

# Topik 1

Buku Saku Fasilitator  
Terampil Menggunakan Produk 1001 Cara Bicara





# 1001

# CARA BICARA

## ORANG TUA DENGAN REMAJA

### **Kritik dan saran hubungi**

Skata di [www.skata.info](http://www.skata.info)

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

Telepon dan WhatsApp: 08118101402

Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta Timur

Telepon dan Fax: 021-8008548

**BUKU INI ADALAH SALAH SATU MATERI  
BACAAN UNTUK Mendukung PROGRAM BINA  
KETAHANAN REMAJA**

## TIM PENYUSUN

Imelda Hutapea, M.Ed  
 Alzena Masykouri, M.Psi  
 Dinar Pandan Sari, MA  
 Asep Sopari, S.Pd, M.Sc

## TIM PENGARAH

dr. Victor Palimbong

## DESAIN

Anastasia Lintang Proborini, S.Ds.

## DAFTAR ISI

- 6 Pengantar
- 12 Petunjuk Penggunaan Buku Saku
- 14 Rancang Bangun Pembelajaran 1001 Cara Bicara
- 18 Tata Tertib Kegiatan
- 24 Tujuan Pembelajaran Topik 1
- 26 Produk 1001 Cara Bicara dan Penggunaannya
- 44 Lembar Penugasan



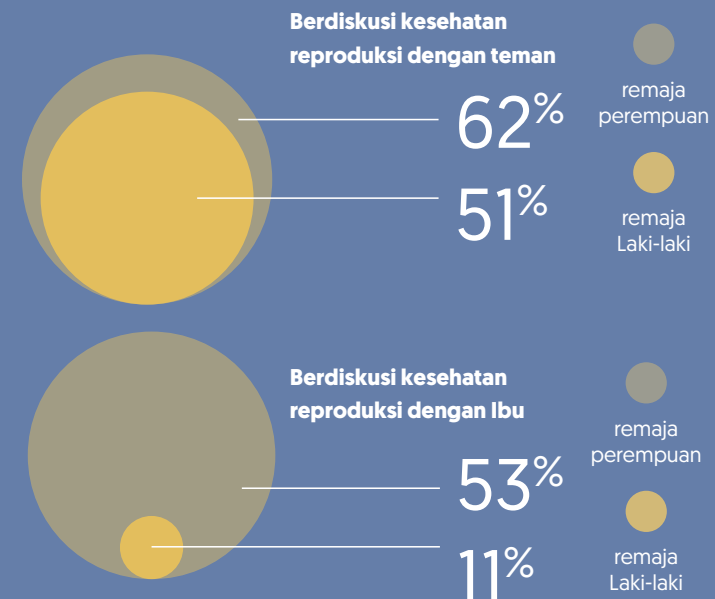
## PENGANTAR

### DEPUTI BIDANG KELUARGA SEJAHTERA DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA BKKBN

Remaja dalam konteks Program Pembangunan Keluarga, Kependudukan, dan Keluarga Berencana (Bangga Kencana) dilihat dari tiga aspek. Pertama, sebagai calon penduduk usia produktif, calon aktor pembangunan yang harus berkualitas. Kedua, sebagai calon pasangan yang akan membangun keluarga berkualitas. Ketiga, sebagai calon orangtua yang akan melahirkan SDM yang juga harus berkualitas.

Oleh karena itu, BKKBN melalui Pembinaan Ketahanan Remaja ingin memastikan remaja-remaja di Indonesia mampu menyiapkan diri agar memiliki perencanaan dalam mempersiapkan dan melewati lima transisi kehidupan remaja, yaitu: (1) mempraktikkan hidup sehat; (2) melanjutkan pendidikan; (3) memulai mencari/menciptakan pekerjaan; (4) menjadi anggota masyarakat yang baik; dan (5) memulai kehidupan keluarga.

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2017 menunjukkan bahwa kelompok sebaya dan orangtua (terutama ibu) menjadi tempat paling banyak dipilih oleh remaja untuk berdiskusi tentang kesehatan reproduksi yang dialaminya. Sebanyak 62 persen remaja perempuan dan 51 persen remaja laki-laki mengaku berdiskusi kesehatan reproduksi dengan temannya, dan 53 persen remaja perempuan serta 11 persen remaja laki-laki berdiskusi kespro dengan ibunya.



Hasil riset tentang Perilaku Seksual Remaja yang diselenggarakan JHCCP dan UGM pada 2017 lalu menunjukkan bahwa :

## Remaja USIA 10 – 14 TAHUN

mencari informasi tentang kesehatan reproduksi yang dialaminya dari orangtua

Kedua hasil survei tersebut menunjukkan bahwa remaja Indonesia membutuhkan peran orangtua sebagai tempat berbagi informasi dan curhat/konsultasi tentang segala hal yang terkait dengan tumbuh-kembangnya. Meskipun demikian, data tersebut juga menunjukkan sebagian besar dari remaja lebih memilih teman sebaya sebagai sumber informasi dan tempat bercerita.

Hambatan komunikasi kerap kali menjadi kendala relasi/hubungan orangtua dengan anak yang berbeda generasi. Beberapa hasil kajian menunjukkan bahwa orangtua sebetulnya ingin membangun relasi baik, ingin menjadi sumber informasi, ingin menjadi tempat curhat, tetapi tidak tahu caranya. Oleh karena itu, kami menyambut baik dikembangkannya “1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja” ini. Kami berharap ini dapat membantu para orangtua di Indonesia dalam memahami dan menguasai keterampilan berkomunikasi dengan anak/remajanya sehingga terbangun relasi/hubungan yang baik di antara keduanya.

Atas nama BKKBN, kami mengucapkan terima kasih kepada JHCCP melalui Skata yang telah mengembangkan “1001 Cara Bicara Orang Tua dengan Anak Remaja”. Buku Saku ini dapat menjadi alat bantu bagi pengelola dan pelaksana program serta kader kelompok Bina Keluarga Remaja (BKR) dalam menyampaikan substansi “1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja” kepada orangtua-orangtua yang memiliki anak usia remaja.

Plt. Deputi Bidang Keluarga Sejahtera  
dan Pemberdayaan Keluarga,



**Dr. Drs. H. Lalu Makripuddin, M.Si**



## PENGANTAR

### KEPALA PERWAKILAN JOHNS HOPKINS CENTER FOR COMMUNICATION PROGRAMS DI INDONESIA

Indonesia adalah salah satu negara dengan jumlah penduduk usia produktif terbesar di dunia. Populasi remajanya sekitar 17% dari seluruh penduduk. Ahli kependudukan memperkirakan bahwa Indonesia akan memasuki masa keemasan pada tahun 2030 – 2040, ketika jumlah usia produktifnya lebih besar daripada usia non produktif. Namun demikian jumlah yang besar saja (Kuantitas) tidak cukup untuk menjamin kesejahteraan bangsa. Diperlukan SDM yang berkualitas.

Orang tua dan keluarga memegang peranan penting dalam hal ini. Pemerintah telah menetapkan bahwa percepatan pembangunan melalui peran pemuda dan remaja sangat penting. Peningkatan kualitasnya, baik dari sisi pendidikan, keterampilan, maupun karakter, harus menjadi prioritas. Namun demikian kerja nyata untuk pembangunan pemuda dan remaja membutuhkan dukungan dari banyak pihak. Terutamanya adalah keluarga dan orang tua dimana pemuda dan remaja berada.

1001 Cara Bicara dirancang untuk memudahkan orang tua belajar lebih jauh tentang bagaimana berkomunikasi dengan remaja. Hal ini tercermin dari beragam tools atau produk yang dikembangkan demi memudahkan dan menyesuaikan dengan gaya belajar masing-masing penggunanya: buku/ e-book, jurnal, kartu main, serta video dan film pendek. Sejak diluncurkan, 1001 Cara Bicara telah menyelenggarakan banyak kegiatan baik dari sisi

promosi maupun penguatan kapasitas terutama kepada para PKB/PLKB dalam bentuk Program Diseminasi melalui Facebook Live-- yang telah diadakan akhir tahun 2020.

Sebagai tindak lanjut dari program-program sebelumnya, bersama Direktorat Bina Ketahanan Remaja, bersama-sama kami telah melaksanakan “Workshop Nasional Penggunaan 1001 Cara Bicara” sebagai strategi diseminasi dengan jangkauan yang lebih luas yang melibatkan berbagai elemen di BKKBN tingkat provinsi, seperti PKB/ PLKB, Kader BKR, Widyaiswara, dan GenRe. Diharapkan melalui workshop ini para peserta dapat memiliki kemampuan dan keterampilan yang sangat baik dalam menyampaikan berbagai pesan dan pengetahuannya seputar pola pengasuhan, komunikasi efektif, serta kesehatan reproduksi dan seksualitas. Selain itu, melalui workshop ini pun diharapkan lahirnya berbagai kegiatan inisiatif (kelas-kelas mandiri) dari seluruh provinsi sehingga pengetahuan dan keterampilan yang sudah diserap dapat disiarkan kembali hingga jaringan akar rumput.

Buku Saku Fasilitator 1001 Cara Bicara ini adalah buku dampingan bagi penyelenggara program di tingkat provinsi, kabupaten/kota, dan lapangan serta akar rumput untuk dapat menurunkan workshop 1001 Cara Bicara dengan runtut. Buku ini adalah bagian dari sebuah kampanye besar 1001 Cara Bicara, **yang bertujuan untuk menjembatani jurang komunikasi yang terjadi antara orang tua dan remaja.**



Hari Fitri Putjuk  
Kepala Perwakilan JHCCP di Indonesia

## PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU SAKU

**BUKU SAKU INI ADALAH BAHAN  
PENDAMPING DARI MATERI TAYANG  
YANG SUDAH DISEDIAKAN OLEH  
PANITIA NASIONAL 1001 CARA BICARA**



### **SALAM 1001 CARA BICARA!**

Buku petunjuk ini adalah alat bantu Anda untuk menyelenggarakan pembinaan “1001 Cara Bicara dengan Remaja”

Bacalah dan pahami terlebih dahulu materi yang akan dibawakan seraya mengingat pengalaman belajar Anda. Anda boleh menggunakan kata-kata anda sendiri.

Sebagai fasilitator nasional, Anda diharapkan untuk dapat menerapkan kembali ilmu yang sudah Anda terima pada **Workshop Nasional 1001 Cara Bicara, pada bulan Maret/ April 2021** di daerah Anda masing-masing.

Buku Saku ini dikembangkan per topik dan Anda bisa gunakan sesuai kebutuhan Anda di lapangan.

# RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN 1001 CARA BICARA

## TOPIK 1

Produk 1001  
Cara Bicara

## TOPIK 2

Keterampilan Pembelajaran  
pada Orang Dewasa

## TOPIK 3

Memahami Remaja

## TOPIK 4

Memahami  
Konsep Pola Asuh

## TOPIK 5

1001 Cara Bicara  
Perilaku Berisiko

## TOPIK 7

1001 Cara Bicara  
Perencanaan Masa  
Depan

## TOPIK 6

Komunikasi efektif  
dengan anak remaja

## TOPIK 8

Membangun  
Kemandirian Anak

## TOPIK 9

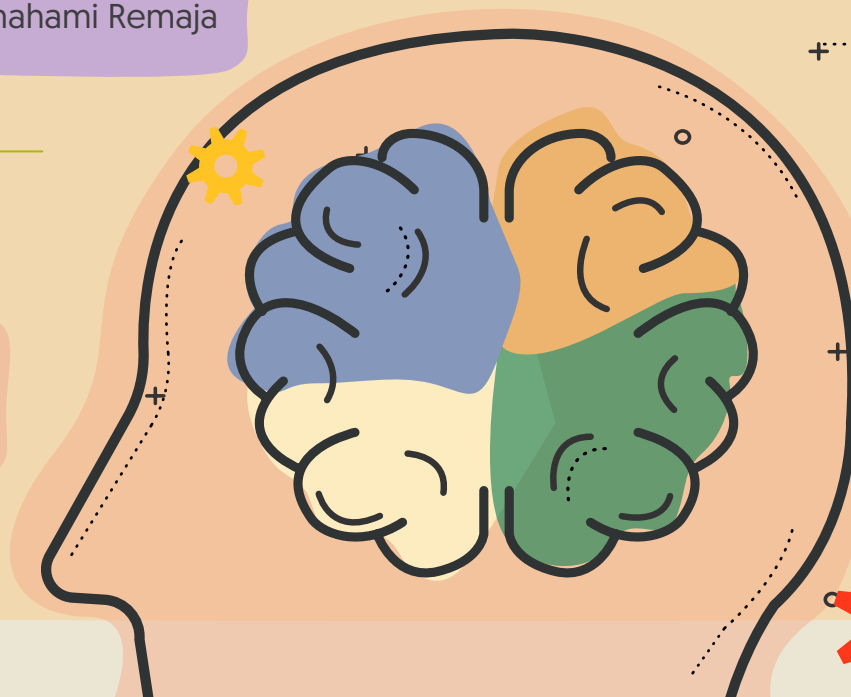
1001 Cara Bicara  
Cakap Berliterasi Digital

## TOPIK 10

Kecakapan orang tua dalam  
pendidikan mengenai  
Kesehatan Reproduksi dan  
Seksualitas

## TOPIK 11

Cakupan Pendidikan  
Kesehatan Reproduksi dan  
Seksualitas



## TATA TERTIB KEGIATAN

**JAGALAH KESEHATAN ANDA DAN MASYARAKAT DAMPINGAN ANDA SELAMA MASA PANDEMI INI**

Dalam masa pandemi ini Kami meminta Anda mendahulukan kegiatan dengan moda online.



Melakukan kegiatan secara online terkadang dapat sangat menantang. Anda harus dapat mempertahankan minat peserta binaan dan sekaligus memelihara interaksi Anda dengan mereka. Oleh karena itu Kami anjurkan agar Anda melakukan pembinaan ini secara terbabak, bertahap, dan terstruktur.



Berikut ini adalah contoh Tata Tertib Kegiatan yang bisa Anda gunakan sebagai referensi.

## TATA TERTIB PESERTA



Seluruh peserta Zoom diharapkan menyalakan video selama acara berlangsung dan mengganti virtual background dengan template yang sudah diberikan panitia/ diinstruksikan oleh fasilitator



Seluruh peserta Zoom **wajib** menonaktifkan mic (*mute*) saat fasilitator sedang memaparkan materi

Seluruh peserta Zoom **wajib** menuliskan nama dengan format sebagai berikut: **Makanan Khas Provinsi - Nama. Contoh: Seblak - Eva.** Catatan: Jika peserta tidak mengubah nama sesuai dengan panduan di atas, maka Admin akan mengubahnya.



- Seluruh peserta **wajib** mengisi dengan lengkap daftar hadir/ absensi setiap hari sesuai dengan tanggal penyelenggaraan selama workshop berlangsung. Daftar hadir akan dibuka dari pukul 08.00-10.00 WIB.
- Seluruh peserta **wajib** mengunduh materi penugasan dan mengunggah kembali hasil penugasan yang telah diberikan oleh fasilitator. Panitia menyediakan link untuk peserta dapat mengunggah materinya.
- Seluruh peserta Zoom **diperbolehkan** untuk mengetik di kolom chat, namun mohon agar tetap memperhatikan norma dan etika dalam berkomunikasi
- Seluruh peserta Zoom **dilarang** mengirimkan pesan dan/ atau file [dokumen/ foto/ video/ audio] di kolom chat yang tidak ada kaitannya dengan keseluruhan acara

# TATA TERTIB PESERTA

## Tips:

- Seluruh peserta disarankan untuk menekan fitur Speaker View pada pojok kanan atas layar dan klik pin video (arahkan kursor ke kotak Speaker dan klik titik tiga berwarna biru pada pojok kanan kotak dan pilih pin video)
- Jika terjadi kendala pada koneksi Anda dan terpaksa keluar dari Zoom, silakan untuk segera bergabung kembali setelah koneksi Anda stabil kembali
- Penggunaan video memakan *bandwidth* lebih besar, maka jika terkendala pada jaringan, peserta **diperbolehkan** untuk mematikan kamera



## Breakout Rooms

Pada hari ke-2 dan hari ke-3, seluruh peserta akan dikelompokkan dan akan bergabung ke dalam Breakout Rooms yang sudah ditentukan sebelumnya.

Kemudian untuk menjaga keaktifan seluruh peserta, maka setiap anggota harus memiliki peran yang ditentukan secara mandiri oleh kelompok. Jenis peran terdiri dari:

Fasilitator

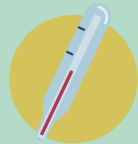
Penyaji

Notulensi

Narasumber

Jika Anda memutuskan bahwa pendampingan atau pembinaan dapat dilakukan secara tatap muka langsung, maka perhatikanlah panduan berikut. Kutipan dari tata tertib ini diambil dari Buku **ADAPTASI TERHADAP KEBIASAAN BARU: PANDUAN KERJA SEHAT, AMAN, DAN PRODUKTIF DALAM MASA PANDEMI COVID-19 BINA LINI LAPANGAN**. Anda dapat merujuk pada panduan selengkapnya pada buku di atas.

## JIKA ANDA ADALAH PKB ATAU KADER BKR YANG AKAN BERJALAN MENUJU WILAYAH BINAAN



Pastikan diri Anda dalam kondisi sehat. Jangan bepergian jika anda sedang sakit.



Selama perjalanan tetap gunakan masker.



Gunakan sarana pribadi sesuai kebutuhan, seperti helm pribadi. Lakukan perjalanan langsung ke lokasi tujuan.



1 meter

Sebisa mungkin tidak menggunakan transportasi umum. Jika terpaksa menggunakan transportasi umum, tetap menjaga jarak minimal 1 meter.



Tidak menyentuh fasilitas umum.

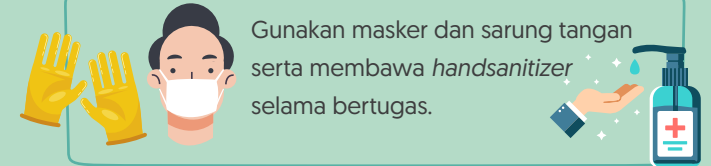


Gunakan hand sanitizer.



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah sampai di lokasi tujuan.

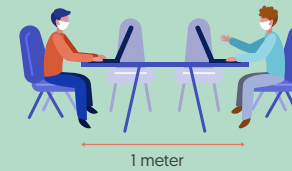
## MELAKSANAKAN TUGAS DI WILAYAH BINAAN



Gunakan masker dan sarung tangan serta membawa *handsanitizer* selama bertugas.



Kurangi kegiatan yang mengumpulkan banyak orang.



1 meter

Jika ada kegiatan yang mengumpulkan banyak orang, lakukan pengaturan jaga jarak minimal 1 meter dan ingatkan untuk menggunakan masker serta hindari kontak fisik secara langsung selama kegiatan berjalan.



Mencuci tangan dengan sabun atau *handsanitizer* setelah melakukan kegiatan.



Catat dan lapor seluruh kegiatan di wilayah binaan melalui aplikasi e-kinerja



Lapor ke tokoh formal di wilayah binaan terkait rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dan hasil kegiatan





Peserta diharapkan setelah membaca bagian ini akan mendapatkan pemahaman yang utuh mengenai 1001 Cara Bicara Orang Tua dan Anak Remaja.

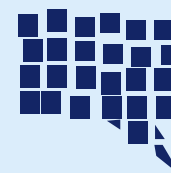
Peserta memahami seluruh alat bantu yang disediakan dan mampu menggunakan alat bantu tersebut di tempatnya bekerja.



## Topik 1



TERAMPIL  
MENGGUNAKAN  
PRODUK **1001**



**CARA  
BICARA**

# LATAR BELAKANG



Direktorat Bina Ketahanan Remaja, bekerjasama dengan Johns Hopkins Center for Communication Programs (JHCCP) pada tahun 2019 lalu meluncurkan 1001 Cara Bicara Orang Tua dengan Anak Remaja. Peluncuran ini merupakan bagian dari upaya panjang BKKBN untuk meningkatkan kedekatan orang tua dan anak remaja.

Tidak dapat dipungkiri bahwa fase remaja merupakan salah satu fase usia yang paling dinamis. Remaja sering merasa disalahartikan, namun di sisi lain orang tua dan orang dewasa lainnya di sekitar remaja juga merasa kesulitan memahami remaja. Bina Keluarga Remaja merupakan salah satu program aktivasi BKKBN di akar rumput yang ditujukan untuk mencapai keluarga yang sejahtera dan harmonis antara orang tua dan anak remajanya. BKR membantu orang tua yang memiliki anak remaja untuk membangun jembatan antara perbedaan generasi agar orang tua dapat semakin dekat dengan anak remajanya.

1001 Cara Bicara merupakan salah satu referensi yang dapat digunakan BKR. Paket 1001 Cara Bicara ini terdiri atas buku 1001 Cara Bicara, kartu permainan, jurnal orang tua, video tips singkat, dan berbagai produk serta aktivasi digital & *offline*. Paket berupa

buku, kartu, dan jurnal tersedia juga di Direktorat Bina Ketahanan Remaja serta dapat diproduksi ulang jika Provinsi membutuhkannya. Diharapkan melalui paket materi ini, orang tua memiliki inspirasi untuk menemukan cara yang tepat tentang bagaimana harus berkomunikasi dengan anak remaja. Produk 1001 Cara Bicara terdiri atas:



Buku



Modul



Video, dan  
kelengkapan bermain



Kartu



Jurnal orang tua

Semuanya ini dibantu juga oleh digital ekosistem 1001 Cara Bicara di [www.skata](http://www.skata). Info yang menurunkan artikel turunan dari buku 1001 Cara Bicara, aktivasi media sosial, dan juga komunitas virtual 1001 Cara Bicara.

Semuanya ini merupakan seperangkat alat bantu yang dapat membantu orang tua untuk mengembalikan perannya sebagai referensi pertama anak dan menjadikan gerakan ini sebagai aksi bersama.



## AKSI BERSAMA 1001 CARA BICARA

**APA ITU 1001 CARA BICARA? 1001 CARA BICARA ADALAH KAMPANYE TENTANG PENTINGNYA KOMUNIKASI BAGI ORANG TUA AGAR MAMPU MENDAMPINGI ANAK MENJALANI MASA REMAJANYA DENGAN BAIK.**

Mengapa 1001 Cara Bicara penting? Tantangan orang tua dalam mengasuh remaja semakin berat. Hambatan komunikasi dengan remaja membuat mereka rentan terhadap perilaku berisiko seperti seks bebas dan narkoba. Karenanya, orang tua perlu menguatkan perannya dalam keluarga agar remaja mampu terbuka tentang hidupnya.

Dimana saya bisa mendapat tips 1001 Cara Bicara sehari-sehari? Kunjungi website, channel YouTube, Instagram, dan Facebook SKATA untuk mendapatkan artikel, video, infografis, atau tanya jawab dengan pakar seputar pengasuhan remaja serta kesehatan seksual dan reproduksi.

**UNTUK INFORMASI YANG LEBIH MENDALAM DAN PANDUAN CARA BERBICARA, UNDUH E-BOOK 1001 CARA BICARA DI WEBSITE SKATA**

**KARTU MAIN**

<http://bit.ly/kartu1001carabicara>

**E-BOOK**

<http://bit.ly/buku1001carabicara>

**KARTU MAIN**

<http://bit.ly/kartu1001carabicara>

**JURNAL**

<http://bit.ly/jurnal1001carabicara>

**FILM "BOTH SIDES OF THE WORLD"**

<http://bit.ly/film1001carabicara>

**KOMUNITAS BELAJAR BERSAMA MENJADI ORANG TUA REMAJA FB GROUP**

<https://www.facebook.com/groups/1001carabicara>

**LENGKAPI DENGAN KARTU DAN JURNAL UNTUK MOMEN KELUARGA YANG LEBIH SERU!**





Potongan film pendek dari Both Sides Of The World -  
1001 Cara Bicara

## PRODUK 1001 CARA BICARA DAN PENGGUNAANNYA

### E-BUKU 1001 CARA BICARA



### Topik Buku

Rumah dan Keluarga  
Pertemanan dan Relasi Sosial  
Perilaku Berisiko  
Literasi Digital  
Kesehatan Mental  
Kesehatan Seksual dan Reproduksi  
Perencanaan Masa Depan

Unduh bukunya di

<https://bit.ly/buku1001carabicara>

### JURNAL ORANG TUA



Menggali cerita anak tentang hal-hal yang penting yang dialaminya tidak semudah membalikkan telapak tangan, Ada kalanya pertanyaan sederhana tentang sekolah saja dijawab dengan, “Lupa” atau “Nggak tau”.

Karenanya, Ayah dan Ibu perlu membuka diri terlebih dulu tentang hal-hal penting dalam hidup dengan harapan Ananda mau lebih terbuka bercerita tentang kisahnya dan jujur mengungkapkan pendapatnya.

Buku Jurnal ini adalah alat bantu orangtua membagi pengalamannya dengan anak remaja, sambil mengingat-ingat seperti apa mereka dulu. Bukan untuk memberikan ceramah melainkan menumbuhkan rasa empati, dulu orang tua juga pernah menjadi remaja.

Unduh Jurnal

<http://bit.ly/jurnal1001carabicara>

## CARA MENGISI JURNAL 1001 CARA BICARA

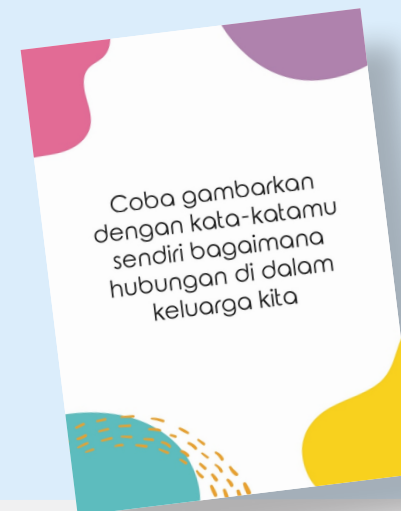
- \* Tidak perlu memaksakan diri untuk bercerita secara langsung jika Ayah dan Ibu merasa canggung. Menuliskan pengalaman tersebut di dalam jurnal yang bisa dibaca oleh Ananda bisa menjadi solusinya.
- \* Berikut ini adalah kalimat yang bisa Ayah dan Ibu lengkapi untuk menjadi sebuah jurnal pengalaman pribadi.
- \* Ungkapkan dalam kalimat yang mudah dimengerti anak ya. Jangan lupa pikirkan masak-masak sebelum menuliskannya agar “curhatan” kita tidak membuat anak salah tangkap.

## KARTU 1001 CARA BICARA

**Kartu 1001 Cara Bicara adalah alat permainan keluarga.**

Kartu ini berisi pertanyaan sebagai pemantik diskusi agar remaja dan orang tua semakin saling mengenal.

Dimainkan dengan cara mengocok kartu dan menjawab pertanyaan yang muncul ketika gilirannya tiba untuk mengambil kartu



Unduh di:  
[bit.ly/kartu1001carabicara](https://bit.ly/kartu1001carabicara)

# CARA BERMAIN

## KARTU 1001 CARA BICARA

1. Kocok kartu dan letakkan di tengah-tengah.
2. Tentukan siapa yang lebih dahulu mengambil kartu, anak atau orang tua. Bisa secara sukarela atau dengan undian.
3. Pemain pertama mengambil kartu, membacakan pertanyaan, dan meminta pemain lain untuk menjawab pertanyaan tersebut. Penanya juga harus menjawab pertanyaan setelah semua pemain lain selesai menjawab.



4. Setelah semua mendapat giliran menjawab, sisihkan kartu.
5. Jika ada pemain yang keberatan menjawab, minta ia untuk mengemukakan alasannya. Ia bisa memilih untuk tetap tidak menjawab, atau menunda menjawabnya di akhir permainan.
6. Setelah pemain pertama selesai, giliran pemain kedua yang mengambil kartu dan membacakan pertanyaan. Lakukan berdasarkan urutan yang telah disepakati hingga kartu habis.
7. Karena tujuan kartu ini adalah agar anak dan orang tua tidak canggung membicarakan hal topik-topik penting dalam dunia remaja, maka tidak ada istilah menang dan kalah. Namun, jika ingin dibuat kompetisi, pemenang bisa merupakan pemain yang paling banyak menjawab pertanyaan.
8. Selamat bermain!

# INFOGRAFIS

## 1001 CARA BICARA

### "Bunda, Kok Payudharaku Membesar?"

**1** **Tahu Persepsi**  
Tanggap saat ditanyai bahwa payudara sedang membesar.

**2** **Tahu Bahwa**  
Munculnya perubahan fisik di sekitar payudara, ukuran payudara yang membesar, dan bagian-bagian lain pada payudara sedang membesar.

**3** **Tahu Konsep**  
Dokter memiliki keahlian khusus dalam menyalurkan pesan dan informasi.

**4** **Tahu Keagamaan**  
Berkaitan dengan kepercayaan dan keyakinan yang dianut, baik itu agama, adat, dan budaya.

**5** **Tahu Koneksi**  
Terdapat koneksi antara payudara membesar dan bagian-bagian lain yang sedang membesar.

Saat menjawab pertanyaan mengenai payudara membesar, orang tua harus memahami bahwa payudara membesar adalah bagian dari proses pertumbuhan normal. Orang tua harus memastikan bahwa payudara membesar tidak menimbulkan rasa sakit atau ketidaknyamanan.

### Sampaikan Ini Kepada Mereka, Moms!

**1** **Alasan terkuat perubahan fisik saat pubertas pada anak adalah hormon.**

**2** **Gunakan gambar perkembangan tubuh yang sudah ada yang menunjukkan apa yang terjadi.**

**3** **Perubahan fisik bukan berarti ada hal yang salah atau abnormal.**

**4** **Kami tidak menyalahkan anak yang mengalami perubahan fisik.**

**5** **Perubahan fisik bukan berarti ada hal yang salah atau abnormal.**

### Tahu Persepsi

Tanggap saat ditanyai bahwa payudara sedang membesar.

### Tahu Bahwa

Munculnya perubahan fisik di sekitar payudara, ukuran payudara yang membesar, dan bagian-bagian lain pada payudara sedang membesar.

### Tahu Konsep

Dokter memiliki keahlian khusus dalam menyalurkan pesan dan informasi.

### Tahu Keagamaan

Berkaitan dengan kepercayaan dan keyakinan yang dianut, baik itu agama, adat, dan budaya.

### Tahu Koneksi

Terdapat koneksi antara payudara membesar dan bagian-bagian lain yang sedang membesar.

Saat menjawab pertanyaan mengenai payudara membesar, orang tua harus memahami bahwa payudara membesar adalah bagian dari proses pertumbuhan normal. Orang tua harus memastikan bahwa payudara membesar tidak menimbulkan rasa sakit atau ketidaknyamanan.

### Mimpi Basah Itu Normal Kok, Moms!

**1** **Adanya Mekanisme Alami di Tubuh**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

**2** **Adanya Mekanisme Alami di Tubuh**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

**3** **Ketika mengalami mimpi basah, jangan khawatir.**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

### Kok Bisa Terjadi Saat Tidur?

Mimpi basah atau mimpi basah bisa terjadi karena beberapa hal.

**1** **Adanya Mekanisme Alami di Tubuh**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

**2** **Adanya Mekanisme Alami di Tubuh**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

**3** **Ketika mengalami mimpi basah, jangan khawatir.**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

### Tidak Perlu Panik!

Mimpi basah atau mimpi basah bisa terjadi karena beberapa hal.

**1** **Adanya Mekanisme Alami di Tubuh**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

**2** **Adanya Mekanisme Alami di Tubuh**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

**3** **Ketika mengalami mimpi basah, jangan khawatir.**  
Mimpi basah adalah bagian dari proses pertumbuhan normal.

### Remaja Berbuat Salah? Jangan Ngomel Dulu!

**1** **Tetap tenang**  
Sosial: apapun kesalahan remaja, orang tua harus bisa menjaga emosi dan tetap tenang. Sehingga tidak bisa berreaksi bijak dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan.

**2** **Jangan paksa semua persoalan harus selesai sekaligus**  
Tunggu waktu yang tepat, biarkan remaja menunda beresnya hingga situasi sudah tenang. Tak ada yang bisa termasuk orang tua berpikir dengan jernih saat kondisi panik.

**3** **"Sudah Ayah/Ibu bilang, kan?"**  
Remaja tak ingin ditinggalkan akan ketidakpatuhan mereka. Fokus pada solusi yang bisa dilakukan. Bicarakan mereka mencoba mencarinya sebelum orang tua berespondasi.

**4** **Jangan terus memojokkan**  
Berikan mereka pengertian dan sadar dengan tujuan jika melewati masalah apapun, mereka bisa mengantisipasi dan fokus bagaimana menyelesaikannya.

**5** **Dengarkan dan tetap berikan cinta untuk remaja**  
Dengarkan cerita, coba pahami pengertian bahwa normal melakukan kesalahan dan tidak mengulang kesalahan yang sama. Berikan harapan agar mereka lebih bijak dan berpikir sebelum bertindak.

### MA, KENALIN INI PACARKU!

83,7% laki-laki dan 80,6% perempuan yang berusia 20-24 tahun mengaku pernah pacaran sebelum usianya 20 tahun, bahkan ada yang <12 tahun (SDMI 2012, Kesehatan Reproduksi Remaja, Badan Pusat Statistik).

**T: Kapan anak saya siap pacaran?**  
**J: Hal ini sangat tergantung pada level kedewasaan anak, nilai-nilai (budaya & agama) yang dianutnya di dalam keluarga, serta pemahamannya terhadap batasan dalam pacaran yang distoreksikan.**

**Tanyakan pada remaja:**

- Konsep hubungan yang ideal
- Hal yang diluar/di luar dari pacar
- Pendapatnya tentang cinta sejati
- Pendapatnya tentang orang yang menyakitinya
- Pendapatnya tentang hubungan yang sehat dan tidak sehat (toxic)

Sumber: 1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja, 2019, JHCCP & BKKBN

### FaktaSkata

### 5 CARA BERKOMUNIKASI DENGAN REMAJA

1. Tunjukkan sikap yang mendemonstrasikan kebebasan tapi tetap dalam batasan
2. Secara konsisten ajak remaja curhat atau bercerita untuk mengamati dan mencari tahu minat mereka
3. Sediakan waktu khusus dan lakukan kegiatan bersama
4. Hargai privasi mereka
5. Tetap tenang saat mereka bersikap emosional

Sumber: Modul Komunikasi Efektif Keluarga, Johns Hopkins Center for Communication Programs Indonesia, 2019

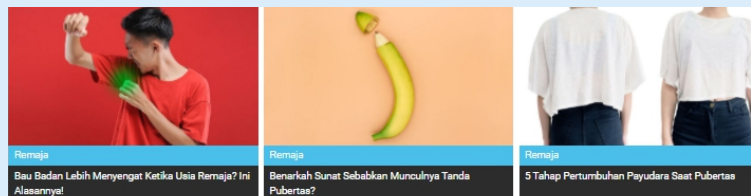
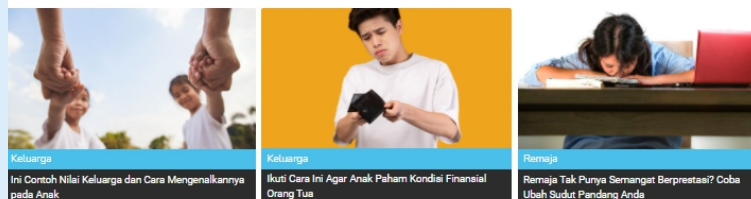
FOLLOW / IKUTI UPDATENYA DI

- @skata\_id
- @dithanrembkkbn
- @bkkbn\_official
- atau cari tagar #1001CaraBicara

## ARTIKEL

Mari update informasi menjadi orang tua remaja di

[www.skata.info](http://www.skata.info)



## PEMBELAJARAN JARAK JAUH

DAN AKTIVASI MEDIA SOSIAL



FOLLOW / IKUTI UPDATENYA DI

@skata\_id

@dithanrembkkbn

@bkkbn\_official

atau cari tagar #1001CaraBicara

SECARA RUTIN  
DIADAKAN JUGA  
PEMBELAJARAN JARAK  
JAUH BERSAMA PAKAR

# KOMUNITAS

## 1001 CARA BICARA

Gabung sekarang di komunitas 1001 Cara Bicara untuk belajar bersama pakar dan orang tua remaja lainnya FB Group

<https://www.facebook.com/groups/1001carabicara>

## FILM DAN VIDEO PENDEK



Both Sides Of The World - 1001 Cara Bicara

Unlisted

238,273 views · Oct 24, 2019

43

3

SHARE

SAVE

...

Lihat video dan film pendek yang membahas masalah remaja di:

<http://bit.ly/film1001carabicara>

atau  Skata

# LEMBAR PENUGASAN



Materi :

Tugas : Mintalah peserta untuk membuat sebuah video promosi yang menunjukkan penggunaan kartu bermain 1001 Cara Bicara

Nama :

NIP :

Jabatan :

Kabupaten/Kota :

## **Petunjuk:**

Berikut panduan pengerjaan simulasi kartu bermain 1001 Cara Bicara:

1. Sepakati di antara anggota kelompok siapa yang akan bermain peran, dan akan berperan sebagai siapa (sebagai ayah, ibu, dan anak usia remaja). Pemeran anak usia remaja bisa lebih dari satu orang sehingga semua peserta bisa terlibat.
2. Sepakati/pilih topik pada Kartu yang akan dimainkan: Rumah dan Keluarga, Pertemanan dan Relasi Sosial, Perilaku Berisiko, Literasi Digital, Kesehatan Seksual dan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Perencanaan Masa Depan.
3. Lakukan simulasi sesuai dengan Petunjuk/Cara Penggunaan Kartu 1001 Cara Bicara.
4. Lakukan simulasi semenarik dan sekreatif mungkin dan divideokan.
5. Video dianjurkan berdurasi kurang dari 5 menit.

Sediakan tempat untuk peserta mengunggah video mereka.