



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2019

REMAJA

GEN-

HEBAT



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2019

REMAJA

GEN-HEBAT

Judul:

Remaja Gen-Hebat

Cetakan Pertama Tahun 2019

Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca usia remaja. Buku ini adalah produk dari Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat menumbuhkan lebih banyak minat baca pada anak dan remaja. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan
Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Jalan Jenderal Sudirman
Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270
Telepon: 021-2527664

ISBN:

Pengarah
Penanggung Jawab
Penyunting
Penyusun

Penelaah

Ilustrator
Penata Letak
Sekretariat

: Sukiman
: Nanik Suwaryani
: Aria Ahmad M, Poerwanto
: Fitriany Juhari, Nanik Suwaryani, Aria Ahmad
Mangunwibawa, Poerwanto,
: Anik Budi Utami, Asih Priamsari, Reza Indragiri,
Zoya Amirin, Rahmi Dahnan, Wenny Hikmah,
Hestiara Dewi, Noprigawati, Tabaruddin, Anisa
: Tirta Muhammad
: Tirta Muhammad
: Islamiarso Wibowo, Emmi Dhamayanti,
Badarusalam, Atih Jumiersih, Linang Wahyu
Srirejeki, Justina Esti Utami, Sri Sugiarti Parluhutan
L. Manik

SAMBUTAN

Anak-anakku generasi harapan,
Masa depan Indonesia ada di tangan kalian. Bagaimana warna Indonesia pada tahun 2045 ketika kita merayakan kemerdekaan yang ke 100 tahun sangat bergantung pada bagaimana kalian membangun diri kalian sejak sekarang. Kalian adalah generasi emas.

Banyak tantangan untuk menuju generasi emas 2045, di antaranya adalah gaya hidup bebas yang menggoda dan mengajak kita menjauh dari nilai-nilai agama.

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga menyusun buku ini untuk memberi wawasan kepada kalian tentang sejumlah isu terkait masa puber, percintaan, pertemanan serta area-area menantang dan berbahaya bagi remaja.

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada penyusun dan kontributor lain buku ini, termasuk anak-anak yang ikut memberi masukan terkait keterbacaannya.

Selamat membaca.

Sukiman
Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

DAFTAR ISI

1. Masa Puber

- a. Masa beranjak dewasa
- b. "Ada apa dengan tubuhku"
- c. Cinta

2. Dunia Baru

- a. Berkenalan dengan diri sendiri
- b. Hubungan dengan teman

3. Zona Bahaya

- a. Internet dan media sosial
- b. Merokok, narkoba, dan minuman keras
- c. Perilaku seksual beresiko
- d. Infeksi menular seksual

4. Remaja Gen H: Generasi Hebat

Memasuki masa milenial, banyak sekali tantangan yang perlu kita hadapi. Selain harus berkenalan dengan pubertas, tantangan dunia digital juga mempengaruhi beragam aspek dalam perkembangan kita termasuk CINTA dan TEMAN. Duh, kadang bikin pusing deh. Sebentar – sebentar bertengkar, sebentar – sebentar senang, sebentar – sebentar kesal. Semua itu seringkali membuat kita lupa bahwa kita adalah individu yang HEBAT. Remaja yang berdaya dan tentu saja bermanfaat.

Buku ini hadir untuk membantu kita semua memahami dunia serba – serbi dunia remaja mulai dari masa puber, percintaan, dan pertemanan. Tidak hanya itu, area – area menantang dan berbahaya juga turut diulas agar kita lebih berhati-hati dalam melangkah. Ini saatnya kita bisa bersinar, bermanfaat, bahagia, dan menginspirasi. Ini juga saatnya kita menunjukkan bahwa kita sehat, cerdas, dan produktif! Selamat menemukan kembali keHEBATan kita!

MASA PUBERTAS

MASA BERANJAK DEWASA

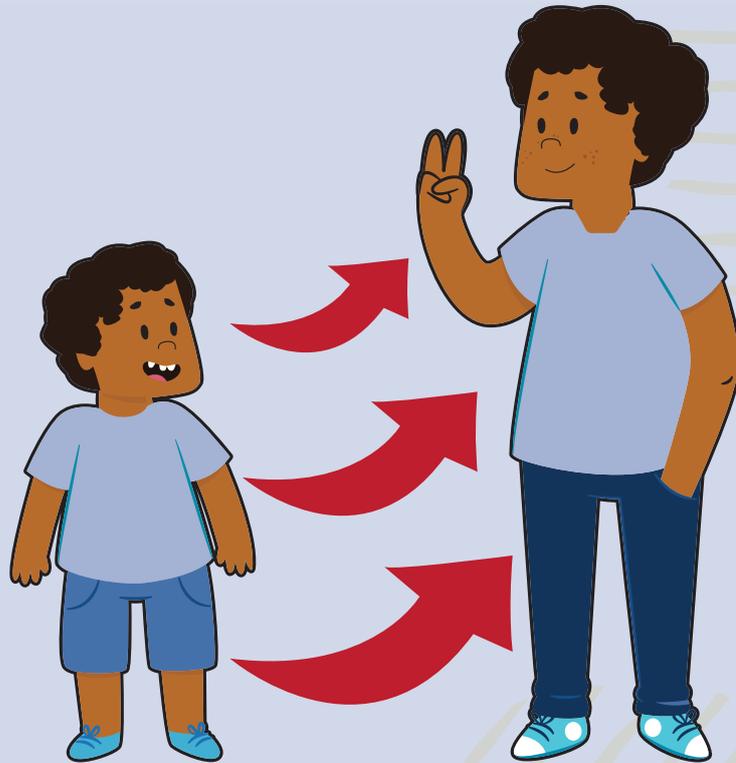
Masa Beranjak Dewasa -

“Aduh apa lagi sih ini? Kemarin - dadaku rasanya aneh banget, terus sekarang kok ada bercak darah di celana dalamku?” - Lina 13 tahun

Kebingungan – kebingungan seperti yang Lina rasakan, mungkin juga kita rasakan baik sebagai remaja perempuan maupun laki - laki. Kita mulai merasakan ada yang berbeda dengan diri kita saat mulai memasuki usia belasan tahun. Suara, bentuk tubuh, bau keringat, dan banyak lagi perubahan-perubahan terjadi. Bahkan mungkin suasana hati kita juga jadi lebih cepat berubah.



Perubahan yang cepat terkadang membingungkan kita. Padahal, ternyata perubahan – perubahan secara fisik, pada perempuan dan laki laki, adalah hal yang normal. Biasanya mulai dialami saat usia 8 atau 10 tahun lalu berakhir saat kita berusia 15 sampai 16 tahun. Perubahan fisik tersebut adalah tanda awal kita memasuki masa dewasa, yang dikenal dengan istilah pubertas.



INFO PENTING

Pubertas adalah satu masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual (dr. Dewi Inong)

Perempuan dianggap memasuki masa puber saat pertama kali mengalami menstruasi, sedangkan laki – laki saat pertama kali mengalami mimpi basah. Ketika hal ini terjadi, organ – organ seks bertambah besar dan berfungsi secara matang sehingga kita, baik perempuan maupun laki – laki, sudah aktif secara seksual.



“Kok bagian bawah perut ku nyeri ya?, apa yang terjadi dengan tubuhku?”



Aktif secara seksual artinya kita sudah mulai tertarik pada orang lain. Pada masa ini, perempuan mungkin hamil dan laki – laki mungkin menghamili orang jika tidak berhati – hati.

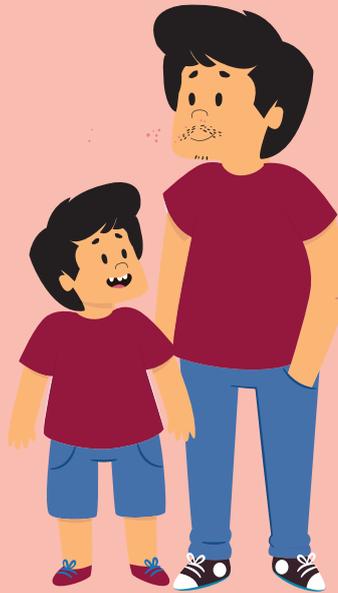
ADA APA DENGAN TUBUHKU?

Banyak dari kita yang bingung lalu bertanya – tanya “ada apa sih dengan tubuhku?kok tumbuh ini? Kok jadi begitu?”

Perubahan tubuh/ fisik, yang membuat bingung sebagian besar kita, disebabkan oleh hormon. Kerja hormon inilah yang mengantarkan kita memasuki fase pubertas juga memunculkan ciri – ciri fisik yang berbeda antara perempuan dan laki-laki.

Untuk anak laki – laki, hormon yang diproduksi adalah testosteron.

Testosteron yang mulai berperan aktif mengakibatkan perubahan – perubahan fisik pada laki – laki. Untuk anak perempuan, hormon yang mulai aktif adalah estrogen dan progesteron.



- Suara lebih berat.
- Alat kelamin membesar
- Tumbuh rambut halus di ketiak, wajah, dan kemaluan.
- Pertambahan tinggi yang cepat
- Tumbuh jakun dan muncul jerawat



- Muncul rambut kemaluan
- Tumbuh rambut halus di ketiak
- Pertambahan tinggi yang cepat
- Payudara membesar
- Muncul jerawat

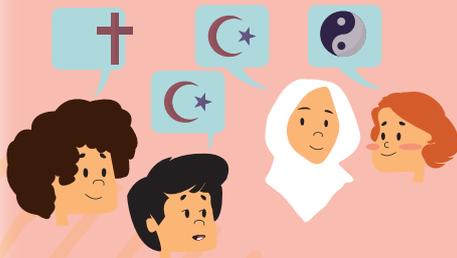
CINTA

Hal baru bagi kita saat memasuki masa pubertas adalah perasaan cinta. Saat memasuki masa remaja, kita mulai memiliki dorongan seksual yang mempengaruhi perasaan kita. Oleh karena itu, munculah perasaan tertarik pada orang lain. Perasaan tertarik itu biasanya kita namakan



Perasaan tertarik atau cinta pada diri kita bisa muncul karena:

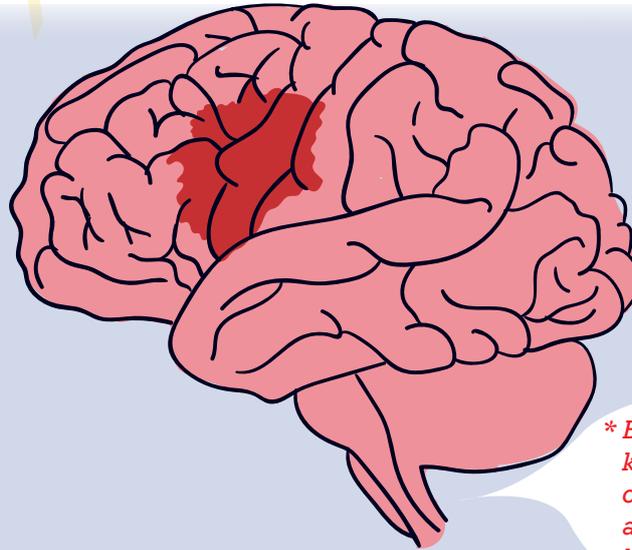
1. Kesamaan keyakinan, ciri kepribadian, dan cara berpikir.
2. Kedekatan karena sering menghabiskan waktu bersama tinggal berdekatan, atau sering bertemu.
3. Karakteristik. Perasaan cinta bisa muncul karena adanya karakteristik seseorang yang diinginkan oleh kita. Hal ini dapat berupa karakteristik fisik atau sifat - sifat kepribadiannya.
4. Timbal balik. Perasaan tertarik yang berbalas secara psikologis akan mem-perkuat perasaan cinta.



BAGAIMANA MUNCULNYA PERASAAN CINTA?

Prosesnya sendiri dimulai dengan lepasnya zat kimia di otak, yaitu Dopamin, Oxytocin, Vasopressin, dan Serotonin. Hormon – hormon tersebut mempengaruhi alat kelamin, perasaan, dan penginderaan kita. Pantas saja ya, kalau bertemu orang yang kita sukai, kita sering merasa gugup.

Hormon – hormon itu juga membuat perasaan – perasaan tertentu muncul, seperti perasaan tertarik, puas, bahagia percaya, atau bahkan obsesif tergantung kadang hormon yang diproduksi oleh tubuh kita.



** Bagian otak yang aktif ketika kita merasakan cinta/kasih sayang (rasa afeksi terhadap orang lain)*

FUN FACT

Perasaan – perasaan yang terpicu sesuai kadar hormon yang aktif:

- **Dopamine** tinggi mengaktifkan kepuasan, zmotivasi, dan perasaan bahagia
- **Oxytocin** tinggi mengaktifkan perasaan percaya, kelekatan, dan meminimalisir ketakutan
- **Vasopressin** tinggi membuat diri kita menjadi bergairah secara seksual, tertarik, dan minim cemas
- **Serotonin** rendah mengaktifkan pemikiran obsesif dan agresif

Di sisi lain, bagian otak kita yang bertugas mengatur pikiran dan emosi baru berkembang saat kita berusia 21 tahun. Oleh karena itu, seringkali di usia remaja, kita cenderung kesulitan untuk menggunakan logika dan mengontrol diri saat perasaan cinta muncul sehingga yang muncul hanyalah perasaan cinta yang menggebu – gebu atau “cinta monyet”.

Menurut seorang ahli psikologi, Robert J. Stenberg, cinta yang menggebu – gebu hanya mampu bertahan 3-18 bulan lalu kita bisa tertarik pada lain orang. Semua energi yang muncul dalam waktu singkat ini dapat membuat kita cenderung melakukan atau menerima ajakan perilaku berisiko.



“Sebenarnya siapa yang saya benar-benar suka?”

Perasaan tertarik yang wajar muncul pada kebanyakan orang adalah perasaan tertarik pada lawan jenis. Segera cari bantuan jika kita merasa tidak nyaman dan memiliki ketertarikan pada selain lawan jenis.

Cinta sejati bisa dilihat dari dedikasi kita terhadap Tuhan, Negara, orang tua, keluarga, sahabat sebelum nantinya kita dedikasikan kepada pasangan setelah menikah.



Cinta Tuhan

PANCASILA



Cinta Negara



Cinta Keluarga

Remaja yang mendedikasikan diri terhadap Tuhan (religius) memiliki sikap yang lebih positif terhadap kehidupan.

(Christian Smith & Robert Faris)

DUNIA BARU

Memasuki masa puber ada banyak sekali hal – hal menantang dan menarik dihadapan kita. Salah satu hal yang menarik adalah diri kita sendiri dan hubungan kita dengan teman.

Berkenalan dengan diri

Sebelum kita berkenalan dengan orang lain, akan lebih baik kalau kita mengenal diri sendiri. Apa saja peran kita, kekuatan apa yang kita miliki, dan kelemahan apa yang kita miliki harus kita ketahui dengan baik. Hal ini akan membantu kita menyadari apa yang kita pikirkan, lakukan, dan rasakan. Karena, sejatinya manusia itu terdiri dari 3 unsur : Pikiran, Perasaan, dan Perilaku.

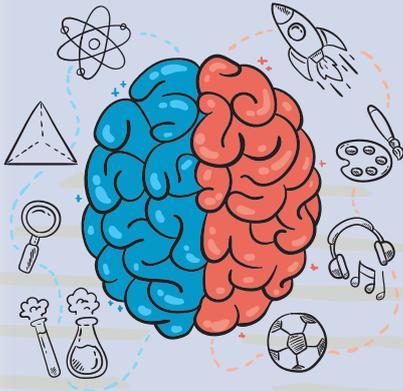


Seiring bertambahnya usia, manusia tidak hanya menambah banyaknya informasi yang dimiliki, tetapi juga mengembangkan kualitas berpikirnya. (Piaget)

1. Pikiran

Pada masa pubertas, keterampilan berpikir kita mengalami transisi dari keterampilan berpikir kongkrit menuju keterampilan berpikir abstrak. Pada masa ini, kita mulai mampu berpikir lebih logis, mempertimbangkan banyak hal, dan mampu mencari beragam solusi untuk menyelesaikan masalah.

Menggunakan dan mengasah keterampilan berpikir kita sejak remaja menjadi hal yang penting agar hidup kita lebih berkualitas dan bermanfaat. Di jaman yang canggih ini, dimana kita dengan mudah mendapatkan banyak informasi, kita perlu menggunakan keterampilan kita untuk memilah – milah mana informasi yang baik dan buruk, benar dan salah, hoax atau bukan. Cara berpikir kita ini akan sangat berpengaruh pada perilaku kita nantinya. Semakin kita terampil memilah informasi, semakin mampu kita mengembangkan perilaku positif yang mendatangkan manfaat untuk banyak orang, misalnya kita tidak dengan mudah menebar informasi hoax.



2. Perasaan

Unsur lain yang kita miliki adalah perasaan. Memasuki pubertas adalah hal yang wajar jika suasana hati kita berubah – ubah. Kadang - kadang, perasaan ini juga dipengaruhi kerja hormon – hormon yang mulai aktif saat puber. Pada remaja perempuan, perubahan suasana hati ini seringkali muncul menjelang periode menstruasi. Kita mungkin merasa marah, sedih, kecewa, atau perasaan tidak nyaman lainnya. Mungkin juga perasaan tersebut bercampur dan sulit didefinisikan.



Kondisi suasana hati yang naik turun adalah hal yang wajar

Apa yang bisa kita lakukan?

Perasaan yang tidak nyaman dapat kita kelola dengan cara:

1. Mengenali perasaan apa yang dirasakan
2. Mengatasi perasaan dengan tarik buang nafas panjang secara teratur
3. Mengenali sebab munculnya perasaan tersebut
4. Mencari solusi dari masalah yang memicu kemunculan perasaan tersebut.
5. Jika perasaan tidak nyaman tersebut masih ada dalam waktu yang cukup lama, yuk cari bantuan ke orangtua atau ahlinya.

3. Perilaku

Unsur yang ketiga adalah perilaku. Remaja HEBAT yang sehat, cerdas, dan produktif tercermin dari perilakunya. Kita perlu mengupayakan agar perilaku kita sesuai dengan norma lingkungan, bermanfaat, dan kalau bisa menginspirasi!

Ketiga unsur tersebut saling berpengaruh satu sama lain. Ketika kita berpikir negatif, perasaan kita pun cenderung tidak nyaman dan perilaku yang tampil juga seringkali merugikan diri sendiri atau orang lain. Namun, ketika kita mampu berpikir positif, perasaan kita cenderung nyaman dan perilaku yang tampil lebih bermanfaat dan lebih produktif.

Yuk kenal diri lebih jauh!

Tiga perilaku baik yang ingin aku pertahankan

1. _____
2. _____
3. _____

Tiga perilaku yang ingin aku ubah

1. _____
2. _____
3. _____

HUBUNGAN DENGAN TEMAN

Memasuki masa pubertas, kita menganggap teman adalah orang yang paling penting. Rasanya senang sekali kalau bisa menghabiskan waktu berlama – lama dengan teman. Pasti ada saja aktivitas yang bisa kita lakukan dengan teman, baik bermain, belajar, ataupun olah raga bersama.

Orangtua seringkali berpesan agar kita berhati – hati dalam memilih teman. Teman yang kita pilih dapat membentuk siapa diri kita nantinya. Diri kita dengan teman biasanya saling mempengaruhi. Ada yang menjadi lebih baik dan ada yang menjadi lebih buruk bersama teman – temannya tergantung pola hubungan pertemanan yang terbentuk;

Lingkaran pertemanan yang sehat biasanya berisi teman – teman yang penuh rasa empati, memiliki semangat positif, dan selalu ingin belajar. Teman dengan karakteristik tersebut, baik untuk kita pertahankan dalam lingkaran pertemanan kita.

Selain karakter teman, hubungan dengan teman yang sehat juga dipengaruhi oleh karakter diri kita sebagai teman.



“TEMAN ADALAH CERMINAN DIRI KITA”

FUN FACT

Pertemanan, ternyata ada level – level nya loh. Ada 6 level pertemanan :

1. Friendly- greeting

Teman yang hanya saling sapa

2. Kenalan

Teman yang kenal sewaktu dan sempat mengobrol dengan kita

3. Possible friendship

Orang-orang yang mungkin bisa kita ajak bertemu, ngobrol, atau beraktivitas karena seringnya bertemu di satu tempat (misalnya sekolah, rumah, tempat les)

4. Evolving friendship

Teman – teman yang sangat mungkin kita ajak bertemu, mengobrol, atau beraktivitas dengan membuat janji di luar tempat yang biasanya bertemu.

5. Bonded Friend

Teman – teman yang menghabiskan waktu bersama dan biasanya saling bantu.

6. Close friend

Teman – teman tempat kita bercerita rahasia atau hal yang sangat pribadi. Kamu bisa pikirkan seseorang, lalu cek dimana level pertemananmu dengannya berdasarkan

6 level teman di atas!



Karakter – karakter berikut dapat membuat hubungan kita dengan teman lebih positif.

- Terbiasa mengucapkan 3 kata ajaib: maaf, terima kasih, dan tolong
- Menghargai dan peka terhadap perasaan orang lain
- Menerima perbedaan yang dimiliki oleh orang lain
- Menghormati orang yang lebih tua, menghargai teman seusia, dan sayang orang yang lebih muda
- Siap menolong sesuai dengan batas kemampuan
- Berteman tanpa memandang ras, suku, bangsa, agama, atau kondisi ekonomi.

“Tolong bantu aku membawa peralatan ini ke-ruang kelas”

“Maafkan aku terlambat datang ke pesta mu...”

“Terima kasih sudah mengajari aku!”



A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a maroon t-shirt and blue pants. He has a sad expression on his face. Several light blue speech bubbles are connected to him by thin lines, containing text. The background is light blue with yellow diagonal stripes.

Aku ingin punya teman dan berteman.
Tapi sampai sekarang aku gak tahu
gimana caranya!

Kenapa sih orang-orang seusiaku suka
sekali ngobrol-ngobrol gak jelas?

Di sisi lain, sebagian dari kita
mungkin berpikir berbeda...

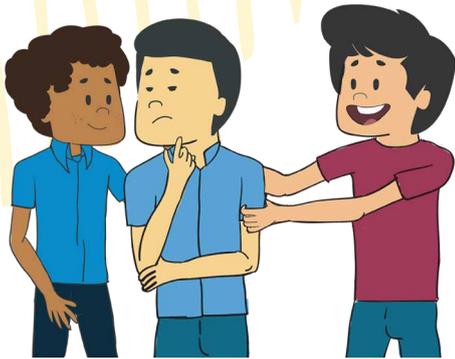
Apa pentingnya sih hang out? kan
banyak hal lain yang perlu dikerjakan

Aku suka sendiri, dan gak apa-apa gak
punya teman. berteman malah bikin
pusing

Berpikir berbeda dengan teman – teman
seusia kita adalah hal yang wajar.
Kadang kita merasa malu, bingung, atau
memang tidak terlalu tertarik untuk
bersosialisasi dengan teman. It's okay.

Yang harus kita ingat adalah bahwa kita
tetap harus berbuat baik pada orang
juga tidak menyakiti diri sendiri dan
orang lain.

Agar tidak menyakiti diri sendiri dan
orang lain, dalam konteks sosial, kita
perlu menyadari apa yang kita pikirkan dan
orang lain pikirkan. Terlepas dari
apakah kita menerima atau tidak,
“peduli” terhadap apa yang orang lain
pikirkan terhadap kita adalah hal yang
penting. Dengan itu, kita mampu
melakukan penilaian sosial yang tepat
sehingga mampu mengontrol perilaku
kita sendiri agar tidak menyakiti diri
sendiri dan orang lain.



AKU JADI TAHU

Keterampilan sosial merupakan kemampuan berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial secara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan bersifat menguntungkan.

(Combs & Slaby)

Untuk mampu melakukan penilaian sosial dengan tepat, paling tidak ada dua keterampilan sosial yang harus kita kembangkan, yaitu:

1. Mendengar

Dengan mampu mendengar baik, kita bisa meningkatkan kualitas hubungan kita dengan teman.

2. Memahami komunikasi non-verbal Agar tidak mudah salah faham, kita sangat perlu memahami reaksi – reaksi non-verbal dari teman kita, baik berupa perubahan intonasi suara, gerak tubuh, atau perubahan – perubahan ekspresi wajah sehingga kita juga bisa memberi respon yang tepat.

Dua hal ini akan sangat membantu kita dalam mengontrol perilaku sosial kita sehingga tercapai generasi **HEBAT**: sehat, cerdas, dan produktif.

AWAS, ZONA BAHAYA

A. INTERNET DAN MEDIA SOSIAL

Zaman sekarang, Internet dan media sosial sudah seperti kebutuhan utama kita. Rasanya seperti ada yang hilang ya, ketika tidak terkoneksi dengan internet atau tidak membuka akun media sosial kita. Faktanya, media sosial menawarkan kepuasan instan. Media sosial membuat otak kita terlatih untuk mendapatkan hal – hal instan, seperti : popularitas dan kesuksesan –yang sebenarnya belum tentu bertahan lama.

Kita seringkali berlomba – lomba untuk mendapatkan likes atau comments yang banyak di media sosial kita sebagai takaran popularitas kita. Hal itu membuat kita berorientasi pada hasil, bukan usaha. Beberapa dari kita mungkin akan sedih dan frustrasi jika apa yang kita bagikan hanya mendapat sedikit likes. Tidak jarang, hal tersebut membuat kita terus – menerus berusaha dan memikirkan apa yang harus

kita bagikan di media sosial untuk mendapatkan banyak like tidak peduli hal tersebut bohong atau menyakiti orang lain.

Selain kepuasan instan, internet dan media sosial juga membuat sebagian kita mudah melakukan cyber bullying. Mengolok – olok orang lain melalui media sosial karena merasa memiliki kekuatan. Bisa juga kita sebagai korban dari cyber bullying tersebut yang berdampak buruk bagi diri kita.

Tentu, internet dan media sosial tidak selalu berdampak negatif. Boleh saja menggunakan internet dan media sosial asalkan kita bisa bijak menyikapinya. Misalnya saja, kita tidak menghabiskan hampir sebagian besar waktu kita untuk berselancar di dunia maya dan bijak dalam berteman dan bertutur kata di media sosial.

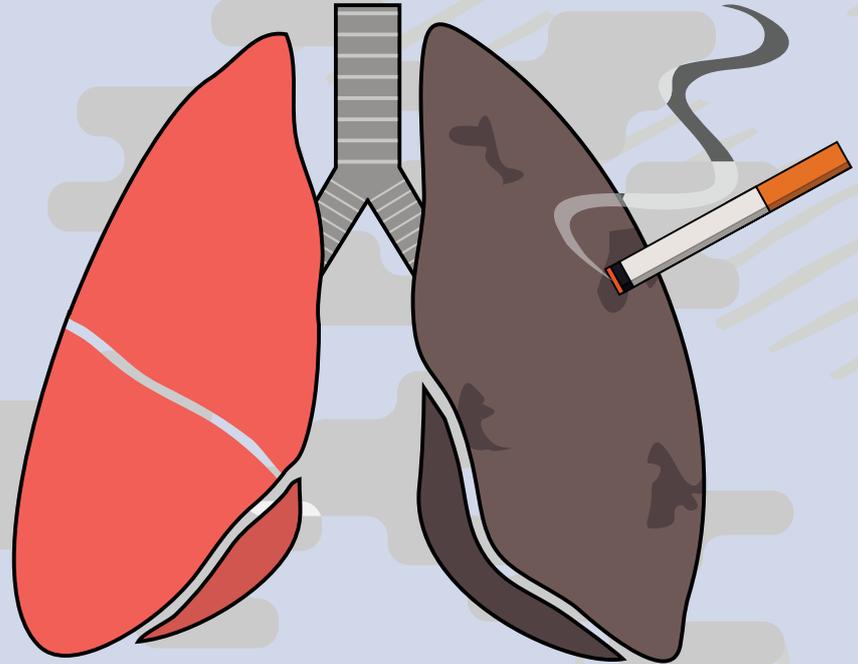
B. ROKOK, NARKOBA, DAN PORNOGRAFI

Rokok

Di masa remaja, kita juga perlu harus memiliki kemampuan menolak ajakan untuk merokok, memakai narkoba, atau meminum minuman keras.

Rokok, narkoba, dan minuman keras memiliki banyak dampak negatif bagi kesehatan yang akan dirasakan setelah bertahun-tahun.

Selain itu, ketiga barang tersebut memiliki efek candu yang bisa mempercepat pengrusakan otak kita.



Fakta Rokok di Indonesia (Riskesdas, 2013)

75,7% perokok mulai merokok sebelum 19 tahun

2 dari 5 remaja perokok dan dalam kurun 10-15 tahun, mereka beresiko mengidap penyakit kronis karena rokok

93% perokok usia **13-15 tahun** mencoba berhenti merokok tapi tidak berhasil (global youth tobacco survey, 2006)

Pornografi

Seiring masuknya kita pada masa pubertas, dorongan seksual kita sebagai individu pun muncul. Kalau tidak berhati – hati, kita bisa terjerat oleh bahaya pornografi lho. Padahal pornografi itu efeknya lebih berbahaya daripada narkoba.

Dampak pornografi:

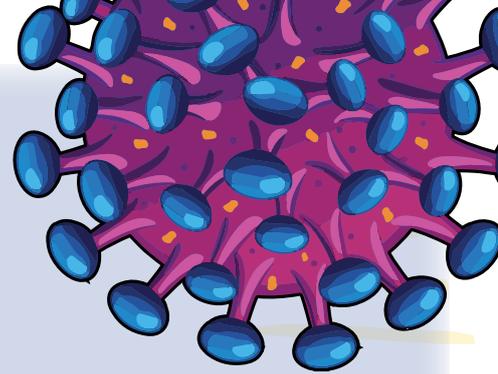
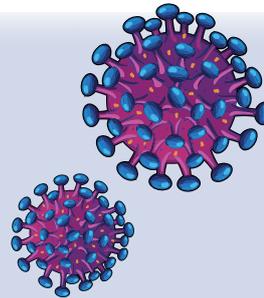
- Melakukan perilaku seksual beresiko seperti berciuman, sentuhan yang tidak wajar, dan penetrasi.
- Sulit bersosialisasi.
- Pikiran kacau, terbayang terus konten pornografi.
- Mudah marah dan tersinggung.
- Prestasi akademik dan non akademik menurun.

Ingin tahu lebih banyak bahaya pronografi? yuks baca juga buku "Katakan Tidak pada Pornografi" di laman <https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman>.



Perilaku Seksual Berisiko

Di Indonesia, sebanyak 4,5% remaja laki – laki dan 0,7% remaja perempuan usia 15-19 tahun sudah pernah melakukan hubungan seksual sebelum menikah (SDKI, 2012). Mereka ini berisiko terjangkit perilaku menular seksual, HIV/AIDS, dan bagi perempuan tentu dapat mengakibatkan kehamilan yang tak diinginkan.



TAHUKAH KAMU?

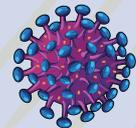
Perilaku seksual berisiko itu ada tingkatannya, lho. Yaitu:

- Saling sentuh di area.
- area bibir, leher, antara dada dan lutut, serta bokong.
- Berciuman (dari mulai pipi lalu ke area bibir dan leher).
- Menggesekkan alat kelamin.
- Penetrasi.

Ketika kita bersentuhan dengan lawan jenis, beberapa zat dalam tubuh mengirim signal ke otak untuk melakukan perilaku seksual yang lebih berisiko lagi. Jadi, lebih baik kita menghindari perilaku tersebut dari mulai tingkatan yang paling rendah yaitu bersentuhan di area tertentu.

Virus HIV/AIDS

Sering juga penularan melalui jarum suntik terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi narkoba melalui jarum suntik.



Infeksi Menular Seksual

IMS adalah infeksi penyakit yang menular melalui hubungan seksual dengan pasangan yang sudah tertular, baik melalui kemaluan, mulut, maupun dubur. Orang yang sudah pernah melakukan seks bebas beresiko terkena IMS.

IMS dapat menular melalui hubungan seksual yang dilakukan dengan cara:

- Kelamin dengan tangan.
- Kelamin dengan mulut (oral)
- Kelamin dengan kelamin.
- kelamin dengan alat seks
- kelamin dengan dubur

“Penularan IMS terbanyak terjadi pada hubungan seksual melalui dubur”
- Dr Dewi Inong



Jenis – jenis IMS

- GONOREA
- SIFILIS
- Herpes Genitalis
- Herpes Simpleks
- **Kondiloma Akuminata**
- Hepatitis B dan Hepatitis C
- Trikomoniasis
- **Kanker Serviks**
- **Sarkoma Kaposi**
- **Ulkus Molle**

IMS ini tidak bisa dicegah dan diobati sendiri. Penderita IMS juga 3-5 kali lebih mudah tertular HIV/AIDS. Agar tidak tertular, jangan pernah coba – coba melakukan perilaku seksual beresiko!

“Terkait IMS, kita bisa membaca lebih lanjut salah satunya buku berjudul “GAUL BEBAS, Kenapa Enggak?” karya dr. Dewi Inong Irana, SpKK

Hamil Diluar Nikah

Perempuan yang dipaksa melakukan hubungan seksual ataupun yang mencoba – coba berhubungan seksual dengan lawan jenis beresiko mengalami kehamilan. Seperti disebutkan sebelumnya, bahwa kita semua yang sudah mengalami pubertas, berarti sudah matang organ seksualnya. Dengan demikian, laki – laki bisa membuat perempuan hamil dan perempuan bisa hamil jika melakukan aktivitas seksual.

Kehamilan dalam usia remaja dan belum menikah, mungkin akan menjadi kehamilan yang tidak diinginkan. Jika terjadi kehamilan yang tidak diinginkan, kita bisa kehilangan masa depan kita sebagai perempuan.

Akses pendidikan saat kita mengalami kehamilan atau setelah memiliki anak pasti akan berkurang. Orang tua atau kita sendiri akan malu. Masyarakat juga akan mengucilkan kita. Anak yang kita kandung juga bisa jadi tidak diakui oleh ayahnya, walaupun diakui nasabnya tidak bisa ikut ayahnya dan saat nanti anak kita akan menikah tidak bisa dinikahkan oleh ayah kandungnya.

Kondisi seperti ini sangat mungkin membuat kita depresi lho. Wah jangan sampai deh kita mengalami hal seperti itu!

AYO KITA SAMA-SAMA JADI

"GEN-HEBAT"



Banyak juga ya, zona bahaya yang perlu kita hindari. Kehati-hatian kita dalam berteman dan berperilaku akan sangat membantu kita terhindar dari ancaman bahaya. Yang penting, kita fokus dalam pengembangan diri kita melalui aktivitas-aktivitas yang positif. Lets be the best for yourself, guys!

Sebagai Generasi **HEBAT** yang sehat, cerdas, dan produktif berikut adalah hal – hal yang dapat kita kembangkan bersama:



1. Sikap empati

Empati berarti berusaha meletakkan diri kita di pihak orang lain. Dalam empati, kita juga ikut berpikir apa pengaruh atau dampak yang orang lain rasakan. Ketika kita berempati, tindakan yang diambil telah kita pikirkan dengan matang sehingga tidak menyinggung perasaan orang lain.

2. Sikap asertif

Asertif adalah menyampaikan apa yang kita rasakan tanpa menyakiti perasaan orang lain. Salah satu wujud sikap asertif adalah berkata “tidak” saat ada orang yang mengajak kita memasuki zona – zona bahaya. Juga dengan menyampaikan bahwa kita tidak nyaman ketika diejek oleh orang lain. Jangan ragu – ragu untuk menyampaikan ide dan perasaan kita selama cara yang digunakan tidak agresif dan menyerang orang lain.

3. Aktivitas positif

Sebagai generasi **HEBAT**, ada banyaaak sekali aktivitas yang bisa kita lakukan bersama. Kita bisa memilih aktivitas yang positif dan dapat mengembangkan diri kita. Hal ini bisa terkait dengan hobi atau kesenangan. Kita bisa menyusun kegiatan olah raga bersama, acara amal, atau kegiatan pengembangan diri seperti kursus singkat atau workshop suatu keterampilan tertentu dengan ahlinya.



Semua keterampilan tersebut, tidak mungkin kita peroleh dengan hanya berdiam diri di kamar dan hanya memandangi smartphones! Kita perlu melihat dan berinteraksi langsung dengan teman dan lingkungan untuk menguasai keterampilan – keterampilan tersebut.

Seperti kata David Brent:

“If you want the rainbow, you’ve got to put up with the rain”

Selamat berselancar ke dalam diri,
bersama teman – teman lain.

Bersama menjadi

GEN-HEBAT!

Tempat mencari pertolongan

Masalah umum :

- PIKR (Pusat Informasi dan Konsultasi Remaja)

Menangani konsultasi mengenai berbagai permasalahan remaja seperti kesehatan reproduksi, penyalahgunaan NAPZA, HIV/AIDS

- Aplikasi Android Sahabatku

Kamu dapat berkonsultasi dengan para psikolog profesional mengenai berbagai persoalan remaja, seperti percintaan, akademis, karir, komunikasi dan pergaulan, adiksi atau phobia.

- Psyline.id

Aplikasi psikologi online untuk berbagai cerita, konseling, dan konsultasi dengan psikolog profesional secara online, atau bertemu langsung untuk mendapatkan layanan psikologis.

Kekerasan pada anak dan remaja:

- Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) :

P2TP2A berada di Provinsi atau Kabupaten/Kota. Kontak P2TP2A bisa didapatkan di:

<https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/view/58>

- Unit Pelayanan Perempuan dan Anak (UPPA) di setiap Polres.

Kamu bisa melaporkan kasus perdagangan orang, kekerasan, pelecehan, perkosaan, pornografi dan kasus lain terkait perempuan dan anak.

Masalah NAPZA:

- Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO)

Telp. (021)87711968-87711969

Faximile (021)87711970

www.rskojakarta.com

RSKO melayani kasus terkait penyalahgunaan NAPZA (Narkotika,

Psikotropika dan Zat adiktif lainnya) dan layanan gangguan kejiwaan.



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2019