



PAMFLET



SANGGAR ANAK HARAPAN

# Panduan Bermain di Halaman Kami:

Refleksi Menjadi Teman  
Belajar Remaja di  
Tanah Merah







## **Panduan Bermain di Halaman Kami:**

Refleksi Menjadi Teman Belajar  
Remaja di Tanah Merah

***Panduan Bermain di Halaman Kami: Refleksi Menjadi Teman Belajar Remaja di Tanah Merah*** © 2025 oleh Pamflet Generasi & Sanggar Anak Harapan di bawah lisensi CC BY-NC-SA 4.0.

### **Penulis**

Alfina Damayanti, Dikky Takiyudin, Firdaus Habibu Rohman, Grace Angela, Kurnia Safitri, N. Aidawardhani, Rehann, Teliana Juwita

### **Penyunting**

Anggita Raissa, Annisa Inayah, Firdaus Habibu Rohman

### **Penata Letak Isi**

Muhammad Rizki

### **Perancang Ilustrasi**

N. Aidawardhani

### **Tim Pelaksana Suka Ria Remaja**

**Pamflet:** Aneu Damayanti, Aisyah Nur Adlly, Dinna Sulistyaningsih, Elliah Ayu Aprianti, Firdaus Habibu Rohman, Makhrisza, N. Aidawardhani, Nurasyifa Kamiliya Zahra, Rebecca Liony, Rehann, Rifka Dyah, Teliana Juwita

**Sanggar Anak Harapan:** Alfina Damayanti, Dikky Takiyudin, Grace Angela, Kurnia Safitri, Leni Desinah (Desboy), Zulkamal Hidayat Zakaria

Ditulis dan diterbitkan oleh:



**PAMFLET**

### **Perkumpulan Pamflet Generasi**

Komplek Buncit Indah

Jalan Mimosa IV Blok E No 17, Pejaten Barat

Pasar Minggu Jakarta Selatan 12510, Indonesia

[www.pamflet.or.id](http://www.pamflet.or.id)

E-mail: [pamfletindonesia@gmail.com](mailto:pamfletindonesia@gmail.com)



## **DAFTAR ISI**

Kata Pengantar	<b>02</b>
<b>BAB 1 SELAMAT DATANG DI HALAMAN KAMI</b>	<b>07</b>
Menyuarakan Perasaan: Musik sebagai Sarana Ekspresi Remaja	<b>09</b>
Di mana Hakku?	<b>14</b>
Sanggar Anak Harapan: Ruang Aman Bagi Anak dan Remaja di Kampung Tanah Merah	<b>17</b>
<b>BAB 2 PANDUAN BERMAIN DI HALAMAN KAMI</b>	<b>23</b>
Ingin Bahagia	<b>24</b>
Aku Ingin Bebas	<b>26</b>
Membebaskan Bintang Laut	<b>29</b>
Jangan Sedih	<b>34</b>
Arungi Tantangan Bersama: Serba-Serbi Kegiatan dengan Orang Muda	<b>37</b>
Kami di Sini	<b>42</b>
Saat Musik Bicara: Remaja Tanah Merah Menolak Kekerasan	<b>45</b>
<b>BAB 3 ANGGAP HALAMAN KAMU SENDIRI</b>	<b>51</b>
Kala Remaja Tanah Merah Soroti Isu HKSR dan Kesehatan Mental Lewat Teater	<b>53</b>
Perjalanan Bersama Remaja Merayakan Halaman Kita	<b>59</b>
Katalog Karya Suka Ria Remaja	<b>65</b>
Merajut Harapan di Tengah Kerapuhan	<b>81</b>
<b>BAB 4 MEMORI BAIK DARI HALAMAN KAMI</b>	<b>87</b>
Yang Berubah dan Sedang Diubah	<b>89</b>
Oleh-Oleh dari Halaman Kami	<b>95</b>

# Mengenal hingga Merayakan Halaman Kami

Sebuah Pengantar oleh Rebecca Liony

## *“It takes a village to raise a child”*

Remaja merupakan kelompok orang muda yang kerentanan dan keunikan temporalnya sering diabaikan. Belum lagi ketika kita berbicara mengenai masa pubertas, ketika pertumbuhan remaja menjadi proses kompleks antara perubahan fisik dan perubahan harapan lingkungan sosial terhadap dirinya. Sebagai sesama orang muda, Pamflet hadir sebagai **teman belajar bagi remaja mengenai kesehatan seksual dan reproduksi serta kesehatan mental melalui Suka Ria Remaja** (Seputar Kesehatan dan Ragam Informasi untuk Remaja). Selama 10 tahun terakhir, Pamflet telah melaksanakan program *Suka Ria Remaja* (SRR) yang menjangkau teman-teman remaja dengan akses terbatas pada pendidikan seksualitas komprehensif di Indramayu, Palu, Bandung, Bogor, Jakarta Timur, dan Jakarta Utara.

Setiap hari, remaja bertemu dengan orang tua, guru, saudara, teman, dan orang-orang lain di sekitarnya. Pamflet percaya bahwa mengambil peran sebagai teman belajar dapat mendukung proses belajar yang memberdayakan remaja untuk membuat pilihan yang tepat bagi tubuh, diri, dan hidupnya. Selama tiga tahun terakhir, Pamflet mengambil peran sebagai teman belajar bagi remaja di Tanah Merah, Jakarta Utara. Dengan berkolaborasi bersama Sanggar Anak Harapan yang memiliki pemahaman mendalam mengenai dinamika di Tanah Merah, Pamflet dipercaya oleh para remaja untuk kebersamaian mereka mengenal dirinya dan lingkungannya melalui berbagai cara, termasuk medium seni.

Suka ria hidup sebagai remaja terjadi pada tiap kejadian dalam hidup mereka: jalan-jalan bersama keluarga, berantem dengan teman, berpacaran, bertemu dengan guru galak dan guru yang asyik, dan banyak lagi. Proses yang lebih penting adalah bagaimana mereka memaknai setiap momen tersebut. Tentunya, ada momen yang menyenangkan dan juga membingungkan. Medium seni menjadi salah satu wadah aksesibel bagi para remaja untuk mengekspresikan pemaknaan mereka terhadap kejadian-kejadian tersebut. Dengan ruang-ruang berkesenian yang

bebas dan tanpa batas, teman-teman remaja memiliki ruang bermain yang aman untuk menjadi dirinya yang paling autentik.

Menjadi remaja di tengah pandemi Covid-19, besarnya pengaruh internet dan media sosial, serta kondisi hidup yang dipengaruhi kebijakan setengah matang, membuat pengalaman mereka unik. Tidak ada satu generasi pun di masa lampau ataupun di masa depan yang akan mengalami hal serupa dengan remaja-remaja ini. Oleh karena itu, merekam pengalaman hidup mereka menjadi penting agar kami terus belajar dan menyesuaikan cara berteman kami dengan para remaja. Buku ini berisi ragam karya visual, lagu, puisi, dan medium lainnya yang dibuat oleh remaja Tanah Merah selama tahun 2023–2025. Kami juga menyelipkan refleksi tiap pelaku program yang berkesempatan belajar dari para remaja ini selama periode tersebut. Semoga kamu, para pembaca, bisa ikut belajar bersama kami juga ya!

Menyusun ***Panduan Bermain di Halaman Kami*** menjadi momentum tersendiri bagi Pamflet untuk mundur sejenak dan melihat kembali proses yang telah kami lalui. Kami kembali disadarkan akan banyaknya teman-teman, baik muda maupun dewasa, yang telah berkolaborasi bersama untuk mendorong lingkungan yang lebih ramah remaja di Tanah Merah.

Terima kasih kepada seluruh remaja yang telah terlibat dalam berbagai rangkaian aktivitas Suka Ria Remaja selama tahun 2023–2025, baik yang bertemu dengan kami di Sanggar Anak Harapan maupun di sekolah di Jakarta Utara. Sumber pengetahuan dan semangat terbesar kami untuk terus menjalankan SRR datang dari setiap kejujuran dan keterbukaan teman-teman remaja yang telah kami temui tersebut. Terima kasih juga kepada teman-teman Sanggar Anak Harapan yang memberikan kepercayaan kepada Pamflet untuk mengeksplorasi berbagai cara dan metode baru; Kak Desboy dan Kak Zul yang menjadi navigator kami; serta Dicky, Angel, Nia, dan Vivi yang senantiasa

## Panduan Bermain di Halaman Kami

menjembatani pertemuan Pamflet dengan para remaja. Perjalanan tiga tahun SRR di Pamflet dapat terjadi berkat para pelaku program: Firdaus, Ai, Teli, Rayhan, Aisyah, Aneu, dan Rifka. Terakhir, kami berterima kasih kepada seluruh kakak yang terlibat dalam implementasi Suka Ria Remaja di Tanah Merah sebagai peneliti, narasumber, fasilitator, dan peran lainnya.

Tak berbeda dari penutup yang diberikan pelaku program SRR di buku *Cerita Suka Ria Remaja* (2018): “Kami tentu berharap Suka Ria Remaja tidak berhenti di sini saja.” Kami berharap *Panduan Bermain di Halaman Kami* ini menjadi penanda semangat Pamflet untuk mendorong lebih banyak lagi remaja di Indonesia merayakan kehidupan mereka!

Selamat datang di *Halaman Kami*!

Salam hangat,

**Rebecca Liony**  
**Koordinator Umum Pamflet Generasi**



# BAB 1

Selamat  
Datang  
di  
Halaman  
Kami





# Menyuarakan Perasaan: Menciptakan Lagu sebagai Sarana Ekspresi Remaja

Oleh Grace Angela

*Setiap lirik yang tercipta,  
terdapat suara-suara  
remaja yang ingin  
didengar*

Sejak tahun 2023, saya merupakan guru di Sanggar Anak Harapan (SAH), Tanah Merah, Jakarta Utara. Di SAH, saya melakukan mentoring kepada sekelompok remaja. Dari proses mentoring itu, nantinya mereka akan menciptakan karya yang berasal dari pengalaman hidup mereka masing-masing.

Sesi dimulai dengan berbagi cerita, di mana mereka mulai menceritakan pengalaman hidupnya masing-masing. Bagi saya, pengalaman hidup adalah jembatan yang menghubungkan kita dengan orang lain melalui pemahaman dan empati. Setiap pengalaman yang mereka bagikan menunjukkan bahwa pengalaman yang mereka alami tidak selalu mereka hadapi sendiri. Ternyata banyak yang menghadapi masalah serupa sehingga mereka bisa saling menguatkan.

Sebelum mereka bercerita, saya mengajukan beberapa pertanyaan untuk membantu menggali pengalaman yang mereka alami dan rasakan, seperti “Apa pengalaman yang paling membekas dalam hidup mereka?”

atau “Perasaan apa yang sering muncul dalam diri mereka?”

Selama sesi berlangsung, mereka saling mendengarkan dan berusaha memahami satu sama lain. Dari cerita mereka tersebut, inilah yang akan menjadi dasar karya yang mencerminkan perasaan dan pengalaman mereka. Proses pembuatan karya dimulai dengan mereka menuliskan perasaan apa yang ingin mereka utarakan dalam karya.



*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024*

Proses pengerjaan dilakukan dengan kejujuran tanpa batasan kata-kata. Ini bertujuan agar karya yang mereka hasilkan menjadi tulisan-tulisan yang penuh emosi. Mereka pun bisa lebih leluasa menceritakan kehidupan, harapan, dan perjuangan yang mereka alami. Setelahnya, dari tulisan-tulisan tersebut, kami mengadakan diskusi untuk memilih kata-kata yang paling cocok dijadikan bagian dari karya





Dokumentasi Suka Ria Remaja 2025

akhir mereka. Hasil akhir dari proses ini adalah keputusan untuk membuat lagu dengan lirik yang mencerminkan cerita, harapan, dan perjuangan hidup mereka.

Beberapa lagu yang tercipta, seperti *Aku Ingin Bebas*, menggambarkan perasaan terperangkap dalam tekanan hidup, sedangkan *Di Mana Hakku?* berbicara tentang hak anak yang kerap diabaikan. Setelah lirik selesai, proses penciptaan melodi dimulai, di mana melodi dipilih untuk mencocokkan pesan yang ingin disampaikan. Lagu seperti *Ingin Bahagia* memiliki

melodi yang lembut dan penuh kesedihan, sementara *Kami di Sini* memiliki melodi ceria yang menggambarkan semangat kebersamaan.

Selama proses ini, saya mengobservasi perjalanan mereka sebagai remaja, memperhatikan keseharian dan kepribadian mereka hingga menemukan nada yang dirasa paling pas untuk masing-masing dari mereka. Misalnya, lagu *Aku Ingin Bebas* diambil dari cerita Cilik (15), seorang anak tongkrongan yang ceria dan suka bermain gitar. Melodi lagu ini mencerminkan

gaya santai dan ekspresif, sangat cocok dengan kepribadian Cilok yang penuh percaya diri.

Lagu *Di Mana Hakku?* diambil dari cerita Rina (18), yang berani mengutarakan perasaannya tentang hak anak. Saya mencoba mencocokkan lagu tersebut dengan karakter suara Rina yang lembut hingga akhirnya tercipta lagu dengan melodi yang mengalun manis, seolah menyatu dalam harmoni dan memperkuat kesan kelembutan yang ingin disampaikan.

Lagu *Jangan Sedih* diambil dari cerita Azyla (14), yang ingin menyemangati dirinya dan teman-temannya. Melodinya ceria, lembut, dan mencerminkan kepribadiannya yang penuh semangat. Sementara itu, lagu *Aku Ingin Bahagia* lahir dari cerita Fara (15), yang memendam perasaan sedih begitu dalam. Melodinya lembut dan penuh emosi sehingga membuat pendengarnya dapat merasakan kesedihan yang Fara sampaikan. Proses ini tidak hanya tentang menciptakan lagu, tetapi juga tentang menyesuaikan melodi dengan karakter pencipta lagu sehingga setiap lagu terasa lebih personal dan unik.

Selama seminggu penuh, mereka berlatih keras untuk menyempurnakan lagu-lagu tersebut. Latihan tidak hanya difokuskan pada teknik menyanyi, tetapi juga pada bagaimana

menyalurkan emosi melalui musik. Setiap lagu yang mereka nyanyikan benar-benar mencerminkan apa yang ada di dalam hati mereka. Walau ada rasa cemas dan sedih, mereka tetap bersemangat karena menyadari bahwa musik adalah salah satu cara untuk menyampaikan pesan mereka kepada dunia.

Pada akhir minggu, mereka tampil dengan baik. Proses kreatif ini membuktikan bahwa seni adalah alat yang sangat kuat untuk bersuara. Bagi para remaja ini, menciptakan lagu bukan hanya tentang melodi dan lirik, tetapi juga tentang menyuarakan diri mereka dan belajar menerima diri sendiri.

Dari proses ini, saya merasa senang karena menemukan banyak hal sebagai mentor. Saya menyadari bahwa remaja di Tanah Merah sangat butuh untuk didengarkan. Mereka juga membutuhkan privasi, mengingat pemukiman di Tanah Merah adalah area padat penduduk, di mana ruang pribadi hampir tak ada. Selain itu, mereka memerlukan ruang aman untuk bercerita, tempat di mana mereka bisa bebas mengekspresikan diri tanpa rasa takut dan dihakimi.



*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2023*





DI MANA HAKKU

Dinyanyikan oleh : Rina Mardhatila  
Ditulis oleh : Rina Mardhatila, Grace Angela  
Komposisi oleh : Grace Angela  
Diproduseri oleh : Lashkar Nando

## DIMANA HAK KU?

### *Puisi*

*Di saat semua orang memikirkan  
percintaan*

*Aku harus memikirkan  
bagaimana keluarga ku utuh*

*Di saat semua orang merasakan  
pelukan hangat dari orang  
tuanya*

*Aku justru merasakan siksaan  
yang  
begitu kejam dari orang tua ku*

*Apakah kalian pernah bertanya,  
bagaimana perasaan ku.*

### *Lagu*

Di mana letak hak anak ku punya

Ku simpan semuanya sendiri

tak ada satupun yang menemani

bahkan merangkulku

Di mana letak hak anak ku punya

Ku simpan semuanya sendiri

tak ada satupun yang menemani

bahkan merangkulku



Di saat aku butuhkan tempat tuk  
cerita

Di mana hak anak ku punya.

Di mana letak hak anak ku punya

Ku simpan semuanya sendiri

tak ada satupun yang menemani

bahkan merangkulku

Di saat aku butuhkan tempat tuk  
cerita

Di mana hak anak ku punya

Di mana hak anak ku punya

Di mana hak anak ku punya



Sanggar Anak  
Harapan:  
Sebuah Ruang  
Aman Bagi  
Anak dan  
Remaja Untuk  
Bermain dan  
Belajar

Oleh Dicky Takiyudin





*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024*

*Di tengah padatnya pemukiman Kampung Tanah Merah, ada sebuah ruang yang menawarkan harapan bagi anak-anak dan remaja. Sanggar Anak Harapan (SAH) hadir bukan sekadar tempat belajar, tetapi juga menjadi wadah bagi mereka untuk bermain, berekspresi, dan merajut impian. Bagaimana sanggar ini bermula dan berkembang menjadi ruang yang berarti bagi anak-anak Kampung Tanah Merah?*

Di kawasan Kampung Tanah Merah, Koja, Jakarta Utara, anak-anak dan remaja tak memiliki ruang atau sarana untuk bermain dan bereksplorasi. Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) yang dibangun oleh pemerintah sebagai upaya menyediakan ruang bagi anak-anak juga tidak menjangkau kawasan ini.

Anak-anak harus berjalan jauh untuk mengaksesnya. Tak hanya itu, mereka harus melewati jalan-jalan besar yang dilalui oleh mobil-mobil besar, sehingga sangat berisiko bagi mereka. Akses menuju RPTRA memiliki risiko yang terlalu besar untuk dipertaruhkan demi anak-anak bisa bermain.

Kampung Tanah Merah acap kali menjadi sorotan publik karena banyak pelaku kejahatan yang dikaitkan dengan warganya, sehingga kawasan ini mendapat stigma negatif. Kondisi ini cukup menggambarkan bagaimana

anak-anak dihadapkan pada situasi darurat yang membuat mereka rentan menjadi korban. Tak sedikit anak-anak di kawasan ini yang putus sekolah, mengonsumsi narkoba, menjadi korban kekerasan, melakukan seks tidak aman, hingga tereksplotasi dengan bekerja di jalan.

Kondisi-kondisi di atas menjadi latar pembentukan Sanggar Anak Harapan (SAH) yang didirikan pada 12 April 2010 oleh Leni Desinah "Desboy". Sejarah SAH tak lepas dari pembentukan komunitas bernama Basis Tanah Merah (Bastam) yang merupakan akar dari pembentukan SAH. Pada tahun 2019, SAH secara legal terdaftar di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (Kemenkumham) Republik Indonesia sebagai Yayasan Sanggar Anak Harapan yang berbadan hukum.

Awalnya, Bastam menyediakan ruang bermain dan belajar bagi anak-anak jalanan yang tinggal di sekitar Kampung Tanah Merah. Setelah berganti nama, SAH kemudian melakukan aktivitas pengajaran kepada anak-anak Kampung Tanah Merah dan melanjutkan kegiatan advokasi kepada anak-anak SAH. Di tiap pengajarannya, SAH menanamkan pemahaman akan pentingnya pendidikan serta pemenuhan hak anak dan remaja.

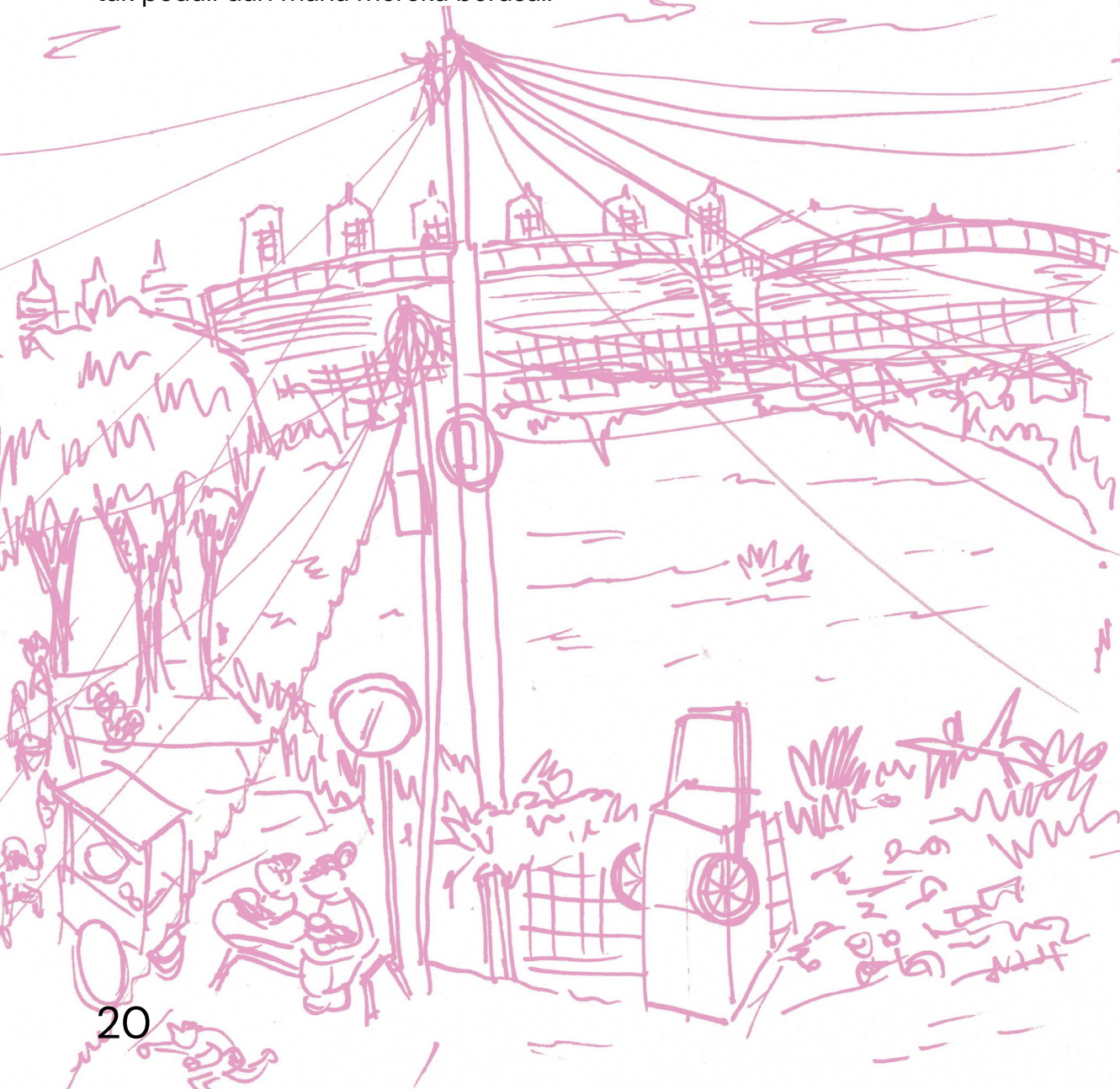
Sanggar Anak Harapan memiliki beragam aktivitas yang diikuti oleh anak-anak, mulai dari kegiatan akademik hingga seni. Untuk akademik, ada bimbingan belajar seperti kelas Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), bahasa Indonesia, bahasa Inggris, matematika, hingga sejarah. Di bidang seni, anak-anak bisa belajar puisi, bercerita, musik, tari, teater, piano, fotografi, dan banyak lagi. Semua kegiatan ini dibimbing oleh para relawan.

Selain itu, Sanggar Anak Harapan hadir untuk meruntuhkan stigma negatif yang dilekatkan pada mereka, memutus rantai kekerasan, dan membangun ruang aman bagi anak-anak agar dapat bermain dan belajar sehingga mereka dapat tumbuh dengan baik di lingkungan yang layak.

Dengan berbagai program pendidikan dan seni, SAH memberi ruang bagi anak-anak untuk menunjukkan potensi mereka, membangun rasa percaya diri, dan membuktikan

bahwa mereka lebih dari sekadar label yang diberikan oleh masyarakat.

Dengan berbagai kegiatan dan dukungan yang diberikan, Sanggar Anak Harapan bukan hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga rumah bagi anak-anak Kampung Tanah Merah untuk tumbuh dan bermimpi. Di tengah keterbatasan, SAH membuktikan bahwa setiap anak berhak atas ruang aman, pendidikan, dan masa depan yang lebih baik. Seperti namanya, Sanggar Anak Harapan percaya bahwa setiap anak berhak memiliki kesempatan yang sama, tak peduli dari mana mereka berasal.











# BAB 2

## Panduan Bermain di Halaman Kami



Dinyanyikan oleh : Jesika Kristina Simbolon  
Ditulis oleh : Muhamad Abdul Rafi, M. Umar,  
Juwita Fara Adibah  
Komposisi oleh : Grace Angela  
Diproduseri oleh : Lashkar Nando

# INGIN BAHAGIA

## *Awal*

Ada luka di hati yang tak terobati

Jeritan remaja, sunyi tanpa kata

Pukulan dan kata, kenangan yang kelam

Harapan tenggelam, dalam malam

## *Reff*

Aku ingin bahagia, bebas dari derita

Mengapa luka ini tak jua sirna?

Semua remaja ingin hidup merdeka

Aku hanya ingin terus hidup

Di balik senyum ku ada beban berat

Dalam sunyi malam, tangis ku terjerat

Cinta yang hilang, perhatian yang sirna

Hanya ada luka yang tersisa

*Reff*

Aku ingin bahagia, bebas dari derita

Mengapa luka ini tak jua sirna?

Semua remaja ingin hidup merdeka

Aku hanya ingin terus hidup

Aku ingin bahagia, bebas dari derita

Mengapa luka ini tak jua sirna?

Semua remaja ingin hidup merdeka

Aku hanya ingin terus hidup

Aku ingin bahagia, bebas dari derita

Mengapa luka ini tak jua sirna?

Semua remaja ingin hidup merdeka

Aku hanya ingin terus hidup

Aku hanya ingin terus hidup

Aku hanya ingin terus hidup



Dinyanyikan oleh : Muhammad Syaputra (Cilok)  
Ditulis oleh : Muhammad Syaputra (Cilok)  
Komposisi oleh : Grace Angela  
Diproduseri oleh : Lashkar Nando

# AKU INGIN BEBAS

## *Awal*

Dalam hidupku yang banyak pikiran

Ada satu yang membuatku selalu bersedih

Orang tuaku yang lampiaskan emosinya

Sehingga anaknya pun merasa sedih

Pukulan dan cacian yang dilontarkannya

Sudah menjadi makanan sehari-hari

Ingin ku bercerita tapi tak ada yang dengar

sehingga aku teriak sekencang-kencangnya

## *Reff*

Aku ingin bebas Aku ingin lepas

Dari ruangan ini

Aku ingin bebas Aku ingin lepas

Terbang di angkasa

Pukulan dan cacian yang dilontarkannya

Sudah menjadi makanan sehari-hari  
Ingin ku bercerita tapi tak ada yang  
dengar

sehingga aku teriak sekencang-  
kencangnya

*Reff*

Aku ingin bebas Aku ingin lepas

Dari ruangan ini

Aku ingin bebas Aku ingin lepas

Terbang di angkasa

Aku ingin bebas Aku ingin lepas

Dari ruangan ini

Aku ingin bebas Aku ingin lepas

Terbang di angkasa

Terbang di angkasa

Terbang di angkasa







# Membebaskan Bintang Laut

Oleh Firdaus Habibu Rohman

**M**edio 2023, Kundhavi Balachandran sebagai perwakilan EMpower berkunjung ke Rumah Sanggar Anak Harapan (SAH) dan berkeliling di lingkungan sekitar. Dalam kesempatan itu, ia menceritakan kisah Bintang Laut yang terdampar:

***Ada seseorang berjalan di pantai yang penuh dengan bintang laut terdampar akibat air laut surut. Ia melihat seorang anak memungut bintang laut satu per satu dan melemparkannya kembali ke laut.***

***"Kenapa kamu repot-repot?" tanyanya.***

***"Ada ribuan bintang laut di sini. Kamu sama sekali tidak membuat perbedaan."***

***Anak itu memungut satu bintang laut, melemparkannya kembali ke laut, dan menjawab,***

***"Saya membuat perbedaan untuk yang satu ini."***

Melalui cerita itu, Kundha sedang mencoba menganalogikan apa yang dilakukan oleh teman-teman di SAH kepada anak-anak dan remaja di Jakarta Utara. Kundha meyakinkan kepada kami yang ada di situ bahwa langkah-langkah kecil yang telah dilakukan di SAH tidak pernah menjadi sia-sia,

karena itu membuat perbedaan besar pada anak-anak dan remaja di sana.

Seperti bintang laut dalam kisah itu, anak-anak dan remaja di Jakarta Utara memang sedang "terdampar," yang menghambat mereka untuk menjadi versi terbaik diri mereka.

Muhamad Saputra, atau akrab dengan panggilan Cilok, masih berusia 15 tahun ketika ia menulis lagu *Aku Ingin Bebas*. Lagu ini, bagi saya, bisa kita jadikan gerbang awal untuk melihat situasi yang dialami anak-anak dan remaja di sana.

***"Dalam hidupku yang banyak pikiran***

***Ada satu yang membuatku selalu bersedih"***

Tahun 2021, ketika saya pertama kali ke Tanah Merah, saya diajak Diki dan Nia (pengurus SAH) keliling lingkungan sekitar. Sambil berkeliling, Diki dan Nia bercerita bagaimana kehidupan di sana berjalan. Saya ditunjukkan teritori geng-geng tertentu, gang-gang rawan kriminalitas yang sebaiknya dihindari, dan TKP di mana pernah terjadi perkelahian yang melibatkan korban nyawa. Singkatnya, lingkungan sekitar SAH lekat dengan budaya kekerasan. Cilok tumbuh di lingkungan seperti itu.



Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024



***“Orang tuaku yang  
lampaikan emosinya***

***Sehingga anaknya pun  
merasa sedih”***

Sementara di rumah sendiri, situasinya kadangkala tidak jauh lebih baik. Dalam satu rumah yang sempit dan pengap, mereka tinggal dengan beberapa orang. Beberapa peserta yang dijangkau SRR mengaku tidak memiliki kamar sendiri dan tidur di ruangan yang sama dengan orang tua mereka. Mereka menyaksikan orang tua mereka bertengkar, juga hal-hal yang seharusnya tidak dilihat oleh anak-anak. Situasi ini menciptakan lingkungan yang kurangnya rasa aman dan yang menyita pikiran di saat-saat mereka seharusnya tumbuh dengan lingkungan yang mendukung.



***“Ingin ku bercerita tapi tak  
ada yang dengar  
Sehingga aku teriak  
sekencang-kencangnya”***

Setiap orang memiliki sesuatu yang ingin disampaikan kepada orang lain. Tantangannya terletak pada bagaimana merespons pesan tersebut dan memposisikan diri secara tepat sebagai pengelola program. Bagaimana kita mendengar, memahami, dan bertindak berdasarkan pesan itu menentukan dampak yang kita hasilkan.

Saat menjalankan program Suka Ria Remaja (SRR) bersama teman-teman di SAH, teman-teman Pamflet mencoba untuk tidak jadi orang yang serba tahu dan bersikap menjadi seorang pahlawan. Pamflet sadar kalau

SAH dan remaja yang kami temui sepanjang implementasi itu mengetahui apa yang terbaik bagi mereka. Sebagai orang luar, yang bisa dilakukan adalah memfasilitasi supaya mereka bisa lebih cepat sampai pada versi terbaiknya.

Praktiknya cukup *challenging*. Komposisi tim Pamflet di SRR pada 2022–2024 adalah orang muda yang juga sedang belajar pengelolaan program. Tidak jarang tim ini *clueless* dan *stuck* pada kondisi-kondisi tertentu. Beruntungnya, kolaborasi dengan pengurus SAH selalu didasarkan sebagai proses pembelajaran. Semua orang yang terlibat diberi ruang untuk melakukan kesalahan dan kesempatan memperbaikinya di kesempatan berikutnya.

Belajar. Itulah kunci kolaborasi antara Pamflet dan SAH. Saya mengingat sesi-sesi evaluasi yang berlangsung lama dan menyita banyak energi atau sesi-sesi persiapan fasilitator dan peserta yang sering kali menyita banyak waktu. Proses belajar membuat tidak nyaman, tetapi hasilnya manis.


Baik Pamflet maupun Sanggar SAH terus menyesuaikan diri satu sama lain. Work plan dan strategi implementasi sering kali dibongkar pasang. *Budget* dan *timeline* pun disusun ulang. Semua dilakukan berdasarkan konteks yang ditemui

dari waktu ke waktu. Sebagai individu, saya dan tim Pamflet lain juga belajar untuk membawa diri dengan cara yang tidak intimidatif di hadapan anak-anak dan remaja di sana.

Barangkali proses harian dengan mentalitas saling belajar antara pengelola program dan pengurus SAH inilah yang menjadi syarat lahirnya karya demi karya. Pentas *Mengenal Halaman Kami*, misalnya, awalnya tidak ada dalam skema program. Saat itu, kami menemukan kebutuhan bahwa teman-teman remaja membutuhkan bahasa lain selain “kekerasan” untuk mengekspresikan emosi mereka. Lalu, orang dewasa di sekitar mereka juga perlu memahami apa yang para remaja ini alami dan rasakan. Untuk menjawab kebutuhan itu, menciptakan karya seni dan mementaskannya menjadi cara yang cukup efektif. Dari sana, lahirlah *Aku Ingin Bebas* yang ditulis Cilok, juga karya-karya lain yang dibuat oleh remaja lain.

*“Aku ingin bebas, aku ingin lepas  
Dari ruangan ini  
Aku ingin bebas, aku ingin lepas  
Terbang di angkasa.”*





*“Aku ingin bebas,  
aku ingin lepas  
Dari ruangan ini  
Aku ingin bebas,  
aku ingin lepas  
Terbang di angkasa.”*

Hari ini, Cilok sedang rekaman untuk lagu yang dibuatnya. “Teriakannya” akan lebih banyak menyapa telinga orang-orang di Tanah Merah. Saya tidak yakin setelah itu ada perbedaan di Tanah Merah. Tapi yang pasti ada yang berbeda dari Cilok. Setidaknya sekarang ia punya pilihan lain mengekspresikan emosinya selain nampol, nonjok, dan ngempleng kepala orang.



Dinyanyikan oleh : Azyla Azarrahmah  
Ditulis oleh : Azyla Azarrahmah, Siti May Saro  
Komposisi oleh : Grace Angela  
Diproduseri oleh : Lashkar Nando

# JANGAN SEDIH

## *Awal*

Jangan sedih

lepaskan beban hati

Bersamaku, kau tak sendiri

Meski dunia

tak selalu sempurna

hadapi bersama, jangan menyerah

## *Reff*

Aku ada bersamamu

Saat kau merasa sepi

Saat kau merasa bersedih

Tenang saja, aku bersamamu

Aku ada bersamamu

Saat kau merasa sepi

Saat kau merasa bersedih

Tenang saja, aku bersamamu

Meski dunia

tak selalu sempurna

hadapi bersama, jangan menyerah

*Reff*

Aku ada bersamamu

Saat kau merasa sepi

Saat kau merasa bersedih

Tenang saja, aku bersamamu

Aku ada bersamamu

Saat kau merasa sepi

Saat kau merasa bersedih

Tenang saja, aku bersamamu

Jangan takut, jangan ragu

Aku akan selalu di sampingmu

Saat kau jatuh atau tersenyum

Tenanglah, aku bersamamu

oooo

*Akhir*

Tenang saja, aku bersamamu

Tenang saja, aku bersamamu

Tenang saja, aku bersama mu







# Arungi Tantangan Bersama: Serba-Serbi Kegiatan dengan Orang Muda

Oleh Teliana Juwita

**K**alau diadu siapa yang paling mengenal Tanah Merah, Jakarta Utara, antara aku dan Jesika (17), jelas Jesika yang lebih paham. Jesika, salah satu peserta program Suka Ria Remaja yang diinisiasi Pamflet Generasi, tumbuh dan besar di sana, menyaksikan langsung setiap tantangan yang dihadapi lingkungannya.



*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024*

Sementara itu, aku bersama Pamflet datang dengan pesan tentang hak kesehatan seksual dan reproduksi remaja (HKSR) serta kesehatan mental melalui

program *Suka Ria Remaja*. Kami sadar bahwa kami tidak bisa sok tahu soal apa yang sebenarnya dibutuhkan Jesika dan teman-temannya terkait isu ini.

### Berkegiatan dengan Orang Muda di Tanah Merah

Berkegiatan dengan orang muda di Tanah Merah penuh dengan dinamika yang beragam serta berbagai tantangan. Salah satu tantangan tersebut adalah menyampaikan substansi dengan cara yang relevan dan mudah dipahami, sambil memastikan ruang kegiatan terasa aman dan nyaman bagi semua. Ruang aman ini bukan sekadar tempat fisik, tetapi juga lingkungan yang mendukung keterbukaan, bebas dari stigma, serta memberikan ruang bagi mereka untuk berekspresi tanpa takut dihakimi.

### Soal Substansi

Kami mencoba menjawab tantangan ini dengan selalu melakukan eksperimen dalam sesi-sesi fasilitasi yang kami bawaan. Tentu ada yang berhasil, tetapi ada juga yang gagal total, membuat peserta mengantuk dan bingung.

Kami pernah mengundang seorang ahli dari luar untuk mengenalkan kesehatan mental, berharap itu dapat membawa pemahaman baru. Namun, kami keliru. Tanpa memahami konteks lokal,

penjelasannya hanya berujung pada bahasa yang terlalu tinggi sehingga sulit dipahami oleh para peserta. Tapi kami tidak menyerah! Eksperimen terus dilakukan sampai kami menemukan cara yang tepat untuk menyampaikan maksud dan tujuan.

Kami merancang eksperimen ini melalui obrolan-obrolan di luar sesi dengan peserta dan fasilitator. Kadang, obrolan ini juga mengantarkan kami pada kebutuhan sebenarnya yang seharusnya dihadirkan di tengah halaman mereka.

Melibatkan guru-guru Sanggar Anak Harapan (SAH) sebagai fasilitator juga membantu menerjemahkan bahasa-bahasa *ala* Jaksel yang terlalu tinggi menjadi bahasa yang membumi dan mudah dipahami. Apalagi, dalam prosesnya, guru-guru sering kali berbagi pengalaman mereka untuk memantik cerita dari para remaja yang ikut sesi. Selain itu, evaluasi juga menjadi kunci! Kalau gagal, kami harus sama-sama tahu di mana letak celahnya dan mencoba memperbaikinya di sesi berikutnya. Percayalah, ini sangat berpengaruh untuk mengetahui gaya dan metode seperti apa yang sebenarnya bisa diterima.

## Membuka Ruang Aman

Menciptakan ruang aman bukan sekadar menyediakan tempat, tetapi juga memastikan setiap peserta merasa diterima tanpa stigma dan nyaman mengekspresikan diri apa adanya. Dalam sesi-sesi *Suka Ria Remaja*, kami berusaha menciptakan suasana yang inklusif dengan menggunakan bahasa yang sederhana, melibatkan peserta secara bermakna, dan mendengarkan cerita mereka tanpa menghakimi. Ruang aman ini bukan hanya tempat, melainkan perasaan bahwa setiap individu dihargai, didengar, dan dianggap berarti.

Kalau kata Vivi, salah satu guru di SAH, "Tanah Merah ada saja gebrakannya setiap hari." Gebrakannya memang bermacam-macam! Kadang, ada saja kejadian yang membuat kami merasa cemas akan keamanan peserta. Tanah Merah kerap menjadi lokasi terjadinya kekerasan atau tindakan lain yang mungkin berbahaya, seperti tawuran warga. Oleh karena itu, kami juga fokus membahas

keamanan bagi para peserta dan pekerja Pamflet saat berkegiatan di Tanah Merah. Keamanan bukan hanya saat sesi berlangsung, tetapi juga setelah sesi. Memiliki alur koordinasi dan mitigasi risiko yang baik sangat diperlukan dalam berkegiatan di Tanah Merah.

### Tiga Kunci dalam Menerjang Tantangan

Ada tiga kunci yang menjadi pegangan kami selama ini dalam menghadapi tantangan bersama:

#### 1. Meaningful Inclusive Youth Participation

Melibatkan orang muda secara utuh membuat segala hal lebih bermakna karena mereka terlibat bukan sekadar menjadi pajangan.

#### 2. Youth-Adult Partnership

Kerja sama dengan orang dewasa menghadirkan perspektif baru. Misalnya, saat kami bertemu komunitas ibu-ibu Rujakan Tanah Merah yang berbagi semangat menciptakan ruang aman, termasuk melindungi remaja dari perkawinan usia anak.

#### 3. Kolaborasi

Kolaborasi yang apik antara Pamflet Generasi dan Sanggar Anak Harapan menciptakan ruang belajar unik bagi orang muda di Tanah Merah agar mereka dapat mengakses isu HKSR dan kesehatan mental.

Ada baiknya menghadapi tantangan ini tidak sendirian. Melelahkan sekali, karena masih banyak lika-liku yang harus dilalui. Untungnya, kami tidak harus melewati semua tantangan dan lika-liku ini sendirian. Ada Sanggar Anak Harapan, ibu-ibu Rujakan Tanah Merah, dan mitra lainnya yang siap mendukung.

Kami saling berbagi ide, saling menguatkan, dan mencari cara paling seru untuk menciptakan ruang aman serta memberdayakan orang muda di Tanah Merah. Kolaborasi ini membuat *Suka Ria Remaja* semakin menyenangkan karena kami menghadapi tantangannya bersama-sama.



*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024*





Dinyanyikan oleh : Dikky Takiyudin, Jesika Kristina S,  
Muhammad Saputra, Unayah  
Ditulis oleh : Dikky Takiyudin  
Komposisi oleh : Grace Angela  
Diproduseri oleh : Lashkar Nando

# KAMI DI SINI

## *Awal*

Oooo...oooo...oooo

Hey semua

Ayo bergembira

Kau dan aku kan kita sama

Mari berbagi suka

Duka pun kita terima

Di ruang ini semua bahagia

## *Reff*

Jangan kau rasa sendiri

Kami selalu berdiri di sini

Menanti semua cerita darimu

Jangan kau rasa sendiri

Kami selalu berdiri di sini

Menanti semua cerita darimu

Oooo...oooo...oooo

*Awal*

Hey semua

Ayo bergembira

Kau dan aku kan kita sama

Mari berbagi suka

Duka pun kita terima

Di ruang ini semua bahagia

*Kembali ke Reff*

*Reff 2*

Menanti semua cerita darimu

Kita kan manusia

Punya segala rasa

Pasti kita bisa menghadapinya

Pasti kita bisa menghadapinya

Pasti kita bisa menghadapinya

Oooo...oooo...oooo



Saat Musik  
Bicara: Remaja  
Tanah Merah  
Menolak  
Kekerasan

Oleh Rehann



**D**i sela-sela gang sempit permukiman padat Tanah Merah, Koja, Jakarta Utara, melodi mengalun dari gitar kopong yang baru selesai digunakan untuk mengamen. Pekikan remaja yang melantunkan “Aku Ingin Bebas” menciptakan irama yang lantang dan akrab, membawa saya pada imaji tentang kebebasan yang jarang dirayakan.

Musik, sebagaimana dikatakan Victor Hugo, menjadi medium untuk menyampaikan apa yang tak mampu diucapkan dan untuk hal-hal yang tak mungkin dibiarkan diam.

“Aku Ingin Bebas” merupakan salah satu dari lima lagu dalam Extended Play (EP) debut milik Sanggar Anak Harapan yang berjudul *Halaman Kami*. Kelima lagu ini merupakan karya yang ditulis oleh remaja di Sanggar Anak

Harapan, digubah dengan bantuan guru-guru di sana, dan diproduksi oleh Lashkar Nando dari Rekah—kolektif musik independen asal Jakarta.

Penulisan lirik dan gubahan instrumen di EP ini terasa sangat dekat dengan realitas remaja yang tinggal di gang-gang sempit dan di antara rumah-rumah padat di Tanah Merah.

Nomor “Terbang di Angkasa,” yang liriknya ditulis dan dibawakan oleh Cilok (15), mengingatkan saya pada nomor-nomor dalam album *Grow Up* (2007) milik Last Child. Serupa dengan “Diary Depresiku” dan “Pedih,” “Terbang di Angkasa” sedang berusaha mengarsipkan pengalaman remaja yang sehari-hari menghadapi kekerasan domestik.



*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2025*

Namun, alih-alih meratap, Cilok melantangkan keinginannya untuk bebas dari ruangan-ruangan yang penuh dengan kekerasan itu. Cita-cita emansipatorisnya, saya kira, juga berasal dari pemilihan nada-nada antemik yang mengingatkan saya pada *Sunset di Tanah Anarki* milik Superman Is Dead.

Sebagai pembuka, nomor “Di Mana Hakku?” yang dibawakan oleh Rina (18) dimulai dengan lima bait syair retoris tentang bagaimana kondisi realistis yang ia alami bertentangan dengan cita-cita pemenuhan hak anak untuk mendapatkan kasih sayang dan hak untuk bermain. Sebagaimana “Aku Ingin Bebas,” kekerasan domestik yang dialami oleh remaja masih menjadi tema yang mendominasi dalam lagu ini.

Namun, pendekatan retoris yang dipilih Rina lebih menunjukkan sisi kebutuhan remaja yang seharusnya memiliki ruang aman untuk mengekspresikan diri ketimbang narasi pembebasan ala Cilok sebelumnya.

Tema kekerasan domestik yang dialami oleh remaja terus berlanjut sebagai tulang punggung dalam album ini. Nomor “Ingin Bahagia,” yang dibawakan oleh Jesika (17), masih menggunakan arketipe *lirik aku* yang membawa narasi lagu ini lewat sudut pandang orang pertama. “Mengapa luka ini tak jua sirna?” sedang meneruskan retorika yang disampaikan sebelumnya oleh Rina. Kondisi remaja yang terasing dari kebutuhan hak-hak dasarnya membuat permasalahan yang mereka alami tidak kunjung selesai.

Ketiga lantunan lirik yang dituliskan oleh Cilok, Rina, dan Jesika senada dengan temuan data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) yang dikeluarkan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (KemenPPPA) tahun 2023. Data tersebut menunjukkan terdapat total 380 kasus kekerasan terhadap anak di DKI Jakarta.

Kenyataan bahwa kekerasan terhadap anak dan remaja masih banyak ditemui di sekitar kita membuat album ini terdengar begitu getir untuk saya selesaikan. Namun, dua nomor lain dalam album *Halaman Kami* menawarkan oase di tengah padang pasir.



Siti (18) menghentak verse “Jangan Sedih” dengan frontal. Penulisan lirik literal serupa ini terdengar familiar dengan beberapa rilisan populer belakangan ini. Mulai dari “Harus Bahagia” milik Yura Yunita (2018), Ildigitaf melalui “Satu-satu” (2023), hingga Sal Priadi dengan “Kita Usahakan Rumah Itu” (2024), yang memilih penggunaan kalimat-kalimat literal instruktif demi memudahkan penyampaian pesan kepada pendengar.

Dalam nomor ini, Siti terdengar ingin segera mengakhiri kesedihan yang dialami teman-temannya. Ia tidak butuh metafora *ndakik-ndakik* demi segera mengingatkan teman remajanya bahwa “Tenang saja, aku bersamamu.”

Masih dalam usaha merespons realitas kekerasan domestik yang dialami oleh remaja, nomor terakhir dalam album ini menggunakan pendekatan yang berbeda dengan Siti. Lagu “Kami di Sini,” yang dinyanyikan oleh Dikky (21), Jesika (17), Cilok (15), dan Unayah (14), menawarkan pendekatan *collective care* untuk menghadapi permasalahan yang dialami oleh remaja.

Penyematan repetitif predikat keterangan “di ruang ini” dan “di sini” tampak menekankan pentingnya ruang aman bagi remaja untuk berekspresi. Kebutuhan ruang aman tidak harus selalu dimaknai sebagai ruang dalam artian fisik. Keberadaan

lingkungan yang suportif, mampu mendengarkan keluh dengan baik, dan menghadirkan kebahagiaan bagi setiap orang yang ada di sana, saya kira, adalah apa yang menjadi argumen dalam lagu ini.

Kelima lagu dalam EP ini seolah merepresentasikan apa yang Victor Hugo ungkapkan tentang musik: ia berbicara saat kata-kata tak mampu dan mustahil untuk dibiarkan sunyi. Melalui lirik-liriknya, irama remaja yang bersuka ria di Tanah Merah tidak hanya menceritakan pengalaman mereka, tetapi juga memecah keheningan yang sering menyelimuti isu kekerasan domestik, kehilangan hak, dan kebutuhan ruang aman. *Halaman Kami* adalah suara mereka yang menembus batas ruang sempit demi mengukir kebebasan di angkasa.





# BAB 3

## Anggap Halaman Kamu Sendiri



# Kala Remaja Tanah Merah Soroti Isu HKSR dan Kesehatan Mental Lewat Teater

Oleh Dicky Takiyudin



**D**i sebuah panggung kecil di Kampung Tanah Merah, sekelompok remaja dari Sanggar Anak Harapan (SAH) menghidupkan cerita tentang pergulatan batin dan harapan. Lewat teater, mereka berbicara tentang Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR) serta kesehatan mental—sebuah topik yang sering diabaikan di lingkungan mereka. Bagi mereka, seni bukan hanya hiburan, tetapi juga cara untuk didengar.

Sanggar Anak Harapan (SAH) telah menjadi pusat pembelajaran, bermain, dan eksplorasi bagi anak-anak di Kampung Tanah Merah. Lebih dari sekadar ruang fisik, sanggar ini berperan sebagai tempat yang aman, di mana anak-anak merasa dihargai dan mampu mengembangkan potensi diri mereka.

Salah satu program utama yang dijalankan di SAH adalah **“Suka Ria Remaja”**, sebuah inisiatif pelatihan yang berfokus pada kesehatan seksual, reproduksi, dan kesehatan mental. Program ini telah berlangsung sejak 2022 dan terus berlanjut hingga 2024.

Sebagai puncak dari rangkaian kegiatan tersebut, para remaja Kampung Tanah Merah menampilkan sebuah drama yang menggetarkan hati. Melalui pertunjukan ini, mereka tidak hanya mengekspresikan diri, tetapi juga menyuarakan isu-isu

yang sering kali terpinggirkan di lingkungan mereka.

Dengan semangat yang tinggi, para remaja di SAH memilih teater sebagai medium untuk menyampaikan pesan mereka. Mereka meyakini bahwa seni adalah bahasa universal yang mampu menyalurkan emosi, gagasan, dan pengalaman manusia tanpa terikat oleh batasan bahasa atau budaya.

Dalam proses kreatifnya, mereka berdiskusi, menulis naskah, dan mendalami karakter dengan penuh dedikasi. Setiap adegan yang mereka rancang bukan sekadar cerita, tetapi juga refleksi atas realitas yang mereka alami.

Pada 7 Oktober 2023, panggung berubah menjadi cermin kehidupan. Drama berjudul **“Bulan Redup”** mengangkat realitas pahit yang dihadapi banyak anak di Kampung Tanah Merah. Dengan penuh keberanian, mereka menampilkan bagaimana budaya kekerasan yang telah mendarah daging dalam masyarakat dapat merusak kesehatan mental seseorang.

Setiap adegan memperlihatkan konflik batin, kesepian, dan stigma yang kerap dialami anak-anak di lingkungan mereka. Puncaknya, drama ini menggambarkan kisah seorang anak yang selalu dianggap lemah dan tidak berdaya. Terus-menerus menghadapi tekanan

mental tanpa dukungan, ia akhirnya memilih jalan tragis, adegan itu menyoroti betapa mendesaknya isu kesehatan mental di komunitas mereka.

Namun, pertunjukan ini tidak hanya menyajikan kisah penuh duka. Di babak akhir, para remaja membawa harapan ke atas panggung, menunjukkan bahwa kepedulian dan empati dapat menjadi cahaya di tengah kegelapan.

Melalui dialog–dialog yang penuh makna, mereka mengajak penonton untuk merenungkan pentingnya saling mendukung serta mematahkan stigma terhadap kesehatan mental. Mereka menegaskan bahwa kesehatan mental bukanlah sesuatu yang harus disembunyikan atau dianggap tabu, melainkan aspek penting dalam kehidupan yang perlu dirawat dan dihargai.

Suasana di Sanggar Anak Harapan saat itu begitu hidup. Setiap adegan disambut dengan sorak sorai, tawa, bahkan air mata dari penonton. Para remaja berhasil menarik perhatian semua yang menyaksikan, membawa mereka masuk ke dalam dunia yang mereka ciptakan, sehingga pesan yang disampaikan terasa begitu nyata.

Ketika pertunjukan berakhir, tepuk tangan panjang bergema

di seluruh ruangan. Penonton dari berbagai kalangan memberikan apresiasi yang luar biasa, menunjukkan betapa mendalamnya dampak yang ditinggalkan oleh drama tersebut.

Bagi para remaja, momen ini menjadi puncak dari kerja keras mereka. Rasa lega dan bangga menyelimuti mereka ketika menyadari bahwa pesan yang ingin disampaikan telah diterima dengan baik oleh penonton.

Lebih dari sekadar unjuk kemampuan dalam berteater, mereka berhasil membangkitkan kesadaran banyak orang tentang isu kesehatan mental—sebuah topik yang sering kali diabaikan.

Pilihan mereka untuk menggunakan seni teater sebagai medium komunikasi bukanlah tanpa alasan. Bagi mereka, seni adalah cara yang efektif untuk menyampaikan pesan yang kompleks dengan sederhana namun tetap mendalam.

Melalui pertunjukan ini, mereka berharap dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Mereka ingin mengingatkan bahwa di balik setiap senyuman, mungkin tersembunyi kisah yang tidak terlihat. Terkadang, kepedulian kecil—seperti mendengarkan atau memberikan dukungan emosional—dapat sangat berarti





bagi seseorang yang sedang berjuang.

Sanggar Anak Harapan, tempat berlangsungnya pertunjukan ini, menjadi simbol penting dalam kisah para remaja Kampung Tanah Merah. Bukan sekadar bangunan, sanggar ini adalah ruang di mana harapan dan mimpi mereka bertumbuh. Dalam pertunjukan ini, sanggar bukan hanya berfungsi sebagai panggung fisik, tetapi juga sebagai wadah bagi perubahan sosial.

Melalui drama ini, para remaja menyampaikan pesan kuat: kesehatan mental adalah tanggung jawab bersama. Mereka membuktikan bahwa meskipun berasal dari kampung kecil dengan segala keterbatasannya, mereka memiliki suara yang pantas didengar. Pertunjukan ini bukan sekadar hiburan, melainkan sebuah gerakan untuk membangun kesadaran dan empati di masyarakat.

Malam itu, di Sanggar Anak Harapan, para remaja Kampung Tanah Merah menunjukkan bahwa seni memiliki kekuatan untuk mengubah cara pandang. Mereka telah menanamkan benih perubahan yang diharapkan terus tumbuh dan memberi dampak positif bagi masa depan.





Perjalanan  
Bersama  
Remaja  
Merayakan  
Halaman Kita

Oleh Kurnia Safitri



Dokumentasi Suka Ria Remaja 2023

*Setiap langkah yang kita ambil dalam hidup sering kali membawa kita pada pengalaman-pengalaman yang tak terduga. Begitu pula dengan perjalanan saya bersama para remaja dalam pelatihan Mengenal Halaman Kita.*



Pada tahun 2023, saya memulai perjalanan yang sangat berkesan bersama para remaja dalam pelatihan *Mengenal Halaman Kita*. Dalam kesempatan ini, saya berperan sebagai mentor dan berkolaborasi dengan para peserta pelatihan untuk menciptakan karya seni.

Kami menamai kelompok ini “Tetangga Pertamina”, sebuah nama yang muncul dari lokasi tempat tinggal kami di Tanah Merah, yang berdekatan dengan tangki bahan bakar minyak (BBM) Depo Pertamina Plumpang.

Di tahun yang sama, tangki tersebut mengalami kebakaran. Beruntung, rumah kami tidak terdampak langsung, meskipun peristiwa itu tetap meninggalkan kesan mendalam. Kami telah tinggal di sini cukup lama, sehingga segala dinamika lingkungan ini menjadi bagian dari kehidupan kami.

Kelompok *Tetangga Pertamina* beranggotakan Umar (15), Denis, dan Edo (18). Dalam menciptakan karya seni yang mengangkat isu kesehatan mental, kami berdiskusi, mencari inspirasi dari Pinterest dan Google, lalu bersama-sama menciptakan instalasi seni berbasis tulisan para peserta.

Sementara itu, setiap peserta juga diberi kebebasan untuk menggali dan menciptakan karya mereka sendiri. Proses ini

begitu menyenangkan karena kami bisa berbagi ide, bekerja sama, dan mengekspresikan diri dengan leluasa. Walaupun saya membebaskan proses mereka berkarya, saya tetap mendampingi mereka dalam setiap langkahnya.

Setiap anggota kelompok memiliki pendekatan unik dalam berkarya. Umar, misalnya, membuat karya fotografi yang menggambarkan perasaan orang di balik kamera. Ia mengambil gambar di lapangan Tanah Merah, yang kini berubah menjadi kubangan besar akibat sistem drainase yang buruk.



*Karya Fotografi “Lapangan” (2023) oleh Umar*

Saat musim kemarau, genangan air yang tersisa menciptakan pemandangan yang kontras: anak-anak bermain dengan gembira, menangkap ikan kecil di genangan



air yang ada. Denis, di sisi lain, memilih untuk menggambar dan menulis tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Sementara itu, Edo menulis cerpen berjudul *SEMULA*, yang berkisah tentang Kochen, seorang anak yang tumbuh di lingkungan dengan tingkat kriminalitas tinggi, tetapi mampu berkembang melalui kegiatan komunitas. Setiap karya mereka memiliki cerita dan pesan yang kuat, mencerminkan pengalaman dan pemikiran mereka.

Semangat ini berlanjut di tahun 2024 dalam pelatihan *Merayakan Halaman Kita*. Kali ini, saya berperan sebagai fasilitator dengan anggota baru, yaitu Maulana (18), Juli (17), Ela (15), Yuyun (17), dan Ipang (19). Dalam pelatihan ini, kami memutuskan untuk melukis di tote bag dengan tema yang telah dipelajari selama pelatihan. Saya percaya bahwa setiap karya memiliki keindahan tersendiri, sehingga saya memberikan kebebasan penuh bagi mereka untuk mengekspresikan diri.



Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024

Ela melukis tentang pubertas yang dialami remaja perempuan, sementara Juli membuat karya tentang dampak buruk *cyberbullying*. Yuyun menggambarkan stres akibat beban tugas, sedangkan Ipang mengekspresikan berbagai emosi manusia melalui lukisan. Maulana, dengan perhatian mendalam, melukis tentang *human trafficking* yang semakin marak di Tanah Merah dan menciptakan instalasi patung mini dari kertas aluminium foil untuk menggambarkan materi yang telah dipelajari. Semua karya ini tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga menyampaikan pesan yang dalam, menunjukkan betapa pentingnya kebebasan berekspresi bagi mereka.

### Refleksi dan Pembelajaran

Dari perjalanan ini, saya belajar bahwa terlibat dan berproses bersama remaja adalah pengalaman yang menyenangkan. Mereka bebas menyuarakan pemikiran dan perasaan mereka, dan meskipun waktu yang tersedia cukup singkat—hanya satu minggu—mereka tetap berkomitmen menyelesaikan karya dengan penuh semangat. Di sela-sela kesibukan sekolah, mereka tetap datang setiap hari untuk menyelesaikan proyek mereka.

Saya juga menyadari bahwa kerja sama, komitmen, dan manajemen waktu adalah aspek penting dalam keberhasilan sebuah proyek. Selain



*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024*

itu, kepercayaan, kebebasan, dan dukungan adalah kunci bagi remaja dalam menciptakan karya yang bermakna. Dalam mendampingi mereka, saya berusaha menjadi teman yang asyik, mendengarkan dengan empati, dan menghindari gaya komunikasi yang menghakimi atau menggurui. Saya percaya bahwa pendekatan yang lebih santai dan suportif membuat mereka lebih nyaman untuk berekspresi.

Melalui dua kegiatan ini, para remaja tidak hanya menghasilkan karya seni, tetapi juga menjadi lebih percaya diri, lebih peka terhadap lingkungan sekitar, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Proses ini bukan sekadar pelatihan, melainkan perjalanan transformasi—bagi mereka dan juga bagi saya.



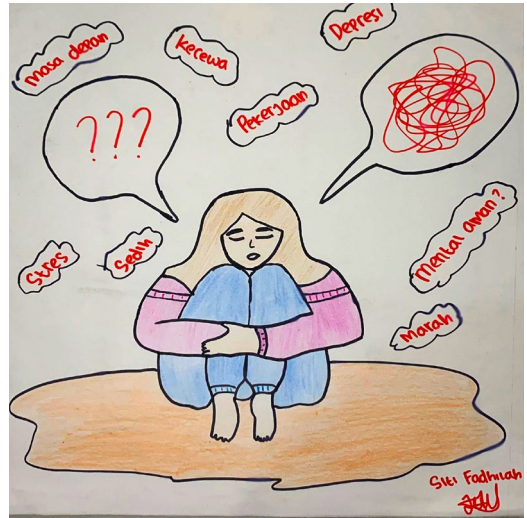
# Katalog Karya Suka Ria Remaja





**Diva Sangaji (I.2000)**  
**Sementara**, Crayon di atas kertas,  
2023

Senja bagaikan sesuatu yang akan menghilang dalam waktu yang singkat. Matahari yang terbenam menciptakan cahaya yang lembut, memberikan kesan kedamaian dan ketenangan. Kelembutan cahaya senja mengajak seseorang menikmati keindahan momen tersebut dan melepaskan segala beban pikiran serta perasaan yang buruk.



**Siti Fadilah (I.2000)**  
**Kekhawatiran**, Pensil warna dan  
crayon di atas kertas, 2023

Lukisan ini menggambarkan seseorang yang sedang menghadapi pergulatan batin akibat kekhawatiran tentang pekerjaannya, ketidakpastian masa depan, rasa kecewa yang mendalam, tekanan depresi, dan stres yang terus membebani kehidupannya.



**Alfina Damayanti (I.2000)**  
*Metamorfosis*, Pensil di atas papan, 2023

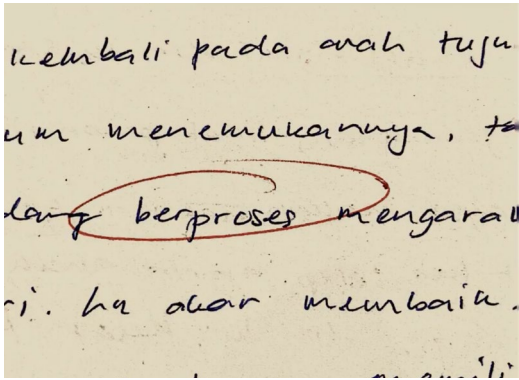
Tentang proses bertumbuh dan berproses melalui berbagai fase kehidupan.



**Alfina Damayanti (I.2000)**  
*Frustasi*, Pensil di atas kertas, 2023

Setelah ratusan kali mengulang proses frustrasi—membodohi diri—menghibur diri, terkadang hidup hanya ingin membicarakan waktu yang tepat, kepemilikan yang tepat, proses belajar, dan ketabahan.





**Alfina Damayanti (I.2000)**  
*Catatan*, Rekaman Video, 2023

**Dikky Takiyudin (I.2002)**  
*Takut*, Cat air di atas kertas, 2023

Tentang remaja, hal yang menjadi perhatiannya, dan bagian dalam hidupnya.

Manusia yang takut dengan kenyataan hidup di dunia yang terus menyudutkannya.



[bit.ly/3QffixE](https://bit.ly/3QffixE)

Pindai Kode QR untuk mengakses karya video!

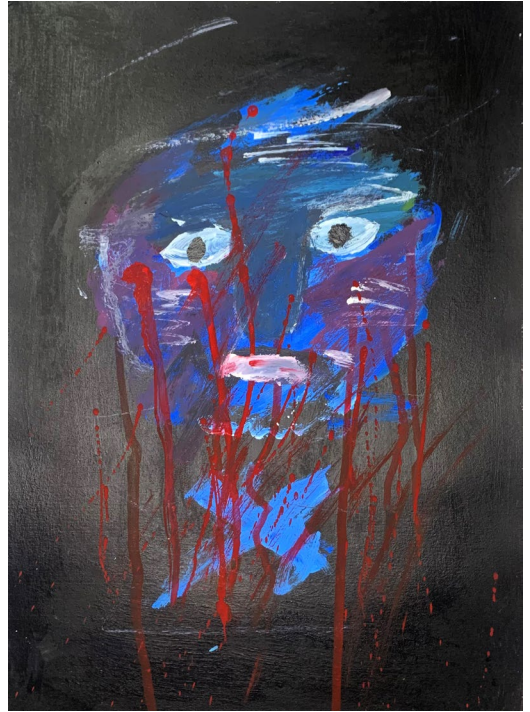






**Rheza Pratama (I.2006)**  
*Mental Health*, Cat air di atas kertas, 2023

Menggambarkan emosi sedih tentang perasaan yang dialami seseorang.



**Rheza Pratama (I.2006)**  
*Kekecewaan*, Cat air di atas kertas, 2023

Perasaan tidak puas, sedih, atau tidak nyaman yang muncul ketika harapan atau ekspektasi tidak terpenuhi.



**Kurnia Safitri (I.2002), M. Umar (I.2008), Muhamad Denis (I.2008), Edo Saputra (I.2005)**  
*Layanan Kesehatan Mental*, Cat Akrilik di atas kardus, Plastik di atas kardus dan stikynote di atas kardus, 2023

Menceritakan tentang seseorang yang mengalami stigma dari masyarakat hingga akhirnya mengakses layanan kesehatan.

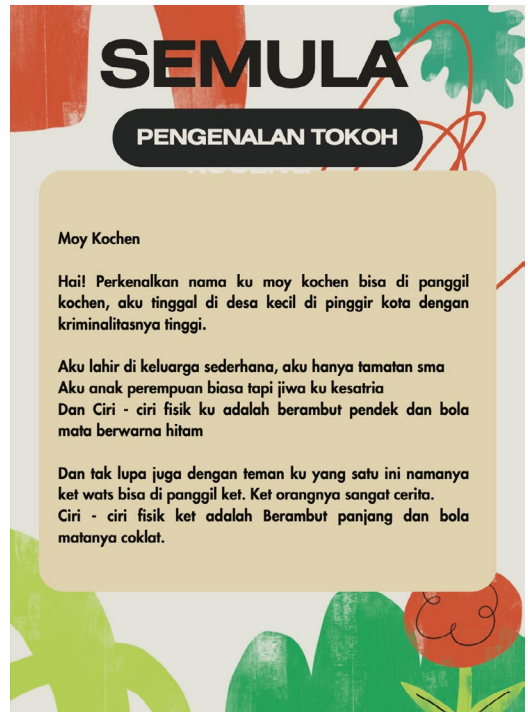
**Yuyun Yuliabti (I.2007), Naila Maritza (I.2009), Juliana (I.2007), Maulana (I.2006), Irpan Drajat (I.2004), Kurnia Safitri (I.2002)**  
*Stereotip negatif yang dialami oleh remaja tanah merah*, cat akrilik di atas totebag dan Spidol di atas totebag, 2023

Karya ini menceritakan tentang seseorang yang selalu mendapatkan pandangan buruk di lingkungannya oleh masyarakat.



**M. Umar (I.2008)**  
*Lapangan, Foto, 2023*

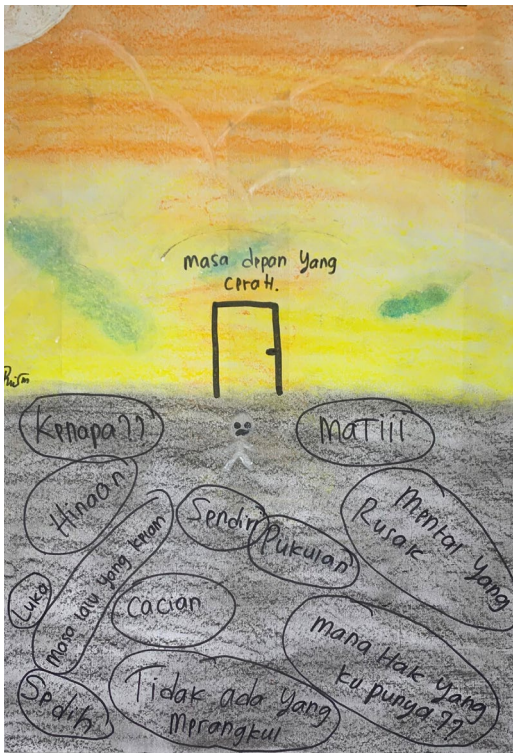
Menceritakan tentang perasaan yang dialami oleh orang yang difoto saat bermain di lapangan.



**Edo Saputra (I.2005)**  
*Semula, Canva, 2023*

Menceritakan tentang si Kochen yang hidup di lingkungan dengan tingkat kriminalitas tinggi. Kemudian, dia mengikuti organisasi yang bernama Flet dan mengikuti berbagai kegiatan di sanggar.





**Rina Mardhatila (I.2006)**  
***Masa Depan Cerah***, krayon dan pensil warna di atas kertas, 2023

**Rina Mardhatila (I.2006)**  
***Aku dan lingkungan*** krayon dan pensil warna di atas kertas, 2023

Seorang anak yang ingin menggapai masa depan cerah dan melupakan masa lalunya.

Seorang anak yang tumbuh di lingkungan yang kurang baik.



**Yuyun Yuliabti (I.2007)**  
**Stress**, Spidol di atas Totebag,  
2023

Tote bag yang digambar dengan ekspresi stres.



**Naila Maritza (I.2009)**  
**Pubertas**, cat akrilik di atas totebag dan Spidol di atas totebag, 2023

Pubertas yang terjadi pada remaja perempuan.



**Maulana (I.2006)**  
**Stop Penjualan Manusia**, Cat akrilik di atas totebag dan Spidol di atas totebag, 2023

Karya ini menceritakan tentang maraknya penjualan manusia, terutama perempuan, di Indonesia.

**Maulana (I.2006)**  
**Boneka Manekin**, Aluminium Foil di atas kardus dan Solatif megici, 2023

Karya ini menggambarkan tentang kekerasan yang masih ada di lingkungan tempat pencipta karya tinggal.





**Juliana (I.2007)**  
*Stop cyber bullying*, cat akrilik di atas totebag dan Spidol di atas totebag, 2023

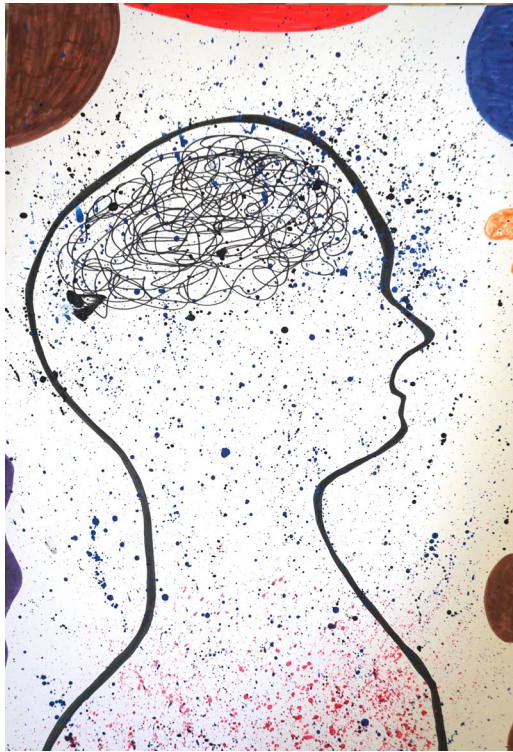
Tote bag yang berisi ajakan untuk menghentikan perundungan di internet.



**Kurnia Safitri (I.2002)**  
*Bentuk-bentuk Payudara*, cat akrilik di atas kertas, 2023

Lukisan ini menceritakan bahwa bentuk payudara perempuan sangat beragam dan setiap bentuk memiliki keunikan tersendiri yang membuatnya istimewa.





**Kurnia Safitri (I.2002)**  
*Remaja dengan Overthinking*, cat  
akrilik di atas kertas, 2023

Lukisan ini menggambarkan seorang remaja yang tenggelam dalam overthinking, dengan ekspresi wajah yang terlihat gelisah dan pikiran yang digambarkan seperti kabut tebal atau aliran garis tak berujung.



**Qanu (I.2009)**  
***Beban Keluarga***, Spidol, pulpen,  
dan print di atas kertas, 2023

Beban objektif merupakan sesuatu yang berhubungan dengan masalah dan pengalaman anggota keluarga, terbatasnya hubungan sosial dan aktivitas kerja, kesulitan finansial, serta dampak negatif terhadap kesehatan fisik anggota keluarga.



# OSCE QUESTIONS



# Merajut Harapan di Tengah Kerapuhan

Oleh Alfina Damayantiti



*Kerapuhan sering dianggap kelemahan, tetapi bagi remaja di Tanah Merah, itu menjadi jalan untuk saling memahami. Lewat karya mereka, mereka menyuarakan luka, harapan, dan realitas yang sering terabaikan—menegaskan bahwa mereka ada, merasa, dan layak didengar.*

Mereka adalah remaja yang akan kalian temui dengan banyak guyonan dan tawa renyah. Begitulah cara mereka memproses segala yang mereka alami—bermain dan menertawakan permasalahan diri sendiri sampai rasa sakitnya menghilang. Bukan hal mudah untuk membuat mereka percaya pada kami, orang dewasa, untuk berbagi cerita karena sepanjang yang mereka tahu saat itu, tidak ada seorang pun yang mau mendengar dan mengerti mereka.



Kami memulainya dari hal yang luput dari pandangan, yaitu dengan menunjukkan bahwa kami adalah manusia yang pernah mengalami berbagai rasa, luka, dan kegagalan. Kerapuhan kami hadirkan di tengah ruangan, menyelinap dalam tiap diri remaja di Tanah Merah. Satu per satu mulai menunjukkan betapa hancurnya mereka saat dipukuli oleh keluarga, mengalami pelecehan seksual dari orang terdekat, memiliki keinginan untuk tiada, serta harus memilih menafkahi diri sendiri.

Dalam ruang itu, tak ada lagi tembok yang menghalangi mereka untuk bercerita. Setiap kata yang terucap bukan sekadar keluhan, melainkan upaya untuk mengakui luka yang selama ini disangkal—beban yang tak pernah terbagi. Perlahan, mereka mulai menyadari bahwa mereka tidak sendiri, bahwa ada orang lain yang memahami dan mau mendengar.

Kepercayaan yang tumbuh di antara kami menjadi pijakan untuk melihat diri mereka dengan cara yang berbeda. Dari keterpurukan, muncul keberanian untuk mengekspresikan diri, entah dalam bentuk kata, gambar, atau karya lainnya. Mereka belajar bahwa perasaan yang mereka pendam bukan sesuatu yang harus disembunyikan, melainkan sesuatu yang memiliki makna dan layak diungkapkan.



Segalanya menjadi lebih nyata: setiap dari kami adalah manusia yang butuh ruang aman untuk berjedda dan memproses tiap rasa yang ada. Kami terlalu sibuk melihat orang-orang tampak kuat dan tangguh setiap harinya. Bukan, ini bukan tentang menghiba pada diri sendiri. Ini tentang kami yang mencoba berteman dengan apa yang ada dalam diri kami dan mengenal luka satu sama lain.

Meski sedikit, kami merasa lebih kuat untuk berkawan dengan apa yang telah terjadi dan melihat harapan di depan sana. Maka, kami lahirkan kesadaran dan momen yang muncul sewaktu kami menghadirkan kerapuhan itu melalui karya-karya. Dimulai dengan pertanyaan awal: *Hal apa yang ingin kamu sampaikan kepada semua orang? Hal apa yang membuatmu takut sebagai remaja? Hal apa yang membuatmu khawatir?*

Setelahnya, mereka menumpahkan semua itu dalam berbagai bentuk karya. Seperti *How's Women Life?* karya Juwita (16) yang menggambarkan berbagai alat yang mendukung kesehatan reproduksi perempuan. *Kekerasan & Perempuan* karya Unayah (15) menyoroti bagaimana perempuan sangat rentan menjadi korban kekerasan, disertai artikel berita terkait. Karya lainnya datang dari Qanu (15), bertajuk *Beban Keluarga*, yang mengungkap perasaannya terhadap tekanan

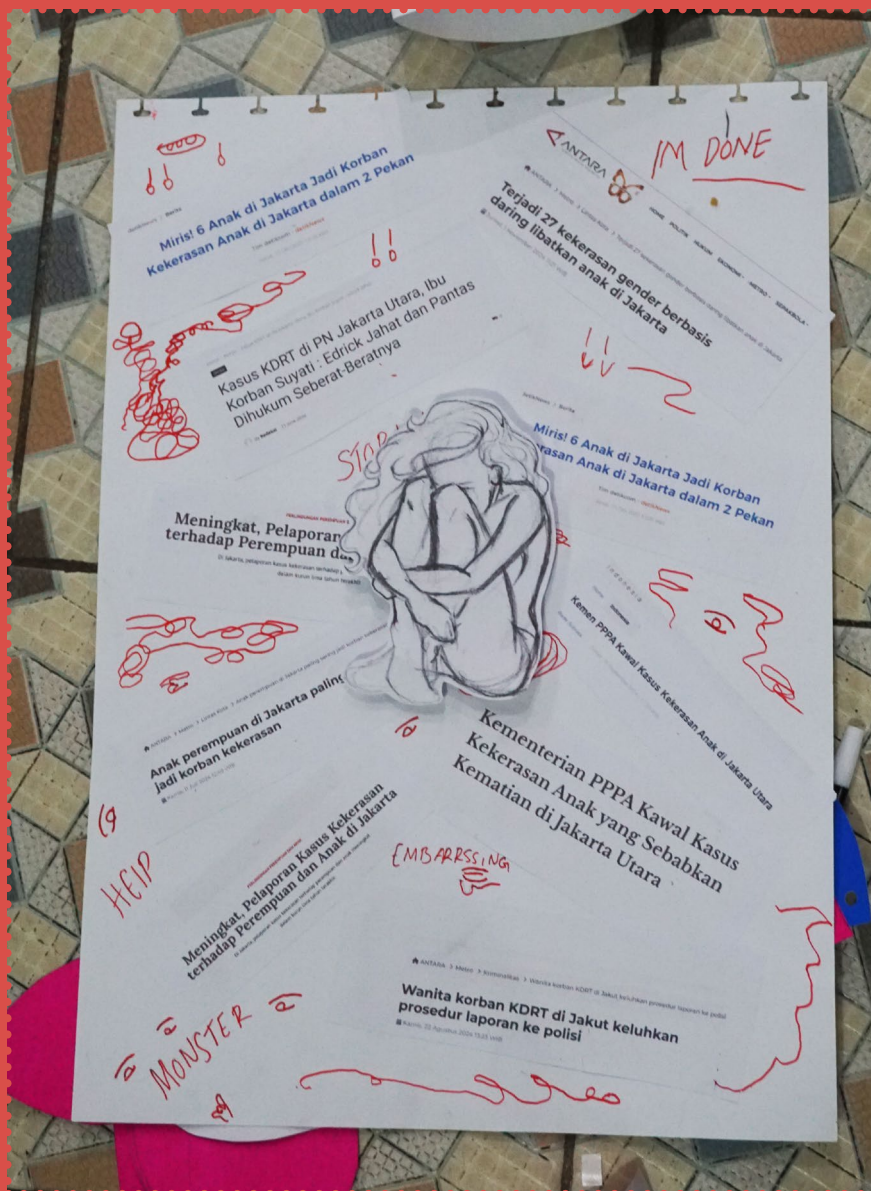
dari keluarganya. Serta karya Rheza (18), *Depresi*, yang memuat berbagai perkataan negatif yang sering kali diterima para remaja.

Semua itu mereka tumpahkan setelah kami janjikan: ini adalah cara yang melegakan dan *powerful* yang bisa mereka gunakan untuk menyampaikan pesan kepada orang-orang. Tentang remaja marginal yang selalu dianggap sebagai pembangkang dan pembuat onar, padahal mereka sebenarnya tidak memiliki kesempatan untuk mengenal cara lain dalam menghadapi emosi selain melalui kekerasan dan sikap apatis terhadap diri sendiri serta orang lain di tengah konflik keluarga.

Mereka kerap menjadi pelampiasan bagi orang tua yang mengalami tekanan ekonomi dan sosial, kebingungan di tengah pusaran pubertas, mengalami patah hati, mencari jati diri, memulihkan diri dari pengalaman pemerkosaan, mengobati kesepian akibat pengabaian keluarga, hingga mencari ruang perlindungan dari kekerasan yang menghantui mereka.

Melalui proses diskusi panjang, mereka meyakini bahwa di luar sana ada banyak remaja yang mengalami hal serupa dan perlu diberikan kesempatan belajar serta diberikan kekuatan untuk mengatasinya. Tentu, juga untuk membuktikan bahwa





Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024

remaja marginal yang sering kali dipandang sebelah mata dapat mengekspresikan dan meregulasi diri dengan cara yang asertif serta kreatif jika kesempatan belajar dan ruang aman dihadirkan untuk mereka.

Atas alasan itulah seluruh karya ini lahir dan kami gaungkan dengan sedikit harapan: semoga yang lain juga tahu bahwa remaja juga manusia—memiliki perasaan, merasakan luka, serta menyimpan daya dan asa.





# BAB 4

## Memori Baik dari Halaman Kami



# Yang Berubah dan Sedang Diubah

Oleh N. Aidawardhani



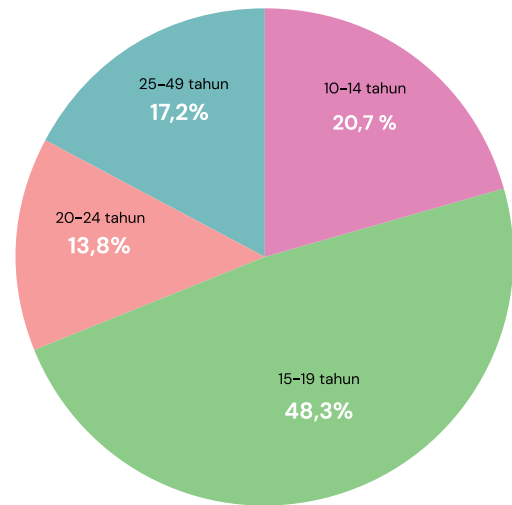
**S**ebagai pelaksana program, hal paling menarik dari proses bersama remaja adalah kesadaran bahwa kami juga memiliki rekaman pengalaman serupa dengan mereka.

Perubahan adalah sesuatu yang tak terhindarkan selama masa remaja. Sebesar apapun usaha kita untuk menolaknya, tubuh dan emosi akan berkembang serta bertumbuh. Pubertas membawa perubahan fisik, belum lagi soal lonjakan emosi yang sering kali membuat perubahan ini terasa rumit. Di sinilah kami menyadari bahwa memahami perubahan bukanlah sesuatu yang sederhana.

Sejak tahun 2022, program Suka Ria Remaja (SRR) bekerja sama dengan Sanggar Anak Harapan di Kampung Tanah Merah, Jakarta Utara. Perjalanan ini merekam berbagai perjumpaan dan perubahan yang kami amati melalui pelatihan, lokakarya, serta ragam aktivitas kreasi seni.

### Jumpa Ragam Usia

Dalam tiga tahun ini, SRR telah menjangkau 58 peserta yang terdiri dari 40 remaja, 8 orang muda, dan 10 orang dewasa. Mereka terlibat sebagai peserta yang mengikuti 5–13 pertemuan peningkatan kapasitas pengetahuan atau kegiatan yang lebih tematik seperti lokakarya selama 2–3 kali pertemuan. Berikut detail peserta dalam persentase:



*Diagram Jangkauan Peserta Suka Ria Remaja*

Terlihat beragamnya rentang usia sejak mulai dilibatkannya orang dewasa usia 25–49 tahun. Pada tahun ketiga SRR, kelompok orang tua perempuan atau ibu dan/atau perempuan muda yang sudah atau pernah menikah ikut ditingkatkan kapasitas pengetahuannya melalui RUJAKAN (Ruang Belajar Kesehatan Perempuan). RUJAKAN saat ini menjadi komunitas solidaritas ibu-ibu yang memiliki kepedulian pada pemenuhan hak anak, advokasi kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perkawinan anak, dan pendampingan untuk mengakses layanan ramah anak, remaja, dan perempuan.

### Upaya Mengukur Perubahan

Kami menggunakan pengukuran sederhana untuk melihat perubahan peserta SRR sebelum dan sesudah intervensi materi belajar seputar hak kesehatan



*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2024*

seksual dan reproduksi (HKSR) dan kesehatan mental. Berikut yang berhasil kami arsipkan dalam beberapa babak perubahan:

### 1. Perubahan Pengetahuan

Di babak pengetahuan, peserta mengeksplorasi informasi HKSR seputar ketubuhan, seksualitas, perilaku berisiko, relasi sehat, budaya consent (persetujuan), hingga perihal mengidentifikasi ragam jenis kekerasan. Selain itu juga pengetahuan seputar kesehatan mental antara lain, mengenal emosi, meregulasi stres, dan dukungan psikologis awal.

Dari 18 peserta remaja di pelatihan SRR tahun 2022, sebanyak 13 (72%) remaja berhasil memahami topik HKSR dan 12 (67%) remaja memahami topik kesehatan mental. Sedangkan di pelatihan SRR tahun 2024 bersama peserta baru dengan jumlah yang sama, sebanyak 16 (89%) remaja meningkat pengetahuannya terkait topik HKSR dan 13 (72%) remaja meningkat pengetahuan seputar kesehatan mental. Teman-teman remaja yang terbangun kapasitas pengetahuannya mengalami peningkatan jumlah. Dari refleksi kami, hal ini diakibatkan karena alokasi waktu dan sesi belajar yang lebih panjang. Di tahun 2022 hanya 5 kali pertemuan menjadi 13 kali pertemuan di 2024.

## 2. Perubahan Sikap dan Keterampilan

Perjalanan belajar tidak berhenti di ilmu, melainkan soal apa yang bisa kita terapkan di keseharian. Beberapa lokakarya SRR diselenggarakan untuk melanjutkan perubahan ke tingkat sikap dan keterampilan. Bersama remaja kami belajar bahwa mereka memerlukan lebih banyak praktik nyata dan figur inspiratif untuk hidup yang sehat dan bertanggung jawab. Topik dalam lokakarya pun beragam, peserta remaja mengeksplorasi lingkungan sekitarnya dengan analisis sosial, mencoba mengakses layanan kesehatan ramah remaja, serta mendalami praktik menjadi konselor dan fasilitator sebaya dengan praktik dukungan psikologis awal.

Adapun peningkatan sikap yang berhasil kami ukur adalah dari 16 remaja, 13 (81%) remaja memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, 6 (40%) remaja dapat mengidentifikasi emosi dan 8 (53%) remaja dapat menghadapi situasi stres. Perihal perubahan keterampilan, Pamflet menandai dari karya-karya yang muncul merespons proses belajar selama SRR. Karya-karya itu tentunya terangkum dalam buku ini!



*Ilustrasi Pemahaman Remaja tentang HKSR (ilustrasi dari Laporan Temuan Awal Suka Ria Remaja Fase 2 oleh Ignatia Dyahapsari)*

Tentu persentase peningkatan kapasitas ini tak cukup mewakili perubahan yang terjadi pada peserta. Selama observasi, Pamflet sebagai pelaksana program didukung temuan dari pengurus dan fasilitator Sanggar Anak Harapan. Kami menemukan bahwa perubahan peserta tidak selalu bersifat linear. Ada perubahan yang konstruktif ada pula perubahan yang destruktif. Namun seperti yang disampaikan di awal artikel ini, perubahan adalah sesuatu yang rumit.

Kami menyadari bahwa proses belajar untuk mencapai perubahan pengetahuan itu memerlukan investasi waktu lebih. SRR menjadi pemantik dari para remaja untuk melanjutkan eksplorasi pengetahuan mereka di ruang yang lebih luas di luar sana.

### Perubahan itu Rumit!

Berproses bersama remaja dan Sanggar Anak Harapan khususnya membuat saya dan Pamflet belajar bahwa perubahan itu bukanlah anak tangga. Perubahan khususnya pada remaja ibarat labirin yang memiliki segudang kemungkinan di ujungnya.

Untuk berupaya keluar dari labirin ini, kita dapat mulai dengan memetakan jalur mana yang buntu atau jalur mana yang layak untuk dieksplorasi, dan jika ini upaya banyak orang, kita juga



*Dokumentasi Suka Ria Remaja 2022*

bisa putus dengan siapakah kita akan keluar dari labirin ini? Lebih menyenangkan, kan, jika kita mencari tahu hal ini bersama-sama?

### Refleksi Akhir

Berposes sejak tahun 2022, sebagai pelaksana program kami turut belajar memahami isu HKSR dan kesehatan mental. Di tahun 2023, program ini mengajarkan kami pentingnya pendekatan kontekstual, yaitu menempatkan isu sesuai dengan kebutuhan dan perspektif komunitas. Dari sinilah kami dapat merancang program yang lebih relevan dan dekat dengan peserta. Sebagai sebuah program, Suka Ria Remaja turut melewati perubahan-perubahan rumit selayaknya remaja dan perubahan di tubuh dan perasaan mereka. Namun, kami meyakini untuk saat ini, “perubahan dan upaya berubah adalah sesuatu yang layak dirayakan!





# Oleh-oleh dari Halaman Kami

Umur : 18 tahun

## Before After ikut SRR

Sebelum gua ikut komunitas SRR, gua gabisa jadi diri gua sendiri, dan bagusnta setelah gua ikut di SRR gua bisa lebih mengenai diri gua sendiri dan tidak terlalu mengikuti apa kata orang karena ada salah satu materi yang menurut gua itu bagus yaitu Pas di Sesi Mengenai diri sendiri.

Satu lagi Sebelum gua ikut SRR juga gua suka minum-minuman yang beralkohol, nah setelah gua ikut SRR gua lebih memilih hidup sehat dan berhenti minum-minuman keras.

Nama : YuYun Yukabli

Umur : 17

Sebelum saya mengikuti SRR saya diaman kerjain Ma Main HP Mau ~~lalu~~ lalu saya diajak ikut kegiatan SRR sama tetangga saya setelah itu saya mengikuti kegiatan SRR dan disitu saya diajarkan banyak hal contohnya diajarin apa itu sex-beres Apa itu Gender, dan Ekspresi Gender itu apa, Identita gender itu apa dan lain? Pokoknya banyak banget dah sampai saya tau apa itu jii  
 Dulu Sebelum saya mengikuti SRR saya belum tau jii itu apa  
 Tapi setelah saya mengikuti SRR jadi saya tau apa itu jii  
 Pokoknya buat Famplet dan kak Fasil mawasi sudah ngajarin ~~lalu~~ kami tentang semua yg di Pelajari 😊



naifa  
IS

Sebelum mengikuti kegiatan SSR  
 aku selalu merasakan stres yang ngebuat diri aku gelisah, panik, pusing, stres yang aku alami masalah Sekolah yang ngebuat aku stres, aku tidak tau cara ~~mengetahui~~ mengatasi stres bingung dan ngebuat aku hilang semangat untuk belajar.  
 aku hanya menyimpan kegelisahan, panik, ~~dan~~ yang membuat aku stres

Sesudah aku mengikuti kegiatan SSR  
 aku tadi tau cara mengatasi stres ternyata banyak juga teman<sup>2</sup> ku yang merasakan stres kita saling berbagi cerita tentang kestressan ~~dan~~ kita, ternyata cara mengatasi stres itu mudah walaupun tidak dalam sehari ~~itu~~ stres itu hilang, namun dengan cara itu aku tadi tidak terlalu gelisah dan ~~dan~~ membuat semangat aku datang lagi

Nama = Dita Rahmawati Sangaji  
 UMUR = 19 tahun

Sebelum Mengenal SSR

Saat saya sebelum mengenal SSR, ternyata saya sering melakukan interaksi terhadap teman sering saja melakukan ~~kecerdasan~~ kecerdasan verbal, tanpa menyadari bahwa itu termasuk kecerdasan verbal, dan dipikirkan saya saat itu hanya kecerdasan tidak ada yang serius. selalu menertawakan teman~~nya~~ tanpa memahami dampak psikologis yang terjadi

Sesudah Mengenal SSR

Setelah sudah mengikuti pelatihan SSR, ternyata kecerdasan verbal itu dapat trauma psikologis ke orang yang tertawa kecerdasan verbal dan semangat itu saya sudah menandai mengurangi perilaku kecerdasan verbal



NAMA: Juliyana  
 umur: 17 tahun

Sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan SRR

" " " " " "

Sebelum saya mengikuti SRR saya mengira orang yang ~~ada~~ minum alkohol selalu orang ga benar atau nakal tetapi setelah mengenal dan mengikuti SRR atau sukaria remaja orang yang minum alkohol ga selalu orang ga benar bisa saja karena faktor keluarga atau biasanya broken home

" " " " " "

Sebelum saya mengikuti SRR saya kalo perempuan tidak ada hak ~~tidak~~ tapi ~~tidak~~ setelah mengikuti SRR saya jadi tau ada loh tempat untuk mengadu untuk perempuan bisa ke sanggar atau PPAPP

Nama = Putra  
 kelas = X  
 umur = 17th

Sebelum mengenal SRR belum tau yang namanya kesehatan mental

Sesudah mengenal Pelatihan SRR saya menemui teman yang terkena gangguan mental dan dia butuh untuk tempat cerita yang orang dia percaya

## Sebelum dan Sesudah mengikuti Pelatihan SRR

⇒ Sebelum: Sebelum saya mengikuti SRR saya selalu merasa malu dan insecure setiap kali saya ingin pergi ke suatu tempat, saya tidak berani menunjukkan bakat saya di depan umum

Saya juga merasa takut jika akan di bully karena permasalahan jerawat dan menstruasi. Serta saya tidak mengetahui apa itu self harm sehingga saya sering menggosok tangan menggunakan kaca, dan membenturkan kepala ke tembok.

⇒ Sesudah: saya merasa lebih percaya diri, berhenti melakukan self harm, dan mulai mencoba banyak hal dengan rasa bangga atas diri saya sendiri. saya juga tidak memberdulikan jerawat dan menstruasi ~~yang~~ karena menganggapnya normal dan pasti akan dirasakan oleh semua orang/remaja

Nama : Siti may saro  
Umur : 15 tahun

⇒ SEBELUM DAN SESUDAH Mengikuti Pelatihan SRR

~sebelum mengikuti pelatihan SRR~

... ~~Tadinya~~ aku sebelum mengikuti pelatihan aku tidak tau caranya menjadi pendengar yang baik dan aku ketika temanku cerita pasti aku sibuk sendiri entah main hp dan lainnya

SESUDAH PELATIHAN SRR

-- sesudah

Aku jadi mengerti bagaimana menjadi pendengar yang baik

- Seorang aku ketika ada yang bercerita aku sepiu mendengarkan apa yang dia bicarakan dan selalu tidak sibuk dengan hal lainnya agar bikin pencerita nyaman dan ingin bercerita seterusnya

NAMA: Rheza Pratama  
UMUR: 16 th

Sebelum Saya Mengenai SSR Saya  
Tidak Percaya Adanya Ruang Aman

Setelah Saya Mengikuti SSR Saya  
Percaya Adanya Ruang Aman  
Yang di Maksud Ruang Aman Itu Adalah  
Ruang yang dapat Di Percaya ketika  
Kita Bercerita dan Bisa Memahami Apa  
Yang Kita Rasakan -

Nama : Dandi Sefiawan  
umur : 18 Th

Sebelum saya mengikuti SRR saya belum mengenal diri saya sendiri, belum bisa membedakan emosi.

Setelah saya mengenal SRR  
Pelatihan-lahan saya bisa mengenal diri saya lebih dalam dan bisa membedakan emosi, ternyata emosi itu ada banyak ekspresinya ada marah, senang, sedih, takut, kecewa

Nama = Jesika Kristina  
umur = 17thn.

Sebelum dan sesudah Mengikuti Pelatihan Sulka Kira Remaja

Sebelum ikut Pelatihan

saya belum tau arti dari kesmen (kesehatan mental) pada seseorang dan saya juga tidak mengetahui arti dari stres- stereotip tanpa saya sadari  
Sebelum saya mengetahuinya saya sering menjudge seseorang tanpa memperhatikan perasaannya

Sesudah Mengikuti Pelatihan

tetapi sesudah mengikuti pelatihan saya tidak melakukan hal itu lagi karena saya tahu bahwa perilaku tersebut bisa membuat orang sakit hati dan saya menjadi paham bahwa semua orang berhak mengespreksikan sesuatu tanpa harus kita menjudge nya, karena perilaku itu dapat menyebabkan mental seseorang menjadi down



Nama: Unayah

Umur: 15 tahun

Sebelum aku mengikuti pelatihan SRP

Aku ga ngerti HKSR. Saya juga tidak tau atau masih terlalu bingung cara mengatasi stres. Saya juga baru tau stereotip tadi nya saya tidak tau itu <sup>waktu</sup> tetapi saya tidak tau, saya selalu di pandang tidak enak selalu di bilang tidak nakal karena pulang malam dan memakai pakaian yang terbuka padahal itu hak saya seseorang tidak bisa muarung senaknya dan gender yang masyarakat tau kalau <sup>pria</sup> ~~atau~~ tidak boleh mengujakan pekerjaan perempuan atau pun sebaliknya padahal itu boleh karna itu hak kita, dan dulu saya pernah di cat catling sama orang dan saya takut, tapi gatau harus berbuat apa dan foto saya pernah di gambar alat kelamin pria sama teman saya, dan saya cuman bisa nangis dan marah.

Setelah saya mengikuti pelatihan SRP

Saya jadi ngerti apa itu HKSR yaitu hak, kesehatan, seksual, reproduksi. Dan ~~sa~~ sekarang saya tau cara mengatasi stres dengan cara menyelesaikan masalahnya sampai selesai, dan setelah saya tau stereotip saya tidak peduli pandangan orang lain terhadap saya karna itu hak saya. Sekarang ketika saya di cat catling sekarang saya berani melawan orang itu.

Rina Mardhahida  
18 tahun.

Sejujurnya sebelum mengikuti kegiatan ini, saya adalah orang awam / yang tidak tahu sama sekali apa itu stress dan gender, ataupun yang lainnya. Kegiatan ini membuat saya mengetahui banyak hal seperti gender, kesehatan mental, ~~saya~~ dll. SRT merubah saya tentang banyak hal, seperti lebih menghargai orang lain, mengetahui hal yg benar dan yang salah, dan bisa menjadi tempat untuk mendengarkan keluhesah teman saya. Banyak ilmu yang dapat di ambil dari kegiatan ini, dan juga dapat kita sptarluaskan lagi.

Yang paling terkesan dari materi yang kita pelajari adalah tentang stress dan cara mengontrolnya. Sebelum saya tidak tau apa itu stress, jadi setiap saya stress saya hanya bisa meminum obat dan istirahat, karna menurut saya itu hanya sakit biasa. SPTIHLH saya tau itu adalah stress dan bagaimana menangkalnya saya sekarang bisa mengontrol dirisaya.

## SIAPA KAMI

**Perkumpulan Pamflet Generasi (Pamflet)** adalah organisasi nirlaba yang dijalankan oleh dan untuk orang muda. Dengan mengedepankan interseksionalitas, inklusi, serta partisipasi orang muda bermakna dan kritis, kerja-kerja Pamflet mendorong orang muda untuk menikmati hak-hak asasi manusianya. Pamflet didirikan dan juga dijalankan oleh anak muda yang berusia 16–30 tahun. Dengan tiga divisi utama: Youth Studies, Youth Movement, dan Youth Activism, kami bekerja untuk memperkuat akses anak muda terhadap informasi, sumber daya, dan jaringan yang terkait dengan hak asasi manusia. Pamflet juga aktif mendorong inisiatif anak muda lokal (individu/kolektif) di berbagai wilayah di Indonesia melalui kegiatan seperti penelitian, pengembangan kapasitas, pelatihan, kampanye kreatif, dan publikasi.

**Sanggar Anak Harapan (SAH)** didirikan pada 12 April 2010 oleh Leni Desinah, yang akrab disapa Desboy. Keberadaan SAH berawal dari komunitas Basis Tanah Merah (Bastam), yang bertujuan menyediakan ruang bermain dan belajar bagi anak-anak jalanan serta mereka yang tinggal di sekitar Kampung Tanah Merah. Seiring perkembangannya, komunitas ini bertransformasi menjadi SAH dan secara aktif mengadvokasi hak-hak anak. SAH berfokus pada tiga program utama seperti penyediaan rumah aman bagi anak-anak yang membutuhkan, penyelenggaraan pendidikan anak usia dini berbasis hak anak, serta pengelolaan usaha sosial yang melibatkan masyarakat sebagai bentuk pemberdayaan ekonomi. pada tahun 2019 SAH resmi terdaftar sebagai badan hukum di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nama Yayasan Sanggar Anak Harapan. SAH terus berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan anak-anak.

## SUKA RIA REMAJA

*Serukan Suara Remaja! Yeay!*

**Suka Ria Remaja (Seputar Kesehatan dan Ragam Informasi Remaja)**, adalah program inisiatif Pamflet yang bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif remaja dalam menyuarkan hak-hak mereka terkait kesehatan seksual dan reproduksi serta kesehatan mental. Selama 10 tahun terakhir, Pamflet telah melaksanakan program Suka Ria Remaja (SRR) yang menjangkau teman-teman remaja dengan akses terbatas pada pendidikan seksualitas komprehensif di Indramayu, Palu, Bandung, Bogor, Jakarta Timur, dan Jakarta Utara. Sejak tahun 2022, Suka Ria Remaja turut kebersamai proses belajar dan berkreasi di 'halaman' Sanggar Anak Harapan di Tanah Merah, Jakarta Utara untuk mendorong lebih banyak lagi remaja di Indonesia merayakan kehidupan mereka.

### Temukan Kami di:

Situs web : [www.pamflet.or.id](http://www.pamflet.or.id)  
Instagram : @pamfletgenerasi  
Facebook : [facebook.com/pamfletgen](https://facebook.com/pamfletgen)  
Twitter : @\_pamflet  
Youtube : Pamflet Generasi  
Surel : [halo@pamflet.or.id](mailto:halo@pamflet.or.id)

Situs web : [www.yayasanharapan.or.id](http://www.yayasanharapan.or.id)  
Instagram : @sanggar.anakharapan  
Tiktok : @sanggaranakharapan  
LinkedIn : [linkedin.com/in/sanggar-anak-harapan](https://linkedin.com/in/sanggar-anak-harapan)  
Youtube : Sanggar Anak Harapan  
Surel : [sanggar.sah@gmail.com](mailto:sanggar.sah@gmail.com)





*“Setiap lirik yang tercipta,  
terdapat suara-suara remaja  
yang ingin didengar”*

**Selamat Datang di Halaman Kami!**

Di halaman ini, kamu akan menemukan ruang arsip di mana suara, emosi, visual, dan ekspresi saling berjumpa dan dirayakan.

*Tenang saja aku bersamamu!*

Saat menjelajahi halaman ini, kami akan menemanimu menjumpai dengan imaji-imaji suka ria yang membebaskan—hingga betapa kompleksnya masa remaja.

Jadi, sudah siap mengenal dan merayakan halaman kami?



**PAMFLET**



**SANGGAR ANAK HARAPAN**

Didukung oleh:



**EMPOWER**

Empowering young people,  
creating brighter futures.