



# MODUL SUKA RIA REMAJA



Aku dan Sekitarku  
dalam Pusaran Pandemi



The background features a light blue illustration of two people standing side-by-side, rendered in a dotted line style. In the foreground, there is a solid light blue illustration of a person sitting on the ground, facing right. The text is overlaid on this background.

# MÓDUL SUKA RIA REMAJA

Aku dan Sekitarku  
dalam Pusaran Pandemi

## **Perkumpulan Pamflet Generasi 2022**

Modul Suka Ria Remaja:

Seluruh teks © 2022 Modul Suka Ria Remaja: — Tahanan  
berlisensi di bawah Creative Commons Attribution Non  
Commercial-ShareAlike 3.0 Unported License

### **Penulis**

Annisa Shaliha Nurisman  
Firdaus Habibu Rohman  
Klarina Reyhan Hidayat  
Nurry Aidawardhani  
Rebecca Liony

### **Penyunting**

Ayu Alfiah

### **Desain Grafis & Tata Letak Isi**

Taufiqurrahman

### **Ditulis dan diterbitkan oleh:**

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)

[halo@pamflet.or.id](mailto:halo@pamflet.or.id) / [pamfletindonesia@gmail.com](mailto:pamfletindonesia@gmail.com)



**PAMFLET**

# Kata Pengantar

Masa remaja adalah tahapan penuh dengan perubahan, baik secara fisik maupun mental. Perubahan-perubahan ini terjadi sebagai proses setiap individu mulai memasuki tahap dewasa. Namun, seringkali ketika remaja, kita tidak mendapatkan bekal yang cukup untuk memahami kondisi fisik dan emosi yang sedang kita alami. Terlebih hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas dan reproduksi, seolah tabu dan tidak bisa kita tanyakan secara terbuka ke orang dewasa. Padahal, pengetahuan ini penting sekali untuk membantu kita bisa menimbang dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan tubuh masing-masing.

Belum lagi, kita juga sedang menghadapi pandemi COVID-19 yang bukan hanya mengurangi kesempatan kita untuk bertemu dan belajar, tapi juga mempengaruhi kondisi kesehatan mental kita karena harus beradaptasi dan terus waswas menjaga diri.

Untuk membantu mengatasi masalah di atas, Tim Pamflet dengan dukungan dari EMpower menyusun modul ini untuk menjadi pelengkap alat belajar bagi teman-teman muda di komunitas. Harapannya, setelah membedah modul ini dalam lima pertemuan, teman-teman muda di komunitas mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai tubuh dan emosi, secara khusus mengenai kesehatan seksual dan reproduksi, dan kesehatan mental.

Semangat dan selamat belajar!

Coory Yohana  
Koordinator Umum Pamflet

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1</b>	
<b>Perkenalan</b>	<b>2</b>
<b>BAB 2</b>	
<b>Aku dan Sekitarku dalam Pusaran Pandemi</b>	<b>8</b>
<b>BAB 3</b>	
<b>Mengenal Seks dan Gender</b>	<b>26</b>
<b>BAB 4</b>	
<b>Ada yang Berbeda dengan Tubuh Kita</b>	<b>38</b>
<b>BAB 5</b>	
<b>Membina Hubungan yang Sehat</b>	<b>52</b>
<b>BAB 6</b>	
<b>Yuk Cegah Kekerasan!</b>	<b>66</b>
<b>BAB 7</b>	
<b>Tubuhku Tanggung Jawabku</b>	<b>78</b>
<b>BAB 8</b>	
<b>Menjadi Manusia Kuat dan Tangguh</b>	<b>94</b>
<b>BAB 9</b>	
<b>Mengenal DPA (Dukungan Psikologis Awal)</b>	<b>120</b>
<b>BAB 10</b>	
<b>Penutupan</b>	<b>144</b>



Tak Kenal  
Maka Tak  
Sayang



# BAB 1

## Tak Kenal Maka Tak Sayang

### Tujuan

- Peserta mengenal pihak-pihak yang terlibat dalam sesi pelatihan
- Peserta mengetahui agenda pelatihan yang akan dilaksanakan
- Peserta membuat kesepakatan bersama selama sesi berlangsung untuk membangun suasana yang nyaman dan aman untuk seluruh peserta

### Waktu/Durasi

20 Menit

### Metode

- Diskusi
- Bermain *games*

### Bahan dan Alat

- 4 lembar kertas berisi pertanyaan-pertanyaan berikut:
  1. Apa makanan favorit kamu?
  2. Jelaskan tentang satu hobi yang kamu miliki!
  3. Berikan pujian kepada salah seorang teman kamu yang hadir di sini!
  4. Apa saja harapan yang kamu punya untuk satu tahun ke depan?
- Makanan ringan (permen, cokelat, dan lain-lain)
- Karton (berisi daftar kondisi kelas yang akan disepakati)
- Spidol
- Stiker





## Instruksi Fasilitator

- Menyiapkan bahan dan alat untuk setiap kegiatan (rincian terlampir).
- Membagikan tugas yang jelas antara fasilitator dan co-fasilitator. Contoh: fasilitator memimpin sesi perkenalan dan co-fasilitator memimpin sesi pembuatan kondisi kelas.
- Fasilitator dianjurkan untuk membuat yel-yel kegiatan. Yel-yel tersebut dapat digunakan di awal (untuk membangkitkan semangat peserta) maupun di tengah-tengah sesi (saat peserta sudah tampak tidak fokus/jenuh).

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- Awali sesi perkenalan dengan ceria dan penuh semangat. Sikap awal fasilitator dapat memengaruhi suasana kelas dan hati peserta dari awal hingga akhir sesi.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Karena target peserta adalah anak-anak dan remaja, maka fasilitator dianjurkan untuk tidak menggunakan istilah-istilah ilmiah atau kata-kata yang terlalu formal atau berbahasa Inggris. Poin ini penting untuk diterapkan terutama saat membawakan sesi di Sanggar Anak Harapan.
- Ingat nama dan hal-hal unik dari setiap anak. Informasi ini akan memudahkan teman-teman fasilitator untuk membangun *rapport* pada sesi-sesi pelatihan berikutnya.

## Mengenal Sesama

*Durasi: 10 menit*

Awali kelas dengan menyapa seluruh peserta yang hadir dan memperkenalkan diri. Fasilitator dapat menanyakan kabar peserta yang hadir. Setelah itu, jelaskan secara singkat rangkaian kegiatan yang akan dilakukan bersama di kelas. Kemudian, beri kesempatan pada setiap peserta untuk memperkenalkan diri menggunakan Aktivitas 1 yang tertera di tabel berikut:

### Aktivitas 1

#### Yuk Saling Berkenalan!

*Durasi: 10 menit*



#### Instruksi

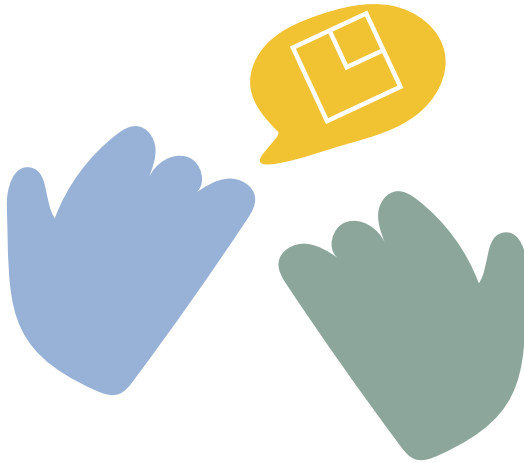
1. Fasilitator dan peserta secara bergantian memperkenalkan diri dengan format sebagai berikut:
  - a. Nama...
  - b. Kelas...
2. Di samping memperkenalkan diri menggunakan format pada poin 1, setiap peserta akan mengambil satu gulungan kertas yang berisi satu dari beberapa opsi berikut:
  - a. Menjawab salah satu pernyataan di bawah ini:
    - i. Apa makanan favorit kamu? Jelaskan alasan kamu memilih makanan tersebut!
    - ii. Jelaskan mengenai satu hobi yang kamu miliki!
    - iii. Berikan pujian kepada salah seorang teman kamu yang hadir di sini!
    - iv. Apa saja harapan yang kamu punya untuk satu tahun ke depan?
  - b. Memperoleh satu buah permen/coklat/makanan ringan lainnya
3. Peserta yang telah memperkenalkan diri dapat menunjuk peserta lain untuk memperkenalkan diri berikutnya.

## Merancang Kondisi Kelas

*Durasi: 10 Menit*

Setelah perkenalan selesai, kegiatan selanjutnya adalah merancang kondisi kelas bersama. Kondisi kelas adalah serangkaian peraturan yang disepakati bersama oleh fasilitator dan seluruh peserta di kelas. Peraturan dibuat untuk menjamin kondisi belajar dan bermain yang kondusif dan efektif di kelas. Fasilitator akan menawarkan beberapa peraturan di bawah ini dan menempelkannya pada selembar karton. Diskusikan dengan peserta, apakah mereka menyetujui peraturan-peraturan tersebut dan ajak diskusi apabila tidak setuju. Pada sesi ini, fasilitator juga diharap dapat memberikan kesempatan kepada peserta untuk menuliskan peraturan baru dan merevisi peraturan yang ada.

Berikut adalah contoh peraturan yang dapat dijadikan acuan fasilitator dalam menyusun kondisi kelas:



1. Mendengarkan teman yang sedang berbicara
2. Saling menghormati pendapat
3. Menjaga rahasia satu sama lain
4. Izin jika hendak ke toilet
5. Diperbolehkan minum dan makan snack selama sesi
6. ...
7. ...



Aku &  
Sekitarku  
Dalam Pusaran  
Pandemi

# BAB 2

## Aku dan Sekitarku dalam Pusaran Pandemi

### Tujuan

- Peserta dapat mengenali mitos dan fakta yang berkaitan dengan Covid-19
- Peserta dapat memahami tindakan yang dapat dilakukan saat berhadapan dengan individu yang percaya pada mitos tentang Covid-19
- Peserta dapat memahami langkah yang dapat dilakukan dalam menjaga kebersihan personal

### Waktu/Durasi

150 menit

### Indikator

- 70% peserta meningkat pemahamannya tentang informasi Covid-19
- 70% peserta mengetahui langkah-langkah menjaga kebersihan diri dan lingkungan

### Metode

- Presentasi
- Diskusi
- Bermain *games*

### Bahan dan Alat

### Asesmen Awal

- Lembar asesmen
- Alat tulis (pulpen/pensil/spidol)

## **Materi 1**

- 3 lembar karton
- Post-it
- Alat tulis (pulpen/pensil/spidol)

## **Materi 2**

- 2 buah kain/terpal berukuran 1,5 m x 1,5 m
- Kartu jawaban mitos/fakta
- Laptop
- Proyektor

## **Materi 3**

- Laptop
- Proyektor
- Speaker (opsional)
- 2 buah baskom/mangkuk berisi air
- 1 baskom/mangkuk berisi tepung kanji
- Selotip
- Cetakan pola tangan dan kaki
- Sabun cuci tangan
- Masker (sesuai jumlah peserta)



## Instruksi Fasilitator

- Membuat PPT materi yang akan dipresentasikan. Dalam membuat PPT materi, fasilitator diharapkan menggunakan lebih banyak gambar/video dibanding tulisan.
- Menyiapkan bahan dan alat untuk setiap kegiatan (rincian terlampir).
- Membagi tugas yang jelas antara fasilitator dan co-fasilitator. Sebagai contoh: fasilitator menyampaikan materi tentang kebersihan personal dan co-fasilitator menyampaikan instruksi permainan yang akan dilakukan.
- Fasilitator dianjurkan untuk membuat yel-yel kegiatan. Yel-yel tersebut dapat digunakan di awal (untuk membangkitkan semangat peserta) maupun di tengah-tengah sesi (saat peserta nampak tidak fokus/jenuh)
- Memperhatikan pemahaman terkait materi yang akan disampaikan. Usahakan fasilitator memahami topik-topik terkait materi yang akan disampaikan, termasuk topik yang tidak tertera dalam modul. Hal ini akan memudahkan fasilitator dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peserta.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- Fasilitator dianjurkan untuk mengawali presentasi materi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait kepada para peserta. Jawaban atas pertanyaan tersebut dapat menjadi *bridging* untuk masuk ke dalam penjelasan materi.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Karena target peserta adalah anak-anak dan remaja, maka fasilitator dianjurkan untuk tidak menggunakan istilah-istilah ilmiah atau kata-kata yang terlalu formal atau berbahasa Inggris. Poin ini penting untuk diterapkan terutama saat membawakan sesi di Sanggar Anak Harapan.
- Ingat nama dan hal-hal unik dari setiap anak. Informasi ini akan memudahkan teman-teman fasilitator untuk membangun *rapport* pada sesi-sesi pelatihan berikutnya.
- Luangkan waktu istirahat selama 5 menit setelah materi pertama selesai dan 5 menit lagi setelah materi kedua selesai.
- Selama sesi istirahat, fasilitator bisa memutar lagu-lagu edukasi tentang Covid-19 dan vaksin, seperti lagu berikut: <https://youtu.be/q2Lx64zSbd0>



**Lembar Asesmen  
Aku & Sekitarku dalam Pusaran Pandemi  
Suka Ria Remaja 2022**

**Nama** :  
**Asal Komunitas** :

*Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Setelah itu, tentukan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Berilah tanda centang pada kolom yang sesuai.*

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1	Berjemur di bawah sinar matahari dapat membunuh virus Covid-19 dalam tubuh kita.		
2	Mencuci tangan sebaiknya dilakukan minimal 15 detik.		
3	Jika tidak memiliki tisu, kita dapat menutup mulut dan hidung dengan lengan bagian dalam/siku saat bersin atau batuk.		
4	Vaksin Covid-19 mengandung minyak babi.		
5	Vaksin Covid-19 justru membuat kita lebih rentan terkena virus Covid-19.		
6	Kita harus mencuci tangan sebelum menyentuh mata, hidung, dan mulut.		
7	Mencuci tangan harus dilakukan dengan air mengalir dan sabun.		
8	Makanan yang bergizi terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah-buahan, dan minuman.		
9	Menunjukkan rasa empati adalah langkah pertama dan paling penting dalam mengedukasi seseorang terkait mitos dan fakta seputar Covid-19.		
10	Minyak kayu putih boleh diminum secara langsung untuk melindungi diri dari virus Covid-19.		

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan dampak yang signifikan bagi kehidupan kita. Covid-19 telah merenggut nyawa lebih dari 6 juta penduduk di seluruh dunia. Di samping itu, melansir dari World Health Organization (WHO), Covid-19 juga menyebabkan puluhan juta orang di seluruh dunia jatuh dalam kemiskinan. Lingkup pendidikan yang paling dekat dengan kita juga merasakan dampak dari pandemi dengan diberlakukannya kebijakan belajar dari rumah. Selain dampak-dampak yang telah disebutkan, masih banyak tantangan lain yang dihadapi oleh masyarakat di seluruh dunia akibat pandemi. Bagaimana dengan kamu? Perubahan dan tantangan apa saja yang kamu hadapi akibat pandemi Covid-19?

### Aktivitas 2.1



#### Pengalamanku Selama Pandemi

Durasi: 20 menit

#### Instruksi

1. Instruksikan peserta untuk menjawab 3 pertanyaan berikut:
  - Perubahan apa yang kamu rasakan selama pandemi Covid-19?
  - Kesulitan apa saja yang disebabkan oleh perubahan tersebut?
  - Tindakan apa yang sudah kamu lakukan untuk menghadapi perubahan tersebut?
2. Berikan minimal 3 buah post-it kepada peserta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada poin 1.
3. Siapkan 3 buah karton untuk menempelkan jawaban peserta.
4. Setelah seluruh peserta menjawab, diskusikan jawaban-jawaban tersebut bersama-sama. Fasilitator dapat menggunakan poin-poin berikut ini sebagai panduan dalam berdiskusi:
  - Perubahan apa saja yang dirasakan oleh peserta?
  - Aspek hidup apa yang paling terdampak oleh pandemi Covid-19? (Aspek ekonomi, pendidikan, kesehatan)
  - Kesulitan apa saja yang paling banyak dialami oleh peserta?
  - Apakah terdapat pola dari tindakan-tindakan yang dilakukan peserta untuk menghadapi kesulitan akibat perubahan tersebut?

Salah satu dampak terbesar dari pandemi Covid-19 adalah pemutusan hubungan kerja dan peningkatan harga kebutuhan pokok. Lantas, sebagai seorang pelajar, apa ya tindakan yang bisa kita lakukan untuk mengantisipasi dampak-dampak tersebut? Jawabannya sederhana. Kamu bisa mulai dengan mengenali perbedaan antara kebutuhan dan keinginan saat akan membeli suatu barang. Misalnya, kamu ingin *top up diamond* untuk akun *online game* favorit kamu. Kira-kira, itu kebutuhan atau keinginan ya?

Dalam pengertian yang sederhana, **kebutuhan** mengacu pada barang-barang yang berperan penting dalam menunjang kesehatan dan keselamatan hidup kita. Barang seperti makanan, air, tempat tinggal, dan pakaian adalah contoh barang kebutuhan. Sementara itu, **keinginan** mengacu pada barang-barang yang dapat membuat hidup kita menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Namun, kita tetap dapat melanjutkan hidup meskipun tanpa barang-barang tersebut.

Secara teori, perbedaan antara kebutuhan atau keinginan terasa mudah untuk dimengerti. Akan tetapi, tak jarang kita tetap merasa bingung dalam mengenali perbedaan antara kebutuhan dan keinginan saat berbelanja. Namun, tidak perlu khawatir. Kita bisa menggunakan daftar pertanyaan berikut ini saat ragu hendak membeli barang atau tidak. Daftar pertanyaan ini dapat menjadi wadah dalam merefleksikan kebutuhan dan keinginan yang kita miliki.

**Yuk, kita simak bersama!**

1. **Mengapa saya harus membeli barang ini?**
2. **Kapan dan dalam kondisi apa saya bisa menggunakan barang ini?**
3. **Di mana saya bisa menemukan alternatif barang ini dengan harga yang lebih murah?**
4. **Apa yang harus saya korbankan atau relakan dengan membeli barang ini?**
5. **Berapa persen saya harus mengorbankan uang jajan saya bulan ini untuk membeli barang ini?**
6. **Apakah barang ini sepadan dengan hal yang harus saya korbankan?**
7. **Apakah barang ini merupakan sesuatu yang saya butuhkan atau inginkan?**

# Ini Mitos Atau Fakta Ya?

Durasi: 40 Menit

## Kartu Mitos Fakta

No.	Pernyataan	Jawaban
1	Berjemur di bawah sinar matahari dapat membunuh virus COVID-19	<b>Mitos</b> Virus COVID-19 dapat hidup dan menyebar di berbagai wilayah, baik yang bersuhu dingin maupun panas. Sinar matahari sendiri berguna dalam produksi vitamin D3 yang bisa meningkatkan imun tubuh, tapi tidak bisa secara langsung membunuh virus.
2	Orang yang sudah divaksin justru lebih rentan terkena virus COVID-19	<b>Mitos</b> Vaksin tidak mengandung virus COVID-19 yang masih hidup sehingga tidak menyebabkan orang lebih mudah terinfeksi virus COVID-19. Vaksin justru berperan dalam membentuk prajurit di dalam tubuh (antibodi) yang dapat menghalau virus COVID-19 yang hendak masuk ke dalam tubuh.
3	Mengonsumsi minyak kayu putih dapat menyembuhkan orang yang terkena COVID-19	<b>Mitos</b> Minyak kayu putih sebaiknya digunakan dengan cara dioleskan ke anggota tubuh. Meminum atau mengonsumsi minyak kayu putih secara langsung justru dapat membahayakan kesehatan dan berpotensi menimbulkan penyakit baru.
4	Menggunakan masker saja tidak cukup untuk melindungi diri dari virus COVID-19	<b>Fakta</b> Langkah yang paling efektif untuk melindungi diri dari virus COVID-19 terdiri atas kombinasi dari penggunaan masker dan rajin mencuci tangan. Penggunaan masker sendiri juga harus disertai dengan pengetahuan mengenai cara menggunakan (menutupi seluruh area hidung dan mulut, tanpa celah) dan membuang masker dengan baik (membuka masker dengan menyentuh kaitan yang menggantung di telinga, merobek masker yang telah digunakan agar tidak dapat digunakan kembali, dan membuang masker ke dalam tempat sampah yang tertutup).

5	Mengonsumsi bawang putih secara rutin membuat individu tidak mudah terkena virus COVID-19	<p><b>Mitos</b></p> <p>Bawang putih memang mengandung zat anti mikroba (organisme berukuran kecil seperti kuman dan bakteri). Akan tetapi, zat tersebut tidak dapat digunakan untuk membunuh virus COVID-19.</p>
6	Vaksin COVID-19 mengandung minyak babi	<p><b>Mitos</b></p> <p>Baik Majelis Ulama Indonesia (MUI) maupun Balai Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) telah mengonfirmasi bahwa vaksin COVID-19 tidak memiliki kandungan yang berasal dari babi maupun minyak babi. Vaksin mengandung zat-zat yang dapat berperan sebagai prajurit di dalam tubuh untuk menghalau virus COVID-19.</p>
7	Mengonsumsi alkohol tidak membuat individu kebal dari virus COVID-19	<p><b>Fakta</b></p> <p>Minuman beralkohol tidak memiliki kandungan yang dapat menghalau virus COVID-19. Mengonsumsi alkohol secara berlebihan justru dapat membahayakan kesehatan tubuh. Langkah yang dapat kita lakukan untuk melindungi diri dari tertular virus COVID-19 adalah dengan rajin mencuci tangan, menggunakan masker, dan menghindari berkumpul dengan orang-orang yang sedang demam atau batuk.</p>
8	Hasil tes antigen yang negatif tidak menjamin orang tersebut terbebas dari virus COVID-19	<p><b>Fakta</b></p> <p>Virus COVID-19 yang masuk ke dalam tubuh memerlukan waktu antara 1-14 hari untuk dapat terdeteksi. Apabila tes antigen dilakukan kurang dari 14 hari setelah kita berhubungan dengan orang yang positif COVID-19, ada kemungkinan hasil tes antigen kita negatif meskipun virus tersebut ada di dalam tubuh kita.</p>
9	Jika kita mampu menahan napas selama minimal 10 detik tanpa batuk atau merasa tidak nyaman, artinya kita terbebas dari virus COVID-19	<p><b>Mitos</b></p> <p>Satu-satunya cara yang dapat dilakukan untuk mendeteksi keberadaan virus COVID-19 dalam tubuh kita adalah dengan melakukan tes antigen/pcr.</p>

<p><b>10</b></p>	<p>Orang yang sudah pernah terkena COVID-19 tidak dapat terkena COVID-19 lagi</p>	<p><b>Mitos</b></p> <p>Orang yang sudah divaksin tetap memiliki kemungkinan tertular virus COVID-19. Meski demikian, mereka memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk tertular dibandingkan orang yang belum divaksin. Selain itu, sekali pun tertular, gejala yang dialami orang-orang yang sudah divaksin cenderung lebih ringan.</p>
<p><b>11</b></p>	<p>Semprotan disinfektan tidak boleh disemprotkan ke tubuh</p>	<p><b>Fakta</b></p> <p>Disinfektan sebaiknya disemprotkan ke permukaan benda untuk membunuh bakteri, virus, maupun jamur. Menyemprotkan disinfektan secara langsung ke tubuh justru dapat membahayakan kesehatan. Kandungan dalam disinfektan dapat menyebabkan iritasi kulit, melukai mata, hingga menimbulkan gangguan pernapasan. Selain itu, disinfektan juga tidak dapat membunuh virus yang telah masuk ke dalam tubuh.</p>
<p><b>12</b></p>	<p>Jika sudah divaksin, kita tidak perlu melakukan protokol kesehatan lagi (mengenakan masker, mencuci tangan)</p>	<p><b>Mitos</b></p> <p>Protokol kesehatan sangat berkaitan dengan kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kebiasaan ini tidak hanya dapat melindungi kita dari virus COVID 19, tetapi juga berbagai penyakit lain. Oleh karena itu, meskipun kita telah divaksin, tetap lakukan protokol kesehatan, ya!</p>

## Aktivitas 2.2



### Awas, Kapal Akan Tenggelam!

*Durasi: 20 Menit*

#### Instruksi

1. Sediakan 2 buah kain/terpal dengan ukuran 1,5m X 1,5m.
2. Bagi peserta ke dalam dua kelompok sama besar.
3. Tunjuk 1-2 perwakilan dari setiap kelompok yang akan bertugas sebagai nakhoda. Sementara itu, peserta yang lain akan berperan sebagai penumpang kapal. Dalam menentukan jumlah nakhoda, sesuaikan dengan jumlah peserta, pastikan masih banyak peserta yang tersisa sebagai penumpang kapal.
4. Instruksikan kepada para penumpang kapal untuk berdiri di atas kain. Kaki penumpang kapal tidak boleh menginjak area di luar kain. Penumpang yang menginjak area di luar kain dinyatakan tenggelam dan tidak dapat melanjutkan permainan.
5. Bacakan pernyataan pada kartu mitos dan fakta satu per satu secara acak.
6. Setelah fasilitator selesai membacakan satu pernyataan, nakhoda memiliki waktu 5 detik untuk mencari jawaban yang sesuai.
7. Setelah itu, nakhoda harus membacakan jawaban tersebut dan menentukan apakah pernyataan tersebut merupakan mitos atau fakta.
8. Jika nakhoda berhasil menemukan jawaban yang tepat dalam waktu 5 detik dengan sesuai, maka kelompok akan mendapatkan poin dan terbebas dari kewajiban melipat kain menjadi dua.
9. Jika nakhoda tidak dapat menemukan jawaban yang tepat dalam waktu 5 detik, maka lebar kain akan dibagi dua (mengecil - menandakan kapal semakin tenggelam) dan kelompok tidak mendapatkan poin.
10. Permainan akan terus berlanjut hingga seluruh pernyataan selesai dijawab.
11. Kelompok dengan jumlah anggota penumpang yang tersisa paling banyak dan/atau perolehan poin paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.

#### Diskusi

*Durasi: 10 Menit*

Setelah permainan selesai, ajak peserta untuk mendiskusikan perasaan dan pelajaran yang mereka dapatkan selama bermain dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Apa yang kamu rasakan saat bermain?
2. Pelajaran apa yang dapat kamu petik dari permainan tersebut?
3. Apakah ada mitos lain yang pernah kamu dengar terkait Covid-19?
4. Apakah ada orang-orang di sekitar kamu yang masih mempercayai mitos-mitos terkait Covid-19?

Meskipun pandemi Covid-19 telah berangsur reda, mitos terkait virus maupun vaksin Covid-19 masih dapat kita temui di masyarakat. Bahkan, tak jarang mitos-mitos tersebut dipercayai oleh orang-orang terdekat kita. Tak jarang pula saat kita hendak meluruskan pemahaman mereka, kita mendapat penolakan dan berujung pada hubungan yang menjadi renggang. Lantas, bagaimana ya cara yang tepat untuk berkomunikasi dengan orang lain tentang mitos seputar Covid-19? Yuk, kita simak tips di bawah ini!

## 1. Tampilkan rasa empati

Kamu bisa melakukan hal tersebut dengan menunjukkan bahwa kamu peduli pada pendapat dan kepercayaan mereka. Langkah ini dilakukan untuk membangun rasa percaya dan rasa nyaman dengan lawan bicara. Jika sudah percaya dan merasa nyaman, maka lawan bicara kita akan lebih terbuka untuk mendiskusikan berbagai hal dengan kita. Perhatikan contoh di bawah ini untuk memperjelas pemahaman kamu.

**A (orang lain):** "Covid-19 tuh cuma rekayasa pemerintah saja supaya kita enggak bisa beraktivitas bebas di luar rumah. Bosan banget harus ada di rumah terus."

**B (kamu):** "Iya ya, aku juga merasa jenuh karena tidak bisa bertemu dengan teman-teman secara langsung."

## 2. Fokus membangun hubungan baik

Jangan terpaku pada keinginan untuk segera meluruskan pemahaman mereka yang keliru. Jika kamu hanya fokus menentang dan meluruskan pemahaman mereka, lawan bicaramu cenderung akan menjadi defensif dan tidak ingin berdiskusi lebih lanjut. Nah, untuk menghindari hal tersebut, kamu dapat mempraktikkan langkah-langkah berikut ini:

a. Jangan langsung memotong pembicaraan lawan bicara, meskipun mereka sedang menyampaikan pernyataan yang tidak tepat.

b. Ajukan pertanyaan terkait pemahaman lawan bicara kamu. Pertanyaan dapat menjadi sarana dalam menunjukkan rasa penasaran yang tulus tentang pemahaman lawan bicara kamu. Tapi, jangan mengajukan pertanyaan yang bersifat menyudutkan, ya! Yuk, kita lihat perbedaannya.

**Pertanyaan yang menyudutkan:** "Masa sih? Pasti kamu dapat informasi dari sumber yang enggak jelas, ya?"

**Pertanyaan yang baik:** "Wah, menarik. Kamu dapat informasi itu dari mana?"



c. Saat kamu akan menyampaikan fakta, sertakan pula data-data yang bisa mendukung fakta tersebut. Pastikan juga data yang kamu sampaikan mudah dipahami oleh lawan bicara. Kamu bisa memakai ilustrasi atau analogi untuk menjelaskan data yang kamu punya.

### **3. Sadari bahwa kamu tidak memiliki kendali penuh untuk mengubah kepercayaan orang lain.**

Terlepas dari usaha yang telah kamu lakukan, mengubah sudut pandang dan kepercayaan seseorang bukanlah pekerjaan yang mudah dan instan. Tak jarang, orang tersebut tetap memegang pemahaman mereka yang keliru sekalipun telah mengetahui fakta dan data-data yang kita sampaikan. Jika kondisi ini terjadi dalam hubunganmu, tidak perlu berkecil hati ya. Terkadang, setuju untuk tidak setuju bisa menjadi jalan keluar terbaik. Ingat selalu bahwa tujuan utama dari komunikasi adalah untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain.

## **Aku Menang Melawan Covid-19!**

*Durasi: 70 Menit*

Covid-19 adalah virus yang mudah menyebar melalui droplet (percikan cairan atau lendir) yang dikeluarkan oleh individu yang sudah tertular. Meski demikian, ada beberapa langkah yang bisa kita ambil untuk melindungi diri dari penularan virus Covid-19. Apa saja langkah-langkah tersebut? Simak poin-poin berikut ini ya!

### **1. Kebersihan Pangkal Kesehatan**

Salah satu cara melindungi diri dari virus Covid-19 adalah dengan menjaga kebersihan. Sebagaimana pepatah mengatakan: kebersihan adalah pangkal kesehatan. Apa saja sih cara yang dapat kita lakukan untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan? Yuk, sama-sama kita pelajari!

#### **a. Mencuci Tangan dengan Sabun**

Tangan adalah salah satu tempat favorit kuman dan bakteri untuk bersarang, lho! Setiap hari, permukaan tangan kita menyentuh berbagai benda. Mulai dari telepon genggam, peralatan makan, hingga gagang pintu di tempat umum. Padahal, tangan kita juga digunakan untuk melakukan aktivitas seperti menyentuh makanan dan wajah kita. Coba bayangkan, berapa banyak kuman yang pindah ke makanan atau wajah kita jika kita tidak mencuci tangan terlebih dahulu? Lantas, kapan kita harus mencuci tangan?

Mencuci tangan harus dilakukan pada kondisi-kondisi berikut:

- Sebelum dan sesudah makan
- Setelah menggunakan toilet untuk buang air kecil/besar
- Setelah memegang binatang
- Setelah memegang permukaan benda yang digunakan bersama
- Setelah bersin dan batuk
- Sebelum masuk ke rumah
- Setelah menyentuh sampah
- Setelah menyentuh luka
- Setelah bertemu atau merawat orang yang sedang sakit

Mencuci tangan juga tidak boleh dilakukan dengan asal lho. Kita harus mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun selama minimal 20 detik. Di samping itu, ada 6 langkah dalam mencuci tangan.

**Yuk, kita simak video cara mencuci tangan yang tepat menggunakan lagu 'Selamat Ulang Tahun'!**

### Video Mencuci Tangan dengan Lagu Happy Birthday

Scan untuk menonton video!



#### b. Cara Bersin dan Batuk yang Sehat dan Aman

Saat bersin atau batuk, kita mengeluarkan cairan yang mengandung kuman dan bakteri. Cairan tersebut dapat dengan mudah menempel di permukaan benda maupun tubuh orang-orang di sekitar kita. Untuk menghindari hal tersebut, yuk kita simak hal yang harus (*do's*) dan tidak boleh dilakukan (*don'ts*) saat bersin dan batuk!

Do's	Don'ts
Menutup mulut dan hidung menggunakan tisu sekali pakai atau lengan baju dalam (siku)	Tidak menutup mulut dan hidung saat bersin atau batuk di tempat umum
Segera membuang tisu yang telah dipakai ke tempat sampah	Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin
Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun setelah bersin atau batuk	Membuang ludah batuk di sembarang tempat
Menggunakan masker jika bersin dan batuk terus berlanjut	Membuang atau meletakkan tisu yang sudah dipakai di sembarang tempat
Menghindar dari orang lain saat bersin atau batuk	Tidak menggunakan masker saat flu atau batuk
Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut menggunakan tangan tanpa mencuci tangan sebelum dan setelahnya.	

Di samping kedua hal yang sudah dijelaskan di atas, kita juga bisa menjaga diri dengan memperhatikan kebersihan diri dan olahraga secara teratur. Luangkanlah waktu minimal 60 menit dalam sehari untuk berolahraga. Kamu bisa memilih aktivitas olahraga seperti bersepeda, bermain lompat tali, maupun bermain bola bersama teman. Selain itu, pastikan kamu selalu mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan yang bergizi terdiri atas lima kelompok pangan, yaitu makanan pokok (contoh: nasi, roti, dll), lauk pauk (contoh: tempe, tahu, ayam, dll), sayuran, buah-buahan, dan minuman (air mineral dan susu). Hindari mengonsumsi makanan dan minuman yang terlalu manis, asin, dan berlemak seperti ciki maupun teh kotak. Mengapa harus dihindari? Karena, makanan dan minuman tersebut berpotensi meningkatkan risiko kita terkena hipertensi, stroke, diabetes, hingga serangan jantung.

## 2. Tubuhku Kuat Karena Aku Vaksin

Siapa di antara teman-teman yang masih ingat mitos dan fakta terkait vaksin Covid-19 dari kegiatan sebelum ini? Kira-kira, pernyataan-pernyataan ini termasuk mitos atau fakta? Yuk, coba tentukan tanpa membuka kartu mitos dan fakta kalian ya!

- a. Orang yang sudah divaksin justru lebih rentan terkena virus Covid-19
- b. Vaksin Covid-19 mengandung minyak babi

Bicara soal vaksin, jadi penasaran nih, apa sih isi di dalam vaksin dan cara kerja vaksin itu sebenarnya seperti apa ya? Kita cari tahu jawabannya di video ini yuk!

### Video Bagaimana Cara Kerja Vaksin Perangi Virus?

Scan untuk menonton video!



#### Aktivitas 2.3

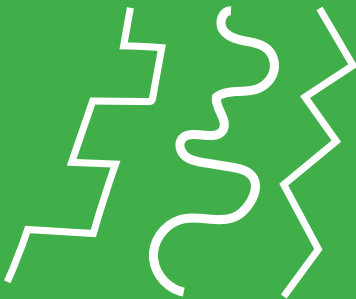
#### Berlomba Menuju Aku yang Sehat!

Durasi: 30 Menit

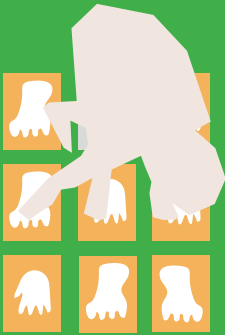
#### Instruksi Permainan

1. Bagi peserta ke dalam dua kelompok yang sama besar.
2. Seluruh anggota kelompok diminta untuk membasuh tangan dengan air kemudian memasukkan tangan ke dalam mangkuk berisi tepung kanji.
3. Setiap anggota kelompok akan melewati beberapa rintangan untuk mencapai garis finish secara bergantian. Rintangan yang dimaksud terdiri atas:

a. Lari Mengikuti Garis



b. Tempelkan Tangan dan Kakimu!



4. Sesampainya di garis finish, minta peserta untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air dalam baskom yang telah disediakan oleh panitia. Setelah itu, minta juga peserta untuk mengganti masker yang dikenakan.
5. Apabila anggota urutan pertama setiap kelompok telah selesai melakukan aktivitas di garis finish, anggota urutan kedua dapat mulai melakukan kegiatan. Begitu seterusnya sampai seluruh anggota di setiap kelompok melakukan kegiatan di garis finish.
6. Kelompok yang seluruh anggotanya paling cepat menyelesaikan aktivitas hingga di garis finish adalah kelompok yang menjadi pemenang.

### Diskusi/Refleksi

*Durasi: 15 Menit*

1. Apa yang kamu rasakan saat melakukan aktivitas tersebut?
2. Apa pelajaran yang bisa kamu petik dari aktivitas "Lari Mengikuti Garis"?
3. Apa pelajaran yang bisa kamu petik dari aktivitas "Tempelkan Tangan dan Kakimu!"?
4. Apa pelajaran yang bisa kamu petik dari aktivitas di garis finish?

### Konklusi dari Permainan

Kuman, bakteri, atau virus bisa dengan mudah berpindah dari permukaan benda-benda yang ada di sekitar kita, ke telapak tangan kita maupun anggota tubuh yang lain. Begitu pula sebaliknya. Kuman, bakteri, maupun virus di tangan kita dapat dengan mudah berpindah ke benda-benda yang kita pegang. Seperti makanan yang hendak kita makan. Maka dari itu, penting bagi kita untuk rajin mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang bersih. Jangan lupa juga untuk menjaga jarak minimal 1,5 meter dari orang lain guna menghindari penularan kuman, bakteri, dan virus ya!

## Referensi

- <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/handwashing.html>
- <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/upload/filemanager/download/ uks/20211707%20Buku%20Saku%20-%20PHBS-Spread%20Pages.pdf>
- <https://dinkes.padang.go.id/etika-batuk-dan-bersin-yang-benar-putus-rantai-penularan-covid19-yuk-praktekkan>
- [https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/440ce9004ff8e4298458bf4826472d56/WWC\\_CoughEtiquette+FS.pdf?MOD=AJPERES&amp;CACHEID=ROOTWORKSPACE-440ce9004ff8e4298458bf4826472d56-nU4pOZ5](https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/440ce9004ff8e4298458bf4826472d56/WWC_CoughEtiquette+FS.pdf?MOD=AJPERES&amp;CACHEID=ROOTWORKSPACE-440ce9004ff8e4298458bf4826472d56-nU4pOZ5)
- <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/panduan/pelatihan-kader-ukgm.pdf>
- [https://drive.google.com/file/d/11LqWZDk-6jd0OCTZUotDa7E\\_UoRmrCd7/view](https://drive.google.com/file/d/11LqWZDk-6jd0OCTZUotDa7E_UoRmrCd7/view)
- <https://www.thebalance.com/the-50-30-20-rule-of-thumb-453922>
- [https://aces.nmsu.edu/4h/documents/fcs-bow\\_hsfpp-module-1-money-management-student-guide-2014.pdf](https://aces.nmsu.edu/4h/documents/fcs-bow_hsfpp-module-1-money-management-student-guide-2014.pdf)
- <https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/12myths-final099bfbf976c54d5fa3407a65b6d9fa9d.pdf>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/2019-novel-coronavirus-myth-versus-fact>
- [https://www.georgeinstitute.org/sites/default/files/documents/c19-myths\\_0.pdf](https://www.georgeinstitute.org/sites/default/files/documents/c19-myths_0.pdf)
- <https://www.who.int/docs/default-source/epi-win/how-to-use-mask-v0-1-print.pdf>
- <https://hpu.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/1261/2020/04/Mitos-dan-Fakta-Covid-19.pdf>
- <https://cekfakta.tempo.co/fakta/1510/keliru-vaksin-sinovac-dan-astrazeneca-mengandung-dna-babi>
- <https://www.alodokter.com/menyempatkan-disinfektan-ke-tubuh-aman-dan-efektifkah-cara-ini-untuk-mencegah-covid-19>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/covid-19-vaccines-myth-versus-fact>
- <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/featured-topic/covid-19-vaccine-myths-debunked>
- <https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-about-covid-19-vaccines>
- <https://www.verywellmind.com/how-to-talk-to-a-covid-denier-5089630>
- <https://www.who.int/news/item/13-10-2020-impact-of-covid-19-on-people-s-livelihoods-their-health-and-our-food-systems>





# Mengenal Seks & Gender

# BAB 3

## Mengenal Seks dan Gender

### Tujuan

- Peserta dapat membedakan karakteristik seks dan gender
- Peserta dapat memahami adanya stereotip gender dan menghindari bias terhadap gender tertentu

### Waktu/Durasi

50 Menit

### Indikator

- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang perbedaan seks dan gender
- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang stereotip gender

### Metode

- Pemaparan materi
- Diskusi
- Aktivitas individu

### Bahan dan Alat

- Proyektor
- Kertas plano
- Spidol berwarna
- Sticky notes
- Double tape





## Instruksi Fasilitator

- Untuk Aktivitas 3.1, pastikan bahwa fasilitator sudah menyiapkan foto-foto dengan gambar yang *high-resolution*. Perlu diperhatikan bahwa foto-foto yang ditampilkan adalah foto dengan ekspresi gender yang bermacam-macam.
- Untuk Aktivitas 3.2 yang merupakan lanjutan dari aktivitas sebelumnya, fasilitator akan mengkategorikan jawaban peserta di *sticky note*. Pastikan untuk jeli dalam mengkategorikan. Ekspektasi dari aktivitas ini, peserta akan banyak menjawab di kategori gender sehingga fasilitator bisa memantik refleksi dari jawaban peserta.
- Untuk Aktivitas 3.3, aktivitas ini opsional jika ada waktu untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta tentang gender.
- Untuk Aktivitas 2, pastikan peralatan teknis untuk memutar video telah terpasang dengan baik. Kualitas suara dan kualitas gambar juga perlu dicek sebelum sesi berlangsung untuk memastikan efektivitas waktu saat sesi berjalan. Gunakanlah *close caption/subtitle* pada video agar peserta dengan masalah pendengaran tertentu dapat menerima informasi dari video.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- Saat memberikan instruksi untuk melakukan aktivitas, pastikan peserta sudah memahami instruksinya. Jangan ragu untuk mengulang instruksi jika dirasa perlu.
- Pada praktiknya, saat diskusi kelompok, mungkin peserta mengalami kebingungan. Fasilitator bisa mengecek ke masing-masing kelompok dan membantu proses di kelompok tersebut jika diperlukan.
- Beberapa peserta juga mungkin kesulitan berbicara di depan umum. Saat itu terjadi, jangan paksa peserta untuk melakukannya. Penting untuk membuat peserta merasa nyaman dan tidak terintimidasi saat melakukan pembelajaran.

## Lembar Asesmen

### Lembar Asesmen Mengetahui Seks dan Gender Suka Ria Remaja 2022

Nama :  
Asal Komunitas :  
Hari/Tanggal :

Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Setelah itu, tentukan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Berilah tanda centang pada kolom yang sesuai.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Seks adalah perbedaan laki-laki dan perempuan berdasarkan organ biologis		
2.	Gender dan pembagian peran antara laki-laki dan perempuan yang sangat dipengaruhi oleh budaya dan kebiasaan masyarakat		
3.	Ekspresi gender dan pembagian peran antara laki-laki dan perempuan yang ada di masyarakat tidak bisa berubah		
4.	Perempuan memiliki kesempatan untuk menjadi pemimpin dan menjadi tulang punggung keluarga		
5.	Jenis kelamin seseorang bisa dilihat melalui pakaian yang dikenakan		

Pernahkah kamu mengisi sebuah formulir dan diminta untuk mengisi kolom atau isian “Jenis Kelamin”? Biasanya akan tertulis P/L dan kamu diminta untuk memilih satu dan mencoret yang satunya.

P/L adalah singkatan dari Perempuan atau Laki-laki. Jenis kelamin bisa diidentifikasi dari beberapa karakteristik. Jenis kelamin tidak hanya diidentifikasi dari alat kelamin yang berada di luar tubuh saja, tapi juga yang ada di dalam tubuh seperti uterus atau rahim.

Jenis kelamin sering dikaitkan dengan ciri-ciri yang terlihat dari luar tubuh. Walaupun alat kelamin itu berada di luar tubuh (kasat mata) tapi sifatnya sangat privat dan perlu untuk ditutup dengan pakaian. Nah, karena yang terlihat adalah pakaian (celana/rok/kain), rambut, kain penutup kepala (hijab) dan aksesoris lainnya, maka seseorang sudah bisa menilai jenis kelamin orang tersebut dari ciri-ciri yang terlihat dari luar tubuhnya. Cara kamu melihat jenis kelamin seseorang dari ciri-ciri yang disebutkan, bisa disebut dengan gender lho. Apakah kamu mulai tidak asing dengan istilah gender akhir-akhir ini? Jadi, apa sebenarnya gender dan apakah sama dengan jenis kelamin?

### Aktivitas 3.1

**Tebak Dia!** *Durasi: 10 Menit*



#### Instruksi

- Perhatikan foto-foto yang akan ditampilkan oleh fasilitator lewat layar proyektor
- Sebutkan jenis kelamin orang-orang yang ditampilkan di layar secara bersama-sama
- Kamu bisa menyebutkannya berdasarkan yang kamu yakini dari foto tersebut

#### Pertanyaan Refleksi:

1. Apakah kamu menemukan kesulitan saat menebak jenis kelamin dari foto-foto yang ditampilkan? Pilih salah satu yang paling membuatmu bingung!
2. Kenapa kamu kesulitan menebak jenis kelamin dari orang tersebut?

## Aktivitas 3.2



### Apa yang Terlintas Ketika... Durasi: 25 Menit

#### Instruksi

- Kamu akan diberikan *sticky note* dengan dua warna, masing-masing warna mendapat 3 lembar *sticky note*
- Kamu akan diberikan juga spidol warna untuk menulis di *sticky note* tersebut
- Fasilitator akan meminta kamu untuk mengisi *sticky note* dengan pertanyaan berikut:
  - a. Apa tiga hal yang terlintas saat kamu mendengar “perempuan”?
  - b. Apa tiga hal yang terlintas saat kamu mendengar “laki-laki”?
- Tulis tiga hal tersebut di masing-masing *sticky note* sehingga kamu akan memiliki tiga *sticky note* perempuan dan tiga *sticky note* laki-laki
- Fasilitator akan membuat dua pos, Pos “Laki-laki” dan Pos “Perempuan”.
- Tempel *sticky note* yang sudah kamu tulis ke kertas plano sesuai Pos “Laki-laki” dan Pos “Perempuan”
- Fasilitator akan mengkategorikan *sticky note* yang terkumpul ke dua kategori yaitu Jenis Kelamin/Seks dan Gender
- Seluruh peserta akan mendatangi masing-masing pos dan diminta untuk memperhatikan *sticky note* yang sudah dikelompokkan

#### Pertanyaan Refleksi:

- Kenapa (salah satu jawaban di kategori gender) bukan merupakan jenis kelamin?
- Kenapa (salah satu jawaban di kategori gender) merupakan gender?
- Kira-kira hal apa yang bisa ditaruh untuk mengisi kategori jenis kelamin?

### 1. Apa itu seks?

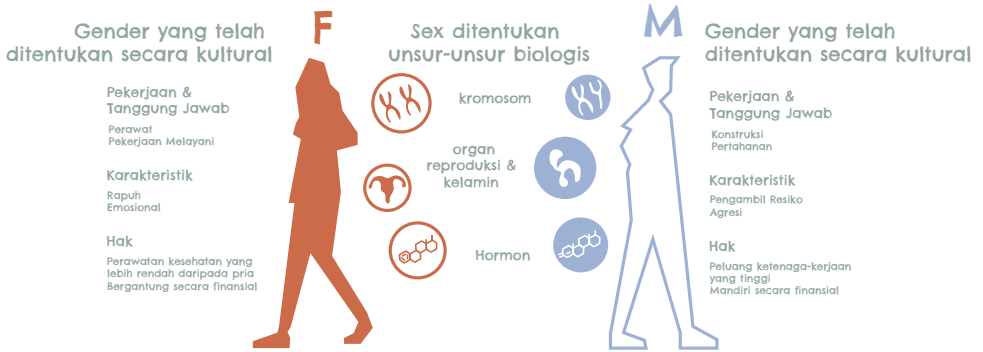
Tahukah kamu jenis kelamin biasanya juga disebut dengan seks?

Seks yang dimaksud di sini bukan berarti hubungan seksual atau aktivitas seksual. Seks atau jenis kelamin adalah karakteristik biologis yang digunakan untuk mengkategorikan manusia sebagai bagian dari kelompok perempuan atau laki-laki. Karakter biologis ini disebut juga karakteristik seks yang terdiri dari alat kelamin atau genital, organ reproduksi, struktur kromosom dan hormon, gonad serta beragam ciri sekunder yang biasanya muncul setelah pubertas.

Kromosom XY identik dengan jenis kelamin atau seks laki-laki dan kromosom XX yang identik dengan jenis kelamin atau seks perempuan. Kromosom XY pada laki-laki

membentuk penis dan membawa hormon-hormon yang lebih banyak pada laki-laki seperti hormon testosteron. Sementara itu, kromosom XX pada perempuan membentuk vagina dan membawa lebih banyak hormon perempuan seperti estrogen. Hal ini juga yang memengaruhi kondisi fisik tubuh seseorang. Misalnya, pubertas yang dialami perempuan secara biologis akan berbeda dengan pubertas yang dialami anak laki-laki.

## Sex vs Gender



Sumber: Lancet Series on Gender Equality, Norms and Health. Paper 1, 2019

Selain dua kategori seks tersebut, ada beberapa orang yang juga lahir dalam keadaan interseks. Mungkin kamu lebih sering mendengarnya kelamin ganda atau hermafrodit? Sebenarnya, penyebutan itu kurang tepat lho. Kamu bisa menyebut orang dengan kondisi biologis khusus pada organ reproduksi, hormon, kromosom tersebut sebagai sebagai interseks (*disorder sex development/ambiguous genitalia*). Interseks bukanlah kondisi yang “salah”. Kondisi biologis ini adalah bawaan lahir dan seringkali dokter atau orang tua secara tergesa-gesa melakukan penetapan pada jenis kelamin bayi dengan kondisi interseks menjadi perempuan atau laki-laki. Padahal, ada kemungkinan bayi interseks tersebut akan mengalami pubertas yang berbeda dari jenis kelamin yang ditetapkan pada saat lahir.

Contoh dari kondisi interseks adalah perempuan yang lahir dengan vagina tertutup, atau laki-laki yang lahir dengan kondisi skrotum atau buah zakar terbelah sehingga terlihat seperti labia atau bibir vagina. Seorang interseks juga bisa terlahir dengan dua alat kelamin yaitu memiliki penis sekaligus vagina. Interseks bisa mempunyai karakteristik fisik perempuan dengan ukuran klitoris yang lebih besar sehingga terlihat seperti penis. Atau, seseorang yang sejak lahir memiliki karakteristik fisik laki-laki dengan penis berukuran kecil dan buah zakar yang terbagi dua seperti bibir vagina atau labia. Seseorang juga bisa dikategorikan sebagai interseks dari kombinasi kromosom yang unik seperti kromosom

XXY dan perpaduan hormon estrogen serta testosteronnya. Jadi, secara sederhana, seks adalah jenis kelamin yang dilihat dari karakteristik biologis dalam tubuh seorang manusia. Tapi ingat, bukan hanya yang bisa dilihat oleh mata saja ya.

### Informasi SRR: Sekilas Ragam Realita

Dalam praktiknya, seorang dokter akan melakukan pengkategorian perempuan dan laki-laki saat kita lahir. Dokter akan melakukan diferensiasi seks atau perbedaan jenis kelamin. Perbedaan ini mengacu pada perkembangan genitalia eksternal, yaitu klitoris yang akan dikategorikan bayi perempuan, dan glans penis yang akan dikategorikan bayi laki-laki. Menariknya, di perkembangan awal genitalia eksternal ini terkadang sulit lho untuk membedakan perempuan dan laki-laki karena karakteristik yang mirip. Perbedaan mencoloknya adalah pada posisi saluran kencing, kalau laki-laki tergabung dalam glans penis dan lipatan kulit sedangkan perempuan terpisah dari klitoris dan lipatan kulit!

Apakah kamu pernah mendapatkan informasi ini di mata pelajaran biologi?

## 2. Apa itu gender?

Lalu, apa bedanya seks dengan gender?

Mungkin kamu pernah bertanya-tanya kenapa olahraga-olahraga yang cenderung memacu adrenalin diidentikan dengan hobi laki-laki? Atau, kenapa saat kecil anak perempuan diberikan mainan yang berhubungan dengan merawat seperti boneka, masak-masakan, dan rumah-rumahan? Sementara, anak laki-laki akan disodorkan mainan yang lebih agresif seperti mobil-mobilan, pistol-pistolan, robot, pedang-pedangan?

Anak laki-laki main robot dan anak perempuan main boneka adalah contoh stereotip gender. Stereotip adalah hal-hal yang dilekatkan pada sesuatu, termasuk gender. Hal ini membuat kamu seolah merasa kalau seseorang dilihat laki-laki karena punya rambut pendek dan perempuan punya rambut panjang. Situasi ini memperlihatkan pada kita bahwa masyarakat melekatkan karakter kita sejak masih kecil. Akhirnya, banyak perempuan dewasa yang dituntut untuk mengambil peran merawat, menjadi ibu rumah tangga, membuka salon, menjadi perawat, dan lain sebagainya. Sementara, banyak laki-laki yang mengambil pekerjaan di luar rumah.

Dari penjelasan di atas, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa gender adalah perbedaan sifat, peran, dan posisi perempuan dan laki-laki yang dibentuk oleh masyarakat yang

1 Widhiatmoko, B., & Suyanto, E. (2013). *Legalitas Perubahan Jenis Kelamin Pada Penderita Ambiguous Genitalia di Indonesia*. *Jurnal Kedokteran Forensik Indonesia*, 15(1), 12-22.

dipengaruhi oleh sistem kepercayaan/agama, budaya, sosial, etnis, politik, hukum, pendidikan dan ekonomi yang berubah dalam kurun waktu, konteks wilayah dan budaya tertentu. Stereotip gender itu merugikan lho. Karena,

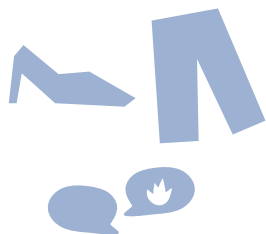
### Informasi Sekilas Ragam Realita (SRR)

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (KPPPA), peran gender dapat berubah, dan dipengaruhi oleh umur, kelas, ras, etnik, agama dan lingkungan geografi, ekonomi, dan politik. Baik perempuan maupun laki-laki memiliki peran ganda di masyarakat<sup>2</sup>. Pemisahan karakter dan peran antara laki-laki dengan perempuan memberi banyak kerugian bagi keduanya. Seperti anggapan atau stereotip gender laki-laki itu punya sifat keras dan emosional. Tentu saja stereotip itu merugikan bagi laki-laki yang tidak memiliki sifat-sifat tersebut. Kerugian ini bisa berujung pada diskriminasi, pengucilan hingga kekerasan.

Kira-kira apa stereotip gender yang melekat dan merugikan bagi perempuan?

## Gender

Konstruksi sosial, kebiasaan, ekspresi dan identitas (perempuan, laki-laki), dan ragam identitas lainnya.



## Sex

Atribut biologis termasuk fisik, kromosom, gen, hormon dan anatomi.



Peran maupun stereotip gender bisa ditukar dan dipertahankan. Gender seharusnya bisa diputuskan secara bebas tanpa paksaan dan memberikan perasaan nyaman saat dipilih atau diekspresikan. Siswa perempuan yang tergabung dalam kepanitiaan bisa mengambil peran-peran, seksi atau divisi yang diidentikan dengan laki-laki seperti seksi keamanan, seksi transportasi atau juga koordinator acara. Siswa laki-laki yang memiliki posisi kepanitiaan sebagai "anak buah" dari koordinator acara siswa perempuan pun bukan

<sup>2</sup> Glosary Gender. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. Juli 2022, diakses melalui [www.kemennppa.go.id/index.php/page/view/20](http://www.kemennppa.go.id/index.php/page/view/20)

berarti memiliki posisi lebih rendah. Semua kembali ke sifat individu masing-masing dalam melakukan perannya dalam kepanitiaan. Saat komunikasi berjalan lancar, koordinasi jelas, walau ada strata kepanitiaan antara siswa perempuan dan siswa laki-laki, kesetaraan bisa tercapai.

### Aktivitas 3.3



#### Tebak-tebakan Seks & Gender Durasi: 5 Menit

##### Instruksi

- Setelah mengenal perbedaan seks dan gender, apakah kamu masih merasa bingung?
- Yuk kita ingat lagi!
  - Seks atau jenis kelamin adalah karakteristik biologis yang digunakan untuk mengkategorikan manusia sebagai bagian dari kelompok perempuan atau laki-laki.
  - Gender adalah perbedaan sifat, peran dan posisi perempuan dan laki-laki yang dibentuk oleh masyarakat yang dipengaruhi oleh sistem kepercayaan, sosial, dan budaya.
- Untuk membantu kamu memahami perbedaan seks dan gender, cobalah untuk mengisi tabel di bawah ini.
- Beri tanda (x) pada kolom seks atau gender yang menurutmu sesuai dengan pernyataan.
- Kamu bisa berdiskusi dengan temanmu apakah pernyataan di bawah ini termasuk sex atau gender. Selamat mengisi!

No	Pernyataan	Seks	Gender
1.	Melahirkan		
2.	Menyukai warna <i>pink</i>		
3.	Menaiki motor besar		
4.	Memiliki buah zakar		
5.	Pekerja seks		
6.	Rok		
7.	Ayah dan ibu		
8.	Tumbuh jakun saat masa puber		
9.	Menghasilkan sperma		
10.	Vagina		
11.	Merias pengantin		
12.	Tumbuh bulu di sekitar kelamin		



13.	Memiliki indung telur		
14.	Penis		
15.	Sekolah teknik mesin		
16.	Suami dan istri		
17.	Testosteron dan estrogen		
18.	Memakai aksesoris seperti gelang atau anting		
19.	Memiliki sifat emosional		
20.	Kepala Keluarga		

### Informasi Sekilas Ragam Realita (SRR)

Transgender, apakah masuk ke dalam kategori gender?

Gender juga bisa dikaitkan dengan identitas dan ekspresi. Biasanya mutlak diberikan oleh masyarakat sesuai dengan jenis kelamin pada saat lahir. Identitas gender berbeda maknanya dengan gender sebagai sifat dan peran. Identitas gender adalah identifikasi pribadi seseorang tentang dirinya, apakah merasa perempuan, laki-laki, atau lainnya yang didasari pada pengalaman yang sangat personal. Identitas gender bisa sama atau berbeda dengan gender yang ditetapkan saat lahir. Contohnya, seseorang yang terlahir dengan organ reproduksi perempuan akan diidentifikasi bahwa identitas gendernya adalah perempuan. Tapi ternyata selama hidupnya dia lebih nyaman memaknai dirinya sebagai laki-laki. Maka, identitas gendernya bisa disebut transgender laki-laki. Berbeda saat ia lahir dengan organ reproduksi perempuan dan memaknai dirinya memiliki identitas gender perempuan. Ia hanya ingin menggunakan pakaian laki-laki atau berpenampilan tomboy. Ia adalah perempuan yang memiliki ekspresi gender maskulin dan bukan berarti transgender.

### Referensi

- Glossary Gender. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. Juli 2022, diakses melalui [www.kemempda.go.id/index.php/page/view/20](http://www.kemempda.go.id/index.php/page/view/20)
- Modul Suka Ria Remaja 2019
- Modul Suka Ria Remaja 2021





Ada yang  
Berbeda  
dengan  
Tubuh Kita



# BAB 4

## Ada yang Berbeda dengan Tubuh Kita

### Tujuan

- Peserta dapat membedakan perubahan tubuh pada saat mengalami pubertas
- Peserta dapat mengidentifikasi kebutuhan tubuh saat mengalami pubertas
- Peserta dapat mengidentifikasi mitos-mitos seputar pubertas

### Waktu/Durasi

55 Menit

### Indikator

- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang masa pubertas
- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi

### Metode

- Pemaparan materi dari fasilitator
- Tanya jawab interaktif
- Diskusi kelompok
- Menggambar

### Bahan dan Alat

- Proyektor
- Kertas plano/lebih besar (lebar 150-170 cm)
- Spidol berwarna
- *Metaplan*
- *Sticky notes*
- *Double tape*



## Instruksi Fasilitator

- Sebelum kegiatan dimulai, pastikan alat dan bahan yang dibutuhkan sudah tersedia.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- Saat memberikan instruksi untuk melakukan aktivitas, pastikan peserta sudah memahami instruksinya. Jangan ragu untuk mengulang instruksi jika diperlukan.
- Pada saat praktik diskusi kelompok, mungkin peserta mengalami kebingungan. Fasilitator bisa mengecek ke masing-masing kelompok dan membantu proses di kelompok tersebut jika diperlukan.
- Beberapa peserta juga mungkin kesulitan berbicara di depan umum. Saat itu terjadi, jangan paksa peserta untuk melakukannya. Penting untuk membuat peserta merasa nyaman dan tidak terintimidasi saat melakukan pembelajaran.

# Lembar Asesmen

## Lembar Asesmen Ada yang Berbeda dengan Tubuh Kita Suka Ria Remaja 2022

Nama :

Asal Komunitas :

Hari/Tanggal :

Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Setelah itu, tentukan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Berilah tanda centang pada kolom yang sesuai.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Sering berkeringat yang menyebabkan bau badan adalah hal normal ketika memasuki masa pubertas		
2.	Volume darah menstruasi yang keluar berbeda-beda pada setiap perempuan		
3.	Tumbuhnya payudara, munculnya bulu ketiak dan bulu pubis adalah ciri perubahan fisik yang terjadi ketika masa pubertas pada perempuan		
4.	Munculnya jerawat adalah salah satu ciri pubertas yang hanya terjadi pada perempuan		
5.	Mimpi basah adalah proses alamiah tubuh untuk mengeluarkan sperma		

“Cieeee... Udah mens, udah ABG...”

Kamu pernah dengar istilah ABG? Atau pernah punya pengalaman dipanggil ABG?

ABG alias Anak Baru Gede adalah istilah yang dipakai untuk anak yang sudah memasuki fase pertumbuhan remaja atau yang sedang pubertas. Setiap orang mengalami pubertas, termasuk kamu. Memasuki fase ini, kita akan mengalami menemukan sesuatu yang berbeda dengan tubuh kita. Kita bahas yuk!

# PUBERTAS

## Aktivitas 4.1

**Menonton Video: Ada yang Berbeda Di Tubuh Kita**

*Durasi: 10 Menit*



### Instruksi

Fasilitator memutar video berikut:

**“Ada yang Berbeda di Tubuh Kita”**

Scan untuk menonton video!



### Pertanyaan refleksi

Setelah video selesai, fasilitator meminta peserta menjelaskan perasaan tentang video yang baru saja ditonton:

- Apa yang kamu rasakan saat menonton video?
- Apakah kamu pernah mendiskusikan mengenai pubertas dengan orang-orang disekitarmu (guru, teman, orang tua)?
- Menurut kamu, pubertas itu apa?

Pubertas adalah sebuah proses perubahan fisik saat tubuh kita menuju dewasa. Sebagian dari teman-teman mungkin merasa aneh dan bingung saat mengalami perubahan tersebut. Proses ini adalah hal yang wajar karena minimnya informasi yang kita terima saat mengalami pubertas. Proses pubertas ditandai dengan beberapa perubahan fisik, fertilitas (pematangan sperma pada laki-laki dan sel telur pada perempuan), dan perkembangan organ reproduksi sekunder (biasa ditandai dengan pertumbuhan bulu pubis). Pada anak perempuan, pubertas biasanya dimulai di rentang usia 10 dan 14 tahun, dan laki-laki dimulai di rentang usia 12 dan 16 tahun.

Kira-kira, apa saja ya ciri-ciri pubertas? Mari kita mengidentifikasikannya melalui sebuah permainan.

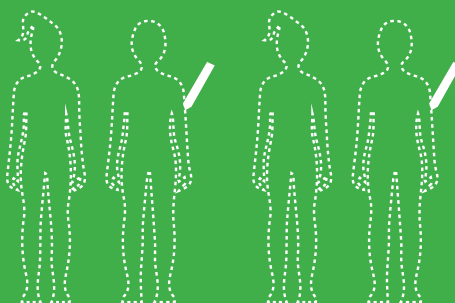
## Aktivitas 4.2

### Menggambar Perubahanku

Durasi: 20 Menit



#### Instruksi



- Peserta dibagi menjadi dua kelompok, laki-laki dan perempuan.
- Setiap kelompok akan didampingi oleh satu fasilitator yang sama dengan seks atau jenis kelamin peserta.
- Setiap kelompok diberi kertas plano atau kertas lebih besar, spidol warna-warni, *metaplan* dan atau *sticky note*.
- Masing-masing fasilitator akan menjadi pendamping untuk tiap kelompok dalam mengeksplorasi pengalaman peserta di kelompoknya.
- Tiap kelompok diminta untuk menggambar tubuh remaja secara utuh di kertas plano.
- Kelompok perempuan diminta untuk mengidentifikasi apa saja perubahan saat perempuan pubertas dengan menggambar di *metaplan* sesuai imajinasi masing-masing.
- Kelompok laki-laki diminta untuk mengidentifikasi apa saja perubahan saat laki-laki pubertas dengan menggambar di *metaplan* sesuai imajinasi masing-masing.
- Tempel *metaplan* di tubuh yang sudah digambar di kertas plano.
- Fasilitator menggali lebih lanjut mengenai:
  - a. Apa saja perubahan fisik dan non fisik (psikologis/emosi) yang kamu alami saat proses pubertas?
  - b. Bagaimana perasaanmu saat terjadi perubahan di tubuhmu?
  - c. Apakah kamu ingin memberi tanggapan untuk cerita temanmu?



## 1. Perubahan masa pubertas pada remaja perempuan

### 1. Pertumbuhan tinggi badan lebih awal dibanding laki-laki

Pertumbuhan tinggi badan terjadi selama 24 s/d 36 bulan dan dapat bertambah sekitar 20% dari tinggi badan akhir seseorang, sekitar 9 cm/tahun.

### 2. Penambahan berat badan dan lemak

Penambahan terjadi di beberapa bagian tubuh seperti lengan atas, paha, punggung, pinggul, dan pinggang karena peningkatan produksi hormon estrogen.

### 3. Tumbuh rambut di beberapa area tubuh

Misalnya, rambut muncul di ketiak, lengan, kaki, dan bulu pubis di vagina. Beberapa artikel menyebutkan bulu pubis pada penis ataupun vagina memiliki fungsi sebagai pelindung terhadap gesekan yang dapat menyebabkan lecet dan cedera/infeksi kulit. Kamu tidak perlu malu melihat bulu pubis tumbuh. Justru, kebiasaan mencukur bulu pubis terjadi seiring *trend* bikini dan industri yang membuat perempuan khawatir dengan bulu pubis<sup>1</sup>. Jika tidak hati-hati, mencukur bulu pubis bisa menyebabkan iritasi pada kulit.

### 4. Payudara yang membesar

Pertumbuhan dan perubahan payudara sebenarnya terjadi sepanjang hidup perempuan, sejak di dalam uterus ibu, masa pubertas, hamil, dan juga menopause. Saat perempuan lahir, puting dan sistem kelenjar susu terbentuk. Lalu, kelenjar susu menyusut seiring bertambahnya usia. Biasanya, penyusutan terjadi mulai usia 35 tahun.

### 5. Menstruasi

Menstruasi adalah kondisi lepasnya selaput dinding rahim (uterus) yang disertai dengan pendarahan. Selaput dinding rahim luruh pada saat sel telur (ovum) tidak mengalami pembuahan. Menstruasi mulai terjadi saat pubertas dan berhenti saat masuk menopause. Biasanya, menstruasi berlangsung selama tiga sampai tujuh hari setiap bulannya.

Tidak jarang beberapa perempuan mengalami rasa kram pada perut saat menstruasi terjadi. Beberapa mengalami kembung, sakit punggung, mual, diare, cepat lelah, ataupun pingsan. Dalam kondisi tertentu, kamu dapat berkonsultasi dengan dokter mengenai hal ini.

### 6. Memiliki bau badan dan muncul jerawat

Keduanya disebabkan oleh perubahan hormon. Kulit kamu akan lebih cepat kering atau cepat berminyak. Hal ini bisa diminimalisir dengan rajin membersihkan badan dan wajah dua kali sehari

### 7. Perubahan emosi

Media-media yang kita konsumsi, opini masyarakat, dan juga norma di masyarakat terkadang

---

1 Emily Gibson, "Pubic Hair Has A Job To Do", *TheGuardian.com*, Augustus 2021, diakses melalui <https://www.theguardian.com/commentisfree/2012/aug/07/pubic-hair-has-job-stop-shaving>

menuntut kita untuk menjadi seseorang yang bukan kita. Kita malu terhadap perubahan tubuh yang terjadi, hidung yang kurang mancung, kulit kurang putih, jerawat di muka, dan hal-hal lain yang membuat kita bisa jadi membenci tubuh kita. Tekanan-tekanan ini, sedikit-banyaknya berdampak pada perubahan emosi. Perubahan emosi juga dipengaruhi oleh perubahan hormon pada masa pubertas.

### Informasi Sekilas Ragam Realita (SRR)

Jangan malu karena menjadi kamu!

Semua teman kamu pasti akan mengalami hal yang sama dan mengalami perubahan pada tubuh mereka. Jika kamu cukup nyaman membicarakannya dengan teman, itu tidak apa-apa. Tapi, ada orang yang cukup malu untuk membicarakannya, jadi jika temanmu merasa tidak nyaman untuk membicarakan pubertas, kamu bisa memberikan pengertian pada mereka, atau membahas hal yang lain.

## 2. Perubahan pubertas pada remaja laki-laki

### 1. Perubahan suara

Jangan merasa malu saat suara kamu terdengar lebih berat dan membuat kamu terdengar seperti “om-om” saat bicara. Semua laki-laki yang mengalami pubertas akan mengalami hal yang sama. Penyebabnya adalah hormon androgen yang mengontrol karakteristik tubuh laki-laki. Hormon tersebut membuat laring (kotak suara) kamu membesar dan lipatan di sekitarnya menebal, makanya suara yang dihasilkan pun menjadi berbeda.

### 2. Mimpi basah

Jika kamu pernah merasa penis mengeras saat bangun tidur dan ada bagian yang basah di tempat tidur padahal kamu tidak mengompol, jangan panik atau pun malu. Kenapa? Karena sebetulnya itu hal yang wajar kok. Saat masa pubertas, sebagian besar laki-laki bangun tidur dengan ereksi (penis mengeras), bahkan disertai dengan ejakulasi (pengeluaran sperma) yang menandakan bahwa kamu sedang mengalami pubertas. Mimpi yang berkaitan dengan aktivitas seksual kamu adalah hal yang wajar terjadi saat kamu puber.

### 3. Tumbuh rambut di wajah dan memiliki bau badan

Dua hal tersebut wajar terjadi pada laki-laki saat mengalami pubertas. Jika kamu ingin mencukur rambut tersebut, cobalah konsultasikan terlebih dahulu dengan ayah kamu atau teman yang kamu percaya. Ini adalah pilihan kamu apakah kamu mau mencukurnya atau tidak. Tapi yang jelas, tetaplah menjaga area rambut yang tumbuh agar tetap bersih. Begitu juga dengan menjaga kebersihan tubuh. Pastikan membas dengan bersih bagian ketiak dan area privat kamu saat mandi. Jika akhirnya kamu mau mencukur bulu pubis, lakukan dengan hati-hati ya, jangan sampai salah gunting!

#### 4. Muncul jerawat

Pada saat puber, wajah kamu akan mulai berjerawat. Tenang saja, hal itu juga wajar kok. Apa yang bisa kamu lakukan untuk mengatasi jerawat tersebut? Cucilah muka dengan air bersih dan sabun khusus wajah. Jerawat muncul saat puber karena disebabkan banyak faktor. Ada perubahan hormon, emosi, makanan, stress, lingkungan, dan banyak lagi.

### Menjaga Kebersihan Tubuh

*Durasi: 25 Menit*



“Dulu pas istirahat SD sering main lari-larian sama temen dan pasti keringetan tapi enggak bau. Kok sekarang keringetan dikit jadi lebih bau ya?”

Jangan merasa khawatir jika kamu semakin banyak berkeringat dan terdapat bulu yang tumbuh di beberapa bagian di tubuhmu. Hal ini terjadi saat semua orang mengalami pubertas kok!

Ingat, saat pubertas kamu akan lebih banyak berkeringat dan kadang disertai dengan bau badan yang khas. Kadang-kadang, bau badan ini sedikit mengganggu penciuman. Saat pubertas, ada perubahan pada kulit kamu karena perubahan hormon. Hal ini bisa menyebabkan jerawat dan kulit kamu akan cepat kering dan berminyak.

Lalu bagaimana ya mengatasinya?

## Aktivitas 4.3



### Menerima Perubahanku

Durasi 20 Menit

#### Instruksi

- Peserta masih dibagi menjadi kelompok laki-laki dan perempuan
- Setiap kelompok akan didampingi satu fasilitator yang sama dengan seks atau jenis kelamin peserta
- Masing-masing fasilitator akan menjadi pendamping untuk tiap kelompok dalam menceritakan pengalaman menjaga kebersihan tubuh dan organ reproduksi
- Kelompok perempuan diminta untuk membagikan cerita tentang menstruasi
  1. Bagaimana pengalaman menstruasi pertama kamu? Pada usia berapa?
  2. Apakah kamu menceritakan pengalaman tersebut ke orang tua atau teman?
  3. Bagaimana kamu biasanya menjaga kebersihan vagina saat menstruasi?
  4. Bagaimana biasanya kamu mengelola sampah pembalut sekali pakai?
- Kelompok laki-laki diminta untuk membagikan cerita tentang mimpi basah:
  1. Pada usia berapa kamu pertama kali mimpi basah?
  2. Apa reaksi kamu pada saat itu?
  3. Apakah kamu pernah menceritakan pengalaman tersebut ke orang tua atau teman?
  4. Adakah perasaan atau perubahan tubuh yang menyertai (terjadi sebelum atau sesudah) mimpi basah?
  5. Bagaimana kamu menjaga kebersihan penis setelah mimpi basah?
- Fasilitator tiap kelompok memantik peserta jika ada pertanyaan soal menstruasi dan mimpi basah. Misalnya, kelompok laki-laki bertanya soal menstruasi kelompok perempuan dan sebaliknya.
- Peserta dibagikan *sticky note* untuk menulis pertanyaan dan dikumpulkan secara anonim di fasilitator.
- Fasilitator akan membaca pertanyaan di forum besar, peserta kelompok lain boleh menjawab atau memilih tidak menjawab. Diharapkan juga terdapat pertukaran informasi soal pengalaman lintas identitas gender di sesi ini.

## 1. Menjaga kebersihan saat menstruasi

Pada perempuan yang sudah mengalami pubertas, hormon-hormon terkait reproduksi mulai aktif mengatur, dinding rahim perempuan akan menebal tiap bulannya untuk bersiap-siap jika terjadi pembuahan sel telur oleh sel sperma. Saat pembuahan terjadi, sel telur akan menempel dan dilindungi oleh dinding rahim dan terjadilah kehamilan. Tapi, jika tidak terjadi pembuahan, dinding rahim yang sudah menebal akan meluruh dan keluar dari vagina. Luruhnya dinding rahim dan keluarnya darah dari vagina ini yang kita sebut dengan siklus menstruasi atau banyak juga disebut sebagai mens, haid, atau datang bulan.

Menstruasi biasanya terjadi setiap 21-30 hari sekali, selama 2-5 hari. Volume atau banyaknya darah saat menstruasi berbeda-beda bagi setiap perempuan, sehingga kebutuhan setiap orang akan pembalut, air bersih, sabun, dan peralatan lainnya pun berbeda-beda.

Ketika menstruasi, hal yang harus kita sediakan adalah produk atau alat untuk menampung darah menstruasi. Saat ini, terdapat berbagai produk yang bisa kamu gunakan saat menstruasi, tergantung pada kenyamanan, di antaranya:

#### a. Pembalut sekali pakai

- Pembalut yang terbuat dari bahan kapas.
- Di Indonesia, pembalut sekali pakai adalah jenis pembalut yang paling mudah ditemukan di toko-toko kelontong.
- Cara membuang: menggulung pembalut dan membungkus dengan pembungkus pembalut (yang akan kamu pakai), kertas koran, tisu, atau material lainnya.
- Usahakan untuk membuang pembalut ke tempat sampah yang tertutup, jangan buang di dalam toilet ya!

#### b. Pembalut kain

- Bentuk sama dengan pembalut sekali pakai dengan material kain berlapis yang dijahit.
- Cara penggunaan pembalut kain sama persis seperti menggunakan pembalut sekali pakai.
- Kamu bisa mengganti pembalut kain setiap 4-6 jam sekali, atau tergantung dengan volume menstruasi pada hari tersebut.
- Kamu bisa menambahkan kain tambahan di "kantong" bagian dalam pembalut jika volume menstruasi kamu cukup banyak.
- Perbedaan pembalut kain dan pembalut sekali pakai adalah kemampuannya untuk dicuci, dikeringkan, dan dipakai kembali.
- Pembalut kain sering dinilai lebih ramah lingkungan dan juga ramah kantong karena bisa digunakan berulang kali.

#### c. Tampon

- Alat penampung darah yang terbuat dari serat kapas lembut berbentuk tabung yang dimasukkan ke dalam vagina.
- Tampon terdiri dari dua bagian: kapas penyerap dan tali untuk memudahkan kamu saat melepas tampon.
- Tampon bisa dibeli di minimarket atau apotek.
- Beberapa merk tampon biasanya menyediakan aplikator yang membantumu memasang tampon ke dalam vagina.
- Sebelum menggunakan tampon, kamu harus mencuci tangan terlebih dahulu.

#### Cara pakai:

- a) Bukalah pembungkus tampon
- b) Pegang tabung kapas tampon dengan kedua jari dan masukkan ke dalam vagina
- c) Pastikan bahwa tabung tampon sudah masuk sempurna dan kamu hanya dapat merasakan tali kain pada bagian luar vagina

- Tampon harus diganti setiap 4-6 jam.
- Tampon yang telah dipakai dapat dibuang seperti kamu membuang pembalut sekali pakai.

#### d. Cawan menstruasi

- Alat kecil berbentuk corong yang terbuat dari material karet atau silikon yang fleksibel.
- Cawan menstruasi dapat kamu pakai berkali-kali hingga 10 tahun.
- Cara penggunaan cawan menstruasi mirip dengan cara penggunaan tampon.
- Masukkan bagian cawan ke dalam vagina sehingga cawan tersebut dapat menangkap darah menstruasi.
- Bagi perempuan dengan volume menstruasi yang tidak terlalu besar, cawan menstruasi dapat digunakan hingga 10 sampai 12 jam.

#### Cara pakai

- a) Saat hendak memasukkan cawan menstruasi ke vagina, lipat bagian bibir cawan menstruasi.
- b) Masukkan secara perlahan dan pastikan cawan sudah masuk sempurna sehingga kamu merasa nyaman memakainya.
- c) Pastikan bibir cawan menstruasi sudah terbuka sempurna di dalam vaginamu.
- d) Kamu dapat mengecek dengan jari. Ekor cawan menstruasi akan muncul sedikit di lubang vagian untuk mempermudah mencopot cawan menstruasi.
- 7) Darah yang ditampung dalam cawan menstruasi bisa dibuang ke toilet.
- 8) Cuci cawan menstruasi dengan air bersih dan mengalir dan kamu bisa menggunakan kembali cawan menstruasi tersebut.

## 2. Menjaga kebersihan setelah mimpi basah

Mimpi basah adalah situasi di mana kamu mengalami ejakulasi saat sedang tidur. Biasanya, hal ini terjadi karena kamu bermimpi melakukan hubungan badan dengan seseorang. Proses ejakulasi saat mimpi basah ini bahkan terjadi tanpa ada rangsangan apa pun.

Mimpi basah disebabkan oleh tubuh yang mulai memproduksi hormon testosteron. Hormon inilah yang membuat tubuh mulai memproduksi sperma. Nah, jika sperma di tubuh sudah mulai penuh, saat itulah tubuh memiliki mekanisme tersendiri untuk mengeluarkannya dan itulah yang menyebabkan kamu mengalami mimpi basah.

Setelah mengetahui prosesnya, kamu pasti sepakat bahwa mimpi basah adalah sesuatu yang alamiah kan? Nah, seandainya kamu mengalami banyak mimpi basah, bukan berarti tubuhmu mengalami masalah kesehatan. Berdasarkan penelitian, beberapa laki-laki bisa mengalami mimpi basah beberapa kali dalam satu minggu dan yang lainnya bisa hanya sepuluh kali dalam seumur hidup. Namun, ada juga seseorang yang tidak mengalami mimpi basah sama sekali dan hal tersebut adalah hal yang wajar pula.

Jadi, jika kamu mengalami mimpi basah, jangan takut lagi ya. Kamu hanya perlu membersihkan dirimu, cuci penis dan testikel kamu dengan air dan sabun. Jangan lupa juga membersihkan bagian tubuhmu yang terkena sperma. Tapi, jika kamu merasa tidak nyaman karena mengalami mimpi basah, sebaiknya kamu membicarakannya dengan dokter, orang tua, atau orang dewasa yang kamu percaya dan bisa membantumu dalam hal ini.

## **Tips menjaga kebersihan**

### **1. Pastikan kamu mandi setiap hari**

Saat mengalami pubertas, tubuh memproduksi keringat tubuh dan minyak di muka lebih banyak. Untuk menghindari bau badan yang bisa mengganggu, kamu wajib membersihkan tubuhmu setiap hari, dan bila perlu memakai deodoran pencegah bau badan.

### **2. Cuci muka dua kali sehari untuk mengatasi jerawat**

Jerawat muncul saat puber karena perubahan hormon yang menyebabkan produksi minyak di bagian wajah makin banyak. Jika pengeluaran minyak terhambat karena kotoran, maka akan muncul jerawat. Jerawat juga bisa muncul karena bakteri. Karena itulah, kamu perlu mencuci muka dengan sabun khusus muka yang bisa menghambat pertumbuhan bakteri tersebut.

### **3. Produksi minyak yang lebih banyak**

Produksi minyak ini tidak hanya terjadi di muka, tapi terjadi juga di kulit kepala yang membuat rambut terasa berminyak. Maka, pastikan kamu keramas secara rutin ya buat mengatasi rambut berminyak dan mengatasi kotoran yang menempel.

### **4. Memakai baju bersih setiap hari dan mengganti baju setiap hari**

Ada banyak sekali bakteri pada baju kotor atau baju yang sudah dipakai hari sebelumnya, sehingga dapat memicu bau badan yang lebih menyengat.

### **5. Mencukur bulu**

Mencukur bulu bagian pubis, ketiak, atau wajah tidak berarti tubuh menjadi lebih bersih. Mencukur rambut adalah pilihan demi kenyamanan yang dialami oleh masing-masing individu. Jika ingin mencukur, maka cukurlah dengan alat yang bersih dan steril. Perlu digaribawahi, cukurlah bulu dengan hati-hati agar tidak terluka.

### **6. Memakai celana dalam dan bra (pada perempuan) yang bersih setiap hari**

Celana dalam yang kotor atau celana dalam yang sudah dipakai hari sebelumnya dapat menyebabkan infeksi organ reproduksi jika dipakai terlalu lama.

### **7. Jaga kebersihan tangan seperti menjaga kebersihan tubuh**

Memotong kuku secara teratur berguna agar tidak terlalu panjang sehingga kotoran tidak mudah menempel pada kuku. Tangan yang bersih membantu kamu menjaga kebersihan organ reproduksi saat membersihkan organ reproduksi tersebut.







# Membina Hubungan yang Sehat



# BAB 5

## Membina Hubungan yang Sehat

### Tujuan

- Peserta dapat mengenali tanda-tanda *toxic relationship* atau hubungan yang tidak sehat
- Peserta dapat mengetahui langkah-langkah menjalin hubungan yang sehat
- Peserta dapat membantu teman yang berada dalam *toxic relationship*

### Waktu/Durasi

85 Menit

### Indikator

- 70% peserta meningkat pengetahuannya mengenai hubungan yang sehat
- 70% peserta mengetahui langkah-langkah yang perlu dilakukan jika melihat temannya berada dalam hubungan yang tidak sehat
- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang prinsip *consent*/persetujuan
- 70% peserta mengetahui sistem rujukan HKSR

### Metode

- Aktivitas bersama (bermain peran)
- Diskusi
- Pemaparan
- Menonton video

### Bahan dan Alat

- Layar/televisi/proyektor
- Pengeras suara (*speaker*)
- Laptop
- Kartu permainan Aktivitas 2 (dapat difotokopi)



## Instruksi Fasilitator

- Untuk Aktivitas 1, pastikan bahwa kartu pernyataan sudah dicetak dan dipotong-potong. Pastikan pula tempat bermain dan berdiskusi cukup luas, namun tetap dalam ukuran yang tidak terlalu besar sehingga peserta di setiap lapisan lingkaran dapat saling mendengarkan.
- Untuk Aktivitas 2, pastikan peralatan teknis untuk memutar video telah terpasang dengan baik. Kualitas suara dan kualitas gambar juga perlu dicek sebelum sesi berlangsung untuk memastikan efektivitas waktu ketika sesi berjalan. Gunakanlah *close caption/ subtitle* pada video agar peserta dengan masalah pendengaran tertentu dapat menerima informasi dari video.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- Permainan peran cenderung membuat peserta malu atau merasa kurang leluasa dalam mengekspresikan dirinya. Fasilitator berperan penting untuk memberikan dukungan dan perasaan positif terhadap proses dan apa yang ditampilkan peserta. Dengan permainan peran yang dilakukan pada lingkungan yang aman, peserta dapat merasa keterkaitan contoh peran dengan kehidupan sehari-hari, serta membentuk kesimpulan mengenai hubungan yang sehat dan hubungan tidak sehat.

## Lembar Asesmen

### Lembar Asesmen Membina Hubungan Sehat Suka Ria Remaja 2022

**Nama** :  
**Asal Komunitas** :  
**Hari/Tanggal** :

Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Berilah tanda silang pada jawaban yang menurut kamu benar.

1. Berikut adalah ciri-ciri hubungan yang sehat...

- Setiap individu memiliki kebebasan untuk mengungkapkan pendapatnya
- Teman atau pacar kamu bukan saingan sehingga hubungan yang dijalin setara
- Komunikasi lancar
- Semua jawaban benar

2. Saat menghadapi masalah pada hubungan yang sehat, solusi yang digunakan adalah...

- Saling sindir
- Komunikasi yang baik
- Saling mendiamkan
- Meneror teman atau pacar agar mau berbicara

3. Berikut yang bukan merupakan prinsip *consent* adalah...

- Reversible* atau bisa ditarik kembali
- Enthusiastic* atau persetujuan diberikan dengan perasaan senang
- Unconditional* atau tidak bersyarat di mana persetujuan yang diberikan akan selalu berlaku
- Specific* atau persetujuan diberikan untuk hal spesifik tertentu

4. Berikut adalah contoh dari prinsip konsen *freely given*...

- Bintang berjanji untuk membelikan es krim jika Bulan mau pergi ke *mall* bersama dirinya
- Jingga ragu-ragu untuk menyetujui ajakan Violet merokok tapi Jingga juga tidak ingin dijauhi oleh Violet
- Maudy setuju saat diajak untuk bermain basket di lapangan dekat rumah karena ia senang bermain basket

5. Berikut bukanlah contoh dari prinsip konsen *informed*...

- Ana diminta mencicipi kue buatan Doni tanpa mengetahui apa saja bahan pembuatan kue nya
- Bulan menjemput Bintang untuk pergi keluar bersama tanpa memberi tahu tujuan mereka
- Violet terkejut karena kegiatan belajar bersama yang telah disetujuinya ternyata juga termasuk membantu Jingga membereskan rumahnya
- Semua jawaban salah

## Aktivitas 5.1



### Siapa yang Berkuasa?<sup>1</sup> *Durasi: 40 Menit*

#### Tujuan

- Mendiskusikan pembagian peran dan tanggung jawab dalam hubungan yang sehat dan setara
- Memahami bagaimana harapan individu dalam relasi yang dapat memicu konflik dan belajar kemampuan bernegosiasi yang dapat membantu penanganan konflik

#### Instruksi

- Siapkan potongan kartu yang telah disediakan
- Siapkan kertas *flipchart* kosong pada dinding atau papan tulis
- Bagi peserta ke dalam kelompok yang saling berpasangan
- Jelaskan pada peserta:

"Kita sering melihat ketidaksetaraan muncul dalam hubungan karena ada pemikiran bahwa laki-laki bisa mengontrol perempuan dan tubuhnya. Anggapan ini adalah akar masalah dari kekerasan terhadap perempuan. Untuk memastikan perilaku yang setara dan rasa hormat, pasangan harus mengkomunikasikan tugas dan harapan pada hubungan tersebut. Pada kegiatan ini, kita akan dibagi dalam kelompok yang berpasangan dan akan ada kartu yang menunjukkan situasi yang biasanya dihadapi pasangan, baik dalam hubungan berpacaran maupun hubungan pernikahan. Kamu memiliki waktu selama 10 menit untuk mendiskusikan peran dan situasi yang akan kamu perankan. Setelah itu, setiap kelompok akan menampilkan pertunjukan singkatnya selama 1-2 menit."

c. Bagi peserta ke dalam kelompok yang berisi dua orang dan berilah masing-masing satu buah kartu.

- Kartu dengan angka ganjil akan dimainkan pada situasi **hubungan tidak sehat**
- Kartu dengan angka genap akan dimainkan pada situasi **hubungan sehat**

d. Berikan peserta 10 menit untuk berdiskusi dan mempersiapkan permainan perannya.

Fasilitator dapat berkeliling ruangan untuk memberikan dukungan pada saat dibutuhkan. Jika waktu 10 menit telah usai, hentikan proses diskusi dan mintalah peserta untuk kembali ke tempat duduknya (untuk menyaksikan penampilan).

1 Kegiatan ini diadaptasi dari 'A Young Activist's Toolkit for Ending Violence against Women and Girls', UNWomen - *Who's got the power?*

e. Panggillah kelompok bernomor **ganjil** (memerankan **hubungan tidak sehat**) satu persatu untuk menampilkan permainan perannya selama 1-2 menit. Setelah usai, mintalah peserta yang menonton untuk menebak masalah utama dan apakah hubungan tersebut sehat atau tidak sehat.

f. Setelah seluruh kelompok bernomor ganjil telah dipanggil, mintalah kelompok bernomor **genap** (memerankan **hubungan sehat**) satu persatu untuk menampilkan permainan perannya selama 1-2 menit. Setelah selesai, mintalah peserta yang menonton untuk menebak masalah utama dan apakah hubungan tersebut sehat atau tidak sehat.

### **Refleksi**

Saat seluruh pasangan telah menampilkan permainan perannya, bukalah diskusi dengan menanyakan:

1. Bagaimana hubungan pasangan menjadi lebih baik dalam hubungan yang sehat?
2. Bagaimanakah cara pasangan yang memiliki hubungan sehat menyelesaikan masalah dibandingkan dengan pasangan yang memiliki hubungan tidak sehat?
3. Apa saja contoh komunikasi yang efektif yang telah digunakan?
4. Apa perubahan yang berbeda antara pasangan dalam hubungan yang sehat dan hubungan yang tidak sehat?

### **Konklusi**

Berikan kesimpulan: "Pada aktivitas ini, kita telah melihat bagaimana orang-orang dalam hubungan menghadapi masalah sehari-hari. Seperti yang kita lihat saat bermain peran di situasi hubungan yang sehat dan tidak sehat, banyak sekali hal-hal yang menimbulkan perbedaan pendapat atau menjadi masalah dalam hubungan kita dengan orang lain. Kunci dari hubungan yang sehat adalah memastikan bahwa komunikasi yang berlandaskan rasa hormat dan kesetaraan selalu digunakan."

Kamu pasti tidak asing dengan istilah *toxic relationship*. Setelah melakukan kegiatan sebelumnya, kita bisa melihat perbedaan cara menghadapi masalah dalam hubungan yang sehat dan hubungan yang tidak sehat. Eits, tapi ternyata hubungan yang tidak sehat alias *toxic relationship* ini tidak cuma terjadi antara kamu dan pacar, tapi bisa juga dengan teman sebaya, saudara, bahkan anggota keluarga.

Coba renungkan kembali, mungkin kamu pernah melihat temanmu dilarang melakukan sesuatu oleh pacarnya. Atau mungkin, di kelompok pertemananmu ada yang sering mencurigai temannya yang lain? Nah, ini semua bisa jadi hal-hal yang terjadi pada hubungan tidak sehat.

Eh, tapi daripada fokus pada hubungan yang tidak sehat ini, lebih baik kita mencari tahu tentang ciri-ciri hubungan yang sehat. Dengan demikian, kita selalu lebih peka pada hubungan yang kita miliki

dan berusaha untuk membangun hubungan yang lebih sehat, baik dengan teman, pacar, ataupun orang tua kita.

### Ciri-ciri hubungan yang sehat:

1. Setiap individu dalam hubungan memiliki kebebasan untuk mengungkapkan pendapat
2. Komunikasi antar individu lancar
3. Masing-masing memiliki ruang privasi dan tetap bisa bersosialisasi dengan teman atau keluarga tanpa ada kekangan
4. Masalah dibicarakan dengan baik dan mencari solusi serta memutuskan keputusan bersama-sama
5. Kepercayaan selalu terjaga dan tidak saling curiga
6. Khusus untuk hubungan pertemanan dan pacaran, kamu dan teman/pacarmu bisa menempatkan diri satu sama lain secara setara, bukan sebagai saingan.

Menurutmu, adakah ciri-ciri lain yang bisa ditambahkan untuk melihat suatu hubungan sehat atau tidak?

### Sudah Tanya Belum?

*Durasi: 20 Menit*

Tahukah kamu? Saat mengajak atau meminta izin seseorang untuk melakukan sesuatu, perlu jawaban “ya” atau “tidak” yang jelas. Tujuannya adalah agar kita tahu apakah kita benar-benar sudah diberi izin atau belum. Nah, konsep ini disebut dengan konsensus atau kesediaan, dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan. Konsensus berlaku untuk segala aktivitas dan hubungan, serta setiap orang memiliki jawabannya masing-masing. Yuk kita belajar lebih jauh mengenai hal ini melalui video berikut!

#### Aktivitas 5.2



#### Udah Tanya Belum?

*Durasi: 10 Menit*

#### Instruksi

1. Fasilitator memutar video berikut?

#### Video: Udah Tanya Apa Belum?

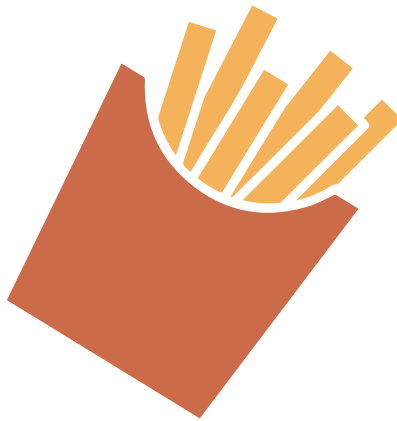
Scan untuk menonton video!



2. Setelah video usai, fasilitator meminta pendapat/tanggapan peserta mengenai video yang baru saja ditonton melalui pertanyaan berikut:

- a. Menurutmu, kalimat/perkataan dan respons seperti apa yang bisa dianggap sebagai jawaban "YA"?
- b. Menurutmu, kalimat/perkataan dan respons seperti apa yang bisa dianggap sebagai jawaban "TIDAK"?

## Mengenal konsen sambil makan FRIES (*kentang goreng*)



Saat hendak melakukan apa pun dengan teman atau pacarmu, kamu berhak menyetujui atau tidak menyetujuinya. Selain itu, apa pun keputusanmu, keputusan tersebut harus dihargai oleh teman atau pacarmu tersebut. Persetujuan atau konsensus (sering juga disebut sebagai konsen) sangat penting untuk menandakan hubungan yang sehat dan jauh dari kekerasan.

Untuk sekadar bilang "ya" atau "tidak" kita membutuhkan konsen. Bayangkan jika kamu tidak suka makanan pedas tapi temanmu memaksa menambahkan sambal ke makanannya. Karena sedang bersama teman-teman yang lain, kamu terpaksa bilang "ya" padahal ragu-ragu. Lalu, bagaimana caranya kita tahu kalau persetujuan yang diberikan itu sudah benar-benar konsen? Kita bisa mengeceknya lagi dengan memperhatikan prinsip FRIES berikut:

### 1. *Freely given* (bebas diberikan)

Artinya, kamu berkata "ya" tanpa merasa terpaksa atau dipaksa, tanpa manipulasi atau diiming-imingi dan diancam, serta persetujuan diberikan secara sadar (bukan saat kamu mengantuk atau baru bangun tidur, misalnya).



## 2. *Reversible* (bisa ditarik kembali)

Contoh: saat kamu dan temanmu sepakat untuk pergi jalan-jalan, namun di tengah perjalanan kamu merasa tidak enak badan. Maka, kamu berhak memutuskan untuk tidak ikut jalan-jalan dan memilih untuk beristirahat di rumah.

## 3. *Informed* (terinformasikan dengan baik)

Artinya adalah kamu sudah tahu benar apa yang kamu setuju.

Contoh: saat Ana yang alergi terhadap kacang diminta untuk mencoba kue buatan temannya, Doni. Ana harus diberi tahu dengan jelas, apa saja ya bahan kue yang dipakai Doni. Dengan demikian, Ana bisa memutuskan apakah mau memakan kuenya atau tidak.

## 4. *Enthusiastic* (setuju dengan perasaan yang senang)

Jika persetujuan diberikan dengan ragu-ragu, maka hal tersebut adalah tanda bahwa persetujuan bukanlah konsen.

## 5. *Specific* (diberikan secara spesifik)

Contoh: saat kamu jalan-jalan ke pasar malam bersama temanmu. Kamu bisa menentukan kamu mau naik wahana apa saja.

## **Keluar dari Hubungan Tidak Sehat**

*Durasi: 15 Menit*

Pada intinya, hubungan yang sehat bisa kita lihat dari perlakuan adil dan setara pada masing-masing individu. Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat terjadi pada saat ada salah satu orang yang direndahkan, tidak didukung, atau terus-terusan diserang. Nah, ternyata *toxic relationship* ternyata memiliki berbagai dampak lho. Yuk kita cek beberapa di antaranya.

### **Dampak toxic relationship**

1. Salah satu pihak tidak merasa cukup baik karena segala sesuatu yang dilakukan dipandang salah
2. Merasa sering dijatuhkan harga dirinya oleh teman/pacarnya
3. Tidak bebas menentukan pilihan
4. Tertutup, tidak bebas berteman atau bersosialisasi, karena tidak diizinkan oleh teman/pacarnya.

Saat berada dalam hubungan yang tidak sehat, biasanya kita akan sulit untuk menyadarinya. Maka dari itu, jika kita melihat teman kita berada dalam hubungan yang tidak sehat, maka kita harus lebih peka. Berada pada hubungan yang *toxic* sering membuat kita ragu. *Benar tidak ya temanku toxic? Bener tidak ya pacarku toxic?*

Terlebih lagi, hubungan yang *toxic* biasanya terjadi di ruang pribadi. Contohnya saat kamu mengobrol dengan temanmu baik secara langsung atau *chat*. Makin bingung apa ya solusinya?

Saat mengalami hubungan yang *toxic*, ada beberapa langkah yang bisa kamu lakukan untuk mendorong perilaku yang sehat atau keluar dari hubungan tersebut. Yuk kita simak langkahnya:

1. Bicarakan dengan teman atau pacar kamu terkait apa yang kamu rasakan. Sampaikan juga hal apa saja yang sering membuatmu tidak nyaman. Seperti yang telah kita pelajari di aktivitas sebelumnya, komunikasi yang sehat dapat mendorong hubungan yang sehat pula.
2. Kamu bisa sampaikan juga apa yang kamu rasakan sebagai masalah, lalu mencari tahu akar masalahnya.
3. Jika dua langkah sebelumnya tidak memberikan dampak apa pun, maka kamu perlu merefleksikan kembali hubungan kamu. Tanyakan pada dirimu sendiri: Apakah hubungan ini layak untuk diperjuangkan? Atau jangan-jangan hubungan *toxic* ini sudah mengganggu kesehatan fisik dan mental kamu?
4. Jangan ragu untuk mencari bantuan teman dan profesional jika memang dibutuhkan.
5. Terakhir, ingat terus bahwa kamu berhak diperlakukan dengan baik dan juga berhak bahagia.

## Mengenal Sistem Rujukan Kesehatan Remaja

*Durasi: 15 Menit*

Remaja adalah fase hidup di mana seorang manusia mempunyai keingintahuan yang besar dan terdorong untuk melakukan petualangan. Wajar jika saat remaja kita memutuskan sesuatu tanpa didahului dengan pertimbangan yang matang. Sayangnya, bukan tidak mungkin kita justru mengambil jalan yang salah dan menempatkan kita pada masalah kesehatan baik fisik maupun mental.

Nah, jika kita mengalami masalah, maka semua hal bisa mengganggu aktivitas kita sehari-hari. Kita hanya bisa bercerita ke teman atau mencari-cari informasi di internet. Hal itu tentu saja tidak salah. Tapi, kita harus menyadari bahwa informasi yang kita dapat dari teman sebaya dan dari internet bisa saja tidak akurat. Karena itu, dalam bab ini kita akan belajar dan mencari tahu apa saja pelayanan kesehatan komprehensif yang bisa diakses pada saat kita atau teman kita mengalami masalah seputar kesehatan seksual dan organ reproduksi.

## Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)

Tahukah kamu? Negara wajib melindungi remaja dari penyakit beresiko? Perlindungan ini sesuai dengan ketentuan hukum sebagai berikut:

Undang-undang Kesehatan No 36 Tahun 2009

“Pemerintah berkewajiban menjamin agar remaja dapat memperoleh edukasi, informasi, dan layanan mengenai kesehatan remaja agar mampu hidup sehat dan bertanggung jawab.”

Nah, turunan dari undang-undang tersebut adalah dibentuknya program Pelayanan Kesehatan Peduli

Remaja atau yang biasa disingkat PKPR oleh Dinas Kesehatan. PKPR adalah layanan kesehatan yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik remaja. Jadi, tidak perlu khawatir. Petugas di PKPR sudah terlatih untuk berkomunikasi dengan remaja, agar kita merasa aman dan nyaman saat mengakses layanan kesehatan tanpa diskriminasi, stigma, dan judgemental.

Layanan PKPR di bawah Dinas Kesehatan dilakukan di tiap puskesmas baik tingkat kelurahan maupun kecamatan. Di Puskesmas, pelayanan PKPR ini meliputi lima hal berikut:

1. Pemberian informasi dan edukasi
2. Pelayanan klinis medis (termasuk pemeriksaan penunjang & rujukan)
3. Konseling
4. Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS)
5. Pelatihan Konselor Sebaya

Pelayanan ini sudah lengkap sehingga kamu tidak perlu ragu untuk mengunjungi Puskesmas dan mengakses layanan PKPR saat membutuhkannya. Untuk mengakses layanan ini, kita cukup datang ke Puskesmas dan melakukan pendaftaran. Meskipun masih remaja, kita bisa datang sendiri tanpa didampingi oleh orang tua. Jadi kamu bisa dengan leluasa melakukan konsultasi tentang masalah yang kamu hadapi dengan petugas kesehatan tanpa merasa dihakimi.

Selain ada di Puskesmas yang dikelola oleh pemerintah, ada banyak klinik dan dokter yang juga memberikan layanan pemeriksaan kesehatan yang bisa kamu akses. Untuk mengetahui lebih lengkap di mana saja layanan yang tersedia dan dekat dari tempat tinggal kamu, kamu bisa mengakses melalui tautan berikut: <https://doktergenz.hipwee.com/direktori-layanan/>.

## **Hotline Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kementrian PPPA)**

Pada 2021 Kementerian PPPA menghadirkan *call center* Sahabat Perempuan dan Anak (SAPA 129). Tujuan kehadiran SAPA adalah untuk membantu dan memudahkan akses bagi perempuan dan anak yang mengalami kekerasan. Kamu kalau mengetahui, melihat atau mendengar kasus kekerasan yang terjadi di sekeliling kamu, segeralah melapor melalui *hotline* ini.

Berikut adalah pelayanan yang bisa diberikan pada saat kamu mengakses layanan ini:

1. Pelayanan pengaduan masyarakat
2. Pengelolaan kasus
3. Penjangkauan korban
4. Pendampingan korban
5. Mediasi
6. Penempatan korban di rumah aman

Jika kamu merasa atau melihat orang di sekeliling kamu membutuhkan salah satu dari enam layanan, jangan ragu menghubungi *hotline* SAPA. Kamu bisa mengaksesnya melalui:

**Whatsapp: 08111-129-129 atau Hotline: 021-129**

Selain mendatangi langsung tempat-tempat tersebut, kamu juga bisa mendapat layanan terkait Hak Kesehatan Seksual Reproduksi melalui *platform online*. Berikut adalah beberapa situs dan akun yang bisa kamu rujuk pada saat membutuhkannya.

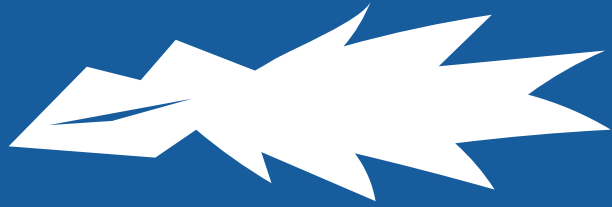
Nama Layanan	Kegunaan Layanan	Akses Layanan		
		Website/Sosial Media	Hotline/Tlp	Whatsapp
Tanya Marlo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanal penyedia informasi komprehensif tentang HIV &amp; AIDS</li> <li>• Layanan konsultasi dengan konselor melalui Line</li> <li>• Layanan pemeriksaan HIV dan AIDS</li> </ul>	Website: <a href="https://tanyamarlo.id/">https://tanyamarlo.id/</a>  Instagram: @tanya.marlo		
Procare Klinik PKBI DKI Jakarta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Layanan pemeriksaan kesehatan organ reproduksi</li> <li>• Penyuluhan terkait kesehatan reproduksi</li> <li>• Layanan konseling dengan dokter umum dan atau psikolog</li> </ul>	Instagram: @procareclinic.pkbi	Tlp. 021 22842084	Whatsapp: 08521 7998103
Komnas Perempuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengaduan kasus kekerasan seksual</li> <li>• Pendampingan untuk korban kekerasan seksual</li> </ul>	Instagram: @komnasperempuan  Email: pengaduan@komnasperempuan.go.id  Website: <a href="https://komnasperempuan.go.id/">https://komnasperempuan.go.id/</a>		

## Referensi

- The Change-Makers: A young activist's toolkit for Ending Violence against Women and Girls: <https://reliefweb.int/report/world/change-makers-young-activists-toolkit-ending-violence-against-women-and-girls>







# Yuk Cegah Kekerasan!



# BAB 6

## Yuk Cegah Kekerasan!

### Tujuan

- Peserta dapat memahami apa itu kekerasan dan jenis-jenis kekerasan
- Peserta dapat mengenali tindak kekerasan yang ada di sekitar lingkungannya
- Peserta dapat mengetahui langkah-langkah yang perlu dilakukan jika melihat tindak kekerasan

### Waktu/Durasi

80 Menit

### Indikator

- 70% peserta meningkat pengetahuannya mengenai HKSR (jenis-jenis kekerasan)
- 70% peserta dapat mengetahui langkah yang perlu dilakukan jika melihat tindak kekerasan

### Metode

- Menonton video
- Aktivitas kelompok dan bermain peran
- Diskusi
- *Games*

### Bahan dan Alat

- Layar/televisi/proyektor
- Pengeras suara (*speaker*)
- Laptop
- Kartu permainan Aktivitas 2 (dapat difotokopi)
- *Boardgame*





## Instruksi Fasilitator

- Untuk Aktivitas 1, pastikan peralatan teknis untuk memutar video telah terpasang dengan baik. Kualitas suara dan kualitas gambar juga perlu dicek sebelum sesi berlangsung, untuk memastikan efektivitas waktu saat sesi berjalan. Gunakanlah *close caption/subtitle* pada video agar peserta dengan masalah pendengaran tertentu dapat menerima informasi dari video.
- Untuk Aktivitas 2, pastikan bahwa kartu pernyataan sudah dicetak dan dipotong-potong. Pastikan pula tempat bermain dan berdiskusi cukup luas, namun tetap dalam ukuran yang tidak terlalu besar sehingga peserta di setiap lapisan lingkaran dapat saling mendengar.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- Pada diskusi Aktivitas 1, peserta didorong untuk membagikan pengalaman terkait dengan kekerasan. Fasilitator perlu menjadi sensitif dan meyakinkan peserta bahwa ruang diskusi adalah ruang aman dan peserta tidak perlu dipaksa untuk membagikan pengalamannya jika merasa tidak nyaman. Di sisi lain, pastikan bahwa fasilitator dapat mengumpulkan pengalaman yang beragam dan memanfaatkan waktu diskusi dengan efektif (tidak hanya satu orang yang berbicara terus menerus).
- Pada saat diskusi Aktivitas 2, pastikan peserta memahami perbedaan dari pernyataan A dan pernyataan B pada kartunya. Dengan demikian, seluruh peserta akan memiliki pemahaman yang sama mengenai perilaku yang sedang didiskusikan.

## Lembar Asesmen

### Lembar Asesmen Membina Hubungan Sehat

Suka Ria Remaja 2022

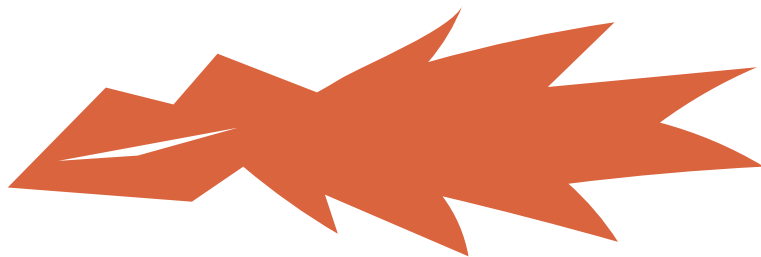
**Nama** :  
**Asal Komunitas** :  
**Hari/Tanggal** :

*Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Berilah tanda silang pada jawaban yang menurut kamu benar.*

1. Jenis Kekerasan dibagi menjadi 2, yaitu:
  - a. Kekerasan positif dan kekerasan negatif
  - b. Kekerasan kepada manusia dan kekerasan kepada hewan
  - c. Kekerasan interpersonal dan kekerasan intrapersonal
  - d. Kekerasan fisik dan kekerasan non fisik
2. Berikut adalah media untuk melakukan *cyberbullying*, kecuali:
  - a. Media sosial (Instagram, Facebook, dan lain-lain)
  - b. Buku catatan teman
  - c. Telepon
  - d. Kolom komentar di internet
3. Manakah yang merupakan kekerasan seksual?
  - a. Bersiul-siul menggoda kepada seseorang perempuan yang berjalan sendirian
  - b. Salah masuk WC secara tidak sengaja
  - c. Memandang ke arah dada perempuan secara terus menerus sehingga membuat orang tersebut merasa tersinggung
  - d. Pernyataan A dan C adalah kekerasan seksual
4. Manakah yang merupakan tindakan kekerasan?
  - a. Jajan sembarangan karena sedang lapar
  - b. Membeli baju baru dengan uang tabungan
  - c. Memberikan komentar "jelek" di foto teman di media sosial
  - d. Menolak ajakan teman untuk bermain
5. Berikut adalah hal yang bisa kita lakukan jika melihat kekerasan/pelecehan seksual di ruang publik, kecuali:
  - a. Mencemooh
  - b. Mengalihkan
  - c. Menenangkan
  - d. Menegur

## Apa Saja Sih Kekerasan Itu?

Durasi: 35 Menit



Kadang, kita tidak sadar bahwa kita adalah pelaku kekerasan. Apakah kamu pernah meledek temanmu karena gendut, kurus, kulit hitam, sipit, rambut ikal, mirip cewek, mirip cowok, dan lain sebagainya? Atau, kamu pernah membiarkan temanmu meledek orang lain? Nah, dua tindakan tersebut adalah contoh bentuk kekerasan lho.

Tanpa sadar, kita telah menghakimi orang lain hanya karena hal-hal kecil seperti penampilannya. Padahal, mereka bebas tampil apa adanya, sama seperti kita yang memiliki kebebasan untuk tampil apa adanya. Kita tentu akan merasa sedih jika ada yang menghakimi kita hanya karena tampilan alami kita kan? Begitu juga dengan orang lain.

Nah, agar terhindar menjadi pelaku atau korban kekerasan, mari kita pelajari bab ini bersama-sama. Kuncinya adalah dengan menghargai keberagaman dan menjaga perdamaian. Keduanya bisa membuat kita terhindar menjadi pelaku dan juga tahu cara bertindak jika kita melihat tindak kekerasan.

### Aktivitas 6.1

Menonton video **"Yuk, Cegah Kekerasan!"**

Durasi: 15 menit



#### Instruksi

Fasilitator memutar video berikut:

**"Yuk, Cegah Kekerasan!"**

Scan untuk menonton video!



Setelah video selesai, fasilitator meminta pendapat/tanggapan peserta tentang video yang baru saja ditonton dengan menggali pertanyaan berikut:

- Apa saja kekerasan fisik dan non-fisik yang pernah kamu alami atau saksikan?
- Bagaimana perasaanmu saat terlibat atau menyaksikan tindakan kekerasan tersebut?

## Informasi Sekilas Ragam Realita (SRR)

Jika kamu masih berusia anak atau berusia di bawah 18 tahun, hak kamu sebagai anak harus dijamin oleh negara lho. Hal inilah yang dibahas oleh Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) pada Konvensi Hak Anak yang terjadi pada tahun 1989.

Berdasarkan konvensi tersebut, hak kamu telah dijelaskan dalam 54 pasal yang juga mengatur pemantauan dan pelaksanaan pemenuhan hak anak. Penasaran apa saja hak anak yang ada di konvensi? Yuk, cek empat kategorinya:

- a. Hak Kelangsungan Hidup  
Yaitu hak untuk melestarikan dan mempertahankan hidup, hak memperoleh standar kesehatan tertinggi dan perawatan yang sebaik-baiknya.
- b. Hak Perlindungan  
Kita berhak mendapatkan perlindungan dari diskriminasi, eksploitasi, kekerasan dan keterlantaran.
- c. Hak Tumbuh Kembang  
Yaitu hak memperoleh pendidikan, hak mencapai standar hidup yang layak bagi perkembangan fisik, mental, spiritual, moral dan sosial.
- d. Hak Berpartisipasi  
Yaitu hak untuk menyatakan pendapat dalam segala hal yang mempengaruhi anak.

Lalu, apa sih hubungannya dengan pemenuhan hak dengan kekerasan?

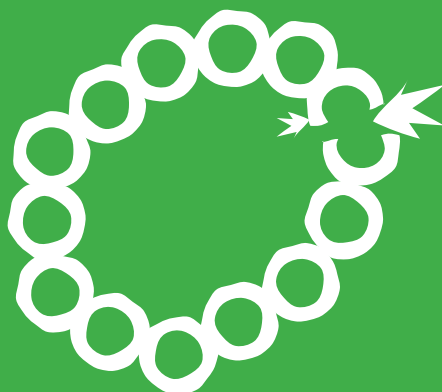
1. Pertama, hak-hak yang telah dijelaskan pada Konvensi Hak Anak melindungi kamu dari situasi penuh kekerasan atau menjadi korban tindak kekerasan.
2. Kedua, mendorong keterlibatan kamu sebagai anak pada berbagai proses sosial (seperti menyampaikan pendapat dan lain-lain), dan memastikan kebutuhanmu terpenuhi sehingga kamu dapat tumbuh menjadi versi terbaik dirimu.

Yuk, refleksikan, kira-kira hak-hak anak apa saja yang pernah kamu rasakan?

## Aktivitas 6.2

### Putuskan Rantai Kekerasan!<sup>1</sup>

Durasi: 25 menit



<sup>1</sup> Kegiatan ini diadaptasi dari 'A Young Activist's Toolkit for Ending Violence against Women and Girls', UNWomen - Lingkungan Pengaruh.

## Instruksi

1. Persiapkan pernyataan-pernyataan yang disediakan (dapat difotokopi dari modul) untuk setiap peserta, kemudian letakkan secara terbalik di setiap meja.
2. Persiapkan ruangan yang cukup luas untuk memulai permainan, lalu gambarlah 3 lapis lingkaran di lantai.
3. Jelaskan pada para peserta:  
"Dalam kegiatan ini, kita akan memerankan seseorang yang ada dalam komunitas dan dapat mempengaruhi kejadian kekerasan di sekitar kita"
4. Minta peserta untuk mengambil setiap kartu pernyataan yang sudah disiapkan. Kartu 1 dan kartu 2 diperuntukkan bagi satu pasangan dan akan berdiri di lingkaran paling tengah.
5. Jelaskan pada para peserta:  
"Pasangan ini bernama Rama dan Sita, mereka adalah pemeran utama dalam aktivitas ini. Rama dan Sita, silakan perkenalkan diri kalian dengan membaca hanya **pernyataan A** di kartu kalian."  
Pada saat Rama dan Sita selesai membaca **pernyataan A**, minta para peserta lain untuk:
  - 1) Semua yang memegang kartu nomor 3 – 9, silakan menempati lingkaran yang ada setelah lingkaran Rama dan Sita.
  - 2) Semua yang memegang kartu 10 – 26, silakan menempati lingkaran setelahnya.
  - 3) Semua yang memegang kartu 27 – 33, silakan menempati lingkaran paling luar.
6. Jelaskan pada para peserta:  
"Saya akan meminta para peserta untuk memperkenalkan diri masing-masing dengan hanya membaca **pernyataan A** dari kartu yang sudah dipegang kepada Rama dan Sita. Saat saya panggil nomor kalian, silakan baca kartu kalian."
7. Panggil nomor peserta satu persatu dan lanjutkan sampai selesai.
8. Setelah semua selesai membacakan **pernyataan A**-nya, tanyakan pada para peserta:
  - 1) Lingkaran mana yang menurut kalian memiliki pengaruh paling besar terhadap Rama dan Sita?
  - 2) Apakah setiap lingkaran memiliki pengaruh terhadap Rama dan Sita? Mengapa iya atau mengapa tidak?
9. Jelaskan pada peserta:  
"Kita akan melanjutkan permainan ini, sekarang saat saya memanggil nomor kalian, silakan baca **pernyataan B** dari kartu yang kalian pegang masing-masing". Kali ini, panggil nomor peserta dari yang paling besar.

Lanjutkan sampai Rama dan Sita selesai membacakan **pernyataan B**-nya, kemudian tanyakan pada peserta:

- 1) Apa yang terjadi jika setiap orang diberikan pemahaman bahwa hubungan tanpa kekerasan adalah hubungan yang bermanfaat?
- 2) Apakah ada satu orang yang memiliki peran lebih kuat dibanding yang lain untuk mengakhiri siklus kekerasan?
- 3) Apa yang dapat kita pelajari dari permainan ini?

## 10. Kesimpulan

Aktivitas ini memperlihatkan pada kita bahwa mengetahui pentingnya pencegahan tindakan kekerasan sangat penting bagi setiap elemen dalam masyarakat. Hal ini juga memperlihatkan pada kita bahwa kita dapat melakukan advokasi di level manapun untuk mengakhiri siklus kekerasan. Setiap lingkaran mempunyai pengaruh terhadap kejadian kekerasan di sekitar kita, baik keluarga, teman, tetangga (komunitas), ataupun pemerintah yang memiliki kewajiban untuk memberikan rasa aman pada masyarakat. Nah, melalui pemahaman ini, kita dapat mengenal peran dan tanggung jawab kita untuk mengakhiri siklus kekerasan di masyarakat.

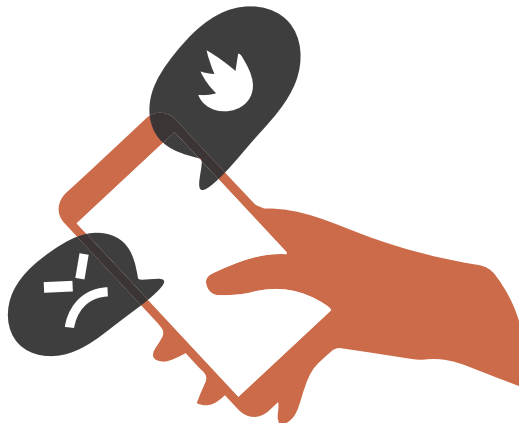
## Darurat! Kekerasan *Online* dan Kekerasan Seksual

*Durasi: 40 Menit*

Setelah memahami lebih dalam tentang jenis-jenis kekerasan, simak yuk beberapa jenis kekerasan yang akhir-akhir ini sering kita dengar. Istilah kekerasan seksual dan kekerasan *online* pasti sudah tidak asing lagi ditelinga kita. Yuk, kita pelajari apa saja pengertian dari kedua kekerasan tersebut dan bagaimana langkah-langkah untuk mencegahnya.

### **Kekerasan *Online***

Berapa banyak waktu yang kamu habiskan untuk berselancar di dunia maya? Saat ini, hampir semua kegiatan bisa kita lakukan melalui ponsel dan laptop yang tersambung ke internet. Kegiatan keseharian seperti mengobrol dengan teman, mengerjakan tugas sekolah, menonton film dan mendengarkan lagu, bahkan berbelanja kebutuhan sehari-hari bisa dilakukan di dunia maya.



Tapi ingat, semakin banyak kegiatan yang kita lakukan di dunia maya, maka semakin rentan pula kita menjadi korban atau pelaku kekerasan. Kamu pasti pernah menemukan orang yang saling *bully* di media sosial. Biasanya, hal ini terjadi karena rasa iri sehingga muncul tindakan mengejek keadaan fisik yang bisa menjatuhkan rasa percaya diri orang lain. Kalau boleh tahu, apa saja nih contoh *bullying online* yang pernah kamu lihat?

Tindakan *bullying* di ranah digital atau *cyberbullying* sering banget ditemukan di media sosial. *Cyberbullying* adalah tindakan berupa ancaman, pelecehan, intimidasi, mempermalukan, menghina yang dilakukan seseorang terhadap orang lain di dunia maya. Tindakan ini menggunakan perantara media elektronik, baik di internet ataupun telepon. Contohnya, komentar menghina di media sosial: "Gendut banget!", atau "Sok cakep, *ngaca* dong kamu itu jelek!".

Mungkin, secara tidak sadar, kita juga pernah mempermalukan teman kita di sosial media. Misalnya, pada saat kita memposting foto seseorang tanpa meminta izin terlebih dahulu. Meski kita menganggap hal-hal tersebut sebagai lelucon, bisa saja hal itu dapat menyakiti teman kita. Contoh peristiwa: Anto melihat Badu sedang tidur dan mulutnya menganga. Ia segera memotret Badu dan mengunggahnya ke media sosial dan menuliskan *caption*: "Ada badak lagi tidur nih. Hahaha!".

Maksudnya memang bercanda. Tapi sesungguhnya Anto telah melakukan kekerasan terhadap Badu. Meski terlihat sepele dan hanya lucu-lucuan, memposting foto tanpa seizin Badu ke media sosial dapat berdampak besar. Seperti misalnya menjadikan Badu sebagai bahan olok-olokan teman-teman yang lain.

*Cyberbullying* adalah kekerasan karena si pelaku secara sengaja merendahkan harga diri seseorang melalui tulisan, postingan foto, atau video yang tidak dikehendaki, dan ajakan untuk menyerang seseorang di internet. Dampak yang dialami korban *cyberbullying* bukan hanya menjadi bahan olok-olokan seperti Badu tadi, tapi juga bisa berpengaruh pada kehilangan kepercayaan diri, sulit konsentrasi saat belajar, menjadi murung, depresi, bahkan keinginan untuk bunuh diri.

## **Kekerasan Seksual**

Selain *cyberbullying*, ada jenis kekerasan lain yang dapat terjadi di ruang *online*. Misalnya, kekerasan seksual. Menurut Catatan Tahunan Komnas Perempuan, laporan kasus kekerasan berbasis gender di ruang *online* pada tahun 2020 meningkat hampir empat kali lipat dibandingkan dengan tahun 2019. Pada catatan yang sama, Komnas Perempuan juga menemukan bahwa pelaku kekerasan seksual terbanyak adalah teman di media sosial. Duh, sedihnya. Kenapa bisa begini ya?

**Apa sih kekerasan seksual itu?** Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengartikan kekerasan seksual sebagai setiap perbuatan yang merendahkan, menghina, melecehkan, menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang. Bagaimana kamu mengetahui jika tindakan itu adalah kekerasan? Coba lihat kembali, apakah ada paksaan yang terjadi? Jika iya, maka dapat dipastikan bahwa tindakan tersebut adalah kekerasan. Dalam kasus kekerasan seksual, secara spontan kita akan teringat tentang tindakan pemerkosaan. Padahal, kekerasan seksual tidak hanya tentang pemerkosaan lho. Yuk kita cek di bawah ini, tindakan apa-apa saja sih yang bisa dianggap sebagai kekerasan seksual?

1. Berperilaku atau mengutarakan ujaran yang mendiskriminasi atau melecehkan penampilan fisik. Tubuh atau identitas gender orang lain. Misalnya: lelucon seksis, siulan, dan memandang bagian tubuh orang lain.

2. Menyentuh, mengusap, meraba, memegang, dan/atau menggosokkan bagian tubuh pada area pribadi seseorang.
3. Mengirimkan lelucon, foto, video, audio atau materi lainnya yang bernuansa seksual tanpa persetujuan penerimanya dan/atau meskipun penerima materi sudah menegur pelaku.
4. Menguntit, mengambil, dan menyebarkan informasi pribadi termasuk gambar seseorang tanpa persetujuan orang tersebut.
5. Memberi hukuman atau perintah yang bernuansa seksual kepada orang lain. Contohnya, saat penerimaan siswa atau mahasiswa baru, saat pembelajaran di kelas atau kuliah jarak jauh, dalam pergaulan sehari-hari, dan lain sebagainya.
6. Mengintip orang yang sedang berpakaian
7. Membuka pakaian seseorang tanpa izin orang tersebut
8. Membujuk, menjanjikan, menawarkan sesuatu, atau mengancam seseorang untuk melakukan transaksi atau kegiatan seksual yang sudah tidak disetujui oleh orang tersebut.
9. Memaksakan orang untuk melakukan aktivitas seksual atau melakukan percobaan pemerkosaan; dan melakukan perbuatan lainnya yang merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau gender, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau fisik termasuk yang mengganggu kesehatan reproduksi seseorang dan hilang kesempatan melaksanakan pendidikan dengan aman dan optimal.



Wah, ternyata banyak sekali ya tindakan yang termasuk dalam bentuk-bentuk kekerasan seksual. Salah satu bentuk kekerasan yang paling sering dialami sehari-hari adalah pelecehan seksual atau tindakan seksual lewat sentuhan fisik maupun tindakan non-fisik lainnya. Sasarannya adalah organ seksual atau seksualitas korbannya. Tindakan ini termasuk menggunakan siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, mempertunjukkan materi pornografi dan keinginan seksual, colekan atau sentuhan di bagian tubuh, dan gerakan atau isyarat yang bersifat seksual.

Yang perlu kita sama-sama ingat, korban kekerasan seksual ini tidak hanya perempuan lho. Siapa pun bisa menjadi korban kekerasan seksual dan dampaknya pada korban pasti sangat berat, terlepas dari apa pun jenis kelamin atau gender korbannya.



## Informasi Sekilas Ragam Realita (SRR)

Tahukah kamu? Pernikahan anak juga termasuk dalam bentuk kekerasan dan pelanggaran atas hak anak lho. Haduh-haduh, kok serem ya?

Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 mengatur bahwa usia minimal pernikahan bagi laki-laki dan perempuan adalah 19 tahun. Menurutmu, kenapa usia pernikahan ini penting untuk diatur? Apa sih dampaknya jika anak-anak di bawah usia 19 tahun bisa menikah?

### 1. Pendidikan

Biasanya, korban pernikahan anak mengalami kesulitan untuk menyelesaikan sekolahnya. Perlu digarisbawahi bahwa dalam kasus pernikahan anak, kesulitan untuk meneruskan sekolah lebih sering dirasakan oleh teman-teman kita yang perempuan.

### 2. Kesehatan

Saat kita berusia di bawah 19 tahun, biasanya kita belum siap secara fisik dan psikologis untuk menjalin hubungan pernikahan. Belum lagi, saat mereka harus menjalankan tugas reproduksi yakni hamil, melahirkan, dan mengasuh anak. Ibu yang masih sangat muda juga bisa menjadi penyebab risiko kematian ibu dan anak. Baiknya sih, kita menunggu agar kita dewasa secara fisik dan mental dulu sebelum memikirkan tentang pernikahan.

### 3. Ekonomi


Jika kita sudah terlanjur menikah, apa lagi jika sudah punya anak, kita memiliki tanggung jawab untuk mencari uang. Nah, biasanya, ada lowongan pekerjaan yang mencantumkan persyaratan usia, pengalaman kerja, dan juga minimal pendidikan. Inilah yang menyebabkan korban pernikahan anak akan mengalami kesulitan ekonomi juga.

Apakah akhir-akhir ini kamu pernah mendengar rencana dari teman-teman seusiamu atau anggota keluarga (saudara dan sepupu) yang memiliki rencana menikah, padahal usianya belum 19 tahun? Coba ajak ngobrol bareng, lalu jelaskan dengan baik apa dampak dari pernikahan usia anak. Katakan padanya, akan lebih baik jika kita menunggu sedikit lebih lama dan mengembangkan diri terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk menikah.

## Referensi

- Konvensi Hak Anak
- <https://www.balitbangham.go.id/po-content/peraturan/Konvensi%20Hak-Hak%20Anak.pdf>
- Konvensi Hak Anak (Teks Ramah Anak)
- <https://www.unicef.org/indonesia/id/konvensi-hak-anak-versi-anak-anak>
- ●Catahu Komnas Perempuan 2021
- <https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/1466.1614933645.pdf>
- ●Kekerasan Seksual
- <https://merdekadarik kekerasan.kemdikbud.go.id/kekerasan-seksual/>
- ●Kekerasan Berbasis Gender Online
- <https://id.safenet.or.id/wp-content/uploads/2019/11/Panduan-KBGO-v2.pdf>
- ●Pernikahan Anak
- <https://dp3ap2kb.jogjakota.go.id/assets/instansi/dpmpa/files/pernikahan-anak-3801.pdf.pdf>
- ●Pernikahan anak
- <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-konnas-perempuan-tentang-perkawinan-anak-merupakan-praktik-berbahaya-harmful-practice-yang-menghambat-indonesia-emas-2045-3-agustus-2021>
- ●Pernikahan anak <https://www.kemennppa.go.id/index.php/page/read/29/2822/menteri-pppa-perkawinan-anak-harus-dihentikan>
- ●The Change-Makers: A young activist's toolkit for Ending Violence against Women and Girls
- <https://reliefweb.int/report/world/change-makers-young-activists-toolkit-ending-violence-against-women-and-girls>





Tubuhku  
Tanggung  
Jawabku

# BAB 7

## Tubuhku Tanggung Jawabku

### Tujuan

- Peserta dapat mengetahui prinsip otoritas tubuh
- Peserta dapat mengenal perilaku berisiko pada remaja

### Waktu/Durasi

50 Menit

### Indikator

- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang otoritas tubuh
- 70 % peserta meningkat pengetahuannya tentang perilaku berisiko pada remaja

### Metode

- Aktivitas kelompok
- Pemaparan materi dari fasilitator
- Diskusi kelompok

### Bahan dan Alat

- *Infocus/proyektor*
- Salon aktif
- *Sticky notes*
- Spidol berwarna
- Kertas A3



## Instruksi Fasilitator

- Sebelum kegiatan dimulai, pastikan alat dan bahan yang dibutuhkan sudah tersedia.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- Saat memberikan instruksi untuk melakukan aktivitas, pastikan peserta sudah memahami instruksinya. Jangan ragu mengulang instruksi jika dirasa perlu.
- Pada praktik diskusi kelompok, mungkin akan ada peserta yang mengalami kebingungan. Fasilitator bisa mengecek ke masing-masing kelompok dan membantu proses di kelompok tersebut bila diperlukan.
- Beberapa peserta juga mungkin masih kesulitan berbicara di depan umum. Saat itu terjadi, jangan terlalu memaksa peserta untuk melakukannya. Berilah dukungan moral untuk menyemangati peserta dan memastikan bahwa tidak ada yang salah dalam proses belajar.
- Penting untuk membuat peserta merasa nyaman dan tidak terintimidasi pada saat melaksanakan pembelajaran. Fasilitator bisa mengubah atau mencari cara lain untuk mendorong partisipasi semua peserta dengan cara yang lebih efektif dan menyenangkan.

# Lembar Asesmen

## Lembar Asesmen Tubuhmu Tanggung Jawabmu Suka Ria Remaja 2022

Nama :  
Asal Komunitas :  
Hari/Tanggal :

Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Setelah itu, tentukan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Berilah tanda centang pada kolom yang sesuai.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Tubuh saya adalah tanggung jawab orang tua saya		
2.	Kita boleh menolak saran dari orang lain kalau saran tersebut membuat kita merasa tidak nyaman		
3.	Sebagai pasangan kita berhak mengatur apa yang harus dilakukan oleh pasangan kita		
4.	Kita boleh mewakili jawaban pasangan kita		
5.	Rasa ingin tahu yang besar pada remaja menjadi salah satu pemicu seorang remaja menggunakan Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya (Napza).		
6.	Kondom adalah salah satu alat kontrasepsi yang dapat mencegah penularan penyakit menular seksual		
7.	Pecandu Napza harus dihukum dengan dimasukkan ke penjara		

Setujukah kamu, sulit sekali menjadi seorang remaja? Saat ini, kita berada dalam masa peralihan menuju dewasa di mana kita sibuk mencari jati diri, berusaha untuk dianggap “ada” oleh orang lain, sambil berusaha memenuhi keinginan orang lain terhadap kita. Wah, rumit sekali ya.

Untuk benar-benar memahami bagaimana situasi yang sedang kita hadapi, kita harus memahami terlebih dahulu bahwa saat remaja, ada banyak perubahan yang terjadi pada diri kita. Tidak hanya perubahan fisik, tapi juga perubahan emosional. Maka dari itu, penting bagi kita untuk berusaha mengenali diri sendiri agar tidak gamang dalam menjalani masa remaja yang penuh tantangan ini. Prosesnya memang panjang dan tidak mudah. Tapi, mari kita coba.

Kita mulai dari aktivitas berikut ini ya!

### Aktivitas 7.1

#### Kawat Cita-cita

Durasi: 15 Menit



#### Tujuan

Mengenalni cita-cita masing-masing peserta

#### Alat yang dibutuhkan

Kawat bulu dengan berbagai warna

#### Cara Bermain

- Masing-masing peserta mengambil 4 kawat dengan berbagai warna
- Peserta diminta untuk membuat satu objek atau benda dengan kawat masing-masing selama 5 menit. Objek yang dibentuk tersebut harus menggambarkan siapa diri peserta. Bisa berupa hobi yang disenangi, cita-cita yang ingin diraih, atau aktivitas yang sekarang disenangi. Misalnya, objek pesawat untuk mewakili cita-cita ingin ke luar negeri, atau objek topi *chef* untuk mewakili hobi menjadi juru masak
- Setelah waktu membuat objek selesai, peserta diminta untuk duduk secara berpasangan. Setiap pasangan punya waktu 3 menit untuk saling menebak objek yang dibuat secara bergantian dan menjelaskan apa maksud dari objek yang dibuat.
- Setelah selesai, peserta dipersilakan kembali ke tempat duduk semula.

#### Pertanyaan Refleksi

- Bagaimana rasanya kalau kamu tidak bisa melakukan atau meraih apa yang kamu inginkan?
- Menurut kamu, apa saja hambatan yang bisa membuat kamu tidak bisa melakukan atau meraih apa yang kamu inginkan?

## Hanya Aku yang Tahu Tubuhku



*"Perempuan jangan ikut ekskul karate!"*

*"Laki-laki harus bisa main bola!"*

Pernahkah kamu mendengar dua kalimat tersebut dilontarkan oleh seseorang ke orang lain? Pertanyaan yang kemudian muncul adalah: kenapa ya orang lain gemar mengatur hidup kita dan memilih apa yang seharusnya kita kerjakan?

Tubuh seseorang dalam kehidupan masyarakat selalu diberikan ukuran-ukuran yang disesuaikan dengan nilai sosial. Terutama dalam sistem sosial yang secara *rigid* pembagian peran hanya berdasarkan jenis kelamin. Dalam sistem ini, perempuan dan laki-laki dijadikan sasaran utama untuk diatur agar "sesuai kodrat" dan "sesuai nilai masyarakat". Padahal, tubuh seseorang hanya berhak diatur oleh pemilik tubuh itu sendiri. Hanya pemilik tubuhlah yang paling tahu apa yang terbaik. Pilihan dan saran orang lain belum tentu cocok dan nyaman untuk kita.

Tubuh yang hanya bisa diatur oleh pemiliknya sendiri disebut dengan otoritas tubuh yakni pada saat seseorang memiliki kuasa penuh atas tubuhnya sendiri. Sederhananya, hanya kita yang tahu apa yang nyaman bagi tubuh kita sendiri. Pemilik tubuh berhak menolak atau menerima apa yang ditawarkan oleh orang lain. Tidak ada yang bisa memaksa pemilik tubuh untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai. Ketentuan ini juga berlaku untuk orang lain. Kita tidak bisa memaksakan kehendak kita pada orang lain. Dengan demikian, kita akan saling menghormati pilihan masing-masing tanpa harus mempermasalahakan selera masing-masing. Bukankah hidup akan menjadi damai jika kita saling menghargai?



Jadi, tidak ada masalah dengan pilihan kamu yang ingin menjadi apa pun di masa yang akan datang. Setiap orang pasti ingin membuat ceritanya masing-masing. Prinsip yang perlu kita pegang adalah adalah tubuh kita tanggung jawab kita. Tidak ada satu orang pun di dunia yang berhak mengatur kita harus begini dan begitu.

## Aktivitas 7.2

### Menonton Video dan Refleksi

*Durasi: 15 Menit*



### [Suka Ria Remaja] Tubuhmu Tanggung Jawabmu

Scan untuk menonton video!



#### Instruksi

- Ambil posisi yang nyaman untuk memperhatikan video yang akan diputar oleh fasilitator
- Kamu bisa mempersiapkan alat tulis untuk mencatat poin-poin yang ada di film jika kamu merasa perlu

Setelah menonton video tersebut kamu bisa merefleksikan pengalaman kamu dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Pernahkah kamu menolak ajakan dari teman kamu?
- Bagaimana perasaan kamu setelah menolak ajakan tersebut?
- Pernahkan ajakan kamu ditolak oleh teman kamu?
- Bagaimana rasanya mengalami penolakan dari teman kamu?

### Aktivitas 7.3



#### Perilaku Berisiko yang Ada di Sekitarku

Durasi: 5 Menit

#### Instruksi

1. Kamu diminta untuk menjawab dua pertanyaan ini di *sticky note*
  - Apa yang pertama kali muncul di benakmu saat mendengar kata perilaku berisiko?
  - Secara garis besar, ada dua perilaku berisiko yang biasanya dialami oleh remaja. Pertama, perilaku seks berisiko dan penyalahgunaan Napza. Di antara dua tema ini, manakah yang paling familiar untukmu dan mengapa kamu ingin mempelajarinya?
2. Kamu punya waktu untuk menjawab pertanyaan ini selama 3 menit.
3. Setelah selesai, tempelkan jawaban kamu di tempat yang disediakan oleh fasilitator.

Di sesi sebelumnya, kita sudah mendapatkan cita-cita kita di masa depan beserta cara kita mengejarinya. Sebagai remaja, kita harus mengusahakan cita-cita kita agar bisa tercapai. Artinya, kita harus menjauhkan diri dari hal-hal yang bisa mempersulit kita untuk mewujudkan cita-cita tersebut. Salah satu caranya adalah dengan menjauhi beberapa perilaku berisiko yang biasanya terjadi pada remaja.

Tahukah kamu? Perilaku berisiko adalah perilaku yang berpotensi mendatangkan kerugian terhadap diri sendiri dan orang lain. Kerugian ini bisa datang saat ini ataupun di masa mendatang. Bentuknya bisa berbagai macam. Bisa kerugian fisik, hilangnya kesempatan, membuat malu, bahkan sampai hilangnya masa depan.

Nah, karena kerugian ini cukup mempengaruhi kita dan orang terdekat, biasanya mereka berusaha menjauhkan kita dari hal-hal yang mendekati perilaku berisiko tersebut. Misalnya, perilaku dalam bergaul. Orang tua kita sering khawatir dan menuntut kita untuk memilih teman yang baik. Karena misalnya, orang tua tidak mau sang anak melakukan perilaku seks berisiko dan penyalahgunaan Napza. Dua alasan tersebut paling banyak menghantui orang tua untuk mengontrol anaknya.

Banyak orang tua dan guru yang melarang remaja berkegiatan di luar lingkungan rumah karena takut terhadap perilaku seks berisiko. Inilah yang tergambar di benak banyak orang tentang pergaulan bebas. Mereka beranggapan bahwa pergaulan bebas hanya tentang seks dan Napza semata. Padahal, bergaul dengan siapa saja tanpa membatasi diri untuk mengenal orang lain dan mengeksplorasi berbagai bentuk kegiatan yang positif akan membuat wawasan kita menjadi semakin luas.

Hal yang terpenting adalah kita bisa bertanggung jawab atas diri sendiri dan orang lain. Maka dari itu, makna pergaulan bebas tidak semestinya kita pandang negatif. Karena, kita sejatinya bebas bergaul

dengan siapa pun dan melaksanakan kegiatan positif. Bertanggung jawab dengan diri sendiri bisa kita mulai dengan mengetahui apa saja perilaku berisiko yang berpotensi merugikan kamu. Apa saja itu? Kita simak yuk!

## **1. Remaja dan Perilaku Seks Berisiko**

Bergaul dengan bebas berbeda dengan berganti-ganti pasangan dalam berhubungan seksual dan melakukan hubungan seksual tanpa memperhitungkan risiko yang ditimbulkan. Hal tersebut dinamakan perilaku seksual berisiko karena ada dampak yang akan diterima oleh pelaku. Perilaku seks berisiko tidak selalu tentang berganti-ganti pasangan, tapi juga saat melakukan hubungan seksual tanpa mencari tahu tentang kesehatan pasangan kita.

Selain itu, perilaku seks juga bisa dikatakan berisiko jika kita berganti-ganti pasangan dalam berhubungan seksual dan tidak menggunakan pengaman atau kondom. Dampak yang paling besar kemungkinannya adalah terpapar Human Immunodeficiency Virus (HIV), Infeksi Menular Seksual (IMS), dan Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD). Hubungan seks tanpa pengaman (kondom) adalah salah satu pintu masuk HIV. Dalam hubungan seksual, tidak jarang penularan terjadi melalui pertukaran cairan tubuh. Misalnya sperma, cairan vagina, dan darah. Virus HIV tidak hanya menyebar melalui hubungan seks saja, virus ini juga bisa menular melalui penggunaan jarum suntik yang tidak steril secara bergantian.

Berdasarkan Data Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, 47% dari jumlah Orang Dengan HIV dan AIDS (ODHA) di Indonesia berusia 20-24 tahun. Hampir setengah penderita HIV di Indonesia ternyata berusia muda seperti kita. Urutan provinsi dengan jumlah HIV tertinggi adalah DKI Jakarta yaitu 55.099 orang. Besar kemungkinan masih banyak kasus yang tidak dilaporkan karena saat seseorang terpapar HIV, ia tidak mengalami gejala sakit fisik yang jelas. Tidak hanya itu, hubungan seksual yang tidak aman juga berpeluang menyebarkan infeksi menular seksual seperti herpes, sifilis, dan gonore.

Untuk mencegah risiko paparan infeksi menular seksual, HIV dan AIDS, serta kehamilan yang tidak diinginkan atau direncanakan, ada cara-cara yang bisa kita lakukan. Cara-cara ini disingkat dengan ABCDE dan dapat dijadikan sebagai pilihan yang sesuai dengan situasi dan kondisi masing-masing dari kita. ABCDE yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- A. Abstinence (tidak melakukan hubungan seksual sama sekali)**
- B. Be Faithful (setia kepada pasangan)**
- C. Condom (gunakan pengaman seperti kondom ketika berhubungan seksual)**
- D. Don't do drugs (tidak menggunakan narkoba dengan jarum suntik tidak steril secara bergantian)**
- E. Education (pendidikan kesehatan reproduksi kepada remaja)**

Jika ada remaja yang sudah aktif secara seksual, maka perlu dilakukan tes HIV untuk mengetahui apakah ada kemungkinan terpapar infeksi menular seksual atau HIV. Tes ini berguna untuk mengetahui kondisi seseorang sehingga bisa ditangani dengan cepat dan perkembangan virusnya dapat ditekan.

Jika hasil tes menunjukkan bahwa seseorang terpapar HIV, bukan berarti hidupnya akan berakhir dengan cepat. HIV bisa ditekan pertumbuhannya dengan ARV (Anti Retroviral Virus) yakni obat yang dapat mencegah HIV untuk menyerang sistem imun tubuh lebih jauh. ARV dapat membantu orang dengan HIV menjalani hidup lebih sehat.

Di masa depan, sebagai remaja, kita mungkin akan memiliki teman yang terpapar HIV. Untuk itu, kita perlu mengetahui beberapa hal tentang HIV dan AIDS dan ODHA. Hal-hal ini perlu diketahui agar kita tidak melulu menjauhi orang dengan HIV dan AIDS. Sehingga, ODHA pun tidak didiskriminasi. Berikut hal-hal yang harus kamu tahu:

### **1) Terinfeksi HIV tidak berarti akan berujung pada AIDS**

Virus HIV memang tidak akan hilang dari tubuh seseorang. Tapi, perkembangan menjadi AIDS bisa ditekan dengan ARV.

### **2) ODHA juga manusia**

Manusia adalah makhluk sosial yang perlu bersosialisasi. Kondisi seseorang yang baru saja mengetahui dirinya terpapar HIV membutuhkan teman untuk berbagi cerita. Sebab, ia pasti merasa takut, sedih, bahkan putus asa. Jangan tambahkan penderitaannya dengan menjauhinya dari pergaulan.

### **3) Beberapa hal ini tidak menularkan HIV**

Peluk, cium, kontak fisik non-penetrasi dan penggunaan alat makan bergantian.

### **4) Memberi dukungan**

Daripada sibuk menghakimi ODHA, lebih baik kita berikan dukungan agar ia bisa hidup sehat dan tidak lagi merasa takut dan tertekan.

## **2. Remaja Korban Kekerasan dan Aborsi Aman**

Apakah teman-teman ada yang pernah mengetahui apa itu aborsi? Aborsi adalah praktik menghentikan kehamilan dengan jalan menghancurkan janin dalam kandungan. Praktik aborsi di Indonesia memang masih menjadi pro dan kontra. Secara hukum yang berlaku di Indonesia praktik aborsi hanya diperbolehkan untuk dua kondisi: Pertama, Indikasi kedaruratan medis, dan korban perkosaan. Kita baha beberapa fakta soal aborsi ini yuk biar kita faham.

### **1) Angka kekerasan seksual dan korban perkosaan**

Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (CATAHU Komnas Perempuan) mendokumentasikan ada 24.786 kasus kekerasan seksual yang terjadi selama 2016-2020. Di antara kasus kekerasan seksual tersebut, 7344 diantaranya merupakan kasus perkosaan atau 29,6% dari total kasus kekerasan seksual. Sepanjang 2016 - 2021 komanas perempuan mencatat ada 147 pemaksaan aborsi yang dilakukan oleh orang tua dan pasangan. Praktik aborsi kerap kali langsung dikaitkan dengan bahasan moral tetapi di saat yang sama melupakan aspirasi dan kesiapan perempuan sebagai yang punya tubuh.

## 2. Aborsi yang aman, bermutu dan bertanggung jawab

Menurut Institute For Criminal Justice Reform (ICJR) Aborsi aman bermutu dan bertanggung jawab, adalah aborsi yang dilakukan tanpa paksaan dan dengan persetujuan perempuan yang bersangkutan, yang dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional, mengikuti standar profesi pelayanan yang berlaku, tidak diskriminatif, atau tanpa mengutamakan imbalan materi dari pada indikasi medis.

Penyelenggaraan aborsi aman dibutuhkan korban perkosaan karena kehamilan akibat perkosaan dapat memperburuk kondisi korban. Belum lagi jika korban perkosaan adalah anak atau remaja, yang kadang justru kehilangan hak atas pendidikan karena harus meneruskan kehamilannya.

## 3. Akses aborsi yang aman bagi korban KTD

Kehamilan tidak diinginkan bisa terjadi pada korban pemerkosaan, kekerasan seksual, atau perempuan yang sudah menikah. Tapi kita mungkin bingung apa yang harus kita lakukan ketika terjadi kehamilan tidak diinginkan tersebut. Kurangnya informasi pada lembaga yang bisa melayani konseling ataupun aborsi aman membuat kita terpikir untuk mengakses cara-cara aborsi tidak aman, misalnya dengan pergi ke klinik ilegal atau membeli obat secara online yang membahayakan nyawa.

Menurut WHO, 1 dari 3 aborsi dilakukan secara tidak aman. Aborsi tidak aman berkontribusi sebanyak 4,7% terhadap kematian ibu. Hal ini dipengaruhi karena terbatasnya akses untuk melakukan aborsi aman. Menurut WHO sendiri aborsi menjadi tidak aman ketika dilakukan oleh seseorang yang tidak memiliki keterampilan atau dalam lingkungan yang tidak memenuhi standar minimal medis, atau keduanya.

## 3. Remaja dan Penyalahgunaan Napza

Masalah lain yang dihadapi remaja masa kini adalah penyalahgunaan Narkotika Psikotropika dan Zat Adiktif atau yang biasa disingkat Napza. Pada tahun 2013, 22% dari total 4 juta pengguna narkoba adalah remaja yang masih duduk di bangku sekolah dan universitas- universitas. Waduh, lagi-lagi seumuran kita ya. Ada faktor-faktor tertentu yang berpotensi memicu seorang remaja menggunakan narkoba, beberapa di antaranya adalah :

- 1) Rasa ingin tahu
- 2) Pengaruh teman (diajak, dipaksa ikut menggunakan)
- 3) Masalah pribadi (keluarga tidak harmonis, teman yang suka melakukan *bullying*)
- 4) Ketidaktahuan tentang dampak yang akan timbul setelah menggunakan narkotika
- 5) Mudah akses kepada narkotika
- 6) Pemikiran bahwa pemberian alam tidak ada yang salah

Narkotika memiliki efek-efek tertentu selain potensi ketergantungan yang ditimbulkan, tergantung kepada jenis yang digunakan. Berdasarkan efeknya, narkotika dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

Jenis	Efek	Contoh
Depresan (Downer)	Mengurangi efek fungsional tubuh; tenang; tertidur; tak sadarkan diri	Morfin, heroin, obat tidur, lexotan (pil anjing), xanax
Stimulan (Upper)	Merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan gairah kerja; aktif; segar; dan bersemangat	Sabu-sabu, ekstasi, kokain, Tramadol
Halusinogen	Efek halusinasi, mengubah perasaan, pikiran, dan pandangan yang berbeda	Ganja, LSD

Selain itu, ada zat-zat lain yang menimbulkan ketergantungan (biasa disebut sebagai zat adiktif). Yang termasuk ke dalam zat adiktif adalah nikotin yang terkandung dalam rokok, inhalan (zat kimia yang mudah menguap) yang terkandung di dalam lem, dan kafein yang terkandung dalam kopi. Dampak penggunaan narkotika tentu bukan hanya ketergantungan saja. Berawal dari kecanduan, seorang pecandu narkotika akan mengalami perubahan sifat setelah menggunakan obat tersebut, misalnya mudah marah dan bersikap tak peduli atau apatis dengan dunia sekitar karena efek yang ditimbulkan seperti yang sudah dijelaskan pada tabel. Selain itu, mereka cenderung ceroboh, sulit konsentrasi, hingga menyakiti diri sendiri.

Dampak psikologis berupa perubahan sikap yang dialami oleh pecandu narkotika ada hubungannya dengan dampak fisik yang ditimbulkan. Narkotika memberikan efek nyaman sementara. Cepat atau lambat, narkotika yang secara terus menerus dikonsumsi akan menyerang sistem saraf seseorang, sehingga terjadi perubahan sifat.

Melemahnya sistem saraf bukan satu-satunya dampak yang dapat ditimbulkan, ada pula dampak lain seperti gangguan kulit, sistem imun, paru-paru, dan hepatitis (melalui jarum suntik tidak steril), dan yang paling parah adalah kematian akibat over dosis (penggunaan secara berlebihan) Dalam lingkup sosial, seseorang yang sudah menjadi pecandu narkotika dapat melupakan masa depan, meninggalkan sekolah dan memilih bergaul dengan sesama pecandu. Narkotika juga menjadi biang utama terjadinya tindakan kriminal. Demi memuaskan kecanduannya, seseorang dapat nekat mencuri uang dari mana pun.

Walaupun demikian, pecandu narkotika tidak seharusnya masuk penjara. Karena akar permasalahannya adalah kecanduan narkotika, maka seorang pecandu justru sebaliknya direhabilitasi agar kecanduannya dapat hilang secara berangsur dengan pengobatan yang tepat. Proses rehabilitasi memiliki banyak tahap.

Secara garis besar, tahapannya adalah pengeluaran racun sisa- sisa obat-obatan yang digunakan

dari tubuh, pelatihan manajemen perilaku, dan keterampilan untuk bertahan dalam kondisi bebas narkotika. Remaja memiliki pilihan dan cara untuk menghindari penggunaan narkotika. Cara paling mungkin untuk dapat menghindari penyalahgunaan narkotika adalah menggali informasi tentang narkotika dan efeknya melalui sumber terpercaya.

Selain itu, remaja juga dapat mencari pengalihan kegiatan yang sehat, bertanggung jawab, dan tidak merugikan. Mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler atau klub hobi juga sangat membantu remaja untuk menghindari narkotika. Yang terpenting, kita dapat menilai bahwa narkotika dan obat-obatan tertentu memberikan efek buruk dan merusak jika disalahgunakan, sehingga ada peringatan dari diri sendiri untuk menghindarinya.

#### 4. Remaja dan Rokok

Bagi sebagian orang (dan mungkin kebanyakan orang), rokok menjadi sebuah permasalahan kesehatan yang dinilai serius. Rokok dinilai menjadi salah satu penyebab kerusakan paru-paru bagi orang yang menghirup asap yang ditimbulkannya. Namun, kita juga tidak dapat memungkiri bahwa asap apapun (asap kendaraan bermotor, asap bakar sampah, atau asap percobaan kimia) dapat merusak paru-paru.

Ada beberapa tips nih untuk remaja seperti kita supaya bisa menjauh dari rokok. Bagi kamu yang belum pernah merokok dan menginginkan dirinya terhindar dari rokok, maka solusi tepatnya hanya satu: jangan pernah mencobanya.

##### *Informasi Sekilas Ragam Realita (SRR)*

Bagi beberapa orang yang sudah menjadi perokok dan berkeinginan untuk berhenti, berikut ini beberapa tips untuk mengurangi kebiasaan merokoknya:

- Berhenti merokok menjadi sebuah hal yang sulit dilakukan bagi beberapa orang dikarenakan ketergantungan yang sudah ia rasakan.
- Menghentikan kebiasaan merokok memang membutuhkan keyakinan yang cukup besar serta pikiran positif untuk dapat melaksanakannya.
- Diperlukan perencanaan yang baik dalam memulainya, mulailah dengan membuat rencana kapan akan memulai berhenti merokok.
- Jika kamu merokok setiap hari, mungkin kamu dapat merencanakan untuk tidak merokok pada akhir minggu.
- Rencanakanlah hal ini sampai beberapa bulan ke depan dan membuat kemajuan dengan menambah hari tidak merokok bukan hanya pada akhir minggu.
- Beritahu teman, keluarga, atau rekan kerja kamu bahwa kamu berniat untuk berhenti merokok.
- Minta mereka untuk mengingatkan kamu agar tetap dalam rencana berhenti merokok.
- Antisipasi dirimu bahwa akan ada hari saat kamu sangat menginginkan rokok. Carilah aktivitas yang dapat mengalihkan keinginan itu seperti berolahraga.
- Jauhkan dirimu dari produk rokok, baik di kamar, tas, kendaraan, atau di tempat lainnya. Mulailah perlahan dengan mengurangi jumlahnya sampai kamu bisa benar-benar tidak menginginkan rokok.
- Konsultasikan niatmu untuk berhenti merokok kepada dokter. Biasanya dokter memiliki resep khusus untuk membantu kamu berhenti merokok.

## Aktivitas 7.4



### Membuat Poster Tentang “Perilaku Berisiko Pada Remaja”

*Durasi: 30 Menit*

#### Alat yang dibutuhkan:

- Spidol berwarna
- Kertas A3

#### Instruksi

- Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah yang merata di setiap kelompok.
- Masing-masing kelompok akan mendapat spidol berwarna dan kertas A3 dari fasilitator.
- Setiap kelompok bebas memilih topik yang akan dijadikan poster. Contoh: perilaku seks berisiko, Napza, atau penyakit menular seksual.
- Kamu punya waktu selama 5 menit untuk mendiskusikan topik apa yang dipilih dan isi poster yang akan dibuat
- Waktu untuk membuat poster adalah 25 menit. Kamu bisa membuat poster se-kreatif mungkin dari bahan yang tersedia.
- Mintalah bantuan kepada fasilitator bila kamu membutuhkan bantuan.
- Setelah poster selesai dibuat, setiap kelompok mempresentasikan poster yang sudah dibuat di depan kelas.

## Referensi

- Modul Suka Ria Remaja 2019
- Modul Membangun Empati Melalui Game CREATE







Menjadi  
Manusia  
Kuat  
dan  
Tangguh

# Bab 8

## Menjadi Manusia Kuat dan Tangguh

### Tujuan

- Peserta dapat mengenal jenis-jenis emosi dasar dan mengenali reaksi fisiologis yang timbul dalam tubuhnya sendiri
- Peserta dapat memahami jenis-jenis distres psikologis
- Peserta dapat memahami apa itu resiliensi atau ketangguhan

### Waktu/Durasi

150 Menit

### Indikator

- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang resiliensi (ketangguhan)
- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang kesadaran tekanan psikologis

### Metode

- Presentasi
- Curah pendapat
- Diskusi
- Mengisi *worksheet*

### Bahan dan Alat yang Perlu dipersiapkan

- Alat presentasi
- *Worksheet* "Mengenal Emosi Diri"
- Beberapa set pensil warna
- Kertas stiker emoji
- Papan tulis
- Spidol
- *Post it*
- Pulpen
- Beberapa kertas HVS kosong



## Instruksi Fasilitator

- Sebelum kegiatan dimulai, pastikan alat dan bahan yang diperlukan untuk pelatihan sudah tersedia.
- Setiap awal sesi, ada baiknya fasilitator melakukan tepuk semangat ataupun permainan tes konsentrasi untuk memastikan atensi peserta tertuju pada pelatihan.
- Pastikan untuk melibatkan setiap anak dalam proses diskusi sehingga tidak ada yang merasa ditinggalkan.
- Hindari menggunakan terminologi Bahasa Inggris sebisa mungkin, khususnya untuk kelompok sasaran Sanggar Anak Harapan.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- Sebelum kegiatan dimulai, pastikan alat dan bahan yang diperlukan untuk pelatihan sudah tersedia.
- Untuk Aktivitas 8.2, pastikan lembar kerja mengenal emosi dan stiker emoji sudah tersedia sebelum aktivitas dimulai.
- Setiap awal sesi, ada baiknya fasilitator melakukan tepuk semangat ataupun permainan tes konsentrasi untuk memastikan atensi peserta tertuju pada pelatihan.
- Pastikan untuk melibatkan setiap anak dalam proses diskusi sehingga tidak ada yang merasa ditinggalkan.
- Hindari menggunakan terminologi Bahasa Inggris sebisa mungkin, khususnya untuk kelompok sasaran Sanggar Anak Harapan.

## Lembar Asesmen

### Lembar Asesmen Menjadi Manusia Kuat dan Tangguh Suka Ria Remaja 2022

**Nama** :  
**Asal Komunitas** :  
**Hari/Tanggal** :

*Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Berilah tanda silang pada jawaban yang menurut kamu benar.*

1. Berikut ini adalah unit masyarakat yang berperan dalam perkembangan remaja...

- a. Keluarga
- b. Saudara kandung
- c. Guru BK
- d. Semua benar

2. Berikut ini adalah hal-hal yang menjadi faktor remaja berperilaku tidak sesuai norma, kecuali...

- a. Perubahan hormon
- b. Suruhan orang tua
- c. Kemampuan berpikir dan mengelola emosi
- d. Adanya perbedaan gender

3. Pilihlah emosi dasar yang bisa dirasakan oleh semua manusia...

- a. Ragu
- b. Bangga
- c. Jijik
- d. Curiga

4. Contoh strategi menghadapi stres yang kurang efektif adalah...

- a. Berolahraga
- b. Mencari dukungan sosial pada teman sebaya
- c. Melakukan perbuatan yang dapat menyakiti diri sendiri dan orang lain
- d. Menghubungi pihak profesional

5. Berikut adalah hal yang bisa menjadi sumber stres remaja...

- a. Hubungan teman sebaya yang buruk
- b. Tekanan akademis dari orang tua
- c. Hubungan dengan pihak guru/pendidik yang buruk
- d. Semua benar

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Tidak ada strategi yang benar/salah dalam menghadapi stres, yang ada hanyalah efektif/tidak efektif.		
2.	Stres ada untuk dihindari		
3.	Strategi menghadapi stres bisa berbeda, tergantung pada jenis kelamin, latar belakang, dan budaya.		
4.	Biasanya, remaja cenderung berkumpul dengan orang-orang yang mirip dengan dirinya sendiri.		
5.	Stres bisa bermanfaat jika dikelola dengan benar		

# Mari Kenali Emosi dalam Diri

Durasi: 50 Menit

Setiap manusia pasti pernah merasakan berbagai emosi. Misalnya, saat kita bermain dengan teman-teman atau menikmati makanan kesukaan buatan ayah atau ibu. Mungkin, kita akan merasa senang dan bahagia. Jika kita mendapatkan nilai yang tidak sesuai harapan di sekolah, kita akan merasa sedih. Jika tiba-tiba kita ketemu kecoa atau serangga yang menyeramkan, mungkin kita akan lari ketakutan. Dari beberapa contoh di atas, kita bisa menyimpulkan bahwa emosi dasar manusia yang dirasakan oleh semua orang di dunia. Tapi, bagaimana ya jika ternyata emosi tersebut punya ciri fisiologis yang berbeda? Seberapa penting sih emosi dalam memahami stress? Jika kamu belum tahu, maka sudah saatnya kamu belajar mengenal emosi. Yuk, simak penjelasan di bawah ini!

## Dasar-Dasar Emosi

Emosi adalah perasaan yang melibatkan rangsangan fisiologis (seperti jantung yang deg-degan), pengalaman nyata (seperti mencicipi masakan ibu yang enak) dan juga ekspresi perilaku (seperti tersenyum). Pada dasarnya, manusia adalah makhluk Tuhan yang sudah dianugerahi kemampuan untuk merasakan emosi. Mulai dari senang, sedih, sampai ketakutan. Sebenarnya, ada berapa banyak emosi sih yang bisa manusia rasakan?

Menurut Psikolog Paul Ekman, ada 6 emosi dasar yang bisa dirasakan oleh manusia di seluruh dunia. Apa saja emosi yang dimaksud?



### 1. Bahagia

Emosi bahagia adalah perasaan yang paling sering dicari karena membuat kita merasa senang, berkecukupan, dan sejahtera. Perasaan ini biasanya muncul saat kita mengalami kejadian yang menyenangkan hati, seperti saat makan makanan enak ataupun mendengarkan lelucon dari teman. Emosi bahagia sering ditandai dengan respons fisik seperti sudut-sudut bibir kita yang mulai terangkat dan membentuk senyuman ataupun tawa.



## 2. Sedih

Kesedihan adalah emosi yang muncul saat kita merasa kecewa, sedang berduka, ataupun saat sedang putus asa. Kadang, merasakan emosi kesedihan ini bisa membuat kita tidak bergairah dalam menjalani hidup. Misalnya, malas berkegiatan dan tidak nafsu makan. Kadang, perasaan sedih ini bisa diekspresikan dengan perilaku menangis, menjadi pendiam, ataupun perasaan tidak ingin bertemu orang lain.

## 3. Terkejut

Emosi terkejut adalah emosi dengan durasi paling singkat yang bisa kita rasakan. Misalnya, kita sedang berjalan dengan tenang dan tiba-tiba dikagetkan oleh teman yang menepuk bahu kita dari belakang. Tentu saja kita akan merasa terkejut. Perasaan tersebut dicirikan dengan respons fisik seperti jantung tiba-tiba berdebar ataupun raut wajah yang kaget. Menariknya, emosi terkejut ini bisa diekspresikan dalam bentuk positif ataupun negatif.

## 4. Marah

Pada saat orang lain mengambil paksa barang-barang yang memang milik kita, wajar jika kita merasa marah. Emosi marah adalah perasaan permusuhan, frustrasi, ataupun antagonisme terhadap sesuatu atau seseorang. Nah, emosi marah ini bisa memunculkan berbagai macam respons fisik lho. Contohnya: nada bicara yang meninggi dan berteriak, ekspresi wajah yang cemberut dan alis yang mengerut, telapak tangan yang mulai berkeringat, jantung yang berdebar, atau bahkan perasaan ingin memukul/membanting sesuatu. Demikianlah ciri-ciri dari emosi marah.

*P.S. Merasakan emosi marah adalah hal yang manusiawi. Tapi, jangan sampai amarahmu membahayakan diri sendiri maupun orang lain ya!*

## 5. Jijik

Apa yang kamu rasakan saat kamu mencium bau sampah? Atau, saat kamu tiba-tiba menemukan makanan basi di dapurmu? Pasti hidungmu akan berkerut dan bibir atasmu mulai naik. Mungkin saja kamu merasakan respons fisik seperti ingin muntah, lalu spontan menutup hidung karena bau tidak sedap. Nah, inilah yang dinamakan dengan emosi jijik.

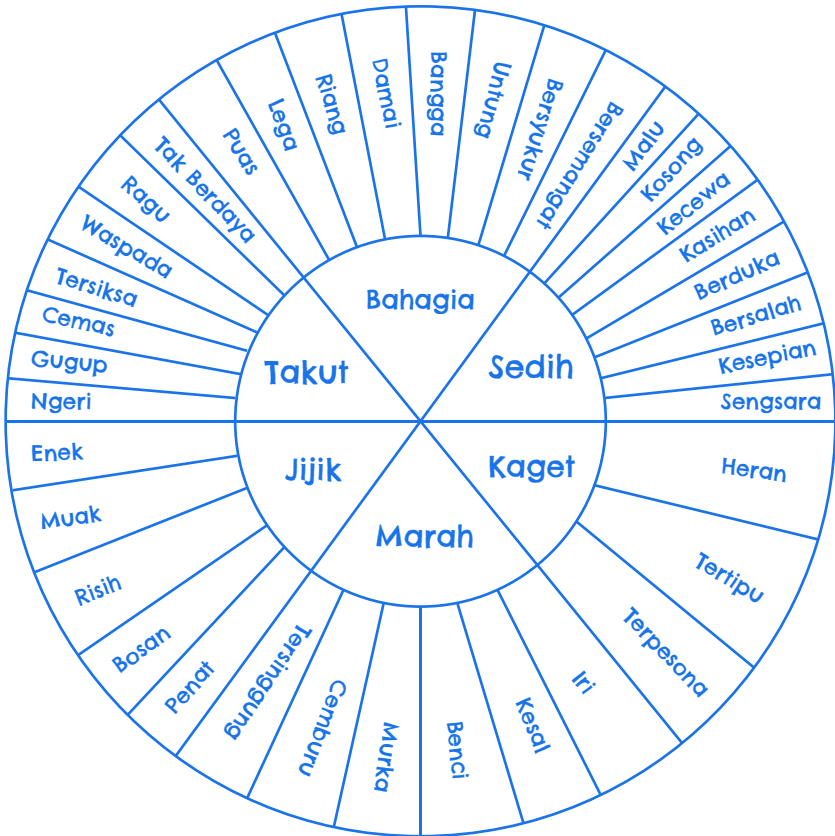
## 6. Takut

Perasaan takut muncul saat kita menghadapi mara bahaya, dari mulai yang kecil hingga yang besar. Saat merasa takut, otot tubuh kita menegang, kita jadi deg-degan dan kehabisan napas, dan pikiran kita langsung waspada. Penting bagi kita untuk mempunyai rasa takut dalam rangka bertahan hidup. Bayangkan jika kita tidak mempunyai rasa takut, bisa saja kita melakukan berbagai hal yang membahayakan diri sendiri dan orang lain.

## Apakah hanya ada 6 emosi di dunia ini?

Tentu saja tidak! Emosi adalah satu hal yang sangat kompleks yang bisa dialami manusia. Pernahkah kamu merasakan berbagai macam emosi dalam 1 waktu? Misalnya, saat kamu harus melanjutkan pendidikan ke tahap selanjutnya, kamu akan merasa takut, tapi juga semangat dan tidak sabar. Atau bahkan, kamu merasakan berbagai macam emosi yang tidak disebutkan diatas, seperti: damai, bosan, malu, kesepian, ragu, dan tertipu.

Mengapa banyak sekali nama-nama emosi di dunia ini? Alasannya adalah karena 6 emosi yang disebutkan di atas hanyalah emosi dasar dan masing-masing dari mereka mempunyai emosi turunan yang bisa mewakili perasaan kamu dengan lebih spesifik. Agar lebih paham, mari simak 'Roda Emosi' berikut ini!



## Aktivitas 8.1



### Roda Emosi *Durasi: 10 menit*

#### Instruksi

1. Fasilitator mempresentasikan gambar roda emosi kepada peserta dan menyampaikan materi tentang dasar-dasar emosi.
2. Sembari menyampaikan materi tentang emosi turunan, fasilitator bisa menanyakan beberapa pertanyaan refleksi.

#### Contoh pertanyaan:

1. Siapa yang pernah merasakan emosi .....?
2. Menurut teman-teman, emosi ..... adalah kombinasi dari emosi apa saja?
3. Menurut teman-teman, apakah ada emosi lain yang belum di sebut di roda emosi ini? Jika iya, emosi tersebut merupakan kombinasi emosi apa saja? Biasanya terjadi saat peristiwa apa?

Roda emosi ini mengajarkan kita bahwa manusia adalah makhluk hidup yang hebat karena bisa merasakan berbagai jenis emosi dan perasaan. Namun terkadang, saking banyaknya emosi yang bisa dirasakan, kita rentan merasa hanya emosi 'bahagia' yang boleh kita rasakan. Sedangkan, emosi lainnya seperti 'marah' dan 'sedih' itu tidak boleh kita rasakan.

Padahal kenyataannya, **tidak ada emosi yang dinilai paling baik ataupun buruk, begitu pula tidak ada emosi yang boleh ataupun tidak boleh kita rasakan.** Semua manusia pasti pernah merasa sedih, sama halnya seperti semua manusia pernah merasa bahagia. Yang perlu diperhatikan adalah penyaluran emosi yang kita lakukan. Misalnya, kamu merasa sedih sehingga tidak mau melakukan aktivitas apa pun selama sehari-hari. Bahkan, kamu menolak untuk makan karena merasa tidak selera. Atau contoh lainnya, kamu merasa ingin membanting barang secara berlebihan ataupun menyakiti diri sendiri saat merasa marah. Hal-hal inilah yang seharusnya perlu kita waspadai. Jadi, pastikan bahwa caramu menyalurkan emosi tidak berbahaya bagi diri sendiri dan orang lain ya...Mari berhenti menghakimi dirimu saat sedang merasakan emosi tertentu!

Cara penyaluran emosi yang sehat	Cara penyaluran emosi yang tidak sehat
Berolahraga	Makan terlalu sedikit atau terlalu banyak
Bercerita pada orang lain	Mengacuhkan orang lain dalam waktu lama
Menulis ( <i>journaling</i> ) ataupun menggambar	Melukai diri sendiri ( <i>self-harm</i> )
Menggunakan berbagai teknik relaksasi pernapasan	Menggunakan narkoba atau alkohol
Menggunakan <i>skill</i> pemecahan masalah	Menggunakan kekerasan

## **Kenapa kita harus belajar mengenal emosi?**

Menurut Shanana Knight, seorang ahli kesehatan mental anak, belajar mengenal emosi adalah hal yang sangat penting. Dengan belajar mengenal emosi, maka kita bisa belajar melakukan penanganan yang tepat. Dengan begitu, kita menjadi lebih pandai dalam menghadapi situasi-situasi emosional, keadaan sulit, atau bahkan bisa mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitar kita.

Lantas, apa saja sih keuntungan dari belajar tentang emosi?

### **1) Jadi paham alasan kenapa kita bisa merasakan perasaan tertentu**

*Contoh:*

*Ari adalah siswa kelas 2 SMA. Di sekolah, Ari seringkali merasa sedih. Ari merasa dia selalu tertinggal dari teman-temannya yang lebih pintar darinya. Setiap pengumuman nilai di kelas, Ari selalu diledak karena sering mendapat nilai paling rendah di antara teman-temannya. Padahal, Ari memang mempunyai kesulitan dalam belajar dan punya kecepatan belajar yang lebih pelan dari teman-teman seumurannya. Setiap pagi, raut wajahnya menjadi murung. Ari jadi sosok yang pendiam dan sering menyendiri di kelas. Ari pun merasa sedih dan tidak berharga. Ia merasa tidak nyaman untuk bermain dengan teman-teman sekelasnya. Ari lebih nyaman bermain dengan teman-teman di kelas sebelah yang lebih ramah dan peduli padanya.*

Dari cerita Ari, kita belajar bahwa mengenali emosi yang kita rasakan itu penting untuk menyelesaikan masalah. Dari respons-respons fisik yang Ari rasakan (raut wajah yang murung, menjadi pendiam dan sering menyendiri), kita bisa mengenali bahwa Ari sedang merasakan beberapa emosi sedih dan turunannya. Namun, selain emosi sedih, Ari juga merasakan beberapa emosi bahagia seperti perasaan nyaman saat bermain dengan teman-temannya di kelas sebelah.

Nah, setelah kita memahami emosi yang Ari rasakan, kita bisa mulai memahami jika berkumpul dengan teman-teman yang membuat kita merasa sedih terus, maka sebaiknya dihindari. Lebih baik, kita berkumpul dengan teman-teman yang membuat kita merasakan berbagai emosi bahagia, supaya kita merasa dihargai sebagai teman.

### **2) Untuk membantu kita lebih merasa punya kendali**

Pernah kamu merasa, saking marahnya, kamu sampai tidak bisa mengontrol emosi? Atau saat sedih, rasanya kok sedih terus dan tak kunjung selesai?

Nah, belajar emosi dan cara menanganinya bisa jadi cara yang tepat supaya kita bisa lebih mengendalikan emosi kita. Seperti yang sudah disinggung sebelumnya, tidak ada emosi yang boleh ataupun tidak boleh dirasakan. Pun tidak ada aturan khusus tentang berapa lama kita boleh merasakan emosi tertentu. Misalnya, tidak ada aturan kalau sedih hanya boleh 2 hari atau kalau bahagia hanya boleh 1 minggu. Sekali lagi, semua perasaan yang kita punya itu sangat wajar untuk dirasakan.

Meski begitu, saat sedang berada dalam keadaan emosional, kita tetap harus punya kendali terhadap emosi kita. Meskipun kita sedang merasa sedih, kita tidak bisa terus-menerus menolak keluar kamar atau bergaul dengan teman-teman. Sebagai remaja, kita punya tanggung jawab (seperti tugas-tugas sekolah atau membantu orang tua di rumah) yang tetap harus kita laksanakan. Saat sedang sedih, mengenal emosi bisa membuat kita lebih cepat berfungsi seperti biasa lagi. Mengetahui emosi adalah hal yang sangat penting, bukan?

### **3) Langkah pertama kita untuk menjadi lebih positif**

*"Aduh, aku merasa tidak akan bisa."*

*"Kayaknya aku bakal gagal terus deh."*

*"Aku? Sukses? Mana bisa..."*

Familiar dengan pikiran-pikiran tersebut? Jika iya, maka sudah saatnya kamu belajar mengetahui emosi. Belajar emosi bisa memberikan kita kekuatan. Kekuatan bahwa kita mampu mengubah pikiran negatif yang kita punya. Pikiran-pikiran negatif tadi biasanya diikuti dengan berbagai emosi negatif, entah itu sedih, takut, cemas, bahkan iri dan benci. Proses mengetahui emosi bisa membantu kita untuk bisa membongkar ulang pikiran-pikiran negatif tersebut agar lebih bahagia dan percaya pada diri sendiri.

### **4) Tidak segan untuk mencari bantuan**

*"Kadang, seseorang hanya butuh didengarkan untuk melepaskan beban."*

Sebagai makhluk sosial, ada kalanya kita membutuhkan orang lain saat sedang emosional. Bantuan yang diberikan bisa bermacam-macam. Bantuan bisa berbentuk pelukan, bantuan untuk menyelesaikan masalah, atau sesederhana bisa mendengarkan cerita kita. Dengan mengetahui emosi, kita bisa lebih cepat mengidentifikasi kebutuhan untuk mencari bantuan pada orang lain. Sehingga, hal ini bisa meminimalisir terjadinya perasaan emosional yang berkepanjangan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kadang, jika kita gagal memahami jika sebenarnya kita hanya perlu dibantu, perasaan dan pikiran negatif justru akan tinggal lebih lama di otak kita.

### **5) Menjadikan kita sosok 'teman' yang lebih baik untuk sesama**

Ternyata, keuntungan belajar mengetahui emosi tidak hanya untuk diri sendiri, tapi juga bisa bermanfaat untuk sekitar lho. Kita bisa mengajarkan teman-teman kita untuk lebih mengetahui emosinya, sama halnya seperti bagaimana kita mengetahui emosi kita sendiri. Yang terpenting, kita juga bisa menjadi lebih peka untuk membantu teman-teman kita.

## Aktivitas 8.2



### Kenali Emosi dalam Diri

Durasi: 25 Menit

Jelaskan pada peserta bahwa aktivitas ini bertujuan untuk mengenali emosi yang muncul berdasarkan reaksi-reaksi fisiologis yang dialami. Misalnya pada saat marah, maka ciri-ciri reaksi fisiologis yang timbul bisa berupa jantung berdebar, tangan bergetar, dan lain-lain. Atau misalnya jika sedang merasa sedih, maka dada akan terasa sesak, ingin menangis, dan lain-lain.

#### Alat dan bahan

Setiap anak akan diberi 3 lembar kerja & kertas stiker emoji yang bisa dipakai untuk ditempel di bagian wajah orang di *worksheet*.

#### Instruksi

1. Fasilitator mengajak peserta untuk duduk melingkar
2. Fasilitator membagikan lembar kerja kenali emosi diri dan menaruh beberapa set pensil warna di depan peserta
3. Fasilitator membacakan skenario berikut. Fasilitator bisa memilih 3 skenario yang dirasa pas untuk peserta.

No	Skenario
1	Dari dulu, aku sangat menyukai tempe orek. Tempe orek adalah makanan yang cocok disajikan untuk sarapan, makan siang, maupun makan malam. Rasanya yang gurih dan asin, terkadang sedikit pedas karena ditambah cabai, semakin membuatku lapar memikirkannya. Tiba-tiba, saat aku pergi ke dapur, sudah ada satu piring tempe orek tersaji di meja makan. Ternyata, dari tadi aku <i>ngiler</i> karena ibu sedang memasak tempe orek dan baunya tercium dari kamarku. Aku jadi merasa sangat bahagia.
2	Sejak aku masih duduk di bangku SD hingga SMA sekarang, keluargaku mempunyai 2 ekor kucing bernama Boni dan Bona. Boni dan Bona sudah menemaniku dari aku masih kecil hingga sekarang, sehingga mereka sangat dekat denganku. Namun 2 bulan terakhir ini, Boni menjadi sakit-sakitan karena makan makanan yang salah. Aku sudah membawa Boni ke dokter beberapa kali, namun tampaknya penyakit Boni susah sekali disembuhkan. Hingga akhirnya seminggu yang lalu Boni meninggal dunia.
3	Sejak kecil, orang tuaku sudah bercerai. Aku tinggal dan diasuh oleh ibu dan nenekku. Bagiku, ibu dan nenekku adalah orang tua terbaik. Jika ibu sedang bekerja, maka nenek lah yang menemani dan mengurusku dirumah.

No	Skenario
3	<p>Sewaktu aku sakit demam bertepatan dengan hari pertama masuk SMP, nenekku lah yang merawatku dan mengantarkan aku ke puskesmas terdekat. Kesimpulannya, nenek sudah aku anggap sebagai ibu kedua. Sayangnya, nenek mempunyai riwayat sakit jantung yang cukup parah. Hal ini membuat aku dan nenek kadang bertengkar karena nenek seringkali memakan makanan pantangan dari dokter. Padahal, aku hanya ingin nenekku sehat.</p> <p>Tiba-tiba, siang hari saat aku sedang sekolah, guruku berkata ibu menghubungiku lewat telepon sekolah. Ibu menyampaikan bahwa nenek mengalami serangan jantung dan langsung meninggal di tempat. Perasaanku benar-benar campur aduk. Kaget, bingung, marah, dan yang paling penting adalah aku merasa sangat sedih.</p>
4	<p>Sore ini, langit terlihat sangat cerah sehingga membuat aku mau berjalan-jalan di sekitar rumah. Ternyata, saat sedang berjalan, anjing tetanggaku yang terkenal cukup galak dan berisik sedang dibiarkan lepas di depan rumahnya. Dari kejauhan, aku merasa takut sekali dan ingin kabur. Aku mencoba untuk berjalan sepelan mungkin tanpa mengeluarkan suara. Sayangnya, tersandung batu sehingga aku mengucapkan kata-kata "aduh!" tanpa sengaja. Anjing tersebut langsung melihat ke arahku dan menggonggong. Aduh, aku harus bagaimana, nih?</p>
5	<p>Ujian Akhir Semester (UAS) tinggal 2 minggu lagi. Sebagai siswa yang baik, aku sudah berusaha mempersiapkan ujian dengan baik. Setiap harinya, aku membaca buku pelajaran dan juga mengerjakan latihan soal. Terkadang, aku bertanya pada teman-temanku yang lebih pintar untuk pelajaran yang aku kurang mengerti, khususnya untuk pelajaran Matematika. Tidak terasa, ujian tinggal 1 hari lagi, tapi aku masih merasa takut. Meskipun aku tahu aku sudah mempersiapkan ujian dengan baik, aku tetap saja takut tidak bisa mengerjakan.</p>

4. Fasilitator memulai dengan mengajak peserta agar peserta membayangkan skenario yang sedang dibacakan.
5. Untuk 1 skenario, setiap peserta akan diberi waktu menggambar sekitar 5 menit. Peserta juga dipersilakan untuk menempelkan *stiker-stiker* bergambar emoji ke bagian wajah di *worksheet*.
6. Setelah dibacakan skenario, fasilitator membacakan beberapa pertanyaan panduan:
  1. Menurutmu, jika kita berada dalam situasi ini, raut wajah/ekspresi seperti apa yang akan kita punya? Coba gambarkan ekspresi tersebut!"
  2. Apa yang akan kamu rasakan di tangan/perut/kakimu?"
  3. Bagaimana dengan detak jantungmu? Apakah lambat, sedang, atau malah berdetak dengan kencang?
  4. Menurut kamu, emosi apa saja yang dirasakan oleh kita saat mengalami situasi ini?

## Pertanyaan Refleksi

1. "Apa yang kamu rasakan setelah aktivitas ini?"
2. "Apakah sebelumnya kamu pernah memperhatikan reaksi tubuhmu saat mengalami emosi tertentu?"
3. "Apa skenario yang paling berkesan bagimu? Mengapa?"

## Berkenalan dengan Distres Psikologis <sup>1</sup>

Durasi: 40 Menit

*"Aduh, gue stres banget, asli!"*

*"Sumpah, semenjak saat itu gue jadi stres banget."*

*"Saking stresnya, gue sampe enggak bisa ngapa-ngapain!"*

Sering mendengar kalimat-kalimat tersebut keluar dari mulut teman-temanmu? Atau bahkan, kamu sendiri yang sering mengatakan hal-hal seperti itu? Jika iya, maka kamu ada di tempat yang tepat. Sebagai remaja, kita pasti sering merasakan banyak hal yang bisa membuat kita stres. Di bab ini, kita akan mempelajari apa definisi stres yang sebenarnya. Tidak hanya itu, kita juga akan belajar jenis-jenis stres dan penyebabnya, tanda-tanda stres, serta hal-hal di sekitar kita yang berpotensi menyebabkan stres.

Sebelum beranjak ke materi selanjutnya, mari simak beberapa pertanyaan berikut terlebih dahulu:

- 1) Apakah kamu tahu ada stres yang bersifat baik untuk kita?
- 2) Tahukah kamu jika sumber masalah terbesar seorang remaja adalah hubungan dengan orang tua dan teman sebaya?
- 3) Apakah kamu sudah kenal gejala-gejala yang bisa muncul di tubuhmu saat sedang mengalami stres?

Jika kamu penasaran dengan jawabannya, yuk simak penjelasannya di bawah ini.

## Remaja dan Lingkungan

Pertumbuhan seorang anak tidak bisa dipisahkan dari peran lingkungan sosial di sekitarnya. Inilah yang dinamakan dengan lingkungan psikososial. Secara biologis, masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Salah satu perubahan yang paling signifikan adalah perubahan terhadap fisik anak yang dinamakan dengan pubertas. Namun, apakah perubahan yang dialami remaja hanya sebatas perubahan fisik? Tentu saja tidak.

<sup>1</sup> Materi ini diambil dari Modul "Pengembangan Model Dukungan Psikologis Awal bagi Pendidikan Anak dan Remaja" oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.



Salah satu psikolog bernama Lev Vygotsky percaya jika orang tua, pengasuh, teman sebaya, dan budaya secara keseluruhan juga berpengaruh pada proses pertumbuhan anak. Yuk perhatikan baik-baik diagram di bawah ini:



Melalui diagram di atas, kita bisa melihat, semua unit masyarakat punya peran yang sama pentingnya terhadap pertumbuhan remaja. Unit masyarakat terdekat yang langsung bersinggungan dengan remaja adalah **keluarga**. Keluarga yang dimaksud adalah orang tua, saudara kandung seperti adik dan kakak, paman dan bibi, kakek dan nenek, sepupu, dan anggota keluarga besar lainnya. Idealnya, remaja yang punya hubungan baik dengan keluarga pasti akan tumbuh dengan baik. Namun, sering kali masalah antara anak dan keluarga pun tidak bisa dihindari.

Pernahkah kamu merasa masih ingin bergantung dengan orang tua, tapi di saat yang bersamaan kamu juga ingin mandiri? Kebimbangan masa remaja ini seharusnya membuat orang tua sebagai unit terdekat masyarakat belajar memberikan ruang yang leluasa untuk remaja agar bisa mandiri. Dengan catatan, orang tua tetap hadir sebagai sosok yang membimbing remaja agar keputusan yang diambil tidak menyimpang dan merugikan.

Selain keluarga, faktor paling berpengaruh pada pertumbuhan seorang remaja adalah **pendidikan**. Idealnya, remaja akan menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah karena kewajibannya sebagai seorang pelajar. Oleh karena itu, tidak heran jika sekolah beserta orang-orang di dalamnya seperti para guru dan teman sebaya punya peran penting dalam pertumbuhan remaja. Kurikulum yang bisa mengakomodasi minat dan bakat remaja, tidak hanya dalam akademik tapi juga non-akademik, akan menumbuhkan semangat belajar pada diri seorang remaja. Di samping itu, budaya saling mendukung

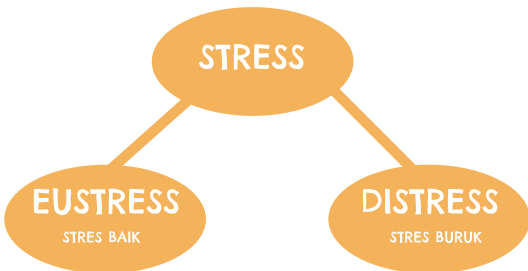
dan percaya pada relasi guru dan remaja bisa menumbuhkan rasa dihargai dan diperhatikan pada diri anak. Tapi, bagaimana jika yang terjadi di kenyataan adalah sebaliknya. Bagaimana pertumbuhan anak bisa berlangsung dengan baik jika lingkungan sekolah tidak mendukung?

Selain guru, unit lain yang sama pentingnya adalah **teman sebaya**. Teman sebaya tidak hanya berasal dari lingkungan sekolah atau perumahan saja. Perkembangan teknologi membuat komunikasi bisa terjalin tanpa batas sehingga sangat mungkin bagi remaja untuk memperoleh teman sebaya dari media sosial. Relasi pertemanan adalah sumber dukungan emosional yang sangat penting. Sebab, kadang-kadang seorang remaja cenderung lebih dekat dengan teman-temannya daripada orang tua atau keluarganya.

Kedekatan dengan teman adalah hal yang baik dengan catatan teman sebaya membawa pengaruh baik. Sayangnya, kedekatan dengan teman sebaya bisa menjadi hal buruk seorang remaja rela melakukan perilaku tertentu hanya agar bisa tetap berteman dengan teman sebaya mereka. Contohnya, ada beberapa remaja yang rela merokok atau minum alkohol agar bisa diterima teman-temannya. Hal-hal seperti inilah yang bisa menjadi masalah dari hubungan remaja dan teman-temannya. Lantas, bagaimana kita menyikapi hal tersebut?

Orang tua punya peran penting dalam hubungan remaja dan teman-temannya. Meski saat remaja ada periode belajar mandiri, orang tua (baik orang tua biologis maupun orang yang lebih tua dan bertanggung jawab terhadap kita) tetap dibutuhkan untuk mengarahkan keputusan-keputusan remaja agar tidak merugikan dirinya sendiri. Oleh karena itu, peran orang tua ataupun pengasuh menjadi sangat krusial dalam pertumbuhan remaja. Idealnya, anak dengan relasi pertemanan yang sehat, stabil, dan saling mendukung, juga akan menunjukkan performa akademik yang baik. Bahkan, relasi pertemanan yang baik bisa menurunkan kemungkinan seorang remaja untuk mengalami depresi atau melakukan perilaku berisiko lainnya. Karena itulah, peran orang tua atau pengasuh sangat dibutuhkan dalam proses pertumbuhan seorang remaja.

### Definisi Stres Psikologis dan Jenis-Jenis Stres



**Stres** adalah respons fisik dan psikologis kita terhadap tekanan yang terjadi di banyak situasi yang berbeda dalam kehidupan. Stres adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan sifatnya tidak bisa dihindari. Stres biasanya ditimbulkan oleh perubahan dalam hidup, baik itu perubahan yang

negatif maupun positif. Transisi dari SMA ke perkuliahan, pindah sekolah, ataupun menderita penyakit tertentu adalah beberapa contoh perubahan yang bisa menimbulkan stres. Sebagai manusia, kita pasti akan selalu berubah dan berkembang. Tidak selamanya perubahan yang terjadi adalah hal yang buruk.

Ada 2 jenis stres yang dinamakan **eustress** dan **distress**. *Eustress* adalah jenis stres yang memberikan manfaat pada diri kita, di mana stres membuat kita semakin termotivasi untuk melewati tantangan yang kita hadapi. Bahkan, *eustress* bisa membuat kita menjadi lebih produktif lho. Contohnya adalah saat kita akan menghadapi ujian akhir. Meski keadaan tersebut sering membuat kita tertekan, tidak jarang juga stres yang ditimbulkan malah membuat kita semakin rajin belajar dan termotivasi untuk mendapat nilai yang bagus. Inilah yang disebut dengan *stress* atau stres baik.

Hal yang berbahaya adalah saat kita menghadapi **distress** atau stres buruk. Distres adalah keadaan di mana seseorang tidak bisa menghadapi perubahan atau tantangan yang terjadi dengan cara yang baik dan produktif. Sehingga, hal ini membuat kita tidak nyaman baik dalam aspek fisik maupun emosional. Keadaan ini tidak hanya bisa dipicu oleh satu jenis peristiwa saja, tapi juga dipicu oleh perasaan distres yang sudah menumpuk dalam waktu lama.

	Fisik & Mental	Perilaku
<p><b>Pertanda Kamu Sedang Mengalami Stres Buruk (<i>Distress</i>)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit kepala</li> <li>• Kelelahan</li> <li>• Suka sakit perut</li> <li>• Hipertensi (tekanan darah tinggi)</li> <li>• Masalah jantung, seperti jantung berdebar</li> <li>• Susah fokus/konsentrasi</li> <li>• Gangguan tidur (terlalu banyak tidur atau tidak bisa tidur)</li> <li>• Telapak tangan berkeringat/tangan gemetar</li> <li>• Muncul kecemasan</li> <li>• Masalah seksual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gampang marah</li> <li>• Pola makan terganggu (makan berlebihan/kurang makan)</li> <li>• Perlakuan kasar terhadap orang lain</li> <li>• Peningkatan konsumsi rokok atau alkohol</li> </ul>

Bagaimana cara kita agar bisa membedakan stres baik atau buruk? Kuncinya adalah dengan menumbuhkan **kesadaran** terhadap bagaimana cara kita menerjemahkan suatu keadaan. Mencakup

kemampuan kita untuk mengenali jenis keadaan seperti apa saja yang bisa membuat kita mengalami stres buruk. Selain kesadaran terhadap suatu keadaan, kesadaran terhadap kapasitas diri sendiri juga sama pentingnya. Salah satunya adalah kemampuan memahami tentang dasar-dasar emosi dan mengenali tiap emosi yang muncul dari dalam diri kita, termasuk respons fisik yang mengiringinya.

Kemampuan untuk bisa menumbuhkan kesadaran ini adalah hal yang sangat penting dalam menyusun strategi untuk menghadapi stres. Semakin pandai kita bisa sadar, maka dampak stres yang buruk—seperti depresi atau terus-terusan cemas—bisa kita cegah dengan cepat.

### Aktivitas 8.3



#### Apa Itu Stress?<sup>2</sup> Durasi: 15 Menit

##### Instruksi



1. Fasilitator memerintahkan peserta untuk berkelompok sekitar 2-3 orang. Minta setiap kelompok untuk memilih 1 binatang sebagai nama kelompok (contoh: kelompok kucing, kelompok rusa, dll).
2. Fasilitator meminta setiap kelompok untuk mendefinisikan atau merumuskan definisi stres menurut mereka masing-masing dalam 1 kalimat (contoh: stres adalah keadaan di mana ...). Diskusi ini dilakukan selama 5 menit. Definisi ditulis di *sticky note*.
3. Setelah selesai, peserta diminta untuk menempelkan *sticky note* di tempat yang telah disediakan oleh fasilitator.
4. Fasilitator utama memandu diskusi dengan pertanyaan refleksi: “Apa kesamaan yang dimiliki dari definisi-definisi ini?”
5. Kemudian, fasilitator utama akan memandu peserta untuk merumuskan 1 definisi yang tepat tentang stres.
6. Fasilitator akan menghapus papan tulis untuk bagian selanjutnya dan menyuruh peserta untuk kembali berkumpul bersama di tengah ruangan.

2 Adaptasi dari kombinasi Modul UNALA bagian “Manajemen Stress” dan Modul Mental Health Literacy bagian “The Importance of Positive Mental Health”.

### Alasan Stres Buruk Terjadi & Sumber-Sumber Stres

1. Efek dari perubahan yang terjadi
2. Muncul perasaan kalau perubahan ini sifatnya lebih mengancam
3. Muncul perasaan kalau kita “kehilangan kontrol” untuk mengubah keadaan

Apa saja penyebab stres buruk yang kita alami?

#### 1. Hubungan anak dengan orang tua yang buruk

Orang tua memegang peran yang penting terhadap pertumbuhan remaja. Orang tua harus bisa mencapai keadaan balance di mana remaja diberikan ruang sehat untuk menjadi mandiri, tapi juga tetap diarahkan agar tidak terjerumus dalam keputusan yang salah.

Masalah adalah masih ada beberapa orang tua yang gagal mengerti hal ini. Contohnya, beberapa orang tua masih ada yang suka bersikap otoriter dan terlalu protektif sehingga tidak bisa memberikan ruang sehat bagi remaja untuk berkembang.

Atau sebaliknya, beberapa orang tua menjadi sangat cuek sehingga cenderung abai pada anak. Perilaku orang tua tersebut membuat remaja sering mencari tempat lain di mana mereka bisa mendapatkan perhatian yang gagal didapatkan dari orang tua di rumah. Tentu saja hal ini menimbulkan stres buruk dalam diri remaja. Orang tua yang cuek adalah salah satu sumber konflik yang paling signifikan.

#### 2. Hubungan anak dengan teman sebaya yang buruk

Idealnya, remaja yang mempunyai hubungan sehat (stabil, saling mendukung, dan suportif) dengan teman-temannya akan tumbuh dengan baik. Namun, apa yang terjadi jika pertemanan sebaya justru membawa pengaruh buruk dalam diri remaja? Pengaruh buruk akan membuat remaja rentan merasa stres. Nah, khusus untuk hal ini, kita akan membahas lebih lanjut pada sub bab selanjutnya yaitu “Masalah Psikososial Remaja”. Jadi, pastikan kamu terus membacanya..

## Aktivitas 8.4



### Dari Mana Stres Berasal?<sup>3</sup> Durasi: 15 Menit

#### Instruksi

1. Fasilitator menyampaikan bahwa aktivitas ini adalah lanjutan dari aktivitas sebelumnya.
2. Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan posisi U, kemudian menanyakan pertanyaan pemicu: "Apa saja hal-hal di sekitar kita yang bisa menjadi sumber stres?"
3. Fasilitator memberikan 1 spidol dan 1 set *sticky note* untuk peserta di mana peserta diminta untuk menuliskan jawaban dari pertanyaan sebelumnya di *post it* tersebut. Jika sudah, peserta dipersilakan untuk menempelkannya di papan tulis.
4. Setelah selesai, fasilitator bisa memantik diskusi dengan pertanyaan berikut:

- 1) Apa yang kamu rasakan setelah melakukan aktivitas ini?
- 2) Apa yang kamu pelajari dari aktivitas barusan?

## Belajar Resiliensi dengan Manajemen Stres

Durasi: 60 Menit

Di bab sebelumnya, kita sudah belajar tentang emosi dan stres. Kita juga sudah paham bahwa stres adalah hal yang tidak bisa kita hindari. Sebab, setiap manusia pasti akan mengalami perubahan, baik itu perubahan yang baik maupun buruk. Terakhir, kita juga sudah belajar bahwa menumbuhkan kesadaran tentang lingkungan yang memicu stres dan mengenal emosi diri sendiri adalah hal penting untuk bisa melewati saat-saat sulit.

### Definisi Resiliensi/Ketangguhan

Menurut American Psychology Association, *resiliency* atau ketangguhan adalah proses dan hasil di mana seseorang berhasil beradaptasi dengan peristiwa yang sulit dan menantang. Seseorang bisa menjadi *resilience*/tangguh melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku, serta menyesuaikan diri terhadap tuntutan internal dan eksternal.

Sederhananya, saat ada perubahan dalam hidup dan hal tersebut memicu stres buruk dan kamu berhasil melewatinya dengan cara menjadi individu yang lebih fleksibel dan dapat melewati berbagai tuntutan.

<sup>3</sup> Adaptasi dari kombinasi modul UNALA bab "Manajemen Stress" dan modul Mental Health Literacy bab "The Importance of Positive Mental Health".

## Informasi Sekilas Ragam Realita (SRR)

### Ciri-ciri orang yang tangguh:

1. Punya mental pejuang
2. Punya kemampuan regulasi emosi yang baik
3. Merasa mempunyai kontrol terhadap keadaan
4. Punya kemampuan pemecahan masalah yang baik
5. Sentiasa berwelas asih (self-compassion) pada diri sendiri
6. Punya dukungan sosial yang baik

### Definisi Manajemen Stres (Cara Menjadi Tangguh)

Menurut American Psychology Association, manajemen stres adalah penggunaan teknik, strategi, atau program khusus—seperti pelatihan relaksasi, antisipasi reaksi stres, dan teknik pernapasan—untuk menghadapi situasi yang memicu stres. Bagi remaja, manajemen stres sangat dibutuhkan karena pada kenyataannya, tantangan dalam hidup akan selalu datang sehingga belajar mengelola stres menjadi hal yang sangat penting untuk dipelajari, agar kita tidak terpuruk setiap saat. Selain itu, jika kita sudah mempelajari cara mengelola stres sedini mungkin, maka hal tersebut akan menjadi bekal penting pada saat kita sudah menjadi dewasa.

### Strategi Menghadapi Stres (*Coping Mechanism*)

Salah satu cara kita bisa menjadi tangguh adalah dengan mengembangkan strategi menghadapi stres yang efektif. Strategi menghadapi stres ini juga dinamakan dengan *coping mechanism*. *Coping mechanism* (strategi menghadapi stress) adalah pikiran dan perilaku yang sengaja dibuat untuk mengelola stres yang dipicu oleh tuntutan internal maupun eksternal. Umumnya, strategi menghadapi stres dibagi menjadi 4 fokus:

#### 1. Fokus pada masalah

Strategi ini fokus pada membereskan langsung masalah yang menimbulkan stres. Hal ini bisa dilakukan misalnya dengan menyusun rencana.

#### 2. Fokus pada emosi

Strategi ini fokus mengurangi emosi negatif yang berhubungan dengan stres. Hal ini bisa dilakukan misalnya dengan penerimaan diri, meditasi, humor, berdoa kepada Tuhan, dan lain-lain.

### 3. Fokus pada makna

Strategi ini fokus pada strategi kognitif (pikiran) untuk mengelola makna suatu situasi. Hal ini bisa dilakukan misalnya dengan mengubah cara pandang kita terhadap suatu keadaan.

### 4. Fokus pada bantuan sosial

Strategi ini fokus pada mencari bantuan berupa dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Hal ini bisa dilakukan misalnya dengan bercerita pada keluarga atau sahabat.

Masih bingung? Yuk, kita coba dengan satu contoh studi kasus.

Meira adalah salah satu siswa kelas 12 SMA yang sedang mempersiapkan ujian seleksi masuk perguruan tinggi. Meira merasa tekanan dan membuat ia merasa cemas berlebihan. Faktor kecemasan yang dialami Meira adalah karena ekspektasi orang tuanya, ditambah kegiatannya yang cukup monoton setiap hari sehingga ia kekurangan waktu bermain untuk menyalurkan stres. Akibatnya, stres yang ditimbulkan mulai menjadi stres buruk.

### Fokus pada masalah

Strategi: membuat jadwal belajar yang lebih ringan di mana tetap ada waktu bermain agar tidak merasa terlalu tertekan.

### Fokus pada emosi

Strategi: melakukan meditasi sebelum tidur, rutin melakukan ibadah harian sembari berdoa agar dilancarkan.

### Fokus pada makna

Strategi: mengubah cara pandang, misalnya dengan berpikir bahwa "meskipun situasi ini sulit, jika aku mampu melewatinya dengan baik maka aku bisa menjadi lebih tangguh dan masuk ke universitas impian."

### Fokus pada bantuan sosial

Strategi: menceritakan hal ini ke sahabatnya untuk bertukar pendapat dan saling memvalidasi

Nah, sekarang, coba teman-teman ingat baik-baik. Pada saat berada dalam situasi yang memicu stres buruk, hal-hal apa saja yang biasanya teman-teman sering lakukan? Sebab ternyata, tidak semua strategi yang telah disebutkan di atas bisa efektif lho. Agar bisa lebih mudah mengerti, yuk kita jalani aktivitas berikut!



## Aktivitas 8.5

Durasi: 40 Menit



### Instruksi

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 2 atau 3 peserta.
2. Fasilitator memberikan *sticky note* dan alat tulis kepada masing-masing peserta
3. Fasilitator meminta peserta untuk menjawab pertanyaan berikut: "Apa yang kamu lakukan saat sedang merasa stres?". Jawaban ditulis di *sticky note*.
4. Setelah menulis jawaban pada *sticky note*, peserta diminta untuk berbagi jawaban dan menceritakannya pada teman-teman di kelompok secara bergantian. Waktu untuk berbagi ini selama 10 menit.
5. Sembari menunggu diskusi, fasilitator akan membagi ruangan ke dalam 4 bagian. Pada tiap ujung bagian ruangan, akan ada 1 kertas yang ditempelkan, masing-masing diberi judul: "Bermanfaat", "Sedikit bermanfaat", "Tidak bermanfaat", dan "Berbahaya". Denah ruangan akan terlihat seperti berikut:

Bermanfaat	Sedikit bermanfaat
Tidak bermanfaat	Berbahaya

6. Fasilitator utama meminta setiap orang membacakan strategi yang sudah dituliskan.
7. Fasilitator akan membacakan skenario berikut satu persatu:

#### Skenario 1

Sore ini, langit terlihat sangat cerah sehingga membuat aku mau berjalan-jalan di sekitar rumah. Ternyata, saat sedang berjalan, anjing tetanggaku yang terkenal cukup galak dan berisik sedang dibiarkan lepas di depan rumahnya. Dari kejauhan, aku merasa takut sekali dan ingin kabur. Aku mencoba untuk berjalan sepelan mungkin tanpa mengeluarkan suara. Sayangnya, aku tersandung batu sehingga aku mengucapkan "aduh!" tanpa sengaja. Anjing tersebut langsung melihat ke arahku dan menggonggong.

#### Skenario 2

Ujian Akhir Semester tinggal 2 minggu lagi. Sebagai siswa yang baik, aku sudah berusaha mempersiapkan ujian dengan baik. Setiap harinya, aku membaca buku pelajaran dan juga mengerjakan latihan soal. Terkadang, aku bertanya pada teman-temanku yang lebih pintar untuk pelajaran yang aku kurang mengerti, khususnya untuk pelajaran Matematika. Tidak terasa, ujian tinggal 1 hari lagi. Aku masih merasa takut. Meskipun aku tahu aku sudah mempersiapkan ujian dengan baik, aku tetap saja takut tidak bisa mengerjakan.

8. Peserta akan diminta untuk pergi ke area ruangan yang sudah dibagi menjadi 4 tadi, untuk menentukan apakah strategi menghadapi stres yang sudah dipegang masing-masing itu berguna untuk skenario yang telah dibacakan atau tidak.

9. Fasilitator bisa menggali kenapa peserta pergi ke satu sisi alih-alih memilih sisi yang lain. Dorong peserta untuk berpendapat tentang pilihannya atau mau berpendapat tentang pilihan rekan lainnya.

**Pertanyaan Refleksi**

1. Apa kesan kamu mengikuti permainan ini?
2. Apa yang kamu pelajari dari permainan ini?

Pada akhirnya, tidak ada strategi yang salah atau benar. Yang ada hanyalah apakah strategi tersebut bekerja baik dan efektif atau tidak. Satu hal yang perlu digarisbawahi: strategi yang menyakiti diri sendiri atau orang lain bukanlah strategi menghadapi stres yang baik. Orang yang bisa mengembangkan strategi menghadapi stress yang bagus sering mempunyai berbagai macam variasi strategi dan tidak hanya bergantung pada 1 strategi saja. Kenapa bisa begitu? Karena, situasi yang berbeda terkadang membutuhkan strategi yang berbeda. Oleh karena itu, pastikan strategi yang kamu gunakan tetap aman untuk diri sendiri dan orang lain ya...

Strategi Baik & Efektif	Strategi Buruk & Tidak Efektif
<p><b>Dukungan</b> Mencari dukungan sosial dengan bercerita pada orang-orang terdekat dibandingkan dengan mengisolasi diri sendiri.</p> <p><b>Relaksasi</b> Melakukan berbagai teknik relaksasi seperti mengatur pernapasan, meditasi, relaksasi otot progresif, dan lain-lain.</p> <p><b>Problem solving/penyelesaian masalah</b> Berusaha langsung menyelesaikan masalah dengan aksi nyata dan konkret.</p> <p><b>Humor</b> Mencoba membuat humor dari situasi yang memicu stres sehingga mencegah situasi menjadi lebih parah.</p> <p><b>Aktivitas fisik</b> Berolahraga seperti lari, yoga, berenang, jalan-jalan, dan lain-lain.</p>	<p><b>Melarikan diri dan mengisolasi</b> Mengisolasi diri sehingga tidak bersosialisasi sama sekali.</p> <p><b>Menenangkan diri dengan cara yang tidak sehat agar 'mati rasa'</b> Contoh: makan terlalu banyak, minum alkohol terus-terusan, menggunakan narkoba, atau bermain <i>game</i>/internet terlalu lama sehingga menjadi adiksi.</p> <p><b>Menjadi impulsif dan mengambil risiko berlebihan</b> Contoh: belanja impulsif, berjudi, seks tidak aman, dan mengemudi sembarangan.</p> <p>• <b>Self harm/menyakiti diri</b></p>

## Hubungan Emosi, Stres, dan Resiliensi

Emosi, stres, dan resiliensi. Tiga hal yang saling berkaitan satu sama lain dan tak bisa dipisahkan. Apa sebenarnya hubungan dari ketiga hal tersebut? Berikut adalah poin-poin yang perlu kita ketahui tentang hubungan antara emosi, stres dan resiliensi:

- 1) Perubahan yang menimbulkan stres buruk (*distress*) bisa memunculkan emosi seperti marah, sedih, dan turunannya seperti kesal, cemas, ragu-ragu, dan lain-lain.
- 2) Langkah awal untuk mengenali bahwa stres yang kita alami adalah stres buruk adalah mengenali respons fisik yang muncul berdasarkan emosi yang timbul. Misalnya, dalam kasus Meira, kita bisa tahu bahwa stres yang dialami adalah stres buruk karena Meira mulai merasakan emosi cemas. Padahal, jika stres yang dialami adalah bentuk stres baik (menjadi pemicu dan motivasi), mungkin emosi yang dirasakan Meira justru akan berbentuk senang, bahagia, dan *excited* (tidak sabar).
- 3) Perubahan dalam hidup tidak bisa dihindari, yang berarti tidak mungkin bagi manusia untuk tidak pernah merasa stres. Sehingga, fokus utama untuk beradaptasi sebagai manusia bukan tentang menghindari stres, melainkan tentang bagaimana cara kita bisa mengembangkan strategi menghadapi stres yang efektif, agar kita bisa menjadi manusia kuat yang lebih tangguh.

## Referensi

- Basic Intro to PFA: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/07/PFA-Intro-low.pdf>
- King, Laura. (2016). *The Science of Psychology*.
- <https://www.brainacademy.id/blog/jenis-jenis-emosi-dasar-manusia>
- <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5334320/#:~:text=Some%20studies%20have%20reported%20that,e.g.%2C%20Krumhansl%2C%201997.>
- <https://www.bbc.co.uk/teach/five-reasons-why-recognising-emotions/z7gxjhv>
- <https://www.uakron.edu/armyrotc/MS1/14.pdf>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-sociocultural-theory-2795088#:~:text=Sociocultural%20theory%20grew%20from%20the,in%20interacting%20with%20other%20people.>
- <https://www.sdera.wa.edu.au/media/2562/module-1-resilience-education-year-7.pdf>
- <https://www.therapistaid.com/worksheets/healthy-unhealthy-coping-strategies.pdf>





**DUKUNGAN  
PSIKOLOGIS  
AWAL**

# BAB 9

## Dukungan Psikologis Awal

### Tujuan

- Peserta dapat memahami ciri teman sebaya yang mengalami masalah kesehatan mental
- Peserta dapat mengetahui sistem rujukan psikologis

### Waktu/Durasi

150 Menit

### Indikator

- 70% peserta meningkat kesadarannya mengenai teman sebaya yang mengalami distres psikologis
- 70% peserta meningkat pengetahuannya tentang sistem rujukan kesehatan mental

### Metode

- Curah pendapat
- Mengisi *worksheet*
- Bermain peran
- Mendengarkan materi

### Bahan dan Alat

- *Worksheet*
- Pulpen
- Kertas berisi skenario yang sudah disiapkan (untuk *roleplay*)
- Beberapa kertas kosong



## Instruksi Fasilitator

- Sebelum kegiatan dimulai, pastikan alat dan bahan yang diperlukan untuk pelatihan sudah tersedia.
- Setiap awal sesi, ada baiknya fasilitator melakukan tepuk semangat ataupun permainan tes konsentrasi untuk memastikan atensi peserta tertuju pada pelatihan.
- Pastikan untuk melibatkan setiap anak dalam proses diskusi sehingga tidak ada yang merasa ditinggalkan.
- Hindari menggunakan terminologi Bahasa Inggris sebisa mungkin, khususnya untuk kelompok sasaran Sanggar Anak Harapan.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

Karena dari hasil *need assesment* diperoleh *insight* bahwa anak-anak di Sanggar Anak Harapan tidak mempunyai literasi dasar kesehatan mental yang memadai seperti di Forum Anak Jaktim, maka istilah 'Psychological First Aid' lebih baik disebut menggunakan bahasa Indonesia, yaitu 'Dukungan Awal Psikologis' atau DPA. Penulis modul ini juga akan menggunakan *term* DPA dalam penulisannya.

## Lembar Asesmen

### Lembar Asesmen Dukungan Psikologis Awal Suka Ria Remaja 2022

Nama :  
Asal Komunitas :  
Hari/Tanggal :

#### Bagian 1

Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Berilah tanda silang pada jawaban yang menurut kamu benar.

#### Pilihan Ganda

- Berikut merupakan hal-hal yang harus dilakukan ketika memberikan dukungan psikologis pada orang yang mengalami stress...
  - Memberikan nasehat tanpa diminta
  - Merujuk seseorang pada layanan profesional seenaknya tanpa persetujuan
  - Tetap menghargai keputusannya walaupun menolak untuk bercerita
  - Menyela ketika mereka bercerita
- Berikut ini yang bukan 3 prinsip Dukungan Awal Psikologis adalah..
  - Advice (Nasihat)
  - Dengarkan (Listen)
  - Kenali (Look)
  - Hubungkan (Link)
- Berikut merupakan tanda-tanda seseorang membutuhkan bantuan profesional lebih jauh dan tidak hanya Dukungan Awal Psikologis, kecuali...
  - Mengancam untuk melukai diri sendiri & orang lain
  - Susah tidur berbulan-bulan
  - Merasa emosional saat bercerita
  - Melakukan penyalahgunaan obat-obatan terlarang
- Berikut ini merupakan langkah-langkah jika seseorang ingin menggunakan fasilitas kesehatan jiwa BPJS, kecuali...
  - Mendatangi faskes 1
  - Menjalani konsultasi bersama psikolog/psikiater
  - Menerima obat rujukan (jika ada)
  - Melakukan pembayaran
- Berikut merupakan hal-hal yang harus diperhatikan/dikenali di awal pemberian Dukungan Psikologis Awal...
  - Menyediakan tempat yang aman dan nyaman untuk mereka bercerita



- b. Memaksa orang yang mengalami masalah harus bercerita di saat itu juga
- c. Langsung menyuruh orang yang ditolong untuk pergi ke psikolog
- d. Mendengarkan cerita sambil melakukan hal lain

Bagian II

*Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan cermat. Setelah itu, tentukan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Berilah tanda centang pada kolom yang sesuai.*

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1	Dukungan Psikologis Awal sama dengan konseling dengan psikolog		
2	Dukungan Psikologis Awal hanya bisa diberikan oleh orang tertentu saja		
3	Sebelum memberikan Dukungan Psikologis Awal, kita harus memastikan diri sendiri siap untuk memberi bantuan		
4	Pertanyaan terbuka berisi pertanyaan yang jawabannya hanya benar/tidak		
5	Berobat ke psikolog/psikiater menggunakan BPJS tidak memakan biaya		

## Menolong Diri Sendiri

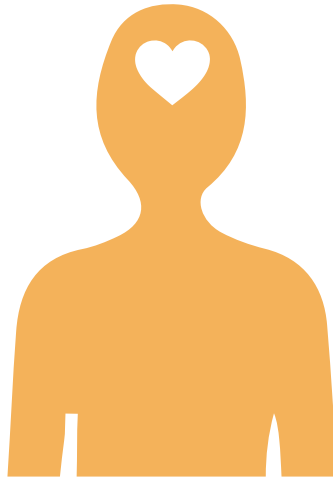
Durasi 30 Menit

*"Apabila tekanan udara di dalam kabin berkurang secara tiba-tiba, masker oksigen akan keluar secara otomatis dari tempatnya sehingga bisa dijangkau. Tetaplah duduk dan kenakan sabuk pengaman. Tarik masker ke arah Anda untuk mengalirkan oksigen. Pasang masker menutupi mulut dan hidung, kalungkan talinya di kepala dan bernafaslah seperti biasa. Bagi Anda yang bepergian bersama orang tua dan atau anak-anak, pakailah masker Anda terlebih dahulu sebelum Anda menolong yang lainnya."* Jika kamu sering bepergian, mungkin kamu sudah familiar dengan kalimat ini. Yap, kalimat ini adalah penjelasan yang akan pilot berikan terkait situasi darurat di dalam pesawat. Apakah kamu menyadari sesuatu yang berhubungan dengan apa yang akan kita bahas di bab ini?

"Pakailah masker Anda terlebih dahulu sebelum Anda menolong yang lainnya."

Kalimat tersebut menyatakan dengan jelas bahwa para penumpang diminta untuk menyelamatkan dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum menyelamatkan orang lain. Kalau kita sendiri tidak selamat dan tidak baik-baik saja, bagaimana cara kita mau menyelamatkan orang lain? Nah, hal ini juga bisa diaplikasikan pada kesehatan mental manusia. Sejatinya, sebelum memberikan pertolongan pada orang lain, pastikan bahwa diri kita sendiri sudah 'selamat' terlebih dahulu.

### 1. Pentingnya Afirmasi Positif



Tahukah kamu? Metode menggunakan afirmasi positif untuk lebih menyayangi diri sendiri adalah sebuah metode yang berasal dari aliran Psikologi Positif. Aliran Psikologi Positif adalah aliran psikologi yang mempelajari bagaimana sih cara seseorang bisa mempunyai kehidupan yang sehat dan berkembang untuk diri sendiri serta orang lain. Beberapa contohnya adalah punya emosi positif, punya makna hidup, punya pekerjaan yang menarik, dan punya hubungan yang sehat dengan orang lain.

Sebetulnya, apa sih yang dimaksud dengan afirmasi positif? Afirmasi positif adalah pernyataan berisi kalimat-kalimat positif yang didesain untuk membuat perubahan dalam diri seorang individu. Orang-orang menggunakan afirmasi untuk banyak hal lho. Misalnya sebagai inspirasi, pengingat, ataupun penyemangat kita untuk selalu fokus pada target. Memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri sepanjang hari juga bisa mempromosikan perubahan dalam diri dan pola pikir yang lebih positif lho. Lalu, apa saja keuntungan dari afirmasi positif?

- 1) Pikiran negatif menjadi berkurang
- 2) Bertambah bahagia
- 3) Bisa bersyukur karena hal-hal kecil
- 4) Mempertahankan *mood* yang positif bisa membantu mengurangi risiko penyakit jantung
- 5) Mengurangi dampak stres
- 6) Menjadi motivasi untuk bekerja dengan lebih baik
- 7) Meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi depresi
- 8) Meningkatkan kesejahteraan

Setelah mengetahui pengertian dan manfaatnya, kita juga harus paham kapan kita bisa menggunakan afirmasi positif. Pada dasarnya, kita dibebaskan untuk menggunakan afirmasi positif kapan pun kita mau. Misalnya sebelum atau saat bangun tidur, saat menghadapi ujian sulit, ataupun setiap kali rasa stres melanda. Selain itu, kamu dapat memberikan dirimu afirmasi positif beberapa kali dalam satu hari. Tujuannya adalah agar efek dari afirmasi ini semakin melekat di otak kita.

**Berikut adalah contoh waktu-waktu yang tepat di mana kita bisa menggunakan afirmasi positif:**

- 1) Saat berusaha meningkatkan tingkat kepercayaan diri sebelum presentasi atau rapat besar
- 2) Sebagai upaya untuk mengontrol perasaan negatif yang sering muncul
- 3) Saat sedang menyelesaikan pekerjaan yang sudah kita mulai
- 4) Saat berusaha mengatasi kebiasaan buruk

**Cara menggunakan afirmasi positif sangat mudah. Kita hanya perlu melakukan tiga hal.**

**Berikut adalah caranya:**

1. Pikirkan area yang akan di-*improve*
2. Tulis/pikirkan afirmasi dalam *present tense*
3. Katakan dengan perasaan yang penuh yakin

## Contoh afirmasi positif

Kalimat Afirmasi Positif
Aku berharga karena aku adalah aku
Aku tidak perlu takut gagal karena aku mampu belajar dari kesalahanku
Aku penuh cinta dan kebaikan
Aku mampu dan bisa mempelajari apa pun
Aku bisa menjadi orang baik dalam keadaan apa pun
Aku bisa membuat berbagai karya hebat
Aku berani meminta maaf dari kesalahanku
Aku mencintai diriku dengan segala kekurangan dan kelebihanku
Aku bersyukur atas semua yang aku miliki
Aku percaya setiap harinya aku berkembang untuk menjadi versi diriku yang terbaik, sedikit demi sedikit.

### Aktivitas 9.1



#### Latihan Afirmasi Positif Diri sendiri

Durasi: 20 Menit

Instruksi:

1. Fasilitator menyuruh peserta untuk duduk melingkar
2. Fasilitator memberikan instruksi pada peserta bahwa aktivitas kali ini akan melatih peserta untuk latihan afirmasi pada diri sendiri
3. Fasilitator menunjuk secara acak 1 peserta dan peserta tersebut harus menyebutkan:
  - 3 hal yang dia sukai pada dirinya sendiri dengan pola kalimat "Aku ..."
  - 3 hal positif/yang dia sukai dari orang di sebelah kanannya. Kemudian hal ini diteruskan ke arah kanan dalam lingkaran.
4. Setelah selesai fasilitator mengajak peserta berefleksi

#### Pertanyaan Refleksi

1. Setelah melakukan kegiatan ini, bagaimana perasaanmu?
2. Apa hal yang kamu pelajari dari aktivitas ini?
3. Menurutmu, bagaimana aktivitas ini bisa membantu perasaanmu saat sedang mengalami stres atau kesedihan?

## Apa Itu Dukungan Psikologis Awal (DPA) Atau *Psychological First Aid*?

*Durasi: 15 Menit*

Kamu mau belajar jadi pendengar yang baik buat temen-temen kamu? Pernahkah kamu kebingungan bagaimana cara merespons curhatan teman dengan tepat? Atau, kamu bingung bagaimana caranya menghibur teman saat sedang cerita lalu tiba-tiba menangis? Nah, mungkin kamu perlu belajar yang namanya "Dukungan Psikologis Awal". Simak baik-baik ya...

### 1. Apa yang dimaksud dengan Dukungan Psikologis Awal (DPA)?

*Psychological First Aid (PFA)* atau Dukungan Psikologis Awal (DPA) adalah serangkaian pengetahuan dan kemampuan yang bisa digunakan untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif dari suatu masalah sekaligus menunjang proses pemulihan kesejahteraan psikologis seseorang. Mudah-mudahan, DPA adalah paket kemampuan dan pengetahuan yang bisa kita gunakan untuk menolong orang-orang yang mengalami distress. Kamu bisa melakukannya sebagai pertolongan pertama agar dampak negatif yang dialami tidak semakin parah.

DPA mencakup hal-hal sebagai berikut:

1. Cara menilai suatu respons dari situasi yang menimbulkan krisis
2. Cara mendekati/mulai membantu seseorang yang merasakan stres
3. Cara menenangkan seseorang yang merasa stres
4. Cara memberikan dukungan emosional dan bantuan praktis pada seseorang yang merasa stres

Selain itu, perawatan dasar yang diberikan saat DPA juga bersifat praktis dan tidak memaksa (*non-intrusive*), yang berarti kita bisa melakukan hal-hal berikut:

1. Mendengarkan namun tidak memaksa
2. Mengenali dan memenuhi kebutuhan dasar
3. Mendorong pendampingan tanpa paksaan dari orang-orang terdekat penyintas
4. Melindungi dari dampak negatif yang lebih lanjut

Kenapa kita harus melakukan DPA? Ada beberapa manfaat yang akan kita peroleh. Berikut adalah beberapa contoh manfaatnya:

1. Kita bisa membantu mencegah dan mengurangi dampak negatif akibat masalah yang sedang dihadapi
2. Memberikan kesempatan untuk seseorang mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi
3. Membantu penyelesaian masalah sehingga seseorang bisa lebih cepat kembali beraktivitas dengan normal

## 2. Siapa yang bisa melakukan dan berhak menerima DPA?

Semua orang yang bukan tenaga profesional kesehatan mental bisa melakukan DPA lho! Justru, masyarakat awam dianjurkan untuk mempelajari DPA. Misalnya, dalam konteks remaja, tidak semua anak nyaman bercerita atau mengetahui layanan profesional. Sehingga, teman sebaya merupakan lingkungan terdekat yang bisa memberikan pertolongan pertama jika anak sedang berada dalam stres.

## 3. Kapan DPA bisa dilakukan?

Bantuan DPA bisa diberikan secara langsung dan sesegera mungkin untuk mereka yang membutuhkan bantuan. Namun, tidak menutup kemungkinan juga DPA diberikan di kemudian hari karena ada beberapa orang yang baru merasakan stres dari sebuah peristiwa buruk di kemudian hari (tidak instan). Misalnya dalam kurun waktu beberapa minggu, beberapa bulan, bahkan beberapa tahun kemudian. Bahkan, ingatan yang muncul beberapa kali tentang peristiwa traumatis tertentu bisa membuat seseorang membutuhkan DPA kembali.



Piramida Penanganan Psikologis dalam Konteks Remaja

## 4. Di mana DPA bisa dilakukan?

Kita bisa melakukan DPA di mana pun selama tempat tersebut aman dan nyaman bagi penolong dan orang yang mengalami stres. DPA juga bisa dilakukan secara jarak jauh. Bagaimana caranya? Khusus DPA jarak jauh, kita bisa memberikannya lewat media komunikasi berbentuk visual seperti *video call* atau melalui audio.

## 5. Hal-hal yang harus diperhatikan dari DPA

Meski sudah menemukan tempat yang aman dan nyaman, ada beberapa hal yang perlu kita perhatikan nih saat memberikan DPA. Apa saja itu? Dalam tabel berikut, dijelaskan tentang mana yang DPA dan mana yang bukan merupakan DPA. Ingat baik-baik ya!

DPA adalah...	DPA bukan...
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sebuah proses untuk memberi ketenangan dan rasa aman pada seseorang yang sedang mengalami distress</li><li>2. Menilai hal-hal yang dibutuhkan seseorang dalam masa distress</li><li>3. Melindungi orang dari hal-hal yang lebih berbahaya</li><li>4. Memberikan dukungan emosional</li><li>5. Membantu dalam menyediakan kebutuhan dasar seperti makanan dan minuman, selimut, atau tempat tinggal sementara (jika mengalami bencana).</li><li>6. Membantu seseorang mengakses layanan sosial dan profesional lainnya</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sesuatu yang bersifat memaksa di mana semua orang harus menerima DPA</li><li>2. Terapi atau konseling</li><li>3. Proses untuk mendiagnosis gangguan psikologis maupun perawatannya</li><li>4. Sesuatu yang hanya bisa diberikan oleh tenaga profesional</li><li>5. Metode untuk berdiskusi mengenai detail kejadian yang traumatis</li><li>6. Menekan orang untuk membagikan perasaannya</li></ol>

## Bagaimana Cara Melakukan DPA?

*Durasi: 90 Menit*

Setelah belajar mengenai dasar-dasar DPA, pasti kalian bertanya-tanya **bagaimana** cara memberikan DPA. Tapi, sebelum kita menyelam lebih dalam lagi, sebagai orang yang memberikan DPA, kita juga harus melakukan persiapan terlebih dahulu.

### Mempersiapkan DPA

#### 1. Pastikan punya pengetahuan yang baik tentang DPA

Sebelum memulai, pastikan dirimu sendiri punya pengetahuan yang tepat dan komprehensif tentang DPA. Hal ini perlu dipastikan agar tidak terjadi hal-hal yang malah bisa membahayakan orang yang ingin kita tolong.

#### 2. Kenali dan pahami konteks peristiwa yang menimbulkan stres

Selain punya pengetahuan yang baik tentang DPA, pastikan juga kita memahami konteks peristiwa yang memicu stres pada orang yang ingin kita tolong. Kita bisa mengumpulkan informasi secara tidak

langsung atau bisa juga bertemu langsung dengan orang yang ingin kita tolong. Selain identifikasi masalah, penting juga bagi kita untuk mengidentifikasi berbagai layanan yang ada. Misalnya, jika yang kita tolong adalah teman kita di sekolah, mungkin beberapa layanan terdekat adalah layanan *e-counseling/peer counselor* gratis, atau akses ke Guru BK (jika memungkinkan).

### 3. Paham cara membangun hubungan baik dengan orang yang ingin ditolong

Seperti yang sudah kita bahas sebelumnya, siapa pun bisa memberikan DPA. Oleh karena itu, ada dua hal penting yang harus kita perhatikan saat akan memulai kontak dengan orang yang ingin kita tolong.

- Pertama, kita harus hadir secara fisik dan emosional.
- Kedua, kita mampu berempati (kemampuan untuk menempatkan diri dalam situasi yang dialami orang lain) dan direfleksikan dengan mendengarkan secara aktif.

#### Catat ya!

Tidak semua orang yang mengalami distres membutuhkan DPA. Kadang, ada juga orang yang lebih memilih untuk menenangkan diri atau menghadapi masalah sendiri dibanding menerima DPA. Oleh karena itu, untuk mulai membangun hubungan baik dengan orang yang ingin ditolong, sebagai pemberi bantuan, kita harus memperhatikan beberapa hal. Ini dia hal-hal yang harus kita perhatikan:

LAKUKAN INI	JANGAN LAKUKAN INI
Menghormati adanya perbedaan gender dalam menyampaikan perasaan	Menilai hanya berdasarkan perasaan/tingkah laku yang dilakukan
Menghormati keputusan orang yang ingin ditolong untuk memilih mana yang ingin mereka ceritakan	Memaksa untuk menceritakan informasi yang tidak ingin dibagikan
Meminta izin untuk melakukan pembicaraan dan menghargai jika mereka menolak bantuan	Memaksa untuk tetap bercerita
Mendengarkan secara aktif ( <i>active listening</i> )	Menghakimi secara verbal
	Menggunakan gestur badan ( <i>body language</i> ) yang tidak menyimak
	Memberi saran tanpa diminta
Menanyakan apa yang bisa kita lakukan untuk memberikan <i>support</i> /membantu mereka menghadapi masalah	Merujuk ke layanan profesional tanpa persetujuan/ <i>consent</i> orang yang ingin ditolong



LAKUKAN INI	JANGAN LAKUKAN INI
Bersikap jujur dan menjamin kerahasiaan cerita orang yang ingin ditolong	Melanggar janji atau menjanjikan sesuatu yang belum terjadi
Memberikan keyakinan ( <i>reassurance</i> ) bahwa tidak apa-apa jika belum bersedia ditolong sekarang dan mereka bisa meminta pertolongan kapan saja	

#### 4. Pastikan diri kamu sendiri siap untuk memberikan bantuan

Satu komponen yang tidak boleh dilewatkan dalam persiapan DPA adalah memastikan bahwa diri sendiri sedang siap untuk memberikan bantuan. Karena, jika diri sendiri belum siap memberikan bantuan, orang yang diberikan bantuan pun akan merasakan efeknya. Maka dari itu, saat ingin memberikan bantuan untuk orang lain, kita harus memiliki tanda-tanda seseorang yang siap memberikan DPA berikut ini:

- Punya kondisi fisik yang baik
- Punya kondisi mental yang baik dan stabil, serta tidak sedang mengalami gangguan kesehatan mental yang parah.
- Tidak *multitasking* dengan pekerjaan lain
- Tidak mengorbankan diri sendiri
- Secara psikologis, siap mendengarkan cerita dan beragam reaksi orang yang ingin ditolong.

Bagaimana? Sudah siapkah kamu untuk memberikan DPA? Jika iya, yuk lanjut ke bagian selanjutnya!

#### Prinsip DPA

##### **KENALI**

1. Mengenali siapa yang butuh bantuan
2. Mengenali apa yang sedang atau telah terjadi
3. Mencari tempat yang aman dan nyaman terlebih dahulu untuk mendengarkan masalah yang dihadapi.
4. Mengenali dampak dari distress yang dialami, termasuk reaksi emosional dan cedera fisik.
5. Mengenali kebutuhan dasar dan praktis yang diperlukan
6. Mulai dengan menyediakan tempat yang aman dan nyaman untuk mendengarkan masalah dengan memperhatikan cara membangun hubungan yang baik.

## DENGARKAN

Setelah memahami hal-hal dasar tentang DPA, barulah kita bisa mulai melakukan proses yang lebih mendalam untuk menolong mereka yang merasakan distress. Kita bisa memulainya dengan mendengarkan masalah yang dialami. Nah, pada saat mendengarkan cerita orang yang ingin ditolong, ada baiknya kita melakukan **active listening** atau **mendengar aktif**.

### Apa sih yang dinamakan 'mendengarkan aktif'?

Saat melakukan DPA, sebagai pemberi bantuan, kita tidak hanya sekadar mendengar (hanya menggunakan telinga untuk mendengar apa yang dikatakan). Melainkan, kita menggunakan semua indera tubuh kita untuk mendengarkan—memberikan atensi penuh, mendengarkan tanpa penghakiman (*judging*), melakukan refleksi, mengklarifikasi cerita jika diperlukan, dan menunjukkan gestur tubuh (*body language*) yang menyimak. Mendengar aktif adalah bentuk komitmen kita untuk memahami perasaan orang lain, dan komplimen atau bentuk tanda peduli kita pada orang lain. Menjadi pendengar aktif adalah *skill* yang krusial dan bisa diaplikasikan di berbagai konteks.

### Apa saja tanda-tanda verbal dan non-verbal dari mendengar aktif?

Saat memberikan DPA, pastikan kamu memberikan hal-hal ini saat mendengarkan orang yang membutuhkan bantuan DPA bercerita ya!

Verbal	Non Verbal
Menggunakan kata-kata positif yang mendorong untuk bercerita lebih lanjut, seperti:  - "Oooh, begitu yaa..." - "Oke, paham paham..." - "Iya, aku mengerti maksud kamu," - "Oh iya, terus?" - "Hmm..." - "Ya, lalu?"	Tersenyum
Mengingat hal-hal detail dari cerita	Mempertahankan kontak mata
Mengajukan pertanyaan terbuka ( <i>open-ended question</i> ) yang diawali dengan 5W1H dan menghindari pertanyaan dengan jawaban 'ya/tidak' (Ini akan membuka kesempatan luas untuk menjawab & bercerita)	Postur tubuh yang terbuka dan mengarah ke dalam

Jika ada bagian dari cerita yang kurang jelas, dianjurkan untuk bertanya dan melakukan klarifikasi. (Ini akan memberikan sinyal bahwa kita benar-benar mendengarkan)	Tidak terdistraksi
Melakukan refleksi atau merangkum cerita dan perasaan yang dirasakan	

## HUBUNGAN

Pada tahap ini, kita akan mencoba membantu orang yang membutuhkan DPA dengan melakukan hal-hal berikut:

- Mengenal potensi dan sumber dukungan yang dimiliki
- Membantu mencari informasi yang bisa menyediakan dukungan yang diperlukan
- Menghubungkan dengan orang tercinta dan dukungan sosial
- Menangani masalah praktis
- Membantu mengakses layanan dan bantuan lain

Sayangnya, terkadang reaksi emosional seseorang pada masalah begitu kuat sampai-sampai memengaruhi kehidupannya sehari-hari. Nah, jika kamu menyadari bahwa orang yang kamu tolong mengalami hal ini dalam beberapa hari secara konsisten, maka sebaiknya kamu merujuk mereka ke bantuan profesional. Tentu dengan konsen dan persetujuan mereka terlebih dahulu ya.

### *Informasi Sekilas Ragam Realita (SRR)*

#### Tanda Seseorang Membutuhkan Bantuan Profesional

- Susah tidur selama lebih dari seminggu dan tampak bingung
- Terlihat sangat tertekan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari; seperti tidak bisa merawat diri dan menjalankan kewajibannya sebagai manusia (contoh: remaja yang proses belajarnya terganggu, tidak makan dan mandi, dll).
- Kehilangan kontrol dan tampak kebingungan harus berbuat apa
- Mengancam untuk melukai diri sendiri atau orang lain
- Menggunakan obat-obatan seperti narkoba atau alkohol dalam jumlah yang tidak lazim

## Sistem Rujukan Kesehatan Jiwa di Indonesia

*"There is no health, without mental health." (WHO)*

Jika menderita flu, maka orang-orang mungkin sudah paham bahwa mereka bisa langsung datang dokter. Tapi, bagaimana dengan orang-orang yang merasakan perasaan sedih yang berkelanjutan hingga mengganggu kesehariannya? Atau seorang remaja yang enggan keluar kamar karena takut dirundung di sekolah? Kemanakah mereka yang sering melakukan *self-harm* bisa mencari bantuan profesional? Bagi remaja, bercerita dengan teman sebaya akan terasa lebih nyaman karena teman sebaya pasti familiar dengan masalah yang dirasakan.

Itulah mengapa sangat penting mengetahui sistem rujukan kesehatan jiwa di Indonesia. Menurut Undang-Undang Dasar 1945, negara menjamin setiap orang untuk hidup sejahtera lahir batin serta memperoleh pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diciptakanlah UU No. 18 Tahun 2004 tentang Kesehatan Jiwa (Keswa).

Apa saja sih yang diatur dalam UU Keswa tersebut? Hal-hal yang diatur dalam UU Keswa mencakup upaya preventif, kuratif, dan rehabilitatif di bidang kesehatan mental. Harapannya, UU ini bisa memberikan akses kesehatan mental yang inklusif dan menyeluruh untuk masyarakat Indonesia dan memastikan setiap orang menjalani hidup yang optimal serta memberikan perlindungan hukum, sosial, dan advokasi bagi Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) & Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK).

Undang-undang kesehatan jiwa sudah ada. Selanjutnya, kitalah yang harus melaksanakan dan mengawasi bentuk-bentuk implementasi dari UU Keswa. Bagaimana masyarakat bisa menggunakan UU tersebut? Simak penjelasannya berikut ini ya...

Pelayanan Kesehatan Jiwa dalam UU Keswa dibagi menjadi 2, yaitu:

### a. Pelayanan Kesehatan Jiwa Dasar

Pelayanan ini adalah pertolongan kedua (setelah DPA) yang bisa diakses oleh masyarakat. Contoh dari pelayanan ini adalah:

- Pelayanan kesehatan umum Puskesmas
- Fasilitas pelayanan diluar sektor kesehatan
- Fasilitas rehabilitasi berbasis masyarakat
- Rumah perawatan
- Dan sejenisnya

Jika setelah berkunjung di sini kita masih didiagnosis membutuhkan bantuan yang lebih komprehensif dari pelayanan dasar, maka kita akan dirujuk ke Pelayanan Keswa Rujukan.

## b. Pelayanan Kesehatan Jiwa Rujukan

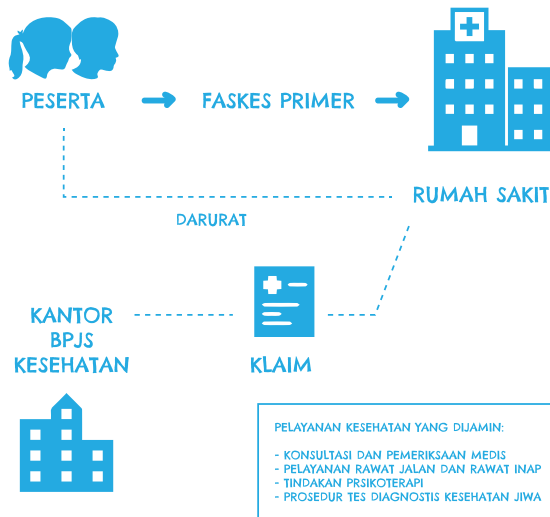
Pelayanan rujukan ini terdiri dari:

- Pelayanan kesehatan jiwa di Rumah Sakit Jiwa (RSJ)
- Perawatan RSJ
- Klinik utama
- Dokter spesialis (kesehatan jiwa)

Perlu digarisbawahi, untuk teman-teman yang memang didiagnosis menderita gangguan jiwa, atau mempunyai kerabat/teman dekat yang merupakan ODGJ, pemerintah juga menjamin hak fasilitas kesehatan teman-teman melalui BPJS Iho. Berikut keterangannya

# GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DIBIYAI BPJS KESEHATAN LHO!

## ALUR KLAIM LAYANAN PSIKIATER BPJS KESEHATAN



Jika teman-teman sudah memegang kartu BPJS dan merupakan ODGJ, maka teman-teman bisa mendapatkan akses pengobatan secara gratis (seperti rehabilitasi medis dan konseling dengan psikolog) di fasilitas kesehatan sesuai dengan indikasi yang diberikan dokter. Khusus untuk konseling, masyarakat dengan BPJS bisa melakukan konseling dengan psikolog tanpa adanya batasan waktu, selama psikolog tersebut merupakan bagian dari Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP).

Bagaimana cara menggunakan BPJS untuk pelayanan kesehatan mental?

Mari kita simak langkah-langkah menggunakan BPJS untuk pasien kesehatan mental berikut ini...

### **1. Mendatangi Fasilitas Kesehatan (Faskes) 1**

Faskes 1 bisa berupa dokter umum, puskesmas, klinik kesehatan, atau rumah sakit. Cari informasi apakah di tempat yang didatangi terdapat poli jiwa atau layanan psikolog. Jika tidak ada, mintalah surat rujukan untuk mendapatkan pelayanan poli jiwa

### **2. Lakukan Konsultasi**

### **3. Ambil Rujukan Obat**

Jika rawat jalan, biasanya psikiater akan memberikan obat khusus. Namun, jika pasien membutuhkan perawatan lebih lanjut, biasanya akan dirujuk di faskes tingkat lanjut. Semua konsultasi dan obat-obatan yang diberikan bersifat gratis

Daftar Layanan Kesehatan Jiwa: Akses di:

<https://www.intothelightid.org/wp-content/uploads/2019/12/Database-Layanan-Kesmen-CIMSA-SCOPH-Pijar-Psikologi-Into-The-Light-Indonesia-IYHPS.pdf>

## Aktivitas 9.2



### Praktik DPA<sup>1</sup>

Durasi: 60 Menit

#### **Skenario #1:** Orang tua yang bercerai saat hendak ujian

Bunga adalah siswa kelas 3 SMA yang sebentar lagi akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Selama 3 tahun ke belakang, orang tua Bunga memang tidak akur. Seringkali mereka bertengkar, atau malah bersikap dingin di rumah. Bunga mempunyai 1 kakak yang juga sedang kuliah di luar kota. Oleh karena itu, Bunga sering sendirian di rumah. Sayangnya, baru sebulan yang lalu, orang tua Bunga akhirnya memutuskan untuk bercerai. Keadaan ini membuat Bunga menjadi stress. Sehari-hari, Bunga merasa sulit konsentrasi saat belajar dan rasanya selalu ingin menyendiri di kamar. Karena merasa kesepian dan tidak tahu harus bercerita ke siapa, Bunga beberapa kali melakukan *self harming* dengan cara menyilet bagian atas lengannya. Suatu hari di sekolah saat kamu (pendengar) mengobrol dengan Bunga, kamu tidak sengaja melihat tanda *self-harm* tersebut. Kamu memutuskan untuk menghampirinya.

Pertanyaan *probing* untuk memicu mendengar aktif:

- Sebagai teman Bunga, apakah menurut kamu ia membutuhkan DPA? Jika jawabannya iya, tanda-tanda apa yang menunjukkan bahwa Bunga membutuhkan DPA?
- Apa yang akan kamu katakan pada Bunga saat mendatanginya?
- Bagaimana cara kamu menanggapi cerita orang tua Bunga yang baru saja bercerai dan keinginannya untuk melakukan *self-harm*?
- Apakah Bunga membutuhkan bantuan profesional? Apa alasannya?

#### **Skenario #2:** Salah satu keluarga/teman dekat meninggal

Aryo adalah siswa kelas 2 SMA pindahan di sebuah SMA Negeri Jakarta. Bagi Aryo, adaptasi dari SMP ke SMA bukanlah hal mudah, terlebih karena ia adalah siswa pindahan dari Bandung ke Jakarta. Salah satu support system atau sistem dukungan Aryo adalah kakak perempuannya. Kakak perempuan Aryo banyak sekali membantu Aryo dalam beradaptasi di sekolah barunya. Sang kakak juga sering menyemangati Aryo supaya adiknya itu tidak putus asa. Tiba-tiba, terdengar kabar bahwa kakak perempuan Aryo telah meninggal dunia karena menderita GERD (asam lambung yang parah). Saat berkunjung untuk melayat dan mengutarakan belasungkawa, Aryo hanya bisa diam dan tersenyum lirih.

Pertanyaan *probing*:

- Sebagai teman Aryo, apakah menurut kamu ia membutuhkan DPA? Jika jawabannya iya, tanda-tanda apa yang menunjukkan bahwa Aryo membutuhkan DPA?

- Jika Aryo memutuskan untuk bercerita lebih lanjut tentang perasaanya, bagaimana cara kamu merespons cerita Aryo?
- Jika Aryo berkata “ia merasa tidak punya harapan hidup”, bagaimana cara kamu menanggapi hal tersebut?

**Skenario #3:** Seorang teman datang untuk curhat karena dia dirundung oleh senior.

Ghina adalah siswa kelas 11 SMA yang mengikuti ekskul Tari Tradisional di sekolahnya. Ghina cukup aktif dan gencar dalam ekskul ini karena ia gemar menari dari kecil. Sudah merupakan tradisi bahwa setiap tahun, anggota kelas 12 akan melakukan pergantian jabatan (demisioner), digantikan oleh mereka yang duduk di kelas 11 SMA. Karena keaktifannya, Ghina mencalonkan diri menjadi Ketua Ekskul Tari Tradisional. Namun, beberapa kakak kelasnya tidak menyukai keputusan tersebut dan melampiaskannya dengan merundung (bully) Ghina. Jika Ghina berpapasan dengan mereka, maka Ghina akan diberikan tatapan sinis. Jika sedang melatih teman-temannya menari, beberapa senior akan berkunjung dan meneriaki ia dan teman-temannya. Bahkan, seringkali Ghina ‘disindir-sindir’ oleh seniornya melalui sosial media. Kata teman-teman Ghina, hal itu adalah hal biasa yang harus dilalui setiap calon Ketua Ekskul Tari Tradisional yang baru. Namun, perilaku ini sangat membuat Ghina tertekan dan stres. Ghina bahkan menjadi tidak berani keluar kelas dan berpikir untuk mengundurkan diri dari pencalonan ketua. Ghina datang kepadamu untuk bercerita.

Pertanyaan pemicu:

- Sebagai teman Ghina, apakah menurut kamu ia membutuhkan DPA? Jika jawabannya iya, tanda-tanda apa yang menunjukkan bahwa Ghina membutuhkan DPA?
- Bagaimana cara kamu merespons cerita Ghina?

**Skenario #4:** Seorang teman datang untuk curhat. Ia telah putus dengan pacarnya dan merasa ‘depresi’.

Nayfa adalah siswa kelas 11 SMA yang menjalin hubungan romantis dengan kakak kelasnya, Raffa. Nayfa dan Raffa sudah menjalin hubungan selama 3 tahun, dimulai saat Nayfa kelas 2 SMP dan Raffa kelas 3 SMP. Orang tua mereka juga sudah saling mengenal satu sama lain. Sebagai siswa kelas 12 SMA, Raffa harus menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Berita baiknya, Raffa lolos seleksi untuk masuk di kampus impiannya di luar kota. Hal ini membuat Nayfa harus menjalani hubungan jarak jauh (long distance relationship). Pada 3 bulan pertama menjalani LDR, semua berjalan baik-baik saja. Namun tiba-tiba, Raffa mengakhiri hubungan dengan alasan bahwa ia ingin fokus kuliah. Hal ini membuat Nayfa sangat shock dan sedih. Usut punya usut, ternyata Raffa sudah bertemu dengan perempuan lain dan langsung mempublikasikannya di media sosial. Melihat hal tersebut, Nayfa merasa sangat down. Ia menjadi tidak selera makan, merasa kehilangan semangat hidup, dan merasa ingin bolos sekolah dan tidak mau bertemu dengan siapa pun.



Pertanyaan pemicu:

- Sebagai teman Nayfa, apakah menurut kamu ia membutuhkan DPA? Jika jawabannya iya, tanda-tanda apa yang menunjukkan bahwa Nayfa membutuhkan DPA?
- Bagaimana cara kamu merespons cerita Nayfa?
- Apakah Nayfa membutuhkan bantuan profesional? Apa alasannya?

### **Skenario #5:** Bertengkar dengan orang tua

Leon adalah seorang siswa SMA yang duduk di kelas 12. Ibu Leon adalah ibu rumah tangga sedangkan ayahnya adalah polisi. Leon lebih sering menghabiskan waktu dengan ibunya daripada ayahnya. Suatu saat, Leon bertengkar dengan ayahnya perihal pilihan jurusan kuliah. Leon ingin mengambil jurusan komunikasi yang lebih sesuai dengan minatnya, sedangkan ayahnya ingin Leon mengambil jurusan hukum karena ia ingin suatu saat Leon juga bisa menjadi polisi. Ayah Leon mengatakan bahwa jurusan komunikasi itu kurang bergengsi dan tidak bagus sehingga Leon merasa sakit hati. Leon merasa sangat marah dan saat itu juga ia pergi dari rumah untuk menuju ke tempat teman-temannya yang sedang berkumpul.

- Sebagai teman Leon, apakah menurut kamu ia membutuhkan DPA? Jika jawabannya iya, tanda-tanda apa yang menunjukkan bahwa Leon membutuhkan DPA?
- Jika kemudian Leon berbicara kepadamu dengan kondisi yang masih penuh emosi marah, bagaimana cara kamu merespons cerita Leon?
- Apakah Leon membutuhkan bantuan profesional? Apa alasannya?

\*\* Sanggar Anak Harapan bisa menggunakan skenario 2,3,4, sedangkan Forum Anak Jaktim bisa menggunakan skenario 1,3,5

### **Instruksi**

1. Minta peserta untuk memilih nomor 1, 2, atau 3 secara acak untuk menentukan kasus mana dulu yang akan dibahas (detail kasus untuk tiap tempat pelaksanaan ada di bawah skenario kasus). Setiap kasus akan memakan waktu 10-15 menit termasuk sesi diskusi setelahnya.
2. Akan ada 3 peran dalam role play ini:
  - Tokoh utama: berperan sebagai tokoh utama dalam setiap skenario.
  - Pendengar: bertugas untuk mendengarkan cerita tokoh utama dan meresponnya dengan prinsip DPA yang sudah dipelajari sebelumnya
  - Pengamat: bertugas mengamati jalannya obrolan antara tokoh utama dan pendengar. Di akhir role play, pengamat akan menyimpulkan hal-hal apa saja yang sudah sesuai maupun yang belum sesuai dan masih bisa diperbaiki.
3. Setelah terpilih, bagi peserta ke dalam kelompok yang berisikan 2-3 orang (usahakan 3 orang, jika hanya tersisa 2 orang maka peran pengamat tidak perlu diambil dan bisa digantikan oleh co-fasilitator). Minta setiap orang untuk memutuskan peran apa yang mau mereka ambil.

4. Jika peran sudah diputuskan, maka fasilitator membagikan 2 jenis kertas, yaitu kertas yang berisi skenario dan kertas kosong untuk pengamat mencatat hal-hal penting. Kertas kosong hanya digunakan saat berperan sebagai pengamat.
5. Fasilitator akan memulai permainan role play selama 10 menit. Kemudian di 5 menit terakhir, pengamat akan mengutarakan kesimpulannya. Fasilitator juga membolehkan peserta yang lain (di luar 3 relawan tadi) untuk berpendapat.
6. Ulangi sampai 3 ronde sampai ketiga kasus selesai dibahas. Setiap ronde baru dimulai, peserta akan saling bertukar peran sehingga semua orang punya kesempatan untuk berperan menjadi tokoh utama, pendengar, dan pengamat.
7. Minta perwakilan dari masing-masing kelompok untuk memberikan kesan dan pesan setelah permainan roleplay selesai.

## Referensi

- <https://www.mindtools.com/pages/article/affirmations.htm>
- <https://www.headwayclinic.ca/4-benefits-positive-affirmations/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/smart-relationships/201403/affirmations-the-why-what-how-and-what-if>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124958/>
- <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/07/PFA-Intro-low.pdf>
- <http://repositori.kemdikbud.go.id/11614/1/Pengembangan%20Model%20DPA.pdf>
- <https://staff.ui.ac.id/system/files/users/nathanael.elnadus/material/pfadepkes.pdf>
- <https://ipkindonesia.or.id/media/2020/04/Remote-PFA-IFRC-Bahasa-Indonesia.pdf>
- <https://www.popmama.com/baby/7-12-months/adella-fitri-nuraisyah/afirmasi-positif-untuk-membangun-kepercayaan-diri-anak-sejak-dini>
- <https://www.republika.co.id/berita/r8axzq463/kpppa-13-persen-anak-sd-hingga-sma-alami-gangguan-depresi>
- <https://practice-school.eu/part1/module4/>





# PENUTUP

# BAB 10

## Penutup

### Tujuan

- Peserta dapat memberikan umpan balik terkait kegiatan yang sudah berlangsung
- Peserta dapat memberikan gambaran persepsi setelah rangkaian kegiatan SRR

### Waktu/Durasi

30 Menit

### Metode

Curah pendapat

### Bahan dan Alat

- Kertas plano
- Kertas *post it*
- Pulpen/spidol



## Instruksi Fasilitator

- Sebelum kegiatan dimulai, pastikan alat dan bahan yang diperlukan untuk pelatihan sudah tersedia.
- Pada setiap awal sesi, ada baiknya fasilitator melakukan tepuk semangat ataupun permainan tes konsentrasi untuk memastikan atensi peserta tertuju pada pelatihan.
- Pastikan untuk melibatkan setiap anak dalam proses diskusi sehingga tidak ada yang merasa ditinggalkan.
- Gunakanlah bahasa yang sederhana dan hindari menggunakan terminologi bahasa Inggris sebisa mungkin, khususnya untuk kelompok sasaran Sanggar Anak Harapan.

## Hal yang Perlu Diperhatikan

Ini adalah sesi penutup. Tidak akan ada materi yang harus diikuti oleh peserta. Bawalah suasana kelas menjadi lebih santai dan menyenangkan.

## Pengkondisian Peserta

Fasilitator menyambut peserta dengan hangat dan membuka sesi. Informasikan bahwa sesi ini adalah sesi penutupan dan akan berlangsung dengan santai tanpa materi. Di sesi ini, kita akan melakukan dua aktivitas yaitu refleksi kegiatan.

## Aktivitas 10.1



### Curah Pendapat

*Durasi: 20 Menit*

#### Instruksi

1. Fasilitator membacakan beberapa pertanyaan pemicu berikut secara bergantian:
  - 1) Bagaimana kesan kamu mengikuti rangkaian program ini dari sesi pertama sampai sesi terakhir?
  - 2) Apa hal baru yang kamu pelajari?
  - 3) Apa materi paling menantang selama sesi? Kenapa itu menantang?
  - 4) Menurut peserta apa yang sudah baik dari rangkaian sesi ini dan apa yang masih perlu ditingkatkan lagi?
2. Ajaklah peserta untuk menempelkan posit mereka ke dalam kertas plano yang sudah dipersiapkan.
3. Jika ada jawaban yang ambigu dan belum terlalu jelas, fasilitator bisa meminta peserta yang menulis untuk berpendapat dan menjelaskannya secara langsung.
4. Fasilitator akan mengelompokkan jawaban-jawaban peserta dan menyimpulkan hasilnya

### Penutupan

1. Fasilitator menceritakan kesan positif selama mengikuti rangkaian kegiatan
2. Fasilitator menutup sesi dengan hangat dengan mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta yang telah mengikuti rangkaian sesi dari awal sampai akhir
3. Fasilitator menutup rangkaian sesi dengan foto bersama







Didukung oleh:



**EMpower**

Empowering young people,  
creating brighter futures.