c. Berteman dengan siapa saja, namun tetap menjaga diri dari teman yang memberikan pengaruh tidak baik.

d. Pertemanan dan kasih sayang memberikan pengaruh positif terhadap remaja.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

SESI 3. TOLERANSI DAN SALING MENGHARGAI

Pendahuluan

Sikap saling menghargai dan toleransi merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh remaja di tengah keberagaman. Sikap toleransi dan saling menghargai akan menciptakan kehidupan yang aman, tentram dan indah. Sikap menghargai adalah sikap toleransi sesama umat manusia, menerima perbedaan antara setiap manusia sebagai hal yang wajar, dan tidak melanggar hak asasi manusia lain.

Pada sesi ini akan dibahas mengenai toleransi dan saling menghargai, untuk menghadapi perundungan, stigma dan diskriminasi.

Tujuan

1. Remaja memahami toleransi dan saling menghargai.
2. Remaja memahami sikap toleransi dan saling menghargai dalam menghadapi perundungan, stigma dan diskriminasi.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar — 5 menit
2. Diskusi — 15 menit
   a. "Temukan 5 perbedaan perempuan" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. "Temukan 5 perbedaan laki-laki" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   c. "Perbedaan" (pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi toleransi dan saling menghargai — 10 menit
4. Tanya Jawab — 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi — 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan — 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Temukan 5 Perbedaan Perempuan"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai toleransi dan saling menghargai dengan melakukan kegiatan "Temukan 5 Perbedaan Perempuan".
5. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok.
6. Fasilitator membagikan lembar kerja "Temukan 5 Perbedaan Perempuan".
7. Peserta berdiskusi, selanjutnya perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.
8. Fasilitator menyampaikan materi toleransi dan saling menghargai.
9. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
10. Fasilitator menyampaikan bahwa:
    a. Walaupun banyak perbedaan, namun masih dapat berteman, dengan cara bertoleransi dan saling menghargai.
    b. Pertumbuhan dan perkembangan tiap orang berbeda-beda, namun tetap harus memiliki sikap toleransi dan saling menghargai.
    c. Sikap toleransi dan saling menghargai akan menciptakan kehidupan yang aman, tentram dan indah.
    d. Beberapa contoh orang atau kelompok yang sering mendapatkan stigma dan diskriminasi dan sebaiknya bagaimana memperlakukan mereka misalnya orang dengan HIV (ODHIV) pengguna narkoba, peserta didik yang hamil.
    e. Setiap orang adalah unik, namun pasti ada hal yang secara bersama dimiliki dengan orang lain, sehingga tidak sepantasnya seseorang mengalami pembedaan dari kelompok sosialnya.
11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan



Diskusikan:

1. Temukan 5 perbedaan dari remaja kiri dan kanan.
2. Apakah dengan perbedaan itu mereka masih dapat berteman?
3. Apa yang dapat dilakukan untuk menghadapi perbedaan itu?

Kegiatan 2. "Temukan 5 perbedaan laki-laki"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai toleransi dan saling menghargai dengan melakukan kegiatan "Temukan 5 Perbedaan Laki-Laki".
5. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok.
6. Fasilitator membagikan lembar kerja "Temukan 5 Perbedaan Laki-Laki".
7. Peserta berdiskusi, selanjutnya perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.
8. Fasilitator menyampaikan materi toleransi dan saling menghargai.
9. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
10. Fasilitator menyampaikan bahwa:
    a. **Walaupun banyak perbedaan, namun masih dapat berteman, dengan cara bertoleransi dan saling menghargai.**
    b. **Pertumbuhan dan perkembangan tiap orang berbeda-beda, namun tetap harus memiliki sikap toleransi dan saling menghargai.**
    c. Sikap toleransi dan saling menghargai akan menciptakan kehidupan yang aman, tentram dan indah.
    d. Beberapa contoh orang atau kelompok yang sering mendapatkan stigma dan diskriminasi dan sebaiknya bagaimana memperlakukan mereka misalnya orang dengan HIV (ODHIV) pengguna narkoba, peserta didik yang hamil.

e. Setiap orang adalah unik, namun pasti ada hal yang secara bersama dimiliki dengan orang lain, sehingga tidak sepantasnya seseorang mengalami pembedaan dari kelompok sosialnya.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan



Diskusikan:

1. Temukan 5 perbedaan dari remaja kiri dan kanan.
2. Apakah dengan perbedaan itu mereka masih dapat berteman?
3. Apa yang dapat dilakukan untuk menghadapi perbedaan itu?

Kegiatan 3. "10 Perbedaan"

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai toleransi dan saling menghargai dengan melakukan kegiatan "10 Perbedaan".
5. Bagi peserta secara berpasangan (2 orang dalam 1 kelompok).
6. Bagikan kertas besar (kertas *flipchart*) pada masing-masing pasangan. Dapat dilengkapi dengan spidol warna-warni untuk menggambar.
7. Tugas setiap pasangan adalah membuat gambar orang didalam kelompoknya (jadi akan ada 2 gambar orang).
8. Di bawah gambar, tuliskan 10 persamaan dan 10 perbedaan dari kedua orang tersebut.
9. Setelah selesai minta beberapa kelompok untuk mempresentasikan hasil gambarnya.
10. Fasilitator membahas hasil diskusi kelompok dan menghargai semua hasil diskusi yang disampaikan.
11. Fasilitator menyampaikan materi toleransi dan saling menghargai.
12. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
13. Fasilitator menyampaikan bahwa:
    a. Walaupun banyak perbedaan, namun masih dapat berteman, dengan cara bertoleransi dan saling menghargai.
    b. Pertumbuhan dan perkembangan tiap orang berbeda-beda, namun tetap harus memiliki sikap toleransi dan saling menghargai.
    c. Sikap toleransi dan saling menghargai akan menciptakan kehidupan yang aman, tentram dan indah.

d. Beberapa contoh orang atau kelompok yang sering mendapatkan stigma dan diskriminasi dan sebaiknya bagaimana memperlakukan mereka misalnya orang dengan HIV (ODHIV) pengguna narkoba, peserta didik yang hamil.

e. Setiap orang adalah unik, namun pasti ada hal yang secara bersama dimiliki dengan orang lain, sehingga tidak sepantasnya seseorang mengalami pembedaan dari kelompok sosialnya.

14. Fasilitator melakukan evaluasi.

SESI 4. CINTA KASIH SAYANG DAN EKSPRESI CINTA

Pendahuluan

Pada masa remaja, cinta dan kasih sayang adalah hal yang lumrah mulai muncul. Cinta merupakan bagian dari emosi, maka remaja sangat perlu memahami perubahan emosi dan mengelolanya ketika mereka mencintai seseorang. Remaja harus diarahkan untuk menunjukkan cinta dan kasih sayang kepada banyak hal misalnya keluarga, teman, dan lain sebagainya.

Dalam keseharian, kadangkala remaja juga terjebak dalam cinta semu, misalnya cinta kepada idola yang berlebihan. Pada sesi ini akan dibahas mengenai cinta, ekspresi cinta dan komitmen sehingga remaja mempunyai sikap positif dalam mengelola emosi dan perasaan cinta yang dirasakan.

Tujuan

1. Remaja memahami makna cinta, ekspresi cinta.
2. Remaja mampu mengelola cinta, dan ekspresi kearah hal yang positif dan mampu mengelola pengaruh negatif.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1.	Pengantar	5 menit
2.	Diskusi "Cinta, ekspresi cinta"	15 menit
	a. Kegiatan 1 "Cinta"	
	b. Kegiatan 2 "Cinta Masa Remaja"	
	c. Kegiatan 3 "cinta dan ekspresi cinta"	
3.	Materi cinta dan ekspresi cinta	10 menit
4.	Tanya Jawab	10 menit
5.	Kesimpulan dan Refleksi	10 menit
6.	Evaluasi Kegiatan	10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.

3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.
4. HVS.
5. Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Cinta"

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk tidak menyebarkan isi diskusi ini ke orang lain diluar dari peserta diskusi.
5. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai cinta dan ekspresi cinta dengan melakukan kegiatan "Cinta".
6. Fasilitator menyampaikan pertanyaan berikut kepada peserta:
    - Siapa orang yang kamu sayangi?
    - Bagaimana cara kamu menyayangi seseorang?
    - Menurut kamu, apakah menyayangi seseorang adalah hal yang wajar.
    - Menurut kamu, apakah jika kita menyayangi seseorang harus kita nyatakan pada orang tersebut?
    - Menurut kamu, apakah orang yang kita sayang juga harus menyayangi kamu?
    - Apakah kamu mempunyai idola? Siapa?
7. Fasilitator membahas hasil diskusi peserta.
8. Fasilitator menyampaikan materi mengenai cinta dan ekspresi cinta.
9. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

10. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:

    - Hal yang utama dalam cinta dan kasih sayang adalah mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mengekspresikan cinta kepada orang lain.

    - Cinta dan kasih sayang memberikan dampak positif bagi remaja, yaitu memberikan semangat dan motivasi untuk meraih cita-cita ke depan, selain juga membuat remaja menjadi lebih peduli terhadap diri sendiri dan orang lain.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. "Cinta Masa Remaja"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk tidak menyebarkan isi diskusi ini ke orang lain diluar dari peserta diskusi.
5. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai cinta dan ekspresi cinta dengan melakukan kegiatan "Cinta Masa Remaja".
6. Fasilitator menyampaikan pertanyaan berikut kepada peserta:
    a. Pernahkah kamu memiliki idola?
    b. Apa yang kamu lakukan untuk mengekspresikan perasaanmu ke idolamu?
    c. Menurut kamu, apakah jatuh cinta adalah hal yang wajar terjadi pada remaja?
    d. Menurut kamu, apakah cinta harus dinyatakan kepada orang yang kamu cintai?
    e. Menurut kamu, jika mencintai seseorang, apakah dia harus membalas cintamu?
7. Fasilitator membahas hasil diskusi peserta.
8. Fasilitator menyampaikan materi mengenai cinta dan ekspresi cinta.
9. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
10. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:
    a. **Hal yang utama dalam cinta dan kasih sayang adalah mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mengekspresikan cinta kepada orang lain.**
    b. Cinta dan kasih sayang memberikan dampak positif bagi remaja, yaitu memberikan semangat dan motivasi untuk meraih cita-cita ke depan, selain juga membuat remaja menjadi lebih peduli terhadap diri sendiri dan orang lain.
11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 3. "Cinta dan Ekspresi Cinta"



Langkah:

1. Fasilitator mengenalkan diri, menyapa, dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menekankan bahwa lingkungan diskusi ini adalah lingkungan yang aman dan saling menghargai dan tidak menghakimi antar peserta.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk tidak menyebarkan isi diskusi ini ke orang lain diluar dari peserta diskusi.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai cinta, ekspresi cinta.
5. Fasilitator membagikan lembar "Cinta dan Ekspresi Cinta" kepada peserta. Peserta dapat mengerjakan secara individu maupun berkelompok.
6. Fasilitator membahas hasil diskusi peserta:
   a. Kasus 1: Sasa sangat mencintai idolanya, dan mengekspresikannya secara berlebihan, sehingga Sasa lupa kurang mencintai diri sendiri misalnya tidak melakukan tugas sekolah dan tidak mandi seharian karena sibuk menonton idolanya.

      Sasa mengekspresikan cinta kepada idolanya dengan menonton karyanya, memakai atribut idola. Hal merugikan yang dibuat oleh Sasa adalah menghabiskan waktu terlalu banyak untuk mencari tahu idola, malas mengerjakan tugas, banyak berkhayal, konsumtif. Hal positif yang dilakukan Sasa adalah mengasah kemampuan bernyanyi, mengikuti idolanya.

   b. Kasus 2: Wisnu sangat mencintai idolanya, dan mengekspresikannya dengan cara mengikuti semua kebiasaan idolanya, sehingga Wisnu lupa mencintai diri sendiri misalnya melakukan hal yang tidak Wisnu sukai, karena Daffa memintanya.

      Wisnu mengekspresikan cinta kepada idolanya dengan mengikuti semua gaya, hobi dan kebiasaan Daffa. Hal merugikan yang dibuat oleh Wisnu adalah selalu mengikuti kemauan Daffa walaupun tidak nyaman. Hal positif yang dilakukan Wisnu adalah mulai mengasah kemampuan berbicara di depan umum.
7. Fasilitator menanggapi presentasi peserta.
8. Fasilitator menyampaikan materi mengenai cinta dan ekspresi cinta.
9. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
10. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:
    a. Hal yang utama dalam cinta dan kasih sayang adalah mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mengekspresikan cinta kepada orang lain.

b. Cinta dan kasih sayang memberikan dampak positif bagi remaja, yaitu memberikan semangat dan motivasi untuk meraih cita-cita ke depan, selain juga membuat remaja menjadi lebih peduli terhadap diri sendiri dan orang lain.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Studi kasus:

KASUS 1. "PENYANYI KOREA IDOLAKU"

Sasa, remaja perempuan 16 tahun, sangat menyukai salah satu penyanyi Korea. Setiap hari sasa banyak menghabiskan waktu untuk mendengarkan lagu-lagu meningkatkan kemampuan bernyanyi dan berlatih vokal supaya menyerupai idolanya, menonton youtube chanelnya, memasang poster foto, dan atribut-atribut idolanya, selalu memaksa orangtuanya untuk membelikan pernak-pernik yang berhubungan dengan idolanya.

Kadang Sasa seharian tidak beraktifitas lain selain menonton idolanya, malas mengerjakan tugas sekolah, tidak mandi seharian. Sasa mengatakan sangat cinta dengan idolanya tersebut sehingga hari-harinya hanya berisi tentang idolanya. Kadang Sasa berkhayal kalo penyanyi idolanya ada di kehidupannya. Sasa tidak peduli dengan teman-temannya disekolah, apalagi yang memiliki idola yang berbeda, kadang terjadi saling ejek idola masing-masing.

Diskusikan:

1. Bagaimana pendapatmu mengenai Sasa?
2. Bagaimana Sasa mengekspresikan cinta kepada idolanya?
3. Apa hal yang merugikan buat Sasa ketika dia sangat mengidolakan penyanyi Korea tersebut?
4. Adakah hal positif yang Sasa lakukan karena pengaruh idolanya?

KASUS 2. "TEMANKU IDOLAKU"

Wisnu, remaja laki-laki berusia 17 tahun sangat mengidolakan temannya yang bernama Daffa. Wisnu mengidolakan Daffa karena ganteng, keren, badannya bagus, suka naik motor, bisa main music, banyak teman, dan banyak disukai oleh teman-teman perempuan.

Wisnu sangat ingin sekali berteman dengan Daffa dan menjadi salah satu teman terdekatnya. Wisnu pun mulai belajar cara berbicara yang baik untuk menarik perhatian teman-temanya, cara berpakaian, cara berbicara, gaya rambut, wisnu meniru Daffa. Ketika Daffa meminta Wisnu melakukan sesuatu, Wisnu selalu memenuhinya, walaupun kadang wisnu merasa tidak nyaman.

Diskusikan:

1. Bagaimana pendapatmu mengenai Wisnu?
2. Bagaimana Wisnu mengekspresikan cinta kepada idolanya?
3. Apa hal yang merugikan buat Wisnu ketika dia sangat mengidolakan Daffa?
4. Adakah hal positif yang dilakukan oleh Wisnu karena pengaruh idolanya?

SESI 5. KELUARGA

Pendahuluan

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. Selain itu, pengetahuan mengenai hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam memulai sebuah kehidupan berkeluarga perlu dilakukan remaja sebagai persiapannya memasuki masa kedewasaan.

Salah satu tujuan pendidikan kesehatan reproduksi remaja adalah menyiapkan remaja untuk dapat menjadi orang dewasa yang sehat dan bertanggung jawab dalam meneruskan generasinya melalui keluarga.

Tujuan

1. Remaja memahami dukungan keluarga dalam permasalahan kesehatan reproduksi.
2. Remaja mampu meminta dukungan keluarga dalam menghadapi permasalahan kesehatan reproduksi.

Kegiatan

1. Pengantar — 5 menit
2. Diskusi — 15 menit
   a. Kegiatan "Orang Terdekatku" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. Kegiatan "Surat untuk Orang Tua" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   c. Kegiatan "Disko Keluarga" (pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Fasilitator menjelaskan Materi Keluarga — 10 menit
4. Tanya Jawab — 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi — 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan — 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.
4. Kertas HVS.
5. Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Orang Terdekatku"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk tidak menyebarkan isi diskusi ini ke orang lain diluar dari peserta diskusi.
5. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai keluarga dengan melakukan kegiatan menggambar "Orang Terdekatku"
6. Fasilitator membagikan HVS dan ballpoint atau pensil.
7. Fasilitator mempersilahkan peserta menggambar orang terdekatnya (keluarga, pengasuh, teman di lingkungan rumah), dan menambahkan pertanyaan berikut:

a. Hal yang disenangi dari orang terdekatku:

b. Harapan dan keinginanku:

c. Harapan keluarga terhadapku:

d. Caraku mengutarakan keinginan pada keluarga:

8. Fasilitator mengajak peserta untuk menceritakan isi gambar. Fasilitator membahas dan menghubungkan jawaban peserta dengan Tugas Keluarga berupa:

a. Pemeliharaan fisik dan kesehatan para anggota keluarga.

b. Pemeliharaan sumber-sumber daya yang ada dalam keluarga.

c. Pembagian tugas masing-masing anggota keluarga.

d. Sosialisasi antar anggota keluarga.

9. Fasilitator menyampaikan materi keluarga.
10. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

11. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:

    a. Sampaikan bahwa remaja juga perlu mengembangkan rasa empati dan sabar kepada orangtuanya, interaksi harus berlangsung dua arah, sehingga remaja juga perlu berdaya dan bergerak untuk melakukan tindakan yang dapat memperbaiki situasi jika terjadi masalah di dalam keluarga.

    b. Remaja juga sudah harus belajar bertanggungjawab dan menjalankan peran yang sesuai usia di dalam keluarga.

    c. Sebaiknya kita mensyukuri keluarga yang dimiliki apapun kondisinya dengan mengembangkan sikap cinta, kerja sama, kesetaraan gender, kepedulian dan saling menghargai.

12. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. Surat untuk Orang Tua



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.

2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.

3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.

4. Fasilitator meminta para peserta untuk tidak menyebarkan isi diskusi ini ke orang lain diluar dari peserta diskusi.

5. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai keluarga dengan membuat "Surat untuk Orang Tua", fasilitator menyampaikan bahwa orang tua yang dimaksud bukan hanya orang tua kandung, namun orang tua asuh, atau orang tua lain yang ada disekitar peserta.

6. Fasilitator mengajak peserta untuk menonton video pendek 1001 Cara Bicara: *Both Sides of the world*

   https://www.youtube.com/watch?v=Y0oViRST9-U

7. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi masalah komunikasi di dalam keluarga dari sisi remaja dan dari sisi orang tua.

8. Fasilitator membagikan HVS dan ballpoint atau pinsil.

9. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk membuat surat untuk orang tua.

10. Fasilitator menanyakan apakah ada peserta yang bersedia membacakan suratnya.

11. Fasilitator menyampaikan materi keluarga.

12. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

13. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:

    a. Sampaikan bahwa remaja juga perlu mengembangkan rasa empati dan sabar kepada orangtuanya, interaksi harus berlangsung dua arah, sehingga remaja juga perlu berdaya dan bergerak untuk melakukan tindakan yang dapat memperbaiki situasi jika terjadi masalah di dalam keluarga.

    b. Remaja juga sudah harus belajar bertanggung jawab dan menjalankan peran yang sesuai usia di dalam keluarga.

c. Sebaiknya kita mensyukuri keluarga yang dimiliki apapun kondisinya dengan mengembangkan sikap cinta, kerja sama, kesetaraan gender, kepedulian dan saling menghargai.

14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

1. Tuliskan apa yang ingin mereka sampaikan kepada orangtua di dalam surat tersebut misalnya keinginan mereka mengenai komunikasi dengan orangtuanya, harapan atau doa mereka untuk orangtua, dan lain-lain.
2. Sampaikan bahwa mereka dapat memberikan surat tersebut kepada orangtuanya jika berkenan, namun tidak boleh dipaksakan.

Surat untuk Orangtuaku

Kegiatan 3. Disko Keluarga



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai keluarga dengan kegiatan "Disko Keluarga".
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusI dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi masalah komunikasi di dalam keluarga dari sisi remaja dan dari sisi orang tua.
6. Simpulkan hasil diskusi dan arahkan penjelasan pada tindakan-tindakan yang perlu remaja lakukan ketika menghadapi konflik di dalam keluarga.
7. Fasilitator menyampaikan materi keluarga.
8. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
9. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:
    - Sampaikan bahwa remaja juga perlu mengembangkan rasa empati dan sabar kepada orangtuanya, interaksi harus berlangsung dua arah, sehingga remaja juga perlu berdaya dan bergerak untuk melakukan tindakan yang dapat memperbaiki situasi jika terjadi masalah di dalam keluarga.
    - Remaja juga sudah harus belajar bertanggungjawab dan menjalankan peran yang sesuai usia di dalam keluarga.
    - Sebaiknya kita mensyukuri keluarga yang dimiliki apapun kondisinya dengan mengembangkan sikap cinta, kerja sama, kesetaraan gender, kepedulian dan saling menghargai.
10. Fasiltator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

Contoh Kasus

Deni, laki-laki usia 17 tahun, tinggal bersama kedua orangtuanya dan dua orang adiknya yang berusia 9 tahun dan 5 tahun. Kedua orangtua Deni bekerja, sehingga tidak banyak waktu bagi Deni untuk bertemu dengan mereka. Deni lebih banyak menghabiskan waktu bermain bersama temannya atau ketika di rumah, ia lebih banyak bermain *game online* atau *chatting* di sosial media. Kedua orangtua Deni sering memarahinya karena hal tersebut.

Orangtuanya berharap Deni bisa lebih banyak membantu pekerjaan rumah tangga seperti membantu menjaga/mengajak adiknya bermain. Deni merasa orangtuanya tidak memperlakukannya dengan adil dan tidak memperhatikannya. Semakin lama, komunikasi antara Deni dan orangtuanya menjadi semakin buruk, terkadang Deni berpikir untuk kabur dari rumah.

Pertanyaan:

Kelompok 1
Menurut kamu, apakah Deni bersalah?

Kelompok 2
Menurut kamu, apakah orangtua Deni bersalah?

Kelompok 3
Menurut kamu, tindakan apa yang sebaiknya Deni lakukan?

SESI 6. KOMITMEN JANGKA PANJANG DAN PERSIAPAN PERKAWINAN

Pendahuluan

Komitmen merupakan sebuah perjanjian atau keterikatan baik pada diri sendiri atau orang lain. Seorang remaja perlu mulai dikenalkan dan memahami arti komitmen, komitmen bisa berarti luas, bisa komitmen terhadap diri sendiri, komitmen terhadap keluarga, atau komitmen dalam hubungan misalnya hubungan persahabatan.

Pada sesi ini akan dibahas mengenai komitmen, ciri ciri komitmen, contoh bentuk komitmen, persiapan pernikahan dan persiapan kesehatan pranikah.

Tujuan

1. Remaja memahami arti komitmen.
2. Remaja memahami persiapan perkawinan.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1.	Pengantar	5 menit
2.	Diskusi "Membangun keluarga" untuk sesi ini hanya diperuntukan untuk usia batas bawah 16 tahun.	15 menit
3.	Materi peran komitmen jangka panjang dan persiapan perkawinan	10 menit
4.	Tanya Jawab	10 menit
5.	Kesimpulan dan Refleksi	10 menit
6.	Evaluasi Kegiatan	10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.
4. Kertas HIV/Metaplan.
5. Spidol/Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Membangun Keluarga"

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator mengenalkan diri, menyapa, dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menekankan bahwa lingkungan diskusi ini adalah lingkungan yang aman dan saling menghargai dan tidak menghakimi antar peserta.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk tidak menyebarkan isi diskusi ini ke orang lain diluar dari peserta diskusi.
4. Fasilitator meminta setiap peserta untuk menuliskan jawaban atas pertanyaan ini pada selembar kertas. **Pertanyaan: Apa yang harus dipersiapkan laki-laki dan perempuan untuk memasuki jenjang pernikahan dan membentuk keluarga dari aspek Biologis, Psikologis dan Sosial Ekonomi?**



5. Setiap orang hanya boleh menuliskan satu jawaban saja untuk setiap aspek.
6. Fasilitator mengumpulkan kertas berdasarkan masing-masing aspek bacakan jawaban/tempel di dinding.
7. Fasilitator membagi jawaban peserta kedalam 3 bagian yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi:

    1. **Siap Biologis**
    Ketika organ reproduksi telah berkembang optimal yaitu usia 20 tahun untuk perempuan dan 25 tahun untuk laki-laki. Selain itu, sebelum menikah perlu melakukan pemeriksaan kesehatan untuk memastikan kesehatan umum, mencegah penularan penyakit antar pasangan dan kepada anak yang akan dilahirkan misalnya Hep B, IMS, HIV dan TORCH.

2. **Siap Psikologis**
   Pernikahan membutuhkan komitmen dan adanya perubahan dalam kehidupan. Kesiapan jiwa dan mental diperlukan sebelum memasuki dunia pernikahan.

3. **Siap Sosial Ekonomi**
   Pernikahan tidak hanya membutuhkan kasih sayang, namun ada kebutuhan yang perlu dipenuhi seperti sandang, pangan dan papan.

8. Fasilitator menyampaikan materi mengenai komitmen jangka panjang dan persiapan perkawinan.

9. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi:

   - **"Tidak mudah untuk membangun sebuah keluarga, banyak hal yang harus dipersiapkan dan dipenuhi oleh seseorang untuk memulai suatu keluarga".**

   - Perkawinan adalah salah satu bentuk komitmen jangka panjang. Untuk menjalaninya diperlukan persiapan yang matang. Penting bagi remaja untuk memahami persiapan apa saja yang perlu dilakukan agar dapat lebih menyiapkan diri sebelum memutuskan untuk menjalani kehidupan perkawinan.

10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Bahan Bacaan

Sesi 1. Keterampilan Berkomunikasi

Keterampilan Komunikasi

Komunikasi antar individu adalah salah satu keterampilan sosial. Agar komunikasi lebih efektif, keterampilan ini perlu terus dilatihkan, terutama pada remaja. Kemampuan menyampaikan dapat dilatihkan dengan mempraktekkan pola komunikasi asertif, yaitu mengungkapkan perasaan, pendapat maupun gagasan secara langsung dan jujur sesuai dengan yang dirasakan oleh individu tersebut. Jika dirasa perlu, alasan ataupun argumentasi pun perlu disampaikan agar orang lain dapat mengerti latar belakang keputusan yang telah diambil.

Penyampaian pesan dalam komunikasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu verbal dan non verbal.

1. Komunikasi verbal adalah bentuk komunikasi yang disampaikan dengan cara lisan maupun tulisan (tertulis). Contoh: dua orang yang sedang mengobrol.
2. Komunikasi non verbal adalah penyampaian pesan melalui isyarat, bahasa tubuh, ekspresi wajah, sandi atau kode, dan juga intonasi suara. Contohnya ketika teman memasang wajah yang muram atau cemberut, meskipun tidak mengucapkan kata sedikitpun, itu adalah bentuk komunikasi non verbal.

Menciptakan komunikasi yang efektif dalam perilaku komunikasi sehari-hari, akan selalu terkait dengan cara kita menyikapi lawan bicara. Apakah kita akan berlaku agresif, bertindak asertif, atau memilih sikap pasif. Tindakan kita untuk memilih agresif, pasif atau asertif menjadi penentu hasil akhir sebuah komunikasi.

Tabel 2.1. Perbedaan perilaku komunikasi agresif, pasif, dan asertif:

	Agresif	Pasif	Asertif
Perbedaan	Pada perilaku ini, seseorang akan cenderung mempertahankan sikap dan pendapat tanpa mempedulikan orang lain, serta menginginkan hasil akhirnya sebagai pemenang dari komunikasi yang terjadi.	Pada perilaku ini, seseorang akan cenderung menghindari konflik atau konfrontasi dengan lawan bicara, demi menjaga suasana damai dan tenang.	Perilaku ini merupakan perilaku manusia efektif. Seseorang yang asertif tidak akan mengorbankan orang lain demi kepentingan pribadi. Begitu pula sebaliknya, ia tidak semena-mena menahan diri dari intervensi orang lain.

	Agresif	Pasif	Asertif
		Orang dengan perilaku pasif akan cenderung mengalah dengan mengorbankan kepentingan pribadi yang mungkin saja lebih penting daripada hubungan komunikasi tersebut.	Seseorang tersebut akan mengajak lawan bicara untuk menemukan kemenangan bersama atau kemenangan bagi kedua belah pihak. Perilaku asertif adalah contoh.
Ciri-ciri perilaku	• Terlalu banyak membuat permintaan kepada orang lain. • Terlalu dominan dalam menyuruh dan memerintah orang lain. • Kontak mata cenderung tegas dan melotot kepada lawan bicara. • Bahasa tubuh kaku dan menunjuk-nunjuk atau mengepalkan tangan. • Postur tubuh tegang dan cenderung membusung-kan dada. • Ekspresi muka tampak memerah atau menahan emosi. • Intonasi suara tinggi dan berbicara keras dengan berapi-api	• Tidak mampu membuat permintaan kepada lawan bicara atau orang lain. • Cenderung menyimpan keinginan dalam hati dan enggan untuk diungkapkan. • Tidak mampu berkata "tidak" atau menolak permintaan orang lain, walau sebenarnya tidak menginginkan permintaan tersebut. • Menghindari kontak mata lawan dan tidak mampu menatap lawan bicara. • Bahasa tubuh gugup, salah tingkah, dan tangan cenderung berkeringat.	• Mampu membuat permintaan kepada orang lain dengan cara wajar, tanpa menunjukkan sikap kuasa atau kata perintah. • Mampu menolak permintaan orang lain dengan sikap wajar, sopan dan tidak menyakiti perasaan orang lain dan perasaan diri sendiri. • Kontak mata terjadi secara wajar, dengan pandangan yang tenang dan pantas. • Bahasa tubuh luwes, tenang dan wajar dengan aura keakraban. • Postur tubuh tegap, tenang dan rileks.

	Agresif	Pasif	Asertif
		• Postur tubuh cenderung bungkuk, lemah atau lemas. • Muka memerah karena menahan malu atau pucat. • Berbicara pelan bahkan nyaris tidak terdengar.	• Muka tampak berseri-seri, penuh senyuman dan ekspresi wajar. • Berbicara dengan intonasi sedang, volume suara cukup, dan terasa lemah lembut.
Dampak	• Menjadi terasing dari orang lain, tidak disukai oleh lingkungan. • Menimbulkan rasa takut dan benci pada orang lain. • Lebih banyak menyalahkan orang lain daripada mencari tahu akar masalah sendiri.	• Merasa cemas karena hidup terasa di luar kontrol diri. • Merasa tertekan karena merasa terjebak dan putus asa. • Kesal (tapi tidak sadar) karena kebutuhan tidak terpenuhi. • Sering merasa bingung karena mengabaikan perasaan sendiri. • Tidak akan dewasa (mature) karena masalah nyata tidak pernah teridentifikasi-kan.	• Perasaan terhubung dengan orang lain. • Mempunyai kendali pada kehidupan pribadi. • Bersikap dewasa karena mampu menggaris-bawahi isu masalah yang timbul. • Membangun suasana respek bagi orang lain untuk tetap tumbuh dan dewasa.

Sesi 2. Pertemanan

Teman Sebaya



Remaja biasanya mempunyai teman sebaya, baik di sekolah, rumah maupun di lingkungannya. Menurut Santrock (2007), teman sebaya (*peer*) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Cukup banyak istilah yang dipakai dalam pertemanan, ada juga yang menyebut teman atau sahabat.

Empat fungsi hubungan teman sebaya, mencakup:

1. Hubungan teman sebaya sebagai sumber emosi (*emotional resources*), baik untuk memperoleh rasa senang maupun untuk beradaptasi terhadap stres;
2. Hubungan teman sebaya sebagai sumber kognitif (*cognitive resources*) untuk pemecahan masalah dan mendapatkan pengetahuan;
3. Hubungan teman sebaya sebagai konteks dimana keterampilan sosial dasar (misalnya keterampilan komunikasi sosial, keterampilan kerjasama dan keterampilan masuk kelompok) diperoleh atau ditingkatkan;
4. Hubungan teman sebaya sebagai landasan untuk terjalinnya bentuk-bentuk hubungan lainnya (misalnya hubungan dengan saudara kandung) yang lebih harmonis.

Remaja perlu terus menjalin persahabatan dengan teman sebaya, ini adalah salah satu cara untuk mengembangkan diri. Berikut hal positif dan negatif mengenai sahabat dan teman sebaya:

Tabel 2.2. Hal positif dan negatif terkait dengan sahabat dan teman sebaya

HAL POSITIF	HAL NEGATIF
- Biasanya dengan sahabat kita bisa berbicara terbuka dan jujur. Hal ini memberikan kemampuan kita untuk peka pada kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan keinginan orang lain. - Persahabatan memungkinkan kita untuk saling berbagi dalam banyak hal, termasuk persoalan yang bersifat pribadi. Persahabatan dapat memberikan kesempatan bagi kita untuk menggali dan mengenali diri sendiri.	- Karena ingin diakui atau diterima oleh teman, kita kadang melakukan hal-hal yang kurang nyaman bagi diri kita sendiri. - Kita juga jadi suka termakan tren. Kalau teman lain membeli sepatu atau tas baru misalnya, terkadang kita pun tidak mau kalah dan ingin mengikutinya. - Kadang karena terlalu sering bersama teman, kita jadi tidak punya cukup waktu untuk melakukan hal-hal lain yang menarik termasuk jadi jarang ketemu keluarga.

HAL POSITIF	HAL NEGATIF
- Kepekaan kita karena persahabatan akan dapat meningkatkan rasa empati atau dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain. Kebersamaan dengan teman menjadikan kita akan merasa memperoleh dukungan, termasuk saat kita sedang bermasalah atau sewaktu mengalami stres. - Sikap positif yang ada pada kita seperti disiplin, rajin belajar, patuh pada orang tua, bisa ditiru atau diikuti oleh sahabat maupun sebaliknya. Kalau kita melakukan hal baik, akan terlihat baik di mata teman.	

Hubungan sehat dan tidak sehat dengan orang lain

Manfaat yang kita dapat dengan melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain adalah dukungan sosial dan rasa nyaman dengan lingkungan. Dukungan sosial perlu dimiliki karena individu yang merasa terintegrasi dengan lingkungan sosialnya akan berdampak positif pada kesehatan fisik maupun psikologisnya, termasuk kesehatan reproduksi (Stroebe dan Stroebe, 1997 dalam Hewstrone, Fincham dan Foster, 2005).

Ketika remaja membina hubungan dengan orang lain (keluarga, teman, sahabat, pacar atau masyarakat), remaja perlu memahami hubungan yang sehat dan tidak sehat. Hubungan yang sehat adalah hubungan yang memiliki karakteristik komunikasi yang terbuka, tingginya tingkat kepercayaan satu sama lain, dan pasangan yang usianya relatif dekat atau tidak jauh berbeda (Sorensen, 2007). Hubungan yang sehat dapat membantu individu untuk membentuk identitasnya, mengembangkan keterampilan interpersonal dan mendapatkan dukungan emosional. Akan tetapi, tidak selamanya hubungan dapat memberikan dampak yang positif, ada pula hubungan yang tidak sehat yang justru memberikan dampak negatif yang berkepanjangan.

Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat adalah hubungan yang lebih banyak dampak negatif didapatkan dibandingkan dampak positif. Individu dapat mempertimbangkan kembali apakah ia perlu mempertahankan hubungan tersebut atau tidak.

Ciri-ciri hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) adalah:

a. Adanya perasaan takut contohnya ketika seseorang selalu memikirkan hal yang harus dilakukan apabila berada di dekat orang yang ditakutinya. Seseorang menjadi selalu merasa hati-hati dengan ucapan dan tindakannya.

b. Ada perasaan tidak berharga contohnya seperti sering direndahkan, dianggap tidak mampu dan tidak menghargai pendapat.

c. Adanya perilaku kasar atau mengancam, contohnya mengancam akan menyakiti, atau menghancurkan barang orang lain, mengancam untuk tidak diajak atau ditinggalkan.

d. Adanya perilaku mengontrol. Misalnya salah seorang dalam hubungan tersebut selalu menentukan apa yang akan dilakukan bersama, menyuruh atau memaksa orang lain untuk melakukan hal-hal yang ia inginkan.

Ciri-ciri perilaku yang ada dalam hubungan yang tidak sehat (*toxic behavior*)

- Tidak merasa bahagia dan sedih berkepanjangan.
- Sulit berkomunikasi, menyampaikan pendapat pada pihak lain.
- Ada pihak yang lebih mendominasi, mengontrol.
- Sulit menjadi diri sendiri.
- Adanya bentuk kekerasan dalam hubungan (kekerasan verbal, emosional, fisik, atau bahkan seksual).
- Membatasi pergaulan.
- Bersikap manipulative.
- Salah satu pihak selalu mengikuti kemauan pasangan/pihak lain.
- Menolak menyelesaikan masalah yang terjadi.
- Tidak mau memaafkan.
- Tidak mau mengakui kesalahan.
- Selalu menyalahkan orang lain.
- Selalu dicurigai dan dikekang (posesif).

Setiap individu, termasuk remaja perlu menyadari dampak sebuah relasi yang dibangun dengan orang lain kepadanya dirinya. Relasi ini tidak hanya dengan teman sebaya, namun dapat juga dengan orang-orang disekitar seperti keluarga, saudara, dan lain-lain. Pemahaman mengenai hubungan yang sehat, diharapkan dapat memberikan bekal kepada remaja untuk dapat menghindari hubungan yang tidak sehat, sekaligus juga menjaga diri agar tidak menjadi pelaku yang menyebabkan suatu relasi menjadi tidak sehat. Proses ini dimulai dari diri sendiri.

Catatan:

Ciri-ciri mengenai hubungan yang tidak sehat ini perlu dipahami oleh remaja, sehingga mereka dapat mengidentifikasi jika mereka mengalaminya. Dorong remaja untuk segera melaporkan kepada orang tua, guru atau pihak yang lebih berwenang jika hal tersebut terjadi untuk mencegah hal-hal yang dapat membahayakan keselamatan.

Sesi 3. Toleransi Dan Saling Menghargai

Toleransi dan Menghargai untuk Melawan Perundungan, Stigma dan Diskriminasi

Di dalam kehidupan ini kita harus membangun sikap saling menghargai antar sesama manusia. Sikap saling menghargai akan menciptakan kehidupan yang aman, tentram dan indah. Sikap menghargai adalah sikap toleransi sesama umat manusia, menerima perbedaan antara setiap manusia sebagai hal yang wajar, dan tidak melanggar hak asasi manusia lain. Sikap ini adalah sikap damai, dimana seseorang menganggap keberadaan orang lain sebagai bagian dari lingkungan sama seperti dirinya, tidak saling bermusuhan atau merugikan antar sesama manusia, tidak membeda-bedakan warna kulit (ras), tidak menganggap bahwa dirinya adalah manusia yang hebat dibandingkan manusia yang lain dan tidak menganggap manusia lain itu lebih rendah. Menghargai orang lain, sebagai salah satu unsur kecerdasan moral adalah elemen yang penting untuk kita tanamkan sejak dini. Dengan bisa menghargai orang lain, kita bisa menjadi manusia yang lebih baik dan terpuji.

Stigma dan Diskriminasi

Kata "stigma" berasal dari bahasa Yunani, untuk menyebut bekas luka akibat kulit ditempel besi panas yang dilakukan pada budak, penjahat atau orang-orang yang dianggap kriminal lainnya, sehingga mudah diidentifikasi sebagai orang yang hina atau harus dijauhi. Stigma juga bisa diartikan sebagai "label" untuk orang-orang yang tidak dikehendaki.

Dalam pengertian yang sederhana, stigma adalah sikap negatif yang terkait dengan keyakinan atau pengetahuan seseorang. Stigma sosial adalah tidak diterimanya seseorang pada suatu kelompok karena kepercayaan bahwa orang tersebut melawan norma yang ada. Stigma sosial sering menyebabkan pengucilan seseorang ataupun kelompok. Stigma bisa diartikan pandangan negatif atau prasangka buruk misalnya terhadap anak luar nikah, Orang dengan HIV (ODHIV), dan orang dengan disabilitas, orang dengan status ekonomi tidak/ kurang mampu dan lain-lain.

Sedangkan diskriminasi adalah perilaku atau aksi yang dilakukan. Dengan demikian asal- usul terjadinya "stigma" dan "diskriminasi" adalah dari pandangan negatif terhadap orang atau kelompok tertentu yang dianggap mempunyai sesuatu yang tidak baik dan dianggap bertentangan dengan pandangan kelompok mayoritas. Upaya menghilangkannya tentu dengan menghapus pandangan negatif tersebut melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.

Stigma yang ada dalam masyarakat dapat menimbulkan diskriminasi. Diskriminasi terjadi ketika pandangan-pandangan negatif mendorong orang atau lembaga untuk memperlakukan seseorang secara tidak adil yang didasarkan pada prasangka mereka, bisa jadi akan status HIV seseorang, pilihan identitas gender, korban kekerasan seksual, dan sebagainya. Semua orang seharusnya mampu menikmati hak asasinya tetapi kita tidak selalu dapat melakukannya. Diskriminasi adalah tindakan yang memperlakukan satu orang atau satu kelompok secara kurang adil atau kurang baik daripada orang atau kelompok yang lain. Diskriminasi dapat dilakukan oleh individu, kelompok, atau kebijakan dan praktik organisasi atau layanan masyarakat.

Beberapa orang atau kelompok mungkin menjadi subyek dari penolakan sosial yang sangat parah karena karakteristik atau pilihannya. Penolakan ini disebut dengan stigma. Sebagai contoh di beberapa tempat orang dapat menjadi subyek stigma karena berat badan, disabilitas, status ekonomi, kepercayaan agama, status kesehatan, perilaku seksual, atau ketidakmampuan dalam berolahraga.

Ketika seseorang diperlakukan tidak adil karena identitasnya maka perlakuan tersebut disebut dengan diskriminasi. Orang mempunyai hak untuk bebas dari diskriminasi. Diskriminasi terjadi dalam keluarga, sekolah, tempat kerja, masyarakat dan lingkungan sosial yang lebih luas.

Mengapa kita perlu bersama-sama menghilangkan stigma dan diskriminasi?

- Stigma dan diskriminasi membuat remaja yang menjadi korban maupun keluarganya merasa takut atau malu untuk mengakui dan mencari bantuan. Mereka tidak mau pergi untuk mencari informasi dan bantuan lebih lanjut
- Stigma dan diskriminasi membuat pencegahan risiko reproduksi misalnya HIV AIDS tidak efektif. Karena korban dianggap kelompok tertentu sehingga kelompok lain merasa dirinya aman.
- Stigma dan diskriminasi menutup akses remaja yang menjadi korban untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan.

Stigma dan diskriminasi bisa dilawan dengan melakukan advokasi dalam bentuk diskusi, dialog dan mengkampanyekan dukungan bagi korban termasuk mendidik masyarakat memahami situasi dan dampak stigma serta diskriminasi terhadap seseorang.

Sesi 4. Cinta Kasih Sayang dan Ekspresi Cinta

Cinta



Bersamaan dengan perkembangannya dalam ma pubertas, maka remaja mulai semakin menyad emosi yang dimilikinya. Salah satu emosi yang mu disadari remaja adalah cinta. Sebagian besar ora mendapatkan pengalaman pertama "jatuh cin pada usia remaja. Walaupun sering dianggap rem oleh orang dewasa, namun sebenarnya pengalam ini adalah hal yang luar biasa bagi remaja. Pada sa tersebut, mereka mengalami perubahan dan gejola emosi yang sangat beragam yang disebabkan oleh hal-hal yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya.

Cinta adalah salah satu bentuk dari emosi dan perasaan yang dimiliki setiap orang. Makna cinta bagi remaja berbeda-beda, ada yang memberi arti cinta sebatas rasa kasih sayang sebagaimana yang diberikan oleh orang tua, karena pengalaman yang dimiliki memang sebatas itu. Tapi ada juga yang memberi arti cinta sebagai perasaan ketertarikan terhadap orang lain, bahkan sampai muncul rasa ingin memiliki, karena ada pengalaman hidup yang membuat dia nyaman.

Menurut Fromm, unsur atau elemen cinta adalah:

- Peduli (*care*): ada rasa peduli terhadap keselamatan dan kebahagiaan orang yang dicintai.
- Tanggung jawab (*responsibility*): ada rasa tanggung jawab, menjaga dan melindungi orang yang dicintai.
- Menghargai (*respect*): ada rasa menghargai dan menghormati.
- Pemahaman (*knowledge*): ada alasan yang kita sadari dan pahami dalam mencintai, bukan hanya karena hal yang bersifat fisik namun juga psikologis dan emosional.

Sedangkan bentuk-bentuk cinta antara lain adalah:

- Cinta orang tua dan anak.
- Cinta pada sesama.
- Cinta yang didasarkan pada hubungan romantis dan nafsu.
- Cinta kepada Tuhan.
- Cinta pada diri sendiri.

Mencintai diri sendiri adalah dasar untuk dapat membina hubungan dengan orang lain. Cintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencintai orang lain. Keempat unsur cinta juga harus diterapkan dalam mencintai diri sendiri, yaitu peduli, bertanggung jawab dan menghargai diri sendiri dengan berusaha menjaga kesehatan baik fisik dan psikis serta memahami dan menerima segala kelebihan dan kekurangan diri.

Seseorang yang sama bisa saja memberi arti cinta yang berbeda di situasi atau suasana hati yang berbeda. Misalnya, remaja yang lain yang sedang dibuai kasih sayang, mungkin akan memberi arti cinta dengan sejuta rasa yang menyenangkan. Karena cinta adalah bagian dari emosi, maka remaja sangat perlu memahami perubahan emosi dan mengelolanya ketika mereka mencintai seseorang.

Dampak Cinta yang Positif

Cinta dapat memberikan dampak positif bagi remaja, yaitu memberikan semangat dan motivasi untuk meraih cita-cita ke depan, selain juga membuat remaja menjadi lebih peduli terhadap diri sendiri dan orang lain. Sudah seharusnya pula cinta selalu memberikan dampak positif bagi kehidupan pribadi maupun orang yang dicintai.

Dampak Cinta yang Negatif

Namun, terkadang ada juga bentuk cinta yang dapat memberikan dampak negatif, misalnya:

1) Cinta semu

   Cinta semu pada remaja misalnya terjadi ketika ia sangat menyukai seorang idola atau selebritas, sehingga segala hal mengenai idola tersebut ingin ditiru. Kerugian dapat terjadi ketika perilaku yang ditiru adalah perilaku yang berisiko atau perilaku negatif.

2) Mencintai secara berlebihan

   Mencintai secara berlebihan dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan, misalnya diekspresikan dengan "aku tak bisa hidup tanpamu". Selain itu juga cinta yang berlebihan membuat remaja merasa memiliki sampai mengatur hidup orang yang dia cintai. Cinta seperti itu dapat menimbulkan tindakan yang akan menyakiti baik terhadap diri sendiri atau terhadap orang yang dicintai. Silakan membaca kembali "Hubungan sehat dan tidak sehat dengan orang lain" pada halaman 24 - 26.

Namun jika melihat elemen cinta, maka sebenarnya kedua bentuk ini bukanlah cinta yang sesungguhnya.

Ekspresi Cinta

Mengekspresikan cinta kepada orang lain dapat diberikan dalam berbagai bentuk. Misalnya dengan memberikan semangat, perhatian, dukungan maupun dengan kata-kata. Tujuan mengekspresikan cinta haruslah untuk memberikan perasaan nyaman, senang dan bahagia pada setiap.

Seringkali remaja menyalahartikan ekspresi cinta ini hanya dengan sentuhan fisik, padahal banyak hal lain yang dapat dilakukan untuk dapat menyampaikan perasaannya kepada orang lain.

Cinta adalah bentuk emosi positif yang diungkapkan secara berbeda oleh setiap individu. Sebagai emosi positif, cinta harus diartikan sebagai unsur emosi di mana ada rasa saling menghormati, saling percaya dan saling menghargai untuk menjaga hubungan ketertarikan yang menimbulkan perasaan senang.

Ekspresi cinta dapat diartikan sebagai emosi negatif bila dorongan nafsu yang berperan besar dalam suatu hubungan. Dampaknya akan mempengaruhi remaja ketika hubungan berlanjut, termasuk terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan, putus sekolah, perkawinan anak, kekerasan seksual, penularan HIV dan penyakit infeksi akibat hubungan seksual.

Sesi 5. Keluarga

Keluarga

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah suatu 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.

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.
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:

1. *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.

2. *Fungsi Sosial Budaya*

   Fungsi keluarga yang memiliki peran penting untuk menanamkan pola tingkah laku 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 disekitarnya.

3. *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 penurut.

4. *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.

5. *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 seksualitas bagi anak dan yang lainnya. Fungsi reproduksi sangat penting untuk mengatur reproduksi sehat dan terencana sehingga anak-anak yang dilahirkan menjadi generasi penerus yang berkualitas.

6. *Fungsi 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.

7. *Fungsi Ekonomi*

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

8. *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 utuk 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.

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.

Ini adalah hal umum yang 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 bagi anaknya.

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

1. Menghargai keluarga.
2. Mengerti keyakinan dan nilai orang tua.
3. Selalu ingat bahwa orang tua selalu memberikan dan menginginkan yang terbaik untuk anak-anaknya.
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.

Sesi 6. Komitmen Jangka Panjang dan Persiapan Perkawinan

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.

Adapun beberapa contoh bentuk komitmen adalah sebagai berikut:

1. 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.

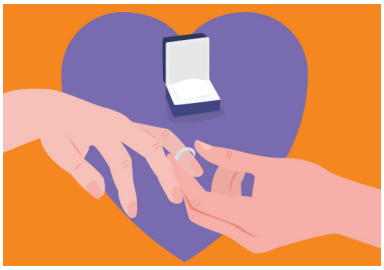
2. Komitmen Terhadap Keluarga

   Bentuk komitmen yang berasal dari diri seseorang terhadap keluarganya. Artinya, seseorang tidak hanya mementingkan dirinya tapi juga bertanggung jawab terhadap keluarganya. Misalnya seseorang orang tua yang berkomitmen pada keluarganya untuk memberikan nafkah lahir dan batin.

3. Komitmen Dalam Hubungan

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

Persiapan Perkawinan



Perkawinan adalah salah satu bentuk komitmen jangka panjang. Untuk menjalankannya banyak hal yang harus dipersiapkan. 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. Walaupun batas usia menurut undang-undang adalah 19 tahun, namun BKKBN merekomendasikan usia yang lebih baik adalah 25 tahun untuk laki-laki dan 21 tahun untuk 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, seorang individu haruslah mengikuti pendidikan pra nikah. Pendidikan pra nikah merupakan sebuah proses atau upaya untuk memberikan perubahan atau transformasi pengetahuan, nilai-nilai serta keterampilan yang lebih baik mengenai pernikahan, sebelum pernikahan itu sendiri dilakukan terhadap calon mempelai.

Hal yang perlu dipersiapkan sebelum menikah:

1. **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 BKKBN menyarankan bahwa usia menikah adalah 25 tahun untuk laki-laki dan 21 tahun untuk perempuan.

2. **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.

3. 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.

4. 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 yang mungkin saja dapat terjadi.

5. 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.

6. 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.

Persiapan Kesehatan Pranikah

Layanan persiapan kesehatan pranikah dapat dilakukan di Puskesmas berupa:

1. Pemeriksaan Kesehatan: Penting dilakukan untuk mempersiapkan calon orang tua yang dapat melahirkan generasi penerus yang sehat.

   Jenis pemeriksaan:

   a. Anamnesa.
   b. Pemeriksaan kesehatan jiwa.
   c. Pemeriksaan fisik.
   d. Pemeriksaan penunjang.
   e. 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

   Lebih lengkap dapat dilihat di bagian 4. Masalah kesehatan reproduksi.

BAGIAN 3.
PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN REMAJA



Bagian dua akan membahas hal-hal yang berkaitan dengan tumbuh kembang serta perubahan fisik, psikologis dan sosial yang dialami remaja dalam masa pubertas. Penting untuk menekankan kepada remaja untuk menerima perubahan tersebut dengan sikap positif sehingga dapat mengembangkan citra diri yang baik.

Remaja dan lingkungan terdekatnya perlu mengantisipasi semua perubahan yang terjadi karena pubertas dan memastikan kesehatan reproduksinya terjaga. Pada bagian ini akan membahas mengenai pertumbuhan dan perkembangan, pubertas (termasuk menstruasi dan mimpi basah), anatomi dan fungsi organ reproduksi, serta mengelola dorongan seksual.

Bagian ini akan terdiri dari:

Sesi 1.	Pubertas
Sesi 2.	Anatomi dan fungsi organ reproduksi
Sesi 3.	Menstruasi dan mimpi basah
Sesi 4.	Mengelola dorongan seksual
Sesi 5.	Citra diri positif

SESI 1. PUBERTAS

Pendahuluan

Pubertas adalah masa ketika seorang anak menuju dewasa mengalami berbagai perubahan fisik (termasuk organ reproduksi), psikologis dan sosial. Remaja perlu dipersiapkan dalam menghadapi perubahan ini, agar dapat menerimanya dengan lebih positif serta menerapkan perilaku yang diharapkan agar dapat tumbuh menjadi remaja yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Kesiapan remaja secara fisik dan mental menjalani masa remaja dengan segala perubahannya akan membantunya untuk menjalani masa remaja dengan lebih stabil, dan menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri.

Tujuan

1. Remaja memahami pubertas.
2. Remaja memahami perubahan pada masa pubertas.
3. Remaja mampu menghadapi masa pubertas.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar 5 menit
2. Kegiatan 15 menit

   Pilihan 1: Ular Tangga Pubertas (batas bawah usia 7 tahun)

Pilihan 2: Drama Queen/King (batas bawah usia 13 tahun)

Pilihan 3: Perubahanku (batas bawah usia 16 tahun)

3. Materi pubertas 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.
3. Spidol/Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Pilihan 1. "Ular Tangga Pubertas"

Batas bawah usia: 7 tahun

Bahan:

1. Lembar ular tangga pubertas.
2. Dadu dan pion (bisa diganti dengan peralatan yang ada, misalnya dadu kertas, pion bisa menggunakan benda apa saja).

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai pubertas.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Ular Tangga Pubertas".
6. Fasilitator dapat membagi peserta ke dalam kelompok dengan setiap kelompok maksimal 4 orang.
7. Kocok dadu, lalu mainkan ular tangga.

8. Setiap menginjak angka tertentu, maka peserta harus menjawab pertanyaan sesuai kotak angka.
9. Peserta yang sampai lebih dulu sebagai juara.
10. Fasilitator menjelaskan materi pubertas.
11. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi **"Remaja perlu mendapatkan informasi dan mengantisipasi perubahan yang terjadi pada dirinya terkait pubertas dari sumber yang bertanggung jawab dan dapat dipercaya"**.
13. Pengetahuan yang diperoleh tersebut diharapkan akan membantu remaja untuk mempersiapkan diri dan mampu menerapkan perilaku yang diharapkan sesuai dengan perkembangan yang dialaminya.
14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kegiatan

Lembar untuk Peserta:



Pertanyaan:

1. Pubertas adalah?
2. Pembentukan otot adalah perubahan yang dominan terjadi pada remaja laki laki atau remaja perempuan?
3. Pertumbuhan payudara adalah salah satu perubahan pada? (laki-laki atau perempuan)
4. Apakah ciri pubertas pada anak perempuan?
5. Apakah semua remaja perempuan selalu mendapatkan menstruasi pada usia yang sama?
6. Apakah ciri pubertas pada anak laki-laki?
7. Apakah remaja laki-laki selalu mengalami mimpi basah?
8. Sebutkan salah satu ciri pubertas yang kamu alami.
9. Pada perempuan, masa pubertas dipengaruhi oleh hormon?
10. Pada laki-laki, masa pubertas dipengaruhi oleh hormon?
11. Perubahan psikologis apa yang terjadi pada remaja pada saat pubertas?
12. Bagaimana cara remaja untuk menghadapi masa pubertas?
13. Betul atau salah? suara menjadi lebih berat/pecah?
14. Perubahan sosial apa yang terjadi pada remaja pada saat pubertas?
15. Betul atau salah, mulai memproduksi sel telur dan sperma adalah ciri-ciri perubahan fisik?
16. Betul atau salah, mulai memproduksi sel telur dan sperma adalah ciri-ciri perubahan fisik?

Kunci Jawaban Ular Tangga:

1. Pubertas adalah? Pubertas adalah masa ketika seorang anak menuju dewasa mengalami berbagai perubahan fisik (termasuk organ reproduksi), psikologis dan sosial
2. Pembentukan otot adalah perubahan yang dominan terjadi pada remaja laki laki atau remaja perempuan? Laki-laki
3. Pertumbuhan payudara adalah salah satu perubahan pada? perempuan
4. Apakah ciri pubertas pada anak perempuan? salah satunya menstruasi
5. Apakah ciri pubertas pada anak laki-laki? salah satunya mimpi basah

6. Apakah semua remaja perempuan selalu mendapatkan mestruasi pada usia yang sama? tidak
7. Apakah remaja laki-laki selalu mengalami mimpi basah? tidak selalu
8. Sebutkan ciri pubertas yang kamu alami?
9. Pada perempuan, masa pubertas dipengaruhi oleh hormon? estrogen dan progesteron
10. Pada laki-laki, masa pubertas dipengaruhi oleh hormon? testosteron
11. Perubahan psikologis apa yang terjadi pada remaja pada saat pubertas? diantaranya memperhatikan penampilan, tertarik pada lawan jenis, lebih sensitif, lebih banyak butuh privasi, mulai memiliki rasa otoritas dan kemandirian untuk membuat keputusan bagi dirinya
12. Bagaimana cara remaja untuk menghadapi masa pubertas? cari informasi yang benar, terbuka kepada orang yang dipercayai, menerima proses perubahan yang dialami, dan lain-lain
13. Betul atau salah? remaja laki-laki ketika mengalami pubertas suara menjadi lebih berat/pecah? betul
14. Perubahan sosial apa yang terjadi pada remaja pada saat pubertas? senang berkelompok/membentuk gang, mudah ikut ajakan teman sebaya
15. Betul atau salah, mulai memproduksi sel telur dan sperma adalah ciri-ciri perubahan fisik? betul
16. Betul atau salah? salah satu perubahan psikologis pada remaja yang mengalami pubertas adalah perhatian lebih kepada tubuh dan perkembangan fisiknya, sehingga muncul *body image*? betul

Pilihan 2. "Drama Queen/King"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai pubertas.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain peran "Drama Queen/King".
6. Fasilitator dapat membagi peserta ke dalam 2 kelompok.
7. Setiap perwakilan kelompok akan bermain drama.
8. Peserta mendiskusikan isi drama tersebut.
9. Peserta mempresentasikan hasil diskusi.
10. Fasilitator menjelaskan materi pubertas.
11. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:
    - **Remaja perlu mendapatkan informasi dan mengantisipasi perubahan yang terjadi pada dirinya terkait pubertas dari sumber yang bertanggung jawab dan dapat dipercaya.**
    - Pengetahuan yang diperoleh tersebut diharapkan akan membantu remaja untuk menjaga, mempersiapkan diri dan mampu menerapkan perilaku yang diharapkan sesuai dengan perkembangan yang dialaminya beserta risiko dan konsekuensi terkait pubertas.
13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

DRAMA QUEEN

Cerita 1 (dua orang pemain)

Diah : "Maya, kamu sudah mendapat haid belum?"

Maya : "Haid itu apa?"

Diah : "Katanya semua perempuan yang sudah remaja pasti akan mengalaminya, itu lho…….keluarnya darah dari kemaluan kita setiap bulan."

Maya : "Ooooo, kalau itu aku belum, bagaimana dengan kamu? Apakah sudah mendapat haid?"

Diah : "Aku sudah, 2 bulan yang lalu."

Maya : "Ceritakan Diah, bagaimana rasanya? Sakit atau tidak? Dan kenapa perempuan harus haid?"

Diah : "Kata ibuku, setiap perempuan yang sudah mendapat haid, tandanya dia sudah dewasa dan harus bisa lebih menjaga dirinya."

Maya : "Menjaga dari apa?"

Diah : "Katanya kita harus menjaga kebersihan kemaluan kita dan katanya juga haid pertama itu adalah tanda bahwa organ reproduksi kita sudah matang."

Maya : "Jadi kalau orang yang sudah haid itu, sudah boleh punya anak?"

Diah : "Wah, aku tidak tahu kalau itu, tapi kata ibuku orang yang sudah mendapat haid itu harus bisa lebih menjaga pergaulannya dengan laki-laki karena dia sudah dapat hamil."

Maya : "Kok aku belum dapat haid, padahal umur kita kan sama?"

Diah : "Aku tidak tahu, kalau begitu kita tanya ke fasilitator saja."

DRAMA KING

Cerita 2 (tiga orang pemain)

Hady : "Hai Putu, sejak kapan kamu berkumis? Wah, semakin ganteng saja kamu."

Putu : "Sebenarnya aku sudah lama tumbuh kumis, tapi selalu kucukur habis, karena malu, tapi sekarang biar aja aku memakai kumis, tambah ganteng kan?"

Evan : "Wah, kamu jadi besar kepala karena dipuji Putu."

Hady : "Kamu memang keliatan ganteng, tapi jadi seperti Pak Raden guru matematika kita, iya kan Evan? "

Evan : "Iya ya. Tapi tidak apa-apa Putu, kamu jadi keliatan tambah dewasa sekarang, jangan-jangan semakin banyak cewek yang tertarik padamu?"

Hady : "Teman-teman kita yang perempuan juga keliatan berubah sekarang, menjadi tambah cantik dan keliatan dewasa sekarang."

Putu : "Ah, menurutku perubahan seperti itu bukan hal yang memalukan bahkan seharusnya kamu boleh bangga karena kamu tidak seperti anak-anak lagi."

Evan : "Hahahaha….sudah ah aku jadi malu, yuk kita kumpul lagi kesana."

Diskusikan:

1. Gambarkan bagian tubuh yang akan mengalami perubahan ketika pubertas serta sebutkan fungsinya (misalnya salah satu tanda pubertas perempuan adalah payudara membesar, fungsi untuk menyusui).
2. Apakah yang kalian ketahui tentang mimpi basah atau menstruasi? Sebutkan juga konsekuensinya?
3. Presentasikan hasil diskusi kelompok.

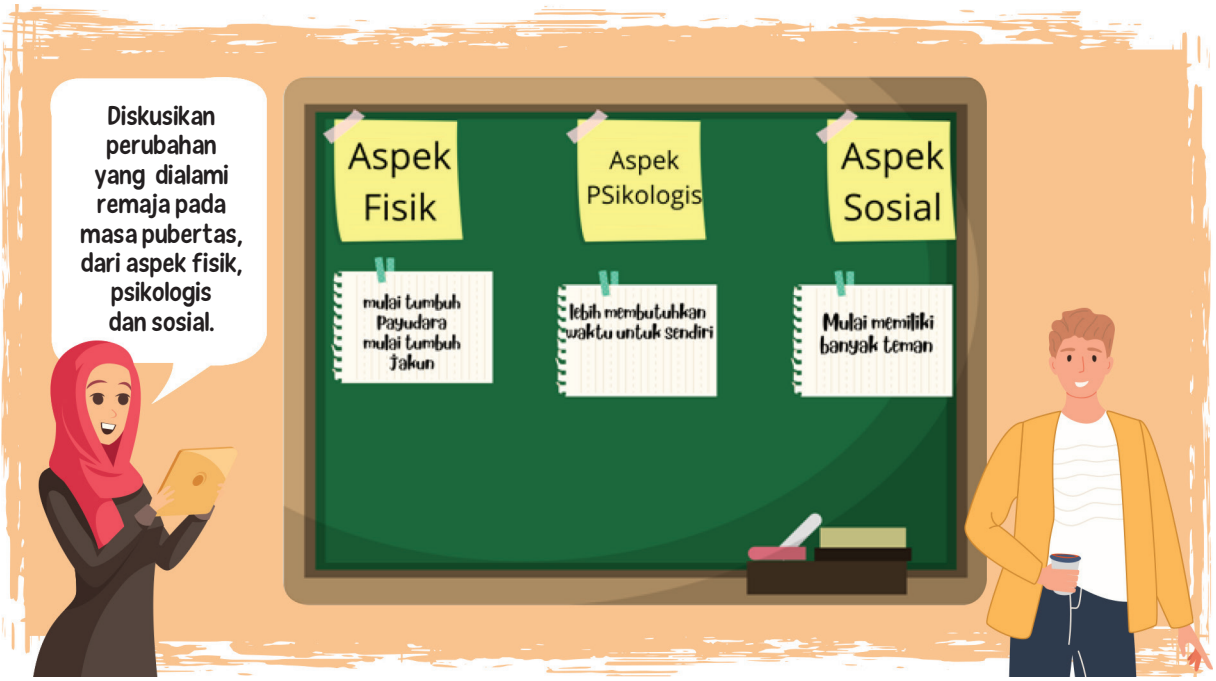
Bahan: Modul Kesehatan Reproduksi Remaja tingkat SMA dan sederajat, 2017

Pilihan 3. "Disko Masa Pubertas" (Diskusi Kelompok)



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai pubertas.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi "Disko Masa pubertas".
6. Fasilitator dapat membagi peserta ke dalam 3 kelompok.
7. Minta setiap kelompok untuk mendiskusikan perubahan yang dialami remaja pada masa pubertas dari **aspek Fisik**, **Psikologis** dan **Sosial.**
8. Minta kelompok untuk menuliskan atau menggambarkan hasil diskusi.
9. Setelah selesai berdiskusi, minta setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.
10. Hasil diskusi dapat ditampilkan dalam bentuk gambar.
11. Fasilitator menyampaikan materi pubertas.
12. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.
13. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:
    a. **Remaja perlu mendapatkan informasi dan mengantisipasi perubahan yang terjadi pada dirinya terkait pubertas dari sumber yang bertanggung jawab dan dapat dipercaya**.
    b. Pengetahuan yang diperoleh tersebut diharapkan akan membantu remaja untuk menjaga, mempersiapkan diri dan mampu menerapkan perilaku yang diharapkan sesuai dengan perkembangan yang dialaminya beserta risiko dan konsekuensi terkait pubertas dari aspek fisik, psikologis dan sosial.
14. Fasilitator melakukan evaluasi.


Diskusikan perubahan yang dialami remaja pada masa pubertas, dari aspek fisik, psikologis dan sosial.
Aspek Fisik
Aspek PSikologis
Aspek Sosial
mulai tumbuh Payudara mulai tumbuh Jakun
lebih membutuhkan waktu untuk sendiri
Mulai memiliki banyak teman

SESI 2. ANATOMI DAN FUNGSI ORGAN REPRODUKSI

Pendahuluan

Setiap remaja akan mengenal tubuh dan bagian tubuhnya sendiri, tetapi pada umumnya anak-anak yang baru beranjak remaja seringkali belum mengenal bagian-bagian tubuh serta fungsi-fungsinya dengan benar. Bila mereka tidak memahami bagian tubuh dan fungsinya secara benar, maka mereka dikhawatirkan akan lalai dalam pemeliharaan atau perawatan organ reproduksi.

Selain merawat organ reproduksi, seringkali juga remaja tidak tahu bagaimana memperlakukan organ reproduksinya, apa yang boleh dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan dengan organ reproduksinya, terkait dengan diri dan oranglain. Mengenal bagian tubuh dengan benar akan membantu remaja untuk dapat bersikap positif atas organ reproduksinya.

Tujuan

1. Peserta mengetahui anatomi organ reproduksi laki -laki dan perempuan.
2. Peserta memiliki pemikiran positif terhadap organ reproduksi laki-laki dan perempuan.
3. Peserta mampu menjaga dan merawat organ reproduksinya secara bertanggung jawab.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1.	Pengantar	5 menit
2.	Kegiatan permainan	15 menit
	Pilihan 1: Tubuhku (batas bawah usia 7 tahun)	
	Pilihan 2: Dimanakah Aku (batas bawah usia 13 tahun)	
	Pilihan 3: Apa Namaku? (batas bawah usia 16 tahun) * dahulukan pemberian materi	
3.	Materi Anatomi dan fungsi organ reproduksi	10 menit
4.	Tanya Jawab	10 menit
5.	Kesimpulan dan Refleksi	10 menit
6.	Evaluasi Kegiatan	10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.
3. Kertas plano/HVS.
4. Spidol/Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Pilihan 1. "Tubuhku"

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai anatomi dan organ reproduksi.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengenal tubuh dengan game menggambar "Tubuhku".
6. Fasilitator dapat membagi peserta ke dalam kelompok (disesuaikan dengan jumlah peserta), atau dapat dikerjakan secara individu.
7. Fasilitator membagikan lembar kerja tubuhku/kertas HVS untuk peserta.
8. Peserta dipersilahkan untuk menggambar dan menyebutkan organ reproduksi yang diketahui.
9. Peserta mempresentasikan hasil kerja kelompok.
10. Fasilitator menjelaskan materi anatomi dan fungsi organ reproduksi.
11. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

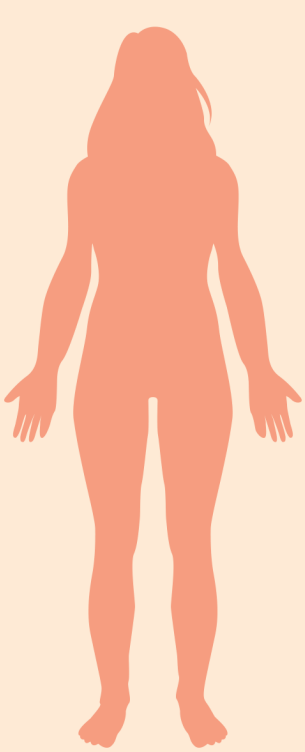
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

    - Pengenalan mengenai organ reproduksi akan mendorong remaja untuk lebih memahami tubuhnya dan melakukan upaya untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya.
    - Membicarakan organ reproduksi bukanlah hal yang tabu untuk dibicarakan oleh remaja, apabila hal ini masih terjadi, dapat menyebabkan perhatian yang kurang dalam menjaga kesehatan, oleh karena itu membuka diskusi mengenai hal ini akan menumbuhkan pemahaman yang lebih baik.

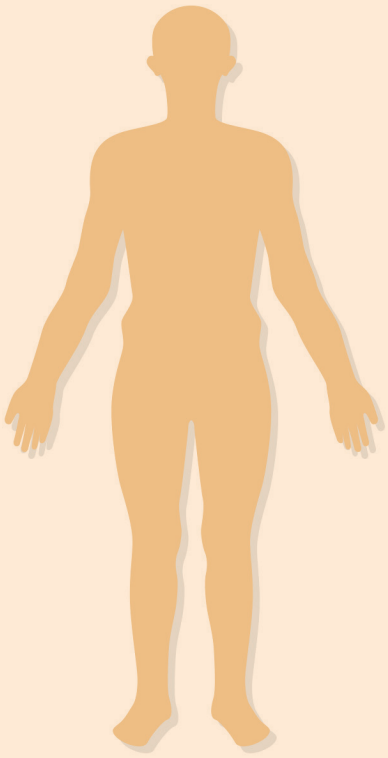
13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:



Perempuan



Laki-laki

Diskusikan dan gambarkan:

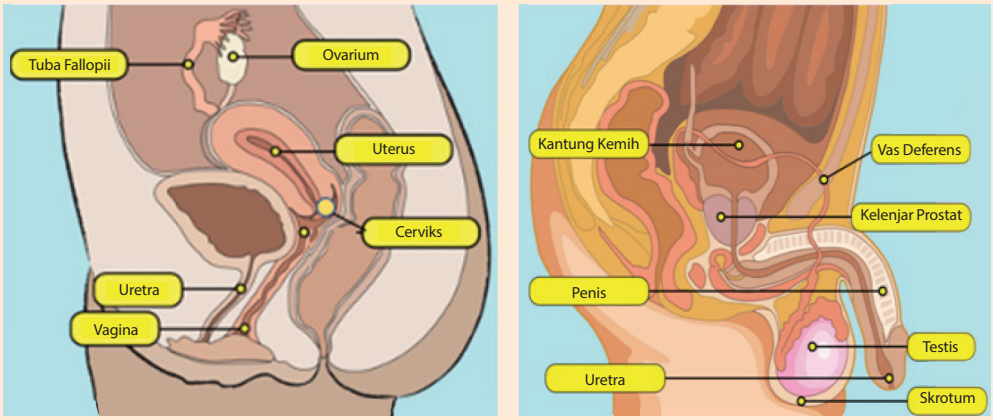
Kelompok 1:

Organ reproduksi laki-laki

Kelompok 2:

Organ reproduksi perempuan

Panduan Jawaban untuk fasilitator:



Organ reproduksi perempuan dan laki-laki

Catatan khusus fasilitator:

Jika remaja mengalami kesulitan untuk menggambarkan dan menyebutkan organ reproduksi, fasilitator dapat menggali dengan pertanyaan:

1. Apa saja bagian tubuh yang tidak dapat dilihat dari luar?
2. Apa perbedaan tubuh laki-laki dan perempuan?
3. Dimana letak penis?
4. Apakah perempuan punya penis?
5. Apa kata yang biasa kamu gunakan untuk menyebutkan alat kelaminmu?
6. Dimanakah letak vagina?

Pilihan 2. "Dimanakah Aku?"



Langkah:

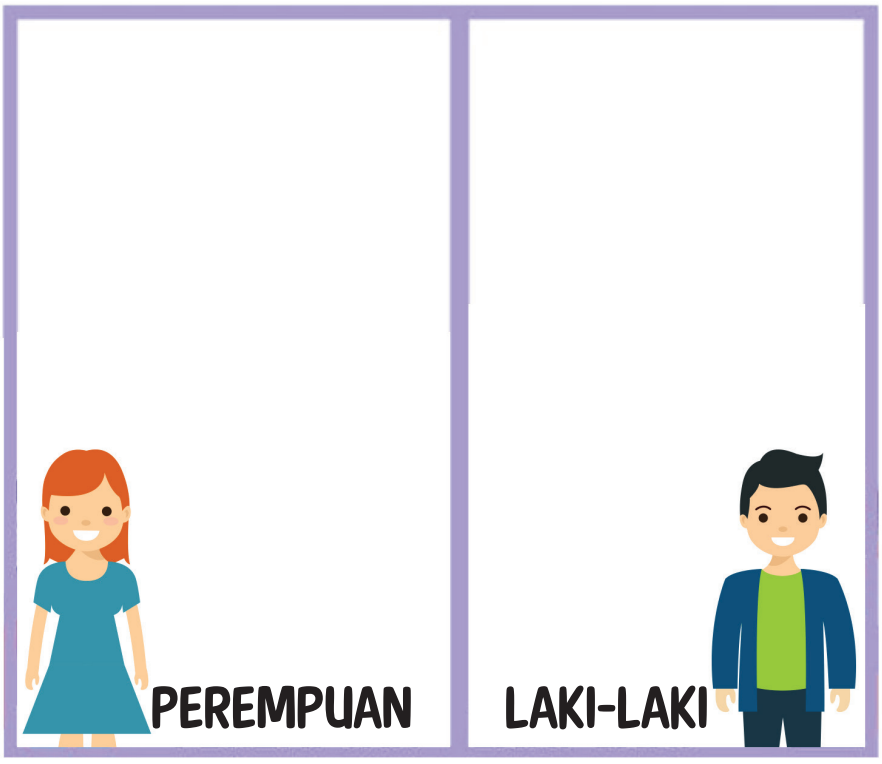
1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai anatomi dan organ reproduksi.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan permainan "Dimanakah Aku?".
6. Fasilitator dapat membagi peserta ke dalam kelompok, atau dapat dikerjakan secara individu.
7. Bagikan lembar "Dimanakah Aku?" gambar organ reproduksi laki-laki dan perempuan yang sudah disiapkan.
8. Sampaikan bahwa ini adalah perlombaan, jadi peserta yang paling cepat selesai dan jawabannya benar semua adalah pemenang. Peserta dipersilahkan untuk mengisi lembar permainan.
9. Peserta berdiskusi.
10. Peserta mempresentasikan hasil kerja kelompok.
11. Fasilitator menjelaskan materi anatomi dan fungsi organ reproduksi.
12. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.
13. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:
    - Pengenalan mengenai organ reproduksi akan mendorong remaja untuk lebih memahami tubuhnya dan melakukan upaya untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya.
    - Membicarakan organ reproduksi bukanlah hal yang tabu untuk dibicarakan oleh remaja, apabila hal ini masih terjadi, dapat menyebabkan perhatian yang kurang dalam menjaga kesehatan, oleh karena itu membuka diskusi mengenai hal ini akan menumbuhkan pemahaman yang lebih baik.
14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar untuk Peserta:

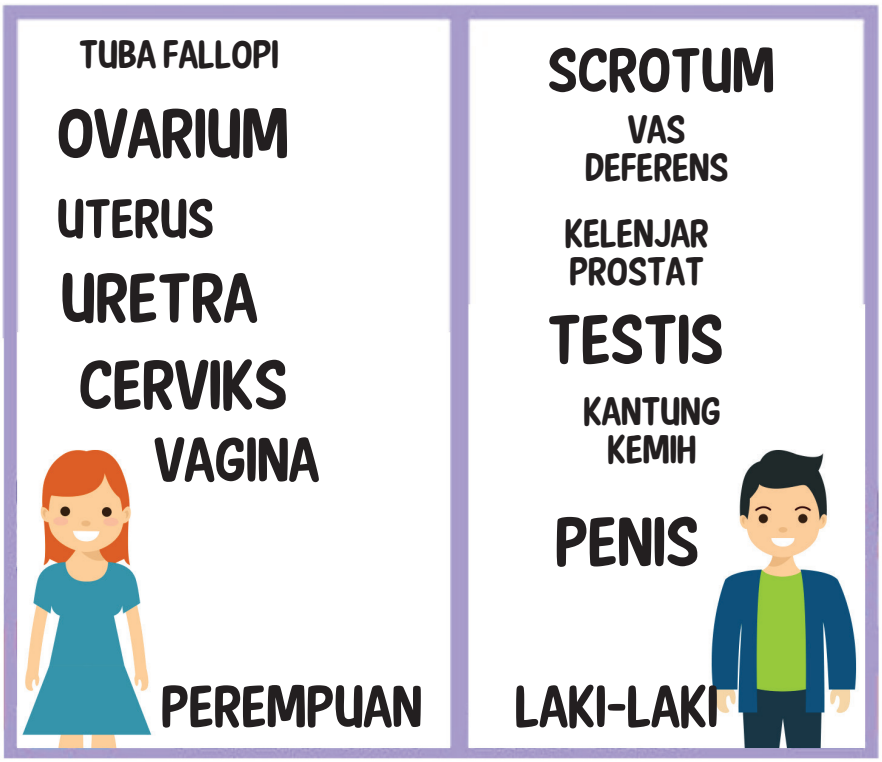
DIMANAKAH AKU?

SIMPANLAH AKU DITEMPAT YANG TEPAT!

SCROTUM	KELENJAR PROSTAT	KANTUNG KEMIH
UTERUS	URETRA	CERVIKS
VAS DEFERENS	TESTIS	PENIS
VAGINA	TUBA FALLOPI	OVARIUM



Kunci Jawaban untuk Fasilitator:



Pilihan 3. "Apa Namaku?"

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:



1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai anatomi dan organ reproduksi.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan permainan "Apa Namaku?".
6. Fasilitator membagi peserta kedalam 3 kelompok sebagai regu A, B, dan C.
7. Fasilitator membacakan pertanyaan untuk di jawab dengan cara rebutan oleh tim A, B dan C.
8. Fasilitator menghitung nilai tim/grup dengan nilai tertinggi.
9. Fasilitator membahas dan menyampaikan materi anatomi dan organ reproduksi.
10. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.
11. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:
    - Membahas tentang organ reproduksi harusnya bukan merupakan hal yang tabu.

- Anggapan bahwa membicarakan organ reproduksi itu tabu, menyebabkan perhatian yang kurang dalam menjaga kesehatannya. Oleh karena itu membuka diskusi mengenai hal ini akan menumbuhkan pemahaman yang lebih baik.
- Pengenalan mengenai organ reproduksi akan mendorong remaja untuk lebih memahami tubuhnya dan melakukan upaya untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya.

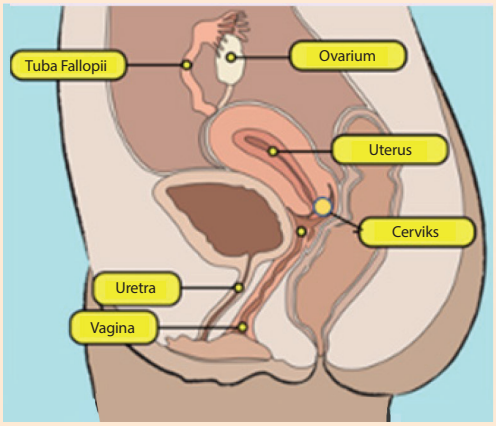
12. Fasilitator melakukan evaluasi.

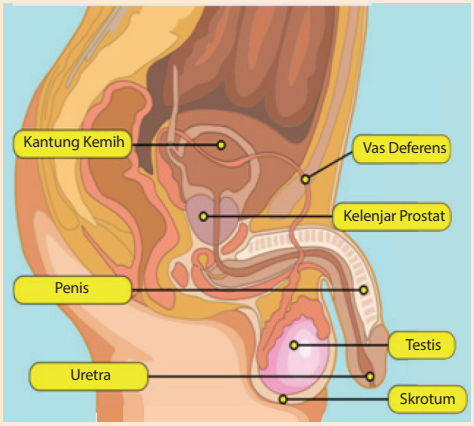
Lembar Kerja Kegiatan

Panduan Fasilitator:

GAME "APA NAMAKU?"

Sambil membacakan pertanyaan, fasilitator dapat menampilkan gambar organ reproduksi.





Pertanyaan:

Seluruh pertanyaan diawali dengan "Apa Namaku"?

1. Aku merupakan alat kelamin perempuan
2. Aku merupakan bagian organ reproduksi perempuan yang berada di bagian bawah rahim bagian luar
3. Aku merupakan tempat janin berkembang
4. Aku merupakan penghasil sel telur (ovum)
5. Aku merupakan saluran telur
6. Aku sering disebut dengan buah zakar atau pelir.

7. Aku adalah saluran keluarnya air seni, dan saluran keluarnya semen yang mengandung sperma
8. Aku adalah saluran/lubang penis untuk mengeluarkan sperma dan air seni
9. Aku adalah saluran yang menyalurkan sperma
10. Aku merupakan kantung kulit yang melindungi testis, berwarna gelap dan berlipat lipat.

Jawaban:

1. Vagina
2. Leher rahim (cerviks)
3. Uterus (rahim)
4. Ovarium (Indung Telur)
5. Tuba Fallopi (saluran Telur)
6. Testis
7. Uretra (Lubang Penis)
8. Penis
9. Vas Deferens (Saluran sperma)
10. Scrotum

Alternatif Kegiatan lain:

1. Menonton film organ reproduksi laki-laki dan perempuan
2. Menjelaskan dengan Celemek organ
3. Kartu organ reproduksi

SESI 3. MENSTRUASI DAN MIMPI BASAH

Pendahuluan

Salah satu hal yang cukup signifikan pada masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Kedua hal ini dianggap sebagai penanda utama bahwa seseorang telah memasuki masa menuju kedewasaan. Remaja perlu dibekali pengetahuan dan persiapan dalam menghadapi perubahan ini. Informasi yang akurat dan lengkap akan membantu remaja melewati masa-masa pubertas dengan lebih baik, tanpa kekhawatiran ataupun rasa bersalah. Dengan demikian, remaja diharapkan dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih sehat dan berbahagia.

Tujuan

1. Remaja memahami proses terjadinya menstruasi dan mimpi basah
2. Remaja memiliki pengetahuan mengenai manajemen kebersihan menstruasi
3. Remaja mengetahui mitos dan fakta seputar menstruasi

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1.	Pengantar	5 menit
2.	Kegiatan	15 menit
	Pilihan 1: Pengalaman pertamaku (batas bawah usia 7 tahun)	
	Pilihan 2: Pojok Informasi (batas bawah usia 13 tahun)	
	Pilihan 3: Lingkaran Mitos dan Fakta (batas bawah usia 16 tahun)	
3.	Materi Menstruasi dan MImpi basah	10 menit
4.	Tanya Jawab	10 menit
5.	Kesimpulan dan Refleksi	10 menit
6.	Evaluasi Kegiatan	10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy
3. Ballpoint

Langkah dan Kegiatan

Pilihan 1. "Pengalaman Pertamaku"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai menstruasi dan mimpi basah.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi "Pengalaman Pertamaku".
6. Fasilitator dapat membagi peserta ke dalam kelompok.
7. Fasilitator membacakan atau menuliskan kasus "Pengalaman Pertamaku":

Kelompok 1.

Menstruasi

Mona, remaja perempuan berusia 11 tahun, sangat kaget ketika melihat ada noda darah di pakaian dalamnya. Ternyata Mona mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya, Mona bingung walaupun tahu ada beberapa orang temannya yang sudah mendapatkan menstruasi lebih dulu.

Bahan diskusi:

1. Apa yang harus dilakukan oleh Mona?
2. Kepada siapa saja Mona dapat bercerita mengenai pengalamannya?
3. Apa saja yang Mona butuhkan untuk menjalani proses menstruasinya?

Kelompok 2.

Mimpi Basah

Rosan, remaja laki-laki berusia 11 tahun, sangat kaget ketika pagi-pagi mendapati pakaian dalamnya basah tapi bukan karena ngompol. Rosan bingung dan malu harus berbicara dengan siapa, dalam hatinya Rosan mengira-ngira mungkin ini yang disebut "mimpi basah" yang pernah diceritakan oleh temannya.

Bahan diskusi:

1. Apa yang harus dilakukan oleh Rosan?
2. Kepada siapa saja Rosan dapat bercerita mengenai pengalamannya?

8. Peserta mempresentasikan hasil kerja kelompok.
9. Fasilitator membahas hasil diskusi kelompok:

Kasus 1. Menstruasi

1. Apa yang harus dilakukan oleh Mona?: segera mencari pembalut, mencari toilet dan menggunakan pembalut, mendapatkan informasi mengenai menstruasi.
2. Kepada siapa saja Mona dapat bercerita mengenai pengalamannya?: kepada teman yang dapat dipercaya atau orang dewasa.
3. Apa saja yang Mona butuhkan untuk menjalani proses menstruasinya? Mendapatkan dukungan berupa informasi, dan manajemen kebersihan menstruasi, misalnya ketersediaan toilet dan air yang cukup dan cara membuang pembalut.

Kasus 2. Mimpi Basah

1. Apa yang harus dilakukan oleh Rosan?: segera mandi dan membersihkan diri, mencari informasi mengenai mimpi basah.
2. Kepada siapa saja Rosan dapat bercerita mengenai pengalamannya?: kepada teman yang dapat dipercaya atau orang dewasa.

10. Fasilitator menjelaskan materi anatomi dan fungsi organ reproduksi.
11. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

- Membicarakan tentang menstruasi dan mimpi basah bukanlah hal yang tabu, karena mengalami menstruasi dan mimpi basah adalah hal yang wajar dan sangat normal terjadi.
- Remaja perlu mendapatkan informasi yang lengkap dan tepat mengenai menstruasi dan mimpi basah dari sejak awal, sehingga ketika hal tersebut mulai terjadi, remaja telah siap dan mengetahui apa yang harus ia lakukan untuk dapat tetap menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksinya.

13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Pilihan 2. "Pojok Informasi"

Batas bawah usia: 13 tahun

Bahan:

1. Perekat (untuk menempelkan hasil kerja kelompok ke dinding).
2. Kertas.

Langkah:



1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai menstruasi dan mimpi basah.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi dan membuka "Pojok Informasi".
6. Fasilitator dapat membagi peserta ke dalam dua kelompok (kelompok menstruasi dan kelompok mimpi basah).
7. Fasilitator menugaskan peserta untuk memberikan informasi selengkap mungkin berdasarkan apa yang mereka ketahui mengenai menstruasi dan mimpi basah, digambarkan atau ditulis di kertas plano atau HVS lalu ditempel di dinding.

8. Setelah selesai, salah satu kelompok mendatangi kelompok lainnya untuk mendapatkan informasi.

9. Anggota kelompok melakukan wawancara/memberikan pertanyaan pada kelompok yang didatangi.

10. Fasilitator memberikan panduan wawancara untuk membuat "Pojok Informasi":

    Panduan wawancara untuk kelompok menstruasi:

    1. Apa itu menstruasi?
    2. Bagaimana menstruasi terjadi?
    3. Kapan pengalaman pertama menstruasi? *(tanya salah satu anggota kelompok)*
    4. Masalah apa saja yang dialami remaja ketika menstruasi?
    5. Apa yang dibutuhkan ketika mengalami mentruasi?

    Panduan wawancara untuk kelompok mimpi basah:

    1. Apa itu mimpi basah?
    2. Bagaimana mimpi basah terjadi?
    3. Kapan pengalaman pertama mimpi basah? *(tanya salah satu anggota kelompok)*
    4. Masalah apa saja yang dialami remaja ketika mengalami mimpi basah?
    5. Apa yang harus dilakukan ketika mimpi basah?

11. Fasilitator menjelaskan materi mentruasi dan mimpi basah.

12. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

13. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

    - Membicarakan tentang menstruasi dan mimpi basah bukanlah hal yang tabu, karena mengalami menstruasi dan mimpi basah adalah hal yang wajar dan sangat normal terjadi.
    - Remaja perlu mendapatkan informasi yang lengkap dan tepat mengenai menstruasi dan mimpi basah dari sejak awal, sehingga ketika hal tersebut mulai terjadi, remaja telah siap dan mengetahui apa yang harus ia lakukan untuk dapat tetap menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksinya.

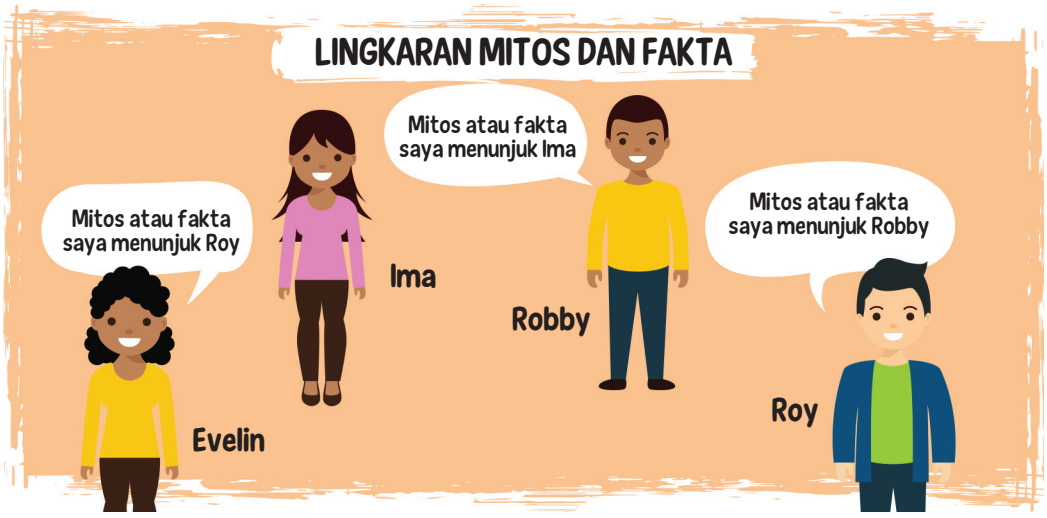
14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Pilihan 3. "Lingkaran Mitos dan Fakta "

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai menstruasi dan mimpi basah.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengikuti permainan "Lingkaran Mitos dan Fakta".
6. Fasilitator mengarahkan peserta untuk membentuk lingkaran.
7. Fasilitator menanyakan kepada peserta pertama "Mitos atau Fakta?".



8. Pertanyaan selanjutnya akan dijawab oleh peserta lain yang ditunjuk oleh peserta pertama dan seterusnya secara acak sampai semua peserta mendapatkan giliran.
9. Fasilitator menjelaskan materi menstruasi dan mimpi basah.
10. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

15. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

    - Membicarakan tentang menstruasi dan mimpi basah bukanlah hal yang tabu, karena mengalami menstruasi dan mimpi basah adalah hal yang wajar dan sangat normal terjadi.

- Mengenal mitos atau fakta dalam menstruasi dan mimpi basah akan mengurangi pemahaman yang salah mengenai menstruasi dan mimpi basah.
- Remaja perlu mendapatkan informasi yang lengkap dan tepat mengenai menstruasi dan mimpi basah dari sejak awal, sehingga ketika hal tersebut mulai terjadi, remaja telah siap dan mengetahui apa yang harus ia lakukan untuk dapat tetap menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksinya.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembaran Kerja Kegiatan

Panduan Fasilitator:

LEMBAR MITOS DAN FAKTA

1. Ketika menstruasi tidak boleh mencuci rambut. Mitos
2. Rambut dan kulit lebih berminyak ketika menstruasi, mandi dan mencuci rambut justru sangat dianjurkan untuk dilakukan. Fakta
3. Olahraga ringan dan peregangan dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami karena kram perut ketika menstruasi. Fakta
4. Jika tidak mengalami gangguan selama menstruasi seperti nyeri perut, lemas dan lain-lain, tidak ada alasan bagi remaja perempuan untuk mengurangi aktivitasnya. Fakta
5. Darah menstruasi keluar karena adanya kontraksi pada rahim. Makanan tidak akan berpengaruh pada kontraksi tersebut. Fakta
6. Ketika menstruasi sebaiknya tidak olahraga. Mitos
7. Makan nanas atau minuman bersoda dapat memperlancar menstruasi. Mitos
8. Ketika menstruasi sebaiknya mengurangi aktivitas. Mitos
9. Istirahat yang cukup akan membantu tubuh untuk lebih segar dan mengurangi rasa lemas karena menstruasi. Fakta
10. Darah menstruasi adalah bagian yang normal dari tubuh perempuan. Remaja perempuan yang sedang menstruasi tidak kotor dan tidak perlu dijauhi. Fakta
11. Ketika menstruasi sebaiknya tidak tidur di siang hari. Mitos
12. Mimpi basah memalukan dan menakutkan. Mitos
13. Mimpi basah adalah hal normal yang dapat terjadi tanpa atau dengan adanya mimpi erotis. Fakta

14. Mimpi basah adalah hal yang normal terjadi pada remaja laki-laki. Tidak perlu merasa malu dan takut. Dorong remaja laki-laki untuk berkonsultasi pada guru/petugas kesehatan jika mengalami hal-hal tersebut. Fakta
15. Mimpi basah akan terus dialami laki-laki sepanjang hidupnya. Mitos
16. Darah merupakan media yang baik untuk perkembangbiakan bakteri dan mikroorganisme lainnya. Menggunakan darah menstruasi sebagai masker justru akan membuat wajah lebih mudah terkena bakteri yang dapat menyebabkan jerawat. Fakta
17. Makan daging dan ikan baik bagi tubuh karena mengandung protein dan zat besi yang dibutuhkan untuk mengganti sel darah merah. Fakta
18. Mimpi basah akan semakin jarang dialami dengan bertambahnya usia. Fakta
19. Penggunaan darah menstruasi sebagai masker dapat mengobati jerawat. Mitos
20. Menstruasi adalah darah kotor. Mitos
21. Dilarang makan daging karena membuat darah menstruasi menjadi amis. Mitos
22. Mimpi basah terjadi karena terlalu banyak melihat tontonan pornografi. Mitos

SESI 4. MENGELOLA DORONGAN SEKSUAL

Pendahuluan

Dalam masa pubertas, remaja mengalami pematangan organ reproduksi yang disebabkan oleh hormon. Salah satu hal yang juga berkembang adalah mulai munculnya dorongan seksual, yang dapat muncul dalam bentuk perilaku seksual. Memiliki dorongan seksual adalah hal yang wajar dan normal terjadi pada manusia. Remaja perlu diberikan pemahaman mengenai hal ini. Yang terpenting adalah bagaimana mengelola dorongan tersebut secara sehat sehingga muncul perilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab.

Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan remaja memahami mengenai dorongan seksual dan perilaku seksual yang sehat.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar — 5 menit
2. Kegiatan: — 15 menit

   Pilihan 1: Wajarkah versi Duduk dan Berdiri (batas bawah usia 7 tahun)

   Pilihan 2: Wajarkah versi Kepal Tangan (batas bawah usia 13 tahun)

   Pilihan 3: Wajarkah versi Kursi Panas (batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi mengelola dorongan seksual — 10 menit
4. Tanya Jawab — 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi — 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan — 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang
2. Laptop
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Pilihan 1. "Wajarkah" versi duduk berdiri

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai mengelola dorongan seksual.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengikuti permainan "Wajarkah", fasilitator akan membacakan pernyataan-pernyataan berikut, dan akan menanyakan apakah hal tersebut wajar terjadi pada remaja atau tidak beserta alasannya.
6. Peserta yang menjawab wajar dipersilahkan untuk berdiri, untuk peserta yang menjawab tidak wajar dipersilahkan duduk.



7. Pernyataan-pernyataan adalah:
   - **Wajarkah anak usia SD mulai menyukai temannya yang berlawanan jenis?**
   - **Wajarkah remaja perempuan suka berdandan?**
   - **Wajarkah bila remaja laki-laki menyampaikan rasa sukanya kepada teman perempuannya?**
   - **Wajarkah remaja berpegangan tangan romantis dengan orang yang disukainya?**

8. Beri tanggapan kepada jawaban-jawaban yang diberikan.

9. Sampaikan materi mengenai dorongan seksual.

10. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

11. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

    - Sampaikan bahwa dorongan seksual tidak harus tersalurkan dalam bentuk perilaku seksual dan sentuhan fisik, perasaan dan emosi juga bagian dari dorongan seksual. Hal yang paling penting adalah bagaimana mengelola dorongan tersebut secara sehat sehingga muncul perilaku seksual yang sehat.
    - Hal yang wajar dan normal ketika remaja mulai memiliki dorongan seksual yang dimunculkan menjadi perilaku seksual, namun remaja perlu memahami dan dapat memilih perilaku seksual yang tidak berisiko.
    - Dorongan seksual tidak harus tersalurkan dalam bentuk perilaku seksual dan sentuhan fisik, perasaan dan emosi juga bagian dari dorongan seksual.
    - Perilaku seksual sangat beragam dan tidak semuanya negatif.

12. Fasilitator melakukan evaluasi.

Pilihan 2. "Wajarkah" versi kepal tangan

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai mengelola dorongan seksual.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengikuti permainan "Wajarkah", fasilitator akan membacakan pernyataan-pernyataan berikut, dan akan menanyakan apakah hal tersebut wajar terjadi pada remaja atau tidak beserta alasannya.
6. Peserta yang menjawab wajar dipersilahkan untuk mengepalkan tangannya, untuk peserta yang menjawab tidak wajar dipersilahkan angkat tangan.



7. Pernyataan-pernyataan adalah:
   - Wajarkah remaja mulai suka kepada temannya yang menarik?
   - Wajarkah remaja perempuan suka berdandan?
   - Wajarkah remaja laki-laki senang melihat wanita yang cantik?
   - Wajarkah bila remaja memberikan perhatian lebih kepada orang yang disukainya?
   - Wajarkah remaja mulai suka melihat tontonan pornografi?

- Wajarkah remaja memegang-megang kelaminnya sendiri untuk merasakan kenikmatan? (masturbasi/onani)
- Wajarkah remaja berpegangan tangan romantis dengan orang yang disukainya?
- Wajarkah remaja sudah ada yang pernah berciuman?
- Wajarkah remaja sudah pernah melakukan hubungan seksual?

8. Beri tanggapan kepada jawaban-jawaban yang diberikan.
9. Sampaikan materi mengenai dorongan seksual.
10. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.
13. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

    - Sampaikan bahwa dorongan seksual tidak harus tersalurkan dalam bentuk perilaku seksual dan sentuhan fisik, perasaan dan emosi juga bagian dari dorongan seksual. Hal yang paling penting adalah bagaimana mengelola dorongan tersebut secara sehat sehingga muncul perilaku seksual yang sehat.
    - Hal yang wajar dan normal ketika remaja mulai memiliki dorongan seksual yang dimunculkan menjadi perilaku seksual, namun remaja perlu memahami dan dapat memilih perilaku seksual yang tidak berisiko.
    - Dorongan seksual tidak harus tersalurkan dalam bentuk perilaku seksual dan sentuhan fisik, perasaan dan emosi juga bagian dari dorongan seksual.
    - Perilaku seksual sangat beragam dan tidak semuanya negatif.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Pilihan 3. "Wajarkah Versi Kursi Panas"

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai mengelola dorongan seksual.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengikuti permainan "kursi panas", fasilitator akan membacakan pernyataan-pernyataan, dan akan menanyakan apakah hal tersebut wajar terjadi pada remaja atau tidak beserta alasannya.
6. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok.
7. Fasilitator menyiapkan kursi panas didepan kelas.
8. Fasilitator membacakan pernyataan-pernyataan "Wajarkah".
9. Peserta perwakilan dari tiap kelompok menjawab wajar/tidak wajar beserta alasannya di kursi panas.
10. Kelompok dengan peserta terbanyak yang menjawab/menduduki kursi panas, dinyatakan sebagai pemenang.



11. Pernyataan-pernyataan adalah:
    a. Wajarkah remaja mulai suka kepada temannya yang menarik?
    b. Wajarkah remaja perempuan suka berdandan?
    c. Wajarkah remaja laki-laki senang melihat wanita yang cantik?

d. Wajarkah bila remaja memberikan perhatian lebih kepada orang yang disukainya?

e. Wajarkah remaja mulai suka melihat tontonan pornografi?

f. Wajarkah remaja memegang-megang kelaminnya sendiri untuk merasakan kenikmatan? (masturbasi/onani)

g. Wajarkah remaja berpegangan tangan romantis dengan orang yang disukainya?

h. Wajarkah remaja sudah ada yang pernah berciuman?

i. Wajarkah remaja membuktikan tanda cinta dengan melakukan hubungan seksual?

12. Beri tanggapan kepada jawaban-jawaban yang diberikan.

13. Sampaikan materi mengenai mengelola dorongan seksual.

14. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

14. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

- Sampaikan bahwa dorongan seksual tidak harus tersalurkan dalam bentuk perilaku seksual dan sentuhan fisik, perasaan dan emosi juga bagian dari dorongan seksual. Hal yang paling penting adalah bagaimana mengelola dorongan tersebut secara sehat sehingga muncul perilaku seksual yang sehat.
- Hal yang wajar dan normal ketika remaja mulai memiliki dorongan seksual yang dimunculkan menjadi perilaku seksual, namun remaja perlu memahami dan dapat memilih perilaku seksual yang tidak berisiko.
- Dorongan seksual tidak harus tersalurkan dalam bentuk perilaku seksual dan sentuhan fisik, perasaan dan emosi juga bagian dari dorongan seksual.
- Perilaku seksual sangat beragam dan tidak semuanya negatif.

15. Fasilitator melakukan evaluasi.

SESI 6. CITRA DIRI POSITIF

Pendahuluan

Pada sesi ini, akan dibahas mengenai citra diri, citra diri adalah persepsi atau gambaran seseorang mengenai dirinya. Citra diri adalah jawaban seseorang ketika dirinya diminta untuk menjelaskan tentang dirinya sendiri.

Saat ini banyak kasus, dimana remaja merasa tidak percaya diri, misalnya merasa terlalu kurus, merasa terlalu gemuk, tidak suka dengan rambutnya yang keriting, tidak suka dengan tubuhnya, tidak percaya diri dengan kemampuannnya, dan bentuk rasa ketidak amanan (*insecure*) lainnya. Hal ini dapat mengganggu interaksi dengan orang lain serta kesehatan mentalnya di masa yang akan datang. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk memiliki citra diri positif, sehingga tumbuh menjadi remaja yang lebih percaya diri dan mencintai diri sendiri.

Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan remaja memahami mengenai citra diri yang positif.

Kegiatan

Alokasi Waktu: 60 Menit

1. Pengantar — 10 menit
2. Kegiatan — 15 menit
   - Pilihan 1: Kertas Lipat dari Teman (batas bawah usia 7 tahun)
   - Pilihan 2: Kamu Unik (batas bawah usia 13 tahun)
   - Pilihan 3: Andai aku menjadi dia (batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi citra diri positif — 10 menit
4. Tanya Jawab — 10 menit
5. Refleksi — 5 menit
6. Evaluasi Kegiatan — 10 menit

Media dan Alat bantu

1. Bahan tayan.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.
3. Kertas.
4. Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Pilihan 1: Kertas Lipat dari Teman

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai citra diri positif.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator meminta peserta membentuk kelompok berisi 5-6 orang dan duduk melingkar.
6. Fasilitator membagikan selembar kertas kepada setiap peserta.
7. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan namanya masing-masing di bagian atas kertas.
8. Fasilitator meminta peserta melipat kertas tersebut dengan bagian nama tetap terlihat dibagian atas.
9. Fasilitator meminta peserta untuk mengumpulkan kertas di tengah masing-masing kelompok.
10. Fasilitator meminta setiap anggota kelompok untuk mengambil satu kertas (yang bukan tertulis namanya).
11. Peserta menuliskan pada kertas tersebut HAL YANG MENARIK atau HAL YANG DISUKAI dari orang yang namanya tertulis pada kertas, lipat kembali kertas, dan kumpulkan kembali di tengah kelompok.
12. Ulangi mengambil kertas dan menuliskan komentar seperti di atas.
13. Lakukan beberapa kali sehingga setiap orang telah mengisi di semua kertas anggota kelompok lainnya.
14. Setelah selesai, minta setiap orang mengambil kertas miliknya dan membaca komentar yang telah diberikan oleh orang lain kepada dirinya.



15. Fasilitator menyampaikan bahwa apa yang dituliskan tersebut adalah bagaimana orang lain melihat citra diri kita.

16. Fasilitator menyampaikan materi mengenai citra diri positif.

17. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

18. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

    - Saat masa remaja, dengan adanya perubahan tubuh, dapat berpengaruh pada citra diri remaja.
    - Remaja perlu menyadari bahwa setiap orang adalah unik dan istimewa. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Penting bagi remaja untuk menerima dan mencintai dirinya.
    - Remaja juga perlu lebih mengenali dirinya sendiri seperti kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Kesadaran mengenai kekurangan diperlukan, namun lebih baik untuk fokus pada mengembangkan kelebihan diri.
    - Citra diri negatif dimiliki seseorang yang merasa tidak puas akan dirinya, merasa tidak percaya diri dan melihat lebih banyak kepada kekurangan yang dimilikinya sehingga terkadang ia lupa atau tidak sadar bahwa dirinya juga memiliki kelebihan.
    - Sering membanding-bandingkan diri dengan orang lain hanya akan membuat kita lebih sulit untuk menerima diri sendiri. Yakinlah bahwa setiap orang unik dan istimewa.
    - Daripada sibuk membandingkan diri dengan orang lain, lebih baik membanding diri dengan diri sendiri agar hari besok menjadi lebih baik daripada hari ini.
    - Mensyukuri hal-hal yang dimiliki serta mengapresiasi capaian-capaian walaupun sekecil apapun dapat membantu menciptakan citra diri yang lebih positif.

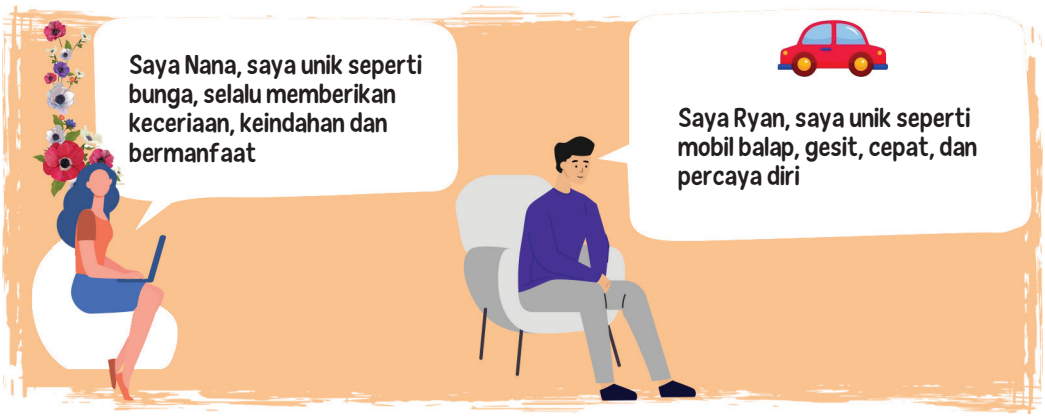
19. Fasilitator melakukan evaluasi.

Pilihan 2: Kamu Unik

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai citra diri positif.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Kamu Unik".
6. Fasilitator membagikan kertas kosong .
7. Fasilitator meminta peserta untuk menggambarkan keunikan dirinya dalam kertas "Nama saya .... saya unik seperti....". Peserta mencoba menggambarkan dirinya dengan perumpaan benda/hal lain (tumbuhan, hewan, benda-benda).



8. Penggambaran bisa dalam bentuk tulisan atau membuat gambar benda yang dimaksud.
9. Fasilitator mempersilahkan setiap peserta secara bergiliran menyampaikan apa yang sudah dituliskan/digambarkannya di kertas.
10. Fasilitator menyampaikan bahwa apa yang dituliskan/disebutkan adalah citra diri yang ingin dimiliki dan ditampilkan kepada orang lain (*ideal self*).
11. Fasilitator menyampaikan materi mengenai citra diri positif.
12. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

13. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

    a. Saat masa remaja, dengan adanya perubahan tubuh, dapat berpengaruh pada citra diri remaja.

    b. Remaja perlu menyadari bahwa setiap orang adalah unik dan istimewa. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Penting bagi remaja untuk menerima dan mencintai dirinya.

    c. Remaja juga perlu lebih mengenali dirinya sendiri seperti kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Kesadaran mengenai kekurangan diperlukan, namun lebih baik untuk fokus pada mengembangkan kelebihan diri.

    d. Citra diri negatif dimiliki seseorang yang merasa tidak puas akan dirinya, merasa tidak percaya diri dan melihat lebih banyak kepada kekurangan yang dimilikinya sehingga terkadang ia lupa atau tidak sadar bahwa dirinya juga memiliki kelebihan.

    e. Sering membanding-bandingkan diri dengan orang lain hanya akan membuat kita lebih sulit untuk menerima diri sendiri. Yakinlah bahwa setiap orang unik dan istimewa.

    f. Daripada sibuk membandingkan diri dengan orang lain, lebih baik membanding diri dengan diri sendiri agar hari besok menjadi lebih baik daripada hari ini.

    g. Mensyukuri hal-hal yang dimiliki serta mengapresiasi capaian-capaian walaupun sekecil apapun dapat membantu menciptakan citra diri yang lebih positif.

14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Pilihan 3: Andai Aku Menjadi Dia



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai citra diri positif.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Andai Aku Menjadi Dia".
6. Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok .
7. Fasilitator membagikan lembar kerja "Andai Aku Menjadi Dia".
8. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk berdiskusi.
9. Fasilitator mempersilahkan perwakilan kelompok untuk mengemukakan hasil diskusi.
10. Fasilitator menyampaikan materi citra diri positif.
11. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:
    a. Saat masa remaja, dengan adanya perubahan tubuh, dapat berpengaruh pada citra diri remaja.
    b. Remaja perlu menyadari bahwa setiap orang adalah unik dan istimewa. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Penting bagi remaja untuk menerima dan mencintai dirinya.
    c. Remaja juga perlu lebih mengenali dirinya sendiri seperti kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Kesadaran mengenai kekurangan diperlukan, namun lebih baik untuk fokus pada mengembangkan kelebihan diri.
    d. Citra diri negatif dimiliki seseorang yang merasa tidak puas akan dirinya, merasa tidak percaya diri dan melihat lebih banyak kepada kekurangan yang dimilikinya sehingga terkadang ia lupa atau tidak sadar bahwa dirinya juga memiliki kelebihan.
    e. Sering membanding-bandingkan diri dengan orang lain hanya akan membuat kita lebih sulit untuk menerima diri sendiri. Yakinlah bahwa setiap orang unik dan istimewa.

f. Daripada sibuk membandingkan diri dengan orang lain, lebih baik membanding diri dengan diri sendiri agar hari besok menjadi lebih baik daripada hari ini.

g. Mensyukuri hal-hal yang dimiliki serta mengapresiasi capaian-capaian walaupun sekecil apapun dapat membantu menciptakan citra diri yang lebih positif.

13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk peserta:

 **Gambar 1**	 **Gambar 2**
1. Apa yang dilihat dari gambar 1? 2. Apa yang sebaiknya dilakukan oleh remaja dalam gambar 1?	1. Apa yang dilihat dari gambar 2? 2. Apa yang sebaiknya dilakukan oleh remaja dalam gambar 2?
Jawaban	Jawaban

Bahan Bacaan

Sesi 1. Pubertas

Pertumbuhan dan Perkembangan

Masa Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Tumbuh kembang di masa remaja sangat penting untuk dilindungi dan dipastikan pencapaiannya menuju manusia dewasa yang sehat, cerdas dan produktif.

Tabel 3.1. Tabel Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan

PERTUMBUHAN	PERKEMBANGAN
Proses perubahan fisik yang terjadi pada individu meliputi penambahan berat atau tinggi badan sejalan dengan pertambahan usia, juga pertumbuhan yang disebabkan oleh perubahan hormon.	Proses peningkatan kemampuan yang berlangsung secara sistematik dan berkesinambungan yang meliputi peningkatan kematangan berpikir, kecerdasan, keterampilan, kematangan emosi dan sosial.
Perubahan yang bisa dilihat, diraba dan diukur.	Rangkaian perubahan kemampuan, perubahan psikologis dan sosial.
Biasanya menyangkut fisik (bentuk dan ukuran).	Bersifat kemampuan pemikiran, pengembangan minat, dan juga perkembangan nilai pribadi dan sosial.

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sama pentingnya. Kedua hal tersebut harus didukung untuk dapat optimal. Pertumbuhan dapat didukung dengan memberikan gizi yang baik dan seimbang, olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup. Perkembangan remaja didukung oleh stimulus-stimulus yang merangsang perkembangan psikologis, sosial dan keterampilannya. Stimulus-stimulus tersebut dapat berupa kegiatan-kegiatan yang produktif untuk mengasah bakat dan minatnya. Berikan motivasi remaja untuk banyak melakukan aktivitas sosial, berorganisasi, memiliki banyak teman serta mencoba berbagai hal baru dalam bidang olahraga, kesenian maupun keterampilan lainnya yang ia sukai.



Pubertas adalah masa peralihan dari masa anak menuju dewasa mengalami berbagai perubahan fisik (termasuk organ reproduksi), psikologis dan sosial. Pubertas pada anak laki-laki dimulai antara usia 9-14 tahun (rata-rata mulai pada usia 11,5 tahun) dan pada anak perempuan dimulai antara usia 8-13 tahun (rata-rata mulai pada usia 10 tahun). *Adolescent Development* (Perkembangan Remaja) Jose RL Batubara Departemen Ilmu Kesehatan Anak, RS Dr Cipto Mangunkusumo, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta 2010).

Perubahan Fisik, Psikologis dan Sosial Remaja pada Masa Pubertas

Perubahan Fisik

REMAJA PEREMPUAN	REMAJA LAKI-LAKI
Pembentukan lemak dan jaringan.	Pertumbuhan otot.
Pembesaran area pinggul.	Pembesaran area bahu
Pertumbuhan rambut di alat kelamin dan ketiak.	Pertumbuhan rambut di area alat kelamin, ketiak dan muka (janggut dan kumis)
Payudara membesar.	Testis membesar dan penis memanjang
Suara menjadi lebih lembut.	Suara menjadi lebih berat atau pecah
Mulai memproduksi sel telur.	Mulai memproduksi sperma
Mengalami Menstruasi (haid).	Mengalami mimpi basah
	Tumbuh jakun

- Pada perempuan masa pubertas dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron, sedangkan pada laki-laki oleh hormon testosterone yang mematangkan organ seksual sehingga mulai menghasilkan sel telur pada perempuan dan mulai memproduksi sperma pada laki-laki.
- Perubahan hormon ini juga dapat menyebabkan remaja perempuan mulai mengeluarkan cairan bening dari vagina (keputihan) dan remaja laki-laki mengalami ereksi di pagi hari. Kedua hal ini wajar terjadi dan tidak berhubungan dengan dorongan seksual.
- Memiliki dorongan seksual dan mulai tertarik pada hal-hal seksual pada remaja adalah wajar dan merupakan bagian dari pertumbuhan dan perkembangan organ seksualnya.
- Tinggi badan bertambah secara bermakna dan akan mencapai tinggi badan dewasa pada usia 17-18 tahun.
- Kelenjar minyak juga mengalami pertumbuhan sehingga menyebabkan kulit wajah jadi lebih berminyak. Hal ini dapat memicu mulai tumbuhnya jerawat pada remaja.
- Lebih banyak mengeluarkan keringat sehingga terkadang mulai menyebabkan tubuh beraroma kurang enak.
- Perkembangan otak terjadi sangat pesat dan akan terus berkembang hingga sekitar usia 24 tahun.

Sumber: Batubara JR. Perkembangan Remaja. Sari Pediatri2010;12(1):219

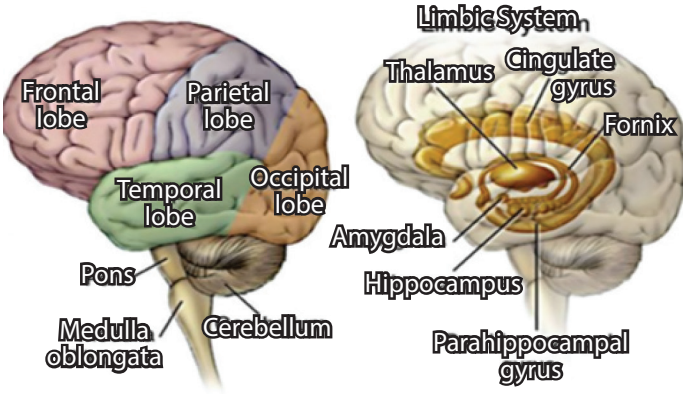
Perubahan fisik terkait pubertas terjadi lebih awal pada perempuan dan selesai lebih awal pula jika dibandingkan pada remaja laki-laki. Selain itu, rentang usia tanda-tanda pubertas mulai muncul terjadi lebih panjang pada remaja laki-laki, misalnya pembesaran ukuran penis ada yang sudah mulai pada usia 11 tahun, namun ada juga yang baru mulai ketika mendekati usia 17 tahun. Sedangkan pada remaja perempuan, rentang usianya tidak terlalu jauh, misalnya awal menstruasi terjadi di sekitar usia 12-14 tahun.

Catatan:

- Remaja laki-laki perlu memeriksakan diri ke petugas kesehatan jika belum mengalami perubahan ukuran alat genitalnya di usia 14 tahun.
- Remaja perempuan perlu memeriksakan diri ke petugas kesehatan jika belum mengalami menstruasi di usia 16 tahun.
- Remaja perempuan perlu memeriksakan diri ke petugas kesehatan jika belum mengalami pertumbuhan payudara di usia 13 tahun.

Perkembangan Otak

Terdapat 2 area otak yang berkembang pesat pada masa remaja, yaitu area limbik (area emosi) dan area pre-frontal korteks (area pengambilan keputusan rasional).



Gambar 2.3. Anatomi otak
(Bahan: Bright Focus Foundation)

- Area limbik adalah pusat emosi, keberanian, keinginan mencoba sesuatu yang baru dan keinginan yang tidak terkendalikan (impulsivitas).
- Area pre-frontal korteks adalah area yang bertugas melakukan pemikiran rasional, sistematis, memahami konsep sebab akibat dan regulasi/pengaturan impulsivitas.

Catatan:

Area limbik berkembang lebih dulu di awal masa remaja, sementara area pre-frontal korteks akan matang di usia 24-25 tahun. Maka, **remaja didominasi oleh sikap emosional, impulsifitas dan keinginan mencoba hal baru tanpa memikirkan akibatnya** termasuk pada perilaku yang berisiko.

Remaja menyukai tantangan seperti hal-hal yang menguji kemampuan dan keberaniannya. Orang dewasa perlu menyikapi perkembangan otak ini dengan bijaksana dengan membantu mengarahkan remaja dalam proses pengambilan keputusan, mengarahkan dorongan dan kebutuhannya akan tantangan kepada hal-hal yang lebih aman misalnya olahraga, mengikuti lomba/kompetisi, belajar keterampilan-keterampilan baru, membuat karya, dan lain-lain.

Perubahan Psikologis

- Kemampuan kognitifnya semakin berkembang dan mulai belajar untuk berpikir secara logis dan kritis. Namun perkembangan kognitif ini belum seimbang dengan perkembangan emosional sehingga remaja terkadang masih menunjukkan sikap yang mudah berubah-ubah (labil).
- Perkembangan emosional yang meningkat sehingga menjadi lebih memahami apa yang menjadi keinginannya.
- Emosi yang dialami semakin bervariasi dan dapat dialami dalam waktu bersamaan. Pada masa anak-anak, emosi yang dialami biasanya hanya satu emosi pada satu waktu (*single emotion*). Pada remaja perbedaan antara emosi yang satu dengan yang menjadi semakin tipis, sehingga terkadang menyebabkan remaja bingung dengan emosinya sendiri. Misalnya merasakan benci dan sayang di saat bersamaan.
- Lebih sensitif secara emosional sehingga terkadang mudah terbawa pada suasana hatinya. Sehingga terkadang suasana hati (*mood*) sangat mudah berubah.
- Memberikan perhatian lebih pada tubuh dan perkembangan fisiknya serta mulai muncul *body image*.
- Memiliki rasa ingin tahu yang besar mengenai hal-hal baru dan muncul rasa ingin mencoba.
- Merasa lebih butuh ruang pribadi (*privacy*).
- Mulai memiliki rasa otoritas dan independensi dan belajar membuat keputusan bagi dirinya sendiri.
- Pencarian identitas dan jati diri, pada masa ini mereka sudah mulai melakukan eksplorasi terhadap dirinya untuk menentukan cita-cita, tujuan hidup, serta identitas diri.

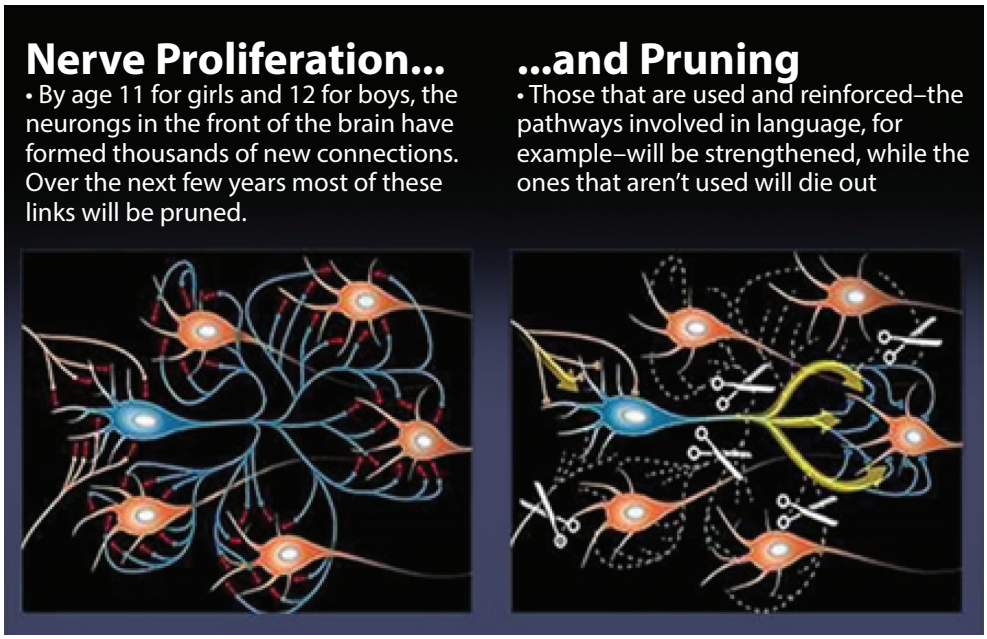
- Seringkali bermasalah dengan kepercayaan diri karena pemahaman dan penerimaan dirinya yang belum matang.
- Lebih banyak memperhatikan diri dan kepentingannya sehingga terkadang terkesan muncul sikap egois.
- Mulai menunjukkan ketertarikan secara seksual kepada orang lain.
- Pada masa ini remaja juga mengalami yang disebut dengan *imaginary audiences,* dimana ia merasa selalu menjadi pusat perhatian orang lain sehingga sering merasa malu, tidak percaya diri untuk tampil, takut melakukan kesalahan dan kikuk.
- Remaja juga mengalami *personal fable* yaitu remaja merasa bahwa tidak ada orang yang dapat memahami dirinya dan masalah yang dihadapinya adalah masalah yang paling berat.

Perubahan Sosial

- Lingkup pergaulannya menjadi semakin luas, memiliki banyak teman dan bergaul dengan banyak kalangan.
- Biasanya sudah mulai memiliki sahabat atau teman dekat.
- Peran teman sebaya semakin besar bagi dirinya, baik dalam hal memperoleh informasi, pengalaman maupun dalam hal pengambilan keputusan (*peer pressure*)
- Karena fokus kehidupan sosialnya mulai berpindah dari keluarga ke lingkup yang lebih luas, terkadang interaksi dan pola hubungan dengan keluarga juga berubah
- Karena sudah mulai lebih mandiri, ketergantungan kepada keluarga juga mulai berkurang
- Remaja memiliki kebutuhan untuk menunjukkan eksistensinya. Hal ini biasanya ditampilkan dengan usaha untuk mengekspresikan diri. Misalnya dengan memiliki sosial media, melakukan *selfie.*
- Remaja juga memiliki kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosialnya dan bersikap mengikuti trend yang ada di kelompok usianya (konformitas). Misalnya membentuk kelompok (geng), ikut *challenge* di media sosial.

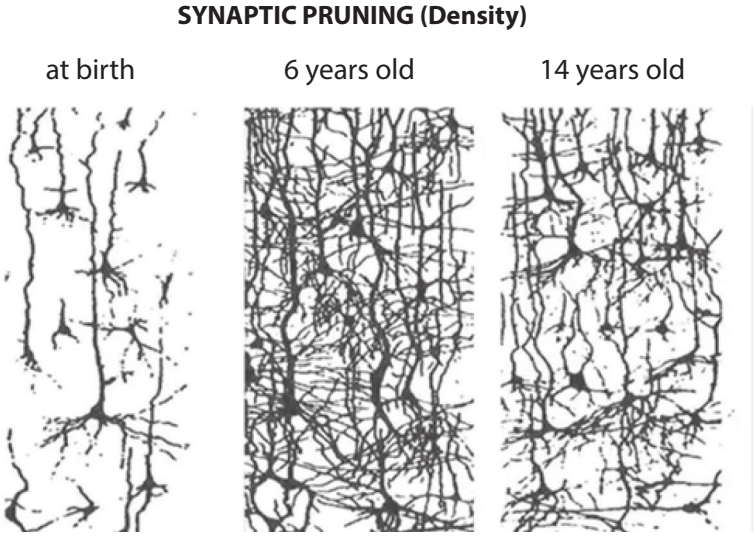
Hal yang perlu diperhatikan terkait masa pubertas

Pruning



Gambar 3.4 Proses Pruning pada Perkembang Otak Remaja

Masa otak berkembang maksimal di usia 10 – 12 tahun. Sel syaraf (*neurons*) berkembang pesat dan membentuk koneksi. Dengan bertambahnya usia, koneksi ini ada yang akan terputus. Bagian otak yang banyak terstimulasi akan mempertahankan koneksinya, sedangkan yang tidak/jarang terstimulasi akan terputus (mati). Ini yang disebut dengan pruning.



Gambar 3.4 Proses Pruning pada Perkembang Otak Remaja

Anak akan mengalami proses perubahan sinaps mulai dari lahir, usia 6 tahun dan 14 tahun. Perubahan sinaps ini meliputi perubahan kerapatan (*density*) sambungan sinaps otak. Proses perubahan ini dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam mengelola informasi dan memberikan respon.

Catatan:

Perkembangan otak pada masa remaja adalah masa emas. Penting untuk menyediakan berbagai kegiatan yang bervariasi untuk terus menstimulus perkembangan sel syaraf dan sinaps pada otak agar perkembangannya dapat lebih optimal. Stimulus kegiatan yang bervariasi juga membantu remaja untuk menemukan minat dan bakatnya sehingga kemudian bisa lebih fokus menekuninya

Tips menghadapi masa pubertas bagi orangtua (orang dewasa disekitar remaja):

- Mencari informasi yang benar dan dari sumber yang terpercaya mengenai kesehatan reproduksi pada remaja.
- Mencari waktu yang tepat untuk menyampaikan informasi mengenai pubertas dan perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja. Jadikanlah diri Anda sumber informasi yang membuat remaja nyaman dan terbuka.
- Menjalin komunikasi yang terbuka dan tidak menghakimi dengan remaja. Berikan ruang untuk berdiskusi dan mendengarkan pendapat mereka.
- Bangun kepercayaan pada remaja bahwa informasi yang mereka berikan, tidak akan diceritakan kepada orang lain tanpa persetujuan mereka.
- Mendorong remaja untuk mampu mengambil keputusan bagi dirinya. Bantu mereka mengambil keputusan jika diperlukan dengan memberikan pertimbangan dan dukung keputusan yang telah diambil.
- Memberikan kesempatan kepada remaja untuk belajar bertanggung jawab lebih pada dirinya.
- Menyampaikan nilai-nilai yang dianut keluarga dan masyarakat terkait pergaulan sosial namun tetap hargai nilai yang dimiliki sendiri oleh remaja tersebut.

Tips menghadapi masa pubertas bagi remaja:

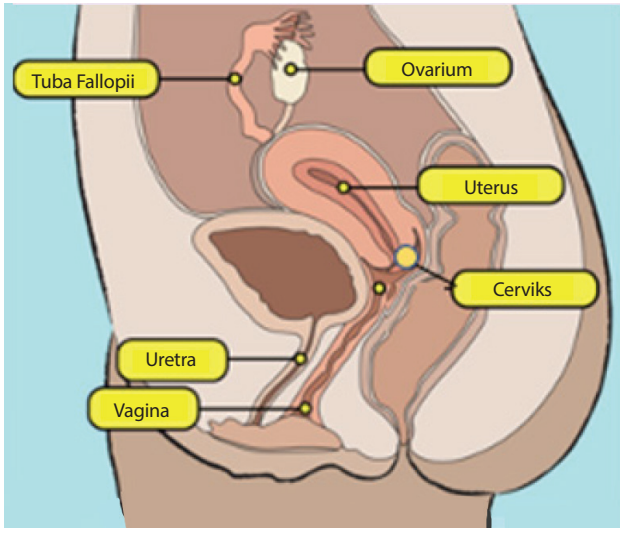
- Menerima proses perubahan yang dialami dengan nyaman dan percaya diri.
- Carilah informasi yang benar dan dari sumber yang terpercaya mengenai pubertas pada remaja. Bertanyalah kepada orangtua atau guru.
- Terbukalah atas apa yang dialami kepada orangtua, guru atau orang dewasa yang dapat dipercaya.

- Seiring dengan proses menuju kedewasaan, maka akan semakin besar tuntutan yang akan diterima. Terimalah dan belajar untuk lebih bertanggung jawab pada diri sendiri.

- Mengikuti berbagai aktivitas dan kegiatan tambahan seperti olahraga dan keterampilan sebagai wadah penyaluran kreatifitas remaja sekaligus menghindarkan remaja dari perilaku berisiko.

Sesi 2. Anatomi dan organ reproduksi

1. Organ Reproduksi Perempuan



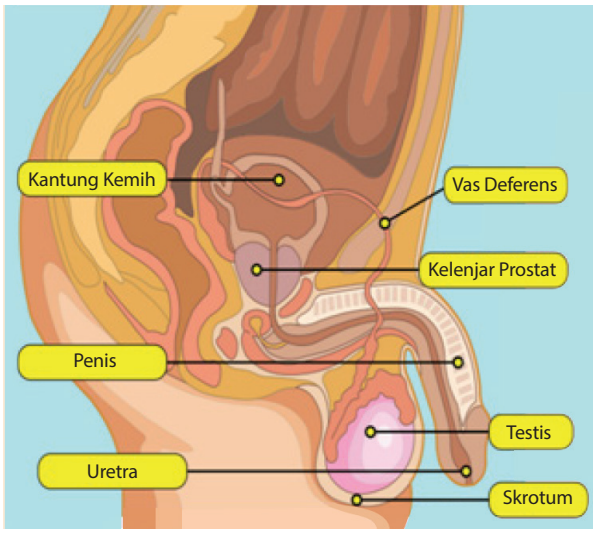
Gambar 3.6. Organ reproduksi perempuan

Tabel 3.3. Bagian Organ Reproduksi Perempuan dan Fungsinya

NO	BAGIAN ALAT REPRODUKSI PEREMPUAN	FUNGSI
1	Uretra sering disebut dengan saluran kemih/kencing.	Mengeluarkan air seni
2	Vagina merupakan saluran berdinding otot berbentuk silinder dengan diameter dinding depan/- 6,5 cm dan dinding belakang +/- 9cm, yang bersifat elastis dengan berlipat-lipat. Dindingnya dapat robek ketika persalinan.	Saluran keluarnya darah menstruasi dan bayi. Tempat penetrasi seksual.
3	Leher rahim (serviks) merupakan jaringan otot yang tebal, yang terletak di bagian bawah rahim bagian luar yang merupakan batas penis ketika masuk (penetrasi) ke dalam vagina. Bagian ini terdiri dari beberapa kelenjar.	a. Menyalurkan mukus atau lendir ke vagina. b. Pada saat persalinan tiba, leher rahim membuka sekitar 10 cm sehingga bayi dapat keluar.
4	Uterus merupakan organ berbentuk alpukat gepeng, panjangnya 75 mm dan berat normalnya antara 30 - 50 gram. Uterus memiliki dinding otot yang sangat tebal. Pada saat tidak hamil, besar rahim kurang lebih seukuran telur ayam.	a. Sebagai tempat janin tumbuh dan berlindung. b. Menyediakan makanan untuk pertumbuhan janin sampai saatnya lahir.

NO	BAGIAN ALAT REPRODUKSI PEREMPUAN	FUNGSI
5	Ovarium: organ di kiri dan kanan rahim di ujung saluran fimbria dan terletak di rongga pinggul indung telur. Sebulan sekali, indung telur kiri dan kanan secara bergiliran mengeluarkan sel telur. Sel telur adalah sel yang dapat dibuahi oleh sel sperma. Bila tidak dibuahi akan keluar saat menstruasi.	a. Menghasilkan sel telur (ovum). b. Menghasilkan hormon (estrogen, progesterone, dan lain-lain).
6	Tuba Fallopi disebut juga saluran telur yaitu saluran di kiri dan kanan rahim yang dilalui oleh ovum (sel telur) dari indung telur (ovarium) menuju rahim. Ujungnya berbentuk fimbrae.	a. Tempat berjalannya sel telur setelah keluar dari ovarium. b. Tempat pembuahan (konsepsi) atau bertemunya sel telur dengan sperma. c. Menangkap ovum yang dilepas indung telur.

1. Organ Reproduksi Laki-Laki



Gambar 2.7. Gambar organ laki-laki

Tabel 2.4. Bagan Bagian dan Fungsi Organ Reproduksi Laki-laki

NO	BAGIAN ALAT REPRODUKSI LAKI-LAKI	FUNGSI
1	Testis sering disebut dengan buah zakar atau pelir. Terdapat dua buah dan berada di luar rongga panggul karena pertumbuhan sperma membutuhkan suhu yang lebih rendah daripada suhu tubuh.	a. Menghasilkan sperma. b. Menghasilkan hormon testosteron.
2	Uretra sering disebut dengan lubang penis.	a. Saluran keluarnya air seni. b. Saluran keluarnya semen yang mengandung sperma.
3	Penis terdiri dari jaringan erektil, dimana dapat membesar ketika mendapat rangsangan.	a. Alat untuk melakukan hubungan seksual. b. Saluran untuk mengeluarkan sperma dan air seni.
4	Vas deferens sering disebut saluran sperma.	Saluran yang menyalurkan sperma dari testis ke prostat, dari prostat sel sperma akan didorong oleh cairan putih kental (air mani/semen) agar dapat berenang lebih cepat melalui saluran menuju penis.
5	Kelenjar prostat.	Menghasilkan air mani (cairan semen).
6	Kantung kemih.	Tempat penampungan sementara air yang berasal dari ginjal (air seni).
7	Skrotum.	Kantung kulit yang melindungi testis, berwarna gelap dan berlipat lipat skrotum mengandung otot polos yang mengatur jarak testis ke dinding perut agar suhu testis tetap/ tidak berubah-ubah.

Cara Merawat Organ Reproduksi

Umum:

- Bersihkan alat kelamin dan sekitarnya setiap buang air besar, buang air kecil dan saat mandi.
- Semua bagian alat kelamin dibersihkan sampai seluruh lipatan/lekuk sehingga tidak ada kotoran yang tertinggal.
- Cuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan alat kelamin.
- Basuh menggunakan air dengan gerakan dari depan ke belakang.
- Keringkan alat kelamin dengan baik setelah dibasuh sebelum menggunakan celana kembali.
- Sebaiknya memilih dan menggunakan pakaian dalam dari bahan katun agar bisa menyerap keringat.
- Hindari menggunakan celana yang ketat karena bisa membuat peredaran darah tidak lancar dan membuat suhu vagina, penis dan testis menjadi lembab.
- Tidak menahan buang air kecil.
- Mengganti pakaian dalam minimal 2 kali dalam sehari.

Khusus Perempuan:

- Pada saat menstruasi ganti pembalut secara teratur maksimal 4 jam sekali atau bila terasa telah penuh.
- Diluar masa menstruasi, tidak perlu menggunakan *pantyliners* setiap hari.

Khusus Laki-laki

- Bagi laki-laki dianjurkan sunat.
- Bagi laki laki yang tidak sunat dianjurkan untuk lebih menjaga kebersihan alat kelamin. Setiap setelah buang air kecil agar basuh air bersih dengan cara menarik kulit batang penis ke arah atas sehingga seluruh permukaan penis terlihat lalu bersihkan seperti layaknya membersihkan bagian tubuh lainnya.
- Partikel berwarna putih yang ada di kepala penis disebut smegma. Smegma adalah hal yang normal ada dan tidak perlu dikawatirkan. Perlu dibersihkan, tetapi jika penis dibersihkan dengan membuka kulit permukaanya, maka produksi smegma akan menurun.
- Bagi laki-laki yang telah mimpi basah, agar selalu membersihkan alat kelamin setelah mengalami mimpi basah.

Untuk Remaja:

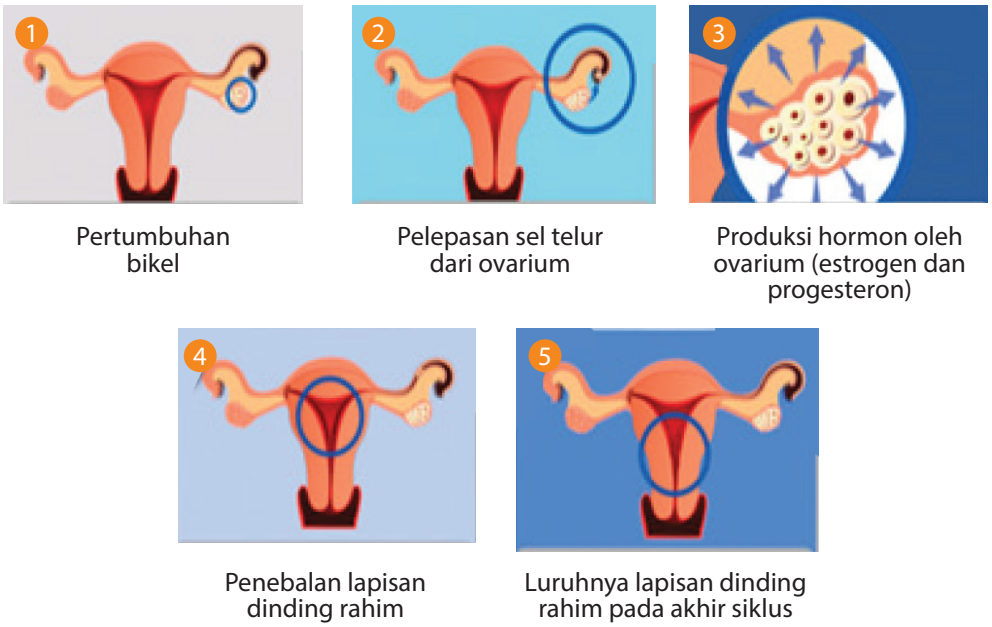
Segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan terdekat, bila mengalami keluhan seputar organ reproduksi yang tak biasa, misalnya:

1. Keputihan terlalu banyak, berubah warna atau berbau dan menimbulkan gatal.
2. Keluar cairan yang tidak biasa dari penis atau vagina.
3. Nyeri yang mengganggu aktivitas pada saat menstruasi.
4. Menstruasi lebih dari seminggu, terlalu banyak atau tidak menstruasi 3 bulan berturut-turut.
5. Nyeri ketika buang air kecil.
6. Nyeri terus menerus pada perut bagian bawah walaupun ketika sedang tidak mengalami menstruasi.

Sesi 3. Mentruasi dan Mimpi Basah

Menstruasi

Apa yang sebenarnya terjadi pada perempuan setiap bulan?



Gambar 2.8. Siklus menstruasi

Menstruasi adalah tanda terakhir dari pubertas, umumnya terjadi antara 2-3 tahun sejak tanda pubertas yang pertama (terjadi antara usia 10-16 tahun). Mentruasi adalah luruhnya dinding rahim yang telah menebal karena sel telur yang tidak dibuahi. Siklus menstruasi secara umum adalah antara 21-35 hari sekali dan berlangsung selama 2-7 hari.

Proses menstruasi:

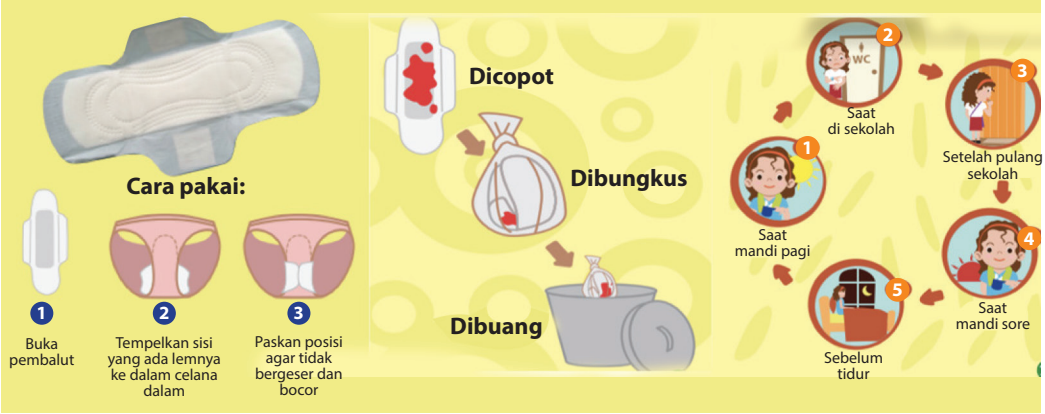
- Setiap bulan hormon estrogen dan progesterone akan menyiapkan rahim dengan membentuk jaringan pada dinding untuk tempat sel telur tumbuh jika dibuahi dengan sperma.
- Selain itu, hormon ini juga menyebabkan ovarium melepas sel telur.
- Jika sel telur tidak dibuahi, maka jaringan pada dinding rahim akan lepas dan luruh, jaringan yang berbentuk seperti darah ini akan keluar melalui vagina dan disebut dengan menstruasi.

Manajemen Kebersihan Menstruasi adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga.

(Sumber: WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme. Meeting Report of the JMP Post-2015 Global Monitoring Working Group on Hygiene. Washington, DC; 2012)

Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan selama mengalami menstruasi, beberapa hal berikut dapat dilakukan:

- Menggunakan pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina.
- Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 jam sekali (apapun jenis pembalut yang digunakan). Hal ini untuk menghindari perkembangbiakan kuman yang dapat menimbulkan penyakit pada vagina dan saluran kencing. Lakukan lebih sering jika menstruasi sedang banyak dan pembalut cepat penuh.
- Setelah digunakan, pembalut sekali pakai harus dibuang. Caranya lipat dan bungkus dengan kertas atau plastik kemudian buang ke dalam tempat sampah. Jika ketersediaan air mencukupi maka dapat dicuci terlebih dahulu kemudian dilipat, dibungkus dan dibuang.



Gambar 2.9. Menggunakan, membuang dan mengganti pembalut
(Sumber: Komik Menstruasi UNICEF)

- Selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
- Jika rok atau celana terkena noda darah menstruasi, sebaiknya tetap tenang dan noda bisa ditutupi dengan tas atau membalik rok menghadap ke depan.
- Agar tidak tembus sebaiknya sering mengganti pembalut dan selalu membawa cadangan pembalut saat ke sekolah atau ketika bepergian.

Catatan:

Lingkungan tempat remaja tinggal dan beraktifitas dapat berperan besar dalam membantu remaja perempuan untuk menjaga kebersihannya selama mengalami menstruasi. Hal ini dapat dilakukan dengan:

1. Memastikan ketersediaan air bersih untuk membersihkan diri.
2. Tersedianya fasilitas toilet yang bersih dan dapat dikunci untuk memastikan privasi.
3. Jika memungkinkan menyediakan pembalut yang dapat digunakan oleh remaja perempuan yang membutuhkan.
4. Menciptakan lingkungan yang kondusif dan mendukung bagi remaja perempuan yang sedang mengalami menstruasi.

Remaja laki-laki juga perlu diberikan informasi mengenai menstruasi. Dengan demikian, remaja laki-laki juga diharapkan dapat memiliki pandangan yang lebih positif terkait menstruasi dan dapat melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Agar bisa berlaku sopan dan menghargai perempuan.
2. Memberikan bantuan jika dibutuhkan.

Fakta dan Mitos Terkait Menstruasi

Tabel 2.4. Bagan Bagian dan Fungsi Organ Reproduksi Laki-laki

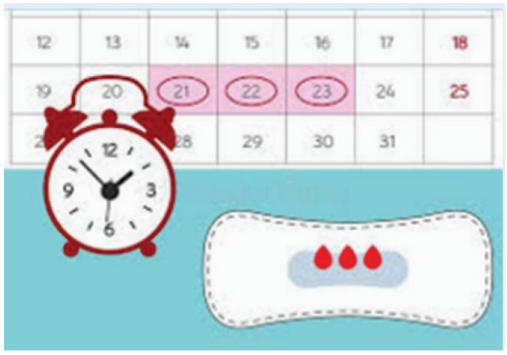
MITOS	FAKTA
Ketika menstruasi tidak boleh mencuci rambut.	Rambut dan kulit lebih berminyak ketika menstruasi, mandi dan mencuci rambut justru sangat dianjurkan untuk dilakukan.
Ketika menstruasi sebaiknya tidak olahraga.	Olahraga ringan dan peregangan dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami karena kram perut ketika menstruasi.
Ketika menstruasi sebaiknya mengurangi aktivitas.	Jika tidak mengalami gangguan selama menstruasi seperti nyeri perut, lemas dan lain-lain, tidak ada alasan bagi remaja perempuan untuk mengurangi aktivitasnya.

MITOS	FAKTA
Makan nanas atau minuman bersoda dapat memperlancar menstruasi.	Darah menstruasi keluar karena adanya kontraksi pada rahim. Makanan tidak akan berpengaruh pada kontraksi tersebut.
Ketika menstruasi sebaiknya tidak tidur di siang hari.	Istirahat yang cukup akan membantu tubuh untuk lebih segar dan mengurangi rasa lemas karena menstruasi.
Menstruasi adalah darah kotor.	Darah menstruasi adalah bagian yang normal dari tubuh perempuan. Remaja perempuan yang sedang menstruasi tidak kotor dan tidak perlu dijauhi.
Penggunaan darah menstruasi sebagai masker dapat mengobati jerawat.	Darah merupakan media yang baik untuk perkembangbiakan bakteri dan mikroorganisme lainnya. Menggunakan darah menstruasi sebagai masker justru akan membuat wajah lebih mudah terkena bakteri yang dapat menyebabkan jerawat.
Dilarang makan daging karena membuat darah menstruasi menjadi amis.	Makan daging dan ikan baik bagi tubuh karena mengandung protein dan zat besi yang dibutuhkan untuk mengganti sel darah merah.

Tips untuk remaja perempuan saat menstruasi:

- Menstruasi adalah proses normal yang dialami perempuan. Remaja yang mengalami menstruasi tidak perlu merasa malu, takut ataupun rendah diri. Dorong remaja perempuan untuk berkonsultasi dengan guru atau petugas kesehatan jika mengalami hal-hal tersebut.
- Rahim perlu berkembang 8-9 tahun dari saat menstruasi pertama untuk siap melakukan proses kehamilan dan melahirkan. Maka, secara fisik, remaja perempuan baru siap untuk hamil dan melahirkan di atas usia 20 tahun, namun secara psikologis dan sosial, kehamilan sebaiknya ditunda hingga ia dan pasanganya siap untuk menjadi orangtua yang mampu memberikan asih asah dan asuh bagi anaknya.
- Remaja perempuan mungkin akan mengalami perubahan perasaan (mood) menjelang dan selama menstruasi. Remaja perempuan perlu dilatih untuk lebih mengendalikan emosinya pada saat tersebut.
- Jika merasa sedih atau marah ketika menstruasi dapat diatasi dengan istirahat, bercerita dengan teman, ibu atau kakak untuk membantu mengurangi rasa kesal atau bermain dengan teman.
- Jika merasa lelah dan lemas ketika menstruasi dapat diatasi dengan istirahat yang cukup, makan dan minum yang bergizi sayur, buah dan daging agar tetap sehat.

- Remaja putri perlu minum tablet penambah darah 1x sehari untuk mengganti zat besi yang hilang selama menstruasi.
- Jika mengalami nyeri atau kram perut selama menstruasi dapat diatasi dengan minum air hangat, melakukan peregangan atau olahraga ringan. Jika tidak tahan sakit, dapat minum obat anti nyeri atau pereda rasa sakit setiap 6 jam sekali atau tanya pada dokter/petugas kesehatan terdekat.
- Masa subur biasanya terjadi 2 minggu sebelum hari pertama menstruasi.



Tidak perlu cemas ketika siklus menstruasi tidak lancar atau tidak tepat waktu, tubuh perlu waktu sekitar 2-3 tahun untuk menyesuaikan diri sebelum akhirnya menjadi teratur.

Ajarkan remaja untuk mencatat hari pertama menstruasi, untuk menghitung hari pertama menstruasi berikutnya.

Catatan:

- Remaja perempuan yang sudah menstruasi dapat hamil.
- Namun, menstruasi BUKAN tanda remaja perempuan siap hamil.
- Hamil dan mengasuh anak memerlukan kesiapan secara biologis dan psikologis dari seorang perempuan dan pasangannya (sebagai orang tua).
- Remaja putri sebaiknya minum Tablet Tambah Darah (TTD) yang suplemen zat gizi yang mengandung zat besi dan asam folat. Aturan diminum bersama dengan air putih atau jus, diminum secara teratur sebanyak 1 tablet setiap minggu dan tidak diminum bersama air teh, kopi atau susu *(Sumber: Flyer Remaja Putri wanita Usia Subur minum tablet tambah darah Secara Teratur, Promkes.Kemkes. go,id)*.

Mimpi Basah

Mimpi basah (*emisi nocturnal*) adalah peristiwa keluarnya sperma (*spermatozoa*) saat tidur, sering terjadi pada saat mimpi tentang seks. Mimpi basah sebetulnya merupakan salah satu cara alami berejakulasi (tubuh mengeluarkan sperma). Namun, mimpi basah TIDAK harus dialami. Jika tidak pernah mengalami mimpi basah bukan berarti tidak mengalami pubertas. Mimpi basah akan menghilang seiring bertambahnya usia.

Proses Mimpi Basah

1. Sperma dihasilkan oleh testis setiap hari yang lalu disalurkan ke kelenjar prostat dan bercampur dengan air mani.

2. Ketika terasa penuh, secara alami dapat keluar melalui mimpi basah.

Tabel 2.6. MItos dan Fakta Mimpi Basah

MITOS	FAKTA
Mimpi basah memalukan dan menakutkan.	Mimpi basah adalah hal yang normal terjadi pada remaja laki-laki. Tidak perlu merasa malu dan takut. Dorong remaja laki-laki untuk berkonsultasi pada guru/ petugas kesehatan jika mengalami hal-hal tersebut.
Mimpi basah akan terus dialami laki-laki sepanjang hidupnya.	Mimpi basah akan semakin jarang dialami dengan bertambahnya usia.
Mimpi basah terjadi karena terlalu banyak melihat tontonan pornografi.	Mimpi basah adalah hal normal yang dapat terjadi tanpa atau dengan adanya mimpi erotis.

Sesi 4. Mengendalikan Dorongan Seksual

Dalam masa pubertas, remaja mengalami pematangan organ reproduksi yang disebabkan oleh hormon. Salah satu hal yang juga berkembang adalah mulai munculnya dorongan seksual, yang dapat muncul dalam bentuk perilaku seksual. Memiliki dorongan seksual adalah hal yang wajar dan normal terjadi pada manusia. Remaja perlu diberikan pemahaman mengenai hal ini. Yang terpenting adalah bagaimana mengelola dorongan tersebut secara sehat sehingga muncul perilaku seksual yang sehat pula.

Dorongan seksual dapat berupa ketertarikan secara seksual kepada orang lain (naksir, menyukai, mencintai). Dorongan seksual tidak harus tersalurkan dalam bentuk perilaku seksual dan sentuhan fisik, perasaan dan emosi juga bagian dari dorongan seksual.

Pada remaja, perilaku seksual dapat terlihat dari keinginan mereka untuk menunjukkan perhatian yang lebih pada seseorang. Seseorang tersebut dapat saja temannya, idola, artis atau orang-orang disekitar mereka. Tidak ada perbedaan dorongan antara perempuan dan laki-laki, tetapi mitos yang beredar di masyarakat adalah laki-laki mempunyai dorongan seksual yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Saat remaja sudah masuk masa puber dan sudah merasakan apa itu dorongan seksual, yang perlu diperhatikan adalah remaja harus bisa mengendalikan dorongan seksualnya dengan ditambah pengetahuan dan informasi tentang kesehatan reproduksi dengan benar.

Kesehatan seksual sangat berkaitan dengan bagaimana perilaku seksual seseorang. Perilaku seksual seringkali dimaknai salah oleh banyak orang dengan hubungan seksual. Perilaku seksual ditanggapi sebagai sesuatu hal yang selalu "negatif". Padahal tidak demikian halnya. Perilaku seksual merupakan perilaku yang didasari oleh dorongan seksual atau kegiatan untuk mendapatkan kesenangan seksual melalui berbagai perilaku. Perilaku seksual tersebut sangat luas sifatnya, mulai dari berdandan, naksir, berpegangan tangan, mencium, berpelukan, menonton pornografi, masturbasi/onani, petting, berhubungan seksual, dan lain sebagainya.

Mengelola dorongan seksual, remaja harus berdaya untuk mengambil keputusan dengan mempertimbangkan dampak dari keputusan yang diambil. Remaja harus dibekali dengan informasi Kesehatan reproduksi, remaja harus memiliki ruang aman untuk berdiskusi dan merefleksikan nilai dan Batasan dirinya yang akan menjadi dasar pengambilan keputusan.

Tips mengendalikan dorongan seksual:

- Menaati nilai-nilai agama.
- Meningkatkan keterampilan remaja untuk mengambil keputusan terkait Kesehatan reproduksi secara bertanggung jawab.
- Mencari informasi yang benar mengenai seksualitas, sehingga mampu melihat risiko dari perilaku seksual yang akan dilakukan dan tidak terpengaruh oleh mitos-mitos seputar seksualitas.

- Mengurangi konsumsi informasi yang salah mengenai seksualitas dari majalah, tayangan pornografi, dan sebagainya.
- Mengembangkan sikap asertif, terutama untuk menolak ajakan dari pacar atau menolak pengaruh teman sebaya.
- Mengenali diri sendiri (bagian sensitif tubuh, kapan dan dimana biasanya dorongan seksual muncul, dan sebagainya).
- Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan pengambilan keputusan.
- Fokus pada belajar dan mengembangkan diri dengan keterampilan-keterampilan.
- Mengisi waktu luang sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan seperti olahraga, kesenian atau berorganisasi.
- Memilih teman yang membawa pengaruh positif.
- Fokus pada tujuan masa depan.

Sesi 5. Citra Diri Positif

Saat ini banyak kasus, dimana remaja merasa tidak percaya diri, misalnya merasa terlalu kurus, merasa terlalu gemuk, tidak suka dengan rambutnya yang keriting, tidak suka dengan tubuhnya, tidak percaya diri dengan kemampuannnya, dan bentuk ketidakamanan lainnya. Berdasarkan hal tersebut, sangat penting bagi remaja untuk memiliki citra diri positif, sehingga tumbuh menjadi remaja yang lebih percaya diri dan mencintai diri sendiri.

Citra diri adalah persepsi atau gambaran seseorang mengenai dirinya. Citra diri adalah jawaban seseorang ketika dirinya diminta untuk menjelaskan tentang dirinya sendiri. Citra diri ini sangat berhubungan dengan tampilan fisik. Citra diri merupakan salah satu unsur penting untuk menunjukkan siapa diri kita sebenarnya. Citra diri terbentuk dari proses perjalanan kehidupan seseorang, berdasarkan pengalaman, pengetahuan yang dimilikinya, dan bagaimana orang lain telah menilainya.

Citra diri terdiri atas dua aspek yaitu citra diri yang sebenarnya (*real self*) dan citra diri yang ingin dimiliki dan ditampilkan kepada orang lain (*ideal self*). Ada dua jenis citra diri, yaitu citra diri positif dan citra diri negatif. **Citra diri positif** dimiliki oleh seseorang yang dapat menerima dirinya dengan nyaman, merasa percaya diri dan menyadari dirinya memiliki kekurangan dan kelebihan, namun lebih memfokuskan diri pada kelebihan yang dimilikinya. **Citra diri negatif** dimiliki seseorang yang merasa tidak puas akan dirinya, merasa tidak percaya diri dan melihat lebih banyak kepada kekurangan yang dimilikinya.

Masa remaja adalah masa yang krusial dalam pembentukan citra diri individu. Perubahan fisik terjadi saat seorang individu mencapai usia remaja, dimana seorang remaja akan mengalami masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa. Pada saat ini banyak perubahan yang terjadi karena pengaruh hormonal. Perubahan fisik yang terjadi tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, tinggi badan, dan lain-lain.

Citra diri mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang remaja melihat dirinya. Selanjutnya akan membentuk juga cara seseorang remaja menilai dirinya, dalam sikap yang dapat bersifat positif maupun negatif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif maka ia akan menjadi seseorang yang merasa lebih berharga, sehingga akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Dengan demikian remaja dapat melakukan interaksi yang lebih baik dengan orang lain.

Perkembangan media informasi saat ini sedikit banyak telah menyumbangkan pengaruh yang cukup besar bagi pembentukan citra tubuh atau *body image* pada diri individu. Semakin maraknya penggambaran citra diri "ideal" di media massa melalui penayangan penggunaan model-model iklan dengan postur tubuh yang "serupa", penayangan kontes kecantikan yang mensyaratkan berat dan tinggi badan tertentu, serta penayangan iklan-iklan obat penurun berat badan, seolah-olah semakin menguatkan bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang "langsing" sedangkan bentuk tubuh yang "gendut" adalah bentuk tubuh yang jelek dan tak diinginkan. Hal ini perlu didiskusikan dengan remaja, ajak mereka untuk berpikir kritis sehingga mereka tidak mematok dirinya untuk harus dapat berpenampilan seperti gambaran tersebut. Dorong remaja untuk lebih fokus pada hal-hal yang lebih bermakna seperti kemampuan diri, kesehatan dan perilaku yang positif

Menumbuhkan Citra Diri yang Positif:

1. Menjaga tubuh, menjaga kesehatan dan kebersihannya.

2. Tidak membanding-banding diri dengan orang lain. Percaya bahwa setiap orang adalah unik dan istimewa.

3. Bergaul dengan orang-orang yang tidak menilai seseorang hanya dari penampilan, namun dapat lebih terbuka terhadap faktor-faktor lain seperti kepribadian dan perilaku baik.

4. Memiliki kendali dan kuasa terhadap diri sendiri. Jadi mulailah dari diri sendiri (*inner motivation*). Jangan tergantung dengan motivasi eksternal.

5. Penting bagi remaja untuk menumbuhkan citra diri yang positif, bergaul dengan teman yang selalu berpikir positif, mengetahui potensi dirinya, serta meningkatkan kemampuannya.

BAGIAN 4.
MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI



Pertumbuhan dan perkembangan remaja terkadang mengalami masalah terkait kesehatan reproduksi. Remaja perlu mempunyai pengetahuan yang tepat dan benar untuk mengantisipasi masalah kesehatan reproduksi yang dialaminya.

Pada bagian masalah kesehatan reproduksi, pembahasan akan dibagi menjadi 6 sesi, yang terdiri dari:

Sesi 1.	Kehamilan
Sesi 2.	Pencegahan Kehamilan dan Alat Kontrasepsi
Sesi 3.	Infeksi Menular Seksual
Sesi 4.	HIV AIDS
Sesi 5.	Stigma dan Diskriminasi
Sesi 6.	NAPZA

SESI 1. KEHAMILAN

Pendahuluan

Kehamilan adalah bagian penting dari proses reproduksi manusia. Namun, banyak hal perlu dipersiapkan untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat. Angka kasus kematian ibu dan anak yang masih tergolong tinggi di Indonesia antara lain karena masih banyak perkawinan anak dan kehamilan pada usia remaja. Oleh karena itu, remaja perlu dibekali dengan pengetahuan mengenai proses kehamilan, hal-hal yang perlu dipersiapkan serta risiko yang dapat terjadi.

Setelah mendapatkan sesi ini, diharapkan remaja dapat lebih menyadari dan termotivasi untuk hamil pada waktu yang tepat dengan persiapan yang baik serta mencegah terjadinya kehamilan pada usia remaja.

Tujuan

1. Remaja memahami mengenai proses kehamilan
2. Remaja memahami hal-hal yang perlu dipersiapkan
3. Remaja mengetahui risiko kehamilan pada usia remaja
4. Remaja mengetahui mitos dan fakta seputar kehamilan
5. Remaja memahami pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan

Kegiatan

Alokasi Waktu: 60 Menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi 15 menit
   - "Tahukah Kamu?"/pertanyaan yang sering ditanyakan mengenai kehamilan (Pilihan 1, usia batas bawah 7 tahun)
   - "Risiko Kehamilan" (Pilihan Kegiatan 2, usia batas bawah 13 tahun)
   - "MItos atau Fakta?" (Pilihan kegiatan 3, usia batas bawah 16 tahun)
3. Materi kehamilan 15 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 5 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Tahukah Kamu?

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai kehamilan.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai "Tahukah kamu".

6. Fasilitator membagi peserta menjadi 4 kelompok/disesuaikan dengan jumlah peserta.
7. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk menyampaikan hasil diskusi.
8. Fasilitator menyampaikan materi kehamilan.
9. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:
    - Kehamilan adalah bagian dari proses reproduksi manusia. Kehamilan terjadi karena ada hubungan seksual antara laki-laki dan perempuan.
    - Kehamilan adalah suatu kejadian yang besar karena menyangkut kehidupan seorang anak yang akan dilahirkan nantinya.
    - Setiap kehamilan seharusnya adalah hal yang diinginkan dan perlu dipersiapkan serta perlu diminimalkan segala risiko yang dapat terjadi. Penting untuk membahas risiko yang dapat dihadapi remaja jika kehamilan terjadi, terutama jika kehamilan tersebut tidak diinginkan.
    - Mitos, atau pemahaman yang salah mengenai kehamilan dikalangan remaja dapat menyebabkan kehamilan yang tidak dikehendaki.
10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kegiatan

Peserta:

PERTANYAAN	JAWABAN
 Tahukah kamu, Mengapa hanya perempuan yang bisa hamil?	
 Mimpi basah akan terus dialami laki-laki sepanjang hidupnya.	
 Tahukah kamu, Bagaimana cara bayi makan dalam perut ibu?	

PERTANYAAN	JAWABAN
 Tahukah kamu, Apa yang dilakukan bayi dalam perut ibu?	
 Tahukah kamu, Kapan bayi siap dilahirkan?	
 Tahukah kamu, Bagaimana bayi keluar dari perut ibu?	
 Tahukah kamu, Apakah bayi dilahirkan sama?	
 Tahukah kamu, apakah melahirkan itu sakit?	

Sumber: Buku Saku Aku dan Kamu (WPF)

1. Silahkan berdiskusi.
2. Presentasikan hasil diskusi kelompok oleh salah satu orang perwakilan.

Panduan Jawaban untuk Fasilitator:

PERTANYAAN	JAWABAN
 Tahukah kamu, Mengapa hanya perempuan yang bisa hamil?	karena hanya perempuan yang memiliki rahim. Rahim adalah tempat bayi tumbuh dan berkembang dari kecil hingga besar dan cukup waktunya untuk dilahirkan.
 Mimpi basah akan terus dialami laki-laki sepanjang hidupnya.	Bayi bisa tumbuh dalam rahim ibu jika sebuah sel telur yang dimiliki ibu dan sebuah sel sperma milik bapak saling bertemu. Sel telur tersimpan di rahim ibu. Sperma tersimpan di buah zakar bapak. Bila sel telur dan sperma saling bertemu maka tumbuhlah bayi dalam rahim ibu.
 Tahukah kamu, Bagaimana cara bayi makan dalam perut ibu?	Bayi memperolah makanan dan minuman dari ibu melalui tali pusat. Tali pusat adalah saluran kecil yang terhubung antara rahim ibu dengan perut adik bayi. Sari makanan dari ibu dikirimkan untuk bayi melalui saluran tersebut.
 Tahukah kamu, Apa yang dilakukan bayi dalam perut ibu?	Seorang bayi dalam perut sudah dapat menghisap jempol, memutar kepala, tidur, mengedipkan mata dan bergerak seperti menendang-nendang dinding perut ibu. Jantungnya juga berdenyut sehingga dokter bisa mendengarkan melalui alat kedokteran yang disebut dopler. Bayi juga sudah bisa mendengarkan suara.
 Tahukah kamu, Kapan bayi siap dilahirkan?	Bayi terus tumbuh dan berkembang dalam rahim ibu. Bayi tumbuh mulai kecil dan lama kelamaan akan tumbuh menjadi besar. Setelah 9 bulan bayi tumbuh besar dan siap dilahirkan. Namun ada juga bayi yang dilahirkan kurang dari usia 9 bulan kehamilan.

PERTANYAAN	JAWABAN
 Tahukah kamu, Bagaimana bayi keluar dari perut ibu?	Bayi keluar dari perut/rahim ibu melalui suatu lubang pada alat kelamin ibu yang disebut vagina. Lubang tersebut ada diantar dua paha ibu. Namun ada pula bayi yang lahir dengan operasi (caesar) yang dilakukan oleh dokter dengan cara membuka bagian bawah perut ibu untuk jalan lahir bayi.
 Tahukah kamu, Apakah bayi dilahirkan sama?	Bayi dilahirkan unik dan berbeda-beda, ada yang dilahirkan lengkap anggota tubuhnya, namun ada juga sebagian yang dilahirkan tidak lengkap atau yang disebut dengan kelainan bawaan. misalnya tidak dapat berjalan dengan baik, tidak mendengar atau melihat. Namun meskipun demikian, mereka memiliki kelebihan dan keistimewaan lain.
 Tahukah kamu, apakah melahirkan itu sakit?	Iya, melahirkan itu sakit. tapi nanti akan senang karena akan tergantikan dengan kebahagiaan, karena mendapatkan anggota keluarga baru.

Kegiatan 2. Diskusi Kelompok "Risiko Kehamilan"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai kehamilan.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator menyampaikan pertanyaan untuk menarik perhatian peserta:
   - *Menurut kalian, kejadian apa yang menandakan bahwa seorang per empuan sudah bisa hamil?*

     (petunjuk: jawabannya adalah sudah mengalami menstruasi)
   - *Menurut kalian, berapa usia minimal yang baik bagi perempuan untuk hamil?*

     (petunjuk: batas usianya adalah 20 tahun, kaitkan bahwa sudah mengalami mentruasi bukan pertanda sudah siap hamil)
   - *Menurut kalian, mengapa perlu ada batasan usia minimal bagi perempuan untuk boleh hamil?*

     (petunjuk: hamil butuh kesiapan fisik, psikologis dan sosial-ekonomi)
   - *Menurut kalian, kira-kira apa yang dapat terjadi jika kehamilan dialami oleh perempuan usia remaja?*

     (petunjuk: tampung saja terlebih dahulu semua jawaban yang dilontarkan)
6. Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok, untuk berdiskusi mengenai "Risiko Kehamilan Usia Remaja"
   a. Kelompok A, risiko kehamilan usia remaja dari segi biologis.
   b. Kelompok B, risiko kehamilan usia remaja dari segi psikologis.
   c. Kelompok C, risiko kehamilan usia remaja dari segi sosial.
7. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk menyampaikan hasil diskusi.
8. Fasilitator membahas hasil diskusi:

   Risiko Biologis:

   a. Keguguran.
   b. Kematian ibu dan bayi.

c. Infeksi Menular Seksual.

d. Kesulitan dalam proses melahirkan.

e. Perdarahan saat persalinan.

f. Bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR).

g. Bayi lahir sebelum waktunya (premature).

h. Bayi mengalami kekurangan gizi dan gangguan pertumbuhan yang dapat menyebabkan stunting.

Risiko Psikologis:

a. Gangguan kejiwaan karena stress menghadapi kehamilan, cemas dan takut, depresi dan bunuh diri.

b. Penelantaran pada bayi yang dilahirkan karena orangtua yang belum siap.

c. Belum mampu memberikan asah, asih dan asuh yang optimal bagi bayi yang dilahirkan.

d. Risiko tindakan aborsi dengan cara tidak aman.

Risiko Psikososial:

a. Putus sekolah.

b. Membuat malu keluarga, dikucilkan oleh masyarakat.

c. Risiko sulit mendapatkan kesempatan pekerjaan.

11. Fasilitator menyampaikan materi kehamilan.

12. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

13. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:

    - Kehamilan adalah bagian dari proses reproduksi manusia. Kehamilan terjadi karena ada hubungan seksual antara laki-laki dan perempuan.
    - Kehamilan adalah suatu kejadian yang besar karena menyangkut kehidupan seorang anak yang akan dilahirkan nantinya.
    - Setiap kehamilan seharusnya adalah hal yang diinginkan dan perlu dipersiapkan serta perlu diminimalkan segala risiko yang dapat terjadi. Penting untuk membahas risiko yang dapat dihadapi remaja jika kehamilan terjadi, terutama jika kehamilan tersebut tidak diinginkan.
    - Mitos, atau pemahaman yang salah mengenai kehamilan dikalangan remaja dapat menyebabkan kehamilan yang tidak dikehendaki.

14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 3. "Mitos atau Fakta?"

Batas bawah usia: 16 tahun



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai kehamilan.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator menyampaikan materi kehamilan.
6. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "mitos atau fakta" seputar kehamilan. Sebelum sesi dimulai, fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok.
7. Setelah pembagian kelompok:
    - Fasilitator membagikan dua lembar kertas bertuliskan mitos dan fakta.
    - Peserta menuliskan MITOS dan FAKTA di kertas HVS dengan menggunakan Spidol.
    - Kelompok yang anggotanya lebih banyak menjawab dengan benar akan mendapatkan poin.
    - Fasilitator memulai permainan dengan mengatakan "Halo remaja, jawab cepat, Mitos atau Fakta?".
    - Fasilitator menghitung, 1,2,3!! Semua peserta mengangkat kertas "mitos" atau "fakta" sesuai jawaban yang diinginkan.
    - Fasilitator mencatat dan menghitung kelompok yang mendapatkan nilai lebih banyak untuk menjadi pemenang.
7. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

8. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:

   a. Kehamilan adalah bagian dari proses reproduksi manusia. Kehamilan terjadi karena ada hubungan seksual antara laki-laki dan perempuan.

   b. Kehamilan adalah suatu kejadian yang besar karena menyangkut kehidupan seorang anak yang akan dilahirkan nantinya.

   c. Setiap kehamilan seharusnya adalah hal yang diinginkan dan perlu dipersiapkan serta perlu diminimalkan segala risiko yang dapat terjadi. Penting untuk membahas risiko yang dapat dihadapi remaja jika kehamilan terjadi, terutama jika kehamilan tersebut tidak diinginkan.

   d. Mitos, atau pemahaman yang salah mengenai kehamilan dikalangan remaja dapat menyebabkan kehamilan yang tidak dikehendaki.

9. Fasilitator melakukan evaluasi.



Lembar Kerja Kegiatan

Panduan Fasilitator

MITOS ATAU FAKTA?

PERTANYAAN	JAWABAN
Mitos atau Fakta? Buah Nanas dapat menggugurkan kehamilan.	Jawaban: MITOS Belum ada pembuktian secara ilmiah mengenai hal ini dan fakta yang terjadi tidak ada hubungan antara buah nanas dengan menggugurkan kandungan. Buah nanas baik bagi tubuh karena banyak mengandung vitamin C.
Mitos atau Fakta? Berhubungan seksual sekali saja tidak akan menimbulkan kehamilan.	Jawaban: MITOS Berhubungan seksual walaupun hanya sekali tetap dapat menyebabkan kehamilan jika perempuan sedang dalam masa subur dan sperma dapat masuk ke dalam rahim perempuan tersebut.
Mitos atau Fakta? Petting (Menggesekan alat kelamin dengan kelamin) dapat menimbulkan kehamilan.	Jawaban: FAKTA Kehamilan tetap dapat terjadi jika ada sperma yang keluar dekat sekali dengan vagina dan bercampur dengan cairan vagina sehingga masih dapat berenang masuk ke dalam rahim.

PERTANYAAN	JAWABAN
Mitos atau Fakta? Perempuan akan hamil jika berenang bersama dengan laki-laki yang mengeluarkan sperma di dalam kolam renang.	Jawaban: MITOS Sperma akan langsung mati ketika berada diluar tubuh atau di area yang tingkat keasaman dan basanya tidak mendukung. Air dan udara menyebabkan sperma mati sehingga tidak akan bisa membuahi.
Mitos atau Fakta? Kehamilan tidak akan terjadi jika ada sperma yang keluar dekat sekali dengan vagina dan bercampur dengan cairan vagina sehingga masih dapat masuk ke dalam rahim.	Jawaban: MITOS Kehamilan tetap dapat terjadi jika ada sperma yang keluar dekat sekali dengan vagina dan bercampur dengan cairan vagina sehingga masih dapat masuk ke dalam rahim.
Mitos atau Fakta? Berhubungan seksual ketika menstruasi tidak akan menyebabkan kehamilan?	Jawaban: FAKTA Melakukan hubungan seksual pada saat menstruasi tidak akan menyebabkan kehamilan namun ada risiko lain yang dapat terjadi yaitu risiko kematian mendadak karena emboli (sumbatan pembuluh darah karena gelembung udara).

SESI 2. PENCEGAHAN KEHAMILAN DAN ALAT KONTRASEPSI

Pendahuluan

Menyampaikan informasi mengenai alat kontrasepsi kepada remaja seringkali menjadi hal dilematis, karena biasanya kontrasepsi digunakan oleh pasangan yang menikah dan ingin mengatur jarak kehamilan atau menunda kehamilan. Namun, banyak remaja yang sudah aktif secara seksual sehingga perlu menggunakan alat kontrasepsi untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.

Remaja perlu mengetahui alat kontrasepsi, namun perlu disampaikan mengenai konsekuensi dan risiko yang terjadi ketika menggunakan alat kontrasepsi dan betul-betul memiliki pemahaman untuk menunda hubungan seksual, yaitu setelah menikah dengan usia yang tepat. Remaja perlu untuk memiliki sikap yang positif terhadap alat kontrasepsi.

Tujuan

1. Remaja memahami pencegahan kehamilan.
2. Remaja mengetahui jenis dan fungsi alat kontrasepsi.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi 15 menit
    a. Untuk usia batas usia 7-13, belum dijelaskan mengenai perencanaan kehamilan.
    b. "Kartu Kontrasepsi" (Kegiatan pilihan 1, batas bawah usia 13 tahun)
    c. "Quiz Cermat Kontrasepsi" (Kegiatan pilihan 2 batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi pencegahan kehamilan dan alat kontrasepsi 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.
3. Kertas HVS/Kertas Plano.

4. Gunting.
5. Double tape/solasi.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Kartu Kontrasepsi

Batas bawah usia: 13 tahun

Bahan:

Kartu gambar kontrasepsi.

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai pencegahan kehamilan dan alat kontrasepsi.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan permainan "Kartu Kontrasepsi".



6. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok atau 4 kelompok, maksimum peserta 9 orang perkelompok sesuai dengan jumlah kartu).
7. Fasilitator membagikan kartu gambar kontrasepsi yang telah digunting untuk kelompok A dan kartu nama kontrasepsi untuk kelompok B.

8. Masing-masing peserta di setiap kelompok dipersilahkan untuk mencari pasangan masing-masing sesuai dengan kartu yang dipegangnya.

9. Setelah bertemu dengan pasangan yang sesuai, fasilitator menanyakan apa yang mereka ketahui mengenai alat kontrasepsi tersebut.

10. Fasilitator menanggapi hasil kerja peserta sekaligus menyampaikan materi pencegahan kehamilan dan alat kontrasepsi.

11. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

12. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:

    a. Remaja sebaiknya memahami mengenai fungsi alat kontrasepsi terkait kesehatan reproduksi yang bertanggung jawab.

    b. Remaja sebaiknya memiliki sikap yang positif terkait alat kontrasepsi.

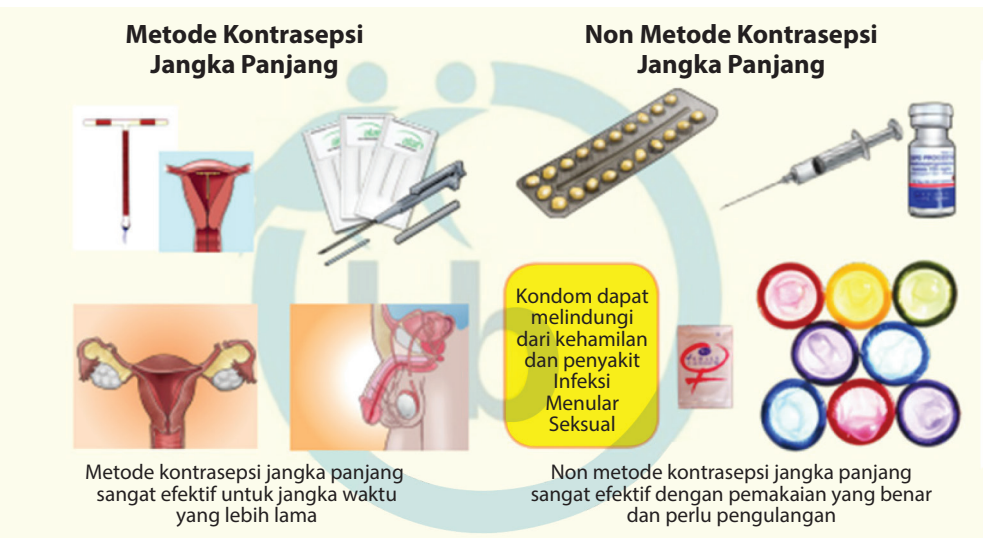
    c. Remaja penting mengetahui alat kontrasepsi sebagai pengetahuan untuk perencanaan membangun keluarga.

13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Peserta

Panduan Fasilitator:



Metode Kontrasepsi Jangka Panjang:

1. *Intrauterine Device* (IUD): IUD mencegah sperma bertemu sel telur.

2. Implant: alat kontrasepsi ini mencegah sel telur lepas dari ovarium tiap bulan serta membuat sperma sulit menempel pada lapisan rahim karena dapat membuat lapisan mukosa di pintu masuk rahim menebal.

3. Tubektomi: merupakan salah satu metode kontrasepsi permanen bagi wanita. Pilihan kontrasepsi ini dilakukan melalui prosedur pembedahan.

4. Vasektomi: merupakan salah satu metode kontrasepsi permanen bagi laki-laki. Pilihan kontrasepsi ini dilakukan melalui prosedur pembedahan.

Metode Kontrasepsi Non Jangka Panjang:

1. Pil: metode kontrasepsi dengan minum/makan Pil. Pil KB mencegah telur lepas dari ovarium tiap bulan. Pil juga membuat sperma sulit menempel pada lapisan rahim karena hormon di pil membuat lapisan mukosa di pintu masuk rahim menebal.

2. Pil emergensi: pil ini bekerja dengan mencegah sel telur yang telah dibuahi menempel dan berkembang di rahim. Pil dibuat dari hormon sintetis yang menyebabkan rahim tidak kondusif untuk perkembangan sel telur yang telah dibuahi.

3. Suntik KB: metode kontrasepsi ini mencegah sel telur lepas dari ovarium tiap bulan. Suntik KB juga membuat sperma sulit menempel pada lapisan rahim karena hormone yang disuntikkan membuat lapisan mukosa di pintu masuk rahim menebal.

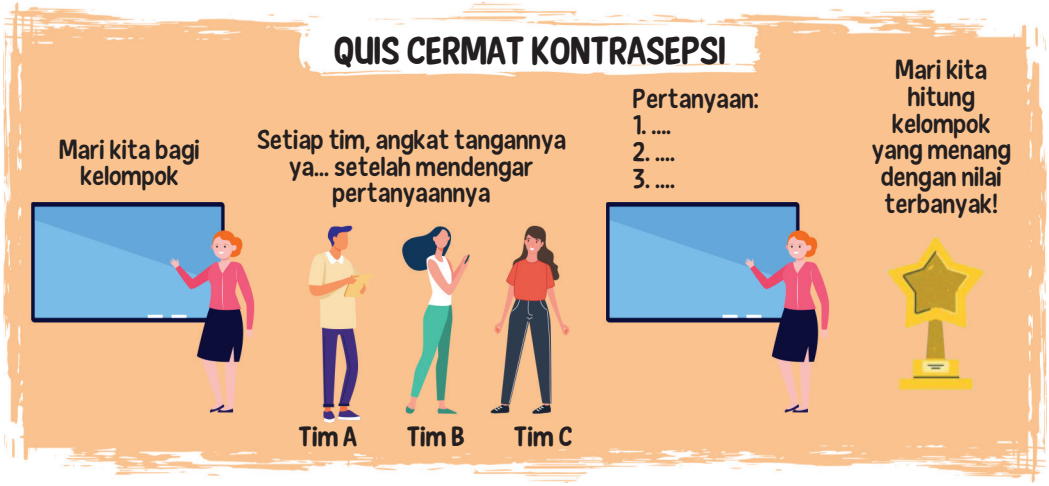
4. Kondom: Alat kontrasepsi yang dapat digunakan untuk mencegah kehamilan dan penularan Infeksi Menular Seksual (IMS). Alat kontrasepsi ini dapat mencegah penetrasi sperma pada vagina perempuan.

Kegiatan 2. Quis Cermat Kontrasepsi

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai pencegahan kehamilan dan alat kontrasepsi.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Quiz Cermat Kontrasepsi".



6. Fasilitator membagi peserta kedalam 3 kelompok sebagai regu A, B, dan C.
7. Fasilitator membacakan pertanyaan untuk di jawab dengan cara rebutan oleh tim A, B dan C.
8. Fasilitator menghitung nilai tim/grup dengan nilai tertinggi.
9. Berikut daftar pertanyaan beserta jawabannya.

Panduan Fasilitator

QUIZ CERMAT KONTRASEPSI

Pertanyaan:

1. Kontrasepsi apa, yang dapat digunakan untuk mencegah kehamilan sekaligus mencegah Infeksi Menular seksual dan HIV AIDS?
2. Kontrasepsi apa yang harus diminum setiap hari?
3. Kontrasepsi apa yang disuntikkan 1 bulan dan 3 bulan sekali?
4. Kontrasepsi apa, yang dipasang di lengan?
5. Kontrasespi apa, yang pemakaiannya dimasukkan ke dalam rahim?
6. Kontrasepsi apa, yang digunakan bila dalam kondisi darurat/ emergency?
7. Kontrasepsi apa, yang bersifat permanen yang dilakukan terhadap laki-laki?
8. Kontrasepsi apa, yang bersifat permanen yang dilakukan terhadap perempuan?

Jawaban:

1. Kondom
2. Pil KB
3. Suntik KB
4. Implant
5. IUD (AKDR)
6. Pil darurat/emergency atau post pill
7. Vasektomi
8. Tubektomi

10. Fasilitator membahas dan menyampaikan materi pencegahan kehamilan dan alat kontrasepsi.
11. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:
    a. Remaja sebaiknya memahami mengenai fungsi alat kontrasepsi terkait kesehatan reproduksi yang bertanggung jawab.

b. Remaja sebaiknya memiliki sikap yang positif terkait alat kontrasepsi.

c. Remaja penting mengetahui alat kontrasepsi sebagai pengetahuan untuk perencanaan membangun keluarga.

13. Fasilitator melakukan evaluasi.

SESI 3. INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Pendahuluan

Sesi Infeksi Menular Seksual (IMS) terdiri dari informasi Infeksi Menular Seksual, cara penularan, akibat yang ditimbulkan dan cara menghindari perilaku yang berisiko menimbulkan penularan Infeksi Menular Seksual.

SDKI (2017) mencatat, diantara wanita berumur 15-24 tahun mengalami keluar cairan yang tidak normal sebanyak 17.7 %, sakit pada kemaluan 2.8 %, IMS/keluar cairan cairan dari kemaluan/sakit atau luka sebanyak 18.8%. Pria pada rentang usia 15-24 tahun mengalami keluar cairan yang tidak normal sebanyak 2.3 %, sakit pada kemaluan 3.4 %, IMS/keluar cairan cairan dari kemaluan/sakit atau luka sebanyak 4.1%. Berdasarkan gambaran kasus IMS pada remaja tersebut, maka sangat penting untuk membekali remaja dengan informasi mengenai IMS.

Pada sesi ini, akan dibahas mengenai jenis dan gejala IMS, risiko IMS, Pengobatan IMS dan pencegahan IMS.

Tujuan

1. Remaja memahami jenis dan cara penularan Infeksi Menular Seksual.
2. Remaja mengetahui pencegahan Infeksi Menular Seksual, sehingga selalu menghindari perilaku seksual berisiko.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi 15 menit
   a. "Tahukah kamu IMS?" (kegiatan pilihan 1, batas bawah usia 13 tahun)
   b. "Kotak Kata IMS" (kegiatan pilihan 2, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi Infeksi Menular Seksual 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.

3. Lembar Kegiatan "Tahukah kamu IMS?".
4. Spidol/Ballpoint.

Langkah dan Kegiatan

Kegiatan 1. "Tahukah kamu IMS?"

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai Infeksi menular seksual.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Tahukah kamu apa itu IMS?" dapat diisi secara individu maupun berkelompok.
6. Peserta mengisi/berdiskusi:
   a. Apa yang kamu ketahui tentang IMS?
   b. Apa gejala umum IMS?
   c. Bagaimana mencegah IMS?
   d. Apa yang harus dilakukan jika menemukan/mengalami IMS?



7. Fasilitator membahas hasil diskusi:

    a. Apa yang kamu ketahui tentang IMS?: IMS adalah infeksi yang menular terutama lewat hubungan seksual dengan pasangan yang sudah tertular.

    b. Apa gejala umum IMS:

        - Keluar cairan tidak normal dari alat kelamin laki-laki atau perempuan, seperti keputihan yang tidak normal (berbau, berwarna kuning atau kehijauan, banyak, dan gatal), darah atau nanah.
        - Terdapat luka pada alat kelamin atau daerah sekitar anus.
        - Rasa nyeri pada perut bagian bawah pada perempuan.
        - Pembengkakan buah zakar pada laki-laki.
        - Terdapat benjolan pada lipatan paha.
        - Terdapat tumor, kutil, benjolan seperti jengger ayam atau bunga kol pada alat kelamin atau daerah sekitar anus.
        - Rasa gatal pada alat kelamin.
        - Terdapat bercak kemerahan pada alat kelamin seperti luka atau benjolan.

    c. Bagaimana mencegah IMS?:

        - Abstinen.
        - Bersikap saling setia.
        - Menggunakan kondom.

    d. Apa yang harus dilakukan jika menemukan/mengalami IMS?: Segera periksakan diri Anda ke layanan kesehatan terdekat.

8. Fasilitator menyampaikan materi Infeksi Menular Seksual.

9. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

10. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:

    a. Gejala-gejala IMS bisa didapatkan tanpa melakukan hubungan seksual, apabila remaja mengalami keputihan tidak normal dan belum pernah melakukan hubungan seksual maka kemungkinan lain harus dipertimbangkan, misalnya mengalami masalah infeksi saluran reproduksi.

    b. Bila terdapat gejala-gejala IMS, jangan mengobati diri sendiri dengan obat tanpa resep dokter.

    c. IMS itu mencakup banyak jenis penyakit. Segera periksakan diri Anda ke layanan kesehatan terdekat (Puskesmas, Klinik Ramah Remaja, Rumah Sakit), untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

    d. Bagi remaja, Puskesmas mempunyai layanan PKPR. PKPR merupakan singkatan dari Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja.

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. "Kotak Kata IMS"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai Infeksi menular seksual.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator melakukan curah pendapat terlebih dahulu kepada peserta mengenai apa yang diketahui peserta mengenai IMS, gejala dan pengobatannya.
6. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Kotak Kata IMS?" dapat diisi secara individu maupun berkelompok.
7. Fasilitator membagikan lembar "Kotak Kata IMS".
8. Permainan ini dapat dilakukan individu dan berkelompok.
9. Peserta mengisi lembar "Kotak Kata IMS".
10. Fasilitator melibatkan remaja untuk membahas "Kotak Kata IMS" sekaligus menyampaikan materi Infeksi Menular Seksual.
11. Fasilitator membuka sesi tanya jawab.
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:
    a. Gejala-gejala IMS bisa didapatkan tanpa melakukan hubungan seksual, apabila remaja mengalami keputihan tidak normal dan belum pernah melakukan hubungan seksual maka kemungkinan lain harus dipertimbangkan, misalnya mengalami masalah infeksi saluran reproduksi.
    b. Bila terdapat gejala-gejala IMS, jangan mengobati diri sendiri dengan obat tanpa resep dokter.
    c. IMS itu mencakup banyak jenis penyakit. Segera periksakan diri Anda ke layanan kesehatan terdekat (Puskesmas, Klinik Ramah Remaja, Rumah Sakit), untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.
    d. Bagi remaja, Puskesmas mempunyai layanan PKPR. PKPR merupakan singkatan dari Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja.
13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Peserta



Temukanlah kata yang menggambarkan pertanyaan berikut :

1. IMS dengan gejala rasa terbakar dan gatal. rasa nyeri, muncul luka, timbul demam, nyeri otot.
2. IMS dengan gejala luka di kelamin, bercak merah di badan, atau kadang tidak ada gejala.
3. Infeksi menular seksual dengan gejala gatal, panas, keluar nanah kuning, nyeri waktu ereksi, kadang keluar darah, pada perempuan jarang menimbulkan gejala.
4. Salah satu Infeksi Menular seksual yang disebabkan oleh virus.
5. Salah satu Infeksi Menular seksual yang disebabkan oleh parasit.
6. Salah satu penyebab Infeksi Menular Seksual yang dapat disembuhkan.
7. Salah satu penyebab Infeksi Menular Seksual yang tidak dapat disembuhkan.

Panduan Fasilitator:



Kunci Jawaban

1. IMS dengan gejala rasa terbakar dan gatal. rasa nyeri, muncul luka, timbul demam, nyeri otot. HERPES
2. IMS dengan gejala luka di kelamin, bercak merah di badan, atau kadang tidak ada gejala. SIFILIS
3. Infeksi menular seksual dengan gejala gatal, panas, keluar nanah kuning, nyeri waktu ereksi, kadang keluar darah, pada perempuan jarang menimbulkan gejala. KENCING NANAH
4. Salah satu Infeksi Menular seksual yang disebabkan oleh virus. KUTIL KELAMIN
5. Salah satu Infeksi Menular seksual yang disebabkan oleh parasit. KUTU KELAMIN
6. Salah satu penyebab Infeksi Menular Seksual yang dapat disembuhkan. BAKTERI
7. Salah satu penyebab Infeksi Menular Seksual yang tidak dapat disembuhkan. VIRUS

SESI 4. HIV AIDS

Pendahuluan

Sesi mengenai HIV AIDS akan membahas mengenai pengertian, cara penularan, cara pencegahan, periode jendela dan test HIV, infeksi oportunistik, dan pengobatan HIV. Sesi mengenai stigma dan diskriminasi akan dibahas terpisah setelah sesi HIV AIDS terkait dengan mitos dan fakta terkait HIV AIDS.

Materi mengenai HIV AIDS penting disampaikan kepada remaja, karena isu HIV AIDS merupakan salah satu dari 8 isu kesehatan remaja.

Tujuan

1. Remaja memahami cara penularan dan pencegahan.
2. Remaja memahami konsep periode jendela.
3. Remaja mengetahui bagaimana mengetahui status HIV.
4. Remaja memahami infeksi oportunistik dan pengobatan HIV.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1.	Pengantar	5 menit
2.	Diskusi	15 menit
	a. "Perahu Kertasku" (pilihan 1, batas bawah usia 13 tahun)	
	b. "Wild Fire" (pilihan 2, batas bawah usia 16 tahun)	
3.	Materi HIV	10 menit
4.	Tanya Jawab	10 menit
5.	Kesimpulan dan Refleksi	10 menit
7.	Evaluasi Kegiatan	10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.
3. Kertas Plano/Flipchart.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Perahu Kertasku"

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai HIV AIDS.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Perahu Kertasku".
6. Peserta di bagi 3 kelompok (atau sesuaikan dengan jumlah peserta), masing-masing kelompok diberikan satu lembar kertas plano (flipchart).
7. Seluruh anggota kelompok berdiri di atas 1 kertas flipchart.



8. Fasilitator memberikan soal:
   a. HiV adalah? AIDS adalah?
   b. Apa yang dimaksud dengan periode jendela/window period?
   c. Apa saja cairan yang menjadi media penularan HIV?
   d. Apa saja aktifitas yang dapat menularkan HIV?

e. Apa saja syarat penularan HIV AIDS?

f. Bagaimana pencegahan penularan HIV?

g. Bagaimana cara mengetahui status HIV

h. Apa yang dimaksud dengan ARV

9. Kelompok yang menjawab pertanyaan dengan benar dapat merobek kertas kelompok lain (1 kali merobek).

10. Kelompok yang paling besar sisa kertasnya dinyatakan menang.

11. Fasilitator menyampaikan materi HIV AIDS.

12. Fasilitator membuka sesi tanya jawab.

13. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:

    a. Informasi yang lengkap dan akurat mengenai cara penularan dan pencegahan HIV, dapat menghindari perilaku berisiko dan terhindar dari terinfeksi HIV.

    b. HIV tidak mudah menular melalui aktifitas keseharian, perhatikan persyaratannya.

    c. Segera lakukan test bila merasa diri berisiko.

14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. Wild Fire

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai HIV AIDS.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Wild Fire".
6. Fasilitator memulai sesi dengan permainan "Wild Fire", permainan mengenai cepatnya kasus penularan HIV.



a. Fasilitator meminta peserta untuk membentuk lingkaran.

b. Fasilitator berada ditengah lingkaran.

c. Peserta diminta untuk berdiri membelakangi fasilitator, fasilitator menyampaikan akan ada 4 orang yang akan ditepuk punggungnya, yang dianalogikan sebagai penularan HIV.

d. Fasilitator menepuk 3 orang peserta .

e. Seluruh peserta bersalaman satu sama lain, khusus peserta yang telah ditepuk punggung oleh fasilitator maka akan menyalami peserta lain dengan cara bersalaman khusus dengan cara menggerakan telunjuk, peserta yang telah disalami oleh peserta yang telah tertular, akan menyalami peserta lain dengan cara yang sama.

f. Fasilitator bertanya kepada peserta, siapa 4 orang yang tertular di awal? (ditepuk), lalu menanyakan siapa peserta yang akhirnya tertular juga setelah bersalaman dengan peserta lain.

g. Fasilitator menyimpulkan mengenai betapa cepatnya penularan HIV, disebabkan masyarakat tidak tahu cara pencegahannya.

7. Fasilitator menyampaikan materi HIV.

8. Fasilitator membuka sesi tanya jawab.

9. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:

   a. Informasi yang lengkap dan akurat mengenai cara penularan dan pencegahan HIV, dapat menghindari perilaku berisiko dan terhindar dari terinfeksi HIV.

   b. HIV tidak mudah menular melalui aktifitas keseharian, perhatikan persyaratannya.

   c. Segera lakukan test bila merasa diri berisiko.

   d. **Catatan:**

      Ketika permainan selesai, perlu ditekankan bahwa cara "penularan" HIV di permainan tadi tidak merefleksikan cara penularan HIV di kehidupan nyata – HIV tidak akan menular melalui kontak kulit banyak dipercayai masyarakat.

10. Fasilitator melakukan evaluasi.

SESI 5. STIGMA DAN DISKRIMINASI

Pendahuluan

Selain permasalahan kesehatannya, Orang dengan HIV sering mendapatkan stigma terkait HIV dan AIDS akan diikuti dengan diskriminasi terhadap orang yang mengidapnya, misalnya perlakuan negatif dan pembatasan-pembatasan kesempatan yang bisa mempengaruhi seluruh aspek kehidupan Orang dengan HIV.

Mitos seputar HIV dapat menimbulkan stigma dan diskriminasi misalnya dalam pergaulan sosial, kesempatan memperoleh pendidikan dan pekerjaan, pelayanan kesehatan, bepergian, dan lain-lain. Hal ini justru menghambat upaya pengendalian HIV dan AIDS, membuat AIDS tetap menjadi *"the silent killer"* (pembunuh yang diam). Sangat penting bagi remaja untuk memahami stigma dan diskriminasi dan mitos seputar HIV sehingga memiliki sikap yang positif terhadap orang dengan HIV.

Tujuan

1. Remaja memahami stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan HIV.
2. Remaja memahami mitos dan fakta terkait HIV.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi /permainan 15 menit
   a. "Permainan "Mitos dan fakta seputar HIV AIDS" (Kegiatan Pilihan 1, batas bawah usia 13 tahun)
   b. Permainan "4 Sudut" (Kegiatan Pilihan 2, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi Stigma dan diskriminasi 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Mitos dan Fakta Seputar HIV

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai Stigma dan diskriminasi.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Mitos dan Fakta Seputar HIV AIDS".
6. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai mitos seputar HIV.
7. Fasilitator membacakan mitos atau fakta:

Pertanyaan dan jawaban Mitos dan Fakta Seputar HIV dan AIDS

PERNYATAAN	MITOS	FAKTA
Menggunakan alat makan bersama bisa menularkan HIV		
HIV tidak menular di kolam renang umum		
HIV tidak menular melalui batuk atau bersin		
HIV dapat menular melalui gigitan nyamuk		
HIV menular karena berjabat tangan dan berciuman		

8. Peserta menjawab, dan menyertakan alasannya.
9. Fasilitator menjelaskan materi stigma dan diskriminasi.
10. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

11. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:

    a. Mitos seputar HIV AIDS dapat menyebabkan stigma dan diskriminasi.

    b. Sebaiknya kita tidak melakukan stigma dan diskriminasi terhadap Orang dengan HIV dan keluarganya.

    c. Stigma terkait HIV dan AIDS akan diikuti dengan diskriminasi, misalnya pembatasan kesempatan yang bisa di dapatkan oleh orang dengan HIV.

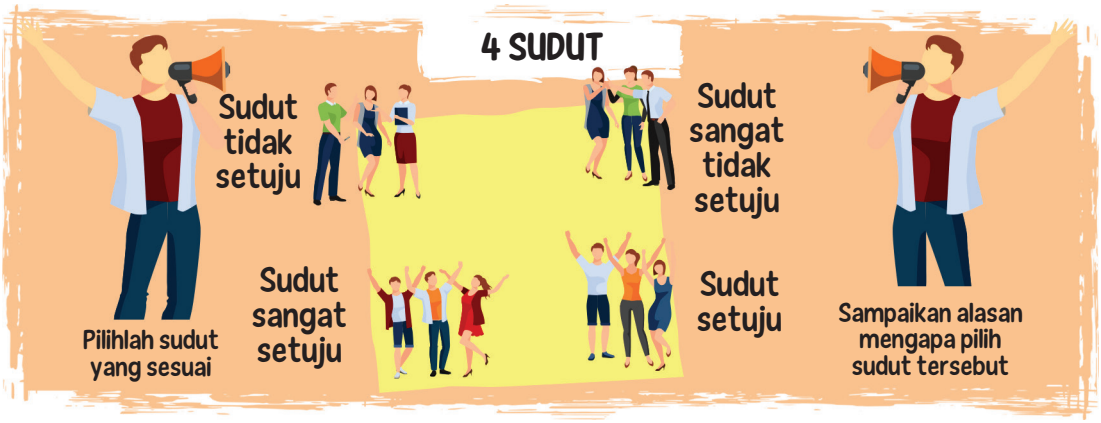
    d. Meningkatkan pengetahuan adalah solusi untuk mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan HIV.

12. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. Empat Sudut

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:



1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai stigma dan diskriminasi.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator menjelaskan bahwa peserta akan bermain empat sudut.
6. Fasilitator menjelaskan aturan permainan:
    a. Fasilitator akan membacakan soal, terkait stigma dan diskriminasi.
    b. Peserta dipersilahkan untuk menuju sudut yang telah dinamai sudut "setuju", "sangat setuju", dan "sangat tidak setuju" dan "tidak setuju".
    c. Peserta dipersilahkan untuk memilih sudut mana, dan menjelaskan alasannya.
7. Fasilitator membahas materi stigma dan diskriminasi serta mitos seputar HIV.
8. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
9. Fasilitator menyimpulkan dan melakukan refleksi bahwa:
    a. Mitos seputar HIV AIDS dapat menyebabkan stigma dan diskriminasi.
    b. Sebaiknya kita tidak melakukan stigma dan diskriminasi terhadap Orang dengan HIV dan keluarganya.

c. Stigma terkait HIV dan AIDS akan diikuti dengan diskriminasi, misalnya pembatasan kesempatan yang bisa di dapatkan oleh orang dengan HIV.

d. Meningkatkan pengetahuan adalah solusi untuk mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap Orang dengan HIV.

10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Panduan permainan empat sudut:

Pertanyaan seputar stigma dan diskriminasi:

1. Saya, mendukung anak dengan HIV dikeluarkan sekolah, karena takut tertular.

   Semua anak berhak mendapatkan pendidikan, apapun statusnya. Anak dengan HIV harus tetap bersekolah. HIV hanya menular melalui cairan tubuh, hubungan seksual, dan air susu ibu yang terinfeksi HIV.

   ☒ Tidak setuju

2. Apabila Orang dengan HIV akan berobat ke layanan kesehatan, baiknya dibedakan ruangnya.

   Jika pembedaan ruangan dilakukan di layanan kesehatan bukan karena status HIV seseorang, karena HIV tidak akan menular melalui udara. Pembedaan ruangan perlu dilakukan jika seseorang menderita penyakit yang menular lewat sentuhan kulit atau lewat udara.

   ☒ Tidak setuju

3. Orang dengan HIV masih mampu berkarya dan berdaya.

   TIdak ada perbedaan antara orang dengan HIV dan bukan dalam masalah berkarya dan berdaya.

   ☑ setuju

4. HIV sama sekali tidak menular melalui peralatan makan.

   Ya, HIV tidak menular melui peralatan makan.

   ☑ setuju

5. Orang dengan HIV tidak boleh punya anak.

   Orang dengan HIV berkesempatan sama untuk mempunyai anak, tentunya dengan strategi khusus yang terangkum dalam program PPIA (Pencegahan HIV dari Ibu Bayinya).

   ☒ Tidak setuju

6. Orang dengan HIV mendapatkan perlakuan buruk di layanan adalah hal yang wajar.

   ☒ Tidak setuju

Apapun statusnya, tidak ada orang yang pantas untuk diperlakukan buruk.

SESI 6. NAPZA

Pendahuluan

Secara umum penyalahgunaan Napza dapat memberikan dampak fisik, mental dan sosial, bagi pemakainya disamping dampak terhadap keluarga dan masyarakat umum. Gabungan antara jenis obat, usia pemakai, keadaan gizi, dan penyakit-penyakit atau stres yang pernah atau sedang diderita akan mengakibatkan masalah-masalah yang spesifik pada masing-masing pemakai.

Penyalahgunaan Napza di kalangan remaja makin meningkat, ada peningkatan sebesar 24 hingga 28 persen remaja yang menggunakan narkotika. "Hasil dari penelitian BNN menyatakan bahwa penyalahgunaan Napza pada generasi muda meningkat dari 20 persen ke 24 -28% persen, kebanyakan pengguna anak-anak dan remaja.

Sumber: BNN.go.id 2019

Tujuan

1. Remaja memahami jenis Napza dan efek Napza
2. Remaja memiliki kemampuan untuk menghindari penggunaan Napza.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar — 5 menit
   a. Permainan "Balap Tanya Jawab Napza"
      (Kegiatan Pilihan 1, Batas bawah usia: 13 tahun)
   b. Permainan "Hindari Napza"
      (Kegiatan Pilihan 2, Batas bawah usia, 16 tahun)
2. Fasilitator menjelaskan materi mengenai NAPZA
3. Tanya Jawab — 10 menit
4. Kesimpulan dan Refleksi — 10 menit
5. Evaluasi Kegiatan — 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.

3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.
4. HIV/Plano.
5. Ballpoin/Spidol.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Balap Tanya Jawab Napza



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai Napza.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator menjelaskan bahwa kita akan bermain "Balap Tanya Jawab Napza".
6. Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok.
7. Fasilitator menyampaikan beberapa pertanyaan mengenai napza:
    a. Apa yang kamu ketahui mengenai Napza?
    b. Jenis Napza apa saja yang kamu ketahui?
    c. Apa efek dari Napza?
    d. Apa yang harus dilakukan supaya remaja dapat menghindarkan diri dari penyalahgunaan Napza?
8. Anggota kelompok berlomba-lomba untuk mendapatkan poin, anggota kelompok yang dapat menjawab diberikan poin.
9. Kelompok menjawab lebih banyak dinyatakan menang.
10. Fasilitator menyampaikan materi Napza.
11. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

12. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan reflleksi:

    a. Remaja perlu mengetahui jenis dan efek Napza, supaya mampu menolak ketika ditawari untuk mencoba.

    b. Remaja sebaiknya memahami jenis dan efek Napza sehingga mampu percaya diri dan memegang teguh nilai positif dan berani menolak ajakan menggunakan Napza.

    c. Remaja harus bisa mencari bantuan dan dukungan bila mendapatkan tekanan dalam pergaulan untuk menggunakan Napza.

13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. Hindari Napza

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan berdiskusi mengenai Napza.
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator menjelaskan bahwa kita akan melakukan kegiatan "Hindari Napza".
6. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok maksimal 5 orang.
7. Fasilitator menugaskan kelompok:
    a. Kelompok 1. Membuat poster, gambar dan informasi mengenai pencegahan Napza.
    b. Kelompok 2. Membuat konten di media sosial mengenai jenis jenis Napza.
    c. Kelompok 3. Membuat efek Napza.
    d. Kelompok 4. Praktek cara berkomunikasi untuk menolak ketika diajak menggunakan Napza.
8. Perwakilan masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi.
9. Peserta dari kelompok lain dapat menambahkan apabila ada terasa kurang.
10. Fasilitator menyampaikan materi Napza.
11. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab:
    - Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan reflleksi, bahwa sebaiknya remaja perlu mengetahui jenis dan efek Napza, supaya mampu menolak ketika ditawari untuk mencoba.
    - Remaja sebaiknya memahami jenis dan efek Napza sehingga mmapu percaya diri dan memegang teguh nilai positif dan berani menolak ajakan menggunakan Napza.
    - Remaja harus bisa mencari bantuan dan dukungan bila mendapatkan tekanan dalam pergaulan untuk menggunakan Napza.
12. Fasilitator melakukan evaluasi.

Bahan Bacaan

Sesi 1. Kehamilan

Proses Kehamilan

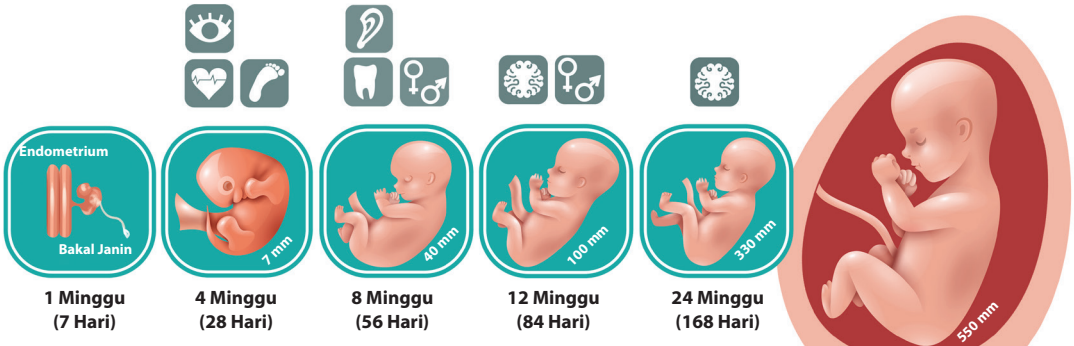
Pada saat anak perempuan mulai menstruasi, terjadi pematangan sel telur dan secara periodik (satu bulan sekali) indung telur akan melepaskan satu buah sel telur. Proses ini disebut dengan ovulasi. Sel telur tersebut akan ditangkap oleh ujung saluran telur dan masuk dalam saluran telur.

Ovulasi terjadi 14 hari sebelum menstruasi yang akan datang. Sel telur hanya dapat dibuahi dalam beberapa jam setelah ovulasi, sedangkan sel sperma dalam badan perempuan masih dapat membuahi sekitar 1-3 hari. Masa subur adalah masa disekitar saat ovulasi dimana jika terjadi hubungan seksual dapat menghasilkan kehamilan. Masa subur terjadi 3-5 hari sebelum dan sesudah hari ke 14 sebelum menstruasi yang akan datang atau terjadi pada masa pertengahan siklus menstruasi.

Apabila pada masa subur tersebut terjadi hubungan seksual, maka sel sperma yang masuk ke saluran vagina akan bergerak masuk ke dalam rahim menuju saluran telur. Di saluran telur tersebut sperma bertemu/masuk ke dalam sel telur, yang disebut pembuahan. Setelah terjadi pembuahan sel telur akan memasuki rahim, menempel di lapisan dinding rahim, tumbuh dan berkembang menjadi janin/bayi.

Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 12 minggu (minggu 0-12), trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-26), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-27 hingga ke-40).

Gambar 3.1. Proses terjadinya kehamilan



Sumber: Kesehatan Reproduksi dan Seksual Bagi Calon Pengantin (Direktorat Kesehatan Keluarga, Kemenkes RI 2020)

Tanda-tanda umum kehamilan:

1. Tidak datangnya menstruasi, **biasanya** setelah 5 hari atau lebih tidak menstruasi sejak tanggal seharusnya.
2. Mual, muntah, pusing, mudah lelah dan mengantuk terutama pada masa-masa awal kehamilan

3. Payudara membesar dan puting susu menonjol.
4. Perut membesar.

Tanda Pasti kehamilan:

1. Pemeriksaan kehamilan menggunakan urine menunjukkan hasil positif.
2. Adanya gerak janin, denyut jantung dan adanya bagian-bagian janin yang dapat diperiksa dengan menggunakan alat Ultrasonografi (USG).

Proses Reproduksi yang Bertanggung Jawab

Proses reproduksi manusia yang bertanggung jawab sangat dipengaruhi oleh kesiapan:

1. Biologis. Keadaan yang paling baik bagi seseorang untuk memiliki anak adalah pada saat pertumbuhan tubuh dan organ reproduksi telah sempurna yaitu pada perempuan antara usia 20-35 tahun dan pada laki-laki bila telah mencapai usia 25 tahun.
2. Psikologis. Kesiapan mental adalah pada saat perempuan dan laki-laki merasa ingin mempunyai anak dan merasa telah siap untuk menjadi orang tua yang bertanggung jawab dalam mengasuh dan mendidik anaknya.
3. Sosial ekonomi. Secara ideal jika seorang bayi dilahirkan selain membutuhkan kasih sayang orang tuanya, ia juga membutuhkan sarana yang membuatnya bisa tumbuh dan berkembang. Karena itu pasangan dikatakan siap secara sosial ekonomi jika ia bisa memenuhi kebutuhan dasar seperti pakaian, makan minum bergizi, tempat tinggal dan kebutuhan pendidikan bagi anaknya.

Ketiga hal tersebut diperlukan untuk menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan sejahtera, saling menyayangi, berpendidikan dan berkecukupan.

Berikut ini adalah empat kondisi dalam kehamilan yang dapat menimbulkan risiko. Empat kondisi itu adalah:



Sumber: www.smsbunda.or.id

Kehamilan dibawah usia 20 tahun masuk dalam risiko terlalu muda. Jika seseorang perempuan hamil dan ia berusia kurang dari 20 tahun, ada beberapa risiko yang dapat terjadi pada remaja tersebut. Risiko ini dapat bertambah jika kehamilan yang dialami remaja perempuan tersebut terjadi di luar pernikahan terutama dalam aspek risiko psikologis dan sosial.

Tabel 3.1. Risiko kehamilan di usia remaja

RISIKO BIOLOGIS	RISIKO PSIKOLOGIS	RISIKO SOSIAL-EKONOMI
• Keguguran. • Risiko tindakan aborsi dengan cara tidak aman. • Tekanan darah tinggi preeklamsia yang dapat menyebabkan eklamsia atau kejang-kejang dan dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi. • Ibu dapat mengalami anemia. • Mengganggu pertumbuhan ibu (ibu masih remaja, tubuhnya masih tumbuh). • Kesulitan dan komplikasi melahirkan karena organ tubuh yang belum berkembang dengan optimal (ukuran panggul belum memadai). • Bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR). • Bayi lahir sebelum waktunya (premature). • Bayi mengalami kekurangan gizi dan gangguan pertumbuhan yang dapat menyebabkan stunting.	• Masalah kejiwaan karena stress menghadapi kehamilan, cemas dan takut, depresi dan bunuh diri. • Risiko penelantaran pada bayi yang dilahirkan karena orangtua yang belum siap. • Belum mampu memberikan pengasuhan yang optimal.	• Risiko putus sekolah, sulit mendapatkan pekerjaan, penelantaran, dikucilkan oleh masyarakat, stigma, perundungan (*bullying*), kehilangan masa bermain dengan teman sebaya. • Risiko ekonomi karena kesempatan kerja yang lebih kecil akibat putus sekolah.

Memiliki anak adalah bagian dari proses reproduksi, untuk dapat melakukannya diperlukan persiapan yang matang dan kemampuan yang dapat dilatihkan beriringan dengan penambahan usia dan kematangan secara fisik dan psikologis. Remaja penting untuk mengetahui risiko seks pranikah dan kehamilan usia remaja secara biologis, psikologis dan sosial, sehingga dapat mempengaruhi keputusan untuk memilih kehamilan di usia remaja dan melakukan upaya yang diperlukan untuk mencegah agar hal tersebut tidak terjadi.

Bagaimana Pencegahan Kehamilan Usia Remaja:

1. Berikan pemahaman kepada remaja mengenai ekspresi cinta yang tidak harus ditunjukkan lewat sentuhan fisik saja. Saling mendukung untuk mencapai cita-cita adalah bentuk perhatian dan kasih sayang yang sesungguhnya.

2. Ajarkan remaja (baik laki-laki maupun perempuan) untuk menghargai diri, tubuh dan cita-citanya serta melakukan pertemanan yang sehat.

3. Remaja perempuan dan laki-laki harus saling menghormati dan menghargai sehingga tidak perlu harus berada pada situasi yang memaksa atau terpaksa menolak terkait perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan.

4. Bekali remaja dengan pengetahuan, sikap yang positif serta keterampilan yang memadai dan menyeluruh terkait kesehatan reproduksi sehingga mereka berdaya untuk membuat pilihan tindakan dan perilaku yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

5. Berdiskusi secara rutin untuk memberikan pemahaman tentang konsekuensi bagi remaja mengenai kehamilan dibawah usia 20 tahun baik dari sisi biologis, psikologis dan sosial ekonomi (seperti terganggunya pendidikan, kesempatan untuk mengembangkan potensi diri menjadi berkurang, risiko kekerasan seksual, dan kekerasan dalam rumah tangga, dan lain sebagainya).

Mitos terkait Kehamilan

Beberapa mitos terkait kehamilan adalah:

Tabel 3.2. MItos dan Fakta Kehamilan

MITOS	FAKTA
Makan buah nanas dapat menggugurkan kehamilan.	Belum ada pembuktian secara ilmiah mengenai hal ini dan fakta yang terjadi tidak ada hubungan antara buah nanas dengan menggugurkan kandungan. Buah nanas baik bagi tubuh karena banyak mengandung vitamin C. Hingga kini belum ada bukti ilmiah yang menyatakan nanas berbahaya bagi kehamilan. Bahaya nanas bagi kehamilan umumnya dikaitkan dengan adanya kandungan enzim bromelain di buah tersebut.

MITOS	FAKTA
	Nanas mengandung enzim bromelain yang bekerja memecah protein dalam tubuh. Karena janin yang baru dikandung terdiri dari sel protein sederhana, sehingga asupan bromelain diduga dapat menyebabkan perdarahan dan keguguran. Selain itu, bromelain juga dapat merangsang leher rahim untuk melunak dan melonggar sehingga dapat memicu persalinan dini. Namun ternyata dosis bromelain dalam satu buah nanas segar utuh tidak cukup tinggi untuk berdampak pada kehamilan. *Sumber: Duke University Medical Center dilansir oleh National Center for Biotechnology Information (NCBI)*
Berhubungan seksual sekali saja tidak akan menimbulkan kehamilan.	Berhubungan seksual walaupun hanya sekali tetap dapat menyebabkan kehamilan jika perempuan sedang dalam masa subur dan sperma dapat masuk ke dalam rahim perempuan tersebut.
Petting (Menggesekan alat kelamin dengan kelamin) tidak akan menimbulkan kehamilan.	Kehamilan tetap dapat terjadi jika ada sperma yang keluar dekat sekali dengan vagina dan bercampur dengan cairan vagina sehingga masih dapat berenang masuk ke dalam rahim.
Perempuan akan hamil jika berenang bersama dengan laki-laki yang mengeluarkan sperma di dalam kolam renang.	Sperma akan langsung mati ketika berada diluar tubuh atau di area yang tingkat keasaman dan basanya tidak mendukung. Air dan udara menyebabkan sperma mati sehingga tidak akan bisa membuahi.

Mitos, atau pemahaman yang salah dikalangan remaja bisa menyebabkan kehamilan yang tidak dikehendaki.

Kehamilan yang Tidak diinginkan (KTD) dan Aborsi tidak Aman

Kehamilan yang tidak diinginkan terjadi pada perempuan yang tidak mengharapkan kehamilan tersebut. KTD bisa dialami orang yang sudah menikah, maupun terhadap remaja yang belum menikah. kehamilan tidak diinginkan bisa terjadi karena berbagai sebab, seperti perilaku seksual tidak aman, penggunaan kontrasepsi yang kurang tepat (penggunaan kondom yang tidak benar atau lupa mengkonsumsi pil KB) atau korban pemerkosaan.

Kehamilan yang tidak diinginkan bisa terjadi terhadap remaja belum menikah, belum terikat secara norma agama dan hukum yang berlaku, biasanya belum siap secara psikis untuk menerima kehamilan yang dialaminya. Hal ini dapat menyebabkan hal yang tidak diinginkan, misalnya aborsi tidak aman hingga kematian.

Pencegahan KTD:

1. Memberikan informasi kesehatan reproduksi, jelaskan risiko hubungan seksual sebelum menikah.
2. Berikan penjelasan mengenai mitos yang berkembang di masyarakat beserta fakta-fakta yang harus diketahui.

Jika mengalami KTD, apa yang sebaiknya dilakukan?

1. Beritahukan kehamilan kepada orang dewasa yang dipercaya, terutama kepada orang tua.
2. Datangilah layanan kesehatan yang ramah remaja, untuk mendapatkan konseling. (lihat bagian 7. Dukungan dan Layanan).

Sesi 2. Pencegahan Kehamilan Dan Alat Kontrasepsi

Perencanaan Kehamilan

Pengetahuan mengenai kehamilan harus pula dibarengi dengan pengetahuan mengenai cara-cara pencegahan kehamilan terjadi sehingga kehamilan dapat direncanakan agar lebih siap dan sehat. Pengetahuan mengenai pencegahan kehamilan merupakan bagian yang cukup signifikan dalam pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif. Selain itu, pengetahuan mengenai ini juga merupakan bagian dari hak reproduksi dimana setiap orang memiliki hak untuk memilih kapan waktu untuk hamil atau memilih untuk memiliki anak atau tidak. Pilihan-pilihan ini dapat dilakukan jika pengetahuan dan akses akan alat pencegahan kehamilan bisa didapatkan.

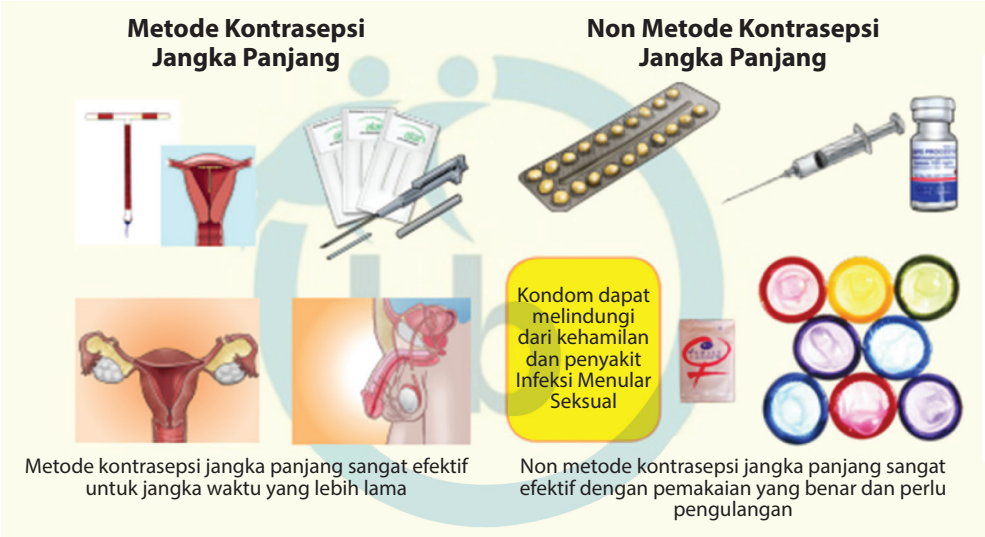
Remaja juga perlu untuk mendapatkan pengetahuan mengenai pencegahan kehamilan dengan pertimbangan sebagai berikut:

- Walaupun dilarang undang-undang, namun praktek perkawinan anak masih terjadi di Indonesia, sehingga ketika seorang remaja berada dalam situasi harus menjalani perkawinan, dirinya dapat lebih berdaya untuk setidaknya menunda untuk memiliki anak.
- Pengetahuan ini dapat digunakan nanti ketika remaja memasuki jenjang perkawinan dengan usia yang lebih mapan. Pengetahuan yang baik akan membuat pasangan lebih percaya diri dalam menentukan metode pencegahan kehamilan (kontrasepsi) yang akan mereka gunakan.

Hal-hal yang perlu diketahui terkait akses terhadap metode kontrasepsi adalah:

- Layanan kontrasepsi dapat diperoleh pada fasilitas kesehatan seperti bidan, klinik, puskesmas, rumah sakit dan praktek Dokter Spesialis Kandungan.
- Beberapa jenis kontrasepsi dapat diperoleh langsung secara bebas misalnya di apotek seperti kondom dan pil KB.

Pasangan suami istri yang telah menikah dapat memanfaatkan jenis-jenis kontrasepsi untuk mencegah kehamilan sebagai berikut:



Sumber: Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Kementrian Kesehatan RI, Cetakan 2020)

Metode Kontrasepsi Jangka Panjang:

5. *Intrauterine Device* (IUD): IUD mencegah sperma bertemu sel telur.
6. Implant: alat kontrasepsi ini mencegah sel telur lepas dari ovarium tiap bulan serta membuat sperma sulit menempel pada lapisan rahim karena dapat membuat lapisan mukosa di pintu masuk rahim menebal.
7. Tubektomi: merupakan salah satu metode kontrasepsi permanen bagi wanita. Pilihan kontrasepsi ini dilakukan melalui prosedur pembedahan.
8. Vasektomi: merupakan salah satu metode kontrasepsi permanen bagi laki-laki. Pilihan kontrasepsi ini dilakukan melalui prosedur pembedahan.

Metode Kontrasepsi Non Jangka Panjang:

5. Pil: metode kontrasepsi dengan minum/makan Pil. Pil KB mencegah telur lepas dari ovarium tiap bulan. Pil juga membuat sperma sulit menempel pada lapisan rahim karena hormon di pil membuat lapisan mukosa di pintu masuk rahim menebal.
6. Pil emergensi: pil ini bekerja dengan mencegah sel telur yang telah dibuahi menempel dan berkembang di rahim. Pil dibuat dari hormon sintetis yang menyebabkan rahim tidak kondusif untuk perkembangan sel telur yang telah dibuahi.
7. Suntik KB: metode kontrasepsi ini mencegah sel telur lepas dari ovarium tiap bulan. Suntik KB juga membuat sperma sulit menempel pada lapisan rahim karena *hormone* yang disuntikkan membuat lapisan mukosa di pintu masuk rahim menebal.
8. Kondom: Alat kontrasepsi yang dapat digunakan untuk mencegah kehamilan dan penularan Infeksi Menular Seksual (IMS). Alat kontrasepsi ini dapat mencegah penetrasi sperma pada vagina perempuan.

Proses Reproduksi Bertanggung Jawab

Menggunakan alat kontrasepsi merupakan salah satu bentuk proses reproduksi yang bertanggung jawab. Proses reproduksi manusia yang bertanggung jawab sangat dipengaruhi oleh kesiapan secara:

1. **Biologis.** Keadaan yang paling baik bagi seseorang untuk memiliki anak, dimana pertumbuhan tubuh dan organ reproduksi telah sempurna yaitu pada perempuan antara usia 20-35 tahun dan pada laki-laki bila telah mencapai usia 25 tahun.
2. **Psikologis.** Kesiapan jiwa dimana perempuan dan laki-laki merasa ingin mempunyai anak dan merasa telah siap untuk menjadi orang tua yang bertanggung jawab dalam mengasuh dan mendidik anaknya.

3. **Sosial ekonomi.** Secara ideal jika seorang bayi dilahirkan maka ia akan membutuhkan tidak hanya kasih sayang orang tuanya, tetapi juga sarana yang membuatnya bisa tumbuh dan berkembang. Bayi membutuhkan tempat tinggal yang tetap. Karena itu pasangan dikatakan siap secara sosial ekonomi jika ia bisa memenuhi kebutuhan dasar seperti pakaian, makan minum, tempat tinggal dan kebutuhan pendidikan bagi anaknya.

Ketiga hal tersebut diperlukan untuk menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan sejahtera, saling menyayangi, berpendidikan dan berkecukupan.

Sesi 3. Infeksi Menular Seksual

Jenis dan Gejala IMS

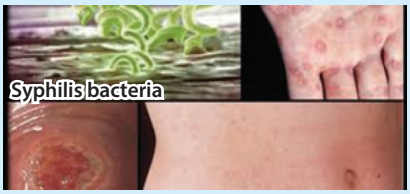
IMS adalah infeksi yang menular terutama lewat hubungan seksual dengan pasangan yang sudah tertular. IMS banyak dikenal sebagai penyakit kelamin, namun itu hanya menunjuk pada penyakit yang ada di kelamin. Istilah infeksi menular seksual lebih luas maknanya, karena menunjuk pada cara penularannya. Gejala IMS juga dapat terjadi pada alat penglihatan, mulut, saluran pencernaan, hati, otak dan bagian tubuh lainnya. Orang yang berhubungan seksual dengan seseorang yang telah terinfeksi dapat terkena IMS, walaupun hubungan seksual hanya dilakukan satu kali saja.

Beberapa jenis IMS dan penyebabnya antara lain:

- Jamur: Kandidiasis
- Bakteri: Gonore (Kencing Nanah), Sifilis (Raja Singa)
- Protozoa: Trikomonas
- Virus: Herpes Genitalis, HIV, Hepatitis B - C, Kondiloma (Kutil Kelamin)
- Parasit: Kutu Kelamin

Contoh jenis, gejala dan gambar:

NO.	JENIS IMS	GEJALA	GAMBAR
1	Gonore/ Kencing Nanah	• Gatal. • Panas. • Keluar nanah kuning. • Nyeri waktu ereksi. • Kadang keluar darah. • Pada wanita jarang menimbulkan gejala.	 **Penyakit Kencing Nanah/Gonore Wanita** **Penyakit Kencing Nanah/Gonore Pria**
2	Herpes Kelamin	• Rasa terbakar dan gatal. • Rasa nyeri. • Muncul luka-luka. • Timbul demam, nyeri otot Infeksi berulang.	 **Herpes genital feminino** **Herpes genital masculino**

NO.	JENIS IMS	GEJALA	GAMBAR
3	Sifilis	• Mengalami 5 Fase. • luka di kelamin. • bercak merah di badan kadang tidak ada gejala.	
4	Kutil kelamin/ kondiloma akuminata/ jengger ayam	• Benjolan/tonjolan bentuknya beraturan/tidak beraturan. • Bisa pada vagina luar/dalam, penis. • Tidak bisa sembuh. • Disebabkan oleh virus.	

Sumber gambar: medium.com

Gejala IMS

IMS tidak selalu menunjukkan tanda atau gejala, baik pada laki-laki atau perempuan sehingga seseorang dapat saja tidak mengetahui walaupun sudah terinfeksi. Gejala IMS bisa muncul setelah berminggu-minggu, berbulan-bulan atau bahkan tahunan setelah terkena.

Gejala IMS secara umum diantaranya adalah sebagai berikut:

- Keluar cairan tidak normal dari alat kelamin laki-laki atau perempuan, seperti keputihan yang tidak normal (berbau, berwarna kuning atau kehijauan, banyak, dan gatal), darah atau nanah.
- Terdapat luka pada alat kelamin atau daerah sekitar anus.
- Rasa nyeri pada perut bagian bawah pada perempuan.
- Pembengkakan buah zakar pada laki-laki.
- Terdapat benjolan pada lipatan paha.
- Terdapat tumor, kutil, benjolan seperti jengger ayam atau bunga kol pada alat kelamin atau daerah sekitar anus.
- Rasa gatal pada alat kelamin.
- Terdapat bercak kemerahan pada alat kelamin seperti luka atau benjolan.

Risiko Akibat IMS

BIla tidak diobati sampai tuntas maka akan mengakibatkan:

- Penyakitnya menjadi kronis dan menahun.
- Kanker alat reproduksi seperti kanker leher rahim (cervix).
- Sering keguguran.
- Menularkan penyakitnya kepada bayi yang dikandung dan pasangan seksualnya.
- Kemandulan (sulit atau tidak dapat memiliki anak kandung).
- Gangguan kehamilan (kehamilan di luar kandungan dan bayi lahir cacat).
- Lebih mudah terkena infeksi HIV.

Pengobatan IMS

Tidak semua IMS bisa diobati, hanya IMS dengan penyebab bakteri atau parasit yang dapat diobati. IMS dengan penyebab virus tidak dapat diobati dan muncul kembali misalnya kutil kelamin. Pada Herpes, yang diobati hanya gejala luarnya saja, tetapi virusnya akan tetap hidup di dalam tubuh selamanya.

Bagi mereka yang terinfeksi, perlu juga mengobati pasangan seksual secara bersamaan agar tidak terjadi infeksi berulang (*pingpong effect*).

Pencegahan Penularan IMS

IMS dapat dicegah dengan cara A, B, C sesuai dengan tabel dibawah ini:

Tabel. 3.3. Pencegahan penularan IMS

Abstinence	Tidak melakukan hubungan seksual ataupun melakukan perilaku seksual berisiko lainnya seperti saling menggesekkan alat kelamin dan oral seks.
Be Faithful (Saling Setia)	Berhubungan seksual hanya dengan satu pasangan yang sah setelah menikah.
Condom	Kondom dapat mencegah beberapa jenis IMS, namun tidak semua IMS.

Catatan:

1. Bagi remaja, hal yang terpenting adalah mengendalikan dorongan seksual untuk tidak melakukan hubungan seksual (*Abstinence*).
2. Jika sudah pernah melakukan perilaku seksual beresiko, sebaiknya segera memeriksakan diri ke layanan kesehatan dan tidak mengulangi kembali perilaku berisiko tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan jumlah kasus IMS:

- Kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi.
- Perilaku seksual berisiko.
- Banyak IMS yang tidak mempunyai gejala diawal, tetapi sudah dapat menularkan ke orang lain.
- Pengidap terlambat mendapat pengobatan.
- Pengobatan yang tidak benar dan tepat.
- Pasangannya tidak diobati sehingga dapat kembali menularkan.
- Laki-laki yang terinfeksi namun tidak disirkumsisi (sunat) memiliki potensi lebih besar untuk menularkan IMS kepada pasangannya.

Sesi 4. HIV AIDS

Pengertian

HIV atau *Human Immunodeficiency Virus* adalah virus yang menyerang sel darah putih (*limfosit*) di dalam tubuh yang mengakibatkan turunnya kekebalan tubuh manusia. Orang yang dalam darahnya terdapat virus HIV dapat tampak sehat dan belum membutuhkan pengobatan. Namun orang tersebut dapat menularkan virusnya kepada orang lain bila melakukan hubungan seks berisiko dan berbagi alat suntik dengan orang lain.

AIDS atau *Acquired Immune Deficiency Syndrome* adalah sekumpulan gejala penyakit yang timbul karena turunnya kekebalan tubuh. Akibat menurunnya kekebalan tubuh pada seseorang maka orang tersebut sangat mudah terkena penyakit seperti TBC, kandidiasis, berbagai radang pada kulit, paru, saluran pencernaan, otak dan kanker. Stadium AIDS membutuhkan pengobatan Antiretroviral (ARV) untuk menekan jumlah virus HIV di dalam tubuh sehingga bisa pulih kembali.

Cara Penularan HIV

HIV hanya dapat hidup dan berjumlah cukup banyak untuk dapat ditularkan pada:

- **Darah**
- **Cairan sperma**
- **Cairan vagina**
- **Air Susu Ibu (ASI)**

Berdasarkan hal ini, maka cara penularan HIV adalah:

1. Melalui hubungan seks tanpa menggunakan kondom sehingga memungkinkan cairan sperma atau cairan vagina yang mengandung virus HIV masuk ke dalam tubuh pasangannya.
2. Dari seorang ibu hamil yang HIV positif kepada bayinya selama masa kehamilan, waktu persalinan dan/atau waktu menyusui.
3. Melalui transfusi darah/produk darah yang sudah terinfeksi HIV. Transfusi darah di fasilitas kesehatan tidak berisiko, karena biasanya Palang Merah Indonesia dan fasilitas kesehatan selalu melakukan pengecekan atau skrining HIV pada darah donor sebelum melakukan transfusi kepada orang lain. Darah tercemar HIV tidak digunakan.
4. Melalui pemakaian alat suntik yang sudah terinfeksi HIV, yang dipakai bergantian, terutama terjadi pada pemakaian bersama alat suntik di kalangan pengguna narkoba suntik (penasun).

Keterkaitan infeksi HIV dan IMS



HIV dapat tertular melalui hubungan seksual, oleh karena itu orang yang mengidap IMS memiliki risiko yang lebih besar untuk terinfeksi HIV. Luka pada kelamin karena adanya IMS dapat mempermudah seseorang tertular HIV saat berhubungan seks tanpa menggunakan kondom.

Prinsip syarat penularan HIV

HIV hanya bisa menular jika empat prinsip ini dipenuhi semua dan tidak bisa menular jika hanya salah satu atau sebagian prinsip terpenuhi.



E= *Exit* (keluar) ini maksudnya ada jalan keluar bagi cairan tubuh yang mengandung HIV yang ada dalam tubuh seseorang keluar tubuh. Hal semacam ini misalnya jika terjadi luka atau keluarnya cairan tubuh yang mengandung HIV seperti ketika seseorang melakukan hubungan seksual. Bagi penularan melalui jarum suntik bisa diartikan karena ada darah yang tersisa di dalam jarum bekas dan kemudian masuk ke dalam tubuh seseorang.



S= *Survive* (hidup) ini maksudnya dari cairan tubuh yang keluar ini harus mengandung virus yang tetap bertahan hidup. HIV bila berada di luar tubuh inangnya (manusia) dia tidak akan bertahan hidup lama. Ini misalnya ketika cairan tubuh keluar di saat berenang atau berada dalam udara bebas lainnya. Virus HIV hanya *survive* pada media hidupnya (darah, cairan sperma, cairan vagina dan air susu ibu). Cairan keringat dan saliva (ludah) tidak bisa menularkan HIV.



S= *Sufficient* (jumlah cukup) ini maksudnya kandungan HIV dalam cairan tubuh yang keluar dari orang yang terifeksi HIV harus ada dalam kandungan/jumlah yang cukup. Jika jumlahnya sedikit, HIV tidak akan bisa menginkubasi tubuh manusia lainnya. Makin besar jumlah cairan tubuh (darah, cairan sperma, cairan vagina dan air susu ibu) yang masuk ke tubuh orang lain maka makin besar kemungkinan menularkan.



E= *Enter* (masuk) adanya jalur masuk di tubuh manusia yang memungkinkan kontak dengan cairan tubuh yang mengandung HIV. Ini mengapa penggunaan kondom serta pelicin kemudian penting sebab akan meminimalisir terjadinya perlukaan ketika terjadi kontak hubungan seksual

Pencegahan Infeksi HIV

Abstinence (Tidak melakukan hubungan seksual)



lak melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Hubungan seksual nya dilakukan melalui pernikahan yang sah. Pilihan ini merupakan han paling sehat untuk kelompok remaja.

Be faithful (Bersikap saling setia)



a telah menikah, hanya melakukan hubungan seksual dengan pasangan ndiri, yaitu suami atau isteri sendiri. Tidak melakukan hubungan seksual uar pernikahan.

Condom (Kondom)



a salah satu pasangan sudah terinfeksi HIV atau IMS, maka dalam lakukan hubungan seksual harus menggunakan kondom secara benar n konsisten. Oleh karena itu abstinence adalah pilihan paling tepat uk kelompok remaja.

No Drugs (Tidak menggunakan narkoba)



lak menggunakan narkoba khususnya narkoba yang digunakan melalui t suntik yang tidak steril dan dipakai secara bergantian.

Equipment and Education (Peralatan dan edukasi)



lak bertukar alat-alat yang dapat menjadi media pertukaran darah perti pisau cukur, alat tato, alat tindik, dan sebagainya, serta bekali diri ngan informasi yang benar.

Catatan:

Bagi remaja, langkah yang ditekankan adalah langkah A,D,E (*Abstinence, No Drugs* dan *Education*) yaitu tidak melakukan hubungan seksual, tidak menggunakan narkoba dan membekali diri dengan informasi yang benar mengenai HIV dan AIDS.

Cara mengetahui status HIV

Orang yang sedang dalam tahap HIV tidak bisa kita kenali. Mereka tampak sehat dan tidak menunjukkan gejala penyakit apapun. Status terinfeksi HIV hanya dapat diketahui setelah mengikuti test HIV yang disertai konseling (VCT/*Voluntary Counselling and Test*). Segera kunjungi fasilitas kesehatan terdekat seperti Puskesmas, Rumah Sakit, Klinik VCT dan Laboratorium untuk tes HIV jika pernah melakukan perilaku berisiko.

Tes HIV

Layanan test HIV dan konseling ini disebut sebagai VCT (*Voluntary Counseling and Testing*). Tes HIV biasanya berupa tes darah untuk memastikan adanya antibodi HIV di dalam sampel darah. Tes HIV bersifat sukarela dan rahasia. Sebelum melakukan tes HIV, akan dilakukan konseling untuk mengetahui tingkat risiko infeksi dari perilaku selama ini dan bagaimana nantinya harus bersikap setelah mengetahui hasil tes HIV.

Periode Jendela (*Window Period*)

Periode jendala/masa jendela HIV adalah rentang waktu yang dibutuhkan oleh virus HIV dari awal penularan sampai munculnya antibodi tubuh yang dapat dideteksi oleh tes HIV tertentu. Biasanya, masa jendela HIV berlangsung selama 10 hari hingga 3 bulan.

Saat virus HIV mulai masuk ke dalam darah, tubuh tidak akan langsung terinfeksi. Melainkan, virus akan berkembang dengan perlahan. Saat sistem kekebalan tubuh tahu ada virus yang berbahaya masuk, secara alami tubuh akan mengeluarkan antibodi yang diandalkan untuk menyerang HIV.

Namun memang antibodi itu tidak akan langsung dihasilkan tubuh saat virus HIV masuk. Ini sebabnya, terkadang tes HIV pertama memberikan hasil negatif, walaupun sebenarnya sudah terinfeksi HIV. Bila hasil test adalah negatif, sebaiknya melakukan tes HIV ulang tiga bulan selanjutnya untuk memastikan kembali apakah seseorang terinfeksi HIV atau tidak.

Infeksi Oportunistik

Infeksi oportunistik adalah infeksi yang terjadi karena orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah. Infeksi ini sangat berbahaya bagi Orang dengan HIV AIDS (ODHIV), karena dapat menyebabkan kematian. Infeksi oportunistik dapat disebabkan oleh virus, bakteri, jamur, atau parasit. Disebut oportunistik karena infeksi ini akan mengambil keuntungan dari sistem kekebalan tubuh seseorang yang lemah. Infeksi oportunistik yang sering terjadi pada Orang dengan HIV diantaranya adalah tuberkolosis.

Pengobatan untuk HIV dan AIDS

Terinfeksi HIV bukan berarti seseorang akan segera mati. AIDS dapat dicegah dengan pengobatan antiretroviral atau ARV. Pengobatan ARV menekan laju perkembangan virus HIV di dalam tubuh sehingga orang dengan infeksi HIV dapat kembali "sehat" atau 'bebas gejala'. Namun virus HIV masih ada di dalam tubuhnya dan tetap bisa menularkan pada orang lain.

Pengobatan HIV dan AIDS pada dasarnya meliputi aspek Medis Klinis, Psikologis dan Aspek Sosial yang meliputi pengobatan *supportive* (dukungan), pencegahan dan pengobatan infeksi oportunistik dan pengobatan antiretroviral.

ARV atau Antiretroviral



ARV merupakan singkatan dari Antiretroviral, yaitu obat yang dapat menekan/mencegah jumlah virus HIV di dalam tubuh menjadi semakin banyak. Bila pengobatan tersebut bekerja secara efektif, maka kerusakan kekebalan tubuh dapat ditunda bertahun–tahun dan dalam rentang waktu yang cukup lama sehingga orang yang terinfeksi HIV dapat dicegah agar tidak sampai pada tahap AIDS. Selain itu, dengan jumlah virus yang dapat ditekan, maka kemungkinan untuk menularkan kepada orang lain akan menjadi jauh berkurang. Jumlah virus di dalam tubuh orang yang terinfeksi tidak akan cukup banyak untuk dapat ditularkan kepada orang lain. Dengan kata lain, dengan melakukan pengobatan, maka sekaligus juga memberikan dampak pencegahan penyebaran infeksi HIV.

Hingga saat ini, ARV masih merupakan cara paling efektif serta mampu menurunkan angka kematian dan berdampak pada peningkatan kualitas hidup orang terinfeksi HIV sekaligus meningkatkan harapan masyarakat untuk hidup lebih sehat. Sehingga pada saat ini HIV dan AIDS telah diterima sebagai penyakit yang dapat dikendalikan seperti diabetes, asma atau darah tinggi dan tidak lagi dianggap sebagai penyakit pembunuh yang menakutkan.

Orang dengan HIV (ODHIV) dapat berkeluarga dan memiliki keturunan

Orang yang telah terinfeksi HIV tetap dapat memiliki keturunan dengan aman. Melalui program Pencegahan Penularan HIV dari Ibu ke Anak (PPIA/PMTCT – *Prevention of Mother to Child Transmition*). Penularan HIV dari ibu ke anak saat kehamilan, melahirkan dan menyusui dapat dikurangi sampai 0%. Calon orang tua dapat menekan risiko penularan pada anak dengan mengetahui status HIV sejak dini. Berkonsultasilah dengan dokter yang merawat.

Orang yang telah terinfeksi HIV tidak perlu dihindari. Penularan HIV terjadi melalui cara-cara yang spesifik. Berinteraksi sosial dengan orang yang telah terinfeksi HIV tidak menyebabkan penularan HIV.

Sesi 5. Stigma Dan Diskriminasi

Stigma dan Diskriminasi: Hambatan Utama Pengendalian HIV dan AIDS



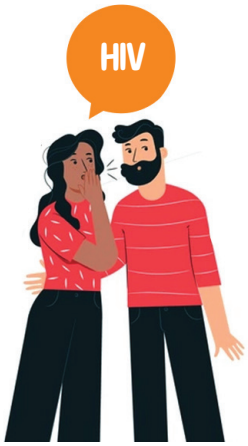
Stigma dan diskriminasi sebenarnya tidak hanya dialami ODHIV. Sebelum ada HIV dan AIDS, para penyandang kusta maupun orang-orang yang pernah menyandang kusta merasakan pengalaman tidak menyenangkan dengan adanya stigma dan diskriminasi ini. Dengan ditemukannya obat MDT (*Multi Drug Therapy*) yang bisa menyembuhkan kusta tanpa cacat asal penyakitnya ditemukan dini dan berobat teratur selama minimal 6 bulan, pandangan dan sikap negatif ini mulai hilang.

Dibandingkan TB paru dan kusta, yang sudah ada sejak ribuan tahun lalu, AIDS adalah sesuatu yang baru. Indonesia baru mengenal AIDS pada tahun 1987. Adalah wajar kalau kemudian ada pandangan dan kepercayaan-kepercayaan yang salah mengenai HIV dan AIDS ini. Apalagi pada awal-awal masuknya HIV dan AIDS, label tentang tidak ada obat, kematian, seks, obat bius, dan moral melekat amat erat dengan HIV dan AIDS. Namun sekarang ini adalah abad ke 21, abad kemajuan. Saat ini sudah waktunya menuju ke *"Zero discrimination"*.

Ketidaktahuan bisa diakibatkan karena orang memang tidak tahu atau memperoleh informasi yang salah. Hal ini akan menimbulkan sikap negatif yaitu "stigma" yang memberi label atau cap kepada ODHIV dengan predikat-predikat yang tidak baik. Akibat dari sikap tersebut tumbuhlah perilaku diskriminatif, dimana yang paling menonjol adalah: perbedaan perlakuan, penolakan dan pembatasan.

Satu-satunya yang diuntungkan dengan adanya stigma dan diskriminasi hanyalah virus HIV, karena banyak orang takut mengetahui status HIV-nya, dan yang sudah tahu kalau dirinya HIV positif akan kesulitan mengakses pelayanan. Penularan dan kematian yang terkait dengan AIDS akan berjalan terus. Inilah tantangan sekaligus ancaman stigma dan diskriminasi yang harus dijawab.

Mengatasi stigma dan diskriminasi dengan meningkatkan pengetahuan



Berangkat dari ketidaktahuan mengenai HIV dan AIDS apalagi kalau ditambah dengan informasi yang tidak benar akan menimbulkan perasaan takut kepada HIV dan AIDS termasuk ODHIV. Rasa takut akan menimbulkan "stigma" dan stigma menghasilkan tindakan diskriminatif. Karena ada "stigma + diskriminasi" maka orang jadi enggan bicara tentang HIV dan AIDS, enggan mengetahui status HIV-nya, enggan pergi ke fasilitas kesehatan, dan tentu saja kalau memerlukan ARV tidak akan mendapatkannya karena enggan untuk pergi ke fasilitas kesehatan, sekalipun sudah tahu bahwa ARV gratis. Kematian akan semakin tinggi, ketakutan semakin menjadi dan stigmatisasi makin merajalela. Terjadilah "lingkaran setan" atau *"circulus viciosus"* yang berputar terus sampai habisnya manusia.

Tujuan pengendalian HIV dan AIDS di Indonesia adalah menurunnya jumlah kasus baru HIV (target jangka panjang: *zero new infection* atau "nol infeksi baru"), menurunnya tingkat diskriminasi (target jangka panjang: *zero discrimination* atau "nol diskriminasi"), dan menurunnya angka kematian AIDS (target jangka panjang: *zero AIDS related deaths* atau "nol kematian karena AIDS") serendah mungkin serta meningkatnya kualitas hidup ODHIV.

Terkait dengan upaya mencapai *zero discrimination*, karena stigma dan diskriminasi disebabkan oleh ketidaktahuan dan ketidakpedulian, maka cara yang terbaik untuk mengatasinya adalah dengan meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kepedulian akan kebutuhan pribadi dan orang lain.

Berdasarkan Undang-undang Kesehatan No. 36 tahun 2009, Kesehatan adalah Hak Asasi Manusia yang meliputi hak untuk mengetahui dan melindungi kondisi kesehatan pribadi, hak untuk mempertahankan derajat kesehatan pribadi serta hak untuk meningkatkan kesehatan pribadi keluarga dan masyarakat. Bila pengetahuan komprehensif masyarakat mengenai HIV dan AIDS baik, maka hal-hal positif yang terjadi antara lain:

1. Masyarakat dapat melaksanakan sendiri perilaku hidup yang tidak berisiko terhadap penularan HIV dan AIDS. Walaupun HIV belum ada obat yang menyembuhkan tuntas, tetapi AIDS dapat dicegah dan dihindari.
2. Karena sudah punya pengetahuan, maka stigma dan diskriminasi akan menurun. Berkurangnya pembedaan perlakuan, penolakan dan pembatasan akan meningkatkan kualitas hidup ODHIV baik jasmani, rohani dan sosial.
3. Orang tidak takut lagi meminta tes untuk mengetahui status HIV-nya. Mengetahui status HIV maka kita dapat mengambil langkah-langkah terbaik bagi yang kemudian ternyata HIV positif maupun yang HIV negatif.
4. ODHIV dapat dengan mudah mengakses ARV. Akses obat yang lancar dan berkesinambungan, kualitas dan umur harapan hidup akan meningkat. Stigma semakin berkurang karena kematian dan kondisi buruk sebagai salah satu penyebab stigma sudah tereliminasi.

Akhirnya, masyarakat menjadi semakin tahu, makin tidak takut, makin tidak ada stigma, makin tidak ada diskriminasi, dan seterusnya sampai tercapai cita-cita: *zero discrimination* yang kontribusinya amat besar dalam menghentikan penularan dan menghentikan kematian yang berhubungan dengan AIDS.

Mitos dan fakta seputar penularan HIV AIDS

Banyak mitos yang beredar seputar penularan HIV AIDS, hal ini akan berdampak terhadap semakin tingginya stigma dan diskriminasi, serta ketakutan yang berlebihan tertular HIV. Berikut adalah mitos yang banyak ditemui di masyarakat:

Tabel 3.4. MItos dan Fakta penularan HIV AIDS

PERNYATAAN	MITOS	FAKTA
Menggunakan alat makan bersama.	✗	
HIV tidak menular di kolam renang umum.		✗
HIV tidak menular melalui batuk atau bersin.		✗
Dapat menular melalui gigitan nyamuk.	✗	
HIV menular karena berjabat tangan dan berciuman.	✗	

Untuk lebih memahami alasan pernyataan-pernyataan diatas adalah mitos atau fakta, dapat didasarkan pada prinsip penularan HIV (ESSE) dan juga melihat cairan tubuh yang mengandung virus HIV (darah, cairan sperma, cairan vagina, ASI). Jika tidak memenuhi semua prinsip penularan dan tidak melibatkan cairan-cairan tersebut, maka penularan HIV tidak akan terjadi.

Sesi 6. Napza

Napza singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Menurut WHO definisi dari Napza adalah sesuatu yang dimasukkan ke dalam tubuh baik berupa zat padat, cair, maupun gas yang merubah fungsi tubuh secara fisik maupun psikis, tidak termasuk makanan, air, dan oksigen yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi tubuh yang normal.

Obat-obatan psikotropika adalah sesuatu unsur yang dapat merubah salah satu atau lebih fungsi dari tubuh yaitu menurunkan kemampuan orang berpikir kritis dan mengambil keputusan yang tepat. Seperti kita ketahui bahwa ada zat yang dapat merubah jalan pikiran dan dipakai dalam upacara ritual, dunia kedokteran, atau tujuan untuk rekreasi/santai.

Dikatakan obat-obat terlarang adalah:

- Terlarang secara hukum dalam pemakaian, menjual, memproduksi, memperbanyak. Contoh: ganja, turunan amphetamin, ectasy, dan heroin.
- Terlarang dalam lingkungan remaja di bawah 17 tahun tetapi tidak dilarang untuk umum secara hukum. Contoh: alkohol.
- Tidak terlarang dalam lingkungan tertentu (seperti dalam resep dokter/di bawah pengawasan dokter), tetapi obat tersebut terlarang diperjualbelikan secara bebas dan digunakan bukan dalam pengawasan dokter. Contoh: obat penenang tanpa resep dokter dilarang digunakan dan diperjualbelikan.

Golongan Napza Berdasarkan Efek

Napza berdasarkan efeknya terhadap susunan syaraf dibagi menjadi 3 bagian:

Tabel 3.5. Golongan Napza berdasarkan Efek

	EFEK	CONTOH
Depresan	• Efek dari obat-obatan ini menurunkan atau menekan kerja susunan syaraf pusat, walaupun tidak selalu membuat pengguna menjadi merasa tertekan. • Depresan menghasilkan suasana relaks pada dosis rendah. • Beberapa depresan dapat menyebabkan euforia/ perasaan gembira serta rasa tenang dan nyaman.	• Alkohol. • Opiats dan Opioid, termasuk heroin, morphine, codein metadhone, pethidine, dan palfium. • Cannabis (daun ganja) meliputi mariyuana, hashhish, canabis resin. • Solven dan inhalan seperti bensin, lem/aica aibon, propelan, cat/ thinner dan minyak korek api.
Stimulan	• Efek dari obat-obatan ini merangsang atau meningkatkan kerja susunan saraf pusat dan membuat pengguna merasa lebih segar, lebih waspada, dan percaya diri. • Obat-obatan/Napza ini dapat meningkatkan denyut jantung, temperatur tubuh, dan tekanan darah. Tergantung kekuatan atau dosis obat. • Efek lain terhadap tubuh yaitu menurunkan nafsu makan, pelebaran pupil, banyak bicara, gelisah, dan sulit tidur. • Dosis lebih tinggi dapat menyebabkan gelisah, sakit kepala, kram perut, cepat marah, paranoid/ curiga, dan panik. • Pemakaian lama dari stimulan yang kuat juga menghasilkan efek seperti disebut di atas.	• Kafein terdapat pada minuman kopi. • Tembakau ada dalam rokok. • Kokain. • Amfetamin. • Shabu-shabu/ecstacy, selain stimulan juga mempunyai efek halosinogen.

	EFEK	CONTOH
Halusinogen	• Efek dari obat tersebut menyebabkan terjadinya halusinasi. • Halusinasi ialah gangguan/ penyimpangan persepsi dari kenyataan. • Pengguna dapat mengalami gangguan atau distorsi dari persepsi pendengaran, persepsi penglihatan, misalnya objek yang kecil menjadi besar. • Efek dari halusinogen sulit diprediksi, selalu tergantung dari suasana hati pengguna.	• LSD. • Magic Mushroom. • Mescaline. • Ecstasy atau shabu-shabu. • Mariyuana (ganja).

Contoh Depresan



Alkohol



Morphin



Ganja



Inhalan

Contoh Stimulan



Tembakau



Kokain



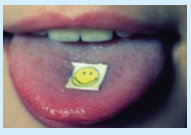
Amphetamin



Sabu-sabu

Contoh Halusinogen





LSD



Ekstasi



Magic Mushroom

Gambar 3. 2. Berbagai Contoh Napza berdasarkan efek

Gambar ini hanya untuk pengetahuan fasilitator, tidak untuk ditayangkan pada remaja

Tahapan penyalahgunaan zat /obat terlarang pada remaja

Coba-coba. Kontak pertama dengan obat/zat terlarang seperti ganja sering terjadi pada usia remaja dengan latar belakang karena ingin tahu dan ingin mencoba. Kebanyakan tidak melanjutkan pengalaman pertama ini. Beberapa kemudian melanjutkan proses eksperimentasi atau coba-coba ini dengan mencoba zat-zat lain dengan cara-cara yang lebih canggih.

Kadang-kadang. Sebagian setelah tahap coba-coba kemudian melanjutkan pemakaian zat psikotropika sehingga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, karena pemakaian bahan-bahan tersebut masih terbatas, tidak ada perubahan mendasar yang dialami pemakai. Mereka tetap dapat bersekolah atau bekerja seperti biasa.

Ketagihan. Pada tahap ini, frekuensi, jenis dan dosis yang dipakai meningkat, termasuk bertambahnya pemakaian bahan-bahan berisiko tinggi. Gangguan fisik, mental, dan masalah-masalah sosial makin jelas. Tahap ini sering disebut tahap kritis karena ada bahaya yang nyata. Meskipun demikian, pada beberapa pemakai (dengan bantuan) masih dapat berhenti pada tahap ini.

Ketergantungan. Merupakan bentuk ekstrim dari ketagihan, upaya mendapatkan zat-zat psikoaktif dan memakainya secara teratur merupakan aktivitas utama sehari-hari, mengalahkan semua kegiatan lain, kondisi fisik dan mental terus menerus menurun, hidup sudah kehilangan makna. Ketergantungan fisik misalnya badan menjadi lemah dan sensi-sendi terasa nyeri pada saat tidak menggunakan obat dalam jangka waktu tertentu. Ketergantungan secara psikologis ditunjukkan oleh adanya perasaan tidak percaya diri dalam pergaulan sehari-hari jika tidak menggunakan obat.

Dampak Penyalahgunaan Napza

Secara umum penyalahgunaan obat dapat memberikan dampak fisik, mental dan sosial, bagi pemakainya disamping dampak terhadap keluarga dan masyarakat umum. Gabungan antara jenis obat, usia pemakai, keadaan gizi, dan penyakit-penyakit atau stres yang pernah atau sedang diderita akan mengakibatkan masalah-masalah yang spesifik pada masing-masing pemakai.

Hubungan Napza dengan kesehatan reproduksi

Mengapa Napza sering dikaitkan dengan Kesehatan reproduksi? Fakta yang ditemukan di lapangan menunjukkan pengguna Napza umumnya aktif secara seksual baik laki-laki maupun perempuan, baik dilakukan secara sadar, maupun tidak sadar.

Penggunaan Napza membuat mereka tidak berpikir kritis akan akibat dari hubungan seksual yang mereka lakukan. Namun demikian, walaupun aktif secara seksual bukan berarti mereka mempunyai info yang akurat mengenai aspek seksualitas dan kesehatan reproduksi, karena pada umunya pengetahuan mereka sangat terbatas.

NAPZA dapat membuat seseorang tidak berfikir panjang dan mengikuti perasaan sesaat tanpa pertimbangan yang matang. Seseorang yang berada di bawah pengaruh obat tertentu lebih cenderung melakukan perilaku berisiko, seperti melakukan seks tanpa kondom dengan orang yang terinfeksi dan berbagi obat atau alat suntik dengan orang yang memiliki HIV.

Cara menghindari dari pengaruh NAPZA:

1. Berkomunikasi efektif dengan belajar berkata "TIDAK" jika ditawari NAPZA.
2. Melaporkan segala bentuk kepemilikan, peredaran atau penyalahgunaan kepada pihak terkait.
3. Berpikir kritis dengan belajar mengenali jenis-jenis NAPZA dan pengaruh buruknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan.
4. Banyak berdiskusi tentang NAPZA dan pengaruh buruknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan hidup.



Selain cara tersebut di atas, hubungan komunikasi yang baik antara anak dengan orang tuanya tentu akan memudahkan dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh anak. Selain untuk mencegah anak menyalahgunakan NAPZA, orang tua juga berperan sebagai pemantau dan pendeteksi dini terhadap perilaku anak.

(BNN INFO)

BAGIAN 5.
GENDER DAN PENCEGAHAN KEKERASAN



Kesehatan reproduksi tidak dapat dilepaskan dari pembahasan mengenai gender. Banyak persoalan dalam kesehatan reproduksi yang didasari kurangnya pemahaman dan penerapan kesetaraan gender dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang komprehensif mengenai gender diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi semua pihak untuk dapat mencapai kesehatan reproduksi yang optimal.

Pada bagian ini akan terbagi menjadi tiga sesi yaitu:

Sesi 1.	Gender
Sesi 2.	Pencegahan kekerasan dan perundungan (*bullying*)
Sesi 3.	Keterampilan pengendalian emosi

SESI 1. GENDER

Pendahuluan

Gender merupakan konsep yang sebaiknya dipelajari oleh remaja karena terkait dengan pembedaan peran, nilai dan posisi yang diberikan kepada laki-laki dan perempuan yang dapat menimbulkan ketidakadilan. Gender menjadi penting untuk dianalisa karena ketidakadilan gender dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya hak remaja.

Pada sesi ini, akan dibahas mengenai perbedaan gender dan jenis kelamin, keyakinan gender, kesetaraan gender.

Tujuan

1. Remaja memahami perbedaan gender dan jenis kelamin.
2. Remaja memahami gender dalam penerapan kesehatan reproduksi pada remaja.

Kegiatan

Alokasi Waktu: 60 Menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi 15 menit
   a. "Bagaimana Menurutmu?" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. Permainan "Samson dan Delilah" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   c. Menonton film "Imposible Dream" (Pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi gender 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.
3. Lembar "Bagaimana menurutmu".

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Bagaimana Menurutmu



Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator memulai sesi dengan mengajak peserta untuk berdiskusi berdasarkan lembar "Bagaimana menurutmu".
5. Peserta dibagi 3 kelompok.
6. Setiap kelompok mendapatkan 1 lembar gambar "Bagaimana Menurutmu".
7. Fasilitator memandu peserta untuk mendiskusikan pendapat peserta mengenai gambar yang ada di lembar "Bagaimana Menurutmu".
8. Fasilitator menyampaikan bahwa dengan permainan "Bagaimana Menurutmu" kita dapat melihat:
    - Pembagian peran antara laki-laki dan perempuan.
    - Walaupun tubuh laki-laki dan perempuan berbeda, namun laki-laki dan perempuan bisa menjadi sama sama rajin, pintar, kuat, aktif, dan memiliki kesempatan yang sama.
9. Fasilitator menyampaikan materi gender.
10. Fasilitator memberikan kesempatan tanya jawab.
11. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
    - Laki-laki dan perempuan dapat saling berbagi peran, saling mendukung dan menghargai.

- Laki-laki dan perempuan dapat memiliki kesempatan yang sama, walaupun tubuh laki-laki dan perempuan berbeda.
- Pada beberapa situasi masih terjadi ketidaksetaraan gender yaitu kesenjangan peran, fungsi, hak dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan kelompok dan masyarakat.
- **"Kesetaraan gender adalah kesamaan kondisi bagi laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia, agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan politik, hukum, ekonomi, sosial budaya, pendidikan, serta kesamaan dalam menikmati hasil pembangunan".**

12. Fasilitator melakukan evaluasi

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar Peserta

Gambar 1  	Bagaimana menurut kelompokmu mengenai gambar ini?
Gambar 2  	Bagaimana menurut kelompokmu mengenai gambar ini?
Gambar 3 	Bagaimana menurutmu mengenai gambar mainan ini? untuk siapa saja mainan tersebut bisa dimainkan?

Panduan Fasilitator

Gambar 1

- Anak laki-laki maupun perempuan tidak perlu dibeda-bedakan dan boleh memiliki cita cita yang sama dalam sebuah profesi dan melakukan berbagai pekerjaan.
- Anak laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk mencapai cita-cita tertentu/melakukan pekerjaan tertentu.

Gambar 2

- Peran tidak perlu dibedakan antara laki-laki dan perempuan, baik laki-laki ataupun perempuan, sama sama boleh mnegerjakan pekerjaan tertentu di dalam sebuah keluarga. Misalnya ayah yang memasak ibu yang membetulkan lampu, atau bisa juga dilakukan bersama-sama.
- Laki-laki dan perempuan saling menolong satu sama lain.

Gambar 3

- Laki-laki dan perempuan bisa bermain dengan permainan yang berbeda-beda.
- Jenis mainan tertentu, tidak harus selalu dimainkan oleh perempuan saja atau laki-laki saja.

Catatan:

- Laki-laki dan perempuan berbeda, namun tidak untuk dibeda-bedakan.
- Laki-laki dan perempuan harus saling menolong dan menghargai.
- Setiap orang itu unik, mempunya ciri, sifat dan kemampuan yang berbeda.
- Walaupun tubuh laki-laki dan perempuan berbeda, namun laki-laki dan perempuan bisa menjadi sama sama rajin, pintar, kuat, aktif, tidak ada ciri khusus bagi laki-laki maupun perempuan.

Kegiatan 2. Samson dan Delilah

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator memulai sesi dengan melakukan permainan Samson dan Delilah.



5. Peserta dibagi 2 kelompok.
6. Peserta menentukan gerakan yang menggambarkan Samson, Delilah atau Harimau.
7. Peserta bermain seperti suit (semua berbalik kebelakang, lalu membalikkan badan sambil memperagakan Samson, Delilah atau Harimau).
8. Samson kalah oleh Delilah, Delilah kalah oleh Harimau, dan Harimau kalah oleh Samson.
9. Fasilitator menyampaikan kepada peserta mengenai contoh permainan ini yang mencirikan label-label jenis kelamin karena persepsi orang tentang gender. Misalnya, laki-laki harus tampil kuat dan perempuan harus tampil lemah lembut.
10. Fasilitator menyampaikan materi gender.
11. Fasilitator memberikan kesempatan tanya jawab.
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
    - Label-label jenis kelamin terjadi karena persepsi orang tentang gender. Misalnya, laki-laki harus tampil kuat dan perempuan harus tampil lemah lembut.

- Laki-laki dan perempuan dapat saling berbagi peran, saling mendukung dan menghargai.
- Laki-laki dan perempuan dapat memiliki kesempatan yang sama, walaupun tubuh laki-laki dan perempuan berbeda.
- Pada beberapa situasi masih terjadi ketidaksetaraan gender yaitu kesenjangan peran, fungsi, hak dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan kelompok dan masyarakat.
- **"Kesetaraan gender adalah kesamaan kondisi bagi laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia, agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan politik, hukum, ekonomi, sosial budaya, pendidikan, serta kesamaan dalam menikmati hasil pembangunan"**

13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Panduan Fasilitator untuk game Delilah, terkait keyakinan gender

1. Fasilitator menyampaikan kepada peserta mengenai contoh permainan Samson dan Delilah mencirikan label-label jenis kelamin karena persepsi orang tentang gender. Misalnya, laki-laki harus tampil kuat dan perempuan harus tampil lemah lembut.
2. Permainan Samson dan Delilah juga dapat dihubungkan dengan keyakinan gender yang dapat membentuk diskriminasi misalnya:

KEYAKINAN GENDER	BENTUK DISKRIMINASI
Perempuan lembut, keibuan dan emosional.	Tidak akan bisa tegas sehingga tidak pantas menjadi manager atau pimpinan.
Perempuan pekerjaan utamanya di rumah, kalau bekerja di luar rumah hanya membantu suami atau mencari tambahan saja.	Perempuan boleh dibayar lebih rendah dan tidak perlu kedudukan yang penting.
Laki-laki wataknya tegas dan rasional.	Pantas menjadi mandor atau pimpinan dan tidak pantas di rumah memasak.
Pendidikan perempuan biar setinggi apapun akhirnya ke dapur juga.	Pendidikan anak laki-laki perlu lebih diutamakan dibandingkan anak perempuan.

Kegiatan 3. Menonton Film "Imposible Dream"



Bahan:

1. Film "*Impossible Dream*"

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator melakukan curah pendapat mengenai:
    - Fasilitator meminta seluruh peserta untuk menyebutkan ciri-ciri laki-laki dan perempuan secara cepat (biasanya peserta akan menyebutkan ciri-ciri biologis seperti jakun, hamil, payudara, namun ada juga yang menyebutkan ciri/peran gender seperti lemah lembut, pemimpin keluarga dll).
    - Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang disebut dengan jenis kelamin? Jawaban: kondisi biologis sebagai laki-laki dan perempuan yang merupakan pemberian Tuhan dengan karakteristik dan fungsi khususnya masing-masing.
    - Fasilitator menanyakan kepada peserta mengenai apa itu gender. Jawaban:
    - Apa yang diketahui mengenai gender? Sifat-sifat atau ciri-ciri berbeda yang dilekatkan pada perempuan dan laki-laki.
    - Pandangan masyarakat mengenai apa yang dianggap pantas menjadi peran, tugas dan posisi untuk laki-laki dan perempuan.
    - Pembagian kerja yang dilekatkan pada perempuan dan laki-laki.
5. Fasilitator menjelaskan materi mengenai gender.
6. Fasilitator mengajak peserta untuk bersama-sama menonton film pendek "*Impossible Dream*" (durasi 7 menit), bila tidak memungkinkan menggunakan audio visual, dapat diganti dengan studi kasus. (Terlampir di lembar kerja kegiatan).
7. Film dapat di unduh atau dimainkan di Youtube United Nation: https://www.youtube.com/watch?v=t2JBPBIFR2Y.
8. Fasilitator meminta pendapat peserta mengenai film tersebut, dikaitkan dengan kesetaraan gender dan ketidaksetaran gender:

a. Bagaimana pendapat peserta mengenai peran masing-masing anggota keluarga dalam film tersebut?

   - Ayah: Terlihat ayah tidak banyak mengerjakan banyak hal di rumahnya, bahkan cenderung dilayani oleh ibu dan anak perempuan.
   - Ibu: mengerjakan semua pekerjaan domestic, dibantu oleh anak perempuannya.
   - Anak Laki-laki: Anak laki-laki tidak terlalu banyak membantu tugas keluarga.
   - Anak Perempuan: membantu ibunya untuk melakukan pekerjaan domestic dan menjaga adik.

b. Ketidakadilan gender apa yang terjadi di film tersebut?

   - Laki-laki mendapatkan upah yang lebih dibanding perempuan, walaupun jam kerja sama lamanya (bisa disebut sub ordinasi).
   - Penghasilan laki-laki masih dapat digunakan untuk bersenang-senang (minum bir) sedangkan penghasilan perempuan digunakan untuk membeli kebutuhan seluruh anggota keluarga.
   - Beban ganda, ibu mengerjakan pekerjaan domestic dan bekerja formal juga (garment).
   - Fasilitator dapat menambahkan bila dibutuhkan.

c. Apa yang menjadi mimpi ibu dalam film tersebut?

   - Adanya kerjasama, peran antara laki-laki dan perempuan, misalnya dalam hal mengerjakan hal domestic.
   - Anak laki-laki dan perempuan bekerjasama.

d. Mungkinkah mimpi tersebut akan terwujud, atau tetap akan menjadi "*Impossible dream*" atau mimpi yang tidak mungkin?

   - Serahkan kepada peserta, namun sampaikan bahwa kesetaraan gender sangat mungkin terjadi, bila terjadi komunikasi yang baik.
   - Ketidaksetaraan gender tidak hanya terjadi pada perempuan, namun laki-laki juga dapat mengalami. Namun kebanyakan ketidaksetaraan gender terjadi pada perempuan.

9. Fasilitator memberikan kesempatan tanya jawab.

10. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:

    - Laki-laki dan perempuan dapat saling berbagi peran, saling mendukung dan menghargai.

- Laki-laki dan perempuan dapat memiliki kesempatan yang sama, walaupun tubuh laki-laki dan perempuan berbeda.
- Pada beberapa situasi masih terjadi ketidaksetaraan gender yaitu kesenjangan peran, fungsi, hak dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan kelompok dan masyarakat.
- **"Kesetaraan gender adalah kesamaan kondisi bagi laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia, agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan politik, hukum, ekonomi, sosial budaya, pendidikan, serta kesamaan dalam menikmati hasil pembangunan".**

11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

Bila sesi tidak memungkinkan untuk memutaran film "*impossible dream*", maka dapat diganti dengan penugasan berikut:



1. Tuliskan jadwal dan hal yang dikerjakan oleh seluruh anggota keluarga setiap hari.
2. Apa pendapat peserta mengenai peran yang dilakukan oleh masing-masing anggota keluarga?
3. Adakah anggota keluarga yang melakukan pekerjaan lebih banyak dibanding anggota keluarga lainnya?
4. Apabila ada, apa akibatnya?
5. Apa yang dapat dilakukan oleh semua anggota keluarga?

Panduan Fasilitator untuk penugasan "Jadwal Harian keluargaku":

1. Tuliskan jadwal dan hal yang dikerjakan oleh seluruh anggota keluarga setiap hari.

   Kemungkinan peserta akan menulis peran ibu yang cukup banyak dibandingkan dengan anggota keluarga yang lain, sampaikan mengenai peran masing-masing anggota keluarga, dihubungkan dengan peran gender.

2. Apa pendapat peserta mengenai peran yang dilakukan oleh masing-masing anggota keluarga?

   Kemungkinan peserta akan menjawab bahwa peran ibu sangat besar dalam jadwal sehari-hari, namun ayah sebagai pencari nafkah utama.

3. Adakah anggota keluarga yang melakukan pekerjaan lebih banyak dibanding anggota keluarga lainnya?

   Biasanya menjawab ibu, hubungkan dengan beban ganda.

4. Apabila ada, apa akibatnya?

   Mempengaruhi Kesehatan perempuan termasuk Kesehatan reproduksi dan terbentuknya ketidakadilan gender.

5. Apa yang dapat dilakukan oleh semua anggota keluarga?

   Tekankan komunikasi antar keluarga, untuk memastikan peran-peran dalam keluarga terpenuhi.

SESI 2. PENCEGAHAN KEKERASAN

Pendahuluan

Hasil Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja tahun 2019 (SPNHAR 2018) oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) menunjukkan satu dari 17 anak lelaki dan satu dari 11 anak perempuan pernah mengalami kekerasan seksual. Siapa pelakunya? Kebanyakan adalah teman atau sebayanya (47%-73%) dan sekitar 12%-29% adalah kekasihnya.

Kekerasan di kelompok remaja harus dicegah dengan memberikan informasi yang tepat mengenai pencegahan kekerasan. Selain pemberian informasi, remaja juga harus memiliki perilaku keterampilan hidup sehat untuk mencegah kekerasan terjadi pada dirinya.

Tujuan

1. Remaja memahami mengenai pengertian kekerasan.
2. Remaja memahami jenis-jenis kekerasan.
3. Remaja memahami kekerasan berbasis gender.

Kegiatan

Alokasi Waktu: 60 menit

1. Pengantar (perkenalan, pembukaan) 10 menit
2. Diskusi 15 menit
   a. "Super hero" (Kegiatan pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. Permainan "Cocoklogi" (Kegiatan Pilihan 2, batas usia bawah 13 th)
   c. "Studi Kasus Kekerasan" (Kegiatan pilihan 3, batas bawah usia 16 th)
3. Materi pencegahan kekerasan 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.
3. Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Permainan "Super Hero buat diri sendiri dan teman disekitar kita"

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

- Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
- Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
- Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
- Fasilitator mengajak peserta untuk menjadi super hero.
- Fasilitator membagi peserta menjadi empat kelompok.
- Masing-masing kelompok akan berdiskusi kasus/gambar yang berada di lembar "super hero."
- Fasilitator meminta pendapat peserta mengenai lembar "SUPER HERO" dikaitkan dengan pencegahan kekerasan.

Gambar 1

- Terkadang kita menyaksikan kekerasan disekitar kita.
- Apa yang dilakukan dalam gambar tersebut termasuk kekerasan, karena menyakiti satu sama lain.
- Kekerasan yang terjadi, berupa kekerasan fisik, mungkin juga terjadi kekerasan psikis, korban atau pelaku mungkin merasa tertekan dan ketakutan.
- Sebaiknya remaja berteman satu sama lain, apabila terjadi sentuhanpun merupakan sentuhan aman.

Gambar 2

- Remaja harus peka terhadap orang yang dianggap akan menyakitinya, misalnya dengan membedakan sentuhan aman dan tidak aman.
- Apabila melihat atau mengalami kekerasan, baik oleh orang asing ataupun orang sekitar kita, sebaiknya segera lari menyelamatkan diri dan mencari pertolongan.

- Kadang beberapa korban panik dan hanya menangis, tanpa berusaha menyelamatkan diri.

Gambar 3

- Remaja harus peka terhadap orang yang dianggap akan menyakitinya, misalnya dengan membedakan sentuhan aman dan tidak aman.
- Apabila melihat atau mengalami kekerasan, baik oleh orang asing ataupun orang sekitar kita, hal pertama yang dilakukan adalah berteriak, berlari dan menyelamatkan diri dan mencari pertolongan.
- Kadang beberapa korban panik dan hanya menangis, tanpa berusaha menyelamatkan diri.

Gambar 4

- Apabila melihat atau mengalami kekerasan, baik oleh orang asing ataupun orang sekitar kita, bicaralah dan berkomunikasilah dengan orang tua, atau orang dewasa disekitar kita.

- Fasilitator memaparkan materi pencegahan kekerasan.
- Apabila waktu dan fasilitas audio visual tersedia, fasilitator dapat memutar film berjudul Genie dan Aksa. Link Youtube UNICEF:
  - https://www.youtube.com/watch?v=oqNyOoX-4e4 (KIsah Si Aksa)
  - https://www.youtube.com/watch?v=5eM1U6PXyZk (Kisah Si Genie)
- Fasilitator memberikan kesempatan tanya jawab.
- Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
  - Remaja harus belajar mengenali kekerasan yang terjadi disekitarnya.
  - Mengatakan tidak dengan tegas, bila mengalami kekerasan.
  - Mampu mencari pertolongan bila mengalami kekerasan.
- Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar Peserta

Gambar 1  	Bagaimana menurut kelompokmu mengenai gambar ini?
Gambar 2 	Bagaimana menurut kelompokmu mengenai gambar ini?
Gambar 3 	Bagaimana menurut kelompokmu mengenai gambar ini?
Gambar 4 	Bagaimana menurut kelompokmu mengenai gambar ini?

Kegiatan 2. Permainan "Cocoklogi"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menyampaikan sesi akan membahas mengenai pencegahan kekerasan.
3. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator memulai sesi dengan mengajak peserta untuk berdiskusi berdasarkan lembar "Cocoklogi".
6. Peserta dapat mengerjakan lembaran "Cocoklogi" secara individu atau berkelompok.
7. Peserta mencocokkan mengenai bentuk bentuk kekerasan.
8. Fasilitator menyampaikan materi pencegahan kekerasan.
9. Fasilitator memberikan kesempatan tanya jawab.
10. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
    - Remaja harus belajar mengenali kekerasan yang terjadi disekitarnya.
    - Mengatakan tidak dengan tegas, bila mengalami kekerasan.
    - Mampu mencari pertolongan bila mengalami kekerasan.
11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar Peserta



Panduan Fasilitator:

KEKERASAN FISIK	KEKERASAN PSIKIS	KEKERASAN SEKSUAL	KEKERASAN EKONOMI
Ditampar	Dihina	Diraba-raba	Dipaksa bekerja
Dijambak	Dipanggil dengan sebutan tak pantas	Gurauan porno	Dipaksa memberi uang/diperas
Didorong	Dibentak	Dipeluk dengan paksaan	Tidak dipenuhi kebutuhan hidup
Ditonjok	Diejek	Dipegang payudara secara paksa	
	Dihina di media sosial	Dicium secara paksa	
	Dipanggil suit-suit/ *catcalling*		

Kegiatan 3. Permainan "Studi Kasus Kekerasan"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator memulai sesi dengan mengajak peserta untuk berdiskusi berdasarkan lembar "Studi kasus kekerasan" (terlampir).
5. Peserta dibagi menjadi 5 kelompok/sesuai jumlah peserta.
6. Peserta berdiskusi dan mempresentasikan hasil diskusi (perwakilan kelompok).
7. Fasilitator menyampaikan materi pencegahan kekerasan.
8. Fasilitator memberikan kesempatan tanya jawab.
9. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
   - Remaja harus belajar mengenali kekerasan yang terjadi disekitarnya.
   - Mengatakan tidak dengan tegas, bila mengalami kekerasan.
   - Mampu mencari pertolongan bila mengalami kekerasan.
10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

Kasus 1:

Dani (laki-laki, 13 tahun) sering nongkrong di kios depan dan suka merokok. Suatu hari ia dipergoki orangtuanya sedang membolos dan langsung dimarahi. Dani menentang orangtuanya dan karena emosi, orangtua sampai menampar wajah Dani.

Kasus 2:

Hafezd (laki-laki, 14 tahun) senang bermain sosial media. Dia follow banyak akun Instagram para selebritis, baik yang dia suka maupun tidak. Seringkali dia memberikan komentar negatif seperti menuliskan jelek, tidak mutu, bodoh, pencitraan, bahkan juga memaki dengan kata kasar. Menurut Hafezd hal tersebut wajar saja, namanya juga pengguna sosial media, bebas-bebas saja mau menuliskan apa dan kata-kata kasar tersebut kan tidak diucapkan langsung dihadapan orangnya.

Kasus 3:

Indira (perempuan, 13 tahun) memiliki berat badan yang tidak ideal, sehingga mendapatkan julukan 'gembrot' dari teman-temannya. Akibat perlakuan ini, Indira sering merasa malu untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan teman-temannya.

Kasus 4:

Pak Putu (laki-laki, 45 tahun) memiliki 3 orang anak. Ia kerapkali memberikan hukuman kepada anak-anaknya jika mereka dia anggap tidak mengikuti aturannya. Hukuman yang diberikan seperti dikurung di kamar mandi, tidak diperbolehkan bermain keluar, atau tidak diberi makan. Menurut Pak Putu hal tersebut boleh dia lakukan, karena dia adalah orangtua mereka dan itu adalah cara dia mendidik anak-anaknya. Sebagai orangtua dia memiliki hak terhadap anak-anaknya.

Kasus 5:

Muis (laki-laki, 30 tahun) adalah seorang begal (perampok). Kerapkali dia merampok orang di jalanan dan terkadang melakukan kekerasan kepada korbannya. Suatu hari dia tertangkap tangan sedang melakukan aksinya. Ia kemudian dipukuli warga hingga babak belur. Menurut warga dia pantas dipukuli sebagai ganjaran atas perilakunya selama ini yang telah meresahkan warga.

Diskusikan:

Bentuk kekerasan apa yang dialami oleh masing-masing kasus?

Panduan Fasilitator

Kasus 1:

Kekerasan fisik dan psikis

Dimarahi

DItampar

Kasus 2:

Kekerasan psikis

Menghina di media sosial

Kasus 3:

Kekerasan psikis

Dihina

Kasus 4:

Kekerasan fisik, psikis dan ekonomi

Dikurung, tidak diberi makan, membuat ketakutan

Kasus 5:

Kekerasan fisik, memukuli hingga babak belur

SESI 3. PERUNDUNGAN (*BULLYING*)

Pendahuluan

Perundungan (*Bullying*) akhir-akhir ini sering didengar dialami oleh remaja. Perundungan (*Bullying*) adalah segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.

Pada sesi ini, akan dibahas mengenai perundungan (*bullying*), jenis perundungan (*bullying*), dampak perundungan (*bullying*), dan pencegahan perundungan (*bullying*).

Tujuan

1. Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan remaja memahami mengenai perundungan (*bullying*).
1. Remaja memahami jenis-jenis perundungan (*bullying*) dan penyebab perundungan (*bullying*).
2. Remaja memahami bahaya perundungan (*bullying*).
3. Remaja memahami mengenai depresi sebagai akibat dari perundungan (*bullying*).

Kegiatan

Alokasi Waktu: 60 Menit

1. Pengantar 10 menit
2. Diskusi 15 menit
    a. Diskusi "Pernahkah?" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
    b. Kegiatan menonton film "Ronan Escape" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
    c. Kegiatan permainan "Kertas Kusut" (pilihan 3, batas)
3. Materi Perundungan (*Bullying*) 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 5 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.
4. Lembar kerja kegiatan "Pernahkah?".

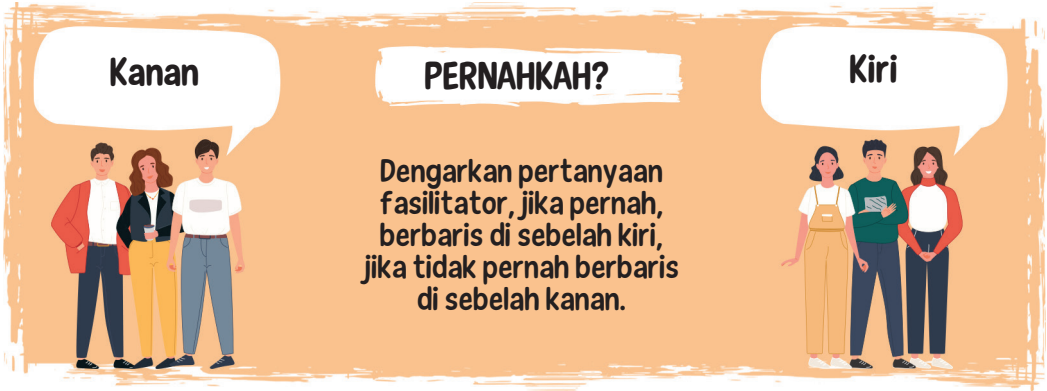
Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Pernahkah?

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator memulai sesi dengan mengajak peserta untuk melakukan permainan "Pernahkah":



a. Fasilitator membacakan pertanyaan "pernahkah":

Lembar untuk Peserta:

1. Pernahkah mengejek teman dengan alasan dia terlihat lemah?
2. Pernahkah memusuhi teman tanpa alasan yang jelas?
3. Penahkah memukul teman?
4. Pernahkah diejek teman karena kamu dianggap lemah?
5. Pernahkah dimusuhi teman tanpa alasan yang jelas?
6. Pernahkah dipukul teman?
7. Apa rasanya ketika diejek?
8. Apa rasanya ketika dimusuhi?
9. Apa rasanya ketika dipukul?

b. Peserta yang menjawab pernah, dipersilahkan berbaris di sebelah kanan, dan yang belum pernah berbaris disebelah kiri.

c. Setelah peserta berbaris, fasilitator menanyakan kepada peserta "bagaimana rasanya? Beserta alasannya (dari sudut korban dan pelaku).

14. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai:

1. Bagaimana rasanya ketika menjadi korban, dan bagaimana rasanya ketika menjadi pelaku perundungan (*bullying*).
2. Fasilitator menyampaikan bahwa terkadang, tanpa disadari, kekerasan dan perundungan dekat sekali dengan kehidupan kita. Kekerasan dan perundungan dapat memberikan dampak baik secara fisik maupun psikis.
3. Perundungan tanpa disadari dapat kita lakukan.
4. Tugas kita bersama untuk berusaha menghilangkan kekerasan dan perundungan dalam segala bentuk.

15. Fasilitator menyampaikan materi perundungan (*bullying*).

16. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

17. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:

    - Fasilitator menyampaikan bahwa terkadang, tanpa disadari, kekerasan dan perundungan dekat sekali dengan kehidupan kita.

    - Kekerasan dan perundungan dapat memberikan dampak baik secara fisik maupun psikis.

    - Tugas kita bersama untuk berusaha menghilangkan kekerasan dan perundungan dalam segala bentuk.

    - **"Kekerasan dapat memberikan dampak yang besar, oleh karena itu tidak ada toleransi kepada segala macam bentuk kekerasan termasuk perundungan (*Bullying*)".**

18. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. Film "Ronan Escape"



Bahan:

1. Video "Ronan Escape"

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator menampilkan video mengenai perundungan, pilihan video:

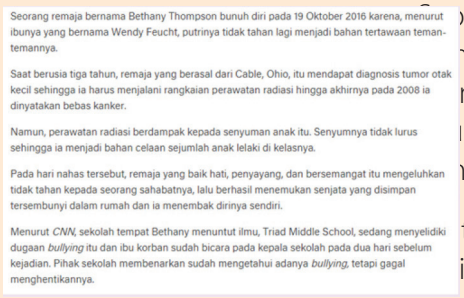
   "Ronan Escape" https://www.youtube.com/watch?v=Gslrs5cFrSI
5. Jika perangkat audio visual tidak tersedia, dapat diganti dengan studi kasus (terlampir).
6. Tanyakan kepada peserta apa saja dampak perundungan yang dapat dirasakan oleh korban, pelaku dan saksi.
7. Fasilitator menyampaikan materi perundungan (*bullying*).
8. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
9. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
   - Fasilitator menyampaikan bahwa terkadang, tanpa disadari, kekerasan dan perundungan dekat sekali dengan kehidupan kita.
   - Kekerasan dan perundungan dapat memberikan dampak baik secara fisik maupun psikis.
   - Tugas kita bersama untuk berusaha menghilangkan kekerasan dan perundungan dalam segala bentuk.
   - **"Kekerasan dapat memberikan dampak yang besar, oleh karena itu tidak ada toleransi kepada segala macam bentuk kekerasan termasuk perundungan (*Bullying*)"**
10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar kegiatan ini, sebagai alternatif, bila perangkat audio visual untuk menonton film tidak tersedia.

Lembar untuk Peserta:

BETHANY THOMPSON



Seorang remaja bernama Bethany Thompson bunuh diri pada 19 Oktober 2016 karena, menurut ibunya yang bernama Wendy Feucht, putrinya tidak tahan lagi menjadi bahan tertawaan teman-temannya.

Saat berusia tiga tahun, remaja yang berasal dari Cable, Ohio, itu mendapat diagnosis tumor otak kecil sehingga ia harus menjalani rangkaian perawatan radiasi hingga akhirnya pada 2008 ia dinyatakan bebas kanker.

Namun, perawatan radiasi berdampak kepada senyuman anak itu. Senyumnya tidak lurus sehingga ia menjadi bahan celaan sejumlah anak lelaki di kelasnya.

Pada hari nahas tersebut, remaja yang baik hati, penyayang, dan bersemangat itu mengeluhkan tidak tahan kepada seorang sahabatnya, lalu berhasil menemukan senjata yang disimpan tersembunyi dalam rumah dan ia menembak dirinya sendiri.

Menurut *CNN*, sekolah tempat Bethany menuntut ilmu, Triad Middle School, sedang menyelidiki dugaan *bullying* itu dan ibu korban sudah bicara pada kepala sekolah pada dua hari sebelum kejadian. Pihak sekolah membenarkan sudah mengetahui adanya *bullying*, tetapi gagal menghentikannya.

rang remaja bernama Bethany Thompson
nuh diri pada 19 Oktober 2016 karena,
nurut ibunya yang bernama Wendy
cht, putrinya tidak tahan lagi menjadi
an tertawaan teman-temannya.

t berusia tiga tahun, remaja yang berasal
i Cable, Ohio, itu mendapat diagnosis tumor otak kecil sehingga ia harus menjalani rangkaian perawatan radiasi hingga akhirnya pada 2008 ia dinyatakan bebas kanker.

Namun, perawatan radiasi berdampak kepada senyuman anak itu. Senyumnya tidak lurus sehingga ia menjadi bahan celaan sejumlah anak lelaki di kelasnya.

Pada hari nahas tersebut, remaja yang baik hati, penyayang, dan bersemangat itu mengeluhkan tidak tahan kepada seorang sahabatnya, lalu berhasil menemukan senjata yang disimpan tersembunyi dalam rumah dan ia menembak dirinya sendiri.

Menurut CNN, sekolah tempat Bethany menuntut ilmu, *Triad Middle School*, sedang menyelidiki dugaan *bullying* itu dan ibu korban sudah bicara pada kepala sekolah pada dua hari sebelum kejadian. Pihak sekolah membenarkan sudah mengetahui adanya *bullying*, tetapi gagal menghentikannya.

Sumber: CNN

Diskusikan:

Apa saja dampak perundungan yang dapat dirasakan oleh:

1. Korban.
2. Pelaku.
3. Saksi.

Panduan Fasilitator:

1. Karena mengalami perundungan, Bethany memutuskan bunuh diri
2. Bahaya *bullying* bagi Bethany menyebabkan ia kehilangan nyawa
3. Pelaku *bullying* mungkin saya mengalami perasaan bersalah, atau bahkan memiliki kecenderungan untuk melakukan kekerasan lainnya.
4. Apa yang dirasakan oleh saksi yang melihat Bethany di bully? Kemungkinan cemas, penyesalan karena tidak bisa membantu korban, atau bahkan ingin ikut melakukan perundungan.

SESI 4. KETERAMPILAN MENGENDALIKAN EMOSI

Pendahuluan

Emosi dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang dalam bertindak. Terlepas dari usia masih muda, remaja maupun dewasa mereka yang sedang memiliki emosi tinggi akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan maupun tindakan.

Berkaitan dengan hal tersebut, seorang remaja penting untuk memiliki keterampilan untuk mengendalikan emosi, sehingga tidak menimbulkan masalah dalam kehidupannya. Pada sesi ini, akan dibahas mengenai macam-macam emosi, dan bagaimana mengelola emosi.

Tujuan

1. Remaja memahami macam macam emosi.
2. Remaja memahami bagaimana mengelola emosi.

Kegiatan

Alokasi Waktu: 60 Menit

1. Pengantar — 5 menit
2. Diskusi — 15 menit
   a. "Emoticon" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   b. "Kertas Kusut" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   c. "Membuat Diary"(Pilihan3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi Mengendalikan Emosi — 10 menit
4. Tanya Jawab — 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi — 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan — 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.
4. Kertas HVS.
5. Ballpoint.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Emoticon

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi lembar permainan "emoticon".
3. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
4. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
5. Fasilitator membagikan kertas HVS kepada peserta.
6. Fasilitator mengarahkan peserta untuk menuliskan situasi yang sesuai dengan emoticon marah, suka, bahagia, sedih, kaget dan senang.
7. Fasilitator menanyakan apa yang akan dilakukan oleh peserta ketika menghadapi emosi marah, suka, bahagia, sedih, kaget dan senang.
    a. Tanyakan kepada peserta, apakah lebih sering mengalami emosi positif atau negatif?
    b. Pernahkah menyesal atas luapan emosi negatif? Misalnya menyakiti orang lain.
    c. Apakah peserta dapat mengelola emosinya? Apa yang dilakukan?
8. **"Tindakan emosional dapat menyebabkan munculnya kekerasan yang dapat memberikan dampak yang besar dan berlangsung lama. Oleh karena itu, belajar mengelola emosi perlu dilakukan.**
9. Fasilitator menyampaikan materi keterampilan mengendalikan emosi.
10. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab .
11. Fasiitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:
    - Keterampilan mengendalikan emosi merupakan hal yang penting dalam fase seorang remaja.
    - Berlatih mengidentifikasi emosi yang dirasakan akan membantu untuk mengelola emosi dengan baik, mengekspresikannya dengan tepat dan menunjukkan perilaku komunikasi yang efektif.
12. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

Emosi	 Marah	 Suka	 Bahagia	 Sedih	 Kaget	 Senang
Ceritakan hal yang membuat marah, suka bahagia dan seterusnya						
Hal yang biasanya saya lakukan saat merasakan emosi (marah, senang, dll)						

Kegiatan 2. Kertas Kusut

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:



1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi lembar permainan "kertas kusut".
5. Fasilitator membagikan kertas HVS kepada peserta.
6. Fasilitator mengarahkan peserta untuk seolah-olah sedang dalam keadaan marah, genggamlah kertas tersebut, lalu meremasnya dengan keras, dan semakin keras sambil menunjukkan emosi marah (melampiaskan marah pada genggaman kertas).
7. Setelah beberapa saat, fasilitator meminta setiap peserta untuk membuka kertas tersebut. Maka akan terlihat kertas yang kusut.
8. Fasilitator meminta peserta berusaha untuk membuat kertas tersebut rapih dan lurus kembali. Setiap berusaha meluruskan, minta mereka mengucapkan maaf pada kertas tersebut. Minta mereka melakukan berbagai macam cara untuk merapikan kertas.
9. Fasilitator meminta mereka menunjukkan hasil usaha yang telah mereka lakukan.

10. Fasilitator meminta pendapat peserta mengenai kegiatan yang telah dilakukan:

    - Perumpamaan dari dampak tindakan emosional seseorang. Genggaman pada kertas adalah perumpamaan emosi yang diluapkan. Kertas yang kusut adalah perumpamaan trauma yang dialami oleh korban.

    - **"Tindakan emosional dapat menyebabkan munculnya kekerasan yang dapat memberikan dampak yang besar dan berlangsung lama. Oleh karena itu, belajar mengelola emosi perlu dilakukan".**

11. Fasilitator menyampaikan materi keterampilan mengendalikan emosi.

12. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

13. Fasiitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:

    - Keterampilan mengendalikan emosi merupakan hal yang penting dalam fase seorang remaja.

    - Berlatih mengidentifikasi emosi yang dirasakan akan membantu untuk mengelola emosi dengan baik, mengekspresikannya dengan tepat dan menunjukkan perilaku komunikasi yang efektif.

14. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 3. Membuat Diary



Langkah:

1. Fasilitator menyapa para peserta, tanyakan kabar, perkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan kepada peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi.
3. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
4. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi lembar permainan "Lembar Diary".
5. Fasilitator membagikan "Lembar Diary".
6. Fasilitator mengarahkan peserta untuk menuliskan diary, yang berisi hal yang membuat senang dan hal yang membuat sedih.
7. Fasilitator mengarahkan peserta untuk menuliskan apa yang dilakukan dalam merespon hal bahagia dan sedih tersebut.
    - Tanyakan kepada peserta, apakah lebih sering mengalami emosi positif atau negatif?
    - Pernahkah menyesal atas luapan emosi negatif? Misalnya menyakiti orang lain.
    - Apakah peserta dapat mengelola emosinya? Apa yang dilakukan?
8. Fasilitator menyampaikan materi keterampilan mengendalikan emosi.
9. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
10. Fasiitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi bahwa:
    - Keterampilan mengendalikan emosi merupakan hal yang penting dalam fase seorang remaja.
    - Berlatih mengidentifikasi emosi yang dirasakan akan membantu untuk mengelola emosi dengan baik, mengekspresikannya dengan tepat dan menunjukkan perilaku komunikasi yang efektif.
11. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar untuk Peserta:

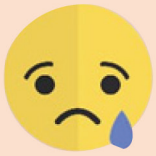
DEAR DIARY

Hal yang membuat saya senang



Hal yang saya lakukan

Hal yang membuat saya sedih



Hal yang saya lakukan

Bahan Bacaan

Sesi 1. Gender

Pengertian gender dan jenis kelamin

Gender dan jenis kelamin sering diartikan sama oleh beberapa orang, namun memiliki arti yang berbeda. Gender adalah:

1. Sifat-sifat atau ciri-ciri berbeda yang dilekatkan pada perempuan dan laki-laki.
2. Pandangan masyarakat mengenai apa yang dianggap pantas menjadi peran, tugas dan posisi untuk laki-laki dan perempuan.
3. Pembagian kerja yang dilekatkan pada perempuan dan laki-laki.

Sedangkan jenis kelamin adalah kondisi biologis sebagai laki-laki dan perempuan yang merupakan pemberian Tuhan dengan karakteristik dan fungsi khususnya masing-masing.

Tabel 5.1. Perbedaaan Jenis Kelamin dan Gender

JENIS KELAMIN	GENDER
Tidak dapat berubah.	Dapat berubah.
Tidak dapat dipertukarkan.	Dapat dipertukarkan.
Berlaku sepanjang masa.	Tergantung situasi dan kondisi.
Berlaku dimana saja.	Tergantung budaya.
Ditentukan oleh Tuhan atau kodrat.	Bukan kodrat tapi buatan masyarakat.
Contoh: • Hanya perempuan yang memiliki vagina. • Hanya perempuan yang memiliki rahim. • Hanya perempuan yang memiliki indung telur. • Hanya perempuan yang bisa melahirkan, menyusui. • Hanya laki laki yang memiliki penis. • Hanya laki-laki yang memiliki jakun. • Hanya laki-laki yang memproduksi sperma.	Contoh: • Perempuan hanya tinggal di rumah dan mengurus anak (seharusnya laki-laki juga dapat tinggal di rumah dan mengurus anak seperti halnya perempuan). • Salah satu jenis pekerjaan bagi laki laki adalah supir taksi (tetapi perempuan bisa juga mengemudikan taksi sebaik yang dilakukan oleh laki-laki). • Presiden bisa perempuan dan laki-laki.

Dalam budaya dan masyarakat, orang mempunyai sikap yang berbeda tentang peran gender dan kesetaraan gender. Kepercayaan tentang gender juga beragam dari budaya (masyarakat) yang satu dengan budaya (masyarakat) yang lain. Peran gender berubah dari waktu ke waktu.

Peran gender muncul dari keyakinan gender, sebuah pernyataan yang diyakini walaupun belum tentu tepat yang akhirnya menimbulkan diskriminasi. Berikut contoh keyakinan gender yang membentuk diskriminasi:

Tabel 5.2. Keyakinan Gender dan Bentuk Diksriminasi

KEYAKINAN GENDER	BENTUK DISKRIMINASI
Perempuan lembut, keibuan dan emosional.	Tidak akan bisa tegas sehingga tidak pantas menjadi manager atau pimpinan.
Perempuan pekerjaan utamanya di rumah, kalau bekerja di luar rumah hanya membantu suami atau mencari tambahan saja.	Perempuan boleh dibayar lebih rendah dan tidak perlu kedudukan yang penting.
Laki-laki wataknya tegas dan rasional.	Pantas menjadi mandor atau pimpinan dan tidak pantas di rumah memasak.
Pendidikan perempuan biar setinggi apapun akhirnya ke dapur juga.	Pendidikan anak laki-laki perlu lebih diutamakan dibandingkan anak perempuan.

Kesetaraan Gender

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

Keadilan gender adalah suatu proses dan perlakuan adil terhadap perempuan dan laki-laki. Dengan keadilan gender berarti tidak ada pembakuan peran (peran tertentu hanya untuk jenis kelamin tertentu), beban ganda, subordinasi (merendahkan), marginalisasi (meminggirkan/membedakan) dan kekerasan terhadap perempuan maupun laki-laki.

Catatan:

MENGAPA REMAJA PERLU MEMAHAMI TENTANG KESETARAAN GENDER?

Pada masa remaja, laki-laki dan perempuan dihadapkan pada aturan sosial dan budaya mengenai arti menjadi seorang "laki-laki" atau "perempuan" di masyarakat mereka. Oleh karena itu, masa remaja adalah peluang untuk merubah norma gender yang diskriminatif menjadi setara antara laki – laki dan perempuan dengan menjadi agen perubahan di lingkungan masyarakat.

Kesetaraan gender bertujuan untuk mendapatkan hak yang sama antara laki-laki dan perempuan.

Mencapai kesetaraan gender merupakan kunci dalam berbagai permasalahan kesehatan, diantaranya memerangi HIV AIDS, mencegah perkawinan anak, mengurangi kehamilan yang tidak diinginkan dan membuat kehamilan aman.

Kesetaraan gender membantu perkembangan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dan lingkungan. Kesetaraan gender harus ada dalam keluarga, sekolah, tempat kerja, masyarakat, dan negara. Terwujudnya kesetaraan dan keadilan gender ditandai dengan tidak adanya diskriminasi antara perempuan dan laki-laki. Mereka memiliki akses yang sama, kesempatan berpartisipasi, dan kontrol atas pembangunan serta memperoleh manfaat yang setara dan adil dari pembangunan. Kesetaraan gender juga ditunjukkan dengan adanya rasa saling menghargai, kemauan untuk bekerjasama, berbagi peran dan tanggung jawab serta komunikasi yang terbuka antara laki-laki dan perempuan.

Ketidaksetaraan Gender

Ketidaksetaraan gender adalah kondisi kesenjangan peran, fungsi, hak dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan kelompok dan masyarakat. Seringkali masyarakat salah memahami bahwa ketidaksetaraan gender ini hanya terjadi pada perempuan, padahal hal ini juga dirasakan oleh laki-laki. Kedua-keduanya merasakan kerugian jika ketidaksetaraan gender terjadi.

Bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender:

1. Beban Ganda



Beban ganda artinya adalah beban pekerjaan yang diterima oleh salah satu jenis kelamin lebih banyak dibandingkan jenis kelamin lainnya. Hal ini disebabkan oleh adanya peran ganda yang dilakukan oleh jenis kelamin tersebut. Pembagian kerja berdasarkan gender membagi pekerjaan laki-laki lebih banyak di ruang publik sementara

perempuan di ruang domestik. Namun seiring dengan perkembangan zaman dan kebutuhan ekonomi, perempuan semakin bergeser untuk masuk ke ruang publik dengan berperan juga menjadi pencari nafkah. Meskipun demikian, perempuan tetap dituntut untuk bertanggung jawab terhadap penyelesaian urusan rumah tangga (domestik). Pada remaja perempuan misalnya selain bersekolah, setelah sampai di rumah, ia pun harus bertugas membantu pekerjaan rumah tangga, seperti mencuci, menyapu pekarangan serta menjaga adik. Sementara anak laki laki bisa bebas bermain bola dengan teman-temannya. Beban ganda diharapkan dapat dikurangi dengan adanya rasa pengertian, saling membantu dan berbagi tugas antara laki-laki dan perempuan tanpa mengharuskan bahwa tugas rumah tangga bukan hanya menjadi tanggung jawab perempuan.

2. Marginalisasi

Marginalisasi secara sederhana dapat dipahami sebagai 'peminggiran', artinya perempuan ditempatkan sebagai orang yang tidak memiliki peran penting, sebagai pihak yang tidak diperhatikan kebutuhan dan kesejahteraannya. Perempuan seringkali menjadi pihak yang mengalami marginalisasi, misalnya:

- Di dalam keluarga, anak laki laki diharapkan menyelesaikan pendidikan sampai perguruan tinggi agar kelak mendapatkan pekerjaan yang baik, sementara anak perempuan dianggap cukup sampai selesai SMA saja karena nantinya akan menjadi ibu rumah tangga.
- 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. Marginalisasi diharapkan dapat dikurangi dengan adanya rasa saling menghargai dan menghormati serta kesadaran bahwa setiap individu memiliki kemampuan dan harus memiliki kesempatan yang sama, apapun jenis kelaminnya.

3. Stereotip



Stereotip adalah pelabelan atau persepsi tentang perbedaan ciri-ciri atau atribut yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan. Penilaian ini dapat bersifat positif atau negatif. Sebagai contoh perempuan seringkali mendapatkan pelabelan sebagai seseorang yang lemah, emosional, dan tidak rasional. Meskipun seringkali pandangan tersebut tidak tepat, namun karena terus menerus diulang, akhirnya banyak anggota masyarakat termasuk perempuan sendiri yang percaya bahwa hal tersebut benar. Pelabelan ini berimplikasi negatif terhadap aktualisasi diri perempuan di ranah publik dan domestik. Akibatnya perempuan jadi merasa tidak perlu melakukan

sesuatu yang lebih berani atau menunjukkan kekuatannya, sehingga perempuan akan merasa kurang berdaya dan kurang percaya diri.

Demikian pula sebaliknya, laki-laki yang selalu dianggap kuat, tegas dan rasional, kemudian dituntut untuk selalu menjadi yang orang yang paling bertanggung jawab, sehingga terkadang sering diharuskan untuk menjadi pengambil keputusan dan lalu dipersalahkan jika keputusan tersebut tidak tepat. Stereotip diharapkan dapat dikurangi dengan adanya kesadaran bahwa kepribadian dan kemampuan seseorang seharusnya tidak ditentukan oleh jenis kelaminnya, namun harus melihat dirinya sebagai pribadi yang tentu saja dapat berbeda dengan orang lain walaupun memiliki jenis kelamin yang sama.

4. Sub Ordinasi

Suatu penilaian atau anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh seseorang/satu jenis kelamin lebih rendah dari yang lain. Dengan adanya stereotip atau pandangan baku mengenai sifat-sifat dan peran-peran perempuan dan laki-laki, kita melihat bahwa perempuan diposisikan, atau ditempatkan sebagai orang kedua setelah laki-laki, baik dalam pengambilan keputusan, kesempatan untuk mendapatkan pendidikan maupun dalam pekerjaan. Namun demikian, dalam beberapa kondisi dapat juga terjadi hal yang sebaliknya. Misalnya sebagai contoh, dalam pemilihan ketua kelas atau ketua osis, seringkali posisi tersebut diberikan kepada salah seorang calon hanya karena dia laki-laki, sedangkan perempuan sering dianggap lebih cocok sebagai wakil saja. Subordinasi diharapkan dapat dikurangi dengan kesadaran bahwa posisi seseorang di masyarakat tidak seharusnya ditentukan oleh jenis kelaminnya.

5. Kekerasan

Kekerasan dapat dialami seseorang karena didasari oleh gendernya, atau disebut dengan kekerasan berbasis gender (*gender based violence* – GBV). Kekerasan ini biasanya terjadi sebagai tindakan nyata dari bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender seperti yang disebutkan di atas. Tindakan tersebut antara lain dalam bentuk menyakiti secara fisik, seksual, mental atau menimbulkan penderitaan termasuk ancaman dari tindakan tersebut, pemaksaan atau perampasan semena-mena kebebasan atau kesempatan, baik yang terjadi di lingkungan masyarakat, kelompok maupun dalam kehidupan pribadi. Kasus kekerasan berbasis gender lebih banyak terjadi pada perempuan, namun dapat juga terjadi pada laki-laki.

Gender dan Kesehatan Reproduksi

Dalam kesehatan reproduksi remaja, permasalahan gender yang sering terjadi adalah ketidakadilan gender yang dialami oleh remaja perempuan, misalnya dalam hal membagi tanggung jawab yang cenderung lebih banyak dibebankan kepada remaja perempuan baik di rumah maupun di sekolah. Sebagai contoh, pada kejadian kehamilan tidak diinginkan atau aborsi, masih banyak pihak yang menyalahkan remaja perempuan. Remaja perempuan yang menanggung lebih banyak risiko baik risiko kesehatan, ataupun risiko dikeluarkan dari sekolah, sementara remaja laki-laki tidak.

Ketidaksetaraan gender dalam kesehatan reproduksi antara lain adalah:



- Perempuan lebih rentan dalam menghadapi risiko kesehatan reproduksi seperti kehamilan, melahirkan, aborsi tidak aman dan pemakaian alat kontrasepsi. Hal ini dikarenakan struktur alat reproduksi yang rentan secara sosial atau biologis terhadap penularan IMS termasuk HIV AIDS.
- Keterlibatan, motivasi serta partisipasi laki-laki dalam kesehatan reproduksi masih kurang.
- Perempuan rentan terhadap kekerasan atau perlakuan kasar yang bersumber pada ketidaksetaraan gender.
- Penggunaan kontrasepsi lebih ditekankan/dititikberatkan kepada perempuan.
- Kepedulian dan tanggung jawab laki-laki perlu dijadikan salah satu strategi dalam memperbaiki kesehatan reproduksi, misalnya dalam permasalahan kehamilan, IMS dan HIV AIDS.

Pemenuhan dan perlindungan kesehatan reproduksi perlu mengintegrasikan perspektif gender di dalamnya. Remaja yang memiliki pemahaman kesehatan reproduksi berperspektif gender akan dapat memberdayakan dirinya dan lingkungannya untuk pemenuhan hak kesehatan reproduksi yang mendorong keadilan dan kesetaraan gender. Perspektif gender dalam kesehatan reproduksi mencakup:

1. Memahami perbedaan gender dan jenis kelamin serta bagaimana budaya sangat mempengaruhi pembentukan norma dan peran gender yang berlaku di masyarakat.
2. Memahami dampak dari konstruksi gender terhadap kesehatan reproduksi pada perempuan dan laki-laki termasuk sikap dan perilaku terkait kesehatan reproduksi serta permasalahaan-permasalahan kesehatan reproduksi pada laki-laki dan perempuan.
3. Mendorong peran aktif remaja untuk dapat menjadi agen perubahan terhadap norma, budaya, tradisi maupun kebiasaan terkait gender yang merugikan kesehatan reproduksi di masyarakat.
4. Membangun lingkungan sekitar yang mendukung remaja melakukan perubahan norma gender dan sosial yang mendukung peningkatan kualitas kesehatan reproduksi terutama pada remaja.

Sesi 2. Kekerasan

Pengertian Kekerasan

Kekerasan didefinisikan oleh WHO sebagai penggunaan kekuatan atau kekuatan fisik yang disengaja, terancam atau aktual, terhadap diri sendiri, orang lain, atau terhadap kelompok atau komunitas. Dengan kata lain kekerasan adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang menimbulkan kemungkinan cedera fisik maupun psikologis kepada diri sendiri, orang lain ataupun kelompok tertentu dan dilakukan dengan sengaja.

Jenis Jenis Kekerasan

a. Kekerasan fisik

Adalah tindakan yang bertujuan untuk melukai, menyiksa atau menganiaya orang lain, dengan menggunakan anggota tubuh pelaku (tangan, kaki) atau dengan alat-alat lain.

Contoh kekerasan fisik adalah menampar, menjambak, mendorong, melukai, dan perbuatan lainnya yang mengakibatkan luka atau cedera fisik baik ringan maupun berat.

b. Kekerasan psikis

Adalah perbuatan yang mengakibatkan ketakutan, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak, rasa tidak berdaya dan/atau penderitaan psikologis berat pada seseorang.

Contoh kekerasan psikis adalah pembatasan gerak, sikap/tindakan yang meremehkan, mencemarkan, mengancam, menakut-nakuti, mendiskriminasi, mengejek atau menertawakan, perlakuan kasar lain atau penolakan. Kekerasan psikis bisa juga berupa tindakan pengabaian, pengendalian, manipulasi, eksploitasi, kesewenangan, perendahan dan penghinaan, dalam bentuk pelarangan, pemaksaan, dan isolasi sosial; tindakan dan atau ucapan yang merendahkan atau menghina; penguntitan; ancaman kekerasan fisik, seksual dan ekonomis; yang masing-masingnya bisa mengakibatkan penderitaan psikis baik ringan maupun berat.

c. Kekerasan seksual

Adalah kekerasan yang bernuansa seksual, termasuk berbagai perilaku yang tak diinginkan dan mempunyai makna seksual yang disebut pelecehan seksual, maupun berbagai bentuk pemaksaan hubungan seksual yang disebut sebagai perkosaan.

Contoh kekerasan seksual dapat berupa pelecehan seksual secara verbal seperti komentar verbal, gurauan porno, siulan, ejekan dan julukan dan atau secara non verbal, seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh ataupun perbuatan lainnya yang meminta perhatian seksual yang tidak dikehendaki oleh korban dan bersifat melecehkan dan atau menghina korban.

d. Penelantaran

Penelantaran adalah kegagalan dalam menyediakan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang, seperti: kesehatan, pendidikan, perkembangan emosional, nutrisi, rumah atau tempat bernaung, serta keadaan hidup yang aman dan layak, di dalam konteks sumber daya yang layaknya dimiliki oleh keluarga atau pengasuh, yang mengakibatkan atau sangat mungkin mengakibatkan gangguan kesehatan atau gangguan perkembangan fisik, mental, spiritual, moral dan sosial. Termasuk di dalamnya adalah kegagalan dalam mengawasi dan melindungi secara layak dari bahaya atau gangguan.

e. Eksploitasi

Eksploitasi dalam konteks anak/remaja adalah penggunaan anak dalam pekerjaan atau aktivitas lain untuk keuntungan orang lain, termasuk pekerja perempuan dan/atau anak, serta prostitusi atau pelacuran. Kegiatan ini merusak atau merugikan kesehatan fisik dan kesehatan mental, merugikan perkembangan pendidikan, spiritual, moral dan sosial-emosional.

f. Perdagangan orang/*Trafficking*

Perdagangan orang adalah tindakan perekrutan, pengangkatan, penampungan, pengiriman, pemindahan atau penerimaan seseorang dengan ancaman kekerasan, penggunaan kekerasan, penculikan, penyekapan, pemalsuan, penipuan, penyalahgunaan kekuasaan atau posisi rentan, penjeratan utang atau memberi bayaran atau manfaat, sehingga memperoleh persetujuan dari orang yang memegang kendali atas orang lain tersebut, baik yang dilakukan di dalam negara maupun antar negara, untuk tujuan eksploitasi atau mengakibatkan orang tereksploitasi.

Sumber: Buku pedoman pengembangan Puskesmas mampu tatalaksana kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak, Kemenkes RI tahun 2009).

Kekerasan berbasis gender adalah:

Salah satu bentuk kekerasan yang terjadi adalah kekerasan berbasis gender yaitu istilah yang digunakan untuk berbagai macam bentuk penerapan ketidaksetaraan gender yang akibatnya dapat merugikan, membahayakan atau menyebabkan penderitaan pada seseorang. Fenomena kebudayaan yang dikontruksi oleh banyak variabel antara lain sistem sosial, budaya dan hukum dapat menjadi penyebab adanya kekerasan berbasis gender yaitu berupa berbagai tindakan yang membahayakan fisik, seksual dan psikologi yang dilakukan dengan paksaan berdasarkan perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 5.3. Bentuk Kekerasan Berbasis Gender

BENTUK KEKERASAN	CONTOH
Kekerasan Seksual	Perkosaan, perdagangan perempuan untuk tujuan seksual, pelecehan seksual, penyiksaan seksual, eksploitasi seksual, perbudakan seksual, intimidasi/ serangan bernuansa seksual termasuk ancaman/ percobaan pemerkosaan, kontrol seksual termasuk pemaksaan busana dan kriminalisasi perempuan lewat aturan diskriminatif, pemaksaan aborsi, penghukuman tidak manusiawi dan bernuansa seksual, pemaksaan perkawinan (termasuk kawin paksa dan kawin gantung), prostitusi paksa, pemaksaan kehamilan, praktik tradisi bernuansa seksual yang membahayakan atau mendiskriminasi perempuan seperti pemotongan perlukaan genitalia perempuan. Termasuk juga didalamnya melakukan aksi seksual kepada anak dengan atau tanpa seijinnya.
Kekerasan Fisik	Memukul,menampar, menendang, meninju atau memukul dengan benda (keras); menggigit/melukai/ menggunakan barang atau senjata untuk menyakiti; mendorong, menjorokkan, menarik rambut; membakar, mencekik, menyiram dengan cairan asam; membatasi asupan nutrisi.
Kekerasan ekonomi	Penelantaran ekonomi, pemiskinan korban, eksploitasi ekonomi; menolak/mengabaikan kebutuhan hidup/ kebutuhan dasar seseorang; membatasi akses ke sumber daya finansial/properti/warisan/barang berharga tahan lama; melarang atau menghambat akses ke lapangan kerja dan pendidikan; menghambat partisipasi dalam pengambilan keputusan terkait status dan kegiatan ekonomi; mengontrol pendapatan, uang tunjangan, atau dukungan finansial.
Kekerasan Psikologi	Bentuk ucapan-ucapan atau perilaku yang merendahkan, mempermalukan, menghina di depan umum maupun ranah privat; menakuti atau mengintimidasi, mengancam meninggalkan atau menyakiti; mengancam dengan senjata, menelantarkan, mengabaikan, mengisolasi; perilaku mengontrol, perilaku kontrol yang *coercive*/merusak kepercayaan diri; selalu mengawasi interaksi sosial dan keberadaan individu.
Praktek Sosial/ Budaya yang membahayakan	Perkawinan paksa, perkawinan anak, pemotongan dan perlukaan genitalia perempuan (P2GP/ FGM/C), kekerasan atas nama kehormatan (*honour killing*), praktek preferensi anak laki-laki (anak laki-laki lebih berharga).

Sumber: Pedoman Perlindungan Hak Perempuan dan Anak dari Kekerasan Berbasis Gender dalam Bencana, UNFPA tahun 2018

Dampak Kekerasan Berbasis Gender

Sebagai dampak dari kekerasan berbasis gender yang terjadi, korban dapat mengalami hal-hal sebagai berikut:

Dampak Fisik

- Luka-luka fisik dari yang ringan hingga berat, sampai dengan kehilangan anggota tubuh bahkan kematian. Dapat mengalami kecacatan dan atau disabilitas.
- Mengalami kehamilan yang tidak diinginkan dan dapat berakibat pada aborsi yang tidak aman.
- Jika melanjutkan kehamilan yang tidak diinginkan dapat menyebabkan keluhan fisik yang lebih meningkat karena secara psikologis menolak kehamilan tersebut.
- Pendarahan atau infeksi pada vagina, pertumbuhan jaringan yang tidak normal pada vagina, menurunnya hasrat seksual, sakit pada panggul yang kronis, infeksi saluran kencing kronis serta peradangan pada vagina.
- Tertular infeksi menular seksual, mengalami risiko lebih besar untuk tertular HIV AIDS, serta rusaknya organ reproduksi.
- Dalam jangka panjang dapat mengalami kondisi kesehatan yang menurun akibat luka permanen atau tekanan psikis yang ditimbulkan karena kejadian kekerasan seksual, cacat tubuh, penyakit infeksi seksual kronis, tertular HIV, tidak dapat memiliki keturunan atau bahkan kematian.

Dampak Psikologis/Mental

- Mengalami berbagai emosi seperti takut, rasa tidak percaya, hampa, marah, sedih, tidak berdaya, malu, menjadi agresif, menyesali keadaan bahkan menyalahkan diri sendiri.
- Kondisi emosi yang berat tersebut dapat menyebabkan kebingungan, kesulitan tidur atau bermimpi buruk, menarik diri, sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, tidak ingat dengan hal-hal detil, kehilangan orientasi diri, waktu dan tempat.
- Korban juga dapat merasa diri kotor atau tidak berharga, kehilangan kepercayaan diri, merasa jijik pada diri sendiri dan atau merasa jijik pada segala sesuatu yang mengingatkan korban pada pelaku atau kejadian;
- Dalam jangka panjang, korban dapat mengalami gangguan psikologis lebih berat, misalnya: depresi, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, mengalami gangguan stres pasca trauma, keinginan untuk bunuh diri atau bahkan melakukan bunuh diri.
- Memiliki masalah personal dengan lawan jenis, hasrat seksual menurun, menjadi tidak tertarik pada lawan jenis atau malah muncul perilaku seksual berisiko yang tertampil dalam bentuk berganti-ganti pasangan.
- Dapat mengalami ketergantungan pada rokok atau NAPZA, perilaku yang melanggar aturan dan hukum seperti mencuri atau membolos, skeptis pada sistem hukum dan nilai-nilai kehidupan.

Dampak Sosial, Budaya dan Ekonomi

- Dapat saja terjadi dimana korban yang dipersalahkan atas kejadian yang menimpa dirinya, dipertanyakan moralitas dan kesucian dirinya, dipertanyakan niat dan motivasinya, atau bahkan diadili oleh masyarakat.
- Dinikahkan dengan pelaku atau dengan siapa saja atas keputusan keluarga karena dianggap sudah 'rusak', diceraikan sepihak atau ditinggalkan oleh pasangan atau dihukum oleh pasangan.
- Dikucilkan oleh keluarga, lingkungan, teman, dikeluarkan dari komunitas, atau dikeluarkan dari sekolah.
- Mendapat kekerasan seksual lagi sebagai bentuk hukuman atau intervensi kuratif terutama dalam kasus homoseksual.
- Dipaksa atau dibujuk untuk bungkam agar tidak melapor, dipaksa atau dibujuk untuk berdamai dengan pelaku.
- Diteror oleh pelaku, difitnah (fakta diputarbalik untuk melemahkan korban).
- Dibunuh, ditekan untuk bunuh diri, ditekan untuk minta ganti rugi kepada pelaku.
- Dipaksa untuk aborsi atau sterilisasi.
- Dibatasi ruang geraknya, termasuk dihalangi mencari pertolongan karena dianggap akan menceritakan aib keluarga.
- Dalam jangka panjang, korban dapat mengalami stigma negatif yang terus melekat.
- Masa depan suram karena putus sekolah atau kehilangan pekerjaan.
- Ketergantungan ekonomi, mengalami pengangguran.
- Rentan menjadi korban perdagangan orang seperti rentan untuk menjadi pekerja seks komersil.
- Terpaksa menjadi orang tua tunggal dengan anak yang tidak diinginkan korban, dipaksa menyerahkan anak untuk diserahkan pada orang lain/diadopsi.
- Bila kemudian menikah, korban direndahkan karena sudah dianggap 'bekas'.

Sumber: Pedoman Perlindungan Hak Perempuan dan Anak dari Kekerasan Berbasis Gender dalam Bencana, UNFPA tahun 2018

Sesi 3. Perundungan/*Bullying*

Perundungan (*Bullying*)

Perundungan adalah segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.

Ada 3 pihak yang terkait dalam kejadian perundungan, yaitu:

1. Korban
2. Pelaku
3. Saksi (*bystander*)

Jika perundungan terjadi, maka ketiga pihak pasti merasakan dampaknya dan harus mendapatkan penanganan, baik secara fisik maupun psikologis. Perlu diperhatikan dan diidentifikasi dampak yang terjadi, tidak hanya dampak pada saat tersebut namun juga dampaknya di jangka panjang.

Banyak sekali kasus perundungan yang melibatkan remaja, dan semakin marak belakangan ini. Pemberian informasi terkait perundungan bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kesadaran semua pihak terkait isu ini.
2. Tidak mentolerir segala macam bentuk kekerasan.
3. Meningkatkan pelayanan kesehatan dan perlindungan bagi para korban kekerasan.
4. Memberikan kekuatan kepada para korban untuk berusaha keluar dari situasi kekerasan.
5. Memberikan peringatan kepada pelaku untuk tidak meneruskan perilakunya.
6. Memberikan dorongan kepada para saksi untuk bersuara, membela korban atau melaporkan kejadian agar tidak terus menerus terjadi.

Remaja perlu mengetahui perbedaan antara bercanda, kejadian, konflik dan perundungan. Berikut perbedaan antara bercanda, kejadian, konflik dan perundungan:

Tabel 5.4. Perbedaan bercanda, kejadian satu kali, konflik dan perundungan

BERCANDA	KEJADIAN	KONFLIK	PERUNDUNGAN/ *BULLYING*
			
• Semua orang merasa senang. • Tidak ada yang merasa tersakiti. • Setiap orang berpartisipasi secara sejajar.	• Seseorang berlaku kejam dengan sengaja. • Merupakan reaksi atas luapan emosi yang kuat. • Terjadi sekali, dan tidak berulang lagi.	• Orang-orang yang memiliki posisi yang sejajar sedang bertengkar, beradu argumen atau menyatakan ketidaksetujuan. • Biasanya mendapatkan solusi.	• Perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang kepada seseorang. • Seseorang disakiti dengan sengaja. • Dapat berupa perundungan sosial, verbal, fisik, maupun *cyber* (media sosial).

(Sumber: Teacherspayteachers.com)

Jenis Perundungan

1. Fisik

Berupa mendorong, menendang, pukulan, menampar, meludahi dan segala bentuk kekerasan yang menggunakan fisik, dilakukan sendirian atau secara berkelompok. Biasanya tujuan dari perilaku ini untuk dapat seterusnya mengontrol kehidupan korban.

2. Verbal

Bentuk perundungan melalui lisan atau tulisan. Kebanyakan pelaku melakukan perundungan ini dengan tujuan mengintimidasi korban melalui ejekan, hinaan, fitnah, penggunaan kata-kata yang tidak baik untuk menyakiti orang lain, sampai ancaman. perundungan verbal adalah jenis perundungan yang paling mudah dilakukan dan mengawali aksi perundungan lainnya serta kekerasan yang lebih lanjut. Serangan verbal sering kali fokus pada karakter fisik, penampilan, gaya hidup, tingkat kecerdasan, warna kulit, dan ras atau suku seseorang.

3. Relasional / Emosional

Pelaku perundungan langsung menyerang korbaan pada tingkat emosional. Pelaku bertujuan untuk melemahkan harga diri korban. Contohnya berupa tawa

mengejek, helaan napas, pengabaian, pengucilan, cibiran dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang dari komunitasnya. Perundungan dalam bentuk ini cenderung perilaku perundungan yang paling sulit dideteksi dari luar dan sering kali tidak disadari oleh pelaku.

4. Perundungan *Cyber*

Jenis ini adalah yang paling sering terjadi di era teknologi seperti saat ini. Biasanya digambarkan sebagai bentuk intimidasi yang menggunakan teknologi. Maka, tidak jarang pada saat ini sering terjadi perundungan *cyber* di kalangan remaja di media sosial. Contohnya seperti segala bentuk tindakan yang dapat menyakiti orang lain dengan sarana media elektronik berupa rekaman, video, intimidasi dan pencemaran nama baik lewat media sosial. Informasi lebih lengkap tentang perundungan *cyber* dapat dibaca pada bagian VI.

Tindakan Perundungan dapat terjadi di:

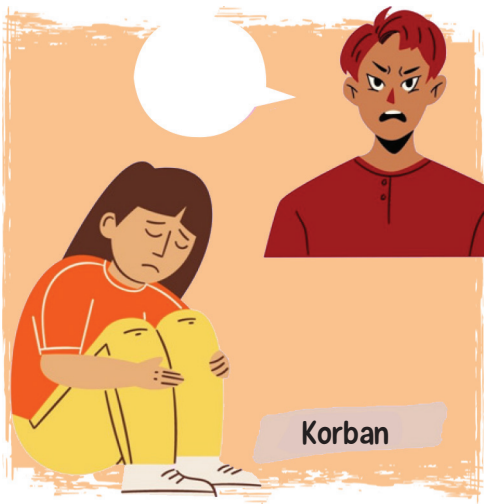
1. Rumah/Panti
2. Sekolah/Madrasah/Pesantren
3. Lingkungan sekitar (tempat anak beraktifitas)
4. Internet

Bahaya Perundungan

Perundungan mempunyai dampak yang sangat merugikan, bagi korban ataupun pelaku. Pada korban bisa menyebabkan rasa trauma, menimbulkan efek negatif pada kejiwaan korban, ada pula yang berujung pada terenggutnya nyawa korban.

Dampak buruk Perundungan (*Bullying*) pada korban, pelaku dan saksi:

Dampak buruk yang terjadi pada Korban:



- Merasa tidak nyaman berada di lingkungan tempat dia dirundung/ *bully*.
- Penurunan prestasi akademik.
- Menjadi lebih tertutup dan menghindari orang lain termasuk teman-temannya.
- Rentan mengalami serangan panik (*panic attack*), depresi dan kehilangan kepercayaan diri yang dapat mengakibatkan gangguan psikologis lainnya.

- Gangguan kesehatan, salah satunya mempengaruhi kesehatan fisik.
- Rasa cemas berlebihan dalam jangka panjang.
- Memicu rasa ingin balas dendam dan/atau bunuh diri.

Dampak buruk yang terjadi pada Pelaku:



- Pelaku memiliki kecenderungan untuk melakukan kekerasan lainnya, seperti perkelahian di sekolah, aksi kriminalitas seperti vandalism, dan putus sekolah.
- Penurunan prestasi akademis.

Dampak buruk yang terjadi pada Saksi:



- Gangguan kesehatan, seperti depresi dan kecemasan berlebihan.
- Penyesalan berkepanjangan karena tidak membantu korban perundungan.
- Rasa ingin ikut melakukan perundungan.
- Sulit mengambil keputusan.

Cara Mengatasi Perundungan (*bullying*)

Mencegah Perundungan:

1. Tingkatkan pendidikan keterampilan hidup sehat terutama, empati, kemampuan untuk memecahkan masalah dan keterampilan mengembangkan hubungan interpersonal.
2. Tingkatkan toleransi dan saling menghargai. Menerima perbedaan dan tidak merasa lebih tinggi atau lebih baik dibandingkan orang lain. Demikian juga sebaliknya, tidak merasa lebih rendah atau buruk dibanding orang lain sehingga membiarkan ketika orang lain berperilaku merendahkan.

Hal-hal yang dapat dilakukan oleh remaja terkait perundungan, yaitu:

1. Menceritakan kepada orang dewasa yang dapat dipercaya. Menceritakan pada orang tua maupun guru yang memiliki otoritas untuk menindaklanjuti perilaku perundungan.
2. Abaikan dan jauhi pelaku perundungan. Pelaku akan merasa senang apabila mendapatkan reaksi seperti yang dia inginkan.
3. Tingkatkan keberanian dan rasa percaya diri. Tunjukkan pada lingkungan sekitar bahwa Anda bukan orang yang lemah dan mudah untuk ditindas.
4. Bicara pada pelaku perundungan. Tunjukkan bahwa apa yang dilakukan pelaku bukan hal yang baik dan bahkan berbahaya.
5. Simpan semua bukti perundungan yang bisa dilaporkan kepada seseorang yang dekat dan bisa dipercaya seperti guru, orang tua, ataupun polisi.
6. Bantu teman yang menjadi korban perundungan. Jika menyaksikan perilaku perundungan, jangan diam saja dan cobalah untuk memberi dukungan pada korban.
7. Tingkatkan sosial skill terutama kesadaran diri, empati, keterampilan menyelesaikan masalah dan keterampilan interpersonal.

Hal-hal yang dapat dilakukan oleh remaja terkait perundungan, yaitu:

1. Menceritakan kepada orang dewasa yang dapat dipercaya.
2. Menceritakan pada orang tua maupun guru yang memiliki otoritas untuk menindaklanjuti perilaku perundungan.
3. Abaikan dan jauhi pelaku perundungan. Pelaku akan merasa senang apabila mendapatkan reaksi seperti yang dia inginkan.
4. Tingkatkan keberanian dan rasa percaya diri. Tunjukkan pada lingkungan sekitar bahwa Anda bukan orang yang lemah dan mudah untuk ditindas.
5. Bicara pada pelaku perundungan. Tunjukkan bahwa apa yang dilakukan pelaku bukan hal yang baik dan bahkan berbahaya.
6. Simpan semua bukti perundungan yang bisa dilaporkan kepada seseorang yang dekat dan bisa dipercaya seperti guru, orang tua, ataupun polisi.
7. Bantu teman yang menjadi korban perundungan. Jika menyaksikan perilaku perundungan, jangan diam saja dan cobalah untuk memberi dukungan pada korban.

Dalam konteks remaja luar sekolah, Hal-hal yang dapat dilakukan oleh orang dewasa terkait perundungan, yaitu:

- Lebih memperhatikan remaja yang melaporkan perundungan. Para korban perundungan sering enggan memberi tahu orang dewasa tentang pengalaman mereka karena mereka takut akan pembalasan. Orang lain yang menghindari mebicaraan tentang perundungan biasanya percaya bahwa gurunya tidak peduli atau tidak mau membantu mereka. Oleh Karena itu, begitu banyak korban

perundungan di sekolah "menderita dalam kesunyian", penting bagi pendamping, fasilitator, tenaga kesehatan untuk menindaklanjuti setiap insiden yang dilaporkan.

- Memperlakukan pelaku dengan tenang, mengandalkan tindakan menekan atau kekerasan untuk menghukum pelaku hanya akan memberikan contoh bahwa kekerasan adalah solusi mengatasi masalah.
- Menyesuaikan pendekatan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan setiap anak, pelaku perundungan dan korbannya memiliki tantangan yang berbeda. Mengadopsi model "satu ukuran untuk semua" untuk intervensi perundungan tidak akan efektif. Perundungan dapat terjadi dalam berbagai bentuk (misalnya psikologis atau fisik), dan dapat bersifat sementara atau kronis.

Catatan:

Orang dewasa yang dapat dipercayai dalam konteks remaja luar misalnya, wali, pembina panti, dan lain-lain.

Hal-hal yang dapat dilakukan oleh institusi yang berada diluar sekolah (Lapas, Panti, dll) terkait perundungan (*Bullying*) yaitu:

1. Selalu mengawasi area-area tersembunyi di lingkungan sekitar. Perundungan sering terjadi di area yang sepi atau tidak terlihat (lorong, belakang gedung).
2. Berikan perhatian lebih pada remaja yang tampak memiliki kerentanan sebagai korban maupun pelaku perundungan.
3. Buka kesempatan bagi remaja untuk dapat berdiskusi secara terbuka mengenai topik ini.
4. Memberikan informasi dan mulai membicarakannya tidak harus menunggu sampai ada kasus.
5. Cari bantuan dari luar jika dibutuhkan. Jika telah ada korban yang mengalami dampak yang berat, maka dapat dirujuk agar diatasi oleh pihak yang professional seperti petugas kesehatan, konselor atau psikolog.
6. Memajang media KIE, tentang perundungan seperti banner dan poster di lingkungan tempat remaja beraktifitas.

Sesi 4. Keterampilan Mengendalikan Emosi

Keterampilan Mengendalikan Emosi



alah satu perubahan yang terjadi pada masa emaja adalah perubahan pada emosinya. Emosi dalah dorongan untuk bertindak dan bereaksi rhadap kejadian yang dialami seseorang. Kejadian rsebut dapat berasal dari dalam diri maupun ari luar dirinya. Memahami mengenai emosi kan membantu untuk dapat mengidentifikasi mosi yang sedang dirasakan, sehingga dapat engelolanya dengan baik, mengekspresikannya engan tepat dan menunjukkan perilaku dan komunikasi yang efektif.

Emosi ada yang negatif dan positif. Emosi positif akan mendorong kita untuk bergerak dan termotivasi, emosi negatif akan mendorong kita untuk terdiam atau malah bisa membuat ingin menyakiti orang lain.

Macam-macam Emosi antara lain adalah:

EMOSI NEGATIF		EMOSI POSITIF	
Amarah	Beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati.	Cinta	Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, hormat dan kemesraan.
Kesedihan	Pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, putus asa.	Kenikmatan	Bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga.
Rasa takut	Cemas, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut, waspada, tidak tenang, ngeri.	Tenang	Kita merasa tenang dan damai ketika berada dalam keadaan yang stabil.
Terkejut	Terkesiap, kaget, tidak menduga, tidak siap.	Harapan	Emosi positif yang muncul saat kita membayangkan keadaan yang lebih baik di masa mendatang.
Jengkel	Hina, jijik, muak, mual, tidak suka, sebal.	Terinspirasi	Menghargai potensi orang lain dan mendorong kita memaksimalkan kapasitas dan potensi diri kita juga untuk melakukan hal yang sama.

EMOSI NEGATIF		EMOSI POSITIF	
Malu	Kecil hati, sebal	Penasaran	Ketika menemukan sesuatu yang baru dan kita berminat mengeksplorasi hal tersebut. Rasa penasaran menjadikan kita bersemangat mengeksplorasi dan belajar untuk memperoleh wawasan baru.

Emosi adalah salah satu bentuk energi. Sama dengan energi lainnya, maka emosi perlu disalurkan dengan mengekspresikannya. Ekspresi emosi yang sehat menandakan kematangan emosi yang baik. Ekspresi emosi yang baik akan mendukung hubungan sosial yang efektif. Ekspresi emosi yang kurang tepat dapat menimbulkan masalah dalam hubungan sosial dengan orang lain.

Ekspresi emosi yang tepat (efektif) didukung oleh adanya perkembangan dalam:

- *Kekayaan Emosi*

  Kekayaan dalam mengekspresikan emosi baik yang positif maupun negatif. Contoh emosi yang miskin adalah ketika mengekspresikan emosi hanya dengan satu ekspresi, misalnya merasa takut munculnya marah-marah, merasa sedih ekspresinya juga marah-marah. Bahkan ketika mendapatkan bahagia pun, ekspresi bahagianya tidak bertahan lama. Banyak berinteraksi dengan orang lain akan membantu mengembangkan kekayaan emosi ini.

- *Mengekspresikan Emosi pada Waktu yang Tepat*

  Ekspresi emosi ditunjukkan sesuai dengan kejadian yang menjadi penyebab emosi. Apakah ditahan atau langsung ditunjukkan harus sesuai dengan kondisi, baik kondisi orang yang merasakan emosi maupun orang yang menjadi sasaran emosi. Situasi lingkungan pun perlu diperhatikan dan dijadikan pertimbangan dalam menentukan waktu dalam mengekspresikan emosi.

- *Mengekspresikan Emosi dengan Kadar yang Tepat*

  Kadar emosi yang tidak berlebihan ataupun kurang. Misalnya, ada masalah kecil tapi emosinya besar, demikian pula sebaliknya, ada masalah besar malah santai saja.

- *Mengekspresikan Emosi Tepat Sasaran*

  Emosi juga harus tepat sasaran. Jika kita marah pada teman, maka emosi marah kita hanya pada teman tersebut, tidak melebar kepada orang lain yang tidak melakukan kesalahan apapun misalnya ke orangtua, adik atau teman lainnya.

- *Selesaikan Persoalan Emosi Secepatnya*

  Jangan biarkan masalah emosi yang dialami berlarut-larut terjadi. Sebaiknya segera selesaikan agar masalah yang tadinya kecil tidak menjadi besar.

- *Jujurlah dengan Emosi yang Dirasakan*

  Jika merasa sedih maka ekspresikanlah rasa sedih. Jika bahagia, maka ekspresikanlah bahagia. Terkadang karena gengsi atau malu, maka ekspresi emosi yang kita rasakan tidak dapat ditunjukkan. namun tetap perhatikan norma kesopanan dan tata tertib.

- *Peka Terhadap Emosi Orang Lain*

  Misalnya ketika situasi sedang sedih, walaupun kita tidak merasa sedih, namun kita harus menahan diri untuk menunjukkan emosi yang bertentangan. Inilah yang disebut dengan kepekaan emosi dan menunjukkan empati.

- *Memilih Emosi*

  Terkadang kita dapat mengalami emosi yang campur aduk, sehingga tidak dapat memastikan emoi mana yang sebenarnya sedang kita alami. Untuk dapat mengekspresikannya dengan tepat, kita perlu memikirkan emosi mana yang sebenarnya paling dominan kita rasakan.

- *Mengontrol Emosi*

  Menahan emosi yang dirasakan sehingga tepat dengan situasi dan kondisi lingkungan. Namun ketika situasi sudah lebih tepat, maka emosi ini tetap harus disalurkan. Misalnya menerima kabar gembira padahal sedang berada di rumah duka, maka sebaiknya emosi bahagia dikontrol terlebih dahulu sampai situasi menjadi lebih tepat.

Mengelola Emosi

Mengelola emosi atau regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola respons emosional seseorang. Ini termasuk strategi untuk meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan intensitas, durasi, dan lintasan emosi positif dan negatif.

Beberapa Tips untuk membantu mengelola emosi

- Kenali emosi yang sedang dialami.
- Diam sejenak dan jangan bicara atau melakukan sesuatu.
- Bisikkan ke dalam diri sendiri, tindakan apa yang tepat untuk menunjukkan emosi yang dirasakan.
- Aturlah nafas dan rasakan gejolak yang dirasakan oleh tubuh.
- Relaksasi dengan meditasi atau zikir
- Jika menghadapi ancaman pertimbangkan *Fight or Flight* (*fight*/Hadapi dan atasi jika ancaman itu ringan dan *flight*/menghindar dari ancaman atau orang-orang yang membuat emosi)

- Salurkan hobby bakat dan minat.
- Dan lain-lain.

Teknik menjaga kestabilan emosi dengan melakukan *Butterfly Hug*



Ketika sedang mengalami gejolak emosi yang sangat kuat, seperti marah, sedih atau panik, untuk menenangkan diri dapat dengan melakukan *Butterfly hug*. Metode tidak sulit untuk diterapkan. Kamu bisa melakukan metode ini secara mandiri. Berikut ini adalah panduannya:

- Silangkan kedua tangan di depan dada. Letakkan ujung jari masing-masing tangan berada di atas bahu atau di lengan atas. Posisikan tangan senyamanmu saja, ya.
- Tutup kedua matamu sembari mengatur napas. Jangan lupa untuk memfokuskan pikiran selama melakukan *butterfly hug*.
- Lakukan gerakan menepuk-nepuk tangan secara perlahan hingga kedua telapak tanganmu terlihat seperti sayap kupu-kupu yang mengepak. Kamu bisa melakukan gerakan ini selama 30 detik atau lebih sampai kamu merasa tenang.
- Sembari menepuk-nepuk, upayakan untuk bernapas dengan pelan. Tarik nafas dalam, tahan selama 5 detik, lalu keluarkan secara berlahan pula.
- Bayangkan segala perasaan dan emosi yang kamu rasakan melewati dirimu dalam bentuk awan. Sadarilah bahwa mereka memang ada dan kamu tidak perlu mengubahnya.
- Berhentilah ketika perasaan kamu sudah cukup baik dan tubuh menjadi lebih rileks.

Sumber:https://www.alodokter.com/mengenal-butterfly-hug-teknik-untuk-menjaga-kestabilan-emosi

BAGIAN 6.
PERAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI (TIK) DALAM PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DI LUAR SEKOLAH



Kehidupan remaja saat ini sudah tidak dapat dipisahkan dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Saat ini mereka adalah generasi yang dari awal kehidupannya sudah menjadi bagian dari kehidupan digital dan internet. Hal ini mempengaruhi cara mereka berkomunikasi, menentukan hal-hal yang penting serta memberikan efek pada cara-cara berperilaku dan membuat keputusan.

Tanggungjawab semua pihak untuk dapat menyiapkan remaja agar mampu mengambil manfaat yang sebesar-besarnya dari perkembangan TIK yang pesat. Dengan memahami dampak positif dan negatif dari kehidupan digital dan media sosial, diharapkan remaja dapat lebih bertanggung jawab dalam menggunakannya di kehidupan sehari-hari.

Bagian ini terdiri dari 3 sesi yaitu:

Sesi 1.	Internet dan Kesehatan Reproduksi
Sesi 2.	Risiko Internet dan Media Digital
Sesi 3.	Etika berinternet dan KIE Digital

SESI 1. INTERNET DAN KESEHATAN REPRODUKSI



Pendahuluan

Pada sesi awal ini, remaja akan diajak untuk lebih memahami peran internet dan media sosial dalam kehidupannya termasuk mengenai kesehatan reproduksi. Diharapkan remaja akan dapat melihat dampak negatif dan positif dari fasilitas ini. Dengan demikian mereka dapat lebih bijak dan bertanggung jawab dalam menggunakan internet dan media sosial.



Tujuan

1. Remaja memahami internet dan media sosial.
2. Remaja memahami dampak positif dan negatif internet dan media sosial.
3. Remaja memahami penggunaan internet dalam kesehatan reproduksi.



Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi 15 menit
    1. "Suka duka internet" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
    2. "Terhubung dengan internet" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
    3. "Rekam jejak" (pilihan 3, batas bawah usia 16 tahun)
3. Materi internet dan media sosial 10 menit

4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. "Suka Duka Internet"

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Bagikan lembar aktivitas "suka duka internet" / pengalaman menggunakan internet ke semua peserta.
4. Peserta mendiskusikan isi lembar aktivitas mereka ke teman di sebelah kiri mereka (atau ber-3, bisa diadaptasi).
5. Tekankan bahwa tidak ada jawaban yang salah di sini.
6. Minta perwakilan peserta untuk mempresentasikan hasil lembar aktivitasnya.
7. Fasilitator menanyakan kepada peserta:
   - Yang mana yang isinya lebih banyak di lembarmu, yang kamu sukai atau tidak sukai? Mengapa?
   - Apakah kamu menemukan hal baru atau hal yang berbeda di internet ketika berdiskusi dengan teman? Apa itu?
   - Apakah tadi sulit memikirkan hal-hal yang kamu suka dan tidak sukai? Jika ya/tidak, mengapa?
8. Fasilitator menanggapi jawaban peserta dan menyampaikan materi.

9. Fasilitator melakukan kesimpulan dan refleksi bahwa:

   - Pengetahuan yang baik dan benar mengenai penggunaan internet dan media sosial diperlukan agar teknologi dan budaya baru ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi kehidupan manusia. Hal ini berlaku pula pada remaja.
   - Ada baiknya kita berpikir tentang sisi positif dan negatif segala hal yang kita lakukan dan yang kita konsumsi, termasuk dengan internet. Kita perlu mengetahui dan merasakan sisi positif dan negatif internet agar kita bisa menggunakannya dengan lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

10. Fasilitator melakukan evaluasi

Lembar Kerja Kegiatan

Peserta



Kegiatan 2. "Internet Membuka Dunia"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Bagikan lembar pertanyaan "Internet Membuka Dunia" ke semua peserta.
4. Peserta memiliki waktu 15 menit untuk mengisi lembar aktivitas.

   - Apakah kalian yang saat ini sedang menggunakan internet?
   - Apakah kalian memiliki media social (cth: IG, Facebook, Twitter, tik-tok, Line, dll).
   - Apakah kalian pernah berkenalan/mencari teman dengan menggunakan media sosial?
   - Apakah diantara kalian ada yang ikut group atau komunitas di internet (grup WA, group fans K-POP, dll) ?

5. Peserta mendiskusikan isi lembar aktivitas mereka ke teman di sebelah kiri mereka (atau ber-3, bisa diadaptasi).
6. Tekankan bahwa tidak ada jawaban benar/salah di sini.
7. Fasilitator menyampaikan materi internet dan media sosial.
8. Fasilitator melakukan kesimpulan dan refleksi bahwa:
   - Pengetahuan yang baik dan benar mengenai penggunaan internet dan media sosial diperlukan agar teknologi dan budaya baru ini dapat memberikan kebermanfaatan yang maksimal bagi kehidupan manusia. Hal ini berlaku pula pada remaja.
   - Ada baiknya kita berpikir tentang sisi positif dan negatif segala hal yang kita lakukan dan yang kita konsumsi, termasuk dengan internet. Kita perlu mengetahui dan merasakan sisi positif dan negatif internet agar kita bisa menggunakannya dengan lebih bijaksana dan bertanggung jawab.
9. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 3. "Rekam Jejak Digital"



Bahan:

1. Film "Rekam Jejak Digital" jika tidak ada proyektor film bisa di tonton di laptop atau HP, apabila tidak bisa, gunakan lembar kerja kegiatan.

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Tampilkan video tentang Media Sosial "Rekam jejak digital" Yayasan Sejiwa, https://www.youtube.com/watch?v=RtkG4iyyJSg, apabila tidak tersedia perangkat audio visual dapat diganti dengan studi kasus.
4. Tanyakan pendapat peserta mengenai video-video tersebut :
    a. Apa akibat dari kecerobohan cara Tina mengekspresikan diri dalam posting di media sosial?
        - Tina kehilangan kesempatan untuk mendapatkan beasiswa yang diimpikannya.
    b. Apa pelajaran yang didapat dari cerita tersebut?
        - TIdak posting sembarangan hal yang tidak baik di internet dan media sosial, karena rekam jejak digital akan selalu ada.
        - pergunakan internet dan media sosial dengan bijak.
5. Berikan kesimpulan mengenai dampak negatif dari penggunaan media sosial yang tidak digunakan secara bijak Internet bersifat tidak terbatas. Kita dapat mem-posting, menuliskan atau membagi hal apapun di media sosial dengan bebas. Internet akan menyimpan rekam jejak kita di dunia maya selamanya. Jadi, sebelum masa depan kita dipertaruhkan, bangun sikap dan perilaku yang positif saat berseluncur di dunia maya.
6. Fasilitator menyampaikan materi internet dan kesehatan reproduksi.
7. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
8. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:
    - Pengetahuan yang baik dan benar mengenai penggunaan internet dan media sosial diperlukan agar teknologi dan budaya baru ini dapat memberikan

kebermanfaatan yang maksimal bagi kehidupan manusia. Hal ini berlaku pula pada remaja.

- Ada baiknya kita berpikir tentang sisi positif dan negatif segala hal yang kita lakukan dan yang kita konsumsi, termasuk dengan internet. Kita perlu mengetahui dan merasakan sisi positif dan negatif internet agar kita bisa menggunakannya dengan lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

5. Fasilitator melakukan evaluasi.



Lembar Kerja Kegiatan

Gunakan lembar deskripsi video dibawah ini bila video tidak tersedia:

Seorang remaja perempuan bernama Tina, mendapatkan beasiswa sekolah ke Amerika, Tina diwawancarai oleh staff penyelenggara beasiswa tersebut dan dinyatakan telah lulus test pertama untuk sekolah di Amerika. Tina sangat senang mendapatkan beasiswa ini.

Penyelenggara beasiswa tersebut menyatakan akan segera memberikan konfirmasi dalam waktu dua minggu, apabila tidak ada masalah.

Salah satu staff yang mewawancarai Tina mencari nama Tina di internet dan menemukan akun media sosialnya. Terlihat dalam akun media sosial tersebut, Tina berkata-kata kasar. Selain itu, Tina terlihat di video sedang memberi binatang peliharaannya minuman keras (alkohol) dan Tina menganggap ini sebagai lelucon.

Akhirnya Tina gagal mendapatkan beasiswa ke Amerika, berdasarkan rekam jejak media sosialnya yang menjadi pertimbangan.

Sumber cerita:
"Rekam Jejak Digital" Yayasan Sejiwa

SESI 2. RISIKO INTERNET DAN MEDIA DIGITAL

Pendahuluan

Selain manfaat internet yang sangat banyak, segala aktifitas menjadi mudah karena dibantu oleh perangkat digital termasuk *handphone*. Selain manfaat tentunya akan memiliki risiko bila tidak dimanfaatkan dengan baik.

Pada sesi ini akan dibahas mengenai risiko internet dan media digital, diharapkan remaja memiliki kesadaran untuk lebih berhati-hati dalam mengunggah sesuatu ke internet, dan memiliki keterampilan hidup untuk menghadapi risiko internet dan media digital.

Tujuan

1. Memahami risiko internet dan media digital.
2. Mengetahui dampak dari risiko internet dan media digital.

Kegiatan

Alokasi waktu:

1.	Pengantar	5 menit
2.	Diskusi:	15 menit
	• "Estafet kata" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)	
	• "hoaks" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)	
	• "Pilih tembokmu" (pilihan 3, 16 tahun)	
3.	Materi Risiko internet dan era digital	10 menit
4.	Tanya Jawab	10 menit
5.	Kesimpulan dan Refleksi	10 menit
6.	Evaluasi Kegiatan	10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1: "Estafet Cerita"

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Estafet Cerita"



4. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok. 1 kelompok berisi 5-6 orang.
5. Setiap kelompok membuat 1 baris menghadap 1 arah.
6. Peserta yang berdiri di paling belakang akan diberikan 1 kalimat pesan oleh fasilitator. Tugas peserta yang paling belakang adalah menghafalnya dan membisikan pesan tersebut ke orang di depannya.
7. Orang kedua di belakang lalu membisikan pesan tersebut ke orang di depannya, dan seterusnya hingga sampai orang yang paling depan.
8. Setiap orang hanya punya 10 detik untuk memberitahu pesan tersebut ke orang di depannya. Fasilitator akan mencatat waktunya. Ketika 7 detik sudah habis, orang yang tadinya mendengarkan harus mulai membisikan ke orang yang di depannya.
9. Setelah orang yang paling depan dari semua kelompok telah mendengar pesannya, mereka akan diminta untuk menyampaikan pesan yang diterima.
10. Contoh pesan yang disampaikan:
    1. Saya suka menggunakan internet untuk belajar.
    2. Saya menggunakan internet untuk menonton film.

3. Saya setiap hari bermain *game online* pake HP.
4. Saya menggunakan internet setiap hari selama 5 jam.
5. Dst, silahkan membuat sendiri/modifikasi.

11. Fasilitator akan memeriksa apakah pesan yang disampaikan peserta terakhir kelompok sama dengan pesan yang disampaikan fasilitator. Kelompok dengan pesan yang paling akurat adalah yang menang.
12. Diskusikan:
    1. Mengapa menurutmu pesan yang disampaikan bisa berbeda dengan pesan awal?
    2. Bagaimana perasaan orang yang paling belakang ketika mengetahui pesannya menjadi berbeda?
    3. Apakah hal yang sama bisa terjadi di internet? Mengapa?
13. Panduan fasilitator untuk pertanyaan di atas:
    1. Setiap orang akan menginterpretasikan apa yang didengarnya berbeda-beda satu sama lain.
    2. Jawaban akan sangat bervariasi, bahas dari jawaban dari peserta.
    3. Ya, karena informasi di internet dapat cepat menyebar, sulit untuk ditarik kembali dan rentan diubah oleh orang lain.
14. Fasilitator menyampaikan materi.
15. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
16. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
    1. Dalam menggunakan internet, informasi yang didengar oleh pihak akhir dan informasi yang dikatakan oleh pihak awal bisa sangat berbeda.
    2. Ketika kita mengunggah sesuatu di internet, kita sulit menariknya kembali dan mengontrol bagaimana orang lain akan menggunakan atau menyampaikan unggahan itu. Bisa jadi, apa yang didengar/dibaca oleh orang lain menjadi sangat berbeda dengan apa yang kita unggah pada awalnya.
    3. Oleh karena itu, kita harus sangat berhati-hati dan bertanggung jawab ketika mengunggah apapun di internet, walaupun itu ke platform yang kamu pikir kita percayai.
    4. Karena informasi di internet sangat rentan diubah, kita juga harus berhati-hati dalam mempercayai dan membagikan informasi yang kita baca dari sumber-sumber di internet. Bisa saja informasi yang kita baca sudah diubah, sehingga sudah tidak akurat lagi dan sudah menjadi hoaks.
    5. Pengetahuan yang baik dan benar mengenai penggunaan internet dan media sosial diperlukan agar dapat mengurangi risiko peggunaan internet.
17. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 2. Hoaks



Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator mengarahkan peserta untuk mengikuti permainan "Bagaimana Hoaks Terjadi".
4. Fasilitator meminta sebagian besar peserta untuk berdiri. Sisakan 2-3 orang sebagai pengamat.
5. Peserta berjajar ke belakang menghadap pada satu arah.
6. Fasilitator menepuk punggung peserta paling belakang, memintanya berbalik dan memperagakan 3 rangkaian gerakan. Peserta tersebut kemudian kembali berbalik dan menepuk punggung peserta di depannya, kemudian menunjukkan gerakan yang telah ia lihat dari fasilitator.
7. Peserta berikutnya mengikuti gerakan yang diperagakan oleh peserta sebelumnya, begitu seterusnya sampai gerakan tersebut dilakukan oleh peserta yang paling depan.
8. Gerakan hanya boleh dilakukan satu kali.
9. Bandingkan dengan gerakan awal yang diperagakan oleh fasilitator pertama kali.
10. Minta pengamat untuk memberitahukan hasil pengamatannya.
11. Fasilitator meminta pendapat peserta berdasarkan permainan tersebut, sampaikan bahwa hoaks sangat mudah tersebar tanpa berpikir dulu mengenai kebenarannya. Penting bagi remaja untuk memiliki cara untuk menghindari hoaks (disampaikan dalam materi).
12. Fasilitator menyampaikan materi.
13. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
14. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
    - Dalam menggunakan internet, informasi yang didengar oleh pihak akhir dan informasi yang dikatakan oleh pihak awal bisa sangat berbeda.
    - Ketika kita mengunggah sesuatu di internet, kita sulit menariknya kembali dan mengontrol bagaimana orang lain akan menggunakan atau menyampaikan

unggahan itu. Bisa jadi, apa yang didengar/dibaca oleh orang lain menjadi sangat berbeda dengan apa yang kita unggah pada awalnya.

- Oleh karena itu, kita harus sangat berhati-hati dan bertanggung jawab ketika mengunggah apapun di internet, walaupun itu ke platform yang kamu pikir kita percayai.
- Karena informasi di internet sangat rentan diubah, kita juga harus berhati-hati dalam mempercayai dan membagikan informasi yang kita baca dari sumber-sumber di internet. Bisa saja informasi yang kita baca sudah diubah, sehingga sudah tidak akurat lagi dan sudah menjadi hoaks.
- Pengetahuan yang baik dan benar mengenai penggunaan internet dan media sosial diperlukan agar dapat mengurangi risiko peggunaan internet.

15. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 3: "Pilih Tembokmu"

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator menjelaskan kepada permainan pilih tembokmu



Tuliskan 4 hal ini di kertas. Tulisan sebaiknya dibuat besar. 1 kertas memuat 1 poin:

- Laporkan ke platform media sosialnya.
- Blokir akun tersebut.
- Beri tahu orang dewasa yang aku percayai.
- Tegur dengan tegas dan sopan.

4. Tempelkan 4 kertas yang sudah dituliskan tersebut ke 4 sisi ruangan yang berbeda.
5. Fasilitator akan membacakan beberapa kasus yang berisikan konten/pesan yang bisa ditemukan di internet.
6. Untuk setiap kasus, semua peserta memilih apa yang akan mereka lakukan terkait kasus tersebut dengan bergerak menuju tembok yang menunjukan jawaban yang mereka inginkan.
7. Di bawah ini adalah kasus-kasus yang bisa dibacakan (terlampir di bagian lembar kegiatan).
8. Tekankan bahwa tidak ada jawaban benar/salah di sini.
9. Pertanyaan refleksi bisa ditanyakan setiap kasus dibacakan dan peserta sudah memilih "tembok" nya:
    - Mengapa menurutmu konten/pesan ini tidak baik dan perlu dihindari?
    - Mengapa kamu memilih tembok ini?

- *(Jika ada yang mengubah pilihannya)* Sampaikan kepada peserta mengapa kamu mengubah pilihanmu?
    - Kasus-kasus yang telah dibacakan adalah contoh konten/pesan di media sosial yang tidak baik dan sangat penting untuk dihindari.
    - Kasus 1 adalah contoh pesan yang bisa membahayakan keamananmu.
    - kasus 2 adalah contoh *cyberbullying* dan ujaran kebencian.
    - kasus 3 bisa membahayakan privasi datamu.
    - kasus 4 adalah contoh kekerasan seksual daring.
    - 4 kalimat yang ditempel di tembok adalah 4 pilihan aksi yang bisa kamu lakukan untuk menanggapi konten/pesan ini.
    - Kamu juga bisa melakukan lebih dari 1 hal. Ingatlah 4 pilihan aksi ini ketika kamu mengalami kasus-kasus serupa di dunia nyata.

10. Fasilitator menyampaikan materi.
11. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
12. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi bahwa:
    - Dalam menggunakan internet, informasi yang didengar oleh pihak akhir dan informasi yang dikatakan oleh pihak awal bisa sangat berbeda.
    - Ketika kita mengunggah sesuatu di internet, kita sulit menariknya kembali dan mengontrol bagaimana orang lain akan menggunakan atau menyampaikan unggahan itu. Bisa jadi, apa yang didengar/dibaca oleh orang lain menjadi sangat berbeda dengan apa yang kita unggah pada awalnya.
    - Oleh karena itu, kita harus sangat berhati-hati dan bertanggung jawab ketika mengunggah apapun di internet, walaupun itu ke platform yang kamu pikir kita percayai.
    - Karena informasi di internet sangat rentan diubah, kita juga harus berhati-hati dalam mempercayai dan membagikan informasi yang kita baca dari sumber-sumber di internet. Bisa saja informasi yang kita baca sudah diubah, sehingga sudah tidak akurat lagi dan sudah menjadi hoaks.
    - Pengetahuan yang baik dan benar mengenai penggunaan internet dan media sosial diperlukan agar dapat mengurangi risiko peggunaan internet.
13. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Peserta:

Kasus 1:

Ada akun asing ingin mengirim pesan kepadamu. Akun tersebut mengatakan: "Hai, aku Roni. Aku suka deh sama foto-fotomu. Kamu tinggalnya di mana? Alamatnya apa?" Ketika kamu melihat profil akun tersebut, tampaknya akun tersebut dimiliki seorang laki-laki dewasa.

Apa yang akan kamu lakukan?

Kasus 2:

Kamu sedang bermain Facebook, lalu kamu melihat salah satu foto temanmu yang baru ia unggah. Di kolom komentar, ada akun asing yang berkomentar: "Ih apaan nih, jelek banget, gak jelas, males ngeliatnya" dan kata-kata kasar lainnya.

Kasus 3:

Sebuah akun dengan username "dapetpulsalangsung_3490" mengirim pesan kepadamu. Akun tersebut meminta kamu mengklik suatu tautan yang katanya bisa mengirimkan uang langsung ke pulsamu, kalau kamu mengirimkan nomor hp-mu ke dirinya.

Apa yang akan kamu lakukan?

Kasus 4:

Kamu sedang *chatting* bersama Hana di *Whatsapp*. Tiba-tiba, Hana mengirimkan foto temannya yang bernama Putri yang tidak menggunakan pakaian. Ia mengatakan bahwa ia mendapat foto tersebut dari pacarnya. Ia lalu bertanya kepadamu, "Aku kirim ke grup geng kita kali ya?"

Apa yang akan kamu lakukan?

SESI 3. ETIKA BERINTERNET DAN KOMUNIKASI INFORMASI EDUKASI (KIE) DIGITAL

Pendahuluan

Kehidupan remaja saat ini sudah tidak dapat dipisahkan dari internet, bahkan proses penyampaian komunikasi, informasi dan edukasi pun menggunakan internet. Kebutuhan untuk menunjukkan eksistensi dan mengekspresikan diri adalah bagian dari karakteristik remaja sebagai bagian dari perkembangan konsep dirinya. Penggunaan internet dan media sosial sebaiknya diikuti dengan etika berinternet, sehingga remaja dapat berinternet dengan bijak dan bertanggung jawab.

Tanggung jawab semua pihak untuk dapat menyiapkan remaja agar mampu mengambil manfaat yang sebesar-besarnya dari internet. mempunyai etika dalam berinternet diharapkan remaja dapat lebih bertanggung jawab dalam menggunakannya di kehidupan sehari-hari, bahkan remaja mampu membuat konten yang bermanfaat untuk diposting di media sosialnya.

Tujuan

Remaja memahami etika berinternet dan mampu membuat inovasi konten digital sederhana terkait kesehatan reproduksi.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 Menit

1. Pengantar 5 menit
2. Diskusi: 15 menit
   - o "STS (setuju tidak setuju)" (pilihan 1, batas bawah usia 7 tahun)
   - o "Konten untuk teman" (pilihan 2, batas bawah usia 13 tahun)
   - o "Membuat konten Kesehatan Reproduksi" (pilihan 3, 16 tahun)
3. Materi Risiko internet dan KIE digital 10 menit
4. Tanya Jawab 10 menit
5. Kesimpulan dan Refleksi 10 menit
6. Evaluasi Kegiatan 10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan ajar yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1 "STS (setuju tidak setuju)"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain STS, dengan aturan sebagai berikut:
   a. Fasilitator akan membacakan beberapa pernyataan.
   b. Peserta dipersilahkan untuk berbaris ke samping (sesuaikan dengan kapasitas ruangan dan jumlah peserta)
   c. Peserta akan menentukan sikap apakah setuju, tidak setuju atau ragu-ragu beserta alasannya.
   d. Peserta yang setuju dengan pernyataan fasilitator silahkan maju 2 langkah.
   e. Peserta yang tidak setuju mundur.
   f. Peserta yang ragu-ragu diam di tempat.
4. Fasilitator menyampaikan materi etika internet dan KIE Digital.
5. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
6. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:
   - Etika dalam menggunakan internet menjadi penting, untuk keamanan pengguna internet dan kenyamanan para pengguna internet.
   - Salah satu bentuk tanggung jawab dan etika kita dalam menggunakan internet adalah dengan membuat dan menyebarkan konten-konten yang baik, benar dan bermanfaat.
   - Setiap orang punya kreativitas dan potensi untuk mengkreasikan konten yang berkualitas untuk membantu sesama remaja dan orang muda. Hal penting yang perlu diingat ketika membuat konten adalah untuk membuat konten yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi *audiens (teman atau followers)* kita.
   - Banyak hoaks dan konten tidak baik di media sosial dan internet. Kita bisa berkontribusi untuk membuat dunia digital menjadi dunia yang penuh dengan konten positif dan bermanfaat.
7. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

SOAL STS

PENYATAAN	JAWABAN	PENJELASAN
Kita boleh saja memberitahukan *password* (sandi kunci) email atau media sosial kita kepada teman dekat.	TS	Kita harus menjaga keamanan akun kita, untuk melindungi privasi kita.
Sekarang adalah zaman kemajuan teknologi, kita bebas untuk berekspresi di media sosial kita, walaupun dengan kata-kata yang kasar dan tidak sopan. itu adalah hak kita, artis-artis saja bebas kok.	TS	Sebaiknya menggunakan bahasa yang santun dan beretika, bahasa yang tidak santun dan beretika mungkin saja akan menyakiti orang lain walaupun di dunia maya.
Apabila mendapatkan informasi atau broadcast dari teman di grup *whatsapp*, kita harus langsung membantu menyebarkan kepada orang lain.	TS	Sebaiknya dibaca betul-betul dan mencari kebenaran beritanya terlebih dahulu.
Sebaiknya kita menahan jari kita, sebelum kita komen, *like*, atau mengunggah sesuatu di media sosial kita.	S	Sebelum membuat unggahan, komen, *like*, atau melakukan apapun di internet, tanyakan dulu ke diri sendiri: Apakah saya mau dan siap bahwa hal ini akan terus ada di internet, dan bahwa orang lain dapat mengetahui bahwa saya yang melakukannya?
Sebaiknya kita tidak segera percaya bila ada pengumuman atau berita di SMS atau Grup *Whatsapp* yang mengajak kita untuk mengikuti kuis dengan data-data pribadi.	S	Jangan sembarang percaya bila ada pihak yang mengadakan kuis, kemudian meminta data-data pribadi kita.

PENYATAAN	JAWABAN	PENJELASAN
Kita tidak boleh mengunggah data pribadi kita, misalnya alamat rumah kita, kita sedang ada dimana, dengan siapa dengan menyebutkan nama lokasi dan jam.	S	Mengunggah data pribadi, lokasi dan jam ketika kita berada disebuah tempat, akan memudahkan kepada pelaku kejahatan untuk mengetahui keberadaan kita apalagi bila kita pergi tidak bersama orang tua/ orang dewasa.

Kegiatan 2 "Konten untuk Teman"

Batas bawah usia: 13 tahun

Langkah:

8. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi

9. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.

10. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Membuat Konten untuk Teman":

    a. Fasilitator membagi peserta menjadi kelompok. 1 kelompok berisi 5 orang (atau disesuaikan dengan jumlah peserta).

    b. Peserta berdiskusi mengenai masalah apa yang sering dialami oleh teman-teman dilingkungannya. Fasilitator dapat memberi contoh, misalnya banyaknya teman yang merokok, mulai coba-coba minuman keras, tidak percaya diri, dan lain-lain.

    c. Peserta menuliskan atau menggambarkan konten yang dianggap sesuai untuk menghadapi masalah tersebut misalnya konten tentang bahaya minuman keras/rokok.

    d. Setelah selesai membuat konten, perwakilan kelompok mempresentasikan konten yang telah dibuat.

    e. Peserta lain saling memberikan masukan apa yang bisa ditingkatkan, dan apakah konten tersebut bisa memenuhi kebutuhan informasi.

11. Kemudian fasilitator menanyakan hal berikut kepada peserta:

Panduan Fasilitator:

- Bagaimana perasaanmu saat membuat konten?
- Apakah wawancara/berdiskusi membantumu mendapat ide konten?
- Bagaimana perasaanmu ketika mendapat umpan balik dari temanmu?
- Bagaimana perasaanmu jika konten seperti yang temanmu buat, benar-benar ada di media sosial dan kamu bisa membacanya?

Catatan:

Fasilitator menambahkan, konten tersebut boleh berbentuk konten yang dapat di unggah di Youtube, Instagram, Facebook, Tiktok, WhatsApp, atau bentuk media sosial lainnya.

12. Sampaikan bahwa salah satu bentuk tanggung jawab dan etika kita dalam menggunakan internet adalah dengan membuat dan menyebarkan konten-konten yang baik, benar dan bermanfaat.

13. Fasilitator menyampaikan materi.

14. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

15. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:

    - Etika dalam menggunakan internet menjadi penting, untuk keamanan pengguna internet dan kenyamanan para pengguna internet.
    - Salah satu bentuk tanggung jawab dan etika kita dalam menggunakan internet adalah dengan membuat dan menyebarkan konten-konten yang baik, benar dan bermanfaat.
    - Setiap orang punya kreativitas dan potensi untuk mengkreasikan konten yang berkualitas untuk membantu sesama remaja dan orang muda. Hal penting yang perlu diingat ketika membuat konten adalah untuk membuat konten yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi *audiens (teman atau followers)* kita.
    - Banyak hoaks dan konten tidak baik di media sosial dan internet. Kita bisa berkontribusi untuk membuat dunia digital menjadi dunia yang penuh dengan konten positif dan bermanfaat.

16. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Lembar kerja peserta:

Informasi yang dibutuhkan oleh teman-teman di lingkunganku adalah	
Konten yang aku buat adalah	
Pendapat temanku mengenai konten yang aku buat adalah	

Kegiatan 3 "Membuat Konten Kesehatan Reproduksi"

Batas bawah usia: 16 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain "Membuat Konten Kesehatan Reproduksi":
   - Fasilitator membagi peserta menjadi kelompok. 1 kelompok berisi 5 orang (atau disesuaikan dengan jumlah peserta).
   - Peserta berdiskusi mengenai masalah apa yang sering dialami oleh teman -teman dilingkungannya terkait informasi kesehatan reproduksi. Fasilitator dapat memberi contoh, misalnya masalah menstruasi atau keputihan.
   - Peserta menuliskan atau menggambarkan konten kesehatan reproduksi yang dianggap sesuai untuk menghadapi masalah tersebut.
   - Setelah selesai membuat konten, perwakilan kelompok mempresentasikan konten yang telah dibuat.
   - Peserta lain saling memberikan masukan apa yang bisa ditingkatkan, dan apakah konten tersebut bisa memenuhi kebutuhan informasi.
4. Kemudian fasilitator menanyakan hal berikut kepada peserta:

Panduan Fasilitator:

- Bagaimana perasaanmu saat membuat konten?
- Apakah wawancara/berdiskusi membantumu mendapat ide konten?
- Bagaimana perasaanmu ketika mendapat umpan balik dari temanmu?
- Bagaimana perasaanmu jika konten seperti yang temanmu buat, benar-benar ada di media sosial dan kamu bisa membacanya?

Catatan:

Fasilitator menambahkan, konten tersebut boleh berbentuk konten yang dapat di unggah di Youtube, Instagram, Facebook, Tiktok, WhatsApp, atau bentuk media sosial lainnya.

5. Sampaikan bahwa salah satu bentuk tanggung jawab dan etika kita dalam menggunakan internet adalah dengan membuat dan menyebarkan konten-konten yang baik, benar dan bermanfaat.

6. Fasilitator menyampaikan materi.

7. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

8. Fasilitator membuat kesimpulan dan melakukan refleksi:

   - Etika dalam menggunakan internet menjadi penting, untuk keamanan pengguna internet dan kenyamanan para pengguna internet.
   - Salah satu bentuk tanggung jawab dan etika kita dalam menggunakan internet adalah dengan membuat dan menyebarkan konten-konten yang baik, benar dan bermanfaat.
   - Setiap orang punya kreativitas dan potensi untuk mengkreasikan konten yang berkualitas untuk membantu sesama remaja dan orang muda. Hal penting yang perlu diingat ketika membuat konten adalah untuk membuat konten yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi *audiens (teman atau followers)* kita.
   - Banyak hoaks dan konten tidak baik di media sosial dan internet. Kita bisa berkontribusi untuk membuat dunia digital menjadi dunia yang penuh dengan konten positif dan bermanfaat.

9. Fasilitator melakukan evaluasi.



Lembar Kerja Kegiatan

Lembar kerja peserta:

Informasi Kesehatan Reproduksi yang dibutuhkan oleh teman-teman di lingkunganku adalah	

Konten yang aku buat untuk membantunya adalah	
Pendapat temanku mengenai konten yang aku buat adalah	

Bahan Bacaan

Sesi 1. Internet Dan Kesehatan Reproduksi

Pengertian internet dan media sosial

Internet adalah singkatan dari *interconnection network* merupakan sistem global dari seluruh jaringan komputer yang saling terhubung satu dengan lainnya di seluruh dunia (www.termasmedia.com).

Media Sosial: Merupakan laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna dapat membuat dan berbagi isi atau terlibat dalam jaringan sosial (Kamus Besar Bahasa Indonesia daring).

Dampak Positif dan Negatif

Di zaman sekarang ini penggunaaan TIK sudah tidak dapat dihindari lagi atau sudah tidak terpisahkan. TIK yang semula merupakan pilihan, sekarang menjadi kebutuhan. Pesatnya perkembangan TIK menjadikan internet sebagai alat komunikasi utama yang sangat diminati oleh masyarakat. Kehadiran internet sebagai media komunikasi modern telah menghadirkan jalur komunikasi baru, yaitu melalui media sosial (*social media*).

Dampak positif dalam perkembangan TIK termasuk internet dan media sosial di dalamnya adalah sebagai berikut:

1. **Media komunikasi.** Internet dapat menghubungkan penggunanya melalui jalur komunikasi yang tanpa batas. Melalui pemanfaatan internet, para penggunanya dapat berkomunikasi dengan seseorang/sekelompok orang dimana saja dengan mudah.

   Aplikasi yang mendukung komunikasi via internet atau disebut media sosial mengalami perkembangan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Kini telah banyak bermunculan media sosial dengan keunikan dan karakteristik masing-masing, seperti LinkedIn, Instagram, Facebook, Twitter, Tiktok, Google+, dan lain sebagainya.

2. **Media pertukaran data.** Internet memungkinkan penggunanya melakukan pemindahan atau transfer data (menerima dan mengirim data) dengan mudah baik menggunakan e-mail, newsgroup, dan teknologi cloud.

3. **Media untuk mencari informasi dan berita.** Informasi maupun berita yang semula hanya dapat diakses melalui media cetak (seperti koran, buku teks dan lain sebagainya) kini dapat diakses secara digital yang memungkinkan penggunanya mendapatkan informasi yang lebih beragam dan juga lebih mudah. Akses terhadap berita dan informasi melalui internet difasilitasi oleh berkembangnya berbagai mesin pencari atau *search engine* seperti Google, Bing, Yahoo dan lain sebagainya serta semakin beragamnya situs-situs berita *online* (*e-news*) baik yang dikembangkan oleh pihak swasta maupun pemerintah.

4. **Media untuk bisnis.** Internet juga meningkatkan perkembangan bisnis *online* (*e-commerce*). Disamping semakin maraknya penjualan atau transaksi bisnis melalui situs jual-beli maupun blog komersil, bisnis melalui internet juga semakin

marak dengan kehadiran berbagai perusahaan startup yang menawarkan berbagai pelayanan penyediaan produk maupun jasa berbasis *online*, seperti Bukalapak, Tokopedia, Shopee, Ruang Guru, Tanihub dan lain sebagainya.

5. **Hiburan.** Internet menambah alternatif hiburan, antara lain berbagai *game online*, karaoke *online* hingga berbagai film dan video yang dapat diakses secara *online* oleh siapapun tanpa batasan ruang dan waktu.

6. **Media belajar dan stimulasi kreativitas.** Melalui internet, siapapun dapat belajar mengenai beragam hal. Berbagai media pembelajaran marak berkembang dalam internet. Materinya bervariasi mulai dari untuk pendidikan usia dini hingga dewasa, teknologi, ilmu pengetahuan, gaya hidup, dan lain sebagainya.

7. **Media mengekspresikan diri.** Saat ini, identitas dan keberadaan seseorang banyak ditentukan oleh eksistensinya di dunia internet. Media ini pun kemudian banyak digunakan untuk mengekspresikan dirinya kepada orang lain misalnya menunjukkan minat, hasil kerja, kehidupan sehari-hari dan sebagainya melalui media internet dan media sosial.

Selain memberikan keuntungan, TIK juga memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Dampak negatif tersebut muncul sebagai akibat dari penggunaan yang salah atau tidak bertanggung jawab dari yang menggunakan.

Dampak negatif dari perkembangan TIK menurut Gede (2011) adalah:

1. **Pelanggaran Hak Cipta,** Hak Kekayaan Intelektual (HaKI) adalah hak eksklusif yang diberikan suatu peraturan kepada seseorang atau sekelompok orang atas karya ciptanya. Internet menyediakan beragam informasi dengan jumlah yang tak terbatas, seringkali orang dapat mengambil informasi dengan mengabaikan sumber atau pembuat informasi tersebut. Hal inilah yang dapat menjadi suatu tindakan pelanggaran hak cipta.

2. **Kejahatan di Internet.** Kejahatan ini tidak mengenal batas negara dan teritorial, kapanpun dan dimanapun bisa muncul. Perbuatan yang dilakukan tersebut bersifat ilegal atau tidak etis, menggunakan peralatan yang berhubungan dengan komputer dan internet, dan kerugian yang diakibatkan jauh lebih besar daripada kejahatan biasa. Kejahatan ini dapat dalam bentuk penipuan, pencurian uang, menggunakan identitas orang lain, pencurian data dan materi privasi, maupun bentuk-bentuk eksploitasi dan kekerasan seksual.

3. **Penyebaran Virus dan Ancaman Komputer lainnya.**

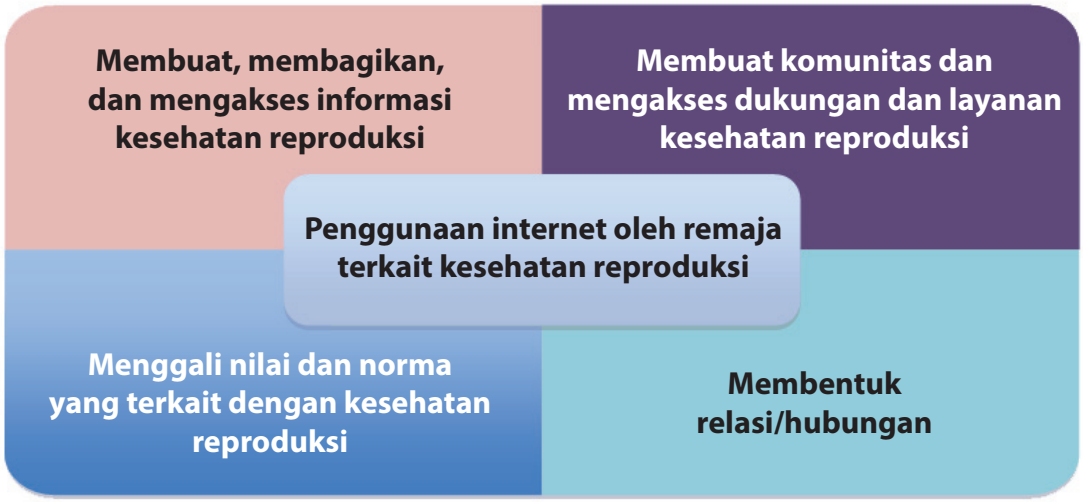


Virus komputer adalah sebuah program yang berukuran relatif kecil dan bersifat sebagai parasit yang mampu hidup dan menggandakan dirinya menyerupai file maupun folder dan sangat mengganggu pengguna komputer yang terinfeksi. Virus komputer menyebar melalui berbagai media termasuk media internet dan penyimpanan (*file storage*) seperti CD-ROM, Disket, Flash Disk, Hard Disk, dan Memory Card.

4. **Pornografi, perjudian, penipuan, tayangan kekerasan.** Berbagai peralatan TIK seperti TV, internet, banyak menayangkan dan menampilkan tindakan-tindakan pornografi, perjudian, penipuan, dan tayangan kekerasan yang dengan cepat dapat ditiru para penikmatnya.

Penggunaan Internet dalam Kesehatan Reproduksi

Ada beberapa cara baru bagaimana Internet telah mengubah cara remaja berkomunikasi dan belajar terkait kesehatan reproduksi. Secara khusus, internet menawarkan peningkatan akses pada informasi, orang, dan komunitas tentang kesehatan reproduksi yang baik dan benar.



Gambar 6.1. Penggunaan internet oleh remaja terkait kesehatan reproduksi
(Diadaptasi dari Sumber Laporan Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja di Asia Pasific – Burnette Intitute dan UNFPA)

Membuat, membagikan, dan mengakses informasi kesehatan reproduksi. Pencarian informasi melalui internet yang dapat diakses tanpa harus diketahui oleh orang lain, memungkinkan remaja untuk mencari informasi tentang kesehatan reproduksi tanpa perlu merasa malu, bebas dari batasan tabu, stigma dan diskriminasi. Hal ini sebelumnya mungkin sulit dilakukan karena norma sosial budaya dan agama yang konservatif seringkali menghalangi keluarga dan komunitas untuk mendiskusikan kesehatan reproduksi secara terbuka.

Membangun komunitas dan mengakses dukungan dan layanan kesehatan reproduksi di luar lingkungannya. Media sosial, seperti Facebook, memungkinkan pengguna untuk membangun komunitas *online* dan tetap terhubung dengan teman, keluarga, serta menemukan dan berinteraksi dengan orang-orang yang biasanya tidak mereka temui secara *offline*. Hal ini memungkinkan remaja untuk mendapatkan dukungan dari teman sebaya yang memiliki pengalaman dan pertanyaan serupa terkait kesehatan reproduksi.

Mendukung perkembangan remaja yang sehat dengan menggali norma dan kesehatan reproduksi. Walaupun ada potensi bahaya, tetapi media digital juga dapat menjadi alat yang sangat berguna bagi remaja untuk mengembangkan pengetahuan mereka mengenai kesehatan reproduksi, mengeksplorasi norma, nilai, dan identitas, terutama di lingkungan konservatif dimana diskusi terbuka tentang kesehatan reproduksi dibatasi.

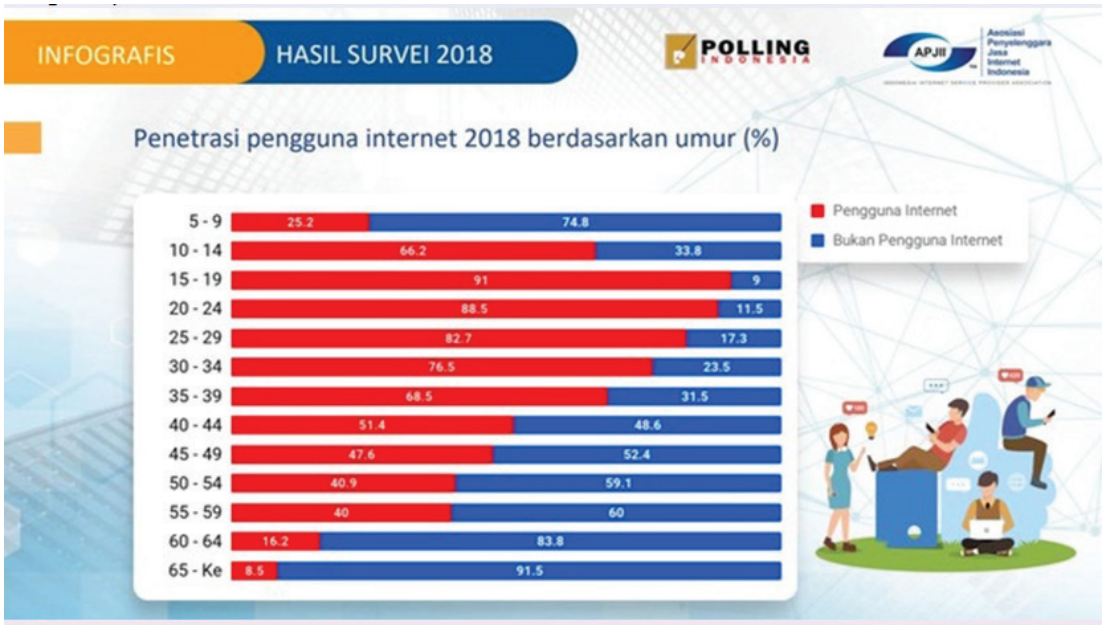
Membentuk relasi/hubungan. Mencoba-coba menjalin relasi dengan orang dalam lingkungan yang aman, adalah bagian normal dari perkembangan remaja. Bagi kebanyakan remaja, mencoba-coba dalam relasi/hubungan semakin banyak dilakukan menggunakan platform digital.

Sesi 2. Risiko Internet dan Media Digital

Remaja dan Media Digital

Media digital pada zaman digital digunakan dalam setiap aktifitas keseharian kita dengan bantuan perangkat digital. Segala aktifitas menjadi mudah karena dibantu oleh perangkat digital termasuk *handphone*. Hanya dengan perangkat *handphone* banyak hal yang dapat dilakukan seperti main *game*, mendengarkan musik, menonton video, termasuk berinternet misalnya mencari informasi.

Sebagian besar pengguna internet berusia muda. Pemahaman dan kemampuan mereka untuk dapat menggunakan internet dengan benar dan tepat sangat diperlukan. Dalam hal ini, pemberian informasi yang benar serta pendampingan dari orangtua/ orang dewasa sangat diperlukan.



Gambar 5.1. Komposisi penetrasi pengguna internet dan komposisi pengguna internet berdasarkan usia

(Sumber: Survey penetrasi dan perilaku pengguna internet, APJII, Kominfo release 2019, hasil survey 2018)

Risiko Internet Terkait Kesehatan Reproduksi

Risiko internet terkait kesehatan reproduksi dapat terjadi melalui *Kontak*, *Perilaku* dan *Konten*:



Gambar 6.3 Risiko Internet terkait Kesehatan Reproduksi

Risiko Kontak

Kontak yang berbahaya dapat terjadi ketika seorang remaja terlibat dalam komunikasi yang berisiko dengan orang lain, terutama ketika ada perbedaan kekuatan/posisi - seperti dengan orang dewasa. Dalam konteks kesehatan reproduksi, komunikasi berisiko tersebut seringkali dalam bentuk orang dewasa melakukan komunikasi yang tidak pantas dengan remaja secara *online* atau *offline* untuk tujuan seksual. Orang dewasa yang seperti itu sering disebut predator.

Remaja yang pada awalnya melihat dunia *online* sebagai kesempatan yang terbuka untuk berkenalan dengan banyak orang baru, mungkin saja terjebak dalam situasi ini. Predator juga mendapat kesempatan yang lebih besar untuk mendapatkan calon korban dengan semakin banyaknya remaja yang menggunakan media sosial. Seringkali predator mendekati korban dengan berperan sebagai teman, membuat remaja percaya, hingga bisa dibujuk untuk melakukan hal-hal yang berkaitan dengan aksi pornografi. Terkadang bujukan untuk melakukan aksi tersebut juga diiming-imingi dengan uang atau barang. Aksi pornografi yang diminta untuk dilakukan bisa dalam bentuk *live streaming* dengan *webcam* dimana remaja tersebut diminta untuk melakukan aksi-aksi seksual, photo tanpa busana dan lain sebagainya. Ini adalah bentuk-bentuk pelecehan dan eksploitasi seksual yang sangat merugikan bagi remaja.

Tips mengatasi risiko kontak:

- Penting bagi remaja untuk diajarkan dan didampingi dalam melakukan kontak dengan orang yang dikenal melalui internet.
- Sikap hati-hati dan kritis terhadap situasi perlu dilakukan.
- Sebaiknya tidak mudah percaya serta tidak mudah menceritakan kehidupan pribadi kepada orang lain, terutama yang baru dikenal.
- Dorong remaja untuk menceritakan kepada orang tua atau orang dewasa lainnya, jika ada orang dewasa yang tidak dia kenal mencoba melakukan kontak dengannya.

Risiko Perilaku/Tindakan

Ada berbagai cara remaja terlibat dalam perilaku *online* yang berpotensi membahayakan diri mereka sendiri dan/atau orang lain seperti:

- Diskriminasi dan *cyberbullying*: melakukan penghinaan, mengejek atau merendahkan dapat dilakukan secara *online* lewat media sosial. Hal ini dapat terjadi lebih parah karena adanya kemungkinan pelaku melakukannya secara anonim (menyembunyikan identitas asli), dimana ia akan merasa lebih bebas dan aman dalam melakukannya.
- Menyebarkan tanpa persetujuan: Dapat saja terjadi dimana seseorang menyebarkan foto/video pribadi kita lewat internet, atau menunjukkannya kepada orang lain tanpa sepengetahuan/ijin kita.
- *Revenge Porn*: atau diartikan "pornografi balas dendam". Untuk menjelaskannya akan dibuat dalam bentuk ilustrasi cerita: Remaja A berpacaran dengan B. Ketika sedang mesra-mesranya, A beberapa kali mengirimkan foto dirinya tanpa mengenakan busana, atau berpose seksi untuk B. A percaya photo/video tersebut hanya untuk koleksi pribadi B. Ketika kemudian mereka putus, karena sakit hati, B menyebarkan photo/video tersebut di internet dengan maksud menyakiti dan mempermalukan A. Hal ini dapat saja membuat kesehatan mental A terganggu. Tindakan B ini dapat termasuk pelecehan *online*.

Tips mengatasi risiko perilaku atau tindakan:

- Tanamkan pada remaja mengenai konsekuensi, bahwa segala tindakannya di dunia digital dan internet tetap dapat memberikan pengaruh kepada dirinya dan orang lain secara *offline*.
- Remaja juga perlu menjaga diri untuk tidak memberikan dan menyebarkan informasi/dokumentasi yang bersifat pribadi kepada orang lain secara *online*.

Risiko Konten

Ketika berada di dunia internet, ada saja kemungkinan remaja terpapar konten/materi yang tidak diinginkan, tidak pantas atau berbahaya yang mengandung unsur diskriminatif, pornografi, kekerasan atau informasi yang salah. Paparan konten pornografi tanpa didampingi pendidikan kesehatan yang komprehensif bisa membentuk persepsi yang salah terkait seksualitas dan norma gender. Banyak adegan dalam konten pornografi yang juga menunjukkan kekerasan, aktivitas seksual yang tidak aman dan tidak adanya persetujuan. Hal ini dapat mempengaruhi perilaku seksual remaja.

Risiko lain dari konten yang tersebar di internet adalah maraknya informasi yang salah terkait kesehatan reproduksi di internet. Tidak semua situs dapat diandalkan, dapat saja mengandung informasi yang tidak berdasar ilmiah ataupun *hoaks*.

Tips mengatasi risiko konten:

- Remaja perlu berpikir kritis dan hati-hati dalam mengakses informasi dan konten yang diperoleh dari internet.
- Sebaiknya remaja diperkenalkan juga kepada sumber-sumber yang dapat diandalkan, bereputasi dan berkualitas tinggi.
- Berikan kesempatan untuk remaja berdiskusi mengenai kebenaran dan dampak dari informasi/konten yang ia terima untuk membantunya mengembangkan nilai-nilai yang lebih positif.

(Diadaptasi dari Sumber Laporan Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja di Asia Pasific – Burnette Intitute dan UNFPA)

Risiko-risiko Internet Lainnya

1. Risiko Secara Fisik:

a. Gangguan Kesehatan Mata. Memicu penglihatan yang buruk karena ketajaman cahaya dan jarak yang terlalu dekat.

b. Masalah Tidur. Jam dan lama waktu tidurnya menjadi tidak teratur.

c. Ketidakseimbangan Perkembangan. Hal ini karena kurang menggerakkan seluruh anggota tubuh.

d. Gangguan Pencernaan. Pengguna internet menjadi sering menahan lapar, haus, dan keinginan buang air sehingga mengganggu sistem pencernaan. Ketidakseimbangan bobot tubuh (terlalu gemuk atau terlalu kurus).

e. Nyeri pada Bagian Tubuh Tertentu. Misalnya otot kaku atau sakit pada leher, bahu, punggung, pergelangan tangan dan lain-lain.

f. Cedera dan Kecelakaan. Misalnya menggunakan telepon genggam sambil berjalan atau berkendara dapat menyebabkan cedera karena jatuh atau tersandung dan juga dapat menyebabkan kecelakaan.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi dampak risiko fisik karena penggunaan gawai dan internet:

- Batasi waktu penggunaan gawai (gadget) secara terus menerus. Jika harus menggunakan gawai dalam waktu lama, selingi dengan aktivitas fisik seperti berjalan atau melakukan peregangan setiap 30 menit.
- Tidak menggunakan gawai ketika sudah mendekati waktu untuk tidur.
- Atur jarak gawai dari mata minimal 30 cm.
- Hindari menggunakan atau melihat gawai ketika sedang berjalan atau berkendara.
- Mengatur waktu penggunaan sehingga tidak mengganggu jadwal makan dan melakukan aktivitas lainnya.

2. Risiko Kecanduan Internet



Istilah lain kecanduan internet adalah "adiksi internet". Adiksi atau kecanduan adalah ketergantungan yang didefinisikan sebagai suatu pola perilaku yang dapat meningkatkan risiko penyakit dan masalah personal serta masalah sosial. Perilaku adiktif biasanya dialami secara subjektif sebagai "*loss of control*", perilaku terus muncul meskipun telah adanya usaha untuk menghentikan perilaku tersebut (Marlatt dkk, 1998 dalam Thombs, 2006).

Seseorang rentan untuk mengalami kecanduan internet jika:

a. Menggunakan internet lebih dari 20 jam/minggu, terutama untuk hal-hal yang tidak/kurang produktif. Belajar dan bekerja tidak termasuk didalamnya.

b. Sering mengalami rasa sedih dan cemas yang berlebihan.

c. Sering memiliki masalah dalam berhubungan dengan teman dan orang tua karena berkurangnya interaksi secara langsung.

d. Menggunakan internet kebanyakan untuk bermain *games online* dan media sosial.

e. Pertama kali bermain internet saat berusia kurang dari 8 tahun.

f. Orang tua tidak mendampingi dan membiarkan saja saat kamu bermain internet terlalu lama.

Cara Mengurangi Kecanduan Internet untuk Remaja

Berikut adalah penjelasan mengenai cara mengurangi kecanduan internet bagi remaja:

Tabel 6.2. Cara mengurangi kecanduan internet pada remaja

NO.	CARA YANG DAPAT DILAKUKAN	PENJELASAN
1	Menekuni minat dan hobi yang tidak menggunakan internet.	Dorong remaja untuk melakukan kegiatan lain seperti berolahraga, menyanyi, memasak, menari, bermain musik, mengikuti kegiatan organisasi di tempat ibadah atau di lingkungan rumah, dan lainnya.
2	Dorong remaja untuk membicarakan kondisi kecanduan internetnya.	Remaja yang mengalami kecanduan internet sebaiknya membicarakan kondisinya pada orang tua, guru, atau seorang profesional (misal psikiater dan psikolog) yang dapat membantu mengatasi kecanduan internet.
3	Membuat jadwal dan urutan prioritas.	Pembuatan jadwal dan urutan prioritas kegiatan sehari–hari dapat membantu remaja untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas dan pekerjaan sekolah.
4	Membatasi penggunaan waktu internet.	Penggunaan internet kurang dari 3 jam/ hari untuk bermain daring atau media sosial atau kegiatan diluar belajar atau bekerja dapat membantu mengurangi kecanduan internet. Hal ini dapat dibantu dengan memasang penanda waktu (*timer*) di perangkat yang tersambung ke internet.
4	Menghapus aplikasi yang kurang berguna.	Untuk mengurangi waktu bermain internet, sebaiknya menghapus aplikasi-aplikasi yang kurang berguna di gawai.
5	Menonaktifkan pemberitahuan (notifikasi).	Untuk mengurangi keinginan terus-menerus bermain internet dan membuka akun, sebaiknya menonaktifkan pemberitahuan dari games, email atau media sosial yang masuk ke gawai.
6	Membuat perjanjian penggunaan internet antara orang tua dan remaja.	Untuk meningkatkan tanggung jawab remaja maka orang tua dan remaja dapat membuat perjanjian penggunaan internet yang disepakati bersama. Isi perjanjian dapat mencakup kapan dan berapa lama remaja boleh menggunakan internet. Perjanjian ini harus dibuat berdasarkan kesepakatan bersama, termasuk dalam menentukan konsekuensi yang harus diterima jika ada pelanggaran terhadap perjanjian tersebut.

3. Risiko Pornografi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pornografi bermakna dua yaitu (1) penggambaran tingkah laku secara erotis dengan lukisan atau tulisan untuk membangkitkan nafsu birahi, (2) bahan bacaan yang dengan sengaja dan semata-mata dirancang untuk membangkitkan nafsu birahi dalam seks. Sedangkan dalam peraturan perundang-undangan No. 44 Tahun 2008 disebutkan bahwa pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.

Dampak pornografi pada remaja dan kaitannya dengan kesehatan reproduksi, antara lain:

1. Dalam konten pornografi seringkali bentuk tubuh (termasuk alat reproduksi) yang ditampilkan adalah yang "ideal" dan tidak realistis. Hal ini dapat menimbulkan *body image* negatif pada remaja.
2. Seringkali menunjukkan peran antara laki-laki dan perempuan yang tidak setara, dimana laki-laki selalu dominan dan perempuan submisif (lebih rendah).
3. Pornografi tidak menunjukkan beberapa hal yang seharusnya dipikirkan sebelum berhubungan seksual seperti persetujuan (*consent*), dan pembahasan risiko-risiko lain dalam berhubungan seksual seperti penggunaan kondom, penggunaan alat yang berbahaya, dan lain-lain.
4. Hal-hal terkait hubungan seksual lainnya yang tidak sesuai dengan realita seperti lokasi, relasi antar tokoh, dan lain-lain.
5. Pornografi adalah bisnis yang didalamnya banyak melibatkan eksploitasi manusia (*exploitation*), perdagangan manusia (*human trafficking*) bahkan juga anak. Sudah seharusnya bisnis seperti ini tidak didukung dengan tidak mengkonsumsinya.

Menurut Supriati dan Fikawati, 2009 dalam Ibrahim *et.al* (2018) efek pornografi terhadap remaja terdiri dari empat tahapan yaitu:

1. **Adiksi** adalah tahap kecanduan, yaitu keinginan untuk mengkonsumsi pornografi kembali timbul setelah terpapar oleh konten tersebut sebelumnya.
2. **Eskalasi** yaitu munculnya kebutuhan untuk mengonsumsi konten pornografi dengan muatan materi seks yang lebih berat daripada sebelumnya.
3. **Desensitisasi**, merupakan tahap ketika materi seks yang awalnya tabu, tidak bermoral dan merendahkan martabat manusia secara perlahan dianggap

sebagai sesuatu yang biasa, bahkan pada tahap ini, seseorang dapat menjadi tidak sensitif terhadap korban kekerasan seksual. Hal ini juga senada dengan pandangan ahli yang melihat pornografi sebagai bentuk subordinasi (memandang rendah) terhadap perempuan.

4. **Act Out**, adalah tahapan yang dapat dikategorikan sebagai tahapan yang paling nyata karena pada tahap ini, seseorang dapat mengaplikasikan perilaku seksual pornografi yang selama ini hanya dikonsumsinya dalam perilaku nyata.

Undang-undang dan sanksi pornografi

Pembuat dan penyebar konten pornografi dapat dijerat dengan Pasal 29 jo. Pasal 4 Ayat (1) Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi atau Pasal 45 Ayat (1) jo. Pasal 27 Ayat (1) Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik sebagaimana telah diubah oleh Undang-undang Nomor 19 Tahun 2016.

4. Risiko Perundungan Siber (*Cyberbullying*)

Cyberbullying berasal dari dua kata yaitu *cyber* dan *bullying*. *Cyber* adalah istilah maya, sedangkan *Bully* adalah perundungan. Oleh karena itu, *cyber bullying* atau perundungan maya merupakan kejadian seorang anak atau remaja diejek, dihina, diintimidasi, atau dipermalukan oleh anak atau remaja lain melalui media internet, teknologi digital atau telepon seluler (Choria Y, 2014).

Menurut Kowalski, *cyberbullying* mengacu pada perundungan yang terjadi melalui *instant messaging*, *email*, *chat room*, *website*, *video game*, atau melalui gambar atau pesan yang dikirim melalui telepon selular (Marcum, Higgins, Freiburger, & Ricketts, 2012).

Beberapa jenis *cyberbullying* menurut Willard (2005) adalah sebagai berikut:

- ***Flaming*** (terbakar) adalah mengirimkan pesan teks yang isinya merupakan kata-kata yang penuh amarah dan frontal. Istilah *"flame"* ini pun merujuk pada kata-kata di pesan yang berapi-api.
- ***Harassment*** (gangguan) adalah pesan-pesan yang berisi gangguan yang menggunakan email, sms, maupun pesan teks di jejaring sosial dilakukan secara terus menerus.
- ***Denigration*** (pencemaran nama baik) adalah proses mengumbar keburukan seseorang di internet dengan maksud merusak reputasi dan nama baik orang tersebut.
- ***Impersonation*** (peniruan) adalah berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan maupun status yang tidak baik.
- ***Outing*** adalah menyebarkan rahasia orang lain, atau foto-foto pribadi orang lain.
- ***Trickery*** (tipu daya) adalah membujuk seseorang dengan tipu daya agar mendapatkan rahasia atau foto pribadi orang tersebut.

- ***Exclusion*** (pengeluaran) adalah secara sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari grup/komunitas *online*.
- ***Cyberstalking*** adalah mengikuti aktivitas seseorang di dunia maya secara terus menerus dan mengganggu dan mencemarkan nama baik seseorang secara intens sehingga membuat ketakutan besar pada orang tersebut.

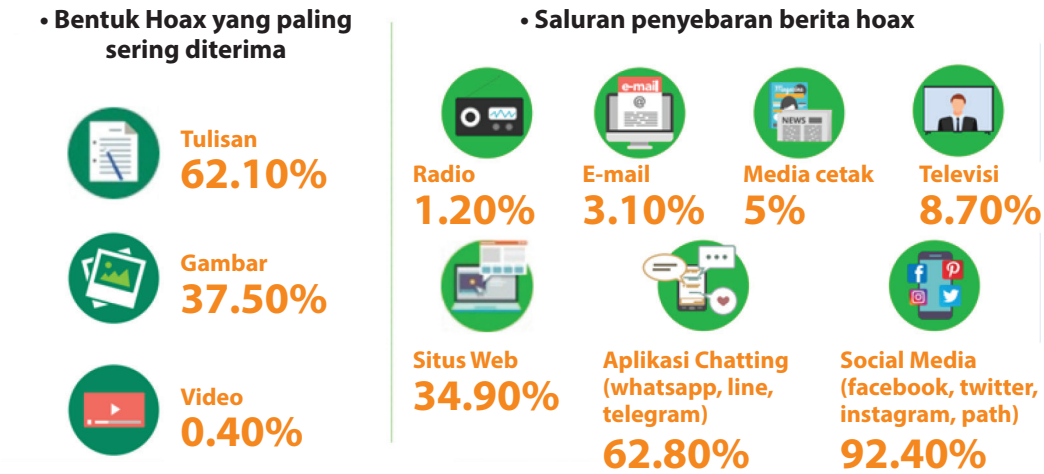
Pencegahan dan penanganan perundungan siber:

Pencegahan perundungan siber dapat melibatkan orang tua, guru, keluarga, dan instansi terkait. Langkah-langkah penanganan perundungan siber dapat mengikuti langkah-langkah penanganan perundungan yang dibahas pada Bagian 5: Gender dan Pencegahan Kekerasan. Perlu dipahami bahwa penanganan siber adalah sama pentingnya dengan penanganan perundungan di dunia nyata, karena dampak yang dapat terjadi adalah sama berbahayanya.

5. Risiko Penyebaran *Hoaks*

Hoaks menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti Berita Bohong, tidak sesuai dengan hal (keadaan dan sebagainya) yang sebenarnya. Oleh karena itu, *hoaks* adalah kata-kata yang berisi ketidak benaran atau kebohongan atas suatu informasi. Selain berupa tulisan, berita hoaks seringkali ditemukan dalam bentuk tayangan gambar, video maupun animasi yang dibuat dengan teknologi digital. Berita hoaks seringkali disebarluaskan dengan menggunakan berbagai media massa baik media cetak, media digital hingga memanfaatkan media *online*.

Bentuk dan Saluran informasi *hoaks* di Indonesia beragam sebagaimana ditunjukkan gambar berikut:



Gambar 5.4. Bentuk dan Saluran Penyebaran Berita Hoaks
(Sumber: Infografis survey mastel.id https://mastel.id/hasil-survey-wabah-hoax-nasional-2017/) 2017

Berbagai aplikasi media sosial yang kerap kali digunakan sebagai media penyebarluasan hoaks adalah *Facebook*, *WhatsApp* dan *Twitter*. Ketiga aplikasi media sosial ini memberikan kebebasan pada para penggunanya untuk mengirimkan berita dan info-info terbaru. Karena kebebasan ini banyak pihak yang memanfaatkannya sebagai ajang menyebarkan hoaks dengan berbagai motif atau tujuan.

Anak pada usia remaja menjadi pihak yang paling rentan dalam penyebaran berita *hoaks*. Hal ini salah satunya disebabkan karena ketika remaja berhadapan dengan media, remaja menampakkan karakternya yang dinamis: yang selalu ingin tahu, mudah terpengaruh, dan cenderung menerima begitu saja isi media (*The Habibie Center,* 2010).

Contoh berita yang memperlihatkan *hoaks* terkait kesehatan reproduksi:



Gambar 6.5. Contoh Berita Hoaks

Mengenali dan menangkal *hoaks*:

1. Hati-hati dengan judul berita provokatif dan sensasional.
2. Cermati alamat situs.
3. Periksa fakta dan sumber.

4. Cek keaslian foto dengan memanfaatkan mesin pencari google dengan "*drag*" and "*drop*" ke kolom pencarian google images, hasil pencarian akan menyajikan gambar serupa sehingga bisa diperbandingkan.

5. Ikuti grup anti hoaks, misalnya Indonesian Hoax Buster, Forum Anti Fitnah, dan lain-lain.

Cara melaporkan berita atau informasi hoax :

1. Apabila menjumpai informasi hoax, lalu bagaimana cara untuk mencegah agar tidak tersebar. Pengguna internet bisa melaporkan hoax tersebut melalui sarana yang tersedia di masing-masing media.
2. Untuk media sosial Facebook, gunakan fitur Report Status dan kategorikan informasi hoax sebagai hatespeech/harrasment/rude/threatening, atau kategori lain yang sesuai. Jika ada banyak aduan dari netizen, biasanya Facebook akan menghapus status tersebut.
3. Untuk Google, bisa menggunakan fitur feedback untuk melaporkan situs dari hasil pencarian apabila mengandung informasi palsu. Twitter memiliki fitur Report Tweet untuk melaporkan twit yang negatif, demikian juga dengan Instagram.
4. Pengguna internet Anda dapat mengadukan konten negatif ke Kementerian Komunikasi dan Informatika dengan melayangkan e-mail ke alamat aduankonten@mail.kominfo.go.id.



Sumber: https://kominfo.go.id

Catatan:

Cara lain yang dapat dilakukan untuk cek kebenaran sebuah berita, dapat cek institusi/organisasi/perusahaan apa yang bertanggung jawab atas situs tersebut. Misalnya dengan mencari di bagian "*about us*" atau "tentang kami". Jika tidak dicantumkan dengan jelas siapa di balik situs tersebut, lebih baik informasi dari situs tersebut dipertanyakan dan dicek kembali.

MOHON BUKA BAGIAN LAMPIRAN

Terdapat konten-konten lain dalam internet yang juga perlu diketahui oleh fasilitator dan orang tua/dewasa agar dapat memberikan bimbingan kepada remaja dalam penggunaannya.

Penjelasan mengenai konten-konten tersebut disampaikan dalam lampiran.

Sesi 3. Etika Berinternet Dan Kie Digital

Etika Berinternet

Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan UU Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2008 tentang informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE). UU ITE terdiri atas beberapa bab yang membahas segala hal terkait dengan informasi mengenai elektronik. Pada bab VII UU ITE dibahas mengenai perbuatan yang dilarang dalam penyebaran informasi dan transaksi elektronik diantaranya adalah:

1. Mendistribusikan atau mentransmisikan informasi elektronik yang melanggar kesusilaan.
2. Mendistribusikan atau mentransmisikan informasi elektronik yang memiliki muatan perjudian.
3. Mendistribusikan atau mentransmisikan informasi elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan pencemaran nama baik.
4. Mendistribusikan atau mentransmisikan informasi elektronik yang memiliki muatan pemerasan dan atau pengancaman.
5. Menyebarkan berita bohong dan menyesatkan yang mengakibatkan kerugian konsumen dalam transaksi elektronik.
6. Menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan suku, agama ras dan antargolongan.
7. Mendistribusikan atau mentransmisikan informasi elektronik yang memiliki muatan ancaman kekerasan dan menakut-nakuti yang ditujukan secara pribadi.

Beberapa alasan mengenai pentingnya etika dalam berinternet adalah:

1. Pengguna internet berasal dari berbagai negara yang mungkin memiliki budaya, bahasa dan adat istiadat yang berbeda-beda.
2. Pengguna internet merupakan orang-orang yang hidup dalam dunia *anonymous*, yang tidak mengharuskan pernyataan identitas asli dalam berinteraksi. Berbagai macam fasilitas yang diberikan dalam internet memungkinkan seseorang untuk bertindak tidak etis seperti misalnya ada juga penghuni yang suka iseng dengan melakukan hal-hal yang tidak seharusnya dilakukan.
3. Pengguna internet akan selalu bertambah setiap saat.
4. Di balik keunggulan internet yang memungkinkan pengguna mengakses berbagai informasi tak terbatas di dalamnya, ada juga risiko keamanan yang bisa diterima oleh para pengguna.
5. Empati, walaupun pengguna internet anonymous, tapi di balik pengguna internet adalah individu/manusia yang memiliki perasaan, kehidupan, dan kebutuhan yang nyata. oleh karena itu kita juga tetap perlu mempertimbangkan perasaan orang lain bahkan di internet.

Tips Internet Aman

Tips mengunakan internet dengan aman:

1. Pengguna perlu mengenali *platform digital* yang digunakan. Maksudnya, mereka wajib mengetahui apa saja fitur-fitur keamanan yang tersedia di platform terkait, termasuk pengaturan keamanan yang disediakan untuk melindungi privasi data pengguna.
2. Mengetahui etika atau rambu-rambu ketika mengakses internet. Misalnya menjaga perasaan pengguna internet lain dengan tidak melakukan cyber bullying, menyebarkan konten negatif seperti hate speech, dan tindakan tidak beretika lainnya.
3. Perlu mengetahui empat hal dasar, yaitu *Knowledge, Skill, Value,* dan *Attitude*. Semua hal tersebut merupakan dasar agar bisa bertanggung jawab ketika menggunakan internet, sekaligus dapat memanfaatkannya untuk mencai pengetahuan yang baru.

Sumber: https://kominfo.go.id

Hal-hal yang perlu diingat ketika menggunakan media sosial:



1. Lindungi privasimu.
2. Hargai privasi orang lain, jika menerima data pribadi orang lain baik yang dikenal atau tidak, jangan ikut menyebar konten tersebut.
3. Gunakan bahasa yang santun dan beretika.
4. Hindari konten yang mengandung unsur SARA dan Pornografi: tidak membuat, menerima dan menyebarkannya.
5. Tahan Jarimu! Ingatlah bahwa apapun yang telah diunggah (*upload/ posting*) ke internet, kemungkinan besar akan tetap ada di internet. Walaupun sudah dihapus, ada banyak cara-cara yang dapat dilakukan untuk mendokumentasikan terlebih dahulu hal yang diunggah tersebut. Oleh karena itu, sebelum membuat unggahan, komen, *like*, atau melakukan apapun di internet, tanyakan dulu ke diri sendiri: Apakah saya mau dan siap bahwa hal ini akan terus ada di internet, dan bahwa orang lain dapat mengetahui bahwa saya yang melakukannya?

Berikut adalah beberapa cara untuk melindungi privasi di media sosial dan aplikasi percakapan:



KIE Digital

Saat ini pemanfaatan dunia digital dalam kehidupan sehari-hari sudah menjadi kebutuhan yang cukup tinggi. Setiap orang perlu menggunakan fasilitas ini dengan memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya. Pemanfaatan dunia digital dapat dilakukan untuk menyampaikan informasi yang berguna. Salah satunya dengan menyampaikan informasi terkait kesehatan reproduksi.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam membuat konten/materi kesehatan reproduksi dengan memanfaatkan dunia digital dan sosial media adalah:

- Konten yang dibuat tidak mengandung unsur SARA (Suku Agama Ras dan Antar golongan). SARA adalah pandangan ataupun tindakan yang didasari dengan pikiran sentimen mengenai identitas diri yang menyangkut keturunan, agama, kebangsaan atau kesukuan dan golongan yang dapat menyinggung orang lain.
- Menampilkan informasi dari sumber yang resmi dan dapat dipercaya.
- Mencantumkan sumber jika bahan diambil dari tulisan/karya orang lain.
- Informasi dibuat dengan menarik dalam bentuk video atau gambar.
- Informasi disampaikan secara singkat, padat dan jelas.
- Konten disesuaikan dengan target sasaran, misalnya usia, daerah dan lain-lain.

Berikut beberapa sarana media digital yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai kesehatan reproduksi:

- Youtube
- Instagram
- Facebook
- Tiktok
- WhatsApp Messanger
- Zoom
- Kahoot
- Quizes

Semua sarana media digital tersebut dapat disesuaikan dengan kondisi yang ada di lingkungan masing-masing.

BAGIAN 7.
DUKUNGAN DAN LAYANAN



Pendahuluan

Salah satu keterampilan yang perlu dimiliki oleh remaja dalam proses pengembangan dirinya adalah kemampuan untuk dapat mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi serta mengidentifikasi pula pihak-pihak yang dapat membantunya mengatasi permasalahan tersebut.

Kerjasama dari setiap pihak yang terkait diperlukan, untuk itu perlu dipahami peran dan posisi masing-masing untuk dapat memberikan bantuan yang diperlukan oleh remaja. Bagian ini akan membahas mengenai tiga topik yaitu dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja.

Dukungan dan layanan ini diharapkan dapat membantu remaja dalam mengatasi persoalan yang dihadapinya.

Sistematika penulisan pada bagian dukungan dan layanan akan terdiri dari pendahuluan, tujuan sesi dan bahan bacaan, untuk metode menyampaikan/permainan akan di simpan di akhir yang dibagi berdasarkan usia.

Tujuan

1. Remaja memahami dukungan keluarga dalam permasalahan kesehatan reproduksi.
2. Remaja mampu meminta dukungan keluarga dalam menghadapi permasalahan kesehatan reproduksi.
3. Remaja memahami peran teman sebaya dalam mendapatkan dukungan terkait kesehatan reproduksi.
4. Remaja mampu menerapkan peran dukungan sebaya dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi.
5. Remaja mampu menganalisis fungsi dukungan konselor sebaya dalam menghadapi kesehatan reproduksi.
6. Remaja memahami manfaat pelayanan kesehatan peduli remaja.
7. Remaja mengakses pelayanan kesehatan peduli remaja.

Kegiatan

Alokasi waktu: 60 menit

1.	Pengantar	5 menit
2.	Diskusi	15 menit
3.	Materi	10 menit
4.	Tanya Jawab	10 menit
5.	Kesimpulan dan Refleksi	10 menit
6.	Evaluasi Kegiatan	10 menit

Media dan Alat Bantu

1. Bahan tayang.
2. Laptop.
3. Proyektor (bila memungkinkan) apabila tidak, dapat menggunakan bahan bacaan yang di fotocopy.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1."Dukunglah aku"

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator menanyakan kepada peserta sebagai pembuka sesi:
    a. Apakah pernah punya masalah? (Jelaskan bisa masalah kesehatan/psikologis, berikan contoh).
    b. Apa yang dilakukan ketika menghadapi masalah tersebut.
4. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan belajar untuk mendukung teman yang bernama Dina, Aldi dan Rara.
5. Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok.
6. Fasilitator membagikan lembar kerja kegiatan Dina, Aldi dan Rara.
7. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi (Pada setiap kasus telah diberikan pertanyaan yang mengarah pada tujuan sesi).
8. Peserta mempresentasikan hasil diskusi dan ditanggapi oleh fasilitator
9. Fasilitator menyampaikan materi peran dan dukungan keluarga, teman dan pelayanan kesehatan peduli remaja.
10. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
11. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:
    a. Remaja sebaiknya selalu berkomunikasi dengan keluarga dan meminta dukungan terhadap keluarga terlebih dahulu ketika menghadapi masalah.

Bila keluarga tidak memiliki kemampuan untuk mendukung, maka remaja boleh mencari pertolongan lainnya.

b. Remaja dapat memanfaatkan peran teman sebaya yang telah terlatih untuk mendapatkan informasi dan mendapatkan dukungan terkait kesehatan reproduksi.

c. Remaja diharapkan segera mencari pertolongan/bantuan bila mengalami gangguan kesehatan ke Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja terdekat.

d. Remaja mengetahui layanan apa saja yang didapatkan ketika mengakses pelayanan kesehatan peduli remaja

12. Fasilitator melakukan evaluasi.



Lembar Kerja Kegiatan

Untuk Peserta:

Kasus 1

Jadwal menstruasi Dina (umur 12 tahun) biasanya tanggal 7, tetapi sampai tanggal 15 bulan depannya Dina masih belum mengalami menstruasi. Dina merasa cemas akan hal ini. Apa yang harus dilakukan Dina?

Diskusikan:

1. Apa yang dirasakan oleh Dina?
2. Apa hal yang seharusnya dilakukan oleh Dina?
3. Kepada siapa saja Dina bisa bercerita mengenai hal yang ia alami?
4. Haruskah Dina pergi ke Puskesmas?

Kasus 2

Aku Aldi, seorang remaja usia 12 tahun dengan jerawat yang banyak di wajah. Aku selalu tidak percaya diri karena selalu diejek oleh teman. Apa yang harus dilakukan oleh Aldi?

Diskusikan:

1. Apa yang dirasakan oleh Aldi?
2. Apa hal yang seharusnya dilakukan oleh Aldi menghadapi rasa tidak percaya diri dan ketakutannya?
3. Apa yang bisa kita sarankan kepada Aldi apabila kita adalah teman sebaya Aldi?
4. Harus kemana Aldi memeriksakan diri?

Kasus 3

Aku Rara, aku berumur 11 tahun. Aku sudah mendapat menstruasi sejak bulan lalu. Menstruasi bulan ini, aku merasakan nyeri yang hebat dan juga kram pada perutku. Aku seharian tiduran dan tidak dapat beraktifitas.

1. Apa yang seharusnya dilakukan oleh Rara?
2. Bolehkah Rara bercerita mengenai masalahnya? Kepada siapa?
3. Apakah Rara harus ke Puskemas?

Panduan Fasilitator:

Kasus 1

1. Apa yang dirasakan oleh Dina? Cemas, takut, kuatir mengenai kondisinya.
2. Apa hal yang seharusnya dilakukan oleh Dina?
   Bercerita mengenai kecemasannya kepada orang dewasa yang dipercaya seperti orang tua, Pembina LPKA, guru atau petugas kesehatan.
3. Haruskah Dina pergi ke Puskesmas? Sebaiknya Dina mengunjungi dan berkonsultasi ke Puskesmas.

Kasus 2

1. Apa yang dirasakan oleh Aldi? Aldi tidak percaya diri, karena banyak teman yang mengejeknya jerawatan.
2. Apa hal yang seharusnya dilakukan oleh Aldi menghadapi rasa tidak percaya diri dan ketakutannya? Berbicara kepada anggota keluarga lain yang dia percayai, teman sebaya atau mengunjungi Petugas Kesehatan.
3. Apa yang bisa kita sarankan kepada Aldi apabila kita adalah teman sebaya Aldi? memberikan dukungan untuk selalu percaya diri walaupun berjerawat, berikan pilihan untuk mengunjungi Petugas Kesehatan.
4. Harus kemana Aldi memeriksakan diri? Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja, dokter/Klinik.

Kasus 3

1. Apa yang seharusnya dilakukan oleh Rara? Mencari dukungan/ pertolongan bisa dari keluarga, teman atau petugas layanan.
2. Bolehkah Rara bercerita mengenai masalahnya? Kepada siapa? Berbicara kepada anggota keluarga lain yang dia percayai, teman sebaya atau mengunjungi Petugas Kesehatan.

3. Apakah Rara harus ke Puskemas? Sebaiknya Rara ke Puskesmas, karena nyeri menstruasinya telah mengganggu aktifitasnya.

Catatan:

Untuk membahas mengenai dukungan keluarga, fasilitator dapat menambahkan kemungkinan lain yang dianggap relevan, sesuai dengan kondisi remaja yang dijangkau misalnya untuk keluarga yang tidak lengkap (*single parent*), remaja yang tidak tinggal bersama orang tua, atau remaja dalam kondisi khusus LPKA atau LKSA.

Kegiatan 2. Ambulan

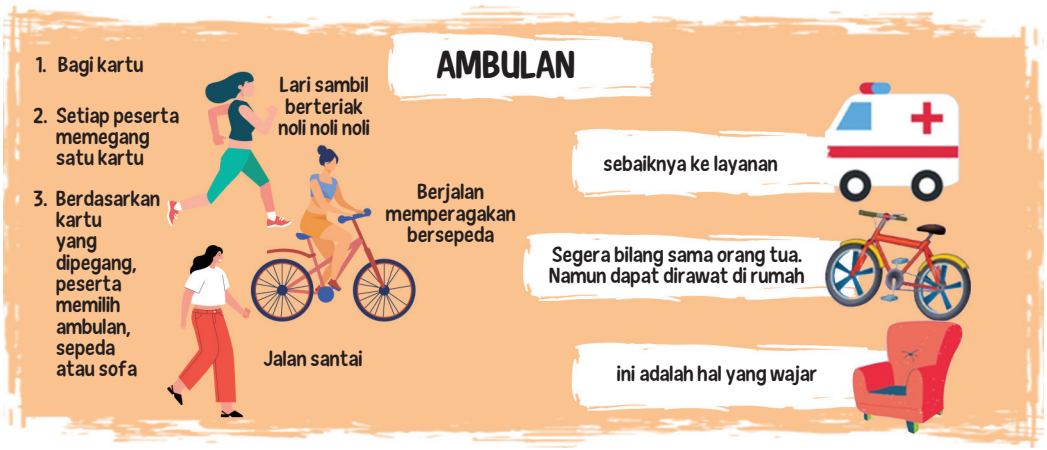
Batas bawah usia: 13 tahun

Bahan:

1. Kartu Ambulan (telah digunting), bila tidak difoto kopi, kartu dapat disalin di potongan kertas.

Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator menyampaikan kepada peserta bahwa kita kan membahas mengenai dukungan keluarga, teman dan pelayanan kesehatan ramah remaja dengan melalui permainan ambulan.
4. Fasilitator menyampaikan aturan permainan:



   a. Bila peserta menganggap kasus di kartu harus ke layanan, maka peserta tersebut diharuskan berlari ke sudut paling kiri dan berteriak "noli noli noli".
   b. Bila peserta menganggap kasus di kartu yang dipegangnya lapor ke orang tua atau orang dewasa cukup dirawat dirumah saja, maka ia akan bejalan kearah tengah ruangan, dengan memperagakan seolah-olah bersepeda.
   c. Bila peserta menganggap kasus/pernyataan di kartu yang dipegangnya adalah hal yang wajar, dapat berbicara dengan teman sebaya, maka peserta berjalan santai menuju "kursi" di sudut paling kanan ruangan.

5. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai jawaban peserta dalam meletakkan kartu kasus (terlampir, mohon digunting).

6. Fasilitator menyampaikan materi peran dan dukungan keluarga, teman dan pelayanan kesehatan peduli remaja.

7. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

8. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:

    a. Remaja sebaiknya selalu berkomunikasi dengan keluarga dan meminta dukungan terhadap keluarga terlebih dahulu ketika menghadapi masalah. Bila keluarga tidak memiliki kemampuan untuk mendukung, maka remaja boleh mencari pertolongan lainnya.

    b. Remaja dapat memanfaatkan peran teman sebaya yang telah terlatih untuk mendapatkan informasi dan mendapatkan dukungan terkait kesehatan reproduksi.

    c. Remaja diharapkan segera mencari pertolongan/bantuan bila mengalami gangguan kesehatan ke Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja terdekat.

    d. Remaja mengetahui layanan apa saja yang didapatkan ketika mengakses pelayanan kesehatan peduli remaja.

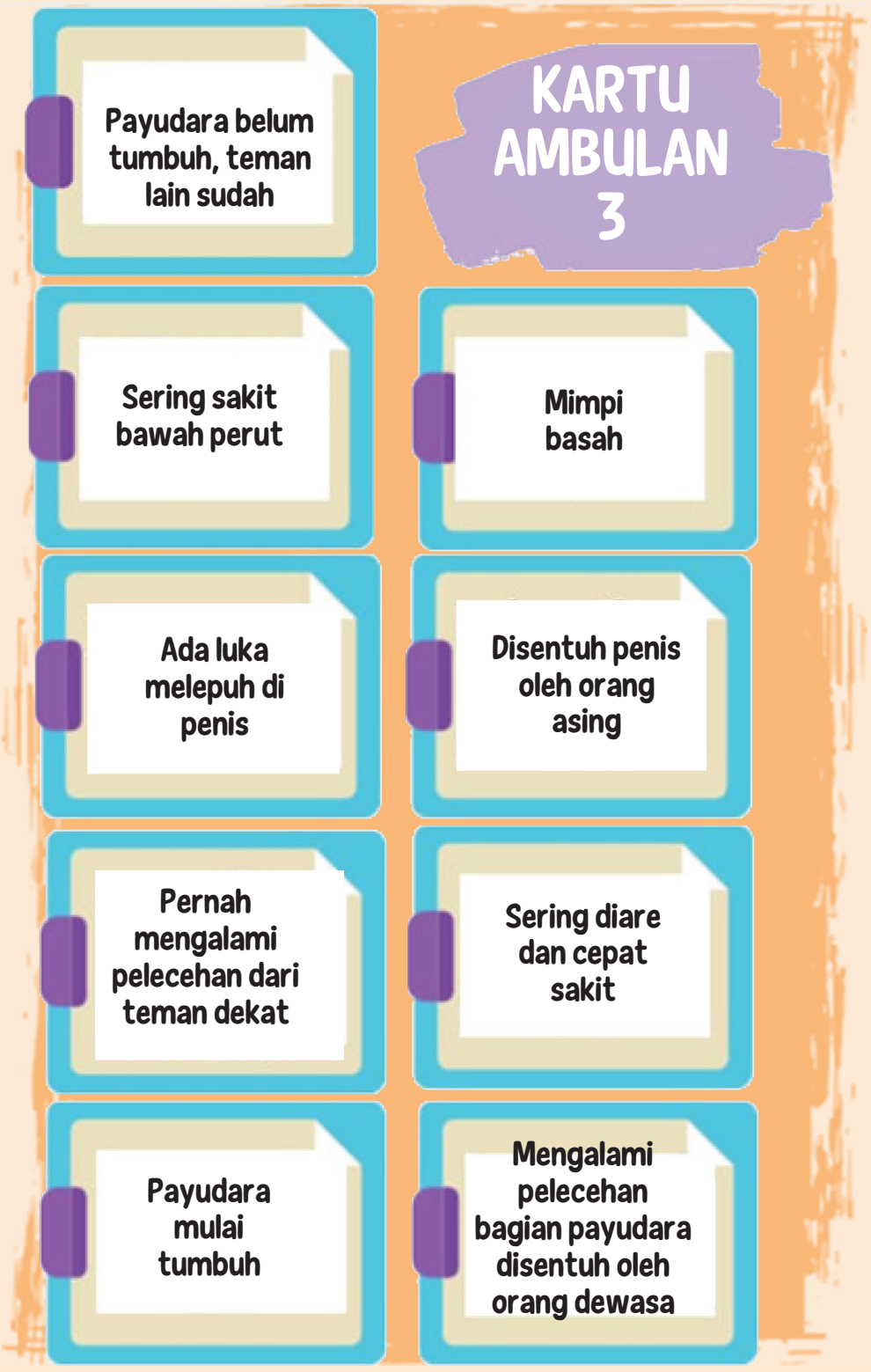
9. Fasilitator melakukan evaluasi.

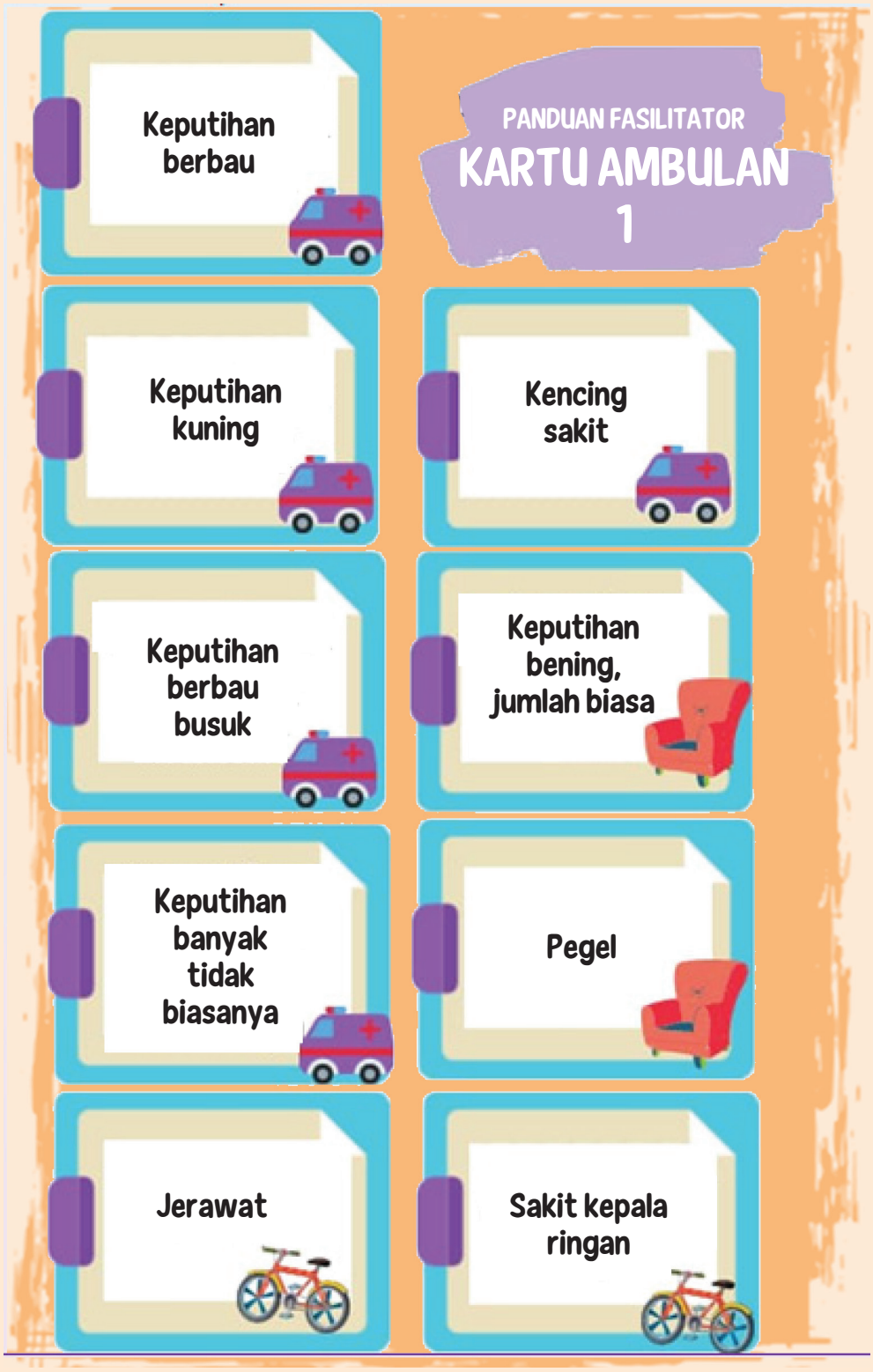
Lembar Kerja Kegiatan

Kartu ini dapat digunting




KARTU AMBULAN 1
Sedih dan murung terus-menerus
Gatal-gatal di alat kelamin
Kencing sakit
Menstruasi selama lebih dari 1 minggu
sering cemas dan ketakutan, dengan alasan tidak jelas
Menstruasi selama 1 minggu
Menstruasi terlambat 2 minggu
Sering pusing, sulit konsentrasi, mual
Kumis belum tumbuh, padahal anak lain sudah


KARTU AMBULAN 3
Payudara belum tumbuh, teman lain sudah
Sering sakit bawah perut
Mimpi basah
Ada luka melepuh di penis
Disentuh penis oleh orang asing
Pernah mengalami pelecehan dari teman dekat
Sering diare dan cepat sakit
Payudara mulai tumbuh
Mengalami pelecehan bagian payudara disentuh oleh orang dewasa


PANDUAN FASILITATOR
KARTU AMBULAN 1
Keputihan berbau
Keputihan kuning
Kencing sakit
Keputihan berbau busuk
Keputihan bening, jumlah biasa
Keputihan banyak tidak biasanya
Pegel
Jerawat
Sakit kepala ringan

PANDUAN FASILITATOR

KARTU AMBULAN 2

Sedih dan murung terus-menerus

Gatal-gatal di alat kelamin

Kencing sakit

Menstruasi selama lebih dari 1 minggu

sering cemas dan ketakutan, dengan alasan tidak jelas

Menstruasi selama 1 minggu

Menstruasi terlambat 2 minggu

Sering pusing, sulit konsentrasi, mual

Kumis belum tumbuh, padahal anak lain sudah

PANDUAN FASILITATOR

KARTU AMBULAN 3



Catatan:

Fasilitator dapat menambahkan keterangan mengapa kasus-kasus tersebut membutuhkan penanganan layanan kesehatan, segera melapor orang tua, atau hal yang wajar terjadi pada remaja.

Kegiatan 3. "Pernah ngga Pernah"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator menyampaikan bahwa sesi akan dimulai dengan "Bagaimana pengalamanmu". Sebelum sesi dimulai, sebagai pengantar fasilitator mengajukan pertanyaan kepada peserta:
    a. Apa saja masalah yang biasanya dihadapi remaja?
    b. Bagaimana peran orang tua dan teman dalam menghadapi masalah remaja?
    c. Apakah peserta pernah mengunjungi puksesmas?
4. Setelah menampung curah pendapat peserta, fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok apabila peserta banyak dapat dibagi menjadi 4 kelompok.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi:
    a. Kelompok 1. Peserta yang pernah mengunjungi Puskesmas
        1. Bagaimana pengalaman berkunjung ke Puskesmas?
        2. Pelayanan seperti apa yang diharapkan remaja dari Puskesmas?
            - Petugas:
            - Tempat:
            - Waktu yang sesuai:
    b. Kelompok 2. Peserta yang belum pernah mengunjungi puskesmas
        1. Apa alasan tidak pernah berkunjung ke Puskesmas?
        2. Pelayanan seperti apa yang diharapkan remaja dari Puskesmas?
            - Petugas:
            - Tempat:
            - Waktu yang sesuai:
6. Fasilitator membahas hasil diskusi peserta, diarahkan kepada pentingnya kesadaran remaja untuk mampu berkomunikasi dan meminta dukungan teman, orang tua/ keluarga terdekat, dan PKPR ketika memiliki masalah.

7. Fasilitator menyampaikan materi peran dan dukungan keluarga, teman dan pelayanan kesehatan peduli remaja.

8. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.

9. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:

    a. Remaja sebaiknya selalu berkomunikasi dengan keluarga dan meminta dukungan terhadap keluarga terlebih dahulu ketika menghadapi masalah. Bila keluarga tidak memiliki kemampuan untuk mendukung, maka remaja boleh mencari pertolongan lainnya.

    b. Remaja dapat memanfaatkan peran teman sebaya yang telah terlatih untuk mendapatkan informasi dan mendapatkan dukungan terkait kesehatan reproduksi.

    c. Remaja diharapkan segera mencari pertolongan/bantuan bila mengalami gangguan kesehatan ke Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja terdekat.

    d. Remaja mengetahui layanan apa saja yang didapatkan ketika mengakses pelayanan kesehatan peduli remaja.

10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Kegiatan 4. "Case Conference"



Langkah:

1. Fasilitator menyapa, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanamkan ke para peserta bahwa di tempat ini adalah tempat yang aman bagi semua peserta untuk berpendapat dan berdiskusi. Fasilitator meminta para peserta untuk berani menyampaikan pendapatnya masing-masing dan menghargai pendapat peserta lain, meskipun pendapat tersebut berbeda.
3. Fasilitator menyampaikan bahwa kita akan mengajak peserta untuk bedah kasus/"*case conference*".
4. Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok untuk membahas kasus 1, 2 dan 3.
5. Fasilitator membagikan lembar kerja kegiatan kasus 1, 2 dan 3.
6. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi. (Pada setiap kasus telah diberikan pertanyaan yang mengarah pada tujuan sesi).
7. Fasilitator menyampaikan materi peran dan dukungan keluarga, teman dan pelayanan kesehatan peduli remaja.
8. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya jawab.
9. Fasilitator membuat kesimpulan dan refleksi:
    a. Remaja sebaiknya selalu berkomunikasi dengan keluarga dan meminta dukungan terhadap keluarga terlebih dahulu ketika menghadapi masalah. Bila keluarga tidak memiliki kemampuan untuk mendukung, maka remaja boleh mencari pertolongan lainnya.
    b. Remaja dapat memanfaatkan peran teman sebaya yang telah terlatih untuk mendapatkan informasi dan mendapatkan dukungan terkait kesehatan reproduksi.
    c. Remaja diharapkan segera mencari pertolongan/bantuan bila mengalami gangguan kesehatan ke Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja terdekat.
    d. Remaja mengetahui layanan apa saja yang didapatkan ketika mengakses pelayanan kesehatan peduli remaja.
10. Fasilitator melakukan evaluasi.

Lembar Kerja Kegiatan

Untuk Peserta:

Kasus 1



Aku Manda, aku suka sekali posting sesuatu di instagram berpose foto ala ala selebgram. Suatu hari, ada laki-laki yang mengirim pesan via DM (*Direct Message*), dan mengatakan kalau aku sangat cantik. Aku sangat senang ketika laki-laki itu menyampaikan bahwa ingin kenal lebih jauh, dan meminta nomor HP untuk dilanjut via *Whatsapp Messanger.*

Pembicaraan kami sangat menyenangkan, kadang diselingi dengan pesan-pesan yang sangat pribadi, menggunakan *emoticon-emoticon* yang membuat saya deg-degan. Sampai suatu hari dia meminta aku berfoto tanpa mengenakan pakaian, saya mau saja mengirimnya dengan alasan untuk pribadi dan bukti sayang.

Dihari yang lain, saya juga ketemu langsung dengan dia, dan saya melakukan apa yang dia minta untuk berhubungan seksual. Sekarang saya merasa vagina saya sakit dan berdarah. Saya bingung, saya mau putus, tapi dia mengancam akan menyebarkan foto saya.

Saya bingung, harus bagaimana dan bertanya pada siapa?

Diskusikan:

1. Apa yang dirasakan oleh Manda?
2. Apa yang harus dilakukan Manda terhadap pacarnya?
3. Apa yang seharusnya dilakukan oleh Manda menghadapi kejadian tersebut?
4. Kepada siapa saja Manda bisa bercerita mengenai hal yang ia alami?

Kasus 2:

Ani, perempuan 16 tahun bercerita kepada temannya bahwa dia sudah tidak haid 2 bulan dan sering mual dan muntah. Ani merasa cemas dan takut untuk memeriksakan dirinya.

Ani berasal dari keluarga yang taat beragama dan sering diingatkan oleh ibunya untuk tidak menjalin hubungan romantis dengan teman laki-lakinya.

Ani diam-diam menjalin hubungan dengan temannya yang berbeda 5 tahun dengannya. Setelah bercerita pada temannya, Ani diajak untuk konsultasi dan memeriksakan diri ke Puskesmas dan diketahui bahwa dirinya positif hamil.

Pada dokter di Puskesmas, Ani mengaku pernah beberapa kali *petting* (menggesekan alat kelamin) dengan pacarnya tapi tidak pernah melakukan hubungan seksual. Ani merasa bingung mengapa dirinya hamil.

Pertanyaan diskusi:

1. Permasalahan apa yang dihadapi Ani?
3. Pertimbangan apa saja yang dapat diberikan pada Ani?
4. Apa saja pilihan untuk kehamilannya?
5. Apakah akan menikah dengan pasangannya atau tidak?
6. Hal-hal yang perlu dipersiapkan agar kejadian tidak terulang kembali?

Kasus 3

Perhatikan data berikut:

- 58% remaja perempuan mendiskusikan mengenai menstruasi dengan temannya, sedangkan 38% remaja laki-laki mendiskusikan mengenai mimpi basah dengan temannya.
- 62% remaja perempuan dan 51% remaja laki-laki mendiskusikan tentang kesehatan reproduksi dengan temannya.
- 21% remaja perempuan dan 26% remaja laki-laki bertanya kepada temannya jika membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai kesehatan reproduksi.

Sumber: SDKI 2017

Diskusikan:

1. Apa fakta yang ditunjukkan oleh data-data tersebut?
2. Bagaimana peran keluarga, teman sebaya dan PKPR dalam membantu remaja dalam mendapatkan informasi dan mendapatkan bantuan terkait kesehatan reproduksi?
3. Apa kelebihan dan kekurangan dari perilaku mencari informasi dan dukungan dari teman sebaya yang dilakukan oleh remaja?

Panduan Fasilitator:

Kasus 1

1. Apa yang dirasakan oleh Manda?
   - Ingin putus, ketakutan foto telanjang disebarkan pacar.
   - Bingung dengan vagina sakit dan berdarah.
   - Bingung harus berbicara dengan siapa untuk hal yang sangat pribadi dan sensitif.
2. Apa hal yang seharusnya dilakukan oleh Manda terhadap pacarnya?
   - Manda harus menyampaikan kepada pacarnya, bahwa dengan menyebaran fotonya ia akan bermasalah dengan hukum dan terkena undang-undang ITE.
   - Manda harus tegas kepada pacarnya untuk tidak mengancamnya.
3. Apa yang seharusnya dilakukan oleh Manda menghadapi kejadian tersebut?
   - Bicara dengan orangtua, teman sebaya yang ia percayai.
   - Meminta bantuan kepada salah satu anggota keluarganya untuk menghadapi masalah yang dihadapinya.
   - Mengunjungi petugas PKPR.
4. Kepada siapa saja Manda bisa bercerita mengenai hal yang ia alami?
   - Orang tua atau orang dewasa, teman sebaya, atau mengunjungi petugas PKPR.

Kasus 2.

Pertanyaan diskusi:

1. Permasalahan apa yang dihadapi Ani?
   Petunjuk: Kehamilan yang Tidak Diinginkan.
2. Pertimbangan apa saja yang dapat diberikan pada Ani?
   Petunjuk: Pertimbangan risiko biologis, psikologis, dan sosial.
3. Apa saja pilihan untuk kehamilannya?
   Petunjuk: Mengurus sendiri, diurus orang tua/keluarga lain, diberikan untuk adopsi.
4. Apakah akan menikah dengan pasangannya atau tidak?
   Tampung jawaban peserta.
5. Hal-hal yang perlu dipersiapkan agar kejadian tidak terulang kembali?

Informasi yang tepat mengenai kesehatan reproduksi, dan segera mengakses pelayanan peduli remaja di Puskesmas terdekat, untuk konseling dan mendapatkan penanganan lainnya.

Catatan:

Fasilitator dapat menambahkan kemungkinan lain yang dianggap relevan, sesuai dengan kondisi remaja yang dijangkau. Misalnya untuk keluarga yang tidak lengkap (*single parent*), remaja yang tidak tinggal bersama orang tua, atau remaja dalam kondisi khusus misalnya di LPKA atau LKSA.

Kasus 3

1. Apa fakta yang ditunjukkan oleh data-data tersebut?

   Menunjukkan kondisi remaja sering bertanya kepada temannya, untuk mendiskusikan masalah terkait kesehatan reproduksi.

2. Bagaimana peran teman sebaya dalam membantu remaja dalam mendapatkan informasi dan mendapatkan bantuan terkait kesehatan reproduksi?

   Peran teman sebaya dapat menjadi pendengar, membantu menyelesaikan masalah teman sebaya sesuai dengan kemampuannya.

3. Apa kelebihan dan kekurangan dari perilaku mencari informasi dan dukungan dari teman sebaya yang dilakukan oleh remaja?

   - Kelebihan: mudah dilakukan, dan lebih nyaman karena teman sebaya berada dekat dengan keseharian remaja.
   - Kekurangan: informasi yang diberikan belum tentu benar, sebaiknya mengunjungi layanan PKPR.

Catatan:

Sampaikan kepada remaja, bahwa kita dapat bercerita (curhat) dan lebih nyaman dengan teman sebaya, namun perlu disadari bahwa informasi yang mereka sampaikan belum tentu benar, namun masih harus dicari kebenarannya atau berkolaborasi dengan pihak lain yang mendukung remaja.

Dukungan dan Layanan

1. Dukungan Keluarga

Pengertian Dukungan Keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stres yang buruk (Kaplan dan Sadock, 2002).

Dukungan keluarga merupakan hal paling penting dalam proses tumbuh kembang remaja, sehingga keluarga diharapkan mampu:



- Memahami perubahan tumbuh kembang remaja.
- Bisa menjadi pendengar yang baik.
- Menerapkan dan mendorong berdisplin.
- Komunikatif dan tanggap terhadap kebutuhan/permasalahan remaja.
- Membangun suasana harmonis.
- Menjadi *role model*.
- Tidak menghakimi.

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat dan di dalam satu atap ataupun berbeda atap yang satu dengan yang lainnya saling memiliki ketergantungan.

Keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

Terdapat empat bentuk dukungan keluarga yaitu:

1. Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional. Dengan semua tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan individu untuk percaya bahwa ia dipuji, dihormati, dan dicintai, dan bahwa orang lain bersedia untuk memberikan perhatian (Sarafino, 2011).
2. Dukungan informasi, diberikan oleh keluarga dalam bentuk nasehat, saran dan diskusi tentang bagaimana cara mengatasi atau memecahkan masalah yang ada (Sarafino, 2011).
3. Dukungan instrumental, merupakan dukungan yang diberikan oleh keluarga secara langsung yang meliputi bantuan material seperti memberikan tempat tinggal, bantuan dalam mengerjakan tugas rumah sehari-hari (Sarafino, 2011).

4. Dukungan penghargaan, terjadi melalui ekspresi penghargaan yang positif melibatkan pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain yang berbanding positif antara individu dengan orang lain (Sarafino, 2011).

Penerapan Dukungan Keluarga

Peranan keluarga yang utama adalah adanya cinta dan kasih sayang. Tanpa adanya cinta dan kasih sayang, mungkin akan sulit bagi individu dan lingkungannya untuk saling peka dan peduli satu sama lain.

Cinta dan kasih sayang diperlukan ketika kita ingin melakukan sebuah tindakan, dalam hal pengambilan keputusan maupun dalam hal interaksi dengan lingkungan sosial. Pada umumnya cinta dan kasih sayang pada individu ditentukan oleh pribadi individu itu sendiri setelah melihat apa yang terjadi pada lingkungan sosialnya sebagai respon psikologi yang positif.

2. Teman Sebaya

Teman sebaya bisa berperan sebagai konselor kesehatan remaja yang diberikan oleh konselor remaja kepada seorang klien remaja atau kelompok remaja yang membutuhkan teman bicara untuk mengenali dan memecahkan masalah. Teman sebaya adalah teman yang usianya hampir sama, sebagai teman curahan hati (curhat).

Mengapa dukungan teman sebaya dibutuhkan?

1. Membantu agar mampu memahami masalah yang sedang dihadapi.
2. Memberi informasi yang berkaitan dengan masalah teman sebaya tanpa memihak dan memberikan informasi tentang jangkauan kepada sumber daya/fasilitas kesehatan.
3. Mendorong teman sebaya menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah.
4. Membantu teman sebaya untuk mengambil keputusan sendiri dan melaksanakan keputusan tersebut dengan bertanggung jawab.
5. Memberikan dukungan emosi, mengurangi kekhawatiran dan penderitaan teman sebaya.

Apa yang dimaksud dengan konselor sebaya:

1. Seorang remaja yang mampu memberikan informasi tentang kesehatan dan memban teman sebaya untuk mengenali masalahny dan menyadari adanya kebutuhan untu mencari pertolongan (rujukan) dala rangka menyelesaikan masalahnya.
2. Konselor sebaya bukanlah konselor al sehingga dalam melaksanakan tugasn harus dibimbing oleh konsleor ahli ata pengelola program kesehatan rema di Puskesmas/fasilitas lainnya ata pendamping (guru bimbingan konselin di sekolah, ketua atau pemimpin dari kelompok remaja).

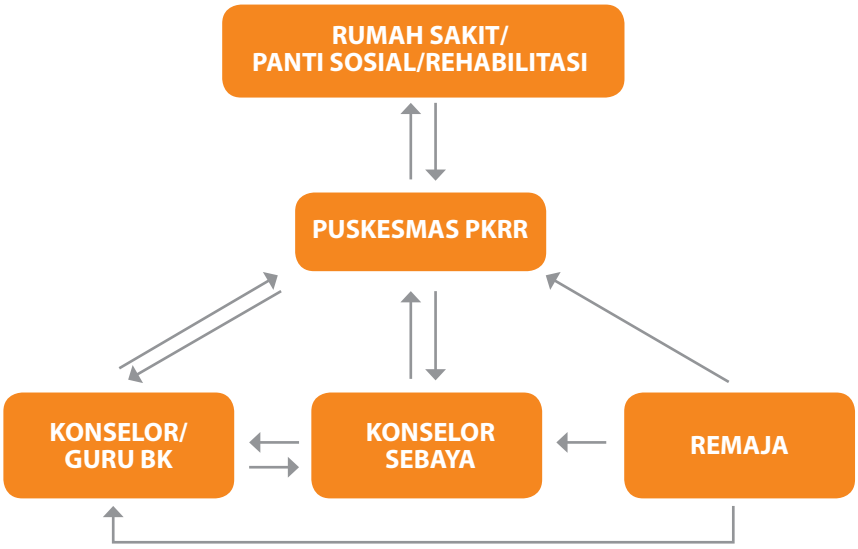


Fungsi Dukungan Konselor Sebaya:

1. Sebagai pendengar yang baik bagi curhat teman sebaya.
2. Membantu petugas PKPR atau pendamping untuk menemukan sedini mungkin masalah kesehatan yang dialami teman sebaya.
3. Membantu menyelesaikan masalah teman sebaya sesuai dengan kemampuan.
4. Memberikan informasi/pengetahuan yang benar tentang kesehatan reproduksi.
5. Mengajak/merujuk teman sebaya ke ahli jika masalahnya di luar kemampuan.

Mengapa konselor sebaya perlu digiatkan di lingkungan luar sekolah:

1. Di usia remaja, biasanya bila remaja memiliki masalah, mereka lebih suka curhat (curahan hati) kepada teman teman sebaya dibandingkan kepada orang tua maupun orang dewasa. Dibutuhkan konselor sebaya yang terlatih untuk menjadi tempat curhat dan memotivasi teman sebaya untuk mengembangkan pribadi yang lebih matang dan sehat.
2. Melakukan identifikasi dini jika ada remaja yang bermasalah karena biasanya teman sebaya adalah orang pertama yang dijadikan tempat menyampaikan masalah yang dihadapi remaja.
3. Memberikan dukungan sosial kepada sesama teman sebaya sehingga remaja dapat merasa lebih percaya diri dalam membuat keputusan maupun ketika dihadapkan pada permasalahan.
4. Sebagai *role model* yang baik bagi teman-temannya yang lain di lingkungannya.



Gambar 7.1. Alur Rujukan Pelayanan Konseling Remaja

Sumber: Pedoman Teknik Konseling Kesehatan Remaja bagi Konselor Sebaya, Kemenkes RI 2010

3. Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja

Bagaimana mengakses layanan remaja di Puskesmas

Permasalahan yang ada pada remaja dapat diketahui secara aktif dan pasif oleh teman sebaya maupun orang dewasa di sekitar remaja di luar sekolah. Remaja atau teman sebaya diharapkan dapat melakukan identifikasi ringan, sedang atau berat permasalahan tersebut.



ıbila termasuk dalam kategori ringan atau ang dapat diselesaikan oleh pendamping ı teman sebaya, apabila termasuk kategori ıt maka harus dirujuk ke Layanan PKPR ayanan Kesehatan Peduli Remaja) di kemas.

anan PKPR diharapkan menjadi pelayanan:

Pelayanan Kesehatan peduli remaja yang memberikan pelayanan *"one stop service"* yang berpihak remaja.

- PKPR merupakan salah satu layanan yang ada di Puskesmas untuk usia 10-18 tahun.

Jenis layanan yang dapat diakses adalah:

1. Pelayanan Klinis Medis.
    a. Pelayanan kesehatan reproduksi remaja (meliputi infeksi menular seksual/ IMS, HIV&AIDS) termasuk seksualitas dan pubertas.
    b. Pencegahan dan penanggulangan kehamilan pada remaja.

c. Pelayanan gizi (anemia, kekurangan dan kelebihan gizi) termasuk konseling dan edukasi.

d. Tumbuh kembang remaja.

e. Skrining status TT pada remaja.

f. Pelayanan kesehatan jiwa remaja, meliputi: masalah psikososial, gangguan jiwa, dan kualitas hidup.

g. Pencegahan dan penanggulangan NAPZA.

h. Deteksi dan penanganan kekerasan terhadap remaja.

i. Deteksi dan penanganan tuberkulosis.

j. Deteksi dan penanganan kecacingan.

2. Konseling.
3. KIE.
4. Rujukan.
5. Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat.

Layanan ramah remaja di Puskesmas, diharapkan dapat diakses oleh remaja dalam menghadapi permasalahan kesehatan reproduksinya.

DAFTAR REFERENSI

BUKU DAN PANDUAN:

International Technical Guidance on Sexuality Education. UNESCO. 2017

Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia, Badan Pusat Statistik, 2017

Riset Kesehatan Dasar, Kementrian Kesehatan, 2018

LEARNING BEYOND THE CLASSROOM, ADAPTING COMPREHENSIVE SEXUALITY EDUCATION PROGRAMMING DURING THE COVID-19 PANDEMIC, UNFPA, 2020

Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19, Kemendikbud, 2020

Mari Kita Bicara, Modul Fasilitator Pelatihan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Remaja, Pelatihan Anak, PKBI

SETARA, Buku Panduan Guru untuk Mengajarkan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMP/Sederajat Kelas 7, Rutgers-WPF Indonesia, 2018

HEBAT, Buku Panduan Sehat Bersama Sahabat, Universitas Padjajaran, 2010

Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja, Tingkat SMP dan Sederajat, Kementerian Kesehatan, Kemendikbud dan Kementerian Agama, 2017

Buku KIE Kader Kesehatan Remaja, Kemenkes 2018.

Pedoman Penyusunan Materi Edukasi bagi Mahasiswa, Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Pergaulan Sehat dengan Pendidikan Kecakapan Hidup, BKKBN, 2018

Inter-agency Working Group on Reproductive Health in Crisis. 2010. Inter-agency Field Manual on Reproductive Health in Humanitarian Settings

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak – KPPPA. 2017. Panduan Teknis Perlindungan Hak Perempuan dan Anak dari Kekerasan Berbasis Gender pada Situasi Bencana. Jakarta.

Mayo Clinic (2017). Health Lifestyle. Fetal development: The 1st trimester.

Modul Pelatihan Pendidik Sebaya sebagai Agen Perubahan Perilaku Sehat Remaja, UNALA

Gede Ratnaya, I. 2011. Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Informatika dan Komunikasi dan Cara Antisifasinya. Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, 8 (1), 17 Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. Business Horizons, 53 (1), 59–68

Dunia digital dan Kesehatan Reproduksi – Sumber Laporan Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja di Asia Pasific – Burnette Intitute dan UNFPA

Lembar Balik; Kesehatan Reproduksi dan Seksual Bagi Calon Pengantin; Kemenkes; 2020

Modul Peningkatan Kapasitas Petugas Kesehatan dalam Pengurangan Risiko Bencana Internasional, Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015

Flyer Remaja Putri wanita Usia Subur minum tablet tambah darah Secara Teratur, Promkes. Kemkes.go,id

Komik Menstruasi UNICEF

Adolescent Development (Perkembangan Remaja) Jose RL Batubara Departemen Ilmu Kesehatan Anak, RS Dr Cipto Mangunkusumo, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta

WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme. Meeting Report of the JMP Post-2015 Global Monitoring Working Group on Hygiene. Washington, DC, 2012

Panduan Pendidikan Kecakapan Hldup Sosial, PKBI, WPF Indonesia, 2011

RUJUKAN *ONLINE*:

www.skata.info

http://www.kesga.kemkes.go.id/

www.siapnikah.org

https://id.safenet.or.id/wp-content/uploads/2019/11/Panduan-KBGO-v2.pdf

Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment edited by Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu 2011. Canada: John Wiley and Sons, Inc.

Inter-Agency Standing Commitee, https://gbvguidelines.org/en/

https://play.street-smart.be/en/game/view/77 (Puberty)

https://www.perdoski.id/article/detail/757-mengapa-remaja-rentan-infeksi-menular-seksual

https://dosenpsikologi.com/cara-mengendalikan-emosi-remaja

LAMPIRAN
PERKENALAN DAN ENERGIZER



A. PERKENALAN DAN *ENERGIZER* UNTUK REMAJA

Pendahuluan

Pada awal setiap pertemuan atau kegiatan seperti proses pemberian informasi secara berkelompok biasanya ada rasa tegang dan kaku. Suasana ini sebaiknya dicairkan dulu agar fasilitator dan peserta merasa lebih santai dan terbuka dalam proses belajar.

Sebaiknya fasilitator sudah menyiapkan pikiran, perasaan, dan peralatan yang diperlukan agar proses pemberian informasi berjalan lancar dengan kualitas yang baik namun tetap santai. Suasana yang baik dapat dibangun dengan menjelaskan tujuan proses pemberian informasi, dan manfaat bagi peserta, saling mengenalkan diri, melakukan permainan untuk mencairkan suasana dan membangun rasa percaya diri dan kenyamanan bagi peserta dan fasilitator.

Tujuan

1. Fasilitator dan peserta saling mengenal satu sama lain.
2. Terciptanya suasana akrab, sehingga memudahkan interaksi antara fasilitator dan peserta.
3. Memperlancar proses penyampaian dan penerimaan materi pelatihan.

Indikator Pembelajaran

1. Fasilitator dan peserta saling mengenal satu sama lain.
2. Terciptanya suasana akrab, sehingga memudahkan interaksi antara fasilitator dan peserta.
3. Proses penyampaian dan penerimaan materi pelatihan.

Kegiatan

1. Fasilitator mengenalkan diri.
2. Melakukan Permainan "Nama Berantai".
3. Melakukan Permainan "Nama dan Hobiku".
4. Melakukan Permainan "Antara Nama dan Bola".

Keterangan: Kegiatan/permainan dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan.

Langkah Kegiatan

Kegiatan 1. Nama Berantai

Batas bawah usia: 7 tahun

Alokasi Waktu: 30 menit

Langkah:

1.	Fasilitator menyapa dan meminta peserta untuk membuat lingkaran, atau setengah lingkaran/*U shape*.	5 menit
2.	Fasilitator meminta peserta untuk menyebutkan nama masing-masing.	5 menit
3.	Fasilitator meminta setiap orang untuk menyebutkan nama orang yang ada disebelah kanan, namanya, juga orang yang ada disebelah kirinya.	10 menit
4.	Lanjutkan untuk semua orang dalam lingkaran, diakhiri dengan mengulang semua nama.	5 menit
5.	Fasilitator meminta semua orang untuk melakukan perubahan tempat didalam lingkaran dan tantang satu orang peserta untuk mengulangi/menyebutkan semua nama.	5 menit

Keterangan: waktu bisa lebih lama atau lebih sebentar tergantung banyaknya peserta.



Kegiatan 2. NAMA DAN HOBIKU

Batas bawah usia: 7 tahun

Alokasi Waktu: 20 menit

Langkah:

1.	Fasilitator menyapa dan meminta peserta untuk membuat lingkaran, atau *U shape*.	2 menit
2.	Fasilitator meminta peserta untuk menyebutkan nama dan hobi masing-masing.	5 menit
3.	Fasilitator meminta peserta untuk menyebutkan nama orang yang ada disebelah kanannya beserta hobinya.	10 menit
4.	Lanjutkan untuk semua peserta dalam lingkaran diakhiri dengan mengulang semua nama.	5 menit

Keterangan: waktu bisa lebih lama atau lebih sebentar tergantung banyaknya peserta.



Kegiatan 3. ANTARA NAMA DAN BOLA

Batas bawah usia: 7 tahun

Alokasi Waktu: 25 Menit

Alat Bantu: 1. Bola Plastik/Bola yang terbuat dari gulungan kertas.

Langkah:

1.	Fasilitator menyapa dan meminta peserta untuk membuat lingkaran, atau *U shape*.	2 menit
2.	Fasilitator meminta peserta untuk menyebutkan nama masing-masing.	5 menit
3.	Fasilitator menjelaskan bahwa ia akan melemparkan bola kepada salah satu peserta, kemudian peserta itu harus menyebutkan namanya, lalu menyebutkan mendapatkan bola dari siapa, dan akan melempar kepada siapa.	10 menit
4.	Lanjutkan untuk semua orang dalam lingkaran, sampai semua nama disebutkan.	5 menit

Keterangan: waktu bisa lebih lama atau lebih sebentar tergantung banyaknya peserta.



Lakukan refleksi dengan peserta. Ajukan pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

1. Apa yang dirasakan pertama kali ketika belum berkenalan satu sama lain?
2. Bagaimana perasaannya setelah berkenalan satu sama lain?
3. Apakah mudah mengingat nama teman satu sama lain?
4. Apakah ada perubahan perasaan setelah kenal satu sama lain?

Catatan untuk Fasilitator:

1. Berikan perhatian yang merata kepada seluruh peserta.
2. Perhatikan peserta yang tampak malu-malu, dan berikan kesempatan untuk berekspresi.
3. Ajak semua peserta untuk berpartisipasi aktif.
4. Fasilitator memberikan umpan balik positif.

SESI *ENERGIZER*

Pendahuluan

Energizers adalah aktifitas yang dirancang untuk membuat kegiatan belajar lebih mudah dan lebih menyenangkan, baik untuk peserta maupun fasilitator. Nama yang berbeda dipergunakan seperti *icebreakers* atau pemanasan, tergantung pada tujuan utama aktifitas.

Keberhasilan atau kegagalan satu *energizer* tergantung pada ketrampilan fasilitator. Sebagai seorang fasilitator, penting untuk menciptakan satu suasana yang santai yang memberi peserta kesempatan untuk menjadi diri sendiri. Sadari pentingnya memberi contoh kepada peserta. Anda harus bersikap antusias dan bertindak sebagai katalis. Siapkan suasana dengan hati-hati, dan berikan instruksi yang jelas sejelas mungkin. Seringkali lebih baik untuk memberi contoh tindakan pertama, atau untuk menjalankan satu putaran percobaan.

Tujuan

1. Menciptakan penyegaran dan menciptakan peluang saling mengenal satu sama lain dengan lebih baik.
2. Mendorong interaksi.
3. Merangsang pemikiran kreatif.
4. Membentuk kelompok.
5. Menyegarkan kelompok yang mengantuk (terutama setelah makan siang).
6. Bersenang-senang.

Indikator Pembelajaran

1. Peserta dan fasilitator lebih saling mengenal satu sama lain.
2. Peserta dan fasilitator berinteraksi yang baik.
3. Peserta mampu berpikir kreatif.
4. Peserta dan fasilitator segar kembali mengikuti sesi.

Kegiatan

1. Fasilitator mengajak Peserta untuk melakukan penyegaran (*energizer*) bila peserta mulai terlihat jenuh.
2. Melakukan energizer 1 "Mari Naik Kendaraan".
3. Melakukan energizer 2 "Supermarket Huruf".

Langkah Kegiatan

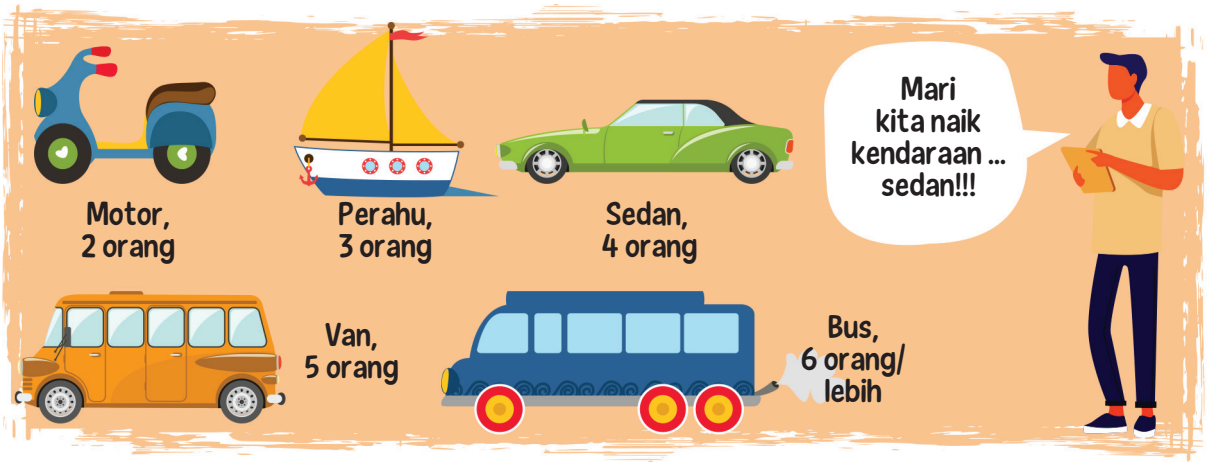
Energizer 1: Mari Naik Kendaraan

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah:

1. Fasilitator menjelaskan langkah langkah *energizer*. Fasilitator akan mengajak peserta untuk naik kendaraan, kendaraan tersebut adalah motor, perahu, sedan, van, dan bis. — 5 menit
2. Fasilitator akan menyebutkan "mari kita naik kendaraan motor!" maka peserta akan berkumpul dengan temannya sebanyak dua orang. BIla fasilitator menyebut perahu, maka peserta berkumpul sebanyak 3 orang, sedan 4 orang, van 5 orang, bis 6 orang atau lebih. — 10 menit
3. Apabila ada peserta yang tidak dapat berkumpul sesuai dengan kendaraan yang disebutkan, maka peserta tersebut dinyatakan kalah, dan boleh duduk kembali.
4. Lakukan sampai peserta yang tidak dapat menaiki kendaraan semakin banyak.
5. Peserta yang dapat bertahan saampai akhir, dianggap peserta yang dapat mencapai tujuan.

Keterangan: waktu bisa lebih lama atau lebih sebentar tergantung banyaknya peserta.



Energizer 2: Supermarket Huruf

Batas bawah usia: 7 tahun

Langkah Kegiatan:

1. Fasilitator membentuk lingkaran dan menjelaskan langkah langkah *energizer*. — 5 menit
2. Fasilitator akan mengajak peserta untuk pergi berbelanja ke supermarket. — 15 menit
3. Fasilitator dapat memulai sebagai orang pertama untuk ke supermarket dengan mengatakan "saya ke supermarket beli Apel" (Belanja barang yang ada disupermarket dengan awalan huruf A).
4. Peserta berikutnya akan meneruskan berbelanja dengan huruf selanjutnya B, C, D, dst sesuai dengan jumlah peserta. Apabila peserta pertama memulai belanja dari huruf F, maka peserta selanjutnya akan berbelanja barang yang dimulai dari huruf G, H I, J dan seterusnya.
5. Peserta yang tidak bisa menjawab maka akan keluar lingkaran.
6. Peserta yang bertahan sampai akhir merupakan peserta yang menang sebagai juara.



Refleksi

Lakukan refleksi dengan peserta. Ajukan pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

1. Apakah peserta sudah merasa segar kembali?
2. Bagaimana perasaannya setelah mengikuti *energizer* tersebut?

Catatan untuk Fasilitator:

1. Berikan perhatian yang merata kepada seluruh peserta.
2. Perhatikan peserta yang tampak malu-malu, dan berikan kesempatan untuk berekspresi.
3. Ajak semua peserta untuk berpartisipasi aktif.
4. Fasilitator memberikan umpan balik positif.
5. Pemilihan *energizer* harus mempertimbangkan kesesuaian dengan hati-hati; usia peserta, perempuan dan laki-laki dalam kelompok campuran (kontak tubuh), dalam kebudayaan tertentu.
6. Pastikan setiap orang dapat berpartisipasi; namun tetap memperhatikan peserta yang tidak memungkinkan untuk ikut berpartisipasi dan tidak memaksa.
7. Nyatakan dengan jelas, bahwa dalam acara *energizer* aturan yang sudah disetujui sebelumnya harus tetap dihargai perkembangan kelompok.
8. Boleh menyediakan hadiah bila memungkinkan.

SESI 2. RISIKO INTERNET DAN MEDIA DIGITAL

Konten internet dalam kehidupan sehari-hari yang perlu diwaspadai antara lain:

1. Iklan Pop Up (Iklan sembulan)

Ancaman jaringan internet juga meliputi gangguan akses website atau sumber *online* lain melalui kemunculan *pop-up* (iklan sembulan). Iklan sembulan ini dapat muncul secara tiba-tiba saat para pengguna internet mengases alamat website tertentu. Isi dari iklan sembulan ini sangat bervariasi, dari penawaran produk tertentu hingga konten porno.



Contoh iklan pop up (sembulan)

Cara mengatasi:

1. Hindari situs yang menyajikan konten yang tidak baik.
2. Akses situs yang terpercaya (menggunakan domain berbayar, situs resmi sebuah institusi, diawali dengan http, dan lain-lain).

2. Film Kartun

Film kartun diminati oleh anak-anak dan remaja. Namun banyak film kartun yang tidak cocok di konsumsi oleh anak anak dan remaja. Hal ini seringkali tidak diketahui anak dan orang tua, karena asumsi bahwa kartun cocok untuk anak anak dan remaja.

Berikut beberapa contoh film kartun yang tidak cocok untuk anak-anak dan remaja karena mengandung unsur kekerasan dan pornografi:



Shinchan



Betty boop



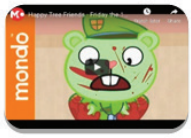
Shouth park



Family guy



The simpson



Happy tree friend



Don't hug me im scare

Contoh film kartun yang tidak cocok untuk anak dan remaja

Pencegahan:

1. Berikan informasi yang tepat kepada remaja.
2. Meningkatkan pengetahuan orang tua/orang dewasa.

3. Tokoh Superhero/tokoh film

Tokoh superhero biasanya sangat disukai oleh anak dan remaja, bahkan sampai remaja mengidolakan tokoh tersebut. Namun tidak semua film dan tokoh super hero tersebut cocok ditonton oleh remaja, misalnya tokoh Joker dalam film layar lebar dengan rating dewasa yang ditonton oleh anak-anak dan remaja.



Joker Final Trailer (2019) | Movieclips Trailers

Movieclips Trailers
1 month ago • 8,105,149 views
Check out the official Joker Trailer starring Joaquin Phoenix! Let us know what you think in the comments below. ▸ Buy Tickets for ...
SUBTITLES



JOKER Official Trailer (2019) Joaquin Phoenix, DC Movie HD

Film Trailer Zone
6 months ago • 21,590,804 views
JOKER Official Trailer (2019) Joaquin Phoenix, DC Movie HD
Subscribe HERE for NEW movie trailers ▶ https://goo.gl/o12wZ3 ...
SUBTITLES

Contoh tokoh film yang tidak cocok di tonton oleh remaja

Pencegahan menonton film yang tidak tepat untuk usia tertentu:

Rating film di Indonesia

Semua Umur (SU)	Film ini memiliki beberapa syarat di antaranya bisa ditonton untuk semua umur dengan penekanan pada anak-anak.
Usia 13 tahun atau lebih (13+)	Film dengan klasifikasi ini punya kriteria mengandung nilai pendidikan, budi pekerti, kreativitas dan menumbuhkan rasa ingin tahu yang positif.
Usia 17 tahun ke atas (17+)	Film ini mengandung adegan kekerasan dan aktivitas seksual yang hanya boleh disaksikan oleh orang dewasa.

4. *Games*

Bermain "*Games*" menjadi alternatif pilihan aktifitas remaja untuk mengisi waktu luangnya. *Games* dianggap sangat seru, menantang, dapat menghilangkan kebosanan. Dalam *games* remaja mendapatkan pujian dan pengakuan, dan merasa menjadi hebat. Namun apa yang terjadi bila bermain *games* secara berlebihan *(Sumber: "Aku Cerdas Berinternet", KPPA, 2017):*

a) Gangguan pada tulang belakang akibat terlalu lama duduk membungkuk.

b) Mata kering dan rusak.

c) Sinar biru yang dipancarkan oleh layar handphone dapat mengikis lapisan mata.

d) Lupa makan.

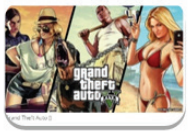
e) Prestasi menurun karena sulit konsentrasi.

f) Kejang tangan, jika sering bermain *games* maka akan melakukan gerakan jari tangan yang berulang dan dapat menyebabkan kejang tangan.

g) Boros, jika terus-terusan membeli kuota dan "item" yang digunakan dalam *games*.

Beberapa contoh *game* yang sering dimainkan oleh remaja namun mengandung unsur kekerasan dan pornografi:


World War Craft



Grand Theft Auto


Mobile Legend


Bully


Counterstike



Cross Fire


Rising Force

Contoh *game* yang mengandung unsur kekerasan dan pornografi

Apa yang harus diperhatikan supaya dapat bermain *games* dengan kadar yang sehat:

Dengan dampak yang ditimbulkan oleh *games*, apakah remaja masih boleh untuk bermain *games*? Tentu saja masih boleh, namun harus memperhatikan rating, serta manajemen waktu dan prioritas, diskusikan dengan peserta didik mengenai manajemen waktu dan prioritas misalnya batasan jam bermain *game* (bukan batasan jam menggunakan gawai) dan peserta didik harus menyelesaikan PR/tugas rumah dulu sebelum bermain *game*.

Ketika bermain *game*, rating harus diperhatikan. Rating adalah informasi tentang suatu aplikasi itu berisi apa, boleh digunakan oleh siapa dan usia berapa.

Tabel 5.4. Tabel Rating

KATEGORI USIA	PENJELASAN
	Semua usia diperbolehkan, kekerasan dalam bentuk fantasi masih diterima. Bahasa kasar tidak ada.
	Berisi beberapa adegan atau suara yang menakutkan bagi anak-anak. Kekerasan ringan (tersirat atau non-realistis) diizinkan.
	Kekerasan yang melibatkan fantasi yang melibatkan karakter manusia dan hewan diperbolehkan. Bahasa kasar ringan, simulasi perjudian diperbolehkan.
	Kekerasan realistis, aktivitas seksual, bahasa kasar, penggunaan tembakau dan obat-obatan, dan penggambaran aktivitas kriminal diizinkan.
	Kekerasan realistis, bahasa kasar, aktivitas seksual, kekerasan seksual dan tindakan kasar yang diizinkan.

LEMBAR EVALUASI

Lembar untuk Fasilitator:

Judul Sesi	
Nama Fasilitator	
Tanggal	
Tempat	
Jumlah Peserta	
Evaluasi terhadap sesi	1. Informasi apa yang paling menarik pada sesi tadi? 2. Materi apa yang paling bermanfaat? 3. Materi apa yang mudah dipahami? 4. Materi apa yang kurang dipahami? 5. Setelah mengetahui materi……., bagaimana perasaan peserta? 6. Setelah mengetahui materi……., rencana perubahan apa yang akan dilakukan peserta? 7. Informasi apa yang inginkan untuk sesi selanjutnya?

Alternatif lembar evaluasi menggunakan *mood meter* :

Lembar Evaluasi untuk Peserta:

Judul Sesi	
Tanggal	
Usia	
Tempat	
Fasilitator	
Evaluasi terhadap sesi	Pertanyaan: Pengetahuan Informasi apa yang didapatkan dari sesi tadi? Evaluasi terhadap sesi: 1. Informasi apa yang paling menarik pada sesi tadi? 2. Materi apa yang paling bermanfaat? 3. Materi apa yang mudah dipahami? 4. Materi apa yang kurang dipahami? 5. Setelah mengetahui materi……, bagaimana perasaan teman teman? 6. Setelah mengetahui materi…… perubahan apa yang akan dilakukan? 7. Informasi apa yang inginkan untuk sesi selanjutnya?

Alternatif lembar evaluasi menggunakan *mood meter* :

Lembar Evaluasi untuk Peserta:

Bagaimana pendapatmu?	 **Suka**	 **Biasa saja**	 **TIdak Suka**
Isi/topik materi			
Cara Menyampaikan Materi			
Waktu Penyampaian Materi			

ISBN 978-623-301-300-0



Didukung oleh



