Hak-hak
Tanggung Jawab
Perwakilan

3-R Trainers' Kit

PEMBERDAYAAN UNTUK
ANAK-ANAK, REMAJA DAN KELUARGA

Buku 4

Modul 5 Keterampilan Pemecahan Masalah dan Keterampilan Sosial
Modul 6 Hubungan di Kalangan Remaja

Busakorn Suriyasarn, Rosalinda Terhorst and Nelien Haspels

Kantor Perburuhan Internasional
Program Internasional untuk Penghapusan Pekerja Anak
Kantor Subregional Asia Timur, Bangkok

Buku 4

Modul 5 Keterampilan Pemecahan Masalah dan Keterampilan Sosial

Modul 6 Hubungan di Kalangan Remaja

3-R Trainers' Kit

PEMBERDAYAAN UNTUK ANAK-ANAK, REMAJA DAN KELUARGA

Hak, Tanggung jawab, dan Perwakilan

Oleh

Busakorn Suriyasarn, Rosalinda Terhorst and Neilen Haspels

Kantor Perburuhan International
Program Internasional untuk Penghapusan Pekerja Anak
Kantor Subregional Asia Timur, Bangkok

Hak cipta © Organisasi Perburuhan Internasional 2008
Cetakan Pertama, 2008

Publikasi-publikasi International Labour Office memperoleh hak cipta yang dilindungi oleh Protokol 2 Konvensi Hak Cipta Universal. Meskipun demikian, bagian-bagian singkat dari publikasi-publikasi tersebut dapat diproduksi ulang tanpa izin, selama terdapat keterangan mengenai sumbernya. Permohonan mengenai hak reproduksi atau penerjemahan dapat diajukan ke ILO Publications (Rights and Permissions), International Labour Office, CH 1211 Geneva 22, Switzerland. International Labour Office menyambut baik permohonan-permohonan seperti itu.

Pemberdayaan untuk Anak-Anak, Remaja dan Keluarga;
3-R Trainers' Kit – Hak-Hak, Tanggung Jawab dan Perwakilan

Jakarta, Kantor Perburuhan Internasional, 2008

ISBN 978-92-2-821000-2 (print)
ISBN 978-92-2-821001-9 (web-pdf)
ISBN 978-92-2-821002-6 (CD-ROM)

Juga tersedia dalam bahasa Inggris:
Empowerment for Children, Youth And Families – 3-R Trainers' Kit
Bangkok, International Labour Office, 2007
ISBN 92-2-117849-8 (print)
ISBN 92-2-117850-1 (web pdf)
ISBN 92-2-117851-X (CD-ROM)

Penggambaran-penggambaran yang terdapat dalam publikasi-publikasi ILO, yang sesuai dengan praktik-praktik Persatuan Bangsa-Bangsa, dan presentasi materi yang berada didalamnya tidak mewakili pengekspresian opini apapun dari sisi International Labour Office mengenai status hukum negara apa pun, wilayah atau teritori atau otoritasnya, atau mengenai delimitasi batas-batas negara tersebut.

Tanggung jawab atas opini-opini yang diekspresikan dalam artikel, studi dan kontribusi lain yang ditandatangani merupakan tanggung jawab pengarang seorang, dan publikasi tidak mengandung suatu dukungan dari International Labour Office atas opini-opini yang terdapat didalamnya.

Referensi nama perusahaan dan produk-produk komersil dan proses-proses tidak merupakan dukungan dari International Labour Office, dan kegagalan untuk menyebutkan suatu perusahaan, produk komersil atau proses tertentu bukan merupakan tanda ketidaksetujuan.

Publikasi ILO dapat diperoleh melalui penjual buku besar atau kantor ILO lokal di berbagai negara, atau langsung dari ILO Publications, International Labour Office, CH-1211 Geneva 22, Switzerland. Katalog atau daftar publikasi baru akan dikirimkan secara cuma-cuma dari alamat diatas.

Dicetak di Jakarta

Daftar Isi

BAGIAN 2: MODUL PELATIHAN

MODUL 5	**KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH DAN KETERAMPILAN SOSIAL**	1
Unit 5.1	**Bagaimana Menemukan Suatu Solusi**	2
Latihan 5.1.1	**Membuat Sebuah Lubang**	3
	TA 5.1.1 A: Membuat Sebuah Lubang: Kunci Jawaban	5
Latihan 5.1.2	**Bermain dengan Teka-teki**	6
	TA 5.1.2 A: Teka-teki	11
	TA 3.1.2 B: Kunci Jawaban Teka-teki	13
Unit 5.2	**Kamu Menjadi Lebih Kuat Dalam Kelompok**	15
Latihan 5.2.1	**Mencari Harta Karun**	16
Latihan 5.2.2	**Membuat Patung Makhluk Luar Angkasa**	19
	TA 5.2.1 A: Permainan Pembentukan Tim	22
Unit 5.3	**Bagaimana Berteman**	24
Latihan 5.3.1	**Mencari Seorang Teman**	25
	TA 5.3.1 A: Kartu Buah	27
	Catatan Pengarahan: Membuat Hubungan Pertemanan	31
Latihan 5.3.2	**Menjalin Pertemanan dan Bertemu Orang-orang Baru**	34
	TA 5.3.2 A: Naskah Permainan Peran untuk Menjalin Pertemanan	37
Unit 5.4	**Teman atau Musuh**	38
Latihan 5.4.1	**Dialah Seseorang yang Saya Percaya**	39
	TA 5.4.1 A: Empat Orang Asing	42
Latihan 5.4.2	**Bagaimana Bersikap Tetap Tenang**	43
	TA 5.4.2 A: Naskah Permainan Peran untuk Situasi Konflik dan Gaya Komunikasi	46
	TA 5.4.2 B: Berbagai Gaya Komunikasi yang Berbeda	48
	TA 5.4.2 C: Naskah Permainan Peran Tambahan untuk Situasi Konflik	49
Sumber Bacaan Lebih Jauh		32
MODUL 6	**HUBUNGAN DI KALANGAN REMAJA**	1
Unit 6.1	**Seksualitas dan Perubahan**	2
Latihan 6.1.1	**Tubuh Kita**	3
	TA 6.1.1 A: Contoh Gambar Tubuh Telanjang Laki-laki dan Perempuan	5
	TA 6.1.1 B: Organ Bagian Dalam Utama	6
	TA 6.1.1 C: Organ Reproduksi Perempuan	7
	TA 4.1.1 D: Organ Reproduksi Laki-laki	8
	TA 4.1.1 E: Posisi yang Benar dari Setiap Organ	9
	Catatan Singkat: Perbedaan Fisik antara Laki-laki dan Perempuan	10

Latihan 6.1.2	**Ups, Aku Sedang Berubah**	11
	Catatan Singkat: Perubahan Selama Masa Remaja	13
Latihan 6.1.3	**Apakah Saya Normal atau Aneh?**	17
	TA 6.1.3 A: Pertanyaan yang Sering Ditanyakan dan Jawabannya tentang Perubahan Selama Masa Remaja	19
Latihan 6.1.4	**Proses Reproduksi**	22
	TA 6.1.4 A: Transparansi dari Organ Reproduksi Perempuan	25
	TA 6.1.4 B: Transparansi dari Organ Reproduksi Laki-laki	26
	TA 6.1.4 C: Ilustrasi Penis Dengan dan Tanpa Sunat	27
	TA 4.1.4 D: Kartu Memori	28
	TA 4.1.4 E: Kartu Memori: Jawaban	29
	Catatan Singkat: Organ Reproduksi	30
Latihan 6.1.5	**Orientasi Seksual**	33
	Catatan Singkat: Orientasi Seksual	36
Unit 6.2	**Berkencan**	38
Latihan 6.2.1	**Pembicaraan Tidak Langsung (Roundabout Talk)**	40
	TA 6.2.1 A: Daftar Pertanyaan Roundabout	42
Latihan 6.2.2	**Apakah yang Kamu Cari dari Seorang Teman?**	46
	TA 6.2.2 A: Karakteristik Teman kencan	48
Latihan 6.2.3	**Bagaimana Mengatakan "Aku Cinta Padamu"**	49
	TA 6.2.3 A: Dua Gambar	52
Unit 6.3	**Cinta dan Pernikahan**	53
Latihan 6.3.1	**Pasangan yang Sempurna**	54
Latihan 6.3.2	**Manajemen Hubungan**	56
	TA 6.3.2 A: Kisah Sepasang Suami-Istri	58
Unit 6.4	**Seks yang Aman**	59
Latihan 6.4.1	**Usaha yang Beresiko**	60
	TA 6.4.1 A: Peristiwa yang Beresiko	63
Latihan 6.4.2	**Metode Pengendalian Kelahiran/Kontrasepsi**	64
	TA 6.4.2 A: Tata Letak untuk Poster	67
	Catatan Singkat: Metode Kontrasepsi	68
Unit 6.5	**Kehamilan Masa Remaja**	74
Latihan 6.5.1	**Saya Suka dan Saya Dapat Melakukan...**	75
Latihan 6.5.2	**Saya Tahu Apa Yang Saya lakukan**	77
	TA 6.5.2 A: Papan Permainan Kehamilan Remaja	79
Sumber Bacaan Lebih Lanjut		80

BAGIAN 2
MODUL PELATIHAN

MODUL 5 KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH DAN KETERAMPILAN SOSIAL

Pendahuluan

Modul ini membahas keterampilan sosial dan keterampilan pemecahan masalah. Peserta pelatihan akan belajar mengenai bagaimana memecahkan masalah dengan menggunakan proses berfikir yang logis dan kreatif, serta bagaimana bekerjasama dalam sebuah tim. Peserta pelatihan, khususnya remaja dan anak-anak, juga akan belajar bagaimana mengembangkan keterampilan sosial dan antarpribadi, mengidentifikasi potensi bahaya ketika bertemu dengan orang yang baru dikenal atau ketika bekerja dalam suatu komunitas masyarakat, dan bagaimana menangani konflik.

Modul ini terdiri dari 4 unit :

Unit 5.1 Bagaimana Menemukan Solusi
Unit 5.2 Anda Menjadi Lebih Kuat Dalam Kelompok
Unit 5.3 Bagaimana membuat hubungan pertemanan
Unit 5.4 Teman Atau Musuh

Unit 5.1 Bagaimana Menemukan Suatu Solusi

Isi

Unit ini ditujukan untuk membantu peserta pelatihan mempelajari cara-cara yang logis dan kreatif untuk menemukan solusi atas sebuah masalah. Peserta diberi teka-teki untuk dikerjakan yang memperkenalkan mereka akan konsep curah pendapat, pemikiran kreatif dan penalaran logis

Pesan-Pesan Penting

- Masalah dapat dipecahkan dengan berfikir logis dan kreatif.
- Jangan mudah menyerah ketika menghadapi masalah yang sulit atau bahkan yang kelihatannya tidak mungkin untuk dipecahkan.
- Bila kita melihat suatu masalah melalui sudut pandang yang berbeda kita dapat menemukan solusi-solusi alternatif.
- Belajar memecahkan masalah-masalah kecil dapat membantu kita memecahkan masalah yang lebih besar.
- Pemikiran dua orang lebih baik dari pada pemikiran satu orang.

Latihan

5.1.1 Membuat Sebuah Lubang
5.1.2 Bermain Dengan Teka-teki

Unit Yang Terkait

2.3 Hakku Tanggung jawab
2.4 Hakku, hak Kita Untuk Berorganisasi
5.2 Anda Menjadi Lebih Kuat Dalam Kelompok
9.3 Migrasi untuk mencari kerja

Latihan 5.1.1 Membuat Sebuah Lubang

Tujuan

Belajar untuk berfikir kreatif di luar cara-cara yang konvensional

Kelompok Sasaran

Anak-anak, remaja dan orang dewasa

Waktu

30 – 40 menit

Pengaturan ruang

Kursi-kursi yang diatur melingkar atau duduk mengelompok

Bahan

Selembar kertas ukuran setengah dari A4 (6" x 8") untuk setiap peserta, beberapa cadangan kertas dan minimal 10 pasang gunting

Alat Bantu Pelatihan

5.1.1 A : Membuat lubang : Kunci

Rencana Sesi[1]

Langkah 1 – 15 - 20 menit
Berikan selembar kertas ukuran setengah dari A4 pada setiap peserta. Mintalah mereka untuk membuat sebuah lubang pada kertas tersebut yang cukup besar sehingga bisa melewati kepala terus ke bawah hingga kaki setiap peserta. Dalam membuat lubang tersebut, kondisi-kondisi berikut harus diperhatikan :

- Peserta hanya boleh memotong dengan gunting dan tidak diijinkan memakai lem atau perekat lain atau bahan apapun untuk menggabungkan kertas mereka dengan kertas peserta yang lain.
- Kertas tidak boleh rusak ketika lubangnya dilewati kepala dan tubuh peserta.

Sebagian besar peserta akan keberatan dan menyatakan bahwa hal ini tidak mungkin bisa dikerjakan. Tegaskan bahwa hal ini benar-benar bisa dilakukan dan mereka harus menemukan caranya dengan menggunakan imajinasi mereka. Beri semangat peserta untuk mencoba memecahkan masalah tersebut secara bersama-sama.

Jika dalam 5-7 menit tidak ada peserta yang bisa menemukan jawaban atas tantangan tersebut, doronglah mereka untuk mencoba mencari cara lain dalam membuat lubang pada kertas tanpa takut merusak kertasnya. Katakan bahwa mereka dapat meminta kertas yang baru jika kertas mereka rusak. Sarankan pada mereka untuk memotong kertas dengan menggunakan gunting.

[1] Diadaptasi dari : *Health Care Together*, *Training Exercises for Health Workers in Community Based Programmes*, oleh Mary P. Johnson & Susan B. Rifkin (TALC: London, 1987), Exercise 36: Making a Hole, p. 88-89.

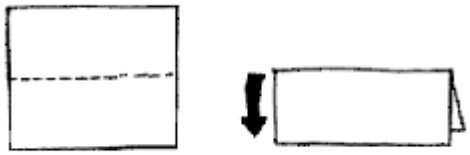
Langkah 2 – 10 - 15 menit
Tanyakan pada peserta apakah mereka telah dapat menyelesaikan pekerjaannya. Jika ada yang berhasil mintalah untuk menunjukkan pada peserta yang lain bagaimana cara melakukannya. Jika tidak ada satupun yang berhasil, minta mereka untuk menunjukkan metode-metode apa saja yang telah mereka coba. Lalu, beritahukan kepada mereka kunci jawaban dari teka-teki ini (lihat Alat Bantu Pelatihan 5.1.1 A).

Langkah 3 – 5 menit
Tanyakanlah kepada peserta pesan moral apakah yang telah mereka pelajari dari latihan ini. Rangkumkan hal-hal berikut:

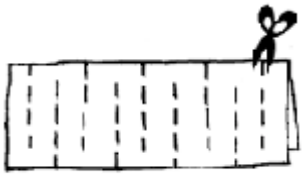
- Jangan mudah menyerah ketika menghadapi masalah yang kelihatannya sangat sulit atau bahkan seolah tidak mungkin untuk dipecahkan.
- Sesuatu yang mungkin terlihat sangatlah sukar atau bahkan sepertinya tidak mungkin dilakukan, sebenarnya dapat saja kita lakukan bila kita sungguh-sungguh mencoba untuk menyelesaikannya dengan pelbagai macam cara dan alternatif solusi.
- Masalah-masalah dapat dipecahkan dengan berfikir positif dan kreatif dan dengan melihat segala sesuatunya di luar cara-cara pandang yang biasa atau yang konvesional.

Alat Bantu Pelatihan 5.1.1 A : Membuat Sebuah Lubang : Kunci Jawaban

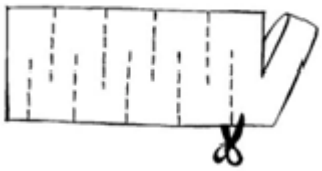
Langkah 1 Lipat kertas menjadi dua dengan arah memanjang.



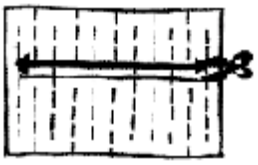
Langkah 2 Robek atau potong kertas dari sisi terlipat ke arah bawah. Mulailah dari ujung yang terlipat kira-kira 1 cm dari ujung kertas yang terbuka menuju ujung yang berlawanan (yang terbuka), tetapi jangan memotong habis. Sisakan satu sentimeter dari ujung kertas yang terbuka.



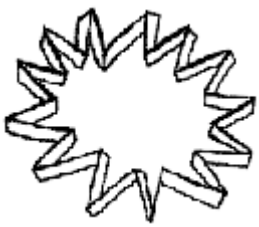
Langkah 3 Balik kertas yang terlipat tersebut secara vertikal. Potonglah kertas mulai dari ujung yang berlawanan (yang terbuka) menuju ujung yang terlipat satu sentimeter dari garis potong pertama. Sekali lagi sisakan 1 cm dengan hati-hati pada ujung kertas yang terlipat. Ulangi memotong kertas dari ujung yang bergantian sampai tidak ada lagi ruang yang tersisa.



Langkah 4 Buka kertas dan potong tepat pada tengah-tengahnya sepanjang garis lipatan. Berhati-hatilah untuk tidak memotong cabikan panjang yang pertama dan terakhir pada kedua sisi kertas.



Langkah 5 Kertas sekarang telah berubah menjadi lingkaran besar yang terbuat dari cabikan panjang kertas selebar satu centimeter, sebuah lingkaran yang cukup besar untuk dilewati tubuh seseorang.



Latihan 5.1.2 Bermain Dengan Teka-Teki

Tujuan

Berlatih keterampilan memecahkan masalah dengan memakai pemikiran logis dan kreatif

Kelompok Sasaran

Anak-anak, remaja dan orang dewasa

Waktu

60 – 90 menit

Pengaturan Ruang

Kelompok duduk di lantai atau di kursi-kursi sekeliling meja. Sisakan ruang untuk bekerja.

Bahan

- 2 – 3 lembar kertas kosong dan sebuah pena atau pensil untuk setiap peserta
- Kertas flipchart dan spidol

Alat Bantu Pelatihan

5.1.2 A : Teka-teki
5.1.2 B : Kunci jawaban teka-teki

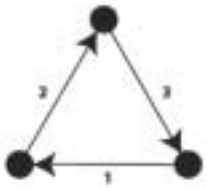
Rencana Sesi

Persiapan
Pilihlah teka-teki mana yang akan digunakan untuk langkah 4, tergantung pada tingkat pendidikan dan pengalaman (kerja) peserta.

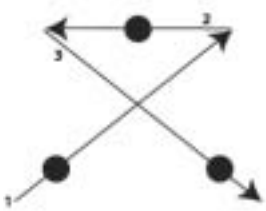
Langkah 1 – 5 - 10 menit
Mulailah dengan pemanasan dengan mengerjakan asah otak “Menghubungkan Titik-Titik”. Ikutilah langkah-langkah berikut :

1. Gambarlah 3 titik berikut di papan tulis atau flipchart.

2. Mintalah peserta untuk menyalin titik-titik tersebut pada sebuah kertas kosong. Kemudian mintalah kepada mereka untuk menggambar 3 garis lurus yang akan menghubungkan ketiga titik tersebut tanpa mengangkat pena mereka. Setelah satu atau dua menit, mintalah satu orang sukarelawan untuk menunjukkan bagaimana cara menggambar garis-garisnya. Sukarelawan tersebut dan hampir semua peserta akan dengan mudah menemukan solusinya dan menggambar garis-garis seperti berikut ini.



3. Sekarang mintalah pada peserta agar memikirkan cara-cara lain untuk menggambar 3 garis lurus guna menghubungkan semua titik-titik dengan cara yang berbeda. Setelah kurang lebih satu menit, tanyakanlah jika telah ada yang menemukan suatu solusi. Undanglah orang yang pertama kali mengangkat tangannya agar mau menunjukkan solusinya pada kelompok. Tetapi jika dalam rentang waktu 5 menit, tidak ada yang bisa menemukan solusi alternatif, tunjukkanlah solusi berikut ini :



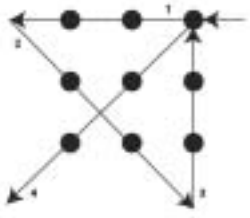
4. Setelah ada sukarelawan atau sang pelatih sendiri yang menunjukkan solusi alternatif pertama, tanyalah pada peserta jika ada dari mereka yang juga mempunyai alternatif lain untuk menghubungkan ketiga titik. Mintalah mereka untuk menunjukkannya. Jika ternyata tidak ada yang mempunyai alternatif lain, tunjukkan satu atau dua alternative dan mintalah mereka untuk memikirkan alternatif lain. Katakan pada mereka untuk mencoba menemukan solusi alternatif lain dengan cara menggambar garis-garis pada kertas. Mereka tidak perlu takut membuat kesalahan karena tanpa mencoba, tidak ada yang akan pernah tahu jawabannya. Usahakan agar peserta dapat menunjukkan setidaknya beberapa solusi alternatif lain.

Langkah 2 – (opsional) 5 – 10 menit

Setelah peserta mendapatkan ide tentang menggambar garis alternatif, lanjutkan dengan langkah-langkah berikut :

5. Gambar 9 titik-titik berikut pada papan tulis atau kertas flipchart.

6. Katakan pada peserta agar menyalin pola 9 titik tersebut dan berusaha untuk menghubungkan kesembilan titik tersebut dengan 4 garis lurus tanpa mengangkat pena atau menarik mundur sebuah garispun. Berikan pada mereka waktu beberapa menit. Kemudian mintalah pada sukarelawan yang baru untuk menunjukkan solusi-solusi alternatif, sebagai contoh :



7. Setelah peserta menunjukkan beberapa cara alternatif untuk menggambar garis-garis yang menghubungkan pola sembilan titik, ajaklah mereka untuk berdiskusi singkat tentang latihan ini dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut :
   - Apakah menemukan solusi alternatif itu sulit? Kenapa? Kenapa tidak?
   - Apakah kamu heran dengan solusi yang kamu lihat hari ini?
   - Manakah yang lebih sulit: menghubungkan tiga titik atau sembilan titik? Apa yang membuat menghubungkan 9 titik lebih sulit ?
   - Bagaimana akhirnya kamu menemukan solusinya ?
   - Apakah kamu mendapatkan ide-ide dari orang lain ?

Kiat untuk pelatih

Doronglah peserta untuk memikirkan sendiri solusi-solusi alternatif sebanyak mungkin. Jika ada peserta yang ternyata sudah mengetahui jawaban dari masalah-masalah ini, mintalah kepada mereka untuk menahan diri dan tidak memberitahukannya kepada peserta lain. Kamu akan melihat bahwa beberapa peserta mempunyai kemampuan alami untuk memecahkan masalah lebih cepat. Sedangkan yang lain membutuhkan waktu lebih lama untuk berfikir. Doronglah peserta yang kreatif untuk berbagi pengetahuan tentang solusi mereka tetapi berhati-hatilah agar mereka tidak mendominasi latihan. Untuk tiap solusi alternatif, mintalah sukarelawan yang baru, biarkan orang yang sama menunjukkan solusi alternatif lagi hanya jika peserta pelatihan yang lain tidak ada yang mempunyainya.

Langkah 3 – 5 - 20 menit

Tanyakanlah pada peserta apakah mereka pernah menghadapi masalah yang sama sulitnya dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana mereka memecahkannya (atau tidak memecahkannya). Doronglah mereka agar berani untuk mengekspresikan dan saling bertukar pandangan mereka. Jika mereka sulit mengkaitkan latihan “Menghubungkan Titik-Titik” dengan pemecahan masalah dalam kehidupan nyata, berikanlah mereka contoh-contoh yang berkaitan dengan kehidupan keseharian mereka:

l Untuk teka teki 3 titik: Gantilah ketiga titik dengan sebuah rumah, pasar, dan sekolah. Dengan masalah yang hampir sama, tujuan kamu adalah pergi dari satu tempat ke tempat lain: berangkat dari rumah menuju (dengan anak anda untuk mengantar mereka) sekolah kemudian pergi untuk membeli sesuatu di pasar. Jika ada jalan yang langsung menuju ke sekolah dari rumahmu, dari sekolah ke pasar, dan dari pasar kembali ke rumah, anda akan dapat menyelesaikan misi anda dengan mudah dan cepat. Tetapi yang lebih sering terjadi adalah bahwa tidak ada jalan yang mengantar kamu langsung dari rumah ke sekolah dan kemudian ke pasar. Kamu harus mengambil jalan berputar untuk pergi ke sekolah, ke pasar dan kembali lagi ke rumah.

Tanyakanlah jika mereka mengetahui masalah, teka-teki atau misteri yang serupa. Ajaklah mereka untuk berbagi pengetahuan yang mereka miliki. Hal ini dimaksudkan untuk membiasakan peserta akan konsep kreativitas dan pemikiran logis yang sering dibutuhkan dalam pemecahan teka-teki. Jika mungkin pakailah contoh-contoh dari pengalaman peserta sendiri untuk menjelaskan proses utama dalam pemecahan masalah, termasuk curah pendapat, pemikiran kreatif dan penalaran logis.

- **Curah pendapat** - Proses mencari ide-ide sebanyak mungkin. Tujuan dari curah pendapat adalah untuk mengumpulkan sebanyak-banyaknya kemungkinan-kemungkinan yang boleh jadi akan menuntun pada solusi yang terbaik. Banyak ide mungkin tidak terlihat bagus pada awalnya tetapi kemudian dapat mengarahkan kita pada sebuah solusi. Sedangkan yang terlihat bagus pada awalnya ternyata kemudian tidak dapat membawa solusi apapun. Curah pendapat sangat membantu ketika kita berada dalam proses mencari ide-ide baru atau solusi alternatif atas sebuah masalah.

- **Pemikiran kreatif** – Berpikir dengan cara yang berbeda dari kebiasaan cara kita berfikir, juga dikenal sebagai "Berpikir Di luar Kotak" (jangan menjadi katak dalam tempurung). Menjadi kreatif adalah melakukan sesuatu hal dengan cara yang berbeda dari kebiasaan kebanyakan orang. Kreatifitas boleh jadi terlihat intuitif (ada orang yang 'tahu dengan sendirinya' bagaimana melakukan hal-hal dengan cara yang baru dan berbeda), tetapi sebenarnya orang dapat belajar untuk menjadi kreatif dengan menggunakan imajinasi mereka dan selalu mencoba untuk mencari dan menemukan cara-cara lain. Sebagai contoh, seorang nelayan yang kreatif selalu mencari cara baru untuk menangkap ikan.

- **Penalaran logis** – Kemampuan menghubungkan sebuah tindakan dengan konsekuensi logisnya agar dapat mengantisipasi masalah dengan tindakan yang tepat. Sebagai contoh. selama dua tahun belakangan ini surat-surat selalu dikirimkan ke rumah anda pada sekitar pukul 10 pagi. Dengan memakai penalaran logis, seseorang tidak akan membuka kotak suratnya untuk mengambil surat penting pada pukul 7 pagi, melainkan menunggu sampai pukul 10 sebelum melakukannya.

Langkah 4 – 5 - 20 menit
Bagilah peserta menjadi kelompok yang terdiri dari 4-6 orang dari kedua jenis kelamin. Berikan sebuah daftar berisi 4 teka-teki (Alat Bantu Pelatihan 5.1.2 A) pada setiap kelompok, 2 buah kertas flipchart dan 2-3 spidol. Minta setiap kelompok untuk mencoba memecahkan setidaknya satu teka-teki dalam waktu 15-20 menit. Jika mereka menemukan jawaban satu teka teki dengan cepat, mereka dapat menyelesaikan teka-teki yang lain. Apabila dalam waktu 20 menit tidak ada kelompok yang dapat menyelesaikan semua teka-teki tapi mereka masih terlihat bersemangat, berikan tambahan waktu 5-10 menit lagi.

Langkah 5 – 15 - 20 menit
Katakan kepada semua kelompok untuk berhenti mengerjakan teka-tekinya dan tanyakan teka-teki mana yang berhasil mereka pecahkan. Tulis jawaban dari kelompok-kelompok tersebut pada sebuah kertas flipchart. Tanyakan kelompok mana yang ingin menunjukkan jawaban-jawaban atas teka-teki pertama, kedua, ketiga dan keempat secara berurutan. Tiap kelompok hanya boleh menjawab satu teka-teki. Setelah mereka mengutarakan jawabannya tanyalah pada masing-masing kelompok berapa lama waktu yang mereka butuhkan untuk menjawab teka-tekinya, apakah teka-teki tersebut sulit bagi mereka dan bagaimana mereka bisa menemukan solusinya.

Setelah semua jawaban dipresentasikan, bagikan kunci jawaban teka-tekinya (Alat Bantuan Pelatihan 5.1.2. B) dan bahaslah secara pleno, Gunakan pertanyaan-pertanyaan panduan berikut:
- Teka-teki mana yang lebih mudah dipecahkan? Mengapa?
- Teka-teki mana yang terlihat serupa? Dalam hal apa?
- Keterampilan apa yang kamu butuhkan dalam mencari jawaban atas setiap teka-teki?
- Apakah lebih mudah untuk memecahkan teka-teki dengan bekerjasama dalam kelompok dari pada bekerja sendirian?
- Apakah keterampilan yang dibutuhkan dalam memecahkan teka-teki ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ? Bagaimana caranya ?

Kiat untuk pelatih

Di antara keempat teka-teki, teka-teki pertama "Dua Teko Dapur" dan yang ketiga "Membagi Sawah Kakek" relatif lebih mudah dibandingkan dengan yang lain. Keempat teka-teki membutuhkan kreatifitas dan keterampilan berpikir logis.

Masing-masing peserta akan menemui kesulitan atau kemudahan tersendiri dalam usaha memecahkan teka-teki karena setiap orang memiliki keterampilan yang berbeda. Sebagai contoh, beberapa orang dapat mengerjakan soal matematika yang sederhana atau bahkan yang sulit sekalipun secara cepat di luar kepala. Yang lain bersifat lebih kreatif dan mampu "berpikir di luar kotak". Yang lain lagi berpikir lebih sistematis, para pemikir logis. Tekankan pada peserta bahwa semua sifat ini positif dan sangat berguna dalam kehidupan dan dapat dikembangkan dalam kehidupan kita kemudian. Tentu saja semakin dini kita belajar berpikir logis dan kreatif semakin banyak keuntungan dan potensi yang kita miliki untuk dapat sukses dalam hidup.

Stereotip gender ada di pelbagai masyarakat tentang jenis kelamin manakah yang lebih baik dalam pemikiran kreatif dan logis. Dalam beberapa masyarakat, kemampuan berpikir (dan pengambilan keputusan) mengenai keputusan-keputusan besar dan penting dalam kehidupan manusia dianggap sebagai wilayah laki-laki, dan banyak anak perempuan yang tidak diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan berpikir mereka. Pemikiran logis sering dianggap sebagai keterampilan "laki-laki", sedangkan perempuan dianggap bagus dalam intuisi dan mengikuti perasaannya. Debat mengenai hal ini terus berlanjut sampai sekarang. Tetapi bagaimanapun juga penting untuk selalu diingat bahwa :

- Ada banyak anak perempuan/perempuan yang bagus dalam kemampuan penalaran logis dan banyak pula anak laki-laki/ laki-laki yang mempunyai kelebihan dalam intuisi dan kreativitas mereka. Setiap orang perlu didorong untuk mengembangkan kelebihannya serta berusaha memperbaiki titik kelemahannya.
- Kedua-duanya, kreatifitas dan pemikiran logis sama-sama sangat dibutuhkan dalam pemecahan masalah secara efektif dan masukan-masukan dari orang lain, apapun jenis kelaminnya dan berapapun usianya, sangatlah bermanfaat..

Langkah 6 – 5 – 10 menit

Simpulkan latihan dengan menekankan butir-butir sebagai berikut :

- Kita harus bersabar dan membuka diri untuk pemikiran-pemikiran alternatif dalam memecahkan sebuah masalah.
- Beberapa masalah memang lebih berat untuk dipecahkan ketimbang yang lain.
- Bisa saja ada beberapa solusi untuk masalah yang sama.
- Beberapa solusi mungkin sangat jelas terlihat sementara yang lain tidak demikian.
- Solusi alternatif dapat ditemukan dengan melihat sebuah masalah dari sudut pandang yang berbeda.
- Masalah dapat dipecahkan dengan berpikir logis dan kreatif.
- Proses eliminasi dapat menjadi sebuah jalan untuk memecahkan masalah-masalah tertentu.
- Belajar memecahkan masalah-masalah kecil dapat membantu melatih kita memecahkan masalah yang lebih besar.
- Dua orang yang memecahkan suatu masalah lebih baik daripada seseorang yang menyelesaikannya sendirian.

Alat Bantu Pelatihan 5.1.2 A : Teka-Teki[1]

Teka-Teki No. 1: Dua Teko Dapur

Kamu perlu mengambil air tepat satu cangkir, tetapi hanya ada 2 teko di dapur. Satu teko dapat memuat 3 cangkir air dan teko yang lebih besar dapat memuat 5 cangkir air. Bagaimana anda dapat mengukur tepat 1 cangkir air minum dengan hanya menggunakan kedua teko ini ?

Teka-teki No.2: Berapa Banyak Carakah Nenek Dapat Menjual Tanahnya.

Nenekmu mempunyai sebidang tanah yang bernilai tinggi yang ingin dibeli oleh banyak orang. Tanah ini cukup luas dengan 4 petak yang saling berdekatan seperti ini :

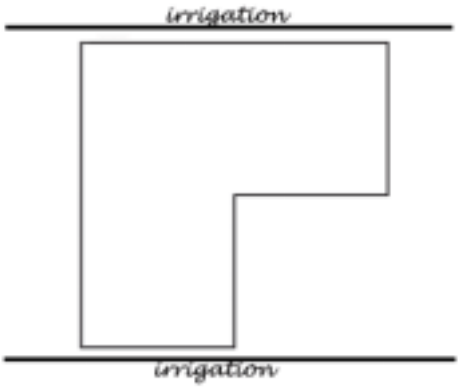
1	**2**
3	**4**

Nenekmu sebenarnya tidak terlalu ingin menjual tanah ini karena telah menjadi milik keluarga selama beberapa generasi, tetapi memang beliau mempertimbangkan untuk menjualnya jika harganya bagus. Beliau ingin menggunakan uang hasil penjualan tanah ini untuk mengirim cucu-cucunya masuk ke universitas. Nenek memang sudah lanjut usia tetapi beliau adalah seorang pebisnis perempuan yang sangat lihai. Beliau tahu bahwa menjual tanah tersebut dalam kavling-kavling yang lebih kecil akan jauh lebih menguntungkan dari pada menjualnya secara keseluruhan sekaligus. Sebelum beliau mengiklankan penjualan ini, nenek ingin tahu berapa banyak macam cara yang mungkin untuk menjual tanah dalam kavling-kavling (dalam satu atau kombinasi petak, tanpa harus membagi tanahnya lagi) untuk mendapatkan penjualan yang paling menguntungkan.

Teka-teki No.3 : Membagi Sawah Kakek

Kakekmu yang telah lama menghilang (dan kaya raya) tiba-tiba muncul kembali. Keluargamu sangat gembira. Kakek bermaksud untuk memberikan sebidang sawahnya kepada cucunya, termasuk kamu dan tiga saudara kandungmu. Beliau adalah orang yang sangat adil. ia ingin membagi sawah tersebut dengan adil untuk keempat cucunya. Kakek juga ingin meyakinkan bahwa masing-masing bahagian mereka mendapatkan akses irigasi. Bantulah kakek membagi sawah dengan adil. Sawah tersebut terlihat seperti ini :

[2] Sumber : 'Two Kitchen Jugs' and 'How Many Ways Can Grandmother Sell the Land' puzzles dari *Critical Thinking Puzzles* oleh Michael DiSpezio, cited in The Math Forum, Critical Thinking Puzzles, 'Fractured Farmland' and 'Kitchen Cups', mathforum.org/k12/k12puzzles/critical.thinking/index.html; 'Dividing Grandfather's Rice Field' dari International Manual for Trainers oleh GTZ, 1998.



Teka-teki No.4: Pameran Lima Buah Yang Berbulu

Kabupaten anda sedang mengadakan festival buah, yang merupakan peristiwa tahunan yang sangat populer. Dalam festival ini setiap desa di kabupaten telah bertahun-tahun memasukkan buah mereka untuk berkompetisi. Desa anda selalu berprestasi baik dan untuk tahun ini lima buah telah dipilih untuk kompetisi, bersama dengan 5 remaja perempuan dan laki-laki yang akan menyajikan buahnya sebagaimana tradisi selama ini. Untungnya (atau sialnya), tahun ini kelima pemuda-pemudi pameran buah semuanya mempunyai nama seperti nama buah!

Yaitu Mangga **;** Jeruk ; Durian ; Rambutan ; dan Nanas .

Kebetulan ini adalah nama kelima buah yang telah dipilih!

Penduduk desa tidak dapat mempercayai keberuntungan yang luar biasa. Terlalu bagus untuk menjadi kenyataan, dan memang benar, seperti kata pepatah tua, jika sesuatu terlihat terlalu bagus untuk menjadi kenyataan, mungkin memang demikianlah adanya. Tepat sebelum kompetisi, Nenek Apel memberitahu Komite Pameran Buah Desa bahwa kompetisi buah itu mempunyai sebuah peraturan yang sangat aneh: yaitu seseorang tidak boleh menyajikan buah yang bernama sama dengan nama dirinya. Nenek Apel dulu pernah kalah dalam kompetisi karena mewakili buah apel. Beliau tidak mau pemuda-pemudi pameran buah tahun ini kalah karena peraturan yang bodoh itu !

Jadi, Komite Pameran Buah Desa harus menugaskan dengan tepat pemuda-pemudi pameran buah sesuai dengan aturan kompetisi. Tahun ini petugas komite mempunyai tugas yang sulit, tetapi mereka yakin dengan keterampilan memadu padankan yang mereka miliki, desa akan mempertahankan tradisi kemenangan mereka. Komite telah mengkonfirmasikan pada Komite Pameran Buah Kabupaten bahwa aturan lama “nama tidak boleh sama” memang masih berlaku. Jadi mau tidak mau harus diikuti. Persoalan ini menjadi makin kompleks, ketika kelima pemuda-pemudi pameran buah memberi tahu komite desa bahwa mereka sangat pemilih mengenai buah-buahan dan dalam situasi apapun atau alasan apapun tidak akan mewakili buah-buahan yang tidak mereka sukai. Mereka memberi tahu komite desa hal-hal berikut ini :

- Si Jeruk tidak menyukai buah durian dan Si Durian tidak menyukai buah jeruk.
- Si Rambutan hanya mau mewakili buah mangga atau buah durian.
- Si Jeruk dan Si Nanas sama-sama tidak menyukai buah rambutan.
- Si Mangga hanya mau mewakili buah jeruk.
- Si Nanas lebih memilih mati daripada harus mewakili buah durian, ia benar-benar tidak menyukainya !

Sekarang, bantulah petugas komite untuk menemukan pasangan buah–orang yang tepat dan disetujui oleh semua orang !

Alat Bantu Pelatihan 5.1.2 B: Kunci Jawaban Teka-Teki

Teka-teki No.1: Dua Teko Dapur

Isilah teko yang berkapasitas 3 cangkir dengan air sampai penuh dan kemudian tuangkan semua isinya ke dalam teko yang berkapasitas 5 cangkir. Isi lagi teko yang berkapasitas 3 cangkir dengan air sampai penuh dan tuangkan isinya ke dalam teko yang berkapasitas 5 cangkir yang sudah terisi sebagian tadi sampai ia menjadi penuh. Dengan demikian akan tersisa tepat 1 cangkir dalam teko yang berkapasitas 3 cangkir.

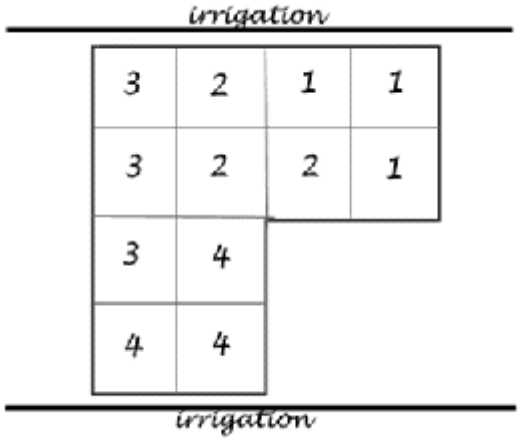
Teka-teki No.3: Berapa Banyak Macam Carakah Nenek Dapat Menjual Tanahnya?

1	2
3	4

Ada 9 cara yang mungkin untuk nenek menjual tanahnya :
1 cara – keseluruhan 4 kavling sekaligus (1+2+3+4)
4 cara – satu persatu kavling (1), (2), (3), (4)
2 cara – dengan cara menjual dua pasangan horizontal (1+2), (3+4)
2 cara – dengan cara menjual dua pasangan vertikal (1+3), (2+4)

Teka-teki No.2: Membagi Sawah Kakek

Bagilah sawah kakek menjadi 12 bagian yang sama luasnya berbentuk bujur sangkar dan alokasikan 3 bujur sangkar yang saling berdekatan untuk tiap cucunya. Pastikan bahwa setidaknya 1 dari 3 bujursangkar yang saling berdekatan tersebut mempunyai akses pada irigasi seperti berikut :



Teka-teki no. 4: Pameran Lima Buah yang Berbulu

Mangga mewakili jeruk.

Jeruk mewakili nanas.

Durian mewakili rambutan.

Rambutan mewakili durian.

Nanas mewakili mangga.

Pertama susun daftar dari nama semua orang dan buah, kemudian mulailah proses eliminasi dengan menerapkan kondisi-kondisinya, satu setiap kali untuk mempersempit kemungkinan pasangan yang cocok seperti berikut:

1. Tidak ada peserta yang akan mewakili buah bernama dirinya.

Mangga (M) –	~~**M**~~	O	D	R	P
Jeruk (O) –	M	~~**O**~~	D	R	P
Durian (D) –	M	O	~~**D**~~	R	P
Rambutan (R) –	M	O	D	~~**R**~~	P
Nanas (P) –	M	O	D	R	~~**P**~~

2. Jeruk tidak menyukai durian dan Durian tidak menyukai jeruk.

Mangga (M) –	~~M~~	O	D	R	P
Jeruk (O) –	M	~~O~~	~~**D**~~	R	P
Durian (D) –	M	~~**O**~~	~~D~~	R	P
Rambutan (R) –	M	O	D	~~R~~	P
Nanas (P) –	M	O	D	R	~~P~~

3. Rambutan hanya akan mewakili mangga atau durian.

Mangga (M) –	~~M~~	O	D	R	P
Jeruk (O) –	M	~~O~~	~~D~~	R	P
Durian (D) –	M	~~O~~	~~D~~	R	P
Rambutan (R) –	M	~~**O**~~	D	~~R~~	~~**P**~~
Nanas (P) –	M	O	D	R	~~P~~

4. Jeruk dan Nanas membenci rambutan.

Mangga (M) –	~~M~~	O	D	R	P
Jeruk (O) –	M	~~O~~	~~D~~	~~**R**~~	P
Durian (D) –	M	~~O~~	~~D~~	R	P
Rambutan (R) –	M	~~O~~	D	~~R~~	~~P~~
Nanas (P) –	M	O	D	~~**R**~~	~~P~~

5. Mangga hanya akan mewakili jeruk.

Mangga (M) –	~~M~~	O	~~**D**~~	~~R~~	~~**P**~~	**Pasangan Pertama Ditemukan!**
Jeruk (O) –	M	~~O~~	~~D~~	~~R~~	P	
Durian (D) –	M	~~O~~	~~D~~	R	P	
Rambutan (R) –	M	~~O~~	D	~~R~~	~~P~~	
Nanas (P) –	M	O	D	~~R~~	~~P~~	

6. Nanas lebih baik mati daripada mewakili durian.

Mangga (M) –	~~M~~	O	~~**D**~~	~~**R**~~	~~**P**~~	**Pasangan Pertama Ditemukan!**
Jeruk (O) –	M	~~O~~	~~D~~	~~R~~	P	**Pasangan kelima Ditemukan!**
Durian (D) –	M	~~O~~	~~D~~	R	P	**Pasangan keempat Ditemukan!**
Rambutan (R) –	M	~~O~~	D	~~R~~	~~P~~	**Pasangan ketiga Ditemukan!**
Nanas (P) –	M	~~**O**~~	~~**D**~~	R	~~P~~	**Pasangan kedua Ditemukan!**

Unit 5.2 Anda Menjadi Lebih Kuat Dalam Kelompok

Isi

Dalam unit ini peserta akan belajar pentingnya bekerjasama dengan orang lain. Latihan dalam unit ini akan memberikan kesempatan untuk berlatih kerja sama dengan orang lain dan bekerja sama dalam sebuah tim, di samping mempelajari perbedaan-perbedaan dalam gaya-gaya kerja sama tim.

Pesan-pesan Penting

- Bekerja sama dalam suatu tim membuat suatu kelompok mampu menyelesaikan sesuatu yang mungkin tidak bisa mereka kerjakan secara individual
- Tim yang sukses membagi tugas-tugas di antara anggotanya dengan berbagi visi dan tujuan yang sama serta memaksimalkan kekuatan tiap anggotanya.
- Di dalam tim kerja yang berhasil, anggota-anggota tim secara efektif berpartisipasi dalam tiap tugas dan menghargai pendapat, peranan, serta bakat anggota tim yang lain.

Latihan

5.1.1 Menemukan Harta Karun
5.1.2 Membuat Sebuah Patung Mahluk Luar Angkasa

Unit Yang Terkait

2.4 Hakku, Hak Kita Untuk Berorganisasi
5.1 Bagaimana Menemukan Solusi
10.2 Hak-hak di tempat kerja

Latihan 5.2.1 Mencari Harta Karun

Tujuan

Belajar bekerjasama dengan orang lain dan menghargai peranan orang lain dalam kerja tim

Kelompok Sasaran

Anak-anak dan remaja

Waktu

40 menit atau lebih

Pengaturan Ruang

Dalam sebuah ruangan yang luas atau di luar ruangan di tempat yang teduh

Bahan

- 10 kartu ukuran A4, lima buah huruf timbul atau bentuk-bentuk sederhana yang dapat dengan mudah dibentuk oleh tubuh 2 orang (seperti O, L, C, V, T, X) dan lima buah huruf timbul, gambar atau bentuk yang lain yang lebih sulit tetapi masih bisa dibentuk oleh tubuh 2 orang (seperti W, Y, Z, sebuah kereta, seekor ular, seekor kuda dll.).
- Beberapa buah tali katun yang lembut (panjang sekitar 3-5 meter).
- Permen atau hadiah-hadiah kecil yang lain untuk diberikan sebagai penghargaan kepada semua peserta pada akhir latihan.

Rencana Sesi[3]

Langkah 1 - 10 - 15 menit

Pasangkan peserta melalui sebuah permainan selama sekitar 5 menit. Sebagai contoh, mintalah mereka untuk bernyanyi bersama dalam sebuah lingkaran. Selama bernyanyi mintalah anak-anak yang memakai baju atau celana dengan warna yang sama, atau yang memakai kacamata, atau yang mempunyai rambut yang pendek, dan lain sebagainya untuk saling berpasangan.

Begitu setiap orang mempunyai pasangan, minta mereka untuk tetap bersama dengan pasangannya dan mulailah permainan yang pertama yang bernama “Bentuk-Bentuk”.

- Tunjukkan pada peserta bentuk sederhana yang pertama, sebagai contoh huruf “O”.
- Katakan pada mereka untuk secara sendiri-sendiri membentuk huruf “O” dengan jari jemarinya, kemudian dengan tangan, dan kemudian dengan lengan mereka.
- Tunjukkan pada mereka bentuk-bentuk sederhana yang lain, sebagai contoh bentuk huruf “L”, dan kemudian mintalah kepada mereka untuk membuat bentuk huruf tersebut dengan jari jemari, tangan dan lengan mereka; kemudian cobalah bentuk yang lain, sebagai contoh bentuk huruf “X”.
- Tanyalah : Apakah hal itu mudah? (mereka kebanyakan akan menjawab “ya”).
- Sekarang perlihatkan kepada mereka bentuk-bentuk yang lebih sulit seperti “M” atau “W” atau bentuk lain yang lebih rumit.

---

[1] Diadaptasi dari: Science.org, Unit 1 Introducing Awareness of Self, Lesson 1 Team Games: Shapes, URL: www.science.org.au/pi/book/ti|1.pdf, dan *Manual for Organizing Participatory Activities for Leaders of Child Workers* oleh Children Development Foundation (CWA: Bangkok, June 2003), Treasure Hunt, p. 63-64.

- Untuk setiap bentuk sulit yang diperkenalkan, tanyakan apakah mereka pikir masih mudah dilakukan. Ketika beberapa mengatakan bentuknya semakin sulit, tanyakan apakah mereka ingin mendapat bantuan dari pasangan mereka.
- Sekarang katakan bahwa mereka akan membuat bentuk-bentuk dengan pasangannya. Tunjukkan bentuk-bentuk yang sama dan kemudian bentuk-bentuk yang lebih sulit.
- Tambahkan kegembiraan dalam permainan dengan meminta mereka untuk membuat "seekor kuda yang menari", "kereta yang berjalan", "ular yang menggeliat", dll. .
- Tanyakan apakah mereka menyukai membuat bentuk dengan pasangannya, dan apakah mereka ingin membuat lebih banyak bentuk. Mintalah mereka untuk mengusulkan bentuk-bentuk yang dapat dibuat oleh dua, tiga, empat orang dst. Jika lebih dari dua orang yang dibutuhkan untuk membuat suatu bentuk yang diusulkan mintalah mereka untuk membentuk kelompok dengan pasangan lain di dekat mereka.
- Berhentilah bermain ketika peserta telah mendapatkan kegembiraan dan telah membuat bentuk bersama orang lain.

Langkah 2 - 5 menit
Doronglah peserta untuk saling berbagi perasaan-perasaan mereka, penilaian mereka atas permainan ini dan seberapa baik mereka bekerjasama dengan pasangannya. Fasilitasi diskusi tersebut dengan pertanyaan-pertanyaan berikut :

- Apakah kamu menikmati permainan membuat bentuk ini?
- Manakah yang lebih mengasyikkan: membuat bentuk sendirian atau mengerjakannya dengan orang lain?
- Apakah yang membantu atau menghalangi kamu bekerjasama dengan pasanganmu?

Tekankan pentingnya kerjasama dan komunikasi.

Kiat Untuk Pelatih

Jika ada waktu pelatih dapat menambahkan permainan lain untuk menekankan pentingnya komunikasi dengan memainkan sebuah permainan yang disebut "saya kehilangan suara". Dalam permainan ini peserta tidak boleh berbicara atau menulis. Suruhlah mereka untuk berbaris menurut tinggi badan mereka. Setelah mereka dapat melakukannya suruhlah mereka berbaris sesuai dengan umurnya.

Langkah 3 - 15 - 20 menit
Bersiaplah untuk permainan yang lain. Suruhlah setiap peserta memilih satu benda yang mereka kenakan di badannya. Benda itu tidak boleh terlalu besar agar dapat disembunyikan. Jangan barang berharga (jam atau perhiasan), dan kalau bisa sesuatu yang jika hilang tidak terlalu mereka sesalkan (pensil, pita, karet, selembar kertas). Idenya adalah mereka akan berpura-pura bahwa benda itu adalah harta karun yang mereka akan sembunyikan dan ambil lagi nantinya.

Berikan waktu tak lebih dari 5 menit kepada peserta untuk mencari tempat persembunyian yang terbaik bagi harta karun mereka. Mereka hanya dapat menyembunyikan harta karunnya dalam wilayah yang telah disetujui, di dalam atau di luar ruangan; berilah garis batas di sekeliling wilayah itu yang tidak boleh dilanggar. Beberapa dari tempat persembunyian itu mungkin gampang terlihat, tetapi itu tidak apa-apa.

Setelah kira-kira 5 menit, ajak semua peserta untuk berkumpul dan memainkan permainan membentuk kelompok. Gabungkan anak perempuan dan laki-laki bersama dalam kelompok-kelompok yang terdiri dari 5-6 anak. Kelompok-kelompok tersebut haruslah mempunyai jumlah anggota yang sama.

Berikan setiap kelompok seutas tali dan jelaskan aturan permainannya sebagai berikut :

- Setiap kelompok akan bersama-sama mencari semua harta karun yang sebelumnya telah disembunyikan anggotanya. Kelompok yang pertama kali selesai mencari adalah pemenangnya.
- Bagaimanapun juga, mereka harus memperhatikan peraturan-peraturan berikut selama permainan :
  1. Anggota setiap kelompok akan berdiri dalam sebuah lingkaran kecil dan menaruh satu tangan mereka ke dalam lingkaran dan mengikat tangan mereka bersama dengan tali (jangan terlalu kencang).
  2. Dengan tangan yang terikat bersama mereka akan berjalan mencari harta karun yang telah disembunyikan setiap anggota kelompok satu demi satu.
  3. Selama pencarian mereka tidak boleh berbicara atau berteriak ataupun membuat suara berisik lainnya.
  4. Setiap kelompok hanya mempunyai waktu 5 menit (atau berikan waktu yang sesuai) untuk menemukan semua harta karun mereka.
  5. Kelompok manapun yang telah menyelesaikan pencarian, berteriak “Hei” dengan keras dan kemudian duduk. Kelompok itulah yang menjadi pemenangnya.

Setelah waktu habis, atau satu kelompok telah menang, kelompok yang lain yang belum menemukan semua harta karun boleh melanjutkan pencarian selama beberapa menit, tapi jangan sampai membiarkan pencarian berjalan terlalu lama.

Langkah 4 - 10 - 15 menit

Panggillah kembali setiap kelompok dan mintalah kepada masing-masing dari mereka untuk menunjukkan harta karun mereka, dimulai dari kelompok pemenang. Biarkan anggota dari kelompok pemenang memilih hadiah mereka pertama kali dan kemudian berikan hadiah yang tertinggal kepada peserta yang lain sebagai penghargaan bagi usaha mereka.

Beranikan peserta untuk mendiskusikan perasaan-perasaan mereka dan metode apa yang mereka gunakan dalam menemukan harta karunnya, juga tentang bagaimana setiap anggota kelompok memainkan peran mereka dalam membawa kelompoknya menemukan harta karun yang telah ia sembunyikan sebelumnya. Tanyakanlah pada kelompok pemenang apa yang mereka pikir merupakan kunci yang membantu mereka untuk menang.

Simpulkan latihan ini dengan menekankan butir-butir penting dalam sebuah tim kerja:

- Bekerja sama dalam suatu tim membuat suatu kelompok mampu menyelesaikan sesuatu yang mungkin tidak bisa mereka kerjakan secara individual
- Agar dapat berhasil sebagai sebuah tim, anggota tim harus bekerja sama, saling mendengarkan sesama anggota, mengijinkan, menghargai, dan mempercayai sesama anggota tim untuk mengerjakan bagian tugas mereka.

Latihan 5.2.2 Membuat Patung Mahluk Luar Angkasa

Tujuan

Belajar dan berlatih keterampilan kerjasama tim

Kelompok Sasaran

Anak-anak, remaja dan orang dewasa

Waktu

60 – 80 menit

Pengaturan Ruang

Dalam ruangan yang luas atau di luar ruangan yang teduh

Bahan

- 1–2 lembar keset tua (tenunan atau plastik) atau selembar kain seprai tua atau selembar bahan dari material apapun yang tipis dan dapat dilipat dengan ukuran minimal 6" x 6" yang tidak licin, dan tidak mudah robek (untuk permainan “Ayo naik karpet terbang” dalam Langkah 1).
- 4 set bahan yang sama, bahan yang direkomendasikan meliputi:
  - 5 lembar kertas kardus ukuran 8" x 10"
  - 6 cangkir plastik ukuran normal
  - 100 buah sedotan minuman
  - 20 utas pita karet
  - 1 buah balon (tidak ditiup)
  - 2 kancing baju yang berukuran dan berwarna sama
  - 1 rol selotip kertas
  - 1 buah *cutter* atau gunting
  - 1 spidol
  - 1 tangkai bunga alami atau plastik
  - 1 lembar kertas kosong

Alat Bantu Pelatihan

5.2.2 A : Permainan Pembentukan Tim

Rencana Sesi[4]

Langkah 1 - 10-15 menit
Jelaskanlah bahwa sesi ini adalah tentang belajar bagaimana bekerja dalam tim. Jalankan satu dari dua permainan pembentukan tim dalam Alat Bantu Pelatihan 5.2.2 A sebagai pemanasan bagi peserta.

[4] Diadaptasi dari: *GET Ahead for Women in Enterprise Training Package and Resource Kit* oleh Susanne Bauer, Gerry Finnegan & Nelien Haspels (ILO: Bangkok, June 2004), Module 4.1 Management of Self and Others, Exercise 24 Management of Self and Team Work.

Setelah permainan usai tanyakan pada peserta apa pendapat mereka tentang permainannya (mereka mungkin merasa bahwa mereka harus berkompetisi untuk mendapatkan tempat di atas "karpet" atau harus saling bergantung satu dengan yang lainnya dalam permainan "Ayo naik karpet terbang", ataupun bahwa mereka harus saling membantu untuk mencari tahu bagaimana menguraikan simpulnya dalam permainan "Simpul manusia"). Tekankan bahwa permainan itu merupakan contoh dari bagaimana bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama.

Langkah 2 : 25 - 30 menit
Bagilah peserta pelatihan menjadi 4 kelompok campuran laki-laki dan perempuan yang terdiri dari 4-6 orang. Katakan pada mereka bahwa setiap kelompok akan membuat patung mahluk luar angkasa.Dalam waktu 20 menit, kelompok akan melakukan tugas-tugas berikut;

1. Memikirkan seperti apakah sosok mahluk itu
2. Merancang patungnya dengan bahan yang diberikan
3. Membuat patungnya.

Setiap kelompok akan mendapat satu perangkat bahan yang sama persis. Bagikan bahan-bahannya dan jelaskan bahwa patung setiap kelompok akan dinilai berdasarkan 3 kriteria :

- Kualitas artistik
- Kreatifitas
- Kekuatan

Mintalah kelompok-kelompok untuk mulai bekerja (Untuk kelompok sasaran anak-anak dan yang kurang lancar membaca jelaskan lagi tugas-tugasnya dalam setiap kelompok kecil).

Langkah 3 - 15 - 20 menit
Mintalah kepada semua kelompok agar berhenti bekerja ketika waktunya telah habis. Undang setiap kelompok untuk membawa patung mereka ke depan kelas di mana setiap orang dapat melihatnya. Diskusikan latihan ini dengan menanyakan kepada setiap kelompok pertanyaan-pertanyaan berikut. Mintalah mereka untuk menyimak komentar-komentar dari kelompok yang lain :

- Apakah kamu senang dengan patungmu?
- Bagaimana kelompokmu melakukan tugas-tugasnya?
- Bagaimana pendapatmu tentang pembagian tugas dan peranan dari anggota-anggota kelompok?
- Apakah kamu merasa dapat berpartisipasi penuh? Kenapa? Kenapa tidak?
- Apakah kamu merasa bakatmu berguna? Kenapa? Kenapa tidak?

Tanyakanlah pada peserta untuk mengidentifikasi dan menunjukkan perbedaan dalam gaya-gaya kerja tim berdasarkan apa yang telah dilaporkan oleh kelompok mereka. Doronglah peserta untuk mengkritik dan menganalisa setiap gaya dari kelompok-kelompok dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

- Apa yang membantu atau menghambat proses pembuatan patung di dalam kelompok?
- Apakah yang menjadi kekuatan dan kelemahan kerja tim dalam kelompokmu?
- Jika kamu akan melakukan latihan yang sama dengan kelompokmu, apa yang akan kamu lakukan dengan cara yang berbeda ?

Mintalah mereka untuk mengevaluasi keempat patung berdasarkan pada tiga kriteria : kualitas artistik, kreatifitas dan kekuatan. Mereka boleh memilih satu pemenang untuk setiap kriteria dan pemenang keseluruhannya.

Langkah 4 - 10 menit

Sebagai rangkuman dari latihan, tanyakanlah pada peserta: Apakah yang merupakan kriteria dari kerja tim yang bagus? Tuangkan kriteria tersebut di papan tulis atau kertas flipchart dan simpulkan. Pastikan bahwa butir-butir pembelajaran berikut disebutkan :

- Kerja tim yang sukses mengharuskan semua anggotanya untuk aktif berpartisipasi dalam tugas-tugas tim.
- Pekerja tim harus bisa bisa berkomunikasi satu sama lain.
- Tim yang bagus membagi tugas-tugas di antara anggota-anggotanya dan saling berbagi visi dan tujuan yang sama dan memaksimalkan kekuatan individual anggotanya.
- Tim yang kuat mempunyai anggota tim yang saling menghargai pendapat, peranan, dan bakat dari sesama anggota tim.

Alat Bantu Pelatihan 5.2.2 A : Permainan Pembentukan Tim

1. Permainan "Ayo Naik Karpet Terbang"[5]

Permainan ini lebih tepat untuk anak-anak dan remaja. Berhati-hatilah terhadap tabu atau pantangan budaya, apabila permainan ini diterapkan pada remaja dan orang dewasa. Dalam beberapa kebudayaan lawan jenis tidak seharusnya terlalu dekat secara fisik satu dengan yang lainnya. Dalam kasus demikian, lakukan permainan dalam kelompok yang terdiri dari satu jenis kelamin.

Bagaimana cara bermainnya:

- Bentangkan selembar seprai tua atau tikar di atas lantai. Ini adalah "karpet ajaib" yang bisa terbang. Ketika anda memanggil "Ayo naik karpet terbang" semuanya akan menaruh kedua kakinya di atas "karpet".
- Suruhlah peserta untuk berdiri dalam sebuah lingkaran besar setidaknya 3 meter jauhnya dari "karpet".
- Panggillah peserta "Ayo naik karpet terbang" (semua harus dapat berdiri di atas "karpet" dengan nyaman atau tidak). Setelah semua naik, tanyakanlah kemana mereka ingin pergi. Pilihlah satu tujuan, sejurus kemudian katakan, "Nah, kita sudah sampai", dan mintalah mereka turun.
- Lipatlah karpet sampai tinggal setengahnya dan panggil lagi "Ayo naik karpet terbang". Tanyakanlah tujuannya dan biarkan mereka "terbang".
- Buatlah agar karpet menjadi lebih sempit dan ulangi panggilannya. (Ketika karpet mulai menyempit peserta mulai memahami dan akan mengatur agar semua orang dapat naik karpet atau malah mulai terburu-buru naik dengan lebih cepat).
- Lanjutkan untuk terus melipat karpet menjadi lebih kecil dan memanggil mereka untuk naik. Berhentilah ketika permainan menjadi sedikit berbahaya atau menjadi tidak terlalu nyaman. (Pada akhirnya peserta hanya akan mampu menaruh satu kaki di atas karpet).

Kiat Untuk Pelatih

Untuk anak-anak yang lebih kecil, kamu boleh menambahkan cerita-cerita yang menggembirakan, untuk membuat setiap "perjalanan" menjadi "perjalanan" ke sebuah tempat "mempesona". Mintalah pada para "penumpang" untuk membuat latar belakang suara perjalanan atau menceritakan apa yang mereka "lihat" di bawah sana, di bawah karpet yang sedang terbang. Gunakan imajinasimu sebaik mungkin.

2. Permainan "Simpul Manusia"[6]

Permainan ini cocok untuk orang-orang dari segala usia dan semua tingkat pendidikan.
Cara bermain :

- Aturlah peserta untuk berdiri berdekatan dalam sebuah lingkaran dan menaruh kedua tangannya di tengah-tengah lingkaran.
- Katakan pada mereka agar menutup mata dan berusaha memegang tangan orang lain tanpa melihat tangan siapakah yang mereka genggam.

[5] Diadaptasi dari: *The Scouting Web Portal* , by U.S. Scouting Service Project, "All Abroad", URL: www.ussscout.org/training/teambuildinggames.html
[6] Sumber: *Games for Girl Scouts* , Cooperative Game & Crafts, URL: www.geocities.com/gsgreenneck/coopgames.html

- Sekarang setelah mereka 'terjalin dalam simpulnya', mintalah mereka untuk melepaskan diri dari simpulnya tanpa melepaskan genggaman tangan. Mereka boleh memutar tangan tapi tidak boleh melepaskannya.

Permainan ini paling baik dilakukan dengan jumlah peserta maksimum 12 orang dalam satu lingkaran. Jika ada lebih dari 15 orang bagilah ke dalam dua lingkaran.

Unit 5.3 Bagaimana membuat hubungan pertemanan

Isi

Unit ini membahas hubungan pertemanan dan harapan-harapan di dalamnya. Peserta akan diajak berpikir tentang bagaimana membuat hubungan pertemanan yang baru. Mereka akan belajar tentang perbedaan-perbedaan individual di antara orang-orang dan bagaimana perbedaan-perbedaan ini dapat memperkaya hubungan pertemanan dan bukan menghalanginya.

Pesan-Pesan Penting

- Membangun pertemanan adalah hal penting bagi semua orang
- Kebersamaan membuat kita merasa lebih kuat dan berbagi pelbagai hal dengan teman adalah sesuatu baik.
- Beberapa orang suka untuk mempunyai banyak teman, yang lain hanya membutuhkan beberapa orang teman, dan ada pula orang yang hanya membutuhkan satu orang sahabat terbaik.
- Untuk mendapatkan teman-teman baru :
  - Tersenyumlah, buat kontak mata dan ucapkan salam.
  - Lakukan tindakan awal yang pertama.
  - Cobalah untuk menjadi pendengar yang baik dan bertanyalah untuk menunjukkan minat.
  - Pada beberapa kebudayaan, perempuan muda tidak disarankan untuk bertemu orang asing, khususnya laki-laki. Oleh karena itu, banyak perempuan sering merasa malu untuk melakukan kontak baru. Hal ini dapat menjadi penghalang ketika mereka ada dalam situasi yang baru dan harus bertemu orang-orang yang baru untuk mendapatkan informasi, berbagi pengalaman dan memecahkan masalah.
  - Di samping perbedaan jender ada juga perbedaan individual. Ada banyak laki-laki yang pemalu dan perempuan-perempuan yang percaya diri.
  - Jangan berharap orang lain sama seperti dirimu
  - Jangan bertindak dalam cara yang negatif.
  - Berhati-hatilah terhadap teman yang palsu.

Latihan

5.3.1 Mencari seorang teman
5.3.2 Menjalin pertemanan dan bertemu orang-orang baru

Unit Yang Terkait

1.2 Keluarga Dan Komunitas Saya
5.1 Anda Menjadi Lebih Kuat dalam Kelompok
5.4 Teman Atau Musuh
6.2 Berkencan
6.3 Cinta Dan Pernikahan

Latihan 5.3.1 Mencari Seorang Teman

Tujuan

- Untuk mengidentifikasi apa yang diharapkan peserta dari seorang teman
- Untuk memahami bahwa ada perbedaan-perbedaan individual di antara orang-orang
- Belajar bagaimana mendapatkan teman-teman baru

Kelompok Sasaran

Anak-anak dan remaja

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Kursi-kursi yang diatur melingkar dengan ruang yang cukup untuk berkeliling di antaranya

Bahan

- Fotocopi dari kartu buah, satu kartu untuk setiap peserta (Alat Bantu Pelatihan 5.3.1 A)
- Sebuah toples atau tas

Alat Bantu Pelatihan

5.3.1 A : Kartu Buah
Catatan Pengarahan: Membuat Hubungan Pertemanan

Rencana Sesi

Langkah 1 – 5 menit
Secara singkat perkenalkan tujuan dari sesi tentang membuat hubungan pertemanan: Semua orang senang mempunyai teman. Beberapa orang suka mempunyai banyak teman, yang lain hanya beberapa atau satu orang teman. Untuk kebanyakan orang mempunyai teman adalah hal yang sangat penting.

Langkah 2 – 15 menit
Jelaskan pada peserta bahwa selama 10 menit berikutnya mereka akan mencari seorang teman. Setiap orang akan mendapatkan sebuah kartu dengan gambar buah atau bagian dari suatu buah. Mereka harus berjalan berkeliling dan membandingkan kartu mereka dengan kartu-kartu milik orang lain untuk melihat apakah ada kesesuaian dengan kartu mereka. Beritahu mereka bahwa sebaiknya mereka sedikit berjalan berkeliling dulu dan melihat-lihat dengan cermat kartu-kartu yang berbeda sebelum memutuskan dengan siapakah mereka akan berpasangan atau membentuk sebuah kelompok. Terserah bagaimana mereka memutuskan kenapa kartu-kartu mereka terlihat sesuai, sebagai contoh mungkin karena warna atau bentuk dari buah-buahannya terlihat sama. Mereka dapat membentuk pasangan-pasangan atau boleh juga untuk membentuk suatu kelompok yang terdiri dari 2 orang atau lebih.

Tanyakanlah apakah penjelasan di atas sudah jelas bagi semuanya. Mintalah semua peserta untuk masing-masing mengambil sebuah kartu dari toples atau tas, berjalan berkeliling dan mencari 'teman'.

Langkah 3 – 15 menit
Mintalah kepada pasangan atau kelompok yang terbentuk untuk duduk bersama. Tanyalah pada setiap pasangan atau kelompok untuk menjelaskan kenapa mereka membentuk pasangan atau kelompok tersebut. Bandingkan hasilnya: apakah mereka melihat terutama pada buah yang sama ataukah mereka juga membentuk pasangan atau kelompok dengan buah yang berbeda? Tanyalah pada mereka apakah cukup sulit untuk menemukan satu atau lebih teman.

Langkah 4 – 20 menit
Diskusikan dalam pleno bagaimana biasanya mereka membuat hubungan pertemanan, gunakan pertanyaan-pertanyaan berikut :

- Mudah atau sulit untuk membuat teman dalam pasangan atau kelompok?
- Apakah kamu merasa malu untuk mendekati orang-orang baru dan melakukan perbandingan? Jika ya, kenapa?
- Apa yang harus dilakukan seorang teman menurutmu?
- Apa yang harusnya tidak dilakukan seorang teman menurutmu?
- Bagaimana kamu memilih seseorang yang kamu sukai untuk berteman?
- Bagaimana kamu mendekati seseorang untuk menjadikannya teman?
- Apakah sulit untuk membuat hubungan pertemanan? Mengapa atau mengapa tidak?

Kiat untuk pelatih

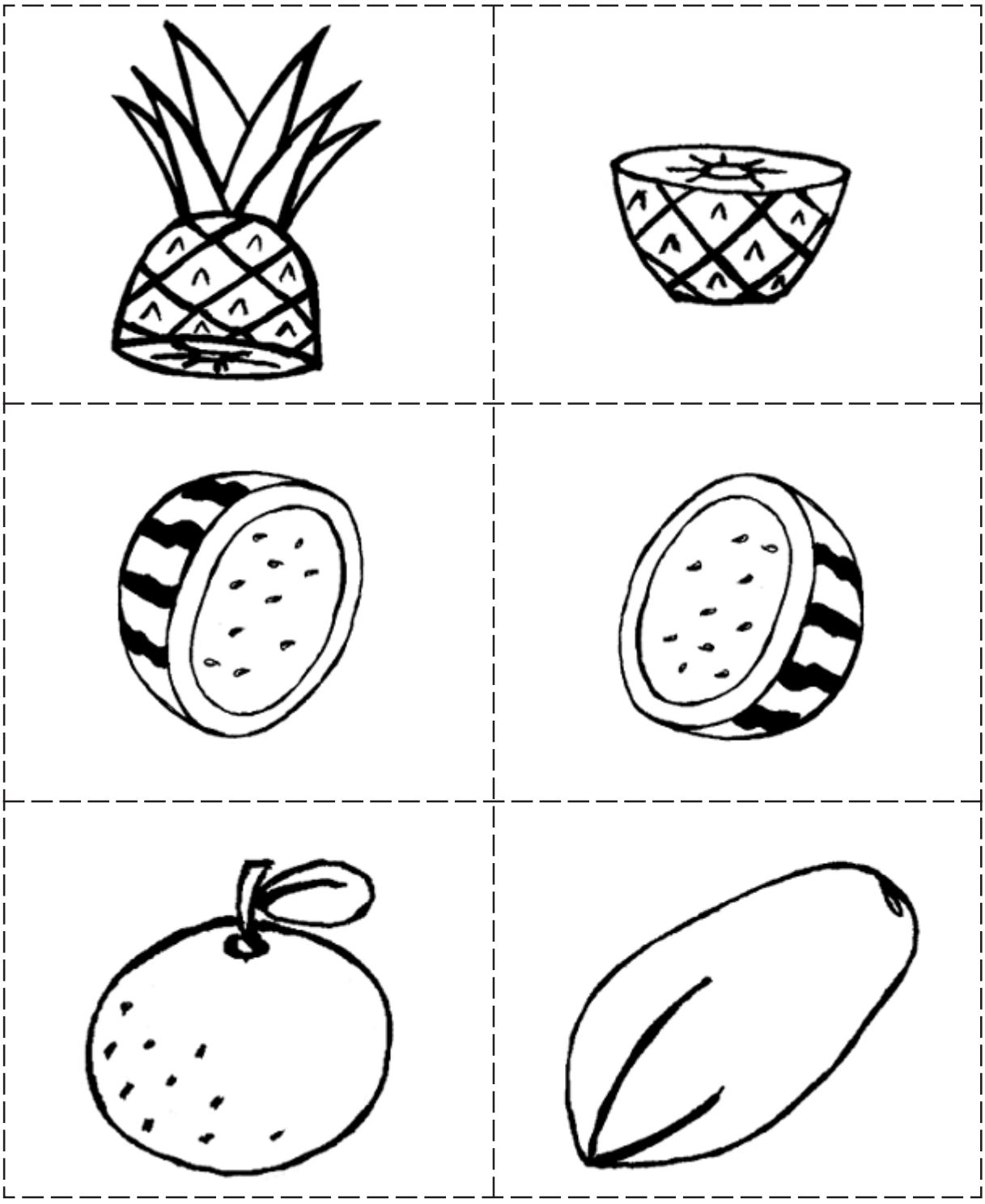
Selama diskusi tidak ada jawaban yang salah. Tujuan utama diskusi adalah saling berbagi ide tentang bagaimana membuat hubungan pertemanan. Kesimpulan utama adalah bahwa ada beberapa persamaan dalam hal-hal yang orang anggap penting dalam hubungan pertemanan tetapi orang juga dapat mempunyai prioritas yang berbeda. Setiap orang memilih individu-individu sebagai teman yang menurutnya sesuai dengan idenya tentang sahabat yang baik. Orang membuat hubungan pertemanan dengan cara-cara yang berbeda dan memakai gaya yang berbeda untuk mendekati orang-orang baru tergantung pribadi mereka. Banyak orang yang pemalu ketika bertemu orang-orang yang baru dan ini dapat menghalangi mereka mendapatkan teman-teman baru. Untuk latar belakang informasi yang lebih banyak, lihatlah Catatan Pengarahan pada akhir latihan ini.

Langkah 5 – 5 menit
Rangkumlah diskusi dan berikan peserta beberapa kiat-kiat dalam membangun hubungan pertemanan :

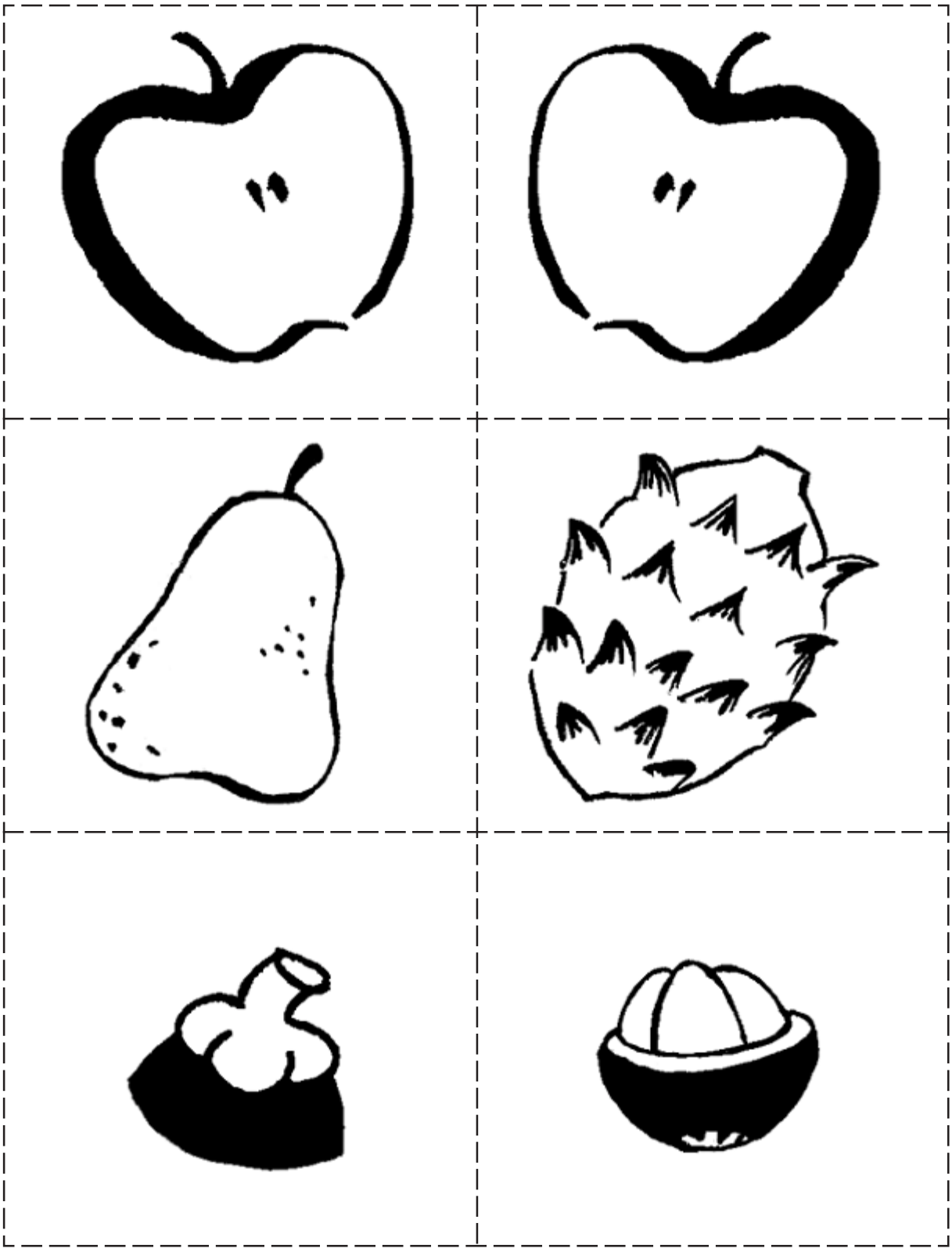
- Tersenyumlah dan lakukan kontak mata, katakan "hai".
- Lakukan tindakan awal yang pertama, sebagai contoh dengan menanyakan sesuatu hal.
- Cobalah untuk menjadi pendengar yang baik dan bertanyalah untuk menunjukkan minat.
- Jangan berharap orang lain menjadi sama seperti anda.

Alat Bantu Pelatihan 5.3.1 A : Kartu Buah

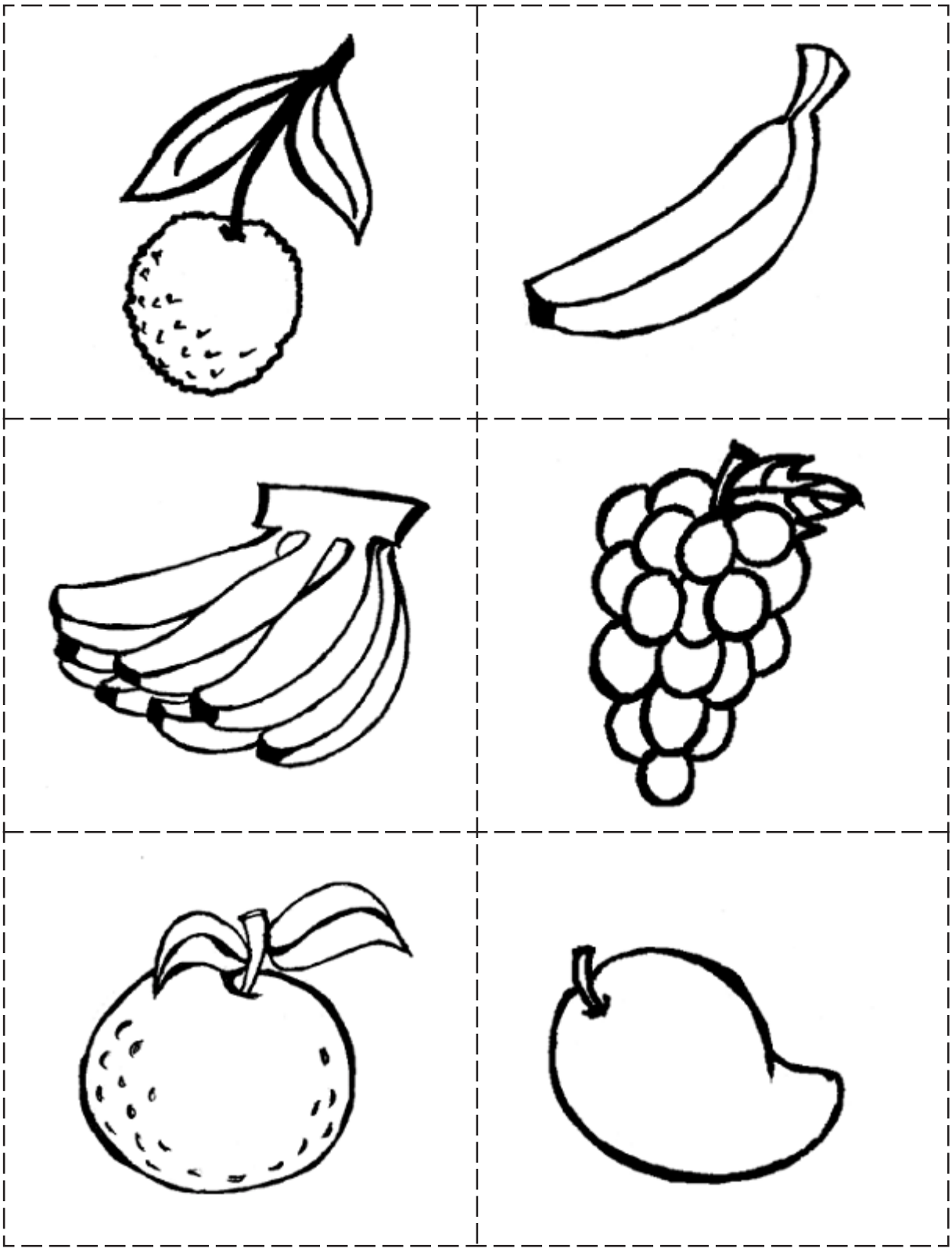
Petunjuk : Fotocopi halaman-halaman ini dan guntinglah menjadi 24 kartu yang terpisah. Periksalah apakah semua buah dikenal di daerah asal peserta. Jika tidak, gantilah dengan buah yang dikenal. Berikan satu kartu pada setiap peserta. Apabila ada lebih dari 24 peserta, beberapa peserta dapat mempunyai kartu yang sama. Masukkan kartu ke dalam toples atau tas.



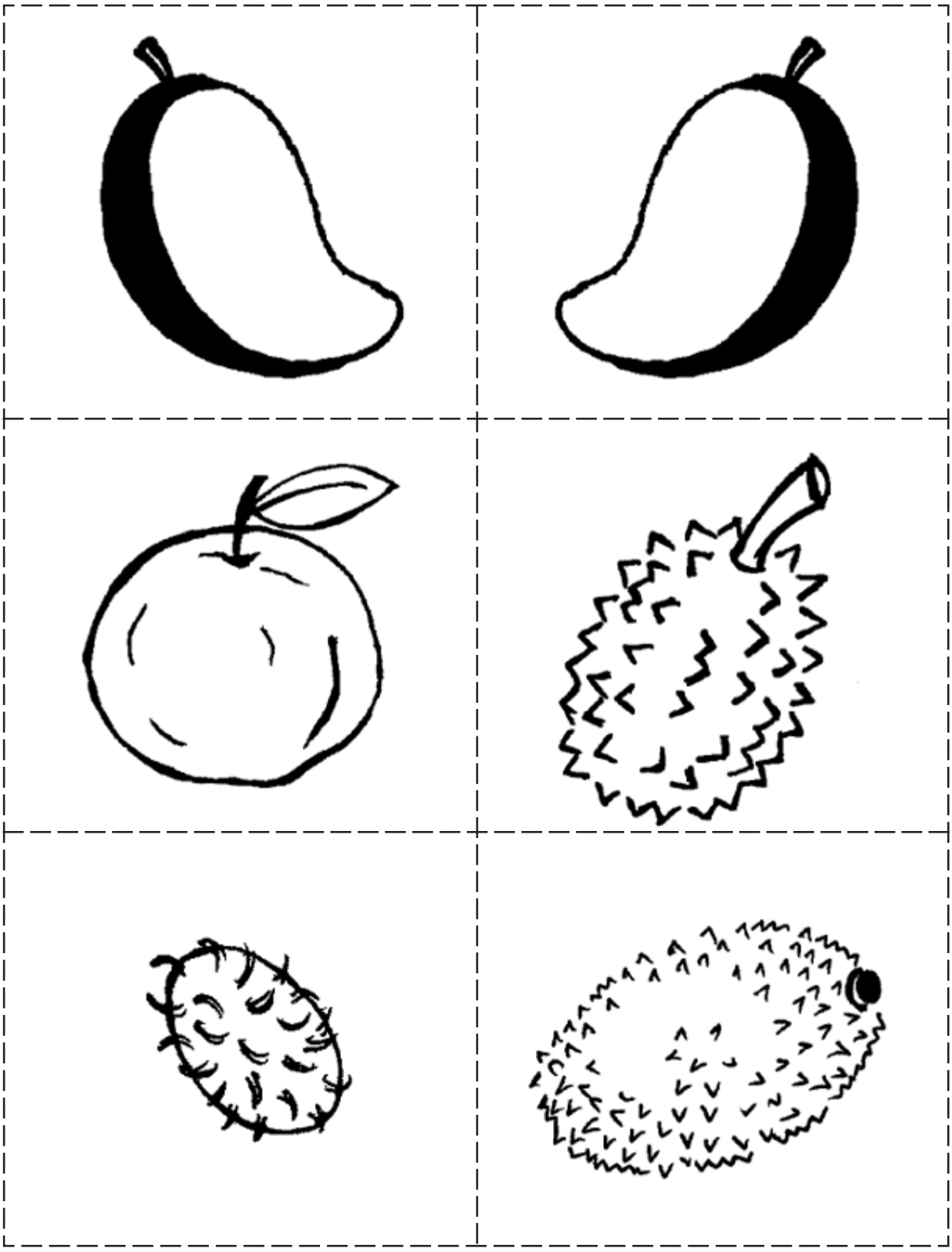
KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH DAN KETERAMPILAN SOSIAL
Bagaimana membuat hubungan pertemanan
Mencari Seorang Teman
Kartu Buah



KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH DAN KETERAMPILAN SOSIAL
Bagaimana membuat hubungan pertemanan
Mencari Seorang Teman
Kartu Buah



KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH DAN KETERAMPILAN SOSIAL
Bagaimana membuat hubungan pertemanan
Mencari Seorang Teman
Kartu Buah



Catatan Pengarahan: Membuat Hubungan Pertemanan[7]

Mempunyai teman sangatlah penting bagi semua orang. Kebersamaan membuat kita merasa lebih kuat dan berbagi dengan teman dapat menjadi sesuatu hal yang baik dan menyenangkan. Beberapa orang suka mempunyai banyak teman, yang lain hanya membutuhkan beberapa dan ada pula yang hanya membutuhkan satu orang sahabat terbaik.

Membangun hubungan pertemanan tidaklah mudah bagi setiap orang. Mungkin jalan terbaik untuk memikirkan bagaimana membuat hubungan pertemanan adalah dengan memahami apa yang membuat seseorang menjadi teman. Contoh tindakan yang dilakukan orang-orang yang membuat mereka populer sebagai teman adalah :

- Menunjukkan minat pada apa yang dilakukan orang lain
- Baik dalam memberikan pujian namun tidak berlebihan.
- Selalu berpergian dengan ekpresi wajah yang menyenangkan
- Tertawa pada gurauan dan lelucon orang lain.
- Baik hati
- Meminta, bukan menuntut, untuk bergabung
- Menawarkan bantuan pekerjaan pada orang lain, berbagi tanggungjawab, atau menemukan solusi atas sebuah masalah.
- Mengajak orang untuk berbuat sesuatu
- Menyambut orang baru dengan tangan terbuka
- Pintar memikirkan sesuatu yang menarik untuk dilakukan
- Bersedia saling berbagi
- Humoris dan suka menceritakan lelucon
- Bersikap adil
- Terampil dalam mengorganisasikan permainan atau aktivitas lain.

Di sisi lain, ada hal-hal yang orang tidak suka melihatnya pada diri teman-temannya. Secara umum, melakukan hal-hal berikut membuat orang pergi menjauh :

- Berlagak seperti atasan
- Memberitahu orang lain bagaimana mereka harus bermain, bersikap, atau mengerjakan sesuatu.
- Berkata pada orang lain bahwa mereka selalu melakukan hal yang salah.
- Berbicara tentang dirinya sendiri sepanjang waktu
- Kejam
- Menggosipkan orang lain di belakang mereka
- Bersifat negatif dan sarkastis
- Terlalu larut atau serius sepanjang waktu
- Selalu mengeluh
- Mengintimidasi orang lain
- Mengklaim pujian/penghargaan atas sesuatu yang tidak dilakukannya
- Berbohong atau curang

Tentu saja semua ini hanyalah sekedar contoh. Apa yang membuat seseorang menjadi teman baik adalah sangat pribadi dan berbeda dari orang ke orang. Beberapa orang dapat menerima ketika orang lain sedikit berlagak seperti atasan sedangkan yang lain akan membencinya. Yang lain akan menjadi sedikit terganggu kenyamanannya atau cemburu pada orang yang pintar

[7] Diadaptasi dari website: Kidscape, URL: http://www.kidscape.org.uk

mengorganisasikan kegiatan sehingga mereka tidak suka berteman dengan orang tersebut. Adakalanya orang mencari teman yang pandai dalam suatu hal sama persis seperti dirinya, sedangkan yang lain mencari teman yang lebih baik dalam sesuatu hal dari pada dirinya, sehingga mereka dapat saling melengkapi satu sama lainnya.

Bagaimana mendapatkan teman baru

Hal yang pertama yang harus kamu lakukan ketika ingin mendapatkan teman baru adalah melatih keterampilan "bergaul" kamu. Kamu harus yakin bahwa kamu :

- Mempunyai kontak mata yang baik. Melihat dengan cara yang menyenangkan pada orang lain untuk menunjukkan bahwa anda tertarik pada mereka.
- Simaklah apa yang dikatakan orang lain. Mendengarkan adalah keterampilan yang penting. Setiap orang akan senang jika orang lain memperhatikan apa yang mereka katakan. Hal itu membuat mereka merasa nyaman.
- Berlatihlah membuka percakapan ketika mendekati orang lain ("Apa pendapat anda mengenai ...?"). Hal ini lebih baik dari pada menanyakan konfirmasi atas pendapat kamu sendiri ("Saya pikir … Apakah anda setuju dengan saya?"). Ajukan pertanyaan terbuka dari pada pertanyaan tertutup.
- Melihat dan bertindak dengan ramah. Tidak ada orang yang ingin berdekatan dengan seseorang yang tidak ramah dan negatif. Kadangkala kamu harus bertindak ramah, walaupun kamu sedang tak berperasaan demikian. Kamu mungkin harus menjadi seorang aktor dan sedikit bepura-pura pada awal mulanya. Tetapi kamu akan menyadari bahwa hal ini dapat menuju pada komunikasi dan perasaan yang positif untuk kedua belah pihak. Pada saat yang bersamaan, kamu tidak harus menjadi si Ceria sepanjang waktu. Jika kamu memang mempunyai masalah mungkin lebih baik jika kamu mendiskusikannya terus terang karena biasanya orang lain menghargai hal ini.

Persahabatan tidaklah selalu menjadi seperti yang kamu harapkan. Kamu mungkin telah mencoba berteman dengan seseorang, tetapi kurang atau tidak berhasil karena satu atau lain alasan yang kamu tidak bisa hindari. Mungkin saja memang kamu tidak bisa menemukan persamaan atau memang ia telah mempunyai cukup banyak teman.

Teman-teman juga bisa berubah sejalan waktu yang berlalu. Mungkin saja terjadi kamu pernah berteman tetapi sekarang kamu menyukai aktifitas yang sepenuhnya berbeda. Atau seorang teman sedang menghadapi masalah pribadi dan ingin sendirian untuk sementara waktu. Beberapa pertemanan datang dan pergi. Beberapa akan bertahan seumur hidup sedangkan yang lain hanya seumur jagung atau bahkan hanya sehari.

Teman juga kadang memutuskan untuk berbuat sesuatu yang tidak ingin kita lakukan, seperti mencuri sesuatu, menyakiti seseorang atau memakai obat. Ingatlah bahwa teman sejati tidaklah memaksa orang lain untuk melakukan sesuatu yang menyakiti diri mereka sendiri atau orang lain. Jadi apabila seorang temanmu berkata "Ayo kita mencuri dari toko itu dan jika kau tidak mau, aku tak akan mau menjadi temanmu lagi" atau "Jika kamu tidak ikut menakuti anak itu, maka pertemanan kita akan berakhir", anda boleh memutuskan bahwa anda tidak membutuhkan teman yang seperti ini.

Ingatlah baik-baik :

- Tersenyum, ramah, dan menyapa atau menyambut orang-orang baru. Kita semua lebih tertarik pada orang yang menyenangkan.
- Jadilah orang yang pertama kali bertindak. Jangan selalu menunggu orang lain untuk melakukan kontak pertama.
- Belajarlah menjadi pendengar yang baik. Setiap orang suka didengarkan dan mendengarkan adalah salah satu hal yang dihargai orang dalam hubungan pertemanan.

- Jangan mengharapkan orang lain untuk menjadi sama persis seperti kamu. Lebih baik untuk mempunyai teman yang mempunyai pendapat dan gagasan sendiri. Akan sangat membosankan jika kita semua berpikir dan bertindak sama.
- Banyaklah bertanya. Cara yang bagus untuk memberitahu orang lain bahwa kamu tertarik kepada mereka adalah dengan bertanya tentang apa yang mereka sukai dan apa pendapat mereka tentang suatu hal. Bagaimanapun, penting untuk menjadi sensitif akan perasaan orang lain dan tahu kapan untuk berhenti mengajukan pertanyaan yang dapat membuat orang lain merasa tidak nyaman.
- Jangan mengeluh setiap waktu. Jika kamu hanya menggunakan hubungan pertemanan untuk berbicara tentang masalahmu, mereka akan lelah untuk mendengarkan cerita sedih yang sama. Berbicaralah juga mengenai hal-hal yang baik.
- Berhati-hatilah akan teman palsu. Kadang kala kita bersama seseorang karena tidak ada orang lain di sekitar kita. Waspadalah terhadap “teman” yang mencoba untuk melakukan hal-hal yang kamu tidak ingin lakukan, atau yang semua orang tahu itu adalah salah.
- Jangan memaksa untuk mencoba berteman dengan seseorang yang jelas-jelas tidak mau berteman denganmu, pindahlah kepada orang lain. Tidak semua hubungan pertemanan berjalan dengan baik.

Latihan 5.3.2 Menjalin Pertemanan dan Bertemu Orang-Orang Baru

Tujuan

- Untuk mengidentifikasi apa yang diharapkan peserta dari teman mereka.
- Untuk belajar bagaimana bertemu dengan orang-orang baru.
- Untuk memahami bahwa ada perbedaan individual dan gender dalam banyak masyarakat yang bisa memudahkan atau menghalangi komunikasi dengan orang asing.

Kelompok Sasaran

Remaja dan orang tua

Waktu

90 menit

Pengaturan Ruang

Bentuk U atau melingkar, meja tidak dibutuhkan

Bahan

- Kertas flipchart
- 10 kartu dari kertas kosong biasa (2" x 6") dan sebuah pena atau spidol untuk setiap peserta.
- Fotocopy dari Naskah Sandiwara Peran (Alat Bantu Pelatihan 5.3.2 A)

Alat Bantu Pelatihan

5.3.2. A: Naskah Sandiwara Peran Untuk Menjalin Pertemanan
Catatan Pengarahan: Menjalin Pertemanan (dalam latihan 5.3.1)

Rencana Sesi

Persiapan

Kedua permainan peran dalam langkah 3 dimaksudkan untuk menunjukkan perbedaan individual dan jender di antara peserta ketika bertemu dengan orang asing, karena anak perempuan dan remaja perempuan sering kali tumbuh dalam lingkungan yang terlindungi. Mereka disosialisasikan untuk menjadi pemalu dan menghindari dari bertemu dengan orang asing, khususnya laki-laki. Ini akan berakibat kurang menguntungkan ketika mereka harus bermigrasi mencari kerja atau ketika menjadi korban perdagangan manusia, dan berakhir dalam situasi di antara orang asing. Permainan peran ini dirancang untuk kelompok campuran laki-laki perempuan dan termasuk sebuah pembalikan peran: pendatang baru dalam sandiwara peran yang pertama memainkan peran seorang laki-laki yang pemalu dan pendatang baru dalam sandiwara peran yang kedua memainkan peran seorang perempuan yang percaya diri. Orang-orang yang menyambut kedatangan para pendatang baru adalah laki-laki dan perempuan.

Pelatih harus memutuskan apakah pengaturan permainan peran di atas merupakan yang paling tepat atau perlu diubah untuk memenuhi kebutuhan peserta dengan cara yang berbeda. Sebagai contoh, jika semua peserta adalah perempuan, mereka dapat memainkan permainan peran apa adanya dengan pendatang baru laki-laki dan dua orang teman dimainkan oleh

perempuan. Jika kebudayaan peserta mempunyai aturan yang ketat soal komunikasi antar jenis kelamin, yang melarang perempuan untuk berkomunikasi dengan laki-laki asing, dan laki-laki dengan perempuan asing, maka permainan peran yang pertama dimainkan oleh laki-laki semua dan yang satunya lagi dimainkan oleh perempuan semua untuk menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan dapat berlaku berbeda dari apa yang selama ini diajarkan kepada mereka. Atau permainan peran yang pertama dapat dilakukan oleh perempuan semua dan yang kedua oleh laki-laki semua untuk menunjukkan perbedaan gender dalam berkomunikasi di antara orang asing di banyak masyarakat.

Apapun cara pengorganisasian permainan peran tersebut, analisanya harus difokuskan pada:

- Perbedaan gender apakah yang ada ketika bertemu dengan orang asing pada masyarakat asal peserta: perempuan sering diajari untuk menjadi pemalu dan laki-laki diajarkan untuk bertemu orang-orang baru di dunia luar. Ini menghalangi perempuan ketika mereka harus menangani masalah di lingkungan yang baru.
- Perbedaan individual di antara banyak orang juga memainkan peran penting dalam komunikasi: ada banyak laki-laki yang pemalu dalam menghadapi situasi lingkungan yang baru dan ada banyak perempuan yang pandai membuat kontak-kontak baru.

Langkah 1 - 15 menit
Perkenalkanlah secara singkat topik menjalin pertemanan: Setiap orang suka mempunyai teman. Beberapa orang suka untuk mempunyai banyak teman, yang lain merasa cukup dengan beberapa atau satu teman saja. Mempunyai teman adalah hal yang penting. Adalah baik untuk bisa saling berbagi dengan orang lain tentang kegembiraan ataupun kesedihan.

Bagikan 10 kartu dan sebuah pena atau spidol pada setiap peserta. Minta mereka menuliskan 4-5 hal yang menurut mereka harus dilakukan seorang teman (tindakan-tindakan positif, seperti tahu bagaimana mendengarkan dan melakukan aktifitas bersama), dan 4-5 hal yang tidak boleh lakukan seorang teman (tindakan-tindakan negatif, seperti egois dan curang) – cukup satu hal di setiap kartu. Setelah mereka selesai menulis, minta mereka mencampurkan kartunya menjadi satu.

Langkah 2 – 25 menit
Bentuklah pasangan-pasangan dan mintalah setiap pasangan agar bertukar kartu yang telah dicampur jadi satu. Setiap orang harus memisahkan kartunya ke dalam dua kategori :1) apa yang harus dilakukan seorang teman dan 2) dan apa yang tidak boleh dilakukan seorang teman. Kemudian mereka dapat berbagi dan berdiskusi kedua kategori kartu bersama (sekitar 5 menit per kategori) dan perhatikanlah perbedaan dan kesamaan dalam pilihan-pilihan mereka.

Mulailah sebuah diskusi pleno, tulislah jawaban-jawaban peserta di papan tulis atau kertas flipchart. Pertanyaan panduannya adalah :

- Apakah kesamaan tindakan-tindakan positif dan negatif dari seorang teman?
- Apakah ada perbedaan pendapat berkenaan dengan tindakan-tindakan positif dan negatif yang dilakukan oleh teman? Jika ada, apakah yang berbeda dan mengapa ?

Langkah 3 – 20 menit
Mintalah sepuluh sukarelawan untuk melakukan sebuah permainan peran. Bagilah sukarelawan tersebut menjadi dua kelompok. Berikan kepada setiap kelompok naskahnya (Alat Bantu Pelatihan 5.3.2 A) dan minta mereka untuk mempersiapkan diri selama 5 menit dalam ruang yang terpisah.

Sementara itu jelaskan pada peserta yang lain bahwa mereka akan menyaksikan dan menganalisa dua permainan peran. Dalam kedua permainan peran ini ada suatu kelompok

yang terdiri dari empat orang yang saling berteman dan seorang pendatang baru yang bergabung dalam kelompok ini. Mintalah kepada mereka untuk membuat daftar butir-butir positif dan negatif dari tingkah laku sang pendatang baru dan reaksi keempat teman terhadapnya.

Mintalah agar kedua kelompok mempertunjukkan permainannya satu persatu. Ucapkan terimakasih kepada mereka karena telah bersedia menjadi sukarelawan dan khususnya pada yang memerankan sang pendatang baru. Tekankan bahwa mereka hanyalah memerankan sebuah permainan peran dan tidak akan benar-benar bertindak seperti itu dalam kenyataan.

Langkah 4 – 25 menit
Diskusikan kedua sandiwara peran dengan pertanyaan-pertanyaan berikut :
- Apakah perasaan dari para pemain peran?
- Apakah yang mudah dilakukan dan apakah yang sulit dilakukan?
- Apakah pendapat para pengamat tentang tingkah laku dari sang pendatang baru dalam kedua situasi?
- Apakah pendapat para pengamat tentang reaksi dari keempat sekawan terhadap sang pendatang baru?
- Apa yang akan kamu lakukan dalam situasi yang demikian sebagai seorang pendatang baru atau ketika seorang pendatang baru bergabung dengan kelompok anda?
- Saat kamu ingin memulai sebuah hubungan pertemanan baru apa yang akan kamu lakukan?
- Apakah sulit bagimu untuk mendekati seseorang yang tidak dikenal? Jika ya, kenapa?
- Apakah memang ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan ketika mereka memperkenalkan diri pada orang-orang baru atau saat mereka harus menyambut pendatang baru? Jika ada perbedaan apakah itu, dan apakah hal ini membantu atau menghalangi komunikasi ?
- Bagaimanakah cara-cara yang baik untuk memperkenalkan dirimu pada sebuah kelompok yang baru?

Langkah 5 – 5 menit
Rangkumlah butir-butir pokok dalam diskusi dan akhiri dengan kiat-kiat untuk menjalin pertemanan sebagai berikut :
- Tersenyumlah dan buat kontak mata.
- Lakukan tindakan awal.
- Cobalah menjadi pendengar yang baik dan bertanyalah untuk menunjukkan minat.
- Dalam beberapa kebudayaan perempuan muda tidak dibiasakan untuk bertemu orang asing, khususnya laki-laki, karena itulah banyak perempuan yang malu untuk membuat kontak baru. Ini dapat menjadi sebuah penghalang ketika perempuan bermigrasi atau berada dalam sebuah lingkungan baru, bertemu orang asing untuk mendapatkan informasi, berbagi pengalaman dan memecahkan masalah.
- Selain perbedaan gender juga terdapat perbedaan individual. Banyak lelaki yang pemalu dan perempuan yang percaya diri.
- Jangan mengharapkan orang lain untuk menjadi sama seperti kamu.
- Jangan bertindak negatif, seperti mengeluh sepanjang waktu atau bersikap kasar pada pendatang baru yang berbeda.

Alat Bantu Pelatihan 5.3.2. A: Naskah Permainan Peran Untuk Menjalin Pertemanan

Petunjuk : Fotokopilah halaman ini. Potonglah menjadi 2 bagian naskah dan berikan satu kopi untuk setiap kelompok dalam langkah 3.

.....✂.....

Permainan Peran Untuk Kelompok 1 (dengan minimal 2 orang laki-laki)

Situasi :
Ada 4 orang teman yang sedang bersama-sama ketika seorang lelaki asing datang. Sang pendatang baru datang dari kota yang lain, mempunyai aksen yang lucu dan terlihat sedikit aneh. Dia sangat pemalu dan pendiam. Dia mencoba untuk membuat kontak dengan kelompok 4 sekawan. Keempat sekawan bereaksi pada sang pendatang baru, dua orang bersikap ramah sedangkan dua orang lainnya tidak.

Peran :
Pilihlah siapa yang akan bermain sebagai sang pendatang baru dan siapa yang akan menjadi empat sekawan.

.....✂.....

Permainan Peran Untuk Kelompok 2 (dengan minimal 2 orang perempuan)

Situasi :
Ada 4 orang teman yang sedang bersama-sama ketika seorang perempuan asing datang. Sang pendatang baru datang dari kota yang lain dan sangat pandai. Dia mencoba untuk berteman tetapi melakukannya sedemikian rupa sehingga menjadi sedikit berlebihan: dia berbicara terlalu banyak dan hanya tentang dirinya sendiri. Keempat sekawan bereaksi terhadapnya, dua orang bersikap ramah sedangkan dua orang lagi bersikap sebaliknya.

Peran :
Pilihlah siapa yang akan berperan menjadi sang pendatang baru dan siapa yang akan menjadi empat sekawan.

.....✂.....

Unit 5.4 Teman Atau Musuh

Isi

Latihan dalam unit ini dirancang untuk membantu peserta agar belajar tentang kepercayaan dan tanggungjawab dalam persahabatan. Mereka akan belajar tentang reaksi antarpribadi yang berbeda: agresi, ketegasan dan kepasifan, termasuk bagaimana perbedaan reaksi mempengaruhi hubungan mereka dengan orang lain. Mereka juga akan belajar bagaimana mengatakan "tidak" untuk hal-hal yang tidak mereka inginkan.

Pesan-Pesan Penting

- Dalam beberapa situasi, terutama yang tidak menentu atau cukup sulit, sangatlah baik untuk memiliki seseorang yang dapat kamu percaya dan yang merasa bertanggungjawab untukmu.
- Kamu tidak dapat menilai seseorang hanya dari penampilan, jenis kelamin atau statusnya.
- Tidak mudah mempercayai orang asing dengan cepat karena mungkin saja cerita atau janji-janji mereka terdengar indah tetapi ternyata bohong belaka. Kamu mungkin perlu mencari tahu kebenaran cerita dan memeriksa informasi dari pada mempercayai seseorang yang tidak kamu kenal begitu saja. Carilah cara untuk membuktikan cerita mereka.
- Berhati-hatilah terhadap orang yang punya janji-janji muluk. Kebanyakan dari janji-janji kemungkinan bohong belaka.
- Jangan pernah memberikan kartu identitas atau uang pada orang asing yang menjanjikan sesuatu padamu.
- Sebuah cara yang cukup berhasil dalam menangani suatu konflik adalah memakai kombinasi dari 3 gaya komunikasi: asertif, pasif dan agresif dengan cara yang cerdas.
- Seringkali ada perbedaan di antara perempuan dan laki-laki dalam gaya berkomunikasi karena mereka belajar bagaimana menangani konflik dengan cara yang berbeda.

Latihan

5.4.1 Dialah Seseorang yang Saya Percaya
5.4.2 Bagaimana Bersikap Tetap Tenang

Unit Yang Terkait

1.2 Keluarga Dan Komunitasku
5.2 Anda Menjadi Lebih Kuat dalam Kelompok
5.3 Bagaimana Menjalln Pertemanan
6.2 Berkencan
6.3 Cinta Dan Pernikahan
8.2 Pelecehan Seksual Dan Perkosaan
8.3 Bagaimana Berkata "Tidak" Pada Alkohol Dan Narkoba
9.3 Migrasi untuk Pekerjaan

Latihan 5.4.1 Dialah Seseorang Yang Saya Percaya

Tujuan

- Untuk merasakan bagaimana rasanya dipercaya
- Untuk merasakan bagaimana rasanya bertanggungjawab pada seseorang
- Untuk memutuskan siapa yang dapat kamu percaya

Kelompok Sasaran

Anak-anak, remaja dan orang dewasa

Waktu

90 menit

Pengaturan Ruang

Ada ruangan yang cukup kosong untuk bergerak keliling dan benda-benda (kursi, meja, kertas flipchart) yang berfungsi sebagai penghalang.

Bahan

- Tutup mata (satu untuk sepasang peserta)
- 3 utas tali kira-kira sepanjang 2 meter
- Kartu gambar dari 4 orang asing (Alat Bantu Pelatihan 5.4.1 A)
- Selotip kertas

Rencana Sesi

Langkah 1 – 15 menit

Jelaskan bahwa latihan ini adalah tentang belajar kapan saat yang tepat untuk mempercayai seseorang. Sesi ini dimulai dengan sebuah permainan. Mintalah 4 (jika total jumlah peserta ganjil) atau 5 (jika total jumlah peserta genap) orang untuk tinggal bersama anda dalam ruangan dan peserta yang lain untuk keluar ruangan sehingga mereka tidak dapat mendengar atau melihat anda. Satu orang pelatih dapat menemani mereka atau katakan pada mereka bahwa anda akan bersama mereka dalam waktu 2 menit.

Berikanlah ketiga utas tali kepada 4 atau 5 orang yang tinggal dalam ruangan dan mintalah kepada mereka untuk membuat “sirkuit halang rintang”. Sirkuitnya mempunyai titik “Awal” dan “Akhir” dan di antara keduanya ditempatkan rintangan yang dapat dilewati dengan cara dinaiki, berputar di sekitarnya atau merayap di bawahnya. Sirkuit ini janganlah terlalu panjang atau terlalu sulit untuk dilewati karena peserta haruslah melewatinya dengan mata tertutup, dipandu oleh orang lain. Mintalah kepada peserta yang menyiapkan sirkuit halang rintangnya agar bertindak sebagai pengamat.

Pergilah ke peserta yang berada di luar sementara 4 atau 5 orang di dalam menyiapkan sirkuitnya. Mintalah mereka untuk berpasangan dengan orang yang tidak mereka kenal baik. Untuk setiap pasangan satu orang akan ditutup matanya dan satunya lagi akan menjadi pemandu. Biarlah mereka memutuskan sendiri siapa yang akan menjadi pemandu dan siapa yang ditutup matanya. Sang pemandu akan memandu, mengarahkan pasangannya, untuk melalui sirkuit halang rintang

dengan mengatakan apa yang harus mereka lakukan. Memandu dengan tangan hanya dibolehkan sampai dengan titik awal sirkuit.Aturan utamanya adalah: sang pemandu akan mengarahkan pasangannya secara verbal dan tidak boleh ada sentuhan. Mereka dapat memulai memasang tutup mata dan setiap pasangan akan dipanggil masuk satu persatu.

Langkah 2 – 20 menit
Periksalah sirkuit halang rintangnya sebelum permainan dimulai. Pasangan-pasangan dapat memasuki ruangan sirkuit halang rintang dengan jarak waktu 1 menit. Penutupan mata harus dilakukan sebelum setiap pasangan memasuki ruangan sehingga mereka yang ditutup matanya tidak sempat melihat sirkuit halang rintangnya terlebih dahulu.

Langkah 3 – 20 menit
Setelah semua pasangan telah mencapai titik Akhir minta mereka untuk membuka tutup mata dan duduk dalam lingkaran. Diskusikan dalam pleno apa yang terjadi dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apakah permainan ini menyenangkan? Menakutkan? Mudah atau sulit ?
- Bagaimanakah perasaan orang yang ditutup matanya (gugup, takut, merasa terancam keamanannya, dll) ?
- Bagaimanakah perasaan sang pemandu (gugup, khawatir, rileks, bertanggungjawab, dipercaya, dll)?
- Kesalahan apa yang terjadi? Apa saja yang dilakukan dengan benar?
- Apakah menjadi masalah bahwa orang yang memandu tidak dikenal oleh orang yang ditutup matanya?
- Apakah kamu akan merasa lebih nyaman jika seorang teman baik yang diberikan tugas untuk memandumu? Jika ya, mengapa? Jika tidak, apa alasannnya?

Langkah 4 – 10 menit
Perkenalkan permainan berikutnya dengan menunjukkan kartu gambar dari Empat Orang Asing (Alat Bantu Pelatihan 5.4.1 A). Jangan memberikan terlalu rinci tunjukkan saja fotokopinya. Terangkan bahwa dua orang di gambar tersebut terlihat ramah dan berpakaian bagus, sedangkan yang dua lagi terlihat sedikit kumal. Rekatkan gambarnya di dinding, satu gambar di setiap sudut ruangan.

Mintalah pada semua peserta agar berdiri. Jelaskan bahwa kamu akan bertanya dan mereka harus memilih salah satu dari 4 gambar dengan berdiri di sisi gambar yang mereka pilih. Sehabis satu pertanyaan, tanyalah pada beberapa peserta mengapa mereka memutuskan pilihan tersebut dengan pertanyaan-pertanyaan berikut ini :

- Kamu membutuhkan jawaban yang cepat atas sebuah pertanyaan. Kepada siapa kamu akan pergi untuk mendapatkan jawaban tersebut?
- Jika mereka menjanjikan sesuatu, siapa yang akan paling kamu percayai?
- Sesuatu telah hilang dicuri, siapa yang akan kamu curigai?
- Kepada siapa kamu akan pergi apabila kamu membutuhkan bantuan?
- Jika mereka menawarkan sebuah pekerjaaan baru di kota kepadamu, dengan siapakah kamu akan pergi?
- Jika mereka hendak meminjam uang pada anda, siapakah yang akan anda pinjami?

Langkah 5 – 15 menit
Mintalah semua peserta untuk duduk kembali dan berdiskusi dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut :

- Siapa yang paling anda percayai? Kenapa?

- Apakah perempuan mempercayai sesama perempuan dengan lebih mudah, dan lelaki lebih mudah mempercayai sesama laki-laki? Jika ya, mengapa?
- Apakah orang lebih percaya pada orang kaya dibanding kepada orang miskin ? Jika ya, mengapa? Jika tidak, mengapa tidak?
- Apakah hal itu dapat dikategorikan cerdas?
  Bagaimana kamu dapat menilai orang ?
- Apa yang kamu lakukan untuk mengetahui apakah seseorang dapat kamu percayai ?

Langkah 6 – 10 menit

Rangkumlah hasil diskusi dan tekankan bahwa :

- Dalam beberapa situasi, khususnya yang tidak menentu atau sulit, adalah hal yang baik untuk mempunyai seseorang yang dapat kita percayai dan merasa bertanggungjawab akan keberadaan anda.
- Kamu tidak dapat menilai orang dari penampilan atau jenis kelaminnya. Ada orang yang baik dan ada orang yang buruk, perempuan maupun lelaki di dunia ini serta penampilan mereka sangatlah bervariasi.
- Adalah hal yang sulit untuk mempercayai orang asing dengan cepat karena mungkin saja cerita atau janj-janji mereka terdengar indah tetapi ternyata bohong belaka. Kamu mungkin perlu untuk mencari tahu kebenaran cerita dan mencek informasi daripada mempercayai seseorang yang tidak kamu kenal begitu saja. Carilah cara untuk membuktikancerita mereka.
- Berhati-hatilah terhadap orang yang membuat janji-janji muluk. Paling mungkin, kebanyakan janji-janji itu adalah palsu.
- Jangan pernah memberikan kartu identitas atau uangmu pada orang asing yang menjanjikan sesuatu pada dirimu.
- Selalu berhati-hatilah tentang siapa yang dapat kamu percayai.

Alat Bantu Pelatihan 5.4.1 A : Empat Orang Asing

Petunjuk : Fotokopilah 4 kartu gambar ini dengan ukuran A-4 atau A-3 untuk digunakan dalam latihan. Kartu-kartu ini diberikan secara terpisah dalam ukuran A-4 di Buku 7

Orang Asing 1
Perempuan berwajah ramah, berpakaian bagus

Orang Asing 2
Perempuan kumal, berpakaian lusuh

Orang Asing 3
Lelaki berwajah ramah, berpakaian bagus

Orang Asing 4
Lelaki kumal, berpakaian lusuh

Latihan 5.4.2 Bagaimana Bersikap Tetap Tenang

Tujuan

- Untuk memahami berbagai cara yang berbeda dalam menangani konflik.
- Untuk belajar bagaimana menangani konflik dan kemarahan dengan cara yang cerdas dan tetap 'tenang'.

Kelompok Sasaran

Anak-anak, remaja dan orang dewasa

Waktu

75 menit (langkah 1 – 4)
30 menit tambahan untuk langkah 5 (opsional)

Pengaturan Ruang

Kursi berjejer tanpa meja (gaya teater) atau duduk di lantai semi lingkaran untuk penonton dan ruang terbuka untuk para pemain.

Bahan

- Kertas flipchart, spidol dan selotip kertas
- 1 kartu situasi dan 3 kartu gaya komunikasi (Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 A)

Alat Bantu Pelatihan

5.4.2 A : Naskah Permainan Peran Untuk Situasi Konflik Dan Gaya Komunikasi
5.4.2 B : Berbagai Gaya Komunikasi Yang Berbeda
5.4.2 C : Naskah Tambahan Permainan Peran Untuk Situasi Konflik

Rencana Sesi[8]

Persiapan

Pilih dan siapkanlah satu kartu situasi dan tiga kartu kartu gaya komunikasi seperti telah dijelaskan dalam Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 A. Siapkan tiga lembar kertas flipchart, satu untuk setiap gaya komunikasi yang diberikan dalam Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 B untuk digunakan dalam langkah 3.

Langkah 1 – 20 menit

Jelaskan bahwa latihan ini adalah tentang belajar bagaimana menangani konflik dengan cara yang cerdas dan "tenang". Sesi ini akan dimulai dengan sebuah permainan peran tentang pelbagai cara yang berbeda dalam berkomunikasi dengan orang. Mintalah empat orang sukarelawan. Keempat sukarelawan akan diberi pengarahan oleh seorang pelatih di tempat yang berbeda seperti dijelaskan dalam Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 A. Berikan beberapa menit pada mereka untuk bersiap-siap.

[8] Diadaptasi dari : *Friends tell Friends on the Street* oleh Greg Carl dan Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Reactions, p. L-20.

Selama para sukarelawan bersiap diri, jelaskanlah pada penonton apa yang akan terjadi. Akan ditampilkan tiga permainan peran tentang sebuah konflik. Satu pemain akan dihadapkan pada masalah yang sama tetapi harus menanganinya dengan tiga orang yang berbeda. Situasinya akan tetap sama tetapi gaya komunikasi yang ditampilkan akan berbeda. Mintalah pada mereka untuk memberikan perhatian pada pelbagai gaya komunikasi yang berbeda ini. Kemudian mulailah memanggil para pemain untuk masuk dan mempertunjukkan permainan perannya.

Langkah 2 – 20 menit
Ucapkan terimakasih pada para sukarelawan yang telah bersandiwara dengan baik dan mintalah agar mereka kembali duduk. Diskusikan permainan peran dengan memakai pertanyaan berikut:

- Apa saja tipe-tipe reaksi dalam setiap sandiwara peran?
- Bagaimana kamu bereaksi dalam konflik serius?
- Apakah kadangkala kamu merasa begitu tidak bahagia dalam sebuah situasi konflik sehingga yang kamu inginkan hanyalah menangis atau melarikan diri dan menyembunyikan kepalamu di bawah bantal?
- Apakah terkadang kamu begitu marah sehingga merssa kepalamu akan meledak?
- Apakah kamu mempunyai pilihan bagaimana bereaksi terhadap orang?
- Apakah caramu bereaksi berpengaruh terhadap orang lain? Jika ya, dengan cara apa?
- Apakah cara yang baik untuk bereaksi, dan mengapa?

Langkah 3 – 25 menit
Jelaskan bahwa ada 3 cara utama dalam merespon ketika kamu sedang dalam suatu konflik dengan seseorang:

- Agresif : marah
- Pasif : bersembunyi, menunda, dan tidak mau berhadapan
- Asertif : tegas untuk hak-hak anda dengan tetap menghargai orang lain.

Tanyalah pada peserta contoh-contoh lain dari cara menangani konflik dan tulislah di atas papan tulis atau kertas flipchart di bawah setiap gaya. Jika mereka tidak mempunyai ide lagi, berikan beberapa contoh seperti selalu bersikap menyenangkan, bersikap kasar, mencoba untuk mendengar, dan mintalah mereka lagi untuk berbagi apa yang mereka rasakan dan lakukan dalam sebuah konflik. Jikalau memang mereka sudah tidak mempunyai contoh lagi gunakan gaya-gaya komunikasi yang dijelaskan dalam Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 B. Pakailah kertas flipchart yang telah dipersiapkan untuk menjelaskan karakteristik utama dari setiap gaya komunikasi.

Tanyakan apakah ada perbedaan dalam gaya komunikasi di antara anak laki-laki/laki-laki dan anak perempuan/perempuan? Jika ada, apa sajakah itu? Jelaskan bahwa dalam banyak kebudayaan gadis/perempuan biasanya diajari untuk menghindari konflik dan tidak berdiri berjuang untuk hak-hak mereka, sedangkan di pihak lain agresivitas ditoleransi bahkan didorong pada anak laki-laki/laki-laki.

Jelaskan bahwa gaya asertif merupakan gaya yang paling sering berhasil, tetapi kadangkala kita lebih baik menunggu sebentar dan memilih waktu yang tepat untuk memulai berbicara mengenai sebuah konflik (gaya pasif), atau tunjukkan kemarahanmu dan berdiri tampil dimuka untuk kepentingan dirimu sendiri (gaya agresif). Penyelesaian konflik yang sukses bergantung pada kombinasi pemakaian yang cerdas dan tetap tenang dari ketiga gaya komunikasi tersebut.

Langkah 4 – 10 menit
Rangkumlah diskusinya melalui pesan-pesan kunci sebagai berikut :

- Ada 3 macam gaya komunikasi yang berbeda :
  1. Agresif: bersikap tidak sopan, hanya sedikit memikirkan kepentingan orang lain.
  2. Pasif: bersikap cukup netral, tidak terlalu tertarik, atau tidak mempunyai inisiatif.
  3. Asertif: menunjukkan minat, memberikan pendapat dengan jujur dan sopan serta menghargai orang lain.
- Cara yang paling berhasil dalam menangani konflik adalah dengan menjadi asertif dan berdiri berjuang untuk hak sendiri tetapi dengan memahami sudut pandang orang lain.
- Sering ada perbedaan di antara remaja lelaki/laki-laki dan gadis/perempuan berkenaan dengan gaya komunikasinya karena masing-masing telah belajar menangani konflik dalam cara yang berbeda.
- Laki-laki maupun perempuan keduanya membutuhkan pemakaian kombinasi dari ketiga gaya komunikasi agar dapat menangani konflik dalam cara yang konstruktif, dengan tetap tenang dan cerdas.

Langkah 3 (Pilihan) - 30 menit
Hasil dari sesi ini yang sering terjadi ialah para peserta ingin berlatih lebih banyak agar dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam gaya manajemen konflik yang berbeda. Dalam kasus yang demikian, berikan satu kartu situasi dari Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 A pada tim yang baru dengan 4 pemain dan pilihlah satu atau lebih dari Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 C. Tidak masalah jika situasi yang sama dimasukkan dengan tim yang berbeda karena peserta akan mengekspresikan dan menunjukkan perasaan dan solusi yang berbeda.

Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 A : Naskah Permainan Peran Untuk Situasi Konflik Dan Gaya Komunikasi

Petunjuk : Pilihlah satu situasi untuk permainan peran atau ubahlah situasinya sehingga lebih sesuai dengan kelompok sasaran. Fotokopi kedua halaman dari Alat Bantu Pelatihan berikut ini. Potonglah sepanjang garis bertitik untuk mendapatkan 4 kartu situasi permainan peran (situasi 1-4) dan 3 kartu gaya komunikasi (pemain 2-4).

Instruksi Untuk Pemain Peran

- Berikan satu kartu situasi permainan peran untuk setiap dari empat sukarelawan dalam langkah 1.
- Minta mereka untuk membaca peran masing-masing serta tidak boleh mendiskusikannya dengan pemain yang lain
- Orang yang mendapatkan kartu situasi permainan peran akan memainkan situasi yang sama tiga kali, setiap kali dengan pemain yang berbeda.
- Bagikan satu kartu gaya komunikasi untuk masing-masing ketiga sukarelawan yang lain.
- Ketiga orang dengan kartu gaya komunikasi (pemain 2-4) akan bereaksi seperti diinstruksikan dalam kartu.
- Pemain 3 dan 4 berada dalam ruangan ketika permainan peran dimulai.

Situasi Permainan Peran

.....✂.....

Situasi 1

Dua orang teman menghadapi masalah untuk memutuskan film apakah yang akan mereka tonton. Sang gadis ingin menonton film romantis yang dibintangi aktor favoritnya sedangkan teman lelakinya ingin menonton film aksi yang dimainkan aktor yang dikaguminya. Anda bermain sebagai teman yang ingin melihat film romantis. Anda memulai sandiwara dengan menjelaskan masalahnya.

.....✂.....

Situasi 2

Ada dua orang pekerja domestik anak yang bekerja dalam rumah yang sama. Sebuah piring pecah dan sang majikan ingin mengetahui siapa yang telah melakukannya. Satu gadis menyatakan pada sang majikan bahwa gadis yang lainlah yang memecahkannya. Sekarang kedua gadis saling beragumentasi dan keduanya berkata mereka tidak melakukannya. Anda bermain sebagai gadis yang mengatakan bahwa teman andalah yang melakukannya. Anda memulai permainan peran dengan menjelaskan masalahnya.

.....✂.....

Situasi 3

Anda baru saja diberitahu oleh seorang teman sekelas bahwa dia melihat pacar anda berkencan dengan gadis lain. Anda berperan sebagai si gadis dan menyampaikan kepada pacarnya tentang apa yang anda dengar. Anda memulai permainan dengan menjelaskan masalahnya.

.....✂.....

Situasi 4

Dalam sebuah pabrik beberapa orang pekerja akan mendapatkan kesempatan untuk menghadiri sebuah pelatihan yang akan memberikan kesempatan kerja yang lebih baik. Tetapi ternyata ada lebih banyak pekerja dari pada tempat yang tersedia dalam pelatihan. Pekerja lokal berkata bahwa tidak ada pekerja migran yang bisa mengikuti pelatihan karena pekerja lokal lebih memiliki hak untuk ikut. Anda bermain sebagai pekerja lokal yang berkata pada seorang pekerja migran bahwa ia tidak boleh mengikuti pelatihan karena ia bukan orang lokal. Anda memulai permainan dengan menjelaskan masalahnya.

.....✂.....

Gaya Komunikasi

.....✂.....

Pemain 2 – Reaksi 1

Anda ingin menyelesaikan konfliknya tetapi anda begitu marah sehingga anda mulai berteriak-teriak dan tidak bisa mendengarkan orang lain lagi. Situasinya berakhir dalam teriakan dan kemarahan dari anda.

.....✂.....

Pemain 3 – Reaksi 2

Situasinya berakhir dengan penghindaran konflik. Anda ingin menyelesaikan konfliknya tetapi anda sangat segan dan malu. Anda memang mulai mendiskusikannya tetapi kemudian anda menghindarkan diri dari konflik dan mulai berbicara tentang lain hal atau meninggalkan arena konflik.

.....✂.....

Pemain 4 – Reaksi 3

Situasinya berakhir dengan para pemain peran melakukan diskusi yang konstruktif: anda akan menunjukkan apa yang menjadi masalah, mendengarkan dan memeriksa semua informasi sehingga kedua belah pihak dapat sampai pada suatu solusi.

.....✂.....

Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 B : Berbagai Gaya Komunikasi Yang Berbeda

Ada 3 macam gaya komunikasi yang utama :

- Agresif
- Pasif
- Asertif

Siapkan selembar kertas flipchart untuk setiap dari ketiga gaya komunikasi di atas dengan informasi berikut. Pakailah kertasnya saat penjelasan pada langkah ke 3 dalam latihan. Rekatkan kertas di dinding di tempat yang dapat dengan mudah dilihat orang setelah mendengar penjelasannya.

Komunikasi agresif adalah bertindak seakan-akan hak-hak dan pendapat anda lebih penting dari hak-hak dan pendapat orang lain. Karakteristik dari tanggapan agresif adalah :

- Menjadi begitu emosional sehingga muka anda memerah dan panas dan merasa seakan mau meledak
- Mendominasi percakapan
- Menjadi kasar atau tidak sopan
- Menjadi tidak acuh/masa bodoh
- Hanya memikirkan kepentingan diri sendiri

Komunikasi pasif adalah bersikap seolah-olah hak-hak dan pendapat orang lain bernilai lebih penting dari hak-hak dan pendapat anda. Karakteristik dari gaya komunikasi pasif adalah:

- Menunjukkan tingkah laku yang netral atau penurut yang gampang menyerah, dengan kecenderungan untuk melarikan diri atau bersembunyi.
- Tak mau mengekspresikan perasaan atau menyembunyikannya.
- Cenderung tidak punya ketertarikan/minat.
- Tidak mempunyai inisiatif sendiri.
- Tidak bereaksi langsung untuk menghindari konflik.

Komunikasi asertif adalah menghargai diri sendiri dan orang lain dengan setara dan mengajukan pandangan anda dengan cara yang obyektif. Karakteristik dari respons asertif adalah :

- Menunjukkan minat
- Mendengarkan dengan penuh perhatian
- Mengajukan pendapat dengan jujur dan sopan
- Menghargai orang lain
- Berjuang untuk hak-hak anda dan apa yang anda pikir adil untuk semua orang.

Alat Bantu Pelatihan 5.4.2 C : Naskah Permainan Peran Tambahan Untuk Situasi Konflik

Petunjuk : Pilihlah satu atau lebih situasi di bawah ini untuk langkah 5. Fotokopi halaman ini dan guntinglah.

.....✂.....

Situasi 5:
Dua orangtua harus menyelesaikan sebuah masalah yang sudah lama mereka hadapi. Sang ibu ingin menghentikan pendidikan anak perempuannya agar ia dapat membantu di rumah dan mendapat penghasilan, sementara sang ayah ingin anak perempuannya tetap belajar. Cobalah untuk menyelesaikan konflik ini.

.....✂.....

Situasi 6:
Seorang rekan kerja laki-laki yang senior telah mengajak kamu beberapa kali untuk makan malam di tempat karaoke. Sejauh ini kamu berhasil menghindari ajakannya karena kamu tidak menyukainya. Sekarang ia mengajakmu lagi dan mengancam bahwa kamu akan kehilangan pekerjaan jika kamu tidak berkata 'ya'. Mainkan situasi ini dan carilah jalan keluar.

.....✂.....

Situasi 7:
Kamu bekerja sebagai pekerja rumah tangga. Anak laki-laki dari majikanmu bebera kali mengajak keluar malam hari untuk berjalan-jalan di taman. Sejauh ini kamu berhasil menghindarinya karena kamu takut. Sekarang ia mengajakmu lagi dan mengancam bahwa kamu akan kehilangan pekerjaan jika kamu tidak berkata 'ya'. Mainkan situasi ini dan carilah solusi.

.....✂.....

Situasi 8:
Seorang murid mempunyai konflik dengan gurunya. Sang guru berkata si murid kurang berupaya keras dalam pelajarannya. Sang murid berkata kepada gurunya bahwa ia sudah mencoba bekerja keras tetapi ia seringkali harus menjaga adik perempuannya yang menyita banyak waktu. Kamu berperan sebagai guru yang berkata bahwa si murid harus berupaya keras dalam pelajarannya.

.....✂.....

Sumber Bacaan Lebih Jauh

Children Development Foundation, *Manual for Organizing Participatory Activities for Leaders of Child Workers*, Child Workers in Asia: Bangkok, June 2003.

Johnston, Mary P. & Rifkin, Susan B., *Health Care Together, Training Exercises for Health Workers in Community Based Programmes*,Training Aids at Low Costs (TALC): London, 1987.

Website Yang Berguna

Games for Girl Scouts, Cooperative Game & Crafts, Line Up,
URL: www.geocities.com/gsgreenneck/coopgames.html

Kidscape…. helping to prevent bullying and child abuse 1985-2005,
URL: http://www.kidscape.org.uk

SBA, Online Women's Business Centre, Understanding Your Communication Style,
URL: http://www.onlinewbc.gov/docs/manage/comm_style.html

The Math Forum, *Critical Thinking Puzzles*, URL: www.mathforum.org

BAGIAN 2
MODUL PELATIHAN

MODUL 6 HUBUNGAN DI KALANGAN REMAJA

Pendahuluan

Modul ini membahas perubahan-perubahan yang terjadi pada masa puber ketika remaja mulai tertarik pada hal-hal yang berhubungan dengan seksualitas, cinta dan relasi (berpacaran) dan perlunya bersikap cerdas untuk menentukan pilihan dalam hidup. Latihan-latihan dalam modul ini khusus dirancang untuk para remaja tetapi dapat juga digunakan untuk peserta dari segala usia. Pokok bahasannya terdiri dari: memahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi ketika masa puber, berkencan, hubungan, seks yang aman, metode pengendalian kelahiran (KB) dan mengapa pencegahan kehamilan remaja begitu penting bagi remaja baik putra maupun putri. Setiap unit memiliki beberapa latihan yang berhubungan dengan topik utama agar para pelatih dapat menentukan latihan mana yang paling tepat untuk kelompok sasaran mereka.

Modul ini terdiri dari 5 unit :

Unit 6.1 Seksualitas dan Perubahan
Unit 6.2 Berkencan
Unit 6.3 Cinta Dan Pernikahan
Unit 6.4 Seks Yang Aman
Unit 6.5 Kehamilan Pada Masa Remaja

Unit 6.1 Seksualitas Dan Perubahan

Isi

Unit ini memuat latihan untuk membantu peserta memahami perbedaan fisik antara remaja laki-laki (laki-laki dewasa) dan remaja perempuan (perempuan dewasa). Para peserta akan belajar tentang organ-organ reproduksi serta perubahan fisik dan emosional pada laki-laki dan perempuan selama masa remaja mereka.. Perhatian lebih ditekankan pada masalah-masalah seksual yang dihadapi para remaja. Fakta-fakta mengenai perbedaan orientasi seksual juga ditampilkan serta mendorong agar para remaja bersikap toleran terhadap perbedaan tersebut.

Pesan-pesan penting

- Laki-laki dan perempuan mengalami perubahan selama masa remajanya dan ini adalah hal yang normal sebagai bagian dari tumbuh kembang mereka menjadi dewasa.
- Hampir seluruh organ bagian dalam pada tubuh laki-laki dan perempuan adalah sama. Perbedaan fisik yang utama terdapat pada organ reproduksinya.
- Walaupun penampilan dari organ reproduksi laki-laki dan perempuan terlihat berbeda, kebanyakannya memiliki fungsi paralel yang serupa. Mereka bekerjasama dalam membuahkan keturunan.
- Laki-laki dan perempuan baik remaja maupun dewasa mempunyai kandungan hormon yang berbeda, yang dibutuhkan dalam proses reproduksi.
- Hormon tersebut menjadi aktif pada masa puber dan menyebabkan perubahan fisik.
- Perubahan tersebut juga terjadi pada perasaan dan hubungan/relasi di kalangan mereka (remaja).
- Bagi kebanyakan remaja perempuan menstruasi pertama adalah sebuah peristiwa yang paling penting dalam masa puber mereka.
- Untuk remaja laki-laki, ejakulasi yang pertama adalah peristiwa yang penting bagi mereka dalam masa puber.
- Setiap orang memiliki orientasi seksual yang berbeda-beda.
- Homoseksualitas bukanlah penyakit tetapi merupakan kondisi yang sebagian dibawa sejak lahir.
- Masih banyak diskriminasi terhadap orang dengan orientasi seksual yang berbeda dari heteroseksualitas. Hal ini tidaklah adil karena orientasi seksual bukanlah sesuatu yang dapat diubah atau dipaksakan.

Latihan

6.1.1 Tubuh Kita
6.1.2 Uups, Saya Sedang Berubah
6.1.3 Apakah Saya Normal Atau Aneh ?
6.1.4 Proses Reproduksi
6.1.5 Orientasi Seksual

Unit Terkait

6.2 Berpacaran
6.3 Cinta Dan Pernikahan
6.4 Seks Yang Aman
6.5 Kehamilan Pada Masa Remaja
7.1 Darimana Asalnya Bayi?
7.2 Berapa Jumlah Anak Yang Cukup ?

Latihan 6.1.1 Tubuh Kita[1]

Tujuan

Memahami perbedaan fisik antara laki-laki dan perempuan baik remaja maupun dewasa.

Kelompok Sasaran

Anak-anak, remaja dan dewasa.

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Tempat duduk dalam lingkaran yang luas dengan ruang yang cukup untuk melakukan latihan.

Bahan

- Satu set kartu bergambar organ internal dan reproduksi laki-laki dan perempuan Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 B, C dan D)
- Empat lembar kertas flipchart
- Satu gulung selotip kertas dan sebuah spidol

Alat Bantu Pelatihan

6.1.1 A : Contoh Gambar Anak Laki-laki dan anak Perempuan yang telanjang
6.1.1 B : Organ internal utama
6.1.1 C : Organ Reproduksi Perempuan
6.1.1 D : Organ Reproduksi Laki-laki
6.1.1 E : Posisi Yang Benar Dari Setiap Organ
Catatan Pengarahan: Perbedaan Fisik antara Laki-laki Dan Perempuan.

Rencana Sesi

Langkah 1 – 5 Menit
Perkenalkan topik dengan menjelaskan bahwa ketika seorang bayi dilahirkan salah satu pertanyaan yang pertama adalah : “Apakah bayinya laki-laki atau perempuan?”. Juga ketika ada anak baru di sekolah atau di tempat kuliah, satu hal yang pertama kali ditanyakan orang adalah: apakah dia anak laki-laki/laki-laki atau anak perempuan/perempuan? Apakah yang menjadi perbedaan fisik utama antara kedua jenis kelamin? Sebenarnya, kita dapat melihat perbedaan-perbedaan tersebut hanya ketika tubuh kita telanjang. Selama latihan ini kita akan melihat perbedaan fisik antara tubuh laki-laki dan perempuan untuk menemukan jawabannya.

Langkah 2 – 15 Menit
Bagilah peserta ke dalam empat kelompok dengan anggota 6 orang dari kedua jenis kelamin.

[1] Diadaptasi dari: “Maggie the Apron” by Japan Family Planning Association, Inc. (JFPA) and Japanese Organization for International Cooperation in Family Planning, Inc. (JOICFP).

Mintalah setiap kelompok untuk menggambar seorang anak laki-laki (laki-laki) dan seorang anak perempuan (perempuan) yang telanjang polos dalam ukuran yang sebenarnya. Dengan kata lain, gambar anak laki-laki dan anak perempuan tanpa organ-organnya. Mereka bisa melekatkan 2 lembar kertas flipchart untuk menggambar setiap tubuh telanjang. Kamu dapat memberikan fotokopi contoh gambar anak laki-laki dan anak perempuan yang telanjang seperti Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 A.

Berikan dua set kartu gambar yang lengkap dari organ internal utama untuk setiap kelompok (Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 B) dan satu set kartu gambar dari organ reproduksi laki-laki dan perempuan (Alat Bantu Pelatihhan 6.1.1. C dan D). Mintalah masing-masing kelompok untuk menempatkan organ-organ tubuh pada tempat yang tepat di atas gambar tubuh dengan menggunakan selotip kertas

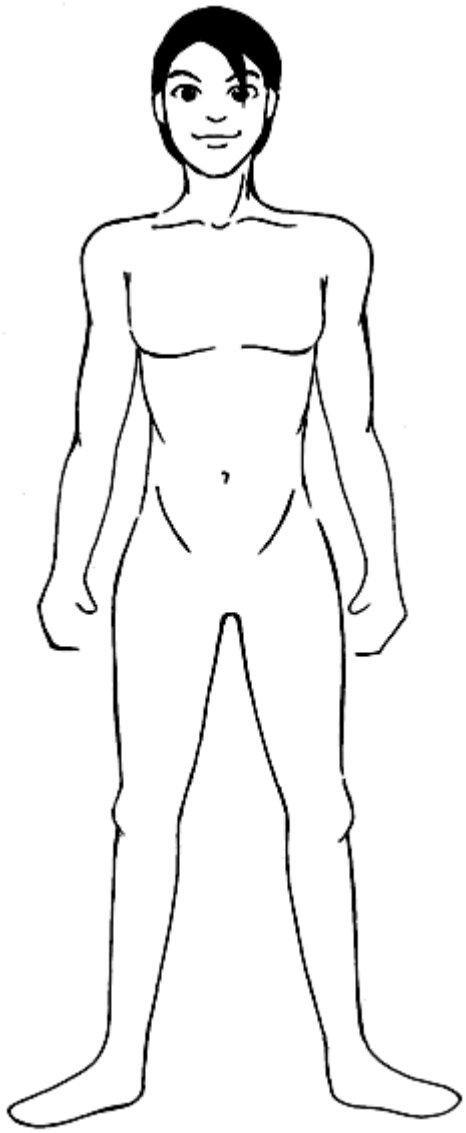
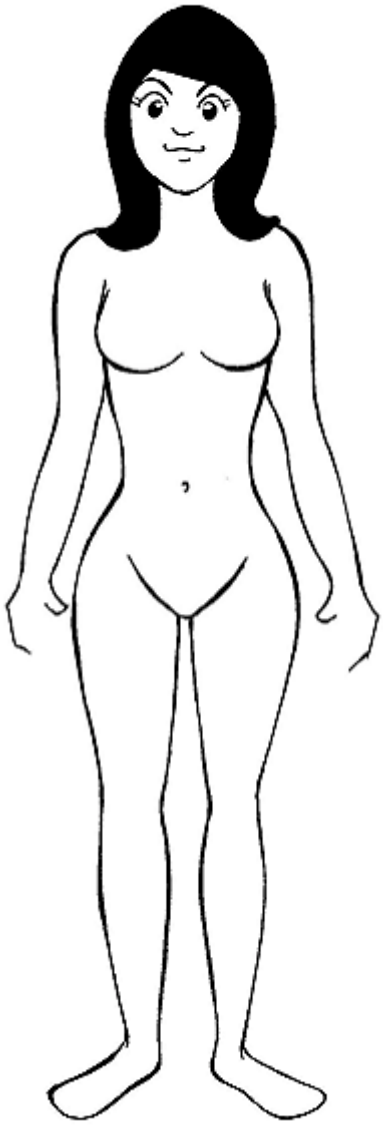
Langkah 3 – 20 Menit
Bandingkanlah hasilnya secara keseluruhan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut:
- Apakah kamu tahu semua organ? Jika tidak, manakah yang sulit?
- Apakah organ-organ tersebut berada pada tempatnya?
- Organ-organ apakah yang tertinggal dalam setiap kelompok?
- Apakah perbedaan antara anak laki-laki dan anak perempuan?

Setelah menjawab semua pertanyaan, sebutkanlah semua organ satu per satu. Mulailah dengan organ yang sama untuk kedua jenis kelamin: jantung, paru-paru, hati, ginjal dan lambung dan akhiri dengan organ reproduksi dari laki-laki dan perempuan. Tempatkan semua organ pada tempat yang tepat jika ada yang belum tepat. Untuk petunjuk penempatan semua organ yang benar, lihatlah contoh gambar dalam Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 E.

Langkah 4 – 10 Menit
Tanyalah kepada peserta jika mereka dapat memikirkan perbedaan-perbedaan fisik lainnya antara anak laki-laki dan anak perempuan. Jika mereka tidak segera menjawab, berikan satu contoh dan tanyakan lagi (bulu kaki atau bulu payudara, kumis, payudara atau menstruasi). Tanyakan jika mereka tahu apa yang menyebabkan terjadinya perbedaan tersebut dan perkenalkanlah konsep hormon (lihatlah Catatan Pengarahan: Perbedaan Fisik antara laki-laki dan perempuan). Tanyalah para peserta apabila mereka tahu fungsi hormon, kemudian jelaskan dan berikan contoh dari perubahan fisik tubuh dan seksual sebagai akibat dari adanya hormon.

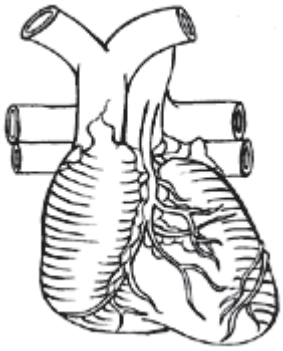
Langkah 5 - 10 Menit
Tutuplah latihan dengan merangkum hasil temuan latihan, tekankan bahwa :
- Organ bagian dalam pada laki-laki dan perempuan adalah sama.
- Perbedaan fisik yang utama terdapat pada organ reproduksi.
- Laki-laki dan perempuan (remaja maupun dewasa) mempunyai kandungan hormon yang berbeda, yang dibutuhkan dalam membuat bayi, artinya proses reproduksi.

Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 A : Contoh Gambar Tubuh Telanjang Laki-laki dan Perempuan

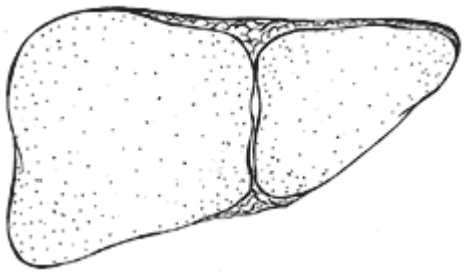
Laki-laki Telanjang	Perempuan Telanjang
	

Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 B : Organ Bagian Dalam Utama

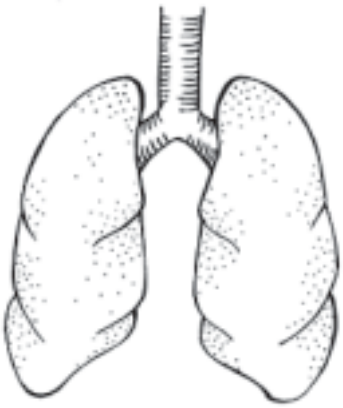
Panduan : Fotokopi dua kali gambar organ-organ bagian dalam berikut dalam ukuran sebenarnya. Potonglah sesuai bentuknya masing-masing. Berikan pada setiap kelompok dua set lengkap gambar organ-organ pada langkah 2.



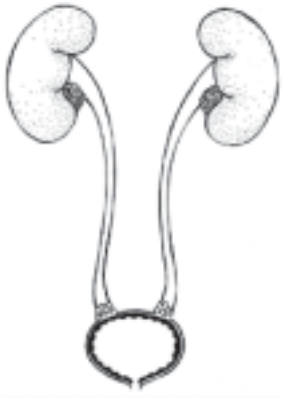
Jantung



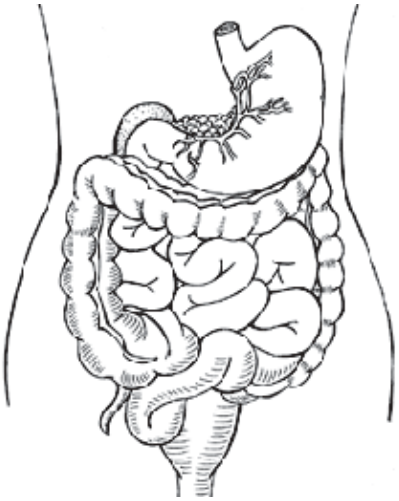
Hati



Paru-paru



Ginjal



Perut dan pencernaan

Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 C : Organ Reproduksi Perempuan

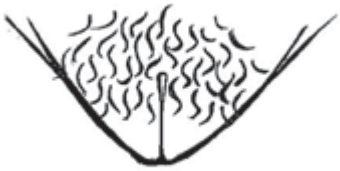
Petunjuk : Buatlah satu fotokopi gambar organ reproduksi perempuan berikut dalam ukuran sebenarnya. Potonglah sesuai bentuknya masing-masing. Berikan setiap kelompok satu set lengkap dari kartu organ pada langkah 2.

Payudara

Indung telur (ovarium)

Saluran indung telur (tuba falopi)

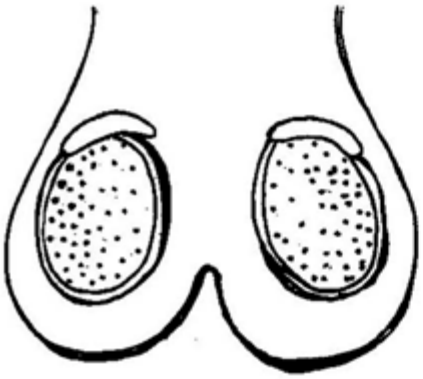
Rahim



Vagina atau kemaluan perempuan

Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 D : Organ Reproduksi Laki-laki

Petunjuk : Buatlah satu fotokopi gambar organ reproduksi laki-laki berikut dalam ukuran sebenarnya. Potonglah sesuai bentuknya masing-masing. Berikan setiap kelompok satu set lengkap dari kartu organ pada langkah 2.



Buah zakar (testis)

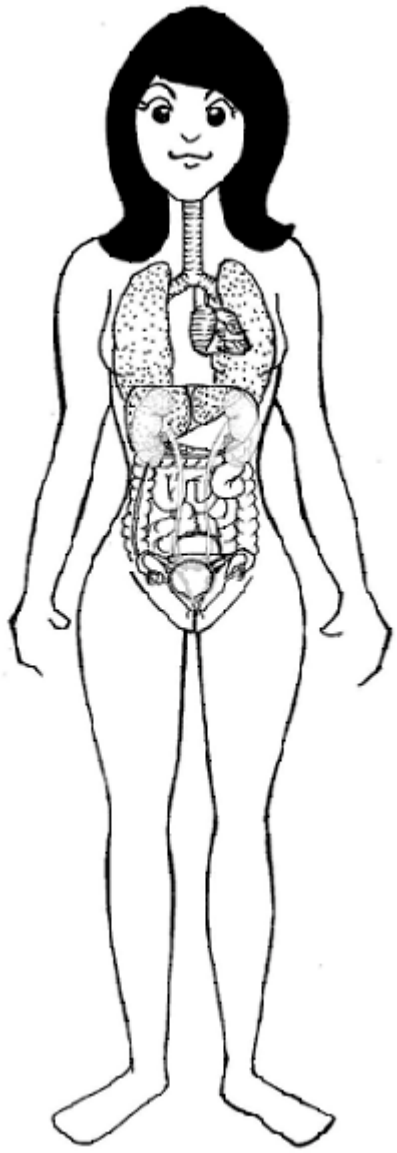
Saluran mani (sperma)

Zakar (penis)

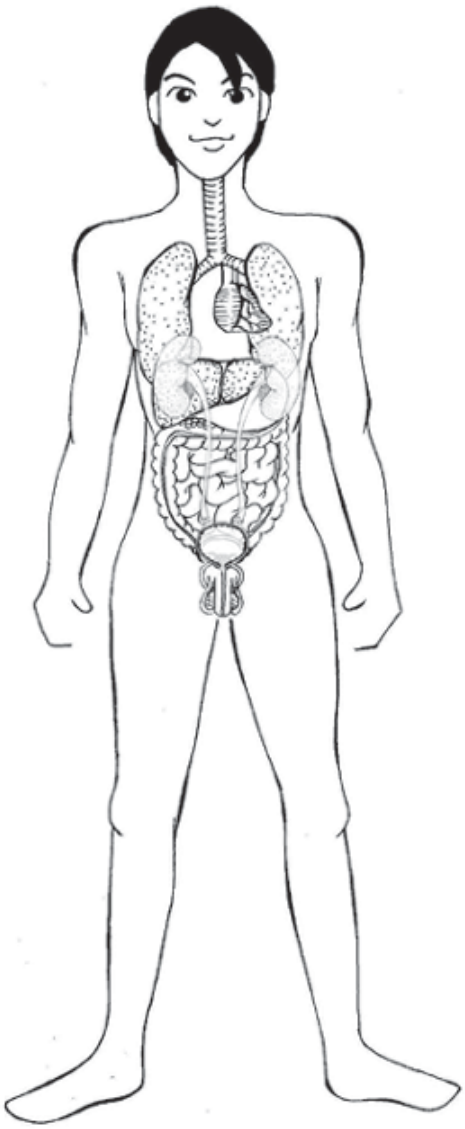
Alat Bantu Pelatihan 6.1.1 E : Posisi Yang Benar Dari Setiap Organ

Petunjuk : Gambar berikut menunjukkan posisi yang benar dari semua organ bagian dalam dan reproduksi laki-laki dan perempuan. Pakailah gambar ini pada langkah 3 dalam latihan. Periksalah apakah semua kelompok menempatkan setiap organ dengan benar.

Posisi yang benar dari semua Organ Perempuan



Posisi yang benar dari semua Organ Laki-laki



Catatan Singkat : Perbedaan Fisik antara Laki-laki dan Perempuan

Ketika kamu bertanya kepada orang apakah perbedaan antara anak laki-laki dan anak perempuan mungkin mereka akan memberikan jawaban seperti: anak laki-laki itu kuat dan anak perempuan lemah atau anak laki-laki banyak berkelahi sedangkan anak perempuan sering tertawa cekikikan. Tapi apakah itu benar? Lihatlah di sekelilingmu: Ada banyak laki-laki yang tidak begitu kuat atau pemalu. Ada juga perempuan yang suka berkelahi. Beberapa orang akan berkata bahwa kamu dapat melihat perbedaannya karena mereka berpakaian dengan cara berbeda. Laki-laki memakai celana dan berambut pendek sedangkan perempuan memakai rok atau gaun dan berambut panjang. Lagi-lagi hal ini tidaklah selalu demikian. Ada juga perempuan yang berambut pendek atau memakai celana dan beberapa laki-laki berambut panjang atau memakai kalung atau anting-anting.

Sebenarnya kamu hanya dapat melihat perbedaan fisik utama antara laki-laki dan perempuan ketika mereka telanjang. Laki-laki mempunyai zakar atau penis dengan semacam kantong di sekelilingnya berisi dua bola. Perempuan mempunyai vagina dan ketika mereka bertambah dewasa payudara mereka bertambah besar. Di dalam tubuh mereka juga ada perbedaan, sebagai contoh, perempuan mempunyai rahim di mana bayi tumbuh kembang sedangkan laki-laki tidak.

Perbedaan lain antara anak laki-laki dan anak perempuan maupun laki-laki dan perempuan tidaklah kelihatan. Ini berhubungan dengan hormon-hormon yang mereka miliki. Hormon adalah produk kimia yang dihasilkan oleh tubuh kita. Mereka disebarkan ke seluruh tubuh oleh darah.

Laki-laki dan perempuan mempunyai campuran yang berbeda dari hormon-hormon reproduksi. Selama masa puber hormon reproduksi dalam tubuh seorang laki-laki memberikan perintah pada buah zakar (testis) untuk memproduksi sperma. Hormon utama yang mempengaruhi perbedaan dalam tubuh seorang laki-laki remaja menjadi dewasa diberi nama *testosteron.* Dalam tubuh seorang perempuan hormon reproduksi mengatur pelepasan telur, biasanya sekali setiap bulan dari sejak pertama kali mengalami menstruasi. Hormon utama yang berpengaruh dalam perubahan seorang gadis menjadi perempuan dewasa diberi nama *estrogen*. Hormon reproduksi memulai perubahan tubuh seorang anak menjadi tubuh seorang dewasa.

Latihan 6.1.2 Uups, Aku Sedang Berubah

Tujuan

- Untuk memahami apa yang terjadi di dalam tubuh dan pikiran remaja selama masa puber.
- Untuk mengidentifikasi perubahan fisik dan emosional dari remaja laki-laki maupun perempuan selama masa remaja mereka.

Kelompok Sasaran

Remaja

Waktu

75 Menit

Pengaturan Ruang

Pengaturan tempat duduk mengelilingi meja, bagi dalam 3 kelompok

Bahan

- Kertas flipchart dan selotip kertas
- 3 set spidol 4 warna : hitam, hijau, biru dan merah
- Pilihan : fotokopi Catatan Pengarahan, satu untuk setiap peserta

Alat Bantu Pelatihan

Catatan Pengarahan : Perubahan Selama Masa Remaja

Rencana Sesi

Langkah 1 – 15 Menit
Perkenalkan latihan dengan menjelaskan bahwa para peserta akan belajar mengenai perubahan-perubahan yang terjadi pada laki-laki dan perempuan selama masa remajanya. Bagilah peserta pelatihan menjadi 3 kelompok sesuai dengan umurnya: yang termuda dalam Kelompok 1, yang tertua dalam Kelompok 3 dan sisanya dalam Kelompok 2. Setiap kelompok mendapatkan selembar kertas flipchart dan spidol dengan 4 warna (hitam, merah, hijau dan biru). Mintalah kepada mereka untuk melakukan curah pendapat tentang perubahan-perubahan fisik dan emosional yang telah mereka alami atau sedang dialami dalam masa remajanya. Mereka harus menuliskan perubahan tersebut dalam kertas flipchart memakai spidol warna **hitam**.

Langkah 1 – 5 Menit
Setelah semua kelompok selesai membuat daftar perubahan, mintalah agar mereka memisahkannya menjadi perubahan fisik dan perubahan emosional. Mereka harus **melingkari perubahan fisik dengan spidol warna biru** dan **perubahan emosional dengan spidol warna hijau**. Perubahan lain yang tidak termasuk dalam perubahan fisik atau emosional dibiarkan tanpa lingkaran.

Langkah 3 – 5 Menit
Setelah semua perubahan dipisahkan dalam kategori yang berbeda, mintalah kepada semua peserta dalam setiap kelompok untuk secara individual **menambahkan titik merah pada perubahan yang mereka sukai**. Jika mereka tidak suka atau belum pernah mengalami, janganlah memberikan tanda apapun pada perubahan tersebut. Sebagai hasilnya beberapa perubahan akan mempunyai banyak tanda titik merah, perubahan yang lain hanya sedikit tanda merah dan sisanya tidak mempunyai tanda apapun.

Langkah 4 – 40 Menit
Mintalah kepada ketiga kelompok untuk meletakkan kertas flipchart mereka di depan kelompok. Mulailah menganalisa hasil temuan mereka dan menjelaskan perubahan-perubahan yang utama. Lihatlah Catatan Pengarahan: Perubahan Selama Masa Remaja untuk informasi penting. Mintalah kepada peserta yang lebih tua untuk berbagi pengalaman dan berterima kasihlah atas kontribusi mereka jika bersedia berbagi informasi penting seperti apa itu menstruasi, atau apa itu ejakulasi. Diskusikan dengan pertanyaan-pertanyaan berikut :

- Apakah ada perbedaan di antara masing-masing kelompok? Jika ada, perbedaan apakah itu? Apakah perbedaan tersebut berhubungan dengan usia?
- Apakah perbedaan utama yang terjadi pada laki-laki dan perempuan masing-masing?
- Apakah kamu tahu penyebab dari perbedaan ini?
- Apakah yang pertama kali berubah pada tubuhmu?
- Apakah kamu mengharapkan perubahan lain di masa depan?
- Perubahan mana yang kamu sukai dan mengapa?
- Perubahan apakah yang tidak kamu sukai dan mengapa?
- Apakah perubahan yang telah terjadi dan paling penting bagi dirimu?
- Tahukah kamu bagaimana merawat tubuh yang telah atau sedang berubah?
- Apakah kamu mempunyai sesorang yang dapat diajak berbicara mengenai perubahan ini?
- Menurut kamu sulitkah untuk membicarakan perubahan ini?

Langkah 5 – 10 Menit
Tutuplah latihan dengan merangkum hasil diskusi dan tekankan butir-butir berikut ini :

- Baik laki-laki maupun perempuan mengalami perubahan-perubahan pada tubuhnya selama masa remaja.
- Banyak dari perubahan tersebut yang bersifat fisik dan disebabkan oleh hormon.
- Perubahan juga terjadi dalam perasaan dan hubungan pribadi.
- Untuk kebanyakan anak perempuan, menstruasi yang pertamakali adalah peristiwa paling penting pada masa puber mereka.
- Bagi kebanyakan anak laki-laki, ejakulasi yang pertama kali adalah peristiwa paling penting pada masa puber mereka.

Terakhir, katakan bahwa setiap manusia mengalami perubahan ini, oleh sebab itu wajar saja untuk membicarakannya dengan orangtua atau teman.

Kiat Untuk Pelatih

Apabila peserta dapat membaca, anda bisa memberikan fotokopi dari Catatan Pengarahan: Perubahan Selama Masa Remaja, yang memuat semua informasi yang didiskusikan dalam langkah 4.

Catatan Singkat : Perubahan Selama Masa Remaja

Tubuh kita selalu berubah sejak kita dilahirkan hingga meninggal dunia, tetapi pada usia sekitar 10 dan 15 tahun ada banyak perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Hal ini bisa mengganggu dan membingungkan. Periode ini dinamakan *masa puber* atau *masa remaja* dan ini berarti bahwa kamu sedang beranjak dewasa. Perubahan yang cepat dalam tubuh kita berlangsung selama beberapa tahun. Secara umum, anak perempuan mencapai masa puber lebih cepat daripada anak laki-laki. Selama masa puber, anak laki-laki dan anak perempuan mengalami banyak perubahan baik yang bersifat fisik maupun emosional. Bersifat fisik artinya kamu mampu untuk membuahkan keturunan. Emosional artinya perubahan perasaan dan jalinan hubungan pribadi, seperti tertarik secara seksual pada lawan jenis.

Kebanyakan dari perubahan tersebut disebabkan oleh hormon. Hormon adalah produk kimiawi yang dihasilkan oleh tubuh dan diedarkan ke seluruh tubuh oleh darah. Ada beberapa macam hormon baik dalam tubuh laki-laki maupun perempuan dan dua yang paling penting yaitu: testosteron dan estrogen. Baik laki-laki maupun perempuan mempunyai keduanya, tetapi laki-laki memiliki lebih lebih banyak testosteron dan perempuan mempunyai lebih banyak estrogen. Selama masa puber hormon bertanggung jawab atas kebanyakan perubahan yang penting dalam tubuhmu, khususnya pada organ reproduksi. Secara sederhana dapat dikatakan: ketika hormon reproduksi mulai bekerja, masa puber dimulai.

Perubahan Fisik Utama Pada Anak Perempuan	Perubahan Fisik Utama Pada Anak Laki-laki
• Indung telur menjadi lebih besar. • Tubuh lebih banyak berkeringat • Kulit dan rambut menjadi lebih berminyak. • Tubuh tumbuh lebih cepat. • Lengan dan kaki bertambah panjang. • Tangan dan kaki bertambah besar. • Roman wajah menjadi lebih dewasa. • Rambut tumbuh di sekitar vagina. • Pinggul menjadi lebih besar dan bulat. • Payudara menjadi lebih besar • Rambut tumbuh di ketiak • Mulai menstruasi • Mulai berovulasi • Rahim siap untuk mengandung bayi. • Sudah bisa hamil.	• Buah zakar menjadi lebih besar. • Tubuh lebih banyak berkeringat. • Kulit dan rambut lebih berminyak. • Tubuh berkembang lebih cepat. • Lengan dan kaki bertambah panjang. • Tangan dan kaki bertambah besar. • Roman wajah bertambah dewasa. • Rambut tumbuh di sekitar penis. • Bahu dan dada menjadi lebih besar. • Otot-otot menjadi lebih kuat. • Rambut tumbuh di ketiak. • Kumis dan janggut mulai tumbuh. • Produksi sperma dimulai • Ejakulasi dan ‘mimpi basah’ mulai terjadi. • Tenggorokan dan jakun menjadi lebih besar • Suara berubah.

Menstruasi

Peristiwa yang paling mengejutkan bagi perempuan adalah menstruasi. Kebanyakan gadis remaja mengalami periode menstruasi atau datang bulan pertama kali antara umur 10 dan 16 tahun. Hal ini terjadi setiap bulan dan merupakan akhir dari perjalanan sebuah telur dalam tubuh anda. Otak anda memberikan sebuah sinyal kepada indung telur untuk memproduksi hormon estrogen yang mematangkan telur dalam indung telur. Ketika telur telah siap, sekitar sekali setiap bulan sebuah telur (kadangkala dua) akan meninggalkan indung telur. Proses ini dinamakan *ovulasi*. Telur berpindah dari indung telur menuju rahim anda.

Ketika sebuah telur bertemu sperma, mereka bersatu dan inilah yang disebut *pembuahan* atau *inseminasi*. Ini hanya dapat terjadi ketika kamu berhubungan seks dengan laki-laki. Rahim kemudian membuat sebuah tempat yang hangat dan menyenangkan untuk merawat sel hasil pembuahan sehingga dapat tumbuh menjadi janin bayi. Tempat yang hangat ini terbuat dari pembuluh darah dan jaringan tubuh.

Tetapi seringkali telur tidak bertemu dengan sperma. Ini berarti bahwa tempat hangat yang dibuat rahim tersebut menjadi tidak berguna. Kemudian telur yang tidak dibuahi mati dan meninggalkan tubuhmu bersama dengan pembuluh darah dan jaringan tubuh melalui vagina. Ini yang dinamakan menstruasi. Menstruasi berlangsung selama beberapa hari (3 sampai 8 hari) dan beberapa perempuan menderita pusing kepala atau sakit di perut atau pinggang mereka selama periode ini. Untuk perempuan lain hal ini tidak mempengaruhi aktivitas sehari-hari: kamu dapat mandi, terus berolah raga seperti biasa dan melakukan segala hal yang biasa dilakukan. Tidaklah menyakitkan untuk berenang atau berhubungan seks selama masa menstruasi (*beberapa agama melarang berhubungan badan selama menstruasi*).

Perempuan yang sedang dalam masa menstruasi dapat memakai pembalut atau tampon yang ada di pasaran. Mereka terbuat dari tisu katun yang lembut dan menyerap darah yang keluar melalui vagina serta menjaga pakaian tetap bersih. Jika tidak ada pembalut atau tampon, kamu dapat membuat sendiri pembalut dengan menggunakan kain katun yang bersih dan lembut. Tidak masalah apa yang kamu gunakan, pilihlah bahan apapun yang tersedia dan cukup nyaman bagimu. Apapun yang dipakai, kamu harus menggantinya secara teratur untuk menjaga diri agar tetap bersih. Ini berarti kamu harus mengganti pembalut tersebut setidaknya 3 kali sehari atau setiap 2-3 jam. Hal ini tergantung pada seberapa banyak darah yang keluar. Gunakan air hangat yang bersih tanpa sabun untuk membasuh vagina anda.

Ejakulasi

Bagi kebanyakan anak laki-laki *ejakulasi* yang pertama kali adalah perubahan yang paling penting yang menandai masa puber. Testis (atau buah zakar) mulai memproduksi sperma, sekitar 100 sampai 300 juta sel sperma, setiap hari. Testis menjaga sperma tetap pada temperatur yang tepat. Ketika dalam suhu dingin testis akan mengkerut ke arah tubuh dan jika kepanasan maka ia akan menjadi tergantung untuk mendinginkan suhunya. Sel sperma berjalan dari testis menuju saluran sperma di mana mereka bercampur dengan cairan semen. Campuran inilah yang dinamakan *sperma*. Sperma lengket dan buram, lalu keluar melalui zakar atau penis ketika laki-laki berejakulasi. Ketika hal ini terjadi penis menjadi keras dan berdiri. Ejakulasi memberikan perasaan nikmat yang disebut orgasme.

Normalnya, penis tergantung di antara sela kaki tetapi ketika kamu merasa terangsang secara seksual maka pembuluh darah dalam penis menjadi terbuka dan tambahan darah masuk ke dalam semua pembuluh darah. Pembuluh darah balik tertutup oleh tekanan yang ada sehingga darah berkumpul dan penismu berdiri. Kamu dapat terangsang dengan menyentuh penis, melihat sebuah film, melihat sesuatu yang merangsang atau memimpikan sesuatu yang menimbulkan rangsangan. Penis kamu berereksi sebelum dan selama berhubungan seks tetapi penis dapat juga berereksi pada saat-saat yang tidak kamu inginkan. Sering kali kamu berereksi ketika bangun tidur di pagi hari. Ini tidak berkaitan dengan perasaan seksual tetapi disebabkan oleh kantung kemihmu. Kantung kemih menjadi begitu penuh di malam hari dan memberikan tekanan pada pangkal penis.

Merawat Tubuhmu Yang Berubah

Dengan adanya perubahan selama masa puber, maka kamu harus merawat tubuh dengan cara yang berbeda. Sebagai contoh, karena pertumbuhan rambut di wajah, remaja laki-laki harus mulai bercukur. Sebagian remaja perempuan juga harus mulai mencukur atau mencabut bulu ketiak dan mencukur bulu kaki mereka. Para remaja juga lebih banyak berkeringat jadi harus mandi dengan bersih dan mungkin juga membutuhkan deodoran untuk ketiak. Sebagian remaja mungkin mempunyai rambut yang berminyak atau kulit yang berminyak dengan jerawat. Jika ini menjadi masalah, kamu dapat membeli krem untuk kulit dan shampo khusus untuk rambut. Kamu juga harus menjaga organ seksual tetap bersih. Cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan memakai air hangat, bukan panas, tanpa sabun.

Banyak gadis mulai memakai bra atau kutang karena payudaranya tumbuh lebih besar. Hal ini bukan untuk alasan kesehatan, tetapi remaja perempuan dan perempuan memakai bra agar lebih percaya diri dan nyaman, khususnya apabila mereka mempunyai payudara yang besar. Sebagian remaja perempuan dan perempuan tidak memakai bra atau memakainya hanya saat berolah raga.

Perubahan Pada Perasaan dan Emosi (*moods*)

Turun naiknya perasaanmu merupakan bagian dari proses menjadi dewasa. Kamu mungkin menyukai atau tidak menyukai perubahan yang terjadi. Sebagian remaja merasa tertarik dengan perubahan pada masa puber dan menyukainya, sedangkan yang lain membencinya atau tidak tahu apa dan bagaimana harus merasakannya. Sering kali ini membingungkan, membuat malu dan frustasi. Sebagai contoh, kamu mungkin merasa kurang nyaman dengan ukuran dari bagian tertentu tubuhmu. Penting untuk disadari bahwa perubahan-perubahan ini adalah normal. Perbedaan juga ada dalam tipe dan ukuran tubuh di antara orang-orang yang berbeda: kecil, sedang dan besar. Semua tubuh bertumbuh kembang dengan cara dan kecepatan masing-masing dan ukuran penis atau payudaramu sama sekali tidak berhubungan dengan bagaimana organ tersebut berfungsi.

Tidak juga menjadi perbedaan apabila kamu mengalami puber yang terlalu awal atau terlambat. Memang kurang nyaman rasanya untuk menjadi pertama atau yang terakhir mengalami masa puber di antara teman-temanmu. Apalagi jika mereka menggodamu karenanya. Tetapi kita harus ingat bahwa hal itu cepat atau lambat akan terjadi pada semua orang.

Hal lain yang juga terjadi pada masa puber adalah berubahnya sifat dari hubungan kita dengan orang lain. Kamu akan mulai merasakan perasaan 'khusus' yang lain terhadap seseorang, sering terhadap lawan jenis yang tidak pernah kamu rasakan sebelumnya dan berbeda dengan hubungan pertemanan yang telah kita ketahui. Perasaan yang khusus ini termasuk di dalamnya merasa tertarik secara seksual terhadap orang lain, atau jatuh cinta dengan seseorang, bisa juga dikatakan "mabuk kepayang" dengan seseorang. Kamu dapat menjadi tertarik dengan seseorang yang dikenal atau seseorang yang tidak dikenal secara pribadi seperti seorang bintang film misalnya. Mereka mungkin berusia sama denganmu, lebih muda atau lebih tua. Kadangkala perasaan ini datang awal dalam kehidupanmu atau datang nanti di kemudian hari. Terkadang perasaan ini begitu dalam sehingga kamu merasa malu atau merasakan suatu sensasi yang menggelitik perut ketika kamu memikirkan atau bertemu dengan seseorang yang spesial tersebut. Kamu juga mungkin akan merasa sedih ketika mengetahui bahwa ternyata orang tersebut tidak memiliki perasaan yang sama seperti dirimu.

Sebagian pertemanan bisa menjadi romantis atau seksual, tetapi bukan berarti semua hubungan pertemanan dengan lawan jenis akan selalu berupa roman dan seks. Banyak remaja laki-laki maupun perempuan yang tetap berteman dengan lawan jenis, yang menjadi seperti sahabat tanpa adanya perasaan-perasaan 'khusus' lainnya.

Baik laki-laki maupun perempuan perlu tahu perbedaan antara romansa – juga dikenal sebagai jatuh cinta – dan ketertarikan seksual. Romansa adalah ketertarikan terhadap tubuh, hati dan pikiran seseorang dengan siapa kamu ingin untuk bersikap sangat baik, dengan siapa kamu ingin menghabiskan banyak waktu bersama, dan dengan siapa kamu ingin dekat secara fisik, memeluk, mencium dan akhirnya berhubungan seks. Roman dapat berubah menjadi cinta sejati tatkala hubungan menjadi bertambah dalam dengan seorang yang kamu inginkan untuk menjalani hidup bersama dan membangun sebuah keluarga. Ketertarikan seksual berarti bahwa kamu tertarik dengan tubuh seseorang tetapi tidak begitu berminat dengan kebahagiaannya atau untuk menjalani hubungan jangka panjang dengannya. Untuk sebagian orang, kebanyakan perempuan tetapi ada juga laki-laki, yang mengalami roman dan ketertarikan seksual pada saat yang bersamaan. Untuk sebagian yang lain, mungkin lebih sering pada laki-laki meskipun tidak selalu, ketertarikan seksual adalah perasaan yang terpisah: tertarik mengadakan kontak fisik dan hubungan seks tetapi tidak tertarik dengan hubungan jangka panjang dan kebahagiaan orang tersebut.

Ketika sahabat mempunyai pacar, kamu mungkin merasa kehilangan atau cemburu karena waktunya untuk kamu menjadi berkurang. Sekali lagi mengertilah bahwa ini adalah bagian yang normal dalam proses menuju dewasa. Akan ada hal-hal yang kamu suka dari menjadi dewasa tetapi terkadang mungkin kamu akan berharap seandainya hidup bisa menjadi lebih sederhana seperti ketika kita masih kanak-kanak. Dan lagi-lagi, hal ini adalah normal, dan hal terbaik yang harus kamu lakukan ketika merasa bingung, marah, terluka, atau mempunyai perasan-perasaan lain yang tidak dapat dipahami adalah berusaha untuk berbicara dengan seseorang yang kamu percaya, yang dapat menjadi teman yang baik, seseorang dalam keluarga, atau guru sekolah atau seseorang yang seusia denganmu.

Latihan 6.1.3 Apakah Saya Normal Atau Aneh?

Tujuan

- Untuk memahami bahwa perubahan-perubahan yang terjadi selama masa puber adalah normal.
- Untuk mengatasi masalah-masalah seksual pada remaja.

Kelompok Sasaran

Remaja

Waktu

75 Menit

Pengaturan Ruang

Pengaturan tempat duduk dengan sedikit ruang sela di antara masing-masing kelompok.

Bahan

- 22 lembar kertas kosong ukuran A4 dan sebuah spidol untuk setiap kelompok.
- Sebuah fotokopi pertanyaan-pertanyaan dalam Alat Bantu Pelatihan 6.1.3 A.
- Sebuah toples, topi, kaleng atau wadah kecil.
- Fotokopi Catatan Pengarahan: Perubahan Selama Masa Remaja (pilihan)

Alat Bantu Pelatihan

6.1.3 A : Pertanyaan yang Sering Ditanyakan dan Jawabannya tentang Perubahan-Perubahan Selama Masa Remaja.

Rencana Sesi

Persiapan

Buatlah selembar fotokopi dari Alat Bantu Pelatihan 6.1.3 A. Potonglah semua pertanyaan tanpa jawabannya, gulung dan masukkan mereka ke dalam toples, topi atau wadah kecil lainnya.

Langkah 1 – 10 Menit

Jelaskan bahwa latihan ini adalah tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja laki-laki dan perempuan selama masa puber atau masa remaja. Pertanyaan yang umum tentang perubahan dan seks akan dibahas. Ini akan dilakukan dalam sebuah permainan tanya jawab. Bagilah kelompok menjadi tim yang terdiri dari 5 orang dari kedua jenis kelamin. Berikan tiap kelompok 22 lembar kertas kosong ukuran A4 dan sebuah spidol dan letakkan wadah yang berisi pertanyaan di tengah-tengah kelompok.

Jelaskan peraturan dari permainannya sebagai berikut :

- Seorang sukarelawan akan mengambil satu pertanyaan dari wadah dan membacanya dengan keras pada semua orang.
- Setiap pertanyaan akan diberikan waktu maksimal 1 menit kepada setiap kelompok untuk berdiskusi dan menulis jawabannya dengan huruf besar di atas selembar kertas.
- Semua kelompok harus menunjukkan jawaban mereka dalam waktu yang bersamaan.

Langkah 2 – 50 Menit
Mulailah permainan dengan meminta seorang sukarelawan untuk mengambil dan membacakan pertanyaan pertama dan kemudian mintalah pada semua kelompok untuk menunjukkan jawaban mereka. Periksa jawaban dengan cepat dan mintalah beberapa sukarelawan untuk berbagi jawaban mereka. Dan kemudian mintalah kepada mereka agar membagi jawabannya (pilihlah beberapa jawaban yang salah dan beberapa yang benar). Diskusikan dengan singkat jawaban-jawaban ini dan sepakatlah dengan peserta tentang jawaban yang benar, sebelum berpindah ke pertanyaan berikutnya sampai semua 22 pertanyaan terjawab.

Langkah 3 – 15 Menit
Rangkum permainan dengan menjelaskan bahwa pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah tentang persoalan yang penting bagi remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Adalah hal yang wajar untuk berbicara mengenai hal itu walaupun orang-orang sering mentertawakan, karena mereka tidak mengetahui secara rinci dan merasa malu atau tidak nyaman. Adalah penting untuk mengetahui hal tersebut sebanyak mungkin, juga tentang lawan jenis. Sebagai contoh, adalah baik bahwa remaja laki-laki mengetahui apa itu menstruasi dan remaja perempuan memahami apa itu mimpi basah. Jika tidak mengetahui fakta yang benar, kamu mungkin akan mempercayai mitos-mitos yang bodoh, merasa tidak nyaman atau berada dalam situasi yang berbeda dan berbahaya.

Tutup latihan dengan butir-butir berikut :

- Selama masa remaja baik laki-laki maupun perempuan banyak berubah, tidak hanya secara fisik tapi juga emosional.
- Hormon-hormonlah yang menjadi penyebab perubahan dan ini adalah bagian dari proses menjadi dewasa.
- Perubahan dalam tubuhmu dapat menjadi menarik tapi juga membingungkan, membuat malu atau frustasi. Itu terjadi pada semua orang, jadi cobalah untuk membicarakannya dengan orang tua, saudara atau temanmu. Mereka juga pernah atau sedang mengalaminya jadi saling bertukar informasi akan sangat membantu.

Kiat Untuk Pelatih

Bagikan Catatan Pengarahan: Perubahan Dalam Masa Remaja dari Latihan 6.1.2 Uups, Aku Sedang Berubah, jika peserta dapat membaca dan merasa tertarik untuk membacanya.

Alat Bantu Pelatihan 6.1.3 A : Pertanyaan yang Sering Ditanyakan dan Jawabannya tentang Perubahan Selama Masa Remaja

Petunjuk : Fotokopilah halaman berikut dan potong pertanyaan-pertanyaannya tanpa jawaban, gulung dan masukkan ke dalam topels, topi atau wadah lain. Rincian informasi tentang topik ini diberikan dalam Catatan Pengarahan: Perubahan Selama Masa Remaja dalam Latihan 6.1.2 Uups, Aku Sedang Berubah.

1. Kapan seharusnya saya mulai berhubungan seks.	Tidak ada umur yang spesifik untuk mulai melakukan hubungan seks. Setiap orang mempunyai alasan yang berbeda untuk memutuskan kapan melakukan hubungan seks pertama kali. Beberapa orang melakukannya ketika mereka merasa nyaman dan merasa mempunyai komitmen dengan pasangannya. Beberapa orang melakukannya hanya setelah pernikahan. Hal yang penting tentang berhubungan seks untuk pertama kali adalah bahwa kamu melakukannya atas kehendak sendiri bukan karena merasa tertekan atau terpaksa untuk melakukannya. Penting juga untuk berpikir tentang konsekuensi yang mungkin terjadi akibat berhubungan seks: akankah kamu menjadi hamil atau membuat pacarmu hamil? Apakah ada kemungkinan kamu akan terkena penyakit yang ditularkan melalui hubungan seks?
2. Apakah mimpi basah itu dan normalkah bila kita mengalaminya?	Ketika seorang remaja laki-laki memimpikan sesuatu hal yang sangat menarik dan berejakulasi karenanya, itulah yang dinamakan mimpi basah. Sperma akan keluar dari penis sehingga ketika kamu bangun pakaian tidur atau seprei menjadi basah dan lengket. Mimpi basah terjadi selama kamu tidur dan merupakan sesuatu hal yang sangat wajar. Seringkali seorang pemuda mendapatkan ejakulasi pertamanya ketika ia tidur.
3. Payudara saya jauh lebih kecil dibandingkan payudara teman-teman saya, apakah ini normal?	Hal ini sangat normal, dalam masa remaja payudara seorang gadis mulai berkembang. Beberapa gadis payudaranya tumbuh besar sedangkan gadis-gadis yang lain payudaranya tumbuh tidak terlalu besar. Harus disadari bahwa ukuran payudara seseorang tidak berpengaruh terhadap fungsi payudara tersebut.
4. Apakah sesungguhnya menstruasi atau datang bulan atau keluar darah dari vagina yang dialami oleh perempuan?	Sekali dalam sebulan sebuah sel telur akan meninggalkan indung telur. Ini dinamakan ovulasi. Sel telur berjalan menuju rahim. Ketika seorang perempuan berhubungan seks dalam periode ini dan sel sperma bertemu dengan sel telur maka ia dapat menjadi hamil. Bagaimanapun, lebih sering sel telur yang kecil ini tidak bertemu dengan sel sperma, kemudian sel telur yang tidak dibuahi ini meninggalkan tubuh bersama dengan pembuluh darah dan jaringan melalui vagina. Inilah yang dinamakan menstruasi, mens atau datang bulan atau keluar darah.
5. Apakah masturbasi itu? Apakah itu berbahaya? Apakah itu membuat saya lemah?	Masturbasi adalah menyenangkan diri sendiri dengan cara memainkan organ seksualmu. Masturbasi sama sekali tidak berbahaya bagi kamu dan tidak membuat lemah.
6. Apakah remaja perempuan juga melakukan masturbasi?	Ya. Adalah suatu mitos bila dikatakan hanya remaja laki-laki yang melakukan masturbasi. Remaja perempuan juga dapat menyenangkan diri mereka sendiri dengan menyentuh organ seksual yang mereka miliki.
7. Apakah boleh untuk berfantasi tentang gadis atau bintang film yang membuat “adik kecil” saya mengeras atau bangun?	Ya, kenapa tidak. Terasa nikmat dan bisa membuatmu senang.

8. Orang tua saya berkata bahwa seharusnya gadis yang baik tidak berbicara mengenai seks. Tapi terkadang saya ingin berbicara tentang hal itu dengan teman-teman dan saya juga suka memandangi gambar-gambar seksi atau membaca novel seksi. Apakah saya gadis yang nakal?	Tidak, tidak ada yang salah dengan berbicara tentang seks tetapi orang memang seringkali merasa malu. Melihat gambar yang seksi tidak membuat seseorang menjadi nakal. Hal ini tidak menyakiti ataupun merugikan siapapun.
9. Kenapa kadang kala saya bangun tidur dengan penis ereksi, apakah ini berarti saya gila seks?	Tidak, hal tersebut tidak ada hubungannya dengan perasaan seksual tetapi disebabkan oleh kandung kemih. Kandung kemih anda sangat penuh sehingga menekan pangkal penis , dan membuat zakar/penis berdiri.
10. Apakah sebenarnya cairan lengket yang keluar dari zakar/ penis setelah saya merasa nikmat?	Cairan lengket buram yang keluar dari penis tersebut dinamakan sperma. Ejakulasi sperma di dalam atau dekat dengan vagina seorang gadis dapat membuat gadis tersebut hamil.
11. Apakah berarti saya bisa hamil karena sekarang saya sudah mengalami datang bulan?	Ya, ada suatu periode pendek dalam setiap bulan saat kamu bisa menjadi hamil. Itu adalah periode ketika sel telur berjalan dari indung telur menuju rahim. Jika sel telur tersebut bertemu sel sperma mereka akan bersatu. Hal ini dinamakan pembuahan dan hanya dapat terjadi apabila kamu berhubungan seks dengan laki-laki atau kemasukan sperma dalam vaginamu.
12. Saya sudah berumur 13 tahun, kenapa saya belum mengalami menstruasi?	Beberapa orang gadis cepat mengalami menstruasi dan ada juga beberapa orang gadis yang terlambat mengalaminya. Tidak ada hal yang harus dikhawatirkan tentang hal ini.
13. Teman saya selalu menggoda saya agar pergi ke pelacuran untuk merayakan kejantanan kami. Kalau saya berkata tidak, apakah itu akan membuat saya kurang jantan?	Omong kosong. Ada banyak alasan bagus kenapa kamu tidak ingin pergi ke pelacuran. Ini tidak akan membuatmu kurang jantan. Menjadi laki-laki sejati tidak ada hubungannya dengan seringnya berhubungan seks.
14. Saya hanya ingin bersentuhan dan berciuman dengan pacar saya, tetapi dia ingin lebih, apa yang harus saya lakukan?	Jelaskan padanya kamu tidak ingin lebih, tegaslah dalam berkata “tidak” pada hal-hal yang tidak kamu inginkan. Dia harus menghormati perasaanmu. Jika dia tidak bisa melakukannya berhentilah berkencan dengannya.
15. Saya seorang pemuda dan masih perjaka. Teman saya bilang saya tidak jantan, apakah saya gay?	Tidak, masih perjaka sama sekali tidak berkaitan dengan menjadi gay. Perubahan dalam masa puber datang pada usia yang berbeda pada orang-orang yang berbeda dan tidak ada keharusan untuk menjadi terburu-buru masuk dalam pengalaman seksual apabila memang kamu tidak menginginkannya.
16. Kenapa saya mengalami menstruasi begitu lama dan begitu menyakitkan. Teman-teman saya mengalaminya dengan mudah sekali, hanya 2 sampai 3 hari. Apakah ada sesuatu hal yang salah dengan saya?	Tidak ada yang salah, lamanya waktu menstruasi dan sakitnya memang berbeda di antara para gadis. Beberapa orang perempuan tidak merasakan apapun ketika yang lain mengalami rasa sakit di perut atau pusing di kepala. Beberapa perempuan mendapatkan menstruasi setiap 20 hari, dan ada juga beberapa gadis yang mendapatkannya setiap 2 bulan. Hal ini tergantung pada banyak hal. Bagaimanapun untuk kebanyakan perempuan menstruasi berlangsung selama 3 hari hingga seminggu. Tetapi bila kamu keluar darah lebih banyak atau lebih lama atau mengalami menstruasi setiap 2 minggu atau merasa lebih sakit dari biasanya maka kamu harus periksa ke dokter.

17. Ketika saya sedang tak mengalami menstruasi kadangkala cairan putih keluar dari vagina, apakah ini normal?	Hal itu normal. Cairan tersebut melindungi kamu dari infeksi vagina. Jika tak menimbulkan rasa sakit atau gatal dan hilang setelah beberapa hari, itu tak berbahaya. Tetapi apabila timbul rasa sakit atau gatal, atau mulai berbau amis atau berubah warna (kuning, hijau, merah muda) pergilah ke layanan kesehatan.
18. Saya pikir saya lebih menyukai orang dengan jenis kelamin yang sama daripada dengan lawan jenis, apakah saya tidak normal?	Tidak, beberapa orang tertarik kepada orang dari jenis kelamin yang sama. Walaupun banyak masyarakat yang tidak menyetujui orang yang mencintai sesama jenis kelamin, tidak ada hal yang memalukan. Hal itu terjadi begitu saja. Itu terjadi dengan sendirinya. Ikutilah perasaanmu.
19. Saya (laki-laki) siap untuk berhubungan seks, tetapi pacar saya tidak ingin melakukannya. Apa yang harus saya lakukan?	Tunggulah. Hormati pandangannya. Dialah yang nantinya akan hamil, bukan kamu. Tidak ada kesenangan dalam berhubungan seks dengan seseorang yang tidak menginginkannya. Bahaya jika memiliki bayi ketika kamu tidak siap, hal tersebut akan menjadi sangat sulit, khususnya untuk pacarmu. Berbicaralah mengenai hal tersebut dan hormatilah perasaan dan harapan masing-masing. Kamu berdua dapat melakukan hal-hal lain yang menyenangkan seperti berpelukan dan berciuman.
20. Produk apakah yang paling baik untuk dipakai saat menstruasi?	Kamu harus memakai apapun yang terasa paling nyaman bagimu dan memang tersedia. Kamu dapat membeli pembalut atau tampon atau membuat sesuatu sendiri jika membeli terasa mahal atau tidak tersedia di pasaran. Jagalah agar tetap bersih, basuhlah dan ganti secara teratur apapun yang kamu pakai.
21. Seseorang berkata pada saya bahwa memang laki-laki memiliki dorongan seks yang lebih besar dari perempuan. Karena itu laki-laki butuh untuk berhubungan seks dengan banyak perempuan sedangkan perempuan harus setia.	Baik laki-laki maupun perempuan mempunyai dorongan seksual, dan ada banyak perbedaan individual baik pada laki-laki ataupun perempuan tentang seberapa sering mereka ingin berhubungan seks. Dalam banyak masyarakat dorongan seksual laki-laki diperbolehkan sedangkan dorongan seksual perempuan ditekan. Ini menyebabkan timbulnya banyak masalah. Laki-laki perlu mengontrol dorongan seksnya dan menghormati pilihan perempuan. Menjadi setia adalah pilihan pribadi baik pada laki-laki maupun perempuan.
22. Teman-teman memberi tahu saya bahwa perempuan butuh dorongan untuk berhubungan seks. Jika perempuan berkata “tidak” itu berarti “ya”.	Pikiran ini salah. Remaja perempuan sering ingin menunggu untuk berhubungan seks karena mereka takut menjadi hamil. Mereka benar, karena hidup mereka akan menjadi sangat sulit jika mereka hamil di luar pernikahan. Jika perempuan berkata “tidak”, kamu harus menghargai pilihan mereka.

Latihan 6.1.4 Proses Reproduksi

Tujuan

Untuk mempelajari lebih dalam tentang organ reproduksi laki-laki dan perempuan

Kelompok Sasaran

Remaja dan Dewasa

Waktu

45 menit tanpa Langkah 3
75 Menit termasuk Langkah 3

Pengaturan Ruang

Bentuk U atau lingkaran

Bahan

- Dua lembar transparansi, satu dengan organ reproduksi laki-laki dan satu dengan organ reproduksi perempuan seperti diberikan dalam Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 A dan B.
- OHP atau proyektor transparansi (jika tidak tersedia, lihatlah persiapan)
- Fotokopi dari gambar penis dengan dan tanpa sunat (Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 C)
- Fotokopi dari kartu memori (Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 D), satu set untuk setiap kelompok (pilihan)

Alat Bantu Pelatihan

6.1.4 A : Transparansi Dari Organ Reproduksi Perempuan
6.1.4 B : Transparansi Dari Organ Reproduksi Laki-laki
6.1.4 C : Gambar Penis dengan dan Tanpa Sunat
6.1.4 D : Kartu Memori
6.1.4 E : Kartu Memori: Jawaban
Catatan Pengarahan : Organ-organ Reproduksi

Rencana Sesi

Persiapan

Apabila tidak mempunyai sebuah OHP untuk menampilkan transparansi, kamu dapat menggambarnya di atas kertas flipchart atau membuat fotokopi dari transparansi organ reproduksi laki-laki dan perempuan (Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 A dan B), satu untuk setiap peserta.

Pilihan 1 :

Gambarlah kembali Alat Bantu Pelatihan di atas kertas flipchart, satu set dari Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 A dan set yang lain dari Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 B. Setiap set terdiri dari 4 halaman. (semuanya berjumlah 8 lembar gambar)

Halaman 1 : Transparansi No. 1
Halaman 2 : Transparansi No. 1 dikombinasikan dengan No. 2
Halaman 3 : Transparansi No. 1 dikombinasikan dengan No. 2 dan No. 3
Halaman 4 : Transparansi No. 1 dikombinasikan dengan No. 2, 3 dan No. 4

Pilihan 2 :
Buatlah fotokopi keempat halaman transparansi di atas dari kedua Alat Bantu Pelatihan untuk setiap peserta. (Setiap peserta pelatihan akan mendapatkan 8 halaman fotokopi).

Langkah 1 – 30 Menit
Jelaskan bahwa dalam latihan ini akan dipresentasikan dan didiskusikan lebih rinci tentang organ reproduksi laki-laki dan perempuan.

Mulailah dengan organ reproduksi perempuan (Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 A). Ambillah transparansi pertama dan tanyalah kelompok jika mereka tahu nama dari organ yang ditunjukkan dalam transparansi. Kemudian berikan nama yang tepat dan jelaskan dengan singkat fungsi dari organ tersebut. Tempatkan tranparansi yang kedua tepat di atas yang pertama (atau tunjukkan halaman 2, jika menggunakan flipchart atau fotokopi bukannya transparansi) dan tanyakanlah lagi jika mereka tahu nama dari organ yang ditambahkan. Jelaskan dengan singkat dan lanjutkan prosesnya sampai semua 4 transparansi ditunjukkan di atas satu sama lainnya, membentuk sebuah gambar yang lengkap dari organ perempuan. Diakhir dari penjelasanmu tanyakanlah jika semuanya telah jelas dan apakah ada pertanyaan.

Lakukan hal yang sama dengan organ reproduksi laki-laki.

Kiat Untuk pelatih
Sesuaikan latihan ini dengan usia peserta. Dengan peserta yang lebih muda, sederhanakanlah latihan dan jangan memberikan terlalu banyak detail. Berikan tempat dan nama untuk semuanya dan singkatlah detailnya. Dengan remaja yang beranjak dewasa, berikan lebih banyak informasi tentang fungsi dari semua organ.

Langkah 2 – 10 Menit
Tanyakan kepada kelompok jika mereka tahu apakah sunat itu. Jelaskanlah apakah itu dan mengapa laki-laki di beberapa kebudayaan menjalani sunat (alasan agama dan kebersihan). Tunjukkan ilustrasinya (Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 C) agar mereka tahu bagaimana kelihatannya.

Langkah 3 (Pilihan) – 30 Menit
Jalankan langkah ini jika kamu ingin menguji apakah kelompok sudah mengerti penjelasannya dan berikan informasi lebih. Bagilah peserta menjadi kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari maksimum 4 orang. Berikan semua kelompok satu set kartu memori (Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 D). Jelaskan bahwa mereka harus mencari pasangan yang tepat dari organ reproduksi laki-laki dan perempuan dengan fungsi yang sama.

Ketika semua kelompok telah siap, mintalah agar mereka menunjukkan pasangannya. Gunakan pertanyaan panduan berikut :
- Apakah semua kelompok memasangkan set yang tepat?
- Apakah kamu mengerti semua gambarnya? Jika tidak, manakah yang sulit? Jika ya, dapatkah kamu menyebutkan namanya?
- Apakah kamu tahu di manakah tempat mereka di dalam tubuh?
- Apakah kamu tahu fungsinya?

Masuklah ke dalam pembahasan set kartu yang tepat (berikan setiap peserta pelatihan sebuah fotokopi dari Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 E) dan jelaskan sebagai berikut :

Organ Perempuan:	Organ Laki-laki:	Membentuk Sebuah Set Karena Keduanya:
Bibir	Skrotum	Mempunyai fungsi melindungi.
Vagina	Penis	Berfungsi sebagai basis/memungkinkan senggama.
Klitoris	Kepala Penis	Bagian yang sangat sensitif.
Indung telur	Buah zakar/testis	Memproduksi sel-sel untuk reproduksi.
Saluran indung telur	Saluran Sperma	Saluran transportasi (untuk sperma dan sel telur).
Rahim	Prostat	Rumah atau tempat penyimpanan (untuk bayi dan sperma)

Langkah 4 – 5 Menit

Rangkuman :

- Perempuan (gadis remaja dan dewasa) mempunyai organ reproduksi luar berikut: Payudara, vagina, bibir dan klitoris.
- Perempuan (gadis remaja dan dewasa) mempunyai organ reproduksi dalam sebagai berikut: indung telur, saluran indung telur/tuba falopi dan rahim.
- Laki-laki (pemuda dan dewasa) mempunyai organ reproduksi luar sebagai berikut : Zakar/penis dan kantung buah zakar/skrotum.
- Laki-laki (pemuda dan dewasa) mempunyai organ reproduksi dalam sebagai berikut : buah zakar/testis, saluran sperma, saluran kencing dan prostat.
- Walaupun penampilan dari organ reproduksi perempuan dan laki-laki berbeda, kebanyakan memiliki fungsi paralel yang sama dan saling bekerja sama dalam membuat bayi.

Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 A: Transparansi Dari Organ Reproduksi Perempuan

Petunjuk : Empat gambar berikut menunjukkan tinjauan skematis dari organ reproduksi perempuan. Gambar-gambar ini juga diberikan secara terpisah dalam ukuran A-4 di Buku 7. Fotokopilah gambar-gambar transparansi ini.

No. 1. Rahim	**No. 2. Vagina**
No. 3. Saluran indung telur	**No. 4. Indung telur**

Bagaimana Menampilkan Transparansi : Mulai dengan transparansi no.1. Setelah penjelasan ringkas, letakkan transparansi no.2 di atas no.1. Kemudian tempatkan no.3 di atas no.1 dan no.2. Akhirnya, letakkan no.4 di atas tiga transparansi sebelumnya. Gambar berikut memperlihatkan tumpang tindih transparansi.

No. 1 + 2	**No. 1 + 2 + 3**	**No. 1 + 2 + 3 + 4**

Alat Bantu 6.1.4 B : Transparansi Organ Reproduksi Laki-laki

Panduan : Empat gambar berikut menunjukkan tinjauan skematis dari organ reproduksi laki-laki. Gambar-gambar ini juga diberikan secara terpisah dalam ukuran A-4 di Buku 7. Fotokopilah gambar-gambar transparansi ini.

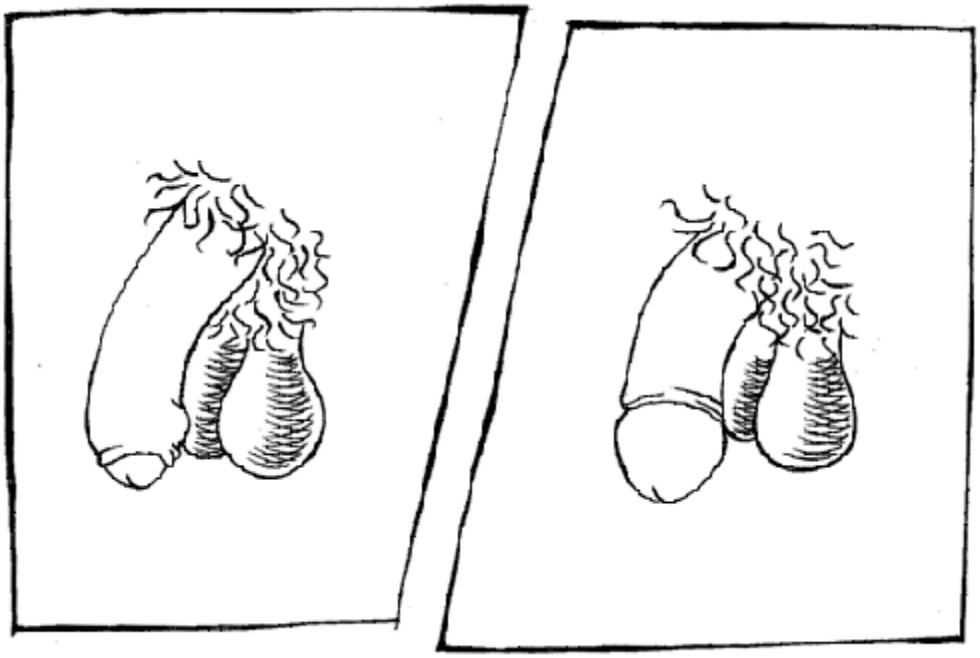
No. 1. Zakar/penis	**No. 2. Buah zakar/testis**
No. 3. Saluran Sperma	**No. 4. Prostat**

Bagaimana menampilkan transparansi: Mulai dengan transparansi no.1. Setelah penjelasan ringkas, letakkan transparansi no.2 di atas no.1. Kemudian tempatkan no.3 di atas no.1 dan no.2. Akhirnya, letakkan no.4 di atas tiga transparansi sebelumnya. Gambar berikut memperlihatkan tumpang tindih transparansi.

No. 1 + 2	**No. 1 + 2 + 3**	**No. 1 + 2 + 3 + 4**

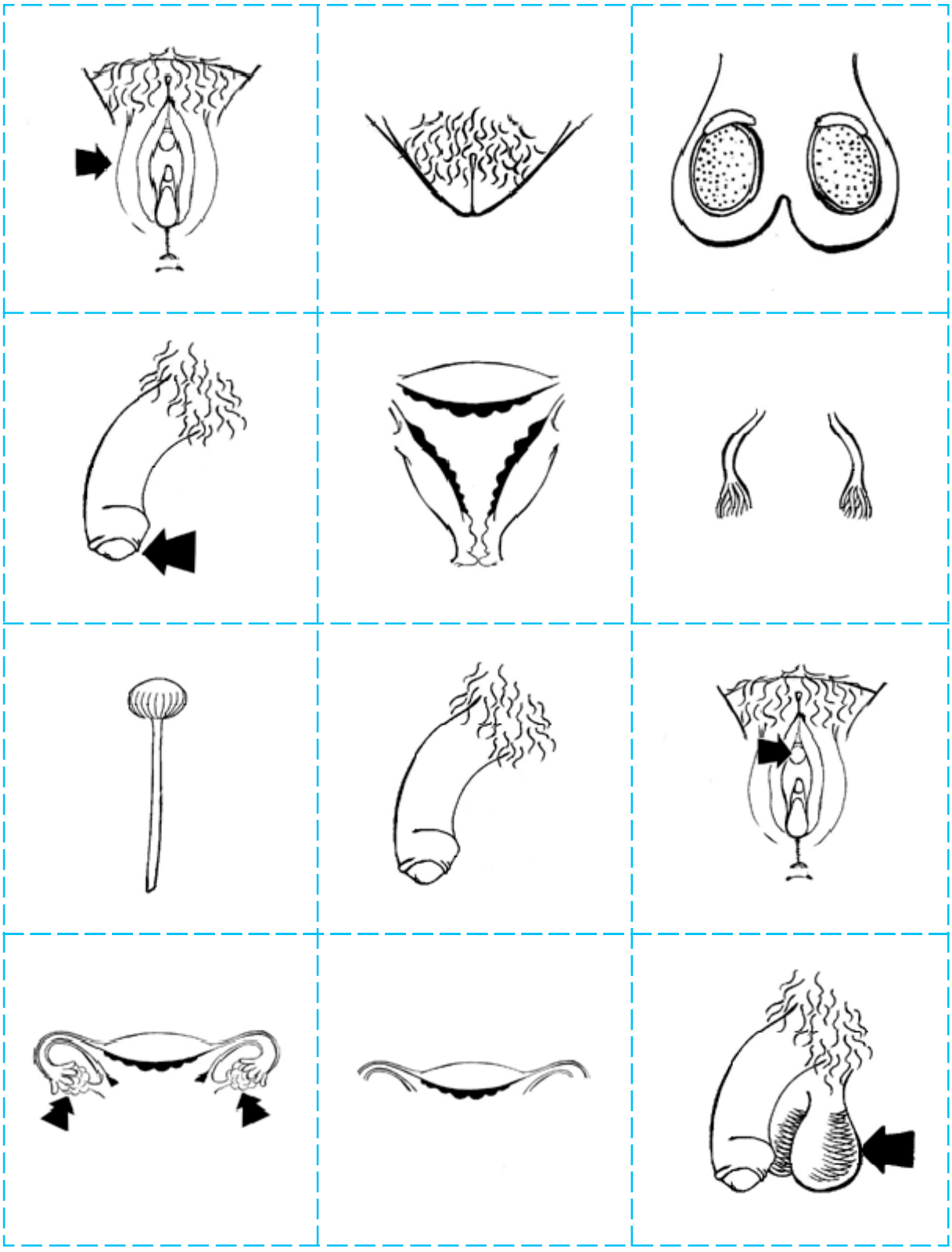
Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 C : Ilustrasi Penis Dengan dan Tanpa Sunat

Panduan : Besarkan halaman ini dengan memfotokopinya dan gunakanlah dalam langkah 3 untuk menjelaskan perbedaan dari sebuah penis tanpa sunat dan dengan sunat.

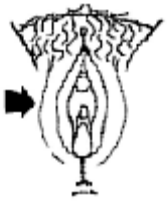


Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 D : Kartu Memori

Panduan : Fotokopi halaman ini dan potonglah menjadi kartu-kartu kecil. Bagikan masing-masing satu set untuk setiap kelompok.



Alat Bantu Pelatihan 6.1.4 E : Kartu Memori : Jawaban

Organ Perempuan:	Organ Perempuan:	Membentuk Pasangan Karena Keduanya:
		Mempunyai fungsi melindungi
		- Adalah organ “dasar” - Memungkinkan senggama.
		Bagian yang sangat sensitif.
		Memproduksi sel telur dan sperma untuk reproduksi.
		Saluran transportasi (untuk sel telur dan sperma).
		Rumah atau “ruang penyimpanan” (untuk bayi dan sperma).

Catatan Singkat : Organ Reproduksi

Informasi tentang organ reproduksi dari kedua jenis kelamin diberikan di bawah ini. Gunakan informasi ini selama penjelasan dengan set transparansi laki-laki dan perempuan.

Rincian organ reproduksi perempuan :
Jika kita memperhatikan tubuh seorang perempuan, tidak banyak organ reproduksi luarnya yang dapat kita lihat (kecuali payudara). Di antara kedua kakinya adalah sebuah bagian lembut dengan klitoris, lubang vagina, lubang kencing dan bibir, dan sedikit kebelakang adalah anus. Sangatlah mudah untuk mempelajari keseluruhan dari organ reproduksimu dengan menempatkan sebuah cermin di antara kedua kaki anda.

- *Bibir*
  Ini adalah dua pasang lipatan lembut dari kulit di sekeliling vagina. Mereka dinamakan bibir luar dan bibir dalam atau bibir besar dan bibir kecil. Mereka melindungi klitoris, lubang kencing dan vagina.
- *Lubang Kencing*
  Di antara kedua bibir ada sebuah lubang yang sangat kecil. Begitu kecilnya sehingga hampir tidak terlihat. Ini adalah lubang lanjutan dari uretra (saluran yang dilewati oleh air kencing), dan lewat lubang kecil inilah kamu buang air kecil. Ini sebenarnya bukan organ reproduksi.
- *Vagina*
  Kamu juga akan menemukan sebuah lubang yang lebih besar. Ini adalah lubang vagina. Di dalamnya, vagina panjangnya kira-kira 20 cm dan sangat fleksibel dan lembut. Vagina berhubungan dengan rahim, seorang bayi yang sudah siap dilahirkan keluar melalui vagina. Datang bulan atau menstruasi yang dimulai ketika seorang gadis mencapai masa puber keluar melalui vagina. Ketika orang berhubungan seks vagina adalah tempat yang tepat untuk zakar/penis.
- *Klitoris*
  Ini adalah tonjolan kecil di depan lubang kencing. Ini adalah bagian yang sangat sensitif di antara bibir. Ketika tersentuh atau diraba dengan lembut terasa menyenangkan.
- *Dubur/anus*
  Sedikit lebih ke belakang ada sebuah lubang ketiga. Ini bukanlah organ reproduksi, melainkan dubur/anus, melalui lubang inilah kotoran meninggalkan tubuh anda.

Jika kita dapat melihat tembus ke dalam tubuh seorang perempuan dapat kita temukan organ reproduksi berikut: vagina, rahim, dua saluran indung telur/tuba falopi dan dua indung telur/ ovarium.

- *Rahim*
  Ini adalah organ kecil dengan otot yang sangat kuat. Baik saluran indung telur maupun vagina keduanya terhubung dengan rahim. Rahim adalah tempat tumbuh kembangnya bayi dalam tubuh. Normalnya rahim tidaklah sebegitu besar, sekitar ukuran buah pir kecil dengan posisi terbalik atas bawah. Ketika seorang bayi tumbuh di dalamnya maka rahim membesar seiring dengan pertumbuhan bayi. Setelah bayi dilahirkan maka rahim mengecil kembali ke ukuran semula.
- *Indung telur/ovarium*
  Di setiap sisi rahim kamu akan temukan sebuah indung telur dengan ukuran sebesar buah leci kecil. Indung telur ini mengandung sel reproduksi dalam tubuh perempuan, sel telur. Ketika seorang perempuan dilahirkan maka ia telah mempunyai banyak sel telur (1 hingga 2 juta) namun belum matang, mereka menjadi matang dan siap digunakan untuk reproduksi dalam masa puber dan terus berlanjut dalam tahun-tahun produktif perempuan sampai masa menopause, yaitu masa ketika perempuan tidak lagi dapat hamil dan berhenti

mengalami menstruasi. Masa menopause biasanya terjadi ketika perempuan mencapai usia 40-an akhir atau 50-an.

- *Saluran indung telur/Tuba Falopi*
  Ini adalah pipa kecil dengan panjang sekitar 15 cm yang menghubungkan indung telur dengan rahim. Sel telur berjalan melewati saluran pipa ini menuju rahim.

Rincian Organ Reproduksi Laki-laki

Jika kita perhatikan tubuh telanjang seorang laki-laki dengan mudah dapat kita temukan organ reproduksi luarnya yang tergantung di antara kakinya: penis dan kantung pelir/skrotum.

- *Kantung pelir/skrotum*
  Ini adalah wadah yang terbuat dari kulit yang berkerut tempat kedua testis atau bola zakar berada.
- *Zakar/penis*
  Penis sangat lembut dan terbuat dari jaringan dengan pembuluh-pembuluh darah. Di ujungnya dapat kita temukan sebuah lubang kecil tempat air seni keluar meninggalkan tubuh, dalam keadaan normal penis terlihat lembek dan tergantung di depan skrotum tetapi kadang kala ia dapat menjadi kaku dan mulai berdiri. Ini terjadi di kala seorang laki-laki remaja/ dewasa terangsang atau tertarik oleh sesuatu atau seseorang.
- *Kepala Penis (dan Sunat)*
  Ujung dari penis dinamakan kepala penis, ini adalah bagian yang paling sensitif dari penis. Ia akan berasa menyenangkan kalau disentuh. Anak laki-laki dilahirkan dengan sekuncup kulit di sekeliling ujung penisnya. Dalam beberapa kebudayaan kulit yang membungkus ujung penis tersebut dipotong, ini disebut sunat. Setiap laki-laki muslim dan kebanyakan orang Yahudi — dari negara-negara seperti Amerika Serikat, Indonesia dan Malaysia — disunat ketika dia lahir atau beranjak remaja untuk alasan keagamaan, budaya atau kebersihan. Dalam kebudayaan dan masyarakat lain laki-laki biasanya tidak disunat karena kulit yang membungkus kepala penis dianggap berfungsi untuk melindungi ujung penis. Penis laki-laki yang disunat terlihat berbeda dengan penis dari mereka yang tidak bersunat, tetapi kepala penisnya sendiri dan rasanya tetap sama.
- *Dubur/anus*
  Sedikit ke belakang ada lubang kedua. Ini bukanlah organ reproduksi tetapi dubur/anus. Melalui lubang ini kotoran keluar meninggalkan tubuh kita.

Jika kita dapat melihat tembus ke dalam tubuh seorang laki-laki dapat kita temukan organ reproduksi berikut: testis dan sejumlah pipa saluran dan kelenjar yang terhubung satu sama lainnya.

- *Buah pelir/testis*
  Laki-laki mempunyai dua buah pelir/testis atau bola yang lembut dan elastis dan terlindungi oleh skrotum. Buah pelir sangatlah sensitif. Akan terasa sangat sakit sekali jika anak laki-laki ditendang buah pelirnya. Hampir sepanjang waktu satu dari buah pelir tergantung sedikit lebih rendah dari yang lain. Hal ini sepenuhnya normal. Sebelum pubertas buah pelir mempunyai ukuran sebesar kacang polong dan kemudian secara bertahap akan tumbuh sebesar buah walnut. Di dalam buah pelirlah sel sperma dibuat untuk keperluan reproduksi. Jika seorang gadis telah mempunyai sel telur sejak dilahirkan maka seorang laki-laki mulai memproduksi sperma sejak masa pubertas.
- *Epididymis*
  Kedua buah pelir terhubung dengan sebuah epididimis yang terlihat seperti sebuah gagang telephone kecil. Sebenarnya epididimis sangatlah tipis dan panjang (4-6 meter) dan membentuk gulungan. Dalam epididimis sel sperma untuk reproduksi dikumpulkan dan dibentuk lebih jauh sebelum berjalan melalui saluran sperma.

- *Saluran Sperma*
  Kedua epididymis terhubung dengan uretra oleh saluran sperma. Saluran sperma adalah pipa tipis yang fleksibel dengan panjang sekitar 50 sentimeter dan terlihat seperti bakmi rebus.
- *Prostat*
  Organ ini memproduksi cairan yang dicampurkan dengan sel sperma. Campuran inilah yang dinamakan sperma dan keluar melalui saluran air seni. Dikeluarkan dari tubuh dengan semprotan yang pendek dan cepat. Ini dinamakan ejakulasi, banyak orang menamainya: Keluar. Ejakulasi atau “keluar” hanya dimungkinkan setelah laki-laki mencapai masa puber.
- *Saluran kencing/uretra*
  Sperma dan air seni keluar melalui saluran yang sama, uretra. Ini adalah pipa sempit yang panjang di dalam penis. Air seni dan sperma tidak pernah dikeluarkan secara bersamaan karena ketika ejakulasi kantong kemih ditutup oleh otot-otot.

Latihan 6.1.5 Orientasi Seksual

Tujuan

- Mengetahui fakta tentang orientasi seksual yang berbeda.
- Mendorong toleransi terhadap semua orientasi seksual.

Kelompok Sasaran

Remaja dan Dewasa

Waktu

60 Menit

Pengaturan Ruang

Bentuk U atau lingkaran, dengan atau tanpa meja

Bahan

Satu lembar kertas putih untuk setiap pasang peserta

Alat Bantu Pelatihan

Catatan Pengarahan: Orientasi Seksual

Rencana Sesi

Persiapan

Penting untuk mendiskusikan topik ini karena merupakan kenyataan yang terdapat di mana saja meskipun isu ini sensitif di banyak masyarakat. Pelatih harus terlebih dahulu mengumpulkan informasi yang cukup tentang kebudayaan lokal, adat istiadat dan kepercayaan religius sebelum merencanakan latihan ini. Sangatlah penting untuk menghormati budaya lokal; bisa saja ada kemungkinan kalau topik ini tidak bisa didiskusikan. Diskusikan dengan penyelenggara pelatihan dan yakinkan bahwa bahwa sesi ini dipresentasikan dalam cara yang sensitif, menghargai dan ilmiah. Biarkan semua orang mengekspresikan kekawatiran dan prasangkanya, dan beri ruang untuk pendapat yang berbeda tetapi pastikan bahwa setiap orang tetap saling menghargai. Sangat mungkin bahwa sedikitnya ada satu dari peserta yang homoseksual. Tekankan pada fakta yang ada bukannya berakhir dalam diskusi moral tentang apa yang benar dan apa yang salah.

Kiat untuk pelatih

Di kota-kota besar ada organisasi kaum homoseks atau biseks. Pelatih boleh mengundang wakil dari organisasi tersebut untuk memberikan kontribusi atau memimpin sesi ini.

Langkah 1 –15 Menit

Jelaskan bahwa latihan ini adalah tentang cinta dan hubungan seksual antara orang-orang yang berjenis kelamin sama. Bagilah kelompok menjadi pasangan-pasangan dan berikan tiap

pasangan selembar kertas kosong ukuran A4. Jelaskan simbol untuk laki-laki: ♂ dan perempuan: ♀ dan praktikkan penggunaan simbol tersebut dengan peserta. Berikan contoh. Ketika kamu mengucapkan kata teman perempuan, mereka menulis simbol ♀. Kalau kamu mengucapkan kata teman laki-laki mereka menulis dua simbol laki-laki: ♂♂. Kalau kamu mengucapkan teman laki-laki dan teman perempuan mereka menulis: ♂♀. Tanyakan apakah simbol-simbol ini sudah dimengerti.

Lanjutkan dengan menyebutkan istilah-istilah berikut untuk orientasi seksual satu demi satu dan mintalah kepada peserta untuk menuliskan simbolnya. Sertakan istilah-istilah lokal (seringkali merupakan istilah yang melecehkan) yang ada dalam semua masyarakat.

1. Hetero atau Heteroseksual.
2. Homo atau Homoseksual.
3. Lesbian.
4. Biseksual
5. Waria, banci atau bencong
6. Lesbi, lines (perempuan homoseksual).
7. Gay atau homo(laki-laki homoseksual).

Langkah 2 – 35 Menit
Mintalah pada dua atau tiga pasangan untuk memberikan jawabannya. Berikan kombinasi yang benar untuk setiap kata (lihat Catatan Pengarahan: Orientasi Seksual) dan jelaskan asal-usul dan arti dari kata-kata tersebut.

Diskusikanlah hasilnya bersama semua peserta dengan memakai pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apa yang kamu pikirkan ketika mendengar istilah-istilah tersebut?
- Dapatkan kamu sebutkan sinonim yang lain yang dipakai dalam kebudayaanmu untuk keempat jenis orientasi seksual ini? Apakah istilah tersebut terdengar ramah, netral, atau melecehkan?
- Apakah kamu tahu dari mana kata-kata ini berasal atau berdasarkan apa?
- Apakah kamu memiliki perasaan yang berbeda tentang orang-orang yang heteroseksual dan homoseksual? Jika ya, kenapa? Jika tidak, kenapa tidak?
- Dapatkah kamu mengenali dari luar apakah seseorang itu hetero atau homoseks?
- Apakah kamu mengenal orang yang homoseks atau biseks?
- Apakah kamu berpikir seorang homoseks menjalani hidup yang mudah? Jika ya, kenapa? Jika tidak, kenapa tidak?
- Pernahkan kamu mendengar cerita “lucu” atau mitos tentang orang homoseks atau biseks? Jika pernah, apa isi cerita tersebut? Apakah kamu pikir cerita tersebut nyata?
- Apakah yang akan kamu lakukan jika ternyata teman/sahabat/keluarga anda mengaku bahwa dia adalah homoseksual?

Selama diskusi pelatih perlu untuk mencari pemikiran stereotip dan menjelaskan sejelas mungkin mitos-mitos yang keliru tentang homoseks. Biasanya pandangan masyarakat atas masalah ini tidaklah didasarkan pada fakta, tetapi berdasarkan “cerita” dan omongan orang-orang dan ketidakpedulian yang kemudian menjadi sikap dan perlakuan diskriminatif terhadap kaum homoseks dan biseks.

Cerita-cerita “lucu” tentang homoseksualitas dan biseksualitas ini biasanya berhubungan dengan preferensi seksual dari beberapa orang yang transvestit, transeksual atau pedofilia. Jelaskanlah arti dari istilah-istilah tersebut (lihatlah Catatan Pengarahan) dan terangkan bahwa orang-orang tersebut mempunyai preferensi seksual yang berbeda dan preferensi seksual mereka itu tidaklah

mesti orientasi seksual mereka. Kecuali pedofilia, preferensi seksual itu dapat diterima selama tidak berbahaya bagi orang-orang di sekitar mereka. Jika pedofili atau orang-orang dengan pedofilia mempraktikkan preferensi seksual mereka (berhubungan seks dengan kanak-kanak) maka mereka telah melakukan tindakan kriminal karena hal itu berbahaya bagi kanak-kanak dan melanggar hukum baik di tingkat nasional maupun internasional.

Apabila peserta tertarik untuk tahu lebih lanjut tentang bagaimana seseorang mengetahui apakah ia hetero-, homo- atau biseksual, jelaskan bahwa ia akan mengetahuinya dari perasaannya sendiri. Dalam masyarakat di mana homosekualitas adalah tabu, ada orang-orang homoseks atau biseks yang menekan dan menyembunyikan perasaan mereka dan mencoba menjalani hidup sesuai norma-norma yang ada dengan menikah dan mempunyai keluarga tetapi mereka tetap merasa tak bahagia. Yang lain mungkin mempunyai hubungan cinta dengan sesama jenis tetapi mereka menyembunyikannnya karena prasangka-prasangka yang kuat atau bahkan hukum negara yang melarang hubungan cinta sesama jenis.

Langkah 3 –10 Menit
Tutuplah latihan dengan menekankan bahwa homoseksual bukanlah penyakit. Heteroseksual memang merupakan hal yang paling lazim sesuai dengan norma-norma yang ada tetapi homoseksualitas juga cukup biasa. Semua orang terlepas dari orientasi seksual mereka mempunyai kebutuhan, perasaan dan aspirasi yang sama. Perlakukan anggota keluarga, teman kerja dan temanmu yang homoseksual sama seperti kamu memperlakukan mereka yang heteroseksual. Dengarkan dan bantulah orang-orang untuk menerima hidup seperti apa adanya. Apabila kamu mempunyai pertanyaan atau keraguan mengenai orientasi seksual kamu sendiri, bicaralah dengan seseorang yang kamu percayai. Hal ini sering dapat membantu.

Tekankan butir-butir berikut :

- Setiap orang mempunyai orientasi seksual yang berbeda. Kebanyakan orang adalah heteroseks tetapi banyak juga yang homoseks atau biseksual.
- Homoseksual adalah fenomena dalam segala usia, kebudayaan dan masyarakat.
- Homoseksual adalah bukan penyakit tetapi sebuah orientasi seksual seperti halnya heteroseksual.
- Ilmuwan belum mengetahui apakah yang membuat seseorang menjadi hetero-, homo- atau biseksual: faktor biologis, faktor sosial, atau kombinasi dari keduanya.
- Masih banyak diskriminasi terhadap orang-orang dengan orientasi seksual yang berbeda dari heteroseksualitas. Ini tidaklah adil karena orientasi seksual bukanlah sesuatu yang dapat dirubah atau dipaksakan pada seseorang.

Catatan Singkat: Orientasi Seksual

Ada dua jenis utama dari orientasi seksual: ketertarikan terhadap lawan jenis dan sesama jenis. Beberapa orang mempunyai kedua orientasi itu. Istilah-istilah yang paling umum digunakan adalah :

- Hetero atau heteroseksual : ♂♀
  Heteroseksual berarti dua orang dari jenis kelamin yang berbeda saling tertarik secara seksual. Sebagian besar orang adalah heteroseks. Kata bahasa Inggris “hetero” berasal dari kata bahasa Yunani *heteros* dan berarti berbeda.
- Homo atau homoseksual : ♂♂ dan ♀♀
  Homoseksual berarti dua orang dengan jenis kelamin sama saling tertarik secara seksual satu dengan yang lainnya. Kata bahasa Inggris “Homo” berasal dari kata bahasa Yunani “Homos” dan berarti “yang sama”. Ini dapat berarti dua orang laki-laki atau dua orang perempuan. Bagaimanapun juga kata homoseksual lebih sering digunakan untuk laki-laki. Kata lain yang sering digunakan untuk homoseksual adalah **gay**.
- Lesbian : ♀♀
  Untuk remaja perempuan atau perempuan kata lesbian lebih umum digunakan. Kata ini berasal dari nama sebuah pulau Yunani: Lesbos, di mana seorang penyair terkenal Sappho pernah hidup ratusan abad yang lalu. Perempuan penyair itu menulis tentang cinta dan hubungan sesama jenis antara perempuan.
- Biseksual : ♂♂♀ atau ♀♀♂
  Orang yang merasa tertarik terhadap kedua jenis kelamin dinamakan biseksual. “Bi” berarti dua. Jadi seorang perempuan biseksual dapat jatuh cinta dengan perempuan yang lain atau seorang laki-laki dan seorang laki-laki biseksual dapat jatuh cinta dengan laki-laki lain atau dengan seorang perempuan.

Homoseksualitas bukanlah hal yang baru dan tidaklah luar biasa. Ia telah ada sejak manusia mendiami bumi. Jutaan laki-laki atau perempuan di seluruh dunia mempunyai orientasi homo- atau biseksual. Dalam beberapa masyarakat dan budaya, semua orientasi seksual diakui dan dihargai. Sementara pada masyarakat yang lain, homo- dan biseksualitas adalah hal yang tabu.

Secara ilmiah belumlah jelas benar apa yang membuat seseorang menjadi hetero-, homo- atau biseksual. Beberapa ilmuwan berpikir bahwa tidak ada orang yang dapat memilih orientasi seksualnya sama seperti orang tidak bisa memilih jenis kelaminnya. Seseorang dilahirkan dengan struktur biologis tertentu dan bertumbuh kembang berdasarkan struktur tersebut menjadi hetero atau homoseksual. Bukti ilmiah terbaru menunjukkan bahwa apa yang menentukan orientasi seksual seseorang mungkin telah dimiliki sejak ia dikandung dalam rahim ibunya (ketika ibunya melepaskan hormon testosteron atau estrogen dalam masa kehamilannya). Ilmuwan yang lain berpikir bahwa peristiwa sosial selama tahun pertama kehidupan seorang anak menentukan apakah ia akan menjadi homo atau heteroseksual. Banyak juga yang menganggap bahwa kedua faktor baik biologis maupun sosial sama-sama mempengaruhi.

Sering orang-orang homoseksual diperlakukan diskriminatif. Mereka tidak mempunyai hak-hak dan kesempatan yang sama seperti orang-orang heteroseksual. Di beberapa negara ini melanggar hokum, tetapi dibiarkan terjadi di banyak negara lain. Adalah penting untuk mengingat bahwa semua manusia mempunyai kebutuhan, perasaan dan aspirasi yang sama terlepas dari orientasi seksualnya. Diskriminasi semacam ini adalah tidak adil, karena orientasi seksual bukanlah sesuatu yang dapat diubah atau dipaksakan pada orang.

Kapan kamu mengetahui bahwa kamu adalah homoseksual? Hal ini sulit untuk dikatakan. Beberapa orang sudah mengetahuinya dalam masa remaja mereka atau bahkan dalam masa kecilnya, yang lain mengetahuinya lama kemudian. Dapat terjadi bahwa orang pada mulanya memulai hubungan dengan lawan jenis sebelum mereka tahu bahwa ternyata mereka mencintai sesama jenisnya. Ketika kamu menyadari bahwa dirimu mungkin tertarik dengan seseorang dari sesama jenis kelamin, sangatlah penting untuk membicarakannya dengan seseorang yang dapat kamu percaya.

Banyak orang, dalam peristiwa pertama tidak mau mempercayai bahwa mereka adalah homoseksual dan menekan perasaan mereka, khususnya dalam masyarakat di mana homoseksual adalah tabu, dan tidak dibicarakan secara publik. Hubungan cinta sesama jenis kelamin memang masih umum dilakukan dalam masyarakat seperti ini tetapi orang menjaganya sebagai rahasia pribadi karena tahu bahwa mereka akan didiskriminasikan jika terbuka mengenai hal tersebut.

Banyak orang merasa malu untuk berbicara mengenai perasaan mereka. Sangatlah penting jika semua orang dalam masyarakat menerima fakta bahwa homoseksualitas adalah fenomena yang normal. Sayangnya dalam beberapa masyarakat banyak orang yang berpikir berbeda mengenai hal ini. Orang tua misalnya, bisa terkejut jika mendengar bahwa sang anak homoseksual dan kemudian tidak ingin berbicara dengan anak mereka lagi.

Dalam banyak masyarakat, kebanyakan orang sepertinya tidak peduli tentang homoseksualitas tetapi ada juga orang-orang yang begitu menentangnya atau bahkan membenci kaum homoseks. Mungkin mereka berpikir bahwa homoseksual adalah berbeda dan aneh atau pelakunya hidup dalam dosa. Seringkali orang-orang ini tidak tahu apakah homoseksualitas itu sebenarnya dan pendapat mereka sering didasarkan pada ketakutan dan kurangnya pengetahuan.

Beberapa orang heteroseksual takut dengan homoseksual karena mereka berpikir bahwa orang yang homoseksual ingin memaksa mereka berhubungan seks. Ini adalah mitos yang tidak didasarkan pada fakta. Keseluruhan mayoritas orang homoseksual ingin untuk menjalin hubungan cinta hanya dengan orang yang tertarik dengan mereka. Rayuan seksual yang tidak diinginkan atau memaksa orang untuk berhubungan seks sama sekali tidak ada hubungannya dengan orientasi seksual seseorang, dan merupakan kesalahan yang serius dan dapat dijatuhi hukuman dalam banyak negara jika orang melakukannya. Lihatlah Unit 8.2. Pelecehan Seksual dan Perkosaan untuk informasi lebih lanjut.

Sering orang juga menyalahartikan orientasi seksual dengan preferensi seksual. Sebuah penjelasan tentang istilah yang berkaitan dengan preferensi seksual adalah:

Transvestit : Orang dengan kecenderungan untuk berpakaian seperti lawan jenisnya.

Transseksual : Seorang laki-laki yang merasa bahwa dia adalah seorang perempuan yang hidup dalam tubuh seorang laki-laki atau seorang perempuan yang merasa bahwa dia adalah seorang laki-laki yang hidup dalam tubuh seorang perempuan. Orang-orang transseksual, yang merasa sangat tidak suka hidup dalam tubuh yang berjenis kelamin yang salah, menjalani operasi perubahan jenis kelamin.

Pedofilia : Orang dewasa yang ingin berhubungan seks dengan kanak-kanak. Seringkali adalah laki-laki yang ingin untuk berhubungan seks dengan anak perempuan atau anak laki-laki di bawah umur.

Dengan pengecualian atas pedofilia, preferensi-preferensi seksual ini dapat diterima jika mereka tidak membahayakan pelakunya dan lingkungan sosialnya. **Pedofilia** atau menginginkan untuk berhubungan seks dengan anak di bawah 18 tahun adalah **sebuah kejahatan kriminal jika dilakukan di manapun**, karena itu adalah eksploitasi seksual terhadap anak-anak.

Unit 6.2 Berkencan

Isi

Unit ini memfokuskan pada pentingnya berbicara mengenai hubungan pribadi dan seksualitas. Peserta akan menyadari bahwa ada banyak cara untuk mengekspresikan perasaan-perasaan mereka dan mengetahui bahwa seksualitas adalah sebuah topik yang tabu di banyak masyarakat. Remaja laki-laki dan remaja perempuan dalam kebanyakan masyarakat dididik dalam cara-cara yang berbeda dan sebagai hasilnya mereka mempunyai pandangan dan harapan yang berbeda tentang bagaimana individu-individu dari jenis kelamin mereka sendiri dan lawan jenisnya (seharusnya) bertingkahlaku. Mereka akan mampu untuk menentukan pikiran tentang apa yang mereka harapkan dari teman perempuan atau laki-laki dan akan mengetahui bagaimana mengenal perbedaan-perbedaan yang mungkin ada dalam sikap, pemikiran dan harapan dari lawan jenis. Peserta akan mengetahui apa yang mereka inginkan untuk berbagi dengan yang lain atau yang ingin disimpan untuk diri sendiri, dan juga akan belajar bagaimana berkata “Tidak” pada hal-hal yang tidak mereka inginkan.

Pesan-pesan penting

- Berbicara mengenai hubungan pribadi dan seksualitas mungkin sulit, tetapi seringkali sangat berguna.
- Kamu mungkin ingin berbicara dengan orang yang berbeda, tergantung pada apa topiknya dan seberapa jauh rincinya. Ada hal-hal yang kamu tidak mau untuk berbagi, bahkan dengan sahabat baikmu. Kamu tak harus merasa bersalah karenanya kecuali apabila rahasia-rahasia tersebut akan mempunyai konsekuensi penting terhadap orang lain. Kamu punya hak untuk berbagi hanya pada hal-hal dan pemikiran yang kamu inginkan.
- Setiap orang mempunyai perasaan masing-masing tentang apa yang penting atau tidak penting dalam persahabatan atau hubungan pribadi. Kamu harus tahu apa yang kamu inginkan dari sebuah persahabatan atau kencan.
- Setiap orang mempunyai karakter baik dan buruk. Tidak ada orang yang benar-benar ideal, jadi kamu perlu untuk menimbang kelebihan dan kekurangan.
- Mungkin sulit untuk mengikuti pilihanmu sendiri karena keluarga, komunitas atau masyarakat mempunyai kepercayaan, nilai-nilai dan norma yang berbeda.
- Mungkin saja ada kesalahpahaman atau perbedaan harapan dalam hubungan seksual. Adalah penting untuk saling berkomunikasi secara terbuka dan menghargai perasaan orang lain.
- Remaja laki-laki seringkali didorong untuk mengambil inisiatif dan mendapatkan pengalaman seksual. Remaja perempuan diajarkan untuk tidak terlalu banyak berkencan dan tidak melakukan seks sebelum pernikahan.
- Tanyalah pada diri sendiri, hubungan macam apa yang kamu miliki apabila ternyata tidak mungkin untuk saling terbuka tentang apa yang kamu berdua inginkan, atau ketika perasaanmu tidak dihargai.
- Jangan pernah setuju untuk melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kehendakmu sendiri meskipun kamu betul-betul menyukai orang tersebut karena mungkin saja hal itu dapat membawa masalah yang serius, seperti merasa kesal tentang diri sendiri, menjadi hamil atau terinfeksi penyakit menular seksual.

Latihan

6.2.1 Pembicaraan Tidak langsung
6.2.2 Apakah yang Anda cari dari seorang teman?
6.2.3 Bagaimana Berkata “Aku Cinta Kamu”

Unit Terkait

5.3 Bagaimana Menjalin Pertemanan
6.3 Cinta Dan Pernikahan
6.4 Seks Yang Aman
8.2 Pelecehan Seksual Dan Perkosaan

Latihan 6.2.1 Pembicaraan Tidak Langsung (Roundabout talk)

Tujuan

- Belajar bagaimana berbicara mengenai hubungan pribadi dan seksualitas.
- Untuk mengetahui dengan siapa berbicara mengenai hubungan pribadi dan seksualitas.

Kelompok Sasaran

Remaja

Waktu

90 Menit

Pengaturan Ruang

Dua lingkaran dengan jumlah kursi yang sama. Satu lingkaran di dalam lingkaran yang lainnya dengan jarak sekitar 2 kaki. Tempatkan kursi dari lingkaran dalam dan lingkaran luar saling berhadapan.

Bahan

Amplop-amplop dengan 15 kartu pertanyaan, satu amplop untuk setiap 2 peserta (Alat Bantu Pelatihan 6.2.1 A)

Alat Bantu Pelatihan

6.2.1 A: Daftar Pertanyaan Tidak Langsung (*roundabout*)

Rencana Sesi [2]

Persiapan
Terlebih dahulu siapkan amplop-amplop dengan pertanyaan-pertanyaan di dalamnya sesuai dengan instruksi dalam Alat Bantu Pelatihan 6.2.1 A. Apabila kelompok mempunyai jumlah peserta yang ganjil, salah satu pelatih harus berpasangan dengan satu peserta dan bergabung dalam permainan.

Langkah 1 – 60 Menit
Jelaskan bahwa sesi ini adalah tentang belajar bagaimana berbagi informasi tentang diri sendiri dan perasaan-perasaan yang terdalam dengan orang lain, dan memutuskan apa yang ingin diungkapkan dan apa yang tidak. Bagilah kelompok menjadi dua yang terdiri dari kedua jenis kelamin dan mintalah agar mereka duduk di lingkaran luar atau dalam. Setiap peserta di lingkaran dalam akan saling berhadapan dengan orang lain di lingkaran luar dan membentuk pasangan.

Berikan setiap pasangan sebuah amplop yang berisi pertanyaan. Peserta di lingkaran dalam lebih dulu mengambil sebuah kartu dari amplop dan mengajukan pertanyaannya kepada peserta di lingkaran luar. Setelah menjawab pertanyaan kemudian peserta di lingkaran luar mengambil sebuah kartu dari amplop dan menanyakan kepada peserta di lingkaran dalam. Setiap pasangan terus bergantian bergiliran menanyakan dan menjawab pertanyaannya.

[2] Diadaptasi dari: *Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting* by Rutgers Stichting (Den Haag: 1995), Exercise: Het Carrouselspel, p. 48-50.

Setelah 10 menit mintalah kepada peserta di lingkaran luar untuk berpindah satu kursi ke kanan. Pasangan yang baru sekarang terbentuk dan sebuah babak baru dimulai. Jalankan permainan sampai putaran kelima dari pertanyaan diselesaikan.

Sebelum memulai permainan jelaskan aturan-aturannya:

- Setiap peserta memutuskan sendiri, informasi-informasi pribadi apakah yang bisa diungkapkan dan seberapa rinci akan dia ceritakan.
- Mereka akan belajar tentang apa yang mereka ingin diskusikan dengan orang lain dan apa yang tidak. Jika mereka tidak tahu jawaban dari sebuah pertanyaan atau tidak ingin untuk mendiskusikannya, mereka dapat melewatinya. Dalam kasus seperti ini, pertanyaan yang lain dapat diambil dari amplop.
- Setiap pasangan memutuskan berapa lama mereka berbicara mengenai sebuah pertanyaan. Ini berarti bahwa beberapa pasangan dapat saja membicarakan hanya satu pertanyaan sedangkan yang lain bisa menjawab sekitar 5 atau 6 pertanyaan dalam setiap putaran.
- Pasangan-pasangan dapat meminta bantuan pelatih jika mereka menginginkannya.
- Kembalikan pertanyaan ke dalam amplop sebelum memulai putaran berikutnya.

Langkah 2 – 20 Menit

Mulailah sebuah diskusi singkat. Janganlah berbicara banyak tentang isi dari pertanyaan-pertanyaan tetapi fokuslah pada cara bagaimana latihan ini dilakukan. Tujuan dari diskusi adalah untuk menggali dan mendiskusikan seberapa jauh peserta ingin berbicara tentang subyek yang berkaitan dengan hubungan pribadi dan seksualitas.

Gunakan pertanyaan-pertanyaan berikut selama diskusi :

- Apakah pendapatmu tentang permainan ini dan diskusinya dengan pasanganmu?
- Topik manakah yang mudah untuk dibicarakan? Kenapa begitu?
- Topik manakah yang sulit untuk dibicarakan? Mengapa begitu?
- Apakah ada perbedaan jika berpasangan dengan laki-laki dan perempuan? Apakah kamu berdiskusi lebih banyak atau lebih sedikit?
- Siapakah dalam kehidupan nyata yang kamu ingin ajak untuk berdiskusi tentang hubungan pribadi dan seksualitas?
- Kepada siapakah kamu percaya untuk bercerita hal yang paling rahasia dalam hidupmu? Mengapa?

Langkah 3 – 10 Menit

Tutuplah latihan dengan pesan-pesan berikut :

- Berbicara tentang hubungan pribadi dan seksualitas mungkin sukar, tetapi seringkali sangat berguna.
- Tergantung subyeknya, dengan siapa kamu ingin berbicara dan seberapa rinci yang ingin diceritakan.
- Ada hal-hal yang tidak ingin kamu ungkapkan, sekalipun dengan sahabat baikmu. Kamu tidak harus merasa bersalah karenanya. Kecuali jika rahasia tersebut akan berakibat serius pada orang lain, adalah hak kamu untuk berbagi hanya tentang hal dan pemikiran yang kamu inginkan.
- Dalam banyak masyarakat dan keluarga, laki-laki tidak didorong untuk berbicara tentang perasaan-perasaan mereka. Perempuan juga sering malu untuk berbicara mengenai seks. Penting untuk mendapatkan informasi dan berbagi perasaan dengan seseorang yang kamu percayai.
- Orang yang membuat lelucon-lelucon menyakitkan tentang sesuatu yang kamu hargai atau yang tidak menghormati perasaan orang lain adalah bukan teman yang baik.
- Terakhir, peringatkan peserta pelatihan agar berhati-hati jika berbicara dengan orang asing mengenai hal-hal yang mungkin akan membuat orang jahat mengambil keuntungan dari pembicaraan tersebut.

Alat Bantu Pelatihan 6.2.1 A : Daftar Pertanyaan Roundabout

Panduan : Siapkan amplop-amplop dengan isi sedikitnya 15 pertanyaan. Jumlah amplop yang dibutuhkan adalah sama dengan jumlah peserta pelatihan dibagi 2. Fotokopilah pertanyaan beberapa kali dan guntinglah. Pastikan bahwa setiap amplop mempunyai 15 pertanyaan, beberapa amplop akan mempunyai beberapa pertanyaan yang sama, pastikan bahwa kartu-kartu dalam setiap amplop adalah campuran dari pertanyaan langsung atau provokatif dan pertanyaan yang mudah dijawab. Pelatih dapat memilih, menghapus, mengubah dan membuat pertanyaan-pertanyaan baru yang sesuai untuk kelompok sasaran.

.....✂.....

1. Apabila kamu ingin mengetahui sesuatu mengenai perasaan-perasaan antara laki-laki dan perempuan, kepada siapakah kamu bertanya?

.....✂.....

2. Apakah HIV/AIDS menakutkan bagi kamu?

.....✂.....

3. Apa yang diberikan oleh orangtua atau saudaramu tentang pendidikan seks?

.....✂.....

4. Jika teman laki-laki atau perempuan memberitahumu bahwa ia telah bercinta dengan seseorang tanpa memakai alat pencegah kehamilan, apakah yang akan kamu katakan padanya?

.....✂.....

5. Apa yang kamu ingin ketahui mengenai hubungan di antara pasangan ?

.....✂.....

6. Kata manakah yang kamu gunakan untuk organ reproduksimu sendiri?

.....✂.....

7. Bagaimana kamu menunjukkan pada seseorang bahwa kamu jatuh cinta padanya?

.....✂.....

8. Bagaimana kamu menyelesaikan perdebatan dengan temanmu?

.....✂.....

9. Apakah kamu akan bercinta dengan seseorang yang kamu cintai sebelum pernikahan?

.....✂.....

10. Apa yang kamu sukai dari dirimu ?

.....✂.....

11. Jika temanmu memberi tahu bahwa dia adalah gay atau lesbian, apa reaksimu?

.....✂.....

12. Apakah kamu pikir penting untuk bisa berbicara dengan orangtua tentang semua yang kamu inginkan?

.....✂.....

13. Apakah kamu memperhatikan penampilan? Jika ya, apa yang menurutmu penting?

.....✂.....

14. Jika kamu membayangkan remaja laki-laki atau remaja perempuan dalam fantasimu,, seperti apakah dia?

.....✂.....

15. Bagaimana kamu mengakhiri sebuah hubungan?

.....✂.....

16. Apakah kamu pernah melihat majalah porno? Apa pendapatmu?

.....✂.....

17. Apakah hal yang romantis menurutmu?

.....✂.....

18. Apa yang kamu bicarakan dengan sahabatmu?

.....✂.....

19. Informasi apakah yang tidak akan pernah kamu ungkapkan walaupun dengan sahabat baikmu?

.....✂.....

20. Apakah kamu mempunyai fantasi tentang seseorang?

.....✂.....

21. Apa yang akan kamu katakan pada seseorang yang kamu cintai?

.....#.....

22. Bagaimana mengajak seseorang yang sangat kamu sukai untuk berkencan?

.....✂.....

23. Apa yang kamu bayangkan tentang dirimu ketika kamu berusia 30 tahun?

.....✂.....

24. Bagaimana reaksimu apabila ada seseorang yang mengatakan bahwa ia jatuh cinta kepadamu?

.....✂.....

25. Bagaimana reaksimu apabila ada seseorang sesama jenis kelamin yang menyatakan jatuh cinta kepadamu?

.....✂.....

26. Apakah yang kamu lakukan apabila pacarmu melihat pada remaja laki-laki atau remaja perempuan lain?

.....✂.....

27. Bagaimana reaksimu apabila sahabatmu menceritakan bahwa ia telah bercinta dengan seseorang?

.....✂.....

28. Menurut kamu apakah bermasturbasi itu normal?

.....✂.....

29. Apa yang kamu harapkan ketika berhubungan seks pertama kali dengan seseorang?

.....✂.....

30. Menurutmu apakah karakteristik yang penting dari seorang teman?

.....✂.....

31. Jika ternyata kamu adalah gay atau lesbian, siapakah yang akan kamu beritahu pertama kali?

.....✂.....

32. Siapakah yang sangat kamu hormati dan mengapa?

.....✂.....

33. Kepada siapakah kamu bertanya, jika ingin tahu lebih banyak tentang metode pencegahan kehamilan?

.....✂.....

34. Bagaimana kamu tahu bahwa dirimu telah jatuh cinta?

.....✂.....

Latihan 6.2.2 Apakah yang ANda Cari dari Seorang Teman?

Tujuan
Untuk berhati-hati dalam memilih seseorang menjadi teman

Kelompok Sasaran
Remaja

Waktu
90 Menit

Pengaturan Ruang
Kursi-kursi diatur setengah lingkaran dan dinding atau papan tulis untuk 6 buah gambar serta ruang yang cukup untuk berjalan keliling di depan gambar.

Bahan
- 6 gambar (3 orang laki-laki muda dan 3 orang perempuan muda), setidaknya berukuran A-4 atau ukuran poster.
- 6 set dari 6 kartu untuk setiap foto (Alat Bantu Pelatihan 6.2.2 A)
- Selotip kertas

Alat Bantu Pelatihan
6.2.2.A: Karakteristik Kencan

Rencana Sesi[3]

Persiapan

Pilihlah 6 gambar dari 3 remaja laki-laki dan 3 remaja perempuan dari majalah atau poster dan siapkan 6 set kartu dengan karakteristik seperti diterangkan dalam Alat Bantu Pelatihan 6.2.2. A. Cobalah untuk menyesuaikan latihan ini sedekat mungkin dengan konteks lokal dengan mengubah karakteristik pada kartu-kartu.

Gagasan di balik latihan ini adalah agar remaja mengetahui apa yang penting bagi mereka ketika memilih seorang teman laki-laki atau teman perempuan dan apa yang penting atau tidak penting dalam sebuah persahabatan dan hubungan pribadi. Remaja juga perlu memikirkan tentang bagaimana membuat suatu pilihan dan siapa atau apa saja yang mempengaruhi keputusan mereka. Seringkali banyak faktor mempengaruhi seperti harapan dan sikap orang tua, kelas sosial, kelompok etnis, agama dan status. Bagaimana mereka mengatasi hal ini dan apakah mereka pikir itu adil?. Membicarakan masalah ini bisa menjadi sensitif. Pastikan bahwa peserta pelatihan menghargai pendapat yang berbeda dan perasaan masing-masing.

Langkah 1 – 10 Menit

Jelaskan bahwa permainan ini akan membantu peserta untuk menilai lebih jauh apa yang penting dalam diri seorang teman laki-laki atau teman perempuan. Setiap peserta akan memilih seseorang

[3] Diadaptasi dari: Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting by Rutgers Stichting (Den Haag: 1995), Exercise: Het Carrouselspel, hal. 51-52..

yang ingin mereka temui atau diajak berkencan. Perkenalkan ke 6 orang laki-laki dan perempuan dengan menunjukkan gambar-gambarnya. Gantungkan gambar-gambar tersebut di dinding atau di atas kertas flipchart atau di suatu tempat yang dapat dilihat setiap orang dengan mudah. Berikan nama dan umur di bawah setiap gambar dan jangan berikan informasi apapun lagi (lihatlah Alat Bantu Pelatihan 6.2.2 A).

Mintalah kepada peserta untuk memilih salah satu gambar yang akan menjadi teman kencan. Mereka harus menuliskan hanya nama satu orang saja dan apabila setiap orang telah menentukan pilihannya maka mereka dapat menunjukkan kepada kelompok. Mintalah dua peserta untuk menjelaskan pilihan mereka.

Langkah 2 –10 Menit
Perkenalkan karakteristik kedua dari setiap orang (tersedia dalam Alat Bantu Pelatihan 6.2.2 A) dengan menggantungkan kartu kedua di bawah setiap gambar. Mintalah kepada peserta untuk sekali lagi memilih dengan siapa mereka ingin berkencan. Mintalah dua orang peserta yang lain lagi untuk menjelaskan pilihan mereka.

- Apakah orang yang kamu pilih sama dengan pilihan di putaran pertama?
- Jika tidak, kenapa kamu mengubah pilihanmu?

Langkah 3 –10 Menit
Perkenalkan karakteristik ketiga dari setiap orang dengan menggantungkan kartu ketiga di bawah setiap foto. Mintalah agar peserta menentukan pilihan kencannya lagi. Dan mintalah dua orang lagi untuk menjelaskan pilihan mereka: Apakah pilihanmu berubah? Jika ya, mengapa?

Langkah 4 sampai 6 – Setiap Langkah 10 Menit
Lanjutkan langkah ini sampai keenam karakteristik dari setiap foto didiskusikan.

Langkah 7 – 20 Menit
Analisalah latihan ini dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut :

- Apa yang penting bagi sebuah persahabatan atau sebuah kencan dan mengapa?
- Apa yang tidak penting bagi sebuah persahabatan atau sebuah kencan dan mengapa tidak penting?
- Apakah selalu mungkin untuk memilih seorang teman atau teman berkencan?
- Apakah orangtua atau orang lain mempengaruhi pilihanmu ketika menjalin pertemanan? Apakah hal itu membantu atau justru menghalangimu?
- Apa pertimbanganmu dalam menentukan pilihan? (masyarakat, budaya, agama, pendapatan, kelas sosial, etnis, ketidakmampuan dan sebagainya).

Langkah 8 – 10 Menit
Simpulkan dengan temuan penting dari latihan ini: apa saja karakteristik penting yang dibutuhkan untuk memulai persahabatan atau kencan dan atas dasar apa peserta membuat pilihan dalam proses seleksi teman atau kencan. Tekankan hal-hal berikut :

- Setiap orang mempunyai perasaan masing-masing tentang apa yang penting atau tidak penting dalam sebuah persahabatan atau hubungan pribadi.
- Kamu perlu menyadari untuk diri sendiri apa yang sebenarnya kamu inginkan dalam sebuah persahabatan atau kencan.
- Semua orang mempunyai karakteristik baik dan buruk. Tidak ada orang yang ideal, jadi kamu harus menimbang kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki (Apakah kamu ingin menikahi seorang laki-laki kaya yang kejam terhadapmu? Atau kamu lebih suka dengan seorang pemuda dari sebuah keluarga miskin tapi kamu cintai?)
- Sulit untuk mengikuti pilihan diri sendiri karena keluarga, komunitas atau masyarakat mempunyai keyakinan, nilai-nilai dan norma yang berbeda.

Alat Bantu Pelatihan 6.2.2 A : Karakteristik Teman Kencan

Petunjuk : Pada halaman ini tersedia 6 karakteristik dari 3 remaja laki-laki dan 3 remaja perempuan untuk digunakan bersama-sama dengan 6 gambar dari majalah atau poster. Gambar remaja laki-laki dan perempuan tidaklah harus menarik atau orang-orang terkenal tetapi harus sesuai dengan karakteristik yang diberikan di bawah ini. Tulislah setiap karakteristik di atas kartu yang terpisah, satukan dengan foto yang sesuai.

Berikan nama lokal yang umum dikenal pada setiap gambar: tuliskan nama pada kartu yang pertama. Umur dan karakteristik yang lain dari ke 6 orang dapat diubah agar sesuai dengan kondisi lokal. Bagaimanapun pastikan bahwa gabungan dari karakter baik dan buruk dari setiap orang juga tetap seperti apa adanya. Jadi apabila kamu mengubah suatu karakteristik pastikan bahwa sebuah karakteristik yang positif tetap positif dan sebuah karakteristik yang negatif tetap negatif.

	Set A : Laki-laki	**Set B : Laki-laki**
Kartu 1	Nama remaja laki-laki, 16 tahun	Nama remaja laki-laki, 17 tahun
Kartu 2	Masih duduk di bangku SMU	Keluar dari sekolah, tidak punya ijasah
Kartu 3	Tinggal di sebelah rumahmu	Sering membantu ibunya
Kartu 4	Sudah punya beberapa pacar	Pemain gitar yang baik
Kartu 5	Selalu ramah kepadamu	Sangat pemalu terhadap perempuan
Kartu 6	Tinggal bersama orang tua	Kaki kirinya sedikit pincang
	Set A : Laki-laki	**Set D : Perempuan**
Kartu 1	Nama remaja laki-laki, 18 tahun	Nama remaja perempuan, 16 tahun
Kartu 2	Kuliah	Masih sekolah di kota sebelah
Kartu 3	Senang berpakaian bagus	Datang dari kota lain, kamu tidak kenal keluarganya
Kartu 4	Anak bungsu dari kepala desa	Melakukan segala hal bersama dengan sahabat perempuannya
Kartu 5	Olahragawan yang baik	Mempunyai masalah pendengaran
Kartu 6	Agamanya berbeda	Ingin bekerja untuk anak-anak
	Set E : Perempuan	**Set F : Perempuan**
Kartu 1	Nama remaja perempuan, 17 tahun	Nama remaja perempuan, 18 tahun
Kartu 2	Kuliah dan mahasiswi yang baik	Bekerja di supermarket
Kartu 3	Suka menari	Baru saja putus setelah pacaran selama 2 tahun
Kartu 4	Keluargamu menyukainya	Menghabiskan banyak uang berdandan
Kartu 5	Suka menggoda	Khawatir tentang masa depan
Kartu 6	Ingin menjadi seorang dokter	Sangat peduli dengan orang lain

Latihan 6.2.3 Bagaimana Mengatakan "Aku Cinta Padamu"

Tujuan

- Untuk menyadarkan bahwa ada banyak cara untuk mengungkapkan perasaan terhadap seseorang yang istimewa.
- Untuk mengetahui jika ada perbedaan antara remaja laki-laki dan remaja perempuan dalam sikap dan harapan terhadap lawan jenis serta untuk memahami perbedaan-perbedaan tersebut lebih baik.

Kelompok Sasaran

Remaja (melek huruf)

Waktu

60 Menit

Pengaturan Ruang

Kursi diatur melingkar di tengah-tengah ruangan dengan jarak yang cukup untuk berkeliling di kedua sisi ruangan.

Bahan

- Kertas flipchart
- 2 spidol
- 2 fotokopi dari Alat Bantu Pelatihan 6.2.3 A

Alat Bantu Pelatihan

6.2.3.A : Dua Gambar

Rencana Sesi

Persiapan

Tempatkan 2 papan flipchart bersebelahan dengan sedikit jarak pemisah. Tulislah di halaman pertama pada kedua flipchart pertanyaan pertama: *Apa yang dapat kamu lakukan untuk menyatakan cinta kepada seseorang?* Biarkan halaman berikutnya kosong untuk jawaban dari pertanyaan pertama dan tulislah pada halaman berikutnya lagi pertanyaan kedua: *Ketika seseorang mencintaimu, cara seperti apa yang kamu sukai untuk dia menyatakan perasaannya kepadamu?* Biarkan satu halaman kosong di belakang halaman yang ini. Tutuplah halaman paling depan dengan sebuah lembaran kosong sehingga pertanyaannya tidak bisa dilihat terlebih dahulu.

Langkah 1 – 20 Menit

Jelaskan bahwa peserta akan mengetahui ada banyak cara untuk menunjukkan kepada seseorang bahwa kamu mencintainya dan masing-masing orang mempunyai cara yang berbeda untuk melakukannya. Bagilah peserta menjadi 2 kelompok dengan jenis kelamin yang sama: satu kelompok remaja perempuan dan satu kelompok remaja laki-laki. Mintalah kedua kelompok untuk berbaris di depan salah satu flipchart. Jelaskan bahwa mereka akan melakukan lomba

estafet. Mereka harus bergiliran menulis sebuah jawaban di bawah pertanyaan pada kertas flipchart. Tim dengan jawaban yang paling orisinil adalah yang menang.

Mintalah kepada orang pertama dari setiap kelompok untuk membalik halaman kosong pada flipchart sesuai aba-aba anda dan membacakan pertanyaan pertama dengan keras. Berikan mereka masing-masing satu spidol dan mulailah lombanya dengan meminta setiap tim menulis jawaban-jawaban dari pertanyaan pertama, satu demi satu. Setiap orang hanya boleh menulis satu jawaban, suruhlah mereka berhenti setelah 5 menit atau ketika telah ada banyak jawaban. Berpindahlan pada halaman flipchart berikutnya, dan lakukan hal yang sama untuk pertanyaan yang kedua.

Langkah 2 –10 Menit
Mintalah agar kedua kelompok duduk di depan flipchart mereka dan berikan fotokopi dari lembaran dengan dua gambar (Alat Bantu Pelatihan 6.2.3 A).

Mintalah kelompok untuk mendiskusikan gambarnya dan menuliskan pada selembar kertas flipchart apa yang sedang dipikirkan oleh remaja laki-laki dan remaja perempuan dalam kedua gambar.

Langkah 3 – 25 Menit
Ajaklah semua orang untuk duduk bersama-sama dalam lingkaran. Bandingkan jawaban kedua kelompok, dan mulailah sebuah diskusi dengan memakai pertanyaan-pertanyaan berikut :

- Apakah ada perbedaan antara jawaban kelompok laki-laki dan kelompok perempuan? Jika ya, apa perbedaan utamanya?
- Apa saja kesamaannya?
- Apa pendapatmu tentang jawaban dari kelompok lain?
- Apa yang kamu pikir akan terjadi jika seorang laki-laki dan seorang perempuan mempunyai harapan yang berbeda?
- Apakah benar tindakan dari remaja laki-laki yang memaksa pacarnya berhubungan seks sedangkan sang pacar tidak menginginkannya?
- Mengapa remaja perempuan biasanya bertindak hati-hati untuk tidak melakukan hubungan seks dengan pacar barunya terlalu awal?
- Apakah kamu tahu bagaimana memecahkan masalah semacam itu?

Pastikan untuk menyampaikan butir-butir berikut selama diskusi:

- Seringkali akan ada perbedaan-perbedaan dari harapan dan tingkah laku antara laki-laki dan perempuan karena laki-laki dibiasakan untuk bersikap independen, sering berkencan, mendapatkan pengalaman seksual dan lebih terbuka tentang seks. Perempuan di lain pihak, dibiasakan untuk "bertingkah laku baik" dan biasanya sama sekali tidak dianjurkan untuk memperoleh pengalaman seksual, karena banyak laki-laki yang ingin menikah hanya dengan perempuan yang masih perawan. Karena itulah banyak laki-laki yang seringkali ingin lebih cepat masuk ke dalam tahap hubungan seks. Sedangkan perempuan lebih sering tidak menginginkan seks, karena bisa menyebabkan kehamilan dan memang tidak ingin hamil di usia remaja.
- Doronglah peserta untuk mempertimbangkan cara lain mengungkapkan perasaan mereka tanpa harus berhubungan seks, memakai contoh dari flipchart.
- Dalam sebuah hubungan pribadi, perasaan dan hasrat orang lain sangat penting. Setiap orang mempunyai hak untuk mengatakan "Tidak" pada hal-hal yang tidak mereka inginkan. Laki-laki harus menghargai pandangan perempuan, karena perempuan yang menanggung resiko kehamilan di usia remaja.
- Terangkanlah bahwa komunikasi sangat penting dalam sebuah hubungan pribadi untuk menghindari kesalahpahaman.

- Adalah penting bagi peserta untuk menyadari bahwa tindakan mereka dapat mempengaruhi kehidupan mereka secara dramatis. Berhubungan seks terlalu awal dan tanpa mengenal dengan baik pasangannya dapat menghasilkan penyesalan, kehamilan atau terinfeksi penyakit menular seksual. Akibat yang ditanggung perempuan biasanya lebih buruk.

Langkah 4 – 5 Menit

Rangkumlah diskusinya dan tutup latihan dengan pesan-pesan berikut:

- Seringkali ada kesalahpahaman yang berasal dari perbedaan harapan dalam suatu hubungan pribadi.
- Karena itu, sangatlah penting untuk saling berkomunikasi dengan terbuka dan jelas.
- Remaja laki-laki sering dianjurkan untuk mengambil inisiatif dan mendapatkan pengalaman seksual. Remaja perempuan dianjurkan agar tidak terlalu banyak berkencan dengan laki-laki dan tidak berhubungan seks sebelum menikah.
- Tanyalah pada diri sendiri hubungan macam apa yang kamu miliki apabila tidak mungkin untuk saling mengatakan apa yang kamu berdua inginkan, atau ketika perasaan anda tidak dihargai.
- Jangan pernah setuju untuk melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kehendakmu walaupun kamu sangat menyukai pasanganmu karena tindakan-tindakan yang diambil dapat membawa masalah serius, seperti merasa bersalah terhadap diri sendiri, hamil atau terjangkit penyakit menular seksual.

Alat Bantu Pelatihan 6.2.3 A : Dua Gambar [4]

Petunjuk: Fotokopi halaman ini dan bagikan satu untuk setiap kelompok dalam langkah 2.

[4] Diadaptasi dari: Friends Tell Friends on the Street by Carl Greg & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), p. D-22.

Unit 6.3 Cinta Dan Pernikahan

Isi

Peserta pelatihan akan mengetahui karakteristik dan tanggungjawab dalam diri seorang pasangan yang sempurna. Dengan melakukan latihan yang berbeda maka mereka akan menyadari bahwa membuat mimpi menjadi kenyataan dan menemukan pasangan yang sempurna adalah hal yang sulit. Mereka juga akan mengetahui bahwa dalam sebuah hubungan memang ada 'naik turun' dan komunikasi yang baik di antara pasangan adalah hal yang utama.

Pesan-pesan penting

- Pasangan yang sempurna sukar dicari.
- Kamu harus berfikir tentang karakteristik apa saja yang paling penting dalam diri pasanganmu.
- Dalam sebuah hubungan sangatlah penting membicarakan harapan-harapan yang dimiliki oleh masing-masing pihak untuk menghindarkan kesalahpahaman.
- Kedua pasangan, selain memiliki hak-hak juga mempunyai tanggung jawab
- Sebuah hubungan membutuhkan "investasi" rasa saling percaya dari kedua belah pihak untuk menjaga agar hubungan tetap seimbang dan bahagia.
- Harapan kamu dalam sebuah hubungan haruslah adil dan kamu tidak boleh mementingkan diri sendiri atau egois.
- Cinta tidaklah hanya tentang romantika tetapi juga mengenai pelbagai hal-hal yang baik dan buruk, menyedihkan dan menggembirakan.

Latihan

6.3.1 Pasangan Yang Sempurna
6.3.2 Manajemen Hubungan Relasi

Unit Terkait

5.3 Bagaimana Menjalin Pertemanan
5.4 Teman Atau Musuh
6.2 Berkencan
6.3 Cinta Dan Pernikahan
8.1 Kekerasan
8.2 Pelecehan Seksual Dan Perkosaan

Latihan 6.3.1 Pasangan yang Sempurna

Tujuan

- Untuk mencari tahu seperti apa karakteristik dan tanggung jawab dari “pasangan ideal”.
- Untuk mengidentifikasi apakah yang dianggap penting oleh laki-laki dan perempuan ketika mereka memilih pasangannya.

Kelompok Sasaran

Remaja dan Dewasa

Waktu

75 Menit

Pengaturan Ruang

Pengaturan tempat duduk untuk 4 kelompok

Bahan

- Kertas Flipchart
- Spidol dan 4 rol selotip kertas

Rencana Sesi[5]

Langkah 1 – 20 Menit
Jelaskan kepada peserta bahwa dalam sesi ini mereka akan mencari tahu seperti apakah pasangan idealnya. Bagilah peserta menjadi 4 kelompok : 2 kelompok terdiri dari hanya laki-laki dan 2 kelompok yang terdiri dari hanya perempuan. Berikan selembar kertas flipchart dan satu set spidol kepada setiap kelompok. Mintalah agar mereka membuat sebuah gambar dari pasangan idealnya dan sebuah daftar karakteristik yang diinginkan di sisi gambar mereka. Di sisi yang lain, mereka harus membuat daftar tanggung jawab yang mereka pikir harus dilakukan oleh pasangan dalam sebuah hubungan.

Langkah 2 – 5 Menit
Mintalah pada semua kelompok untuk mengidentifikasi 3 karakterisitk dan 3 tanggung jawab yang paling penting dari pasangan mereka dengan memberikan sebuah lingkaran merah di sekelilingnya.

Langkah 3 – 45 Menit
Semua kelompok harus mempresentasikan gambar mereka serta daftar 3 karakteristik dan 3 tanggung jawab terpenting yang mereka harapkan ada dalam pasangan ideal. Presentasinya harus singkat, maksimum 5 menit setiap kelompok. Setelah selesai, mulailah diskusi bersama dengan memakai pertanyaan-pertanyaan berikut :

- Apakah kesamaan antara pasangan ideal laki-laki dan pasangan ideal perempuan?

[5] Diadaptas dari: Fledglings Manual, by Nwe Nwe Aye & Aye Aye Tun (Save the Children: Myanmar, June 2000), Exercise: Dream Lover, p. 43.

- Apakah ada perbedaan di antara pasangan ideal laki-laki dan perempuan? Jika ada, apa perbedaan utamanya?
- Menurut kamu mengapa perbedaan itu ada?

Mintalah kepada peserta perempuan untuk memberikan komentar atas 3 karakteristik dan 3 tanggung jawab utama yang disebutkan oleh peserta laki-laki, dan mintalah kepada peserta laki-laki untuk memberikan komentar atas apa yang disebutkan oleh peserta perempuan, dalam aspek-aspek berikut :

- Karakteristik manakah yang tidak realistis atau tidak adil dan mengapa?
- Tanggung jawab manakah yang tidak realistis atau tidak adil dan mengapa?
- Dapatkah kamu sendiri memenuhi persyaratan 3 karakteristik dan tanggung jawab terpenting yang kamu buat untuk pasangan ideal? Bagaimana atau mengapa tidak?

Dalam diskusi, pastikan untuk menyampaikan butir-butir berikut:

- Laki-laki cenderung menekankan pada penampilan fisik dari pasangan dan/atau kesediaan mereka untuk berhubungan seks. Perempuan lebih sering memberikan prioritas pada kepribadian dan kemampuan penghasilan atau status dari pasangan mereka. Baik perempuan maupun laki-laki sering menyebutkan karaktristik-karakteristik seperti penyayang, perhatian, jujur dan sebagainya. Tanggung jawab sering merefleksikan norma-norma gender, nilai-nilai dan peranan laki-laki dan perempuan dalam masyarakat. Jelaskan bahwa perbedaan antara laki-laki dan perempuan adalah hal yang wajar dan dapat menuju kepada sebuah hubungan yang baik apabila ada hal-hal berikut :
  - Saling “memberi dan menerima” di antara keduanya.
  - Saling menghargai pandangan masing-masing.
  - Pembagian yang adil atas beban kerja, pengambilan keputusan dan pendapatan antara pasangan
- Beberapa orang mempunyai harapan yang tidak realistis ketika mencari seorang pasangan, sebagai contoh, banyak perempuan mencari “seorang Pangeran di atas kuda putih”. Mimpi ini tidak akan pernah menjadi nyata, karena setiap laki-laki dan perempuan mempunyai titik-titik kelebihan dan kekurangan.
- Laki-laki suka mendapatkan pengalaman seksual dengan perempuan tetapi ketika menyangkut pernikahan dengan “pasangan ideal”, mereka sering menginginkan istri yang masih perawan. Standar ganda ini merupakan masalah di banyak masyarakat.
- Harapan yang berbeda dalam sebuah hubungan dapat membawa kesalahpahaman dan kekecewaan.
- Komunikasi yang baik di antara pasangan dibutuhkan untuk mengidentifikasi harapan masing-masing.

Langkah 4 – 5 menit

Rangkum diskusinya dan tekankan bahwa :

- Pasangan yang sempurna sulit ditemukan karena setiap orang mempunyai karakteristik yang baik dan juga kekurangan-kekurangan.
- Adalah hal yang cerdas untuk memikirkan karakteristik apa yang sangat penting bagi kamu dan apakah pasangan (masa depan) kamu mempunyai karakteristik tersebut.
- Dalam sebuah hubungan yang baik kedua belah pihak perlu untuk saling memberi dan menerima.
- Kedua pasangan perlu untuk memikul tanggung jawab. Dalam sebuah hubungan yang baik, kedua pasangan mengungkapkan harapan-harapan mereka atas pasangannya.

Latihan 6.3.2 Manajemen Hubungan

Tujuan

- Menyadari bahwa dalam hubungan sebagai suami-istri akan banyak terjadi pasang surut.
- Belajar bagaimana menangani konflik dalam pernikahan.

Kelompok Sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

- 60 menit tidak termasuk langkah 3
- 90 menit termasuk langkah 3

Pengaturan Ruang

Pengaturan tempat duduk untuk 4 kelompok

Bahan

- Kartu dengan pernyataan dan peristiwa (lihatlah daftar contoh dalam Alat Bantu Pelatihan 6.3.2 A)
- Kertas flipchart dan spidol

Alat Bantu Pelatihan

6.3.2 A: Kisah sepasang suami-istri

Rencana Sesi

Persiapan

Periksalah daftar contoh peristiwa dan reaksi umum dari kehidupan pasangan suami dan istri (Alat Bantu Pelatihan 6.3.2 A). Pilihlah 5 contoh yang mungkin bisa menyebabkan konflik di antara pasangan-pasangan suami istri dalam komunitas kelompok sasaran. Gantilah atau buatlah peristiwa-peristiwa dan/atau reaksi suami istri yang baru yang sesuai untuk kelompok sasaran dan berikan nama lokal untuk pasangan tersebut.

Langkah 1 – 15 menit

Jelaskan bahwa latihan ini adalah pembelajaran tentang pasang surutnya hubungan suami istri dan bagaimana menangani hal ini agar dapat menjadi suatu hubungan yang bahagia. Bagilah peserta menjadi 4 kelompok kecil dan berikan kepada setiap kelompok selembar kertas flipchart dan beberapa spidol. Jelaskan bahwa mereka harus membayangkan pasangan suami istri yang telah menikah selama kurang lebih 3 tahun. Mereka telah melewati masa-masa bahagia dan sedih dalam hubungannya seperti umumnya pasangan suami istri.

Terangkan bahwa setiap kelompok akan menerima pernyataan dari peristiwa penting yang sedang terjadi pada pasangan suami istri itu dan reaksi dari keduanya terhadap peristiwa ini. Kelompok perlu mendiskusikan situasi dan reaksi dari salah satu pasangan terhadap pernyataan ini, dan kemudian memutuskan apakah reaksi yang paling tepat dari pasangan yang lain. Mintalah agar

mereka memikirkan sebuah tindakan atau solusi untuk menyelesaikan konflik yang terjadi. Mereka dapat menuliskan hal tersebut pada selembar kertas flipchart atau melakukan sebuah sandiwara yang singkat. Doronglah mereka agar memikirkan lebih dari satu solusi atas masalah ini.

Langkah 2 – 40 menit
Mintalah kepada setiap kelompok untuk mempresentasikan peristiwanya, lengkap dengan reaksi dari suami maupun istri dan solusi-solusi yang dapat mereka tawarkan. Diskusikan dengan singkat hasil-hasil dari setiap kelompok dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apakah jenis konflik tersebut biasa terjadi di antara pasangan suami istri? Jika tidak, apanya yang berbeda?
- Apa pendapatmu akan hasil-hasil dari setiap permainan peran?
- Apakah anggota kelompok-kelompok lain mau menambahkan solusi yang lain?
- Apakah ada tindakan-tindakan atau solusi-solusi lain selain yang telah dipresentasikan?

Langkah 3 (Pilihan) – 30 menit
Ulangi langkah 1 dan 2 dengan pernyataan yang lain.

Langkah 4 – 5 menit
Rangkumlah diskusi dengan menekankan bahwa:

- Kedua pasangan mempunyai tanggung jawab dan hak dalam suatu hubungan.
- Agar hubungan dan pernikahan menjadi bahagia, sehat dan setara, kedua belah pihak perlu untuk berinvestasi rasa saling percaya dan terus berusaha untuk keberhasilan pernikahan tersebut.
- Tuntutanmu dalam sebuah hubungan haruslah adil dan tidak berat sebelah: kamu tidak dapat hanya menerima tetapi juga harus memberi. Dibutuhkan usaha yang seimbang dari dua orang untuk sebuah hubungan yang bahagia.
- Cinta bukan hanya tentang romantika, tetapi juga tentang saling berbagi hal-hal yang baik dan buruk, gembira dan sedih, serta usaha untuk menyelesaikan konflik dan masalah yang menghadang.

Alat Bantu Pelatihan 6.3.2 A: Kisah Sepasang Suami-istri

Petunjuk : Peristiwa-peristiwa berikut harus didistribusikan dalam langkah 1. Fotokopi halamannya dan potonglah menjadi bagian-bagian yang terpisah. Pilihlah peristiwa yang berbeda untuk setiap kelompok. Ubahlah pernyataan dan peristiwanya sesuai dengan situasi lokal, dan gantilah kata-kata suami dan istri dengan sebutan daerah yang umum dipakai.

.....✂.....

Peristiwa 1: Kelahiran seorang bayi perempuan.

Reaksi Suami: Sedih dan kacau.

.....✂.....

Peristiwa 2: Suami: “Aku berkencan dengan perempuan lain (mempunyai pacar lain) tetapi kita tetap bersama.”

Reaksi Istri: Sangat marah dan ingin bercerai.

.....✂.....

Peristiwa 3: Istri yang berasal dari keluarga miskin baru saja memenangkan sebuah hadiah lotere.

Reaksi Suami: Ingin membeli TV layar lebar.

.....✂.....

Peristiwa 4: Anak jatuh sakit tetapi suami tidak membantu merawatnya.

Reaksi Istri: Menolak melayani karena suami juga tidak mau membantunya.

.....✂.....

Peristiwa 5: Suami kehilangan pekerjaan.

Reaksi Suami: Merasa depresi, khawatir akan masa depan.

.....✂.....

Peristiwa 6: Ibu mertua selalu mencampuri urusan rumah tangga. Ia selalu mengatakan apa-apa yang harus lakukan sang istri setiap hari.

Reaksi Istri: Meminta suami untuk membicarakan hal tersebut dengan ibunya.

.....✂.....

Peristiwa 7: Istri selalu kekurangan uang.

Reaksi Suami: Menolak memberikan uang padanya.

.....✂.....

Peristiwa 8: istri hamil lagi.

Reaksi Istri: Depresi, ini adalah kehamilan kelimanya dan dua yang terakhir tidak berjalan dengan baik.

.....✂.....

Peristiwa 9: Istri ingin mulai bekerja lagi, agar bisa memiliki pendapatan sendiri.

Reaksi Suami: Suami tidak setuju karena menurutnya hal tersebut tidak perlu.

.....✂.....

Unit 6.4 Seks Yang Aman

Isi

Tujuan utama dari unit ini adalah untuk membantu remaja agar menyadari resiko dari aktivitas seksual. Mereka akan belajar bahwa resiko dapat dikurangi secara signifikan dengan menjadi "cerdas" dan melindungi diri sendiri dengan tindakan pencegahan yang memadai. Mereka juga akan belajar mengenai metode kontrasepsi dan tingkat keefektifannya.

Pesan-pesan penting

- Seks yang aman memperkecil resiko terjangkit penyakit menular seksual dan kehamilan yang tidak diinginkan.
- Resiko tertentu akibat aktivitas seksual tidak bisa dihindari dan hanya dapat dicegah dengan melakukan secara aman. Resiko dapat dikurangi secara signifikan dengan mengubah perilaku.
- Kondom adalah cara yang paling aman, jika digunakan dengan benar, karena dapat melindungi dari infeksi penyakit menular seksual dan kehamilan.
- Pengendalian kehamilan bukanlah hanya tanggungjawab perempuan tetapi merupakan tanggungjawab laki-laki dan perempuan setiap kali mereka berhubungan seks. Keduanya bertanggungjawab bahwa hubungan seksnya dilakukan dengan aman.
- Seks yang aman bukan hanya tentang pengaturan hubungan seksual. Bersentuhan, berpelukan atau berciuman sebagai contoh, merupakan cara-cara yang dapat dinikmati dalam mengeksplorasi pasangan masing-masing dan merupakan aktivitas seks yang aman.

Latihan

6.4.1 Usaha yang Beresiko
6.4.2 Metode Pengendalian Kelahiran

Unit Terkait

6.1 Seksualitas dan Perubahan
6.2 Berkencan
6.5 Kehamilan di Usia Remaja
7.1 Darimana Asalnya Bayi?
7.4. Apakah PMS dan HIV/AIDS itu?

Latihan 6.4.1 Usaha yang Beresiko

Tujuan

- Menyadari resiko dari aktivitas seksual.
- Mempelajari bahwa resiko dapat dikurangi secara signifikan dengan mengubah perilaku.

Kelompok Sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Tempat duduk kelompok yang terdiri dari 4 orang untuk kerja kelompok dan bentuk U atau setengah lingkaran untuk pleno.

Bahan

- Seperangkat Peristiwa yang Beresiko, satu untuk setiap kelompok (Alat Bantu Pelatihan 6.4.1 A)
- Kertas flipchart dan selotip kertas

Alat Bantu Pelatihan

6.4.1 A: Peristiwa yang Beresiko

Rencana Sesi

Langkah 1 – 10 menit
Jelaskanlah bahwa latihan ini adalah tentang seks yang aman. Ini bukan tentang berbagai macam cara berhubungan seks yang aman melainkan resiko yang ada dalam hubungan seks. Peserta akan sadar bahwa selalu ada resiko dalam setiap hubungan seks. Resiko ini tergantung pada situasi dan pasangan.

Bagilah peserta menjadi kelompok-kelompok kecil; yang terdiri dari maksimal 4 orang. Berikan kepada setiap kelompok sebuah set mengenai Peristiwa Yang Beresiko (Alat Bantu Pelatihan 6.4.1 A) dan selembar kertas flipchart. Suruhlah mereka untuk menempatkan peristiwa-peristiwanya dalam urutan yang benar mulai dari resiko yang tinggi ke resiko yang rendah dan rekatkan pada selembar kertas flipchart dengan peristiwa yang paling beresiko berada paling atas.

Langkah 2 – 30 menit
Gantungkanlah semua kertas flipchart dengan peringkat-peringkatnya pada sebuah tempat di mana semua orang dapat dengan mudah melihat. Bandingkan hasil-hasil dari kelompok yang berbeda dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Peristiwa apa yang kamu tempatkan paling atas dalam daftar: Apakah yang merupakan peristiwa paling beresiko? Mengapa?

- Peristiwa apa yang paling sedikit beresiko? Kenapa?
- Peristiwa beresiko manakah yang kamu tak akan pernah mau terlibat di dalamnya?
- Apa konsekuensinya apabila kamu mengambil resiko-resiko tertentu?
- Apakah kamu tahu contoh-contoh lain dari situasi yang beresiko?
- Apakah yang dapat kamu lakukan untuk mengurangi resikonya?

Jelaskan bahwa tidak ada satupun daftar yang paling benar. Kita dapat membuat perbedaan yang jelas antara “sama sekali tidak beresiko” dan “beresiko”. Penyusunan peringkat dalam kelompok ini tergantung pada perasaan dan sikap pribadi. Periksalah daftar dari semua kelompok, diskusikan dan buatlah koreksi yang perlu.

Tingkat resiko tergantung pada situasinya. Oleh karena itu kamu dapat mengharapkan daftar yang berbeda selama kerja kelompok berlangsung. Beberapa kelompok akan menempatkan hubungan seksual di tempat paling atas ketika yang lainnya menempatkan peristiwa yang lain di tempat teratas dalam daftar mereka.

Beberapa peristiwa dalam daftar sama sekali tidak berbahaya. Jatuh cinta (7) atau membeli kondom (5) tidaklah beresiko. Meminta teman untuk menciummu atau menyentuh organ seksualmu karena kamu memang sangat menyukainya (2) juga bukan suatu masalah seperti halnya kamu menyentuh diri sendiri. Menonton film (9) bersama atau bercumbu (6) sama sekali tidak beresiko. Semua hal ini dapat menjadi yang terakhir dalam daftar. Jatuh cinta dengan seseorang yang pernah mempunyai banyak hubungan sebelumnya (4) dapat saja, tetapi tidak harus menjadi yang beresiko.

Peristiwa-peristiwa yang bisa (sangat) beresiko adalah: bercinta setelah minum alkohol (1), melakukan hubungan seks tanpa memakai kondom (3), dengan pelacur (10), dengan seseorang yang akan membayar dengan banyak uang (12), atau berjanji untuk menarik penisnya sebelum ejakulasi terjadi (8), setelah lupa meminum pil pencegah kehamilan (11).

Langkah 3 – 15 menit
Tanyakanlah kepada peserta apakah mereka pernah mendengar cerita yang lain dalam komunitas mereka, di sekolah atau di tempat kerja tentang bagaimana melakukan hubungan seks yang aman. Peserta kemungkinan besar akan mengemukakan kepercayaan-kepercayaan umum seperti: pertama kali berhubungan seks maka perempuannya tidak akan hamil; seorang perawan tidak akan hamil; perempuan muda yang sudah menstruasi tidak akan hamil; jamu-jamuan khusus; ramuan-ramuan atau jimat melindungi dari kehamilan; berhubungan seks dengan seorang perawan dapat menyembuhkan PMS seperti HIV/AIDS.

Diskusikan cerita-cerita tersebut dan jelaskan bahwa semua itu adalah mitos yang tidak didasarkan pada bukti dan fakta ilmiah. Resiko yang utama adalah:
- Perempuan (remaja maupun dewasa) bisa hamil ketika mereka melakukan hubungan seks tanpa memakai alat kontrasepsi yang memadai.
- Baik laki-laki maupun perempuan dapat terinfeksi oleh PMS jika mereka melakukan hubungan seks dengan orang lain yang terinfeksi tanpa memakai kondom.

Langkah 4 – 5 menit
Tutuplah latihan dengan menekankan pada butir-butir berikut:
- Berhubungan seks tanpa kewaspadaan yang benar berarti perempuan beresiko menjadi hamil dan keduanya bisa terinfeksi oleh PMS.
- Resiko tertentu dalam hubungan seks tidak dapat dihindarkan dan kamu dapat mengurangi resiko tersebut secara signifikan dengan bertingkah laku yang benar: pakailah kondom ketika berhubungan seks dengan seseorang.

- Akhiri dengan definisi dari seks yang aman:
  - Seks yang aman yaitu memperkecil resiko terjangkit PMS dan kehamilan yang tidak diinginkan dengan menggunakan pelindung yang memadai.
  - Seks yang aman tidak selalu mengenai hubungan seks. Bersentuhan, berpelukan atau berciuman, sebagai contoh, adalah juga merupakan cara-cara yang dapat dinikmati dalam mengeksplorasi satu sama lainnya dan merupakan aktivitas yang aman.

Alat Bantu Pelatihan 6.4.1 A: Peristiwa Yang Beresiko

Petunjuk : Fotokopi halaman ini (lebih baik dibesarkan untuk presentasi) dan potonglah menjadi peristiwa-peristiwa yang terpisah. Buatlah satu set yang lengkap untuk setiap kelompok.

.....✂.....

(1) Bercinta dan berhubungan seks setelah banyak minum minuman beralkohol

.....✂.....

(2) Meminta temanmu untuk menciummu atau menyentuh organ seksualmu (atau menyentuh dirimu)

.....✂.....

(3) Berhubungan seksual tanpa menggunakan kondom

.....✂.....

(4) Jatuh cinta dengan seseorang yang pernah mempunyai banyak pacar sebelumnya.

.....✂.....

(5) Membeli kondom di toko obat di ujung jalan.

.....✂.....

(6) Bercumbuan dan berciuman

.....✂.....

(7) Jatuh cinta

.....✂.....

(8) Berhubungan seks dengan seorang pria yang berjanji akan menarik penisnya sebelum ejakulasi

.....✂.....

(9) Menonton film bersama-sama.

.....✂.....

(10) Berhubungan seks dengan seorang pelacur

.....✂.....

(11) Lupa minum pil pencegah kehamilan

.....✂.....

(12) Sepakat untuk berhubungan seks dan tidur dengan seseorang yang akan memberimu banyak uang.

.....✂.....

Latihan 6.4.2 Metode Pengendalian Kelahiran/Kontrasepsi

Tujuan

- Mempelajari berbagai macam metode pengendalian kelahiran/kontrasepsi, kelebihan dan kekurangannya serta tingkat keefektifannya.
- Memahami bahwa metode pengendalian kehamilan/kontrasepsi adalah tanggungjawab bersama, baik laki-laki dan perempuan.
- Menghormati dan mengikuti pilihan perempuan yang menginginkan hubungan seks yang aman dan menghindari kehamilan.

Kelompok Sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

90 menit

Pengaturan Ruang

Tempat duduk untuk kelompok yang terdiri dari 5 orang anggota dengan ruang yang cukup untuk melakukan kerja kelompok.

Bahan

- Kertas flipchart untuk membuat poster bagi setiap kelompok (lihatlah contoh dalam Alat Bantu Pelatihan 6.4.2 A).
- Spidol dengan warna yang berbeda dan lem atau selotip kertas untuk setiap kelompok.
- Selebaran tentang metode-metode pencegahan kehamilan/kontrasepsi untuk setiap peserta dan untuk kerja kelompok.
- Majalah berwarna, minimal satu untuk setiap kelompok (pilihan).
- Beberapa macam contoh dari metode pencegahan kehamilan: kondom, pil, dll. (pilihan).

Alat Bantu Pelatihan

6.4.2 A: Tata letak untuk Poster
Catatan Pengarahan: Metode Pencegahan Kehamilan/Kontrasepsi

Rencana Sesi

Persiapan

Sebelum melakukan latihan ini, kunjungilah sebuah pusat keluarga berencana atau organisasi lain yang bergerak dalam bidang pengendalian kelahiran untuk mendapatkan sebanyak mungkin informasi tentang macam-macam metode kontrasepsi. Belilah beberapa kondom untuk diperlihatkan dan jika mungkin dapatkanlah juga contoh-contoh dari alat kontrasepsi yang lain. Untuk lebih menghidupkan sesi ini, undanglah seorang petugas kesehatan reproduksi yang dapat membantu menjawab pertanyaan-pertanyaan peserta, dan menarik kesimpulan serta memberikan pesan-pesan-penting di akhir sesi.

Siapkanlah sebuah poster untuk setiap kelompok, dengan menggunakan kertas flipchart sesuai dengan instruksi yang diberikan dalam Alat Bantu Pelatihan 6.4.2 A. Terserah pada pelatih untuk memutuskan metode kontrasepsi mana yang akan dimasukkan dalam latihan kerja kelompok. Pilihlah satu metode untuk setiap kelompok. Adalah bijaksana untuk mendiskusikan setidaknya metode-metode yang umum digunakan dalam komunitas peserta: metode alamiah (kalender), senggama terputus, pil, kondom, suntikan, sterilisasi laki-laki dan perempuan, Intra Uterine Device (IUD), susuk, pil "morning after" dan aborsi. Metode lain yang layak dan tersedia dapat ditambahkan, seperti busa spermisidal dan kondom perempuan.

Langkah 1 – 30 menit
Perkenalkanlah tema dari sesi ini: metode kontrasepsi. Jelaskan bahwa peserta akan mengetahui kelebihan dan kekurangan dan juga keefektifan berbagai macam metode. Bagilah kelompok peserta menjadi kelompok-kelompok kecil. Jumlah kelompok bergantung pada seberapa banyak metode yang dipilih untuk diskusi. Buatlah kelompok tidak lebih dari lima orang.

Berikan kepada setiap kelompok bahan-bahan berikut:
- Poster yang telah dipersiapkan
- Spidol dengan warna yang berbeda
- Majalah berwarna (pilihan)
- Satu set selebaran tentang metode pengendalian kelahiran
- Sebuah penugasan untuk salah satu dari metode kontrasepsi.

Mintalah kepada peserta agar mengisi poster dari metode kontrasepsi yang ditugaskan. Mereka dapat memakai informasi dari selebaran, pengalaman dan pengetahuan mereka sendiri. Mereka boleh memakai gambar-gambar dan foto-foto dari majalah. Rangsanglah mereka untuk menyajikan informasi dalam cara yang kreatif dan menarik.

Langkah 2 – 50 menit
Setiap kelompok harus mempresentasikan informasi mereka dalam waktu lima menit kepada seluruh peserta. Berikan koreksi atau tambahkan hal-hal lain apabila informasinya tidak cukup. Gantunglah semua poster dalam ruang pelatihan agar semua orang dapat melihat.

Setelah presentasi selesai, mulailah sebuah diskusi singkat dengan memakai pertanyaan-pertanyaan berikut:
- Apakah kamu tahu tentang jenis-jenis dari metode kontrasepsi ini? Jika tidak, manakah yang baru bagimu?
- Metode manakah yang umum dalam komunitas kamu?
- Apakah metode kontrasepsi yang aman tersedia dan terjangkau untuk pasangan suami istri dan remaja?
- Metode mana yang akan kamu pakai dan mengapa?
- Siapa yang perlu menangani program kontrasepsi dan mengapa?

Langkah 3 – 10 menit
Simpulkan latihan dengan menjelaskan bahwa:
- Pengendalian kelahiran bukan hanya tanggungjawab dari perempuan, tetapi juga laki-laki dan perempuan setiap kali mereka berhubungan seks. Keduanya bertanggungjawab bahwa hal tersebut berjalan dengan cara yang aman.
- Metode kontrasepsi yang berbeda mempunyai tingkat keefektifan yang berbeda. Pastikan untuk mendapatkan informasi tentang metode kontrasepsi yang anda pilih untuk dipakai, jadi anda dapat menggunakannya dengan benar dan efektif.

- Metode alamiah (kalender) dan senggama terputus tidaklah cukup aman. Metode ini digunakan oleh generasi yang lalu ketika metode-metode yang baru belum tersedia. Beberapa remaja masih menggunakan metode ini, karena kurangnya pengetahuan atau uang atau tidak mengetahui bagaimana mendapatkan metode kontrasepsi yang lebih dapat diandalkan. Dalam kasus yang demikian: jangan berhubungan seks.
- Kondom adalah cara yang paling aman, jika digunakan dengan benar, karena mereka melindungi dari PMS dan kehamilan. Beberapa laki-laki tidak menggunakan kondom karena mereka merasa itu mengurangi kenikmatan. Ini sangat berbahaya bagi pasangan seksual mereka, khususnya perempuan.
- Perempuan muda dan dewasa harus selalu bernegosiasi dan bersikeras dalam penggunaan kondom sebelum berhubungan seks. Jangan menyerah, karena kamulah yang akan hidup dengan konsekuensinya. Cobalah untuk mendapatkan pil “morning after”, setelah kamu melakukan seks yang tidak aman, dan cobalah untuk tidak lagi berada dalam situasi yang demikian.
- Seks yang aman bukan hanya tentang menggunakan alat kontrasepsi dalam hubungan seks. Berhubungan seks tanpa penetrasi (seperti bersentuhan, berpelukan dan berciuman) dapat juga menjadi cara-cara yang baik untuk melakukan hubungan seks yang aman, khususnya untuk remaja yang belum siap berkeluarga.

Alat Bantu Pelatihan 6.4.2 A : Tata letak untuk Poster

Petunjuk : Pakailah disain tata letak berikut ini untuk setiap metode kontrasepsi (satu metode dengan satu kertas flipchart). Setiap kelompok mendapatkan hanya satu metode (satu kertas flipchart).

Tipe metode kontrasepsi:

Foto atau gambar :

Di mana membelinya/mendapatkannya :

Biaya :

Bagaimana menggunakannya :

Kefektifan :

Kelebihan :

Kekurangan :

Catatan Singkat : Metode kontrasepsi [6]

Bercinta bukan berarti melakukan hubungan seks. Ada banyak sekali cara yang dapat dinikmati untuk mengungkapkan kasih sayangmu pada seseorang. Hal-hal seperti bersentuhan, berpelukan, mengelus, berciuman adalah contoh yang jelas dan aman untuk dilakukan. Kamu dapat menggunakan mulut atau jari jemari untuk mengeksplorasi tubuh pasangan anda.

Ketika kamu saling menyukai dan merasa tertarik secara seksual, sangatlah normal untuk memulainya dengan berpegangan tangan, berpelukan, bersentuhan dan berciuman. Adalah penting untuk saling menghargai satu sama lainnya. Apabila salah seorang tidak menginginkan lebih dari sekedar berciuman dan bersentuhan maka biarkanlah seperti itu. Jangan pernah memaksa seseorang untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan atau disukainya.

Bagaimanapun jika kamu memutuskan untuk berhubungan seksual dengan seseorang maka kamu harus mempersiapkan diri. Ada banyak metode kontrasepsi. Adalah bijaksana untuk mendapatkan sebanyak mungkin informasi, setidaknya tentang metode yang paling umum digunakan: pil KB, kondom, suntik, Intrauterine Device (IUD) dan susuk. Sebuah tinjauan dari metode-metode di atas dan beberapa lainnya yang tidak umum, metode-metode tradisional atau modern diberikan di bawah ini :

Metode		**Kondom Untuk Laki-laki**
Di mana mendapatkannya	:	Toko obat, pasar, klinik lokal, RS
Biaya	:	Cek kepada pelatih
Bagaimana Memakainya	:	Agar pemakaian kondom efektif, pengguna harus mengikuti petunjuk pemakaian dengan cermat. Sebelum pemakaian kondom pada penis yang ereksi, ujung dari kondom harus dijepit erat agar menyisakan sedikit ruang kosong hampa udara untuk tempat sperma. Tidak boleh ada udara di dalam ujung kondom karena hal itu dapat mengakibatkan sobeknya kondom. Sambil tetap menjepit ujungnya, gulungan kondom ditarik kebawah hingga pangkal penis dan menutup penis dengan erat. Penis harus dikeluarkan dari vagina ketika masih ereksi. Kondom tidak boleh dilepas dari penis sampai penis ditarik keluar seluruhnya. Ketika penis ditarik keluar maka cincin kondom harus dipegang erat pada tempatnya di pangkal penis dan kemudian baru kondom boleh dilepaskan dari penis dengan hati-hati.
Keefektifan	:	Secara teoritis 97% tetapi pada tingkat pemakai keefektifan turun hingga 85% mencegah kehamilan.
Kelebihan	:	Membantu mencegah penularan infeksi PMS dan HIV tetapi tidak tidak dapat menghilangkan seluruh resiko.
Kekurangan	:	Beberapa laki-laki mengeluh bahwa pemakaian kondom mengurangi sensivitas dari kepala penis hingga berpengaruh pada kepuasan seksual.

[6] Diadaptasi dari: Friends Tell Friends on the Streets by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross AIDS Research Centre: Bangkok, 2000), Supplemental information on birth control, p. D-4 – D-12.

Metode		**Pil (Hormon)**
Dimana Mendapatkannya	:	Dokter atau apotik
Biaya	:	Dicek oleh pelatih
Bagaimana Memakainya	:	Adalah penting untuk mengikuti rekomendasi dokter tentang pil. Kebanyakan dokter merekomendasikan untuk memulai di hari pertama menstruasi anda. Pilnya harus diminum pada waktu yang sama setiap hari biasanya sebelum waktu tidur. Dalam banyak kasus, kamu berhenti satu minggu setelah 3 minggu dan kamu akan mendapatkan periode menstruasi. Lanjutkan setelah satu minggu dengan sebuah strip yang baru untuk tiga minggu.
Kefektifan	:	Sekitar 99% efektif mencegah kehamilan
Kelebihan	:	Sangat efektif. Siklus menstruasi 28 harian yang dapat diperkirakan. Mengurangi aliran menstruasi, lebih sedikit darah yang hilang, keram dan rasa sakit yang berkurang Mengurangi kejadian kista ovarium. Mengurangi kejadian anemia defisiensi zat besi.
Kekurangan	:	Tidak ada proteksi terhadap PMS Hal-hal berikut dapat menjadi efek samping dari penggunaan pil tetapi tidak semua orang mengalami efek samping ini: - Penambahan berat badan - Pusing ringan - Perubahan mood, depresi - Kelelahan

Metode		**Injeksi (Hormon)**
Di mana Mendapatkannya	:	Dokter
Biaya	:	Dicek oleh pelatih
Bagaimana Memakainya	:	Seorang perempuan mendapatkan sebuah injeksi setiap 3 bulan setelah menjalani pemeriksaan medis.
Keefektifan	:	Lebih baik dari 99% efektif dalam mencegah kehamilan.
Kelebihan	:	Mempunyai efek minimal pada tekanan darah.
Kekurangan	:	Tidak melindungi dari PMS. Pendarahan yang tidak teratur pada awalnya, kemudian tidak ada atau sedikit pendarahan. Kamu dapat mengalami efek samping seperti: pusing, penambahan berat badan atau merasa gelisah.

Metode		**Sistem Implantansi Hormon (susuk KB)**
Di mana Mendapatkannya	:	Dokter
Biaya	:	Dicek oleh pelatih
Bagaimana Memakainya	:	Sebuah sistem hormon yang diimplantasikan di bawah kulit lengan atas seorang perempuan oleh dokter atau petugas yang terlatih lainnya.
Keefektifan	:	97 – 99% efektif dalam mencegah kehamilan.
Kelebihan	:	Bertahan selama lima tahun atau sampai waktu pengeluarannya.

Kekurangan	:	Tidak ada proteksi terhadap PMS. Pendarahan tidak teratur pada awalnya, kemudian tidak ada atau sedikit pendarahan Infeksi mungkin terjadi pada sisi implant, tetapi jarang terjadi.

Metode		**Intra Uterine Device (IUD) dengan hormone atau copper**
Di mana Mendapatkannya	:	Dokter
Biaya	:	Dicek oleh pelatih
Bagaimana Memakainya	:	IUD harus dimasukkan ke dalam rahim oleh seorang dokter pada hari pertama menstruasi. Ketika IUD ada pada tempatnya, bahkan pasangan tidak dapat merasakan alatnya. Sebuah benang kecil dibiarkan menjulur keluar untuk jarak yang pendek. Si perempuan dapat menceknya setelah menstruasi. Jika benangnya masih ada di sana berarti IUD masih ada dalam posisi yang benar.
Kefektifan	:	95-98% efektif mencegah kehamilan selama beberapa tahun, tergantung tipe IUD.
Kelebihan	:	Mengurangi kehilangan darah menstruasi, mengurangi kram menstruasi.
Kekurangan	:	Tidak melindungi dari PMS. copper Beberapa perempuan mengalami pendarahan dan kram dalam bulan pertama setelah pemasangan. Apabila efek samping tidak menghilang maka harus menghubungi dokter.

Metode		**Sterilisasi Laki-laki dan Perempuan**
Di mana Mendapatkannya	:	Rumah Sakit
Biaya	:	Dicek oleh Pelatih
Bagaimana Memakainya	:	Kamu harus benar-benar mendapatkan informasi yang cukup karena ini adalah jalan yang permanen untuk mencegah kehamilan. Pemeriksaan fisik dilakukan sebelum operasi. Operasi tidak memerlukan banyak waktu. Normalnya kamu tak perlu harus menginap semalam di rumah sakit. Beberapa hari yang pertama kamu tak boleh beraktifitas berlebihan: tidak boleh mengangkat beban berat atau berolah raga berat. Tetapi setelah itu kamu akan bebas dan sehat seperti sebelumnya. Selama minggu-minggu pertama (untuk perempuan sampai masa menstruasi mereka tiba dan untuk laki-laki sekitar 20 hari pertama) adalah bijaksana untuk memakai metode kontrasepsi yang lain karena metode ini tidak langsung efektif.
Keefektifan	:	Hampir 100%
Kelebihan	:	Kamu tak perlu khawatir bahwa akan mempunyai anak lagi Sederhana, efektif, aman.
Kekurangan	:	Sifatnya permanen, jadi apabila kamu berubah pikiran dan ingin mempunyai anak maka itu adalah masalah bagimu.

Metode		**Pil ‘morning after’**
Di mana Mendapatkannya	:	Dokter atau apotik
Biaya	:	Dicek oleh pelatih

Bagaimana Memakainya	:	Sebuah kombinasi dari pil pencegah kehamilan oral yang harus diminum dalam jangka waktu 72 jam setelah hubungan seksual yang tidak terlindungi. Pil ini dapat diperoleh melalui resep. Ambilah dosis pil yang pertama (biasanya 2-4 pil) dan setelah 12 jam ambilah dosis yang kedua dengan jumlah yang sama. Pil-pil tersebut akan menyebabkan datangnya sebuah periode menstruasi dalam waktu 2 minggu yang akan membuang keluar semua telur yang kemungkinan sudah dibuahi.
Keefektifan	:	95% bila diminum dalam waktu 12 jam dan 80% dalam waktu 72 jam
Kelebihan	:	Sebuah penyangga yang cukup efektif apabila metode kontrasepsi utama gagal. Merupakan pilihan darurat yang bagus setelah melakukan seks yang tidak aman atau perkosaan.
Kekurangan	:	Dapat menyebabkan mual-mual, pusing kepala, atau muntah-muntah. Boleh jadi pada mulanya akan menyebabkan pendarahan yang tidak teratur atau periode menstruasi yang lebih banyak. Tidak melindungi dari PMS Jangan dipergunakan apabila kamu hamil atau alergi terhadap pil.

Metode		**Aborsi**
Di mana Mendapatkannya	:	Dokter
Biaya	:	Dicek oleh Pelatih
Bagaimana Memakainya	:	Di rumah sakit atau pusat kesehatan yang resmi, rahim dikosongkan dengan sebuah *vaccum cleaner* medis. Aborsi yang tidak aman dilakukan di banyak tempat dengan memasukkan alat yang tidak aman ke dalam rahim atau memakai peralatan yang sudah kuno atau tidak higienis. Beberapa perempuan melemparkan diri mereka dari tangga atau memukul perut mereka dengan benda-benda keras. Kesemuanya ini adalah metode yang sangat beresiko.
Kefektifan	:	100% bila dilakukan oleh dokter
Kelebihan	:	Tidak ada kehamilan
Kekurangan	:	Perasaan bersalah bisa jadi muncul Dalam beberapa masyarakat tidak diterima secara sosial atau ilegal dan merupakan tindak kriminal. Penggunaan metode aborsi yang tak aman dapat mengancam keselamatan jiwa karena infeksi kerusakan organ reproduksi dapat juga terjadi yang bisa berakibat infertilitas atau ketidaksuburan di masa depan.

Metode		**Kalender**
Di mana Mendapatkannya	:	Kamu lakukan sendri
Biaya	:	Tidak ada
Bagaimana Memakainya	:	Bagi perempuan dengan periode menstruasi yang teratur adalah mungkin untuk menghitung hari untuk mengetahui kapan saat yang “aman” untuk berhubungan seksual. Perempuan mempunyai menstruasi yang teratur apabila

periodenya selalu berawal di hari ke 27 atau 28 setelah hari terakhir dari periode sebelumnya. Biasanya periode yang "aman" dihitung 7 hari sebelum dan 7 hari sesudah awal periode. Jadi apabila sebuah periode datang di hari ke 7 dari sebulan maka periode yang aman adalah dari hari 1 sampai ke 14.

Keefektifan	:	Sama sekali tidak dapat diandalkan
Kelebihan	:	Tidak ada biaya Kamu tidak perlu pergi ke dokter
Kekurangan	:	Periode lama yang tidak aman. Bahkan hari yang dihitung tidaklah 100% aman.

Metode **Senggama terputus**

Di mana Mendapatkannya	:	Dilakukan sendiri
Biaya	:	Tidak ada
Bagaimana Memakainya	:	Laki-laki harus menarik penisnya sebelum ejakulasi ketika berhubungan seks.
Keefektifan	:	Tidak pernah 100%
Kelebihan	:	Tidak ada biaya. Kamu tak perlu pergi ke dokter
Kekurangan	:	Semua tergantung pada ketepatan laki-laki mengendalikan ejakulasinya. Dia dapat saja menjadi "terlambat" dengan sangat mudah.

Metode **Kondom Perempuan**

Di mana Mendapatkannya	:	Dicek oleh pelatih
Biaya	:	Dicek oleh pelatih
Bagaimana Memakainya	:	Kondom perempuan adalah sarung polyurethane yang berpelumas yang cocok dengan bentuk vagina dan untuk menampung sperma. Alat ini mencegah sperma melintasi vagina menuju ke dalam rahim. Cincin dalamnya pas di belakang tulang selangkangan dan cincin luarnya ada di luar tubuh. Kedua pasangan harus menjaga agar kondom perempuan tidak tergelincir masuk ke dalam vagina dan bahwa penis masuk ke dalam kantung bukan di luarnya. Kondom perempuan melindungi keseluruhan vagina dan bibir vagina dari kontak dengan cairan tubuh laki-laki.
Keefektifan	:	Kondom perempuan lebih sulit dipakai ketimbang kondom laki-laki.
Kelebihan	:	Perempuan dapat memilih untuk melindungi diri mereka. Dapat dimasukkan sebelum senggama. Melindungi dari kutil kelamin dan herpes kelamin Polyurethene melindungi lebih baik daripada lateks terhadap virus.
Kekurangan	:	Sulit dipakai. Beberapa perempuan merasakannya tidak nyaman karena adanya cincin dalam. Beberapa pasangan mengatakan bahwa mereka tidak menyukai suara yang dihasilkan kondom selama hubungan seksual.

Metode		**Busa Spermisidal/Gel**
Di mana Mendapatkannya	:	Dicek oleh pelatih
Biaya	:	Dicek oleh pelatih
Bagaimana Memakainya	:	Busa (krim gel) dimasukkan ke dalam vagina di dekat serviks. Selama senggama spermisidal akan menyebar, memblokir serviks dan membentuk penghalang mekanikal ataupun kimiawi terhadap sperma.
Keefektifan	:	Harus ada busa yang cukup dan digunakan dengan benar. Harus dimasukkan setidaknya 3 atau 4 inchi ke dalam vagina. Dapat dipakai sendirian saja tetapi paling efektif dikombinasikan dengan kondom.
Kelebihan	:	Spermasidal yang mengandung nonoxynol-9 juga mungkin membunuh PMS dan HIV, bagaimanapun juga pencegahan infeksi tidaklah dijamin. Mudah dipakai.
Kekurangan	:	Mungkin salah satu dari pasangan alergi terhadap spermisidal.

Unit 6.5 Kehamilan Masa Remaja

Isi

Dalam unit ini fokus utama adalah pada tantangan yang dihadapi oleh orangtua muda, khususnya perempuan, ketika mereka menjadi orangtua dalam usia muda dan strategi pencegahannya yang efektif. Beberapa remaja perempuan dan laki-laki mungkin berpikir adalah hal yang romantis untuk mempunyai bayi di usia muda, atau remaja perempuan mungkin berharap untuk mulai merawat bayi kecil, apabila mereka menjalani hidup yang tidak bahagia. Remaja laki-laki mungkin sama sekali tidak berpikir tentang akibat dari kehamilan yang tidak diinginkan, karena mereka merasa hal tersebut tidaklah penting bagi mereka. Peserta akan menyadari bahwa hidup mereka akan berubah tatkala mendapatkan kehadiran seorang bayi untuk dirawat dan menjadi sadar akan tanggungjawab yang mereka miliki sebagai orangtua.

Pesan-pesan penting

- Seks yang tidak aman yang menghasilkan seorang bayi akan berdampak besar terhadap hidupmu.
- Perempuan akan sangat menderita karena merekalah yang menghadapi konsekuensinya. Laki-laki harus menghormati pilihan perempuan jika mereka tidak ingin berhubungan seks.
- Mempunyai bayi akan merubah hidupmu dan mendatangkan banyak tanggungjawab.
- Perempuan muda yang hamil di luar pernikahan sering didiskriminasi. Lingkungan menyalahkan mereka, walaupun sebenarnya dibutuhkan dua orang bukan hanya seorang perempuan untuk membuat seorang bayi.
- Dapatkan informasi sebanyak mungkin tentang metode kontrasepsi dan gunakanlah dengan baik untuk menghindarkan diri dari menjadi orangtua di usia muda.

Latihan

6.5.1 Saya Suka Dan Saya Dapat Melakukan…
6.5.2 Saya Tahu Apa Yang Saya Lakukan

Unit terkait

6.2 Berkencan
6.4 Seks Yang Aman
7.1 Darimana Asalnya Bayi?
7.2 Berapa Jumlah Anak Yang Cukup?
7.3 Bagaimana Memiliki Bayi Yang Sehat?

Latihan 6.5.1 Saya Suka Dan Saya Dapat Melakukan…

Tujuan

Untuk menyadari bahwa mempunyai bayi membawa perubahan yang besar bagi hidup mereka yang merawatnya.

Kelompok Sasaran

Remaja

Waktu

45 menit

Pengaturan Ruang

Tempat duduk untuk 4 kelompok

Bahan

Kertas flipchart dan spidol untuk setiap kelompok

Rencana Sesi

Langkah 1 – 10 menit
Jelaskan bahwa latihan ini adalah tentang akibat mempunyai bayi pada usia muda. Bagilah kelompok menjadi empat kelompok kecil. Berikan kepada setiap kelompok selembar kertas flipchart dan sebuah spidol. Mereka harus membagi kertasnya menjadi dua kolom. Mintalah agar mereka membuat sebuah daftar atas hal-hal yang mereka suka untuk melakukannya dalam kolom pertama. Tidaklah penting bahwa semua peserta setuju pada setiap aktivitas. Setiap orang dapat mengatakan apa yang ia sukai untuk dilakukan dan daftarnya dapat menjadi panjang. Hal tersebut dapat saja berupa kegiatan di waktu luang seperti juga hal-hal lain dilakukan dalam hidup sehari-hari dan di tempat kerja.

Langkah 2 – 30 menit
Mintalah pada peserta untuk memberikan tanda pada kolom kedua di belakang aktivitas yang mereka pikir tidak akan dapat dilakukan lagi jika mereka mempunyai seorang bayi yang harus dirawat. Atau, apabila ada peserta yang sudah menjadi orangtua, mintalah untuk memberikan sebuah tanda di belakang aktivitas yang tidak lagi mereka lakukan karena sekarang sudah mempunyai seorang anak. Setiap orang harus memeriksa seluruh daftar sampai tuntas. Ini berarti bahwa mereka dapat juga memberikan tanda di belakang aktivitas yang tidak ditulis oleh mereka.

Mintalah agar mereka menaruh flipchartnya di depan kelompok. Diskusikan temuan utama dengan meminta sukarelawan untuk menjelaskan tiga temuan penting untuk setiap kelompok dan periksalah hasil-hasil pekerjaan kelompok lain dengan cepat. Mulailah sebuah diskusi dengan semua peserta memakai pertanyaan berikut:

- Apakah kamu mau mempunyai bayi? Sekarang atau nanti? Kenapa dan mengapa tidak?
- Jika sekarang kamu mempunyai bayi, aktivitas apa yang tidak akan dilakukan lagi?
- Apakah kamu mau kehilangan hal-hal ini?

- Apakah ada hal-hal lain yang berubah dalam hidupmu? Apakah hal tersebut sama untuk ayah muda dan ibu muda? Jika tidak, apa perbedaan dan konsekuensinya untuk laki-laki dan perempuan?
- Menurut kamu dapatkah remaja merawat seorang bayi tanpa bantuan?
- Keterampilan dan tanggungjawab macam apa yang dibutuhkan untuk menjadi orangtua?
- Apakah kamu siap untuk menjadi orangtua?
- Apa yang dapat kamu lakukan untuk menghindarkan dari menjadi orangtua pada usia muda?

Langkah 3 – 5 menit

Rangkumlah diskusi dan tekankan bahwa:

- Seks yang tidak aman yang menghasilkan seorang bayi yang mempunyai pengaruh besar pada hidupmu.
- Perempuanlah yang lebih banyak menderita karena merekalah yang menghadapi konsekuensinya. Laki-laki harus menghormati pilihan perempuan apabila mereka tidak ingin berhubungan seks.
- Mempunyai seorang bayi akan merubah hidupmu dan membawa banyak tanggungjawab.
- Ketahuilah dengan baik metode-metode kontrasepsi dan gunakanlah ketika anda berhubungan seks tetapi belum menginginkan seorang bayi.

Latihan 6.5.2 Saya Tahu Apa Yang Saya Lakukan

Tujuan

- Menyadari bahwa menjadi hamil dan mempunyai bayi akan merubah hidup seseorang.
- Menyadari akan tanggungjawab laki-laki dan perempuan sebagai seorang orangtua.
- Menyadari kesulitan yang akan dihadapi seseorang ketika menjadi orangtua dalam usia muda.

Kelompok Sasaran

Remaja dan dewasa, setidaknya satu orang dalam setiap kelompok harus bisa membaca.

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Tempat duduk untuk kelompok dengan 6 anggota, dan ruang yang cukup untuk melakukan sebuah permainan

Bahan

- 1 fotokopi dari Papan Permainan untuk setiap kelompok kecil (Alat Bantu Pelatihan 6.5.2 A)
- 1 dadu dan 6 ikan mainan untuk setiap kelompok (atau benda berwarna berbeda seperti permen yang dibungkus dengan warna berbeda, batu atau kacang atau buah kecil yang berbentuk berbeda).

Alat Bantu Pelatihan

6.5.2 A: Papan Permainan Kehamilan Remaja

Rencana Sesi

Langkah 1 – 50 menit

Bagilah peserta menjadi kelompok-kelompok kecil dengan maksimum 6 orang anggota. Tunjukkan kepada seluruh peserta papan permainan, dadu dan sebuah kartu mainan kecil. Jelaskanlah aturan permainannya:

- Orang yang tertua memulai
- Lemparkan dadu dan pergilah ke nomor yang sesuai pada papan permainan.
- Jika itu adalah kotak yang kosong, gilirannya berpindah pada orang selanjutnya sebelah kiri.
- Ketika ada sebuah pernyataan, ia harus menjelaskan kepada yang lain jika setuju dengan pernyataan itu atau tidak, dan mengapa atau mengapa tidak.
- Apabila kelompok sudah mendiskusikan jawabannya dan setuju dengan penjelasan orang tersebut, maka giliran tiba pada orang selanjutnya, sebelah kiri.
- Permainan berakhir tatkala semua orang telah mencapai kotak terakhir atau ketika waktu telah habis.

Bagikan papan permainan, sebuah dadu dan sebuah kartu mainan kecil pada semua kelompok. Jika mungkin, seorang pelatih bergabung dengan setiap kelompok untuk memfasilitasi permainan. Jika hanya ada seorang pelatih, dia perlu untuk berjalan keliling untuk mengikuti diskusi yang berbeda dan menjawab pertanyaan dalam setiap kelompok. Mulailah bermain.

Diskusi tentang topik utama secara otomatis akan terjadi di semua kelompok ketika memainkan permainannya. Sebuah diskusi yang panjang mungkin tidaklah diperlukan, apabila seorang pelatih bergabung dengan setiap kelompok. Petunjuk pertanyaan untuk diskusi bersama adalah:

- Apakah mudah atau sulit untuk melakukan permainannya?
- Apa yang menjadi butir-butir utama diskusi?
- Apakah ada perbedaan dalam pendapat antara perempuan dan laki-laki? Jika ya, apa dan mengapa?

Kiat untuk pelatih

Adalah ide yang bagus untuk mengundang narasumber pada sesi ini, seorang ibu muda yang merupakan orangtua tunggal, misalnya, untuk mendapatkan informasi tentang apa yang sebenarnya berubah ketika seseorang mempunyai anak untuk dirawat, dan tanggungjawab yang dihadapi oleh Ibu muda.

Langkah 2 – 10 menit

Rangkumlah dengan mengatakan bahwa:

- Memastikan bahwa seorang perempuan tidak menjadi hamil tatkala ia dan si calon ayah belum siap untuk itu, dan adalah tanggungjawab keduanya baik laki-laki maupun perempuan.
- Keinginan seorang perempuan untuk mencegah kehamilan harus selalu dihormati.
- Menjadi orangtua di usia muda adalah sangat sulit.
- Hal itu merubah hidup kamu dan akan ada banyak tanggungjawab yang kamu tidak siap untuk menanggungnya.
- Perempuan muda yang hamil di luar nikah sering didiskriminasi. Masyarakat menyalahkan mereka, walaupun sebenarnya dibutuhkan dua orang, bukan hanya perempuan, untuk membuat bayi.
- Ketahuilah dengan baik berbagai macam metode kontrasepsi dan gunakanlah sebaik mungkin untuk mencegah dirimu menjadi orangtua di usia muda.

Alat Bantu Pelatihan 6.5.2 A : Papan Permainan Kehamilan Remaja

12 ◄ **AKHIR**	22 ◄ Yang terbaik adalah mempunyai anak ketika sang ibu maupun ayah telah merencanakan dan mempersiapkannya.	21 ◄ Ibu dan ayah muda harus mulai bekerja ketika mereka menjadi orang tua.	20 ◄ Adalah bodoh bagi seorang pemuda yang membuat seorang gadis hamil tanpa mampu merawat si ibu dan anaknya.	19 ◄ Apabila anda mempunyai bayi yang tidak anda inginkan, hal terbaik yang dapat anda lakukan adalah melakukan aborsi atau memberikan si bayi pada orang lain.	18 ◄ Anda akan kehilangan teman-teman apabila menjadi orang tua di usia muda.
12 ◄ Mencintai bayi sudah cukup untuk pertumbuhannya. 11 ²⁰%	13 ◄ Kebanyakan remaja menjadi hamil karena kecelakaan.	14 ◄ Jika saya berhubungan seks dengan perempuan dan ia hamil, saya tidak peduli. Hamil adalah tanggung jawab perempuan.	15 ◄ Sang ibu harus berhenti sekolah dan merawat bayi.	16 ◄ Jika seorang laki-laki membuat seorang perempuan hamil maka ia harus menikahinya, tetapi ia tidak harus melaku-kannya apabila ia tidak menyukai si perempuan.	17 ◄ Pendidikan yang baik untuk diri anda sendiri adalah hal terbaik yang dapat anda berikan untuk anak nantinya.
11 ◄ Si perempuan dan laki-laki berhenti sekolah ketika mereka menjadi orang tua	10 ◄ Yang terbaik bagi perempuan dan laki-laki adalah menikah apabila perempuannya hamil	9 ◄ Sang ayah harus berhenti sekolah dan bekerja mencari uang untuk bayinya.	8 ◄ Mempunyai banyak anak ketika kita masih muda adalah bagus karena nanti di usia tua kita akan mempunyai banyak anak yang dapat menjaga kita.	7 ◄ Adalah sangat beresiko mempunyai anak di usia muda, baik untuk kesehatan sang ibu maupun si anak.	6 ◄ Seks yang aman adalah tanggung jawab perempuan. Salah mereka sendiri kalau sampai hamil.
11 ◄ **MULAI**	1 ◄ Seorang gadis sangat bodoh jika sampai hamil sebelum sempat menyelesaikan pendidikannya.	2 ◄ Jika kamu menjadi orang tua dalam usia remaja maka orang tua, kakek, nenek, atau orang lain dapat menjaga anakmu.	3 ◄ Tidak berhubungan seks adalah cara terbaik untuk mencegah kehamilan.	4 ◄ Menjaga seorang bayi bukan masalah. Saya dapat mengaturnya dengan mudah.	5 ◄ Seorang remaja harusnya bersekolah dan menikmati hidup, bukannya menjadi seorang ibu atau ayah.

Sumber Bacaan Lebih Lanjut

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, *Friends Tell Friends on the Street*, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Japan Family Planning Association, Inc. (JFPA) and Japanese Organization for International Cooperation in Family Planning, Inc. (JOICFP), *"Maggie the Apron"*.

Nwe Nwe Aye & Aye Aye Tun, *A Manual on Adolescent Reproductive Health*, *"Fledglings": Teens in Myanmar (Fledglings Manual),* Save the Children: Yangon, June 2000.

Rutgers Stichting, *Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting*, Den Haag, 1995.