

Aneka Permainan Edukatif Tematik KKBPK



KATA PENGANTAR

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penyusunan buku Aneka Permainan Edukatif Tematik KKBPK dapat diselesaikan.

Pendidikan kependudukan merupakan upaya terencana dan sistematis untuk membantu masyarakat agar memiliki pengetahuan, pemahaman dan kesadaran tentang kondisi kependudukan serta keterkaitan timbal balik antara perkembangan kependudukan yaitu kelahiran, kematian, perpindahan serta kualitas penduduk dengan kehidupan sosial, ekonomi, kemasyarakatan dan lingkungan hidup sehingga mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku yang berwawasan kependudukan.

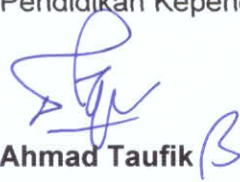
Buku ini berisi beberapa kegiatan dan/atau permainan edukatif yang bertujuan untuk membantu peserta didik lebih mudah memahami dan meningkatkan pengetahuan tentang Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga. Hal tersebut merupakan salah satu strategi alternatif dalam penerapan pendidikan kependudukan dengan metode yang *fun* (mudah dan menyenangkan).

Tersusunnya buku Aneka Permainan Edukatif Tematik KKBPK ini ditujukan sebagai sumber referensi pelengkap bagi para pendidik maupun pengelola dan pelaksana program pendidikan kependudukan jalur formal, nonformal dan informal. Aneka permainan ini diharapkan dapat menjadi materi penunjang dalam implementasi pendidikan kependudukan diantaranya SSK, KKN Tematik Kependudukan, Pramuka (Saka Kencana), dll.

Ucapan terimakasih dan penghargaan yang tinggi kami sampaikan kepada penulis dan pihak-pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan pembangunan kependudukan Indonesia di masa yang akan datang.

Jakarta, 18 September 2018

Direktur Kerjasama
Pendidikan Kependudukan



Ahmad Taufik

DAFTAR ISI

I. PENDAHULUAN.....	2
II. PETUNJUK PERMAINAN.....	4
III. PERMAINAN EDUKATIF KKBPK.....	6
1. Menyesuaikan harapan dan kontribusi.....	6
2. Pesan Berantai.....	7
3. Tebak Kata.....	8
4. Menggambar perempuan dan laki-laki.....	9
5. Fakta atau opini tentang laki-laki dan perempuan.....	14
6. Anak laki-laki atau perempuan?.....	18
7. Saya merencanakan keluarga.....	21
8. Situasi Keluarga.....	27
9. Masa remajaku yang hilang.....	30
10. Dadu lika-liku kehidupan remaja.....	31
11. Ups, Aku sedang berubah.....	34
12. Membuat Lubang.....	40
13. Merebut makanan.....	42
14. Kapal Pecah.....	43
15. Pindah Pulau.....	44
16. Tanah Makin Sempit.....	44
17. Bahaya narkoba 1.....	45
18. Bahaya narkoba 2.....	47
19. Mitos atau Fakta tentang Alkohol, narkoba dan rokok.....	50
20. Katakan “Tidak untuk Alkohol dan Narkoba”	54
21. Rencana tindak lanjut.....	55
IV. DAFTAR PUSTAKA.....	57

I. PENDAHULUAN

Pemahaman masyarakat terhadap isu kependudukan masih rendah. Berdasarkan hasil Survey Indikator Kinerja Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2017 (BKKBN, 2018) menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat (Keluarga dan Remaja) tentang isu-isu kependudukan masih rendah, yakni hanya 48,3%

Salah satu program untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kependudukan adalah melalui kerjasama pendidikan kependudukan. Pendidikan kependudukan adalah upaya terencana dan sistematis untuk membantu masyarakat agar memiliki pengetahuan, pemahaman dan kesadaran tentang kondisi kependudukan serta keterkaitan timbal balik antara perkembangan kependudukan yaitu kelahiran, kematian, perpindahan serta kualitas penduduk dengan kehidupan sosial, ekonomi, kemasyarakatan dan lingkungan hidup sehingga mereka memiliki perilaku yang bertanggung jawab dan ikut peduli dengan kualitas hidup generasi sekarang dan mendatang. Melalui kerjasama pendidikan kependudukan, diharapkan semakin banyak masyarakat yang terpapar materi kependudukan baik melalui jalur formal, nonformal dan informal. Namun, dengan kompleksnya dinamika di masyarakat, implementasi di lapangan masih belum sesuai yang diharapkan.

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan pemahaman masyarakat, khususnya anak dan remaja terhadap isu kependudukan masih rendah, salah satunya adalah rendahnya minat baca masyarakat Indonesia, khususnya anak-anak. Data dari United Nation Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO) menunjukkan, presentase minat baca anak Indonesia hanya 0,01persen. Artinya dari 10000 anak bangsa, hanya satu orang yang senang membaca.¹ Oleh karena itu, dibutuhkan metode yang cocok untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak dan remaja terhadap isu kependudukan.

Selama ini, metode edukasi masih bersifat konvensional, misalnya metode ceramah, sehingga khususnya bagi anak dan remaja cenderung kurang menarik minat dan membosankan. Metode edukasi lebih banyak menggunakan pendekatan yang difokuskan pada guru. Guru memberikan pelajaran berupa pengetahuan bagi para murid dan murid diminta untuk menghafal informasi yang diberikan. Komunikasi biasanya mengalir satu arah, yaitu dari guru yang memiliki wewenang dan sumber

1

<https://edukasi.kompas.com/read/2017/06/22/17223781/minat.baca.anak.rendah.perlu.terobosan.bar>
u

pengetahuan kepada murid yang diibaratkan sebagai kapal kosong yang perlu diisi oleh guru. Pemakaian sistem belajar menghafal tanpa berpikir ini sudah terbukti tidak selalu memberikan hasil belajar yang optimal bagi para murid.

Kini metode edukasi menggunakan pendekatan yang difokuskan pada pelajar dinilai lebih efektif. Banyak guru dan pendidik mengakui **partisipasi murid** dan **komunikasi dua arah** merupakan hal yang penting dalam proses belajar karena murid dapat belajar secara lebih baik bila sistem pendekatannya difokuskan kepada murid. Dalam sistem pendekatan ini, pelajaran menjadi lebih **interaktif** dan komunikasi mengalir secara teratur antara guru dengan murid. Guru berfungsi sebagai fasilitator pelajaran sedangkan murid menerima tanggung-jawab yang lebih besar atas pembelajaran mereka sendiri.

Adapun keunggulan pembelajaran menggunakan metode partisipatif adalah²:

- Lebih memotivasi dan menarik bagi para pembelajar;
- lebih dalam pemahamannya;
- Pelajaran lebih lama tersimpan dalam ingatan;
- Mampu mengubah dan memperkuat sikap dan perilaku;
- Memberi motivasi kepada pembelajar untuk mengambil tindakan.

Keunggulan utama dari teknik-teknik belajar dari pengalaman yang partisipatif adalah bahwa peserta dapat menggunakan semua keterampilan mereka dan belajar di berbagai tingkat. Selama 'melakukan sesuatu', sambil bermain *game* atau memecahkan teka-teki atau masalah, peserta dapat menggunakan '**pikiran**' dan '**hati**' mereka. Dengan kata lain, mereka dapat menggunakan semua keterampilan intelektual, emosional dan sosial mereka. Sesudah bermain selama analisa ini, mereka belajar dengan hati mereka (berbagi perasaan dan emosi) dan pikiran mereka (menggunakan pemikiran analitis dalam menggambarkan butir-butir pelajaran dan kesimpulannya).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menyusun permainan yang mengandung edukasi tentang kependudukan dan keluarga berencana.

² Pemberdayaan untuk Anak-anak, Remaja dan Keluarga; 3-R Trainers' Kit - Hak-hak, Tanggung Jawab dan Perwakilan, Hal: 9

II. PETUNJUK PERMAINAN

Setiap permainan terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

- Tujuan. Berisi tujuan atau daftar tujuan yang ingin dicapai dari permainan tersebut
- Kelompok sasaran. Mengidentifikasi kelompok sasaran yang sesuai untuk permainan tersebut
- Waktu. Berisi perkiraan waktu yang dibutuhkan untuk permainan tersebut
- Pengaturan ruang. Menjelaskan tentang cara mengatur ruangan dan tempat duduk peserta
- Bahan. Berisi daftar bahan atau alat permainan yang diperlukan
- Langkah – langkah. Berisi panduan tahapan permainan tersebut. Dalam setiap langkah, terdapat isi dan proses.
- Catatan untuk pelatih/fasilitator. kadang-kadang dimasukkan untuk menghadapi tantangan yang diperkirakan akan muncul atau untuk menyediakan teknik-teknik pelatihan alternatif. Pesan-pesan penting yang melengkapi setiap latihan akan diberikan pada langkah akhir setiap perencanaan sesi.
- Alat Bantu Permainan yang sesungguhnya dan Catatan Singkat. Sesudah penjelasan tahapan, akan diberikan alat bantu permainan dan catatan singkat (jika ada). Alat bantu permainan ini mencakup panduan tentang tugas kelompok atau permainan peran (*role-play*), lembar kerja (*worksheet*), peraturan permainan, dan ilustrasi kartu gambar.

Peran Pelatih atau fasilitator

Dalam kegiatan ini, partisipatif aktif peserta sangat diperlukan. Oleh karena itu, peran Pelatih atau fasilitator sangat penting. Pelatih akan berbagi pengetahuan dan keterampilan mereka, serta memfasilitasi proses belajar para peserta. Mereka adalah '**agen perubahan**' yang memberi motivasi dan inspirasi bagi para peserta untuk mengambil tindakan.

Merefleksikan istilah '**pelatih**' dan '**fasilitator**' mungkin bisa membantu. Bagi kebanyakan orang, istilah 'pelatih' mencerminkan pengetahuan yang mendalam tentang suatu subyek, otoritas dan kontrol yang lebih tinggi, dan jenis pelatihan dari atas ke bawah (*top-to-bottom*): Pelatih memberi arahan dan mengontrol proses belajar. Sedangkan 'fasilitator' akan memandu dan mendorong para pelajar untuk berpartisipasi dalam lingkungan belajar yang lebih sederajat. Fasilitator tidak harus seorang spesialis di bidang tertentu tapi ia adalah seorang spesialis yang mampu mengaktifkan dan mengamankan proses pelatihan atau pembelajaran. Dalam beberapa tahun terakhir ini, istilah fasilitator sudah lebih banyak diterima karena konotasi egaliternya.

Pada kenyataannya, keterampilan fasilitasi dan melatih diperlukan dalam pelatihan yang partisipatif dimana peran pelatih dan fasilitator bersifat fleksibel, tidak tetap dan dapat berubah-ubah. Di awal pembelajaran – baik program pembelajaran secara keseluruhan maupun dalam setiap sesi pembelajaran – pelatih memegang kendali karena peserta belum terbiasa dengan isi dan metode pembelajaran, sedangkan dinamika kelompok tersebut belum terbentuk. Sebagian peserta mungkin merasa ragu, khawatir atau malu untuk berpartisipasi. Pada tahap-tahap ini, peran pelatih adalah untuk mengarahkan pembelajaran tersebut dan membuat peserta merasa nyaman dengan menciptakan lingkungan belajar yang ramah dan mendukung.

Bila peserta sudah merasa nyaman, pelatih dapat mendorong partisipasi yang lebih aktif dan membiarkan mereka mengambil alih kepemimpinan. Pelatih, kemudian akan bertindak sebagai seorang fasilitator. Sesudah peserta melaksanakan suatu tugas, mendistribusikan dan berbagi pengalaman mereka, fasilitator dapat kembali ke peran sebagai pelatih untuk membantu mereka beralih dari tindakan menjadi refleksi dan analisa, dan akhirnya, menyusun butir-butir pelajaran yang utama untuk diterapkan dalam kehidupan nyata.

Selama proses pembelajaran, fasilitator dapat memainkan peran sebagai pelatih lagi dengan menciptakan situasi atau mendorong reaksi dari peserta untuk mendalami persoalan sensitif tertentu atau untuk memastikan mereka sudah memahami butir-butir pelajaran tertentu. Penegasan kontrol oleh pelatih ini dapat mendorong pembelajaran dan partisipasi peserta.

III. PERMAINAN EDUKATIF KKBPK

1. Menyesuaikan harapan dan kontribusi

Tujuan	:	• Untuk mengungkapkan harapan dan kontribusi peserta dalam kegiatan pembelajaran • Untuk memastikan kegiatan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja dan keluarga
Waktu	:	30 menit
Pengaturan Ruang	:	Duduk membentuk Huruf-U, lingkaran, semi-lingkaran atau model tulang ikan
Bahan	:	• Papan <i>flipchart</i>, papan tulis atau hamparan dinding yang kosong • Spidol, satu untuk setiap peserta • 1 gulung selotip • 4 kartu (kertas berukuran sekitar $\frac{1}{4}$ A-4) dengan dua warna yang berbeda untuk setiap peserta (misalnya, 2 kartu berwarna biru dan 2 kartu kuning)
Langkah-langkah	:	1) Fasilitator mengawali kegiatan dengan memperkenalkan diri, menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan dan tujuan yang ingin dicapai. Sebelum memulai kegiatan inti, Fasilitator menjelaskan bahwa Fasilitator harus tahu harapan dan kemungkinan kontribusi dari peserta: apa yang ingin mereka pelajari dan apa yang mereka bisa bagi dengan peserta lain. Hal ini akan membantu memastikan bahwa program kegiatan edukatif ini sesuai dengan kebutuhan mereka, dan untuk mengetahui bakat dan sumber daya di kalangan peserta. 2) Berikan pada setiap peserta 2 potong kertas dengan warna berbeda serta sebuah spidol. Tetapkan warna untuk harapan dan kontribusi sejak dari awal, misalnya, <i>kuning</i> untuk harapan dan <i>biru</i> untuk kontribusi. Mintalah mereka untuk menulis: • Hal-hal yang mereka harapkan atau inginkan dari pelatihan tersebut pada kertas berwarna kuning. • Hal-hal yang bisa mereka kontribusikan atau berbagi dengan peserta lain pada kertas biru. Harapan dan kontribusi mereka dapat terkait dengan isi, proses kegiatan, pertemuan dengan orang atau aspek lain dari kegiatan. Mintalah mereka untuk menulis secara jelas dengan huruf yang besar dan jelas dan spesifik. Peserta tidak harus menulis nama mereka pada kartu tersebut. Fasilitator boleh menunjukkan beberapa contoh sambil menjelaskan. Mintalah peserta untuk menulis 2 kartu untuk harapan dan 2 kartu untuk kontribusi. Jika mereka membuat kesalahan, maka mereka boleh minta kartu yang baru. Berikan mereka waktu sekitar 5 menit. 3) Fasilitator mulai mengumpulkan kartu tersebut sesegera mungkin sesudah mereka siap dan menyatukan mereka berdasarkan topik yang sama pada sebuah <i>flipchart</i>, papan tulis atau dinding kosong.

		Tergantung program kegiatan sebenarnya, contoh topik adalah: Pernikahan dini, KB, Kepadatan penduduk, dll. 4) Diskusikan dengan singkat harapan dan kontribusi sesuai dengan tiap topik. Mintalah peserta untuk memperjelas beberapa pernyataan yang kurang jelas. Liputi setiap topik utama dan jelaskan pada tingkatan bagaimana harapan dapat terpenuhi selama pelatihan lokakarya. Biasanya sebagian besar harapan akan sejalan dengan tujuan pelatihan. Dalam kaitannya dengan kontribusi, tekankan bahwa partisipasi aktif dan kontribusi dari peserta akan sangat bermanfaat selama pelatihan. Peserta mungkin punya pengetahuan, bakat dan keterampilan berbeda yang dapat dipelajari oleh peserta lain. Oleh karena itu, kontribusi dari tiap peserta harus didorong. Ajak peserta yang masih malu-malu dan belum menuliskan apapun tentang kontribusi mereka, untuk berbagi ide mereka nantinya dalam pelatihan. <i>Catatan untuk Fasilitator</i> <i>Sebagian peserta mungkin tidak ingin ditanya langsung mengenai harapan mereka dan tidak tahu apa yang harus ditulis. Dorong setiap orang untuk berpartisipasi. Sudah cukup baik bila ada peserta yang menulis satu atau dua kartu.</i>
--	--	--

2. Pesan Berantai

Tujuan	:	• Melatih kemampuan mengingat informasi khususnya mengenai pengetahuan tentang kependudukan • Melatih kemampuan menyampaikan informasi khususnya mengenai pengetahuan tentang kependudukan
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja dan keluarga
Waktu	:	30 menit
Pengaturan Ruang	:	Ruangan kosong dengan tempat yang cukup untuk melakukan permainan
Bahan	:	• Kertas HVS dan alat tulis. • Pesan rahasia berupa kalimat yang mengandung informasi tentang kependudukan
Langkah-langkah	:	1) Bagi peserta menjadi beberapa kelompok. Masing masing kelompok membentuk barisan yang terdiri dari minimal 3 orang. Atur jarak antar peserta minimal 2 meter. 2) Fasilitator memberikan pesan rahasia kepada orang yang berbaris paling belakang di setiap kelompok. Pesan rahasia tersebut berisi kalimat tentang isu kependudukan misalnya definisi Keluarga Berencana (KB), penduduk, dan sebagainya. 3) Peserta pertama yang mendapat pesan rahasia harus menghafal pesan tersebut dan menyampaikannya ke peserta yang ada di depannya dengan cara berbisik. Peserta kedua kemudian menghafal pesan yang disampaikan oleh peserta pertama dan kemudian menyampaikan pesan tersebut kepada peserta ketiga secara berbisik

		juga. Hal itu dilakukan sampai kepada peserta terakhir. 4) Peserta terakhir menuliskan pesan tersebut di sebuah kertas dan kemudian menyerahkannya kepada Fasilitator. 5) Pemenang permainan ini adalah kelompok yang paling cepat dan benar menyampaikan isi pesan kepada Fasilitator. Permainan ini sangat cocok dilakukan setelah kegiatan belajar mengajar untuk membantu peserta didik mengingat dan menghafal informasi yang disampaikan pada saat kegiatan belajar mengajar.
--	--	---

3. Tebak Kata

Tujuan	:	• Melatih kemampuan peserta untuk menggali informasi khususnya tentang pendidikan kependudukan • Melatih kemampuan komunikasi peserta • Sebagai media atau sarana untuk mengingat informasi yang telah didapat melalui permainan
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja dan orang dewasa
Waktu	:	3 - 5 menit untuk 1 kali permainan
Pengaturan Ruang	:	Dua peserta duduk berhadapan dengan jarak sekitar 2 meter
Bahan	:	Kursi, Topi, <i>dobble tip</i> , kata-kata yang akan ditebak oleh peserta yang ditulis di Kertas Karton.
Langkah-langkah	:	1) Permainan ini melibatkan 2 peserta. Kedua peserta duduk berhadapan dengan jarak minimal 2 meter. Tugas mereka adalah menebak kata yang diberikan oleh Fasilitator. 2) Sebelum memulai permainan, beritahu peserta kata kunci atau tema dari kata-kata yang akan ditebak. 3) Peserta pertama mengenakan topi bertugas untuk menebak kata yang ditampilkan oleh Fasilitator di atas kepala peserta pertama. Kata yang akan ditebak hanya dapat dilihat oleh peserta kedua. 4) Peserta pertama dapat mengajukan pertanyaan kepada peserta kedua untuk membantunya menebak kata yang berada di atas kepalanya. Namun, peserta kedua hanya menjawab “Ya”, “Tidak”, “Bisa Jadi” atas pertanyaan peserta pertama. 5) Permainan ini dibatasi oleh waktu. Peserta pertama dapat mengganti kata lainnya yang akan ditebak dengan mengucapkan “Pas” maka kata yang ditampilkan oleh Fasilitator akan berganti dengan kata lainnya yang belum ditebak. <i>Catatan untuk Fasilitator:</i> Untuk memudahkan permainan, peserta kedua dapat membantu peserta pertama dengan cara memperagakan kata dengan gerakan tubuh. Kata kata yang ditebak adalah kata kata berkaitan dengan pendidikan kependudukan, misalnya kata: migrasi, urbanisasi, transmigrasi untuk tema kependudukan.

4. Menggambar perempuan dan laki-laki

Tujuan	:	- Mempelajari perbedaan biologis dan sosial antara laki-laki dan perempuan. - Memahami bahwa nilai, norma dan praktek gender dapat diubah dalam keluarga dan di masyarakat, jika mereka mau
Kelompok Sasaran	:	Anak anak, remaja dan orang dewasa (anak-anak dipisahkan dari remaja dan dewasa)
Waktu	:	40 menit
Pengaturan ruang	:	Tempat duduk bentuk U atau semi-lingkaran dengan ruangan untuk kerja kelompok.
Bahan	:	1 set yang terdiri dari 2 kertas kecil (1" x 3") atau kartu dalam 2 warna yang berbeda untuk setiap peserta - Kertas flipchart, spidol warna dan segulung selotip penanda. Alat bantu permainan 4 : Catatan singkat konsep dan definisi kesetaraan gender
Langkah-langkah	:	- Carilah lokasi atau bersihkan ruangan tersebut untuk memberi ruang kosong seluas minimal 3 x 6 meter. Tempatkan 2 papan <i>flipchart</i> pada satu sisi ruang kosong (jika tidak ada papan <i>flipchart</i>, tempatkan lembaran kertas flipchart pada papan atau dinding kosong). Sisakan kurang lebih 1 meter di antara kedua <i>flipchart</i> tersebut. Pada salah satu <i>flipchart</i> tuliskan kata "ANAK LAKI-LAKI" dan yang lainnya "ANAK PEREMPUAN" (atau "LAKI-LAKI" dan "PEREMPUAN" untuk kelompok sasaran remaja dan dewasa). Tandai garis MULAI dengan selotip di lantai kurang lebih 2 meter di depan masing-masing <i>flipchart</i>. - Katakan pada peserta bahwa mereka akan melakukan lomba menggambar. Bagi mereka ke dalam 2 kelompok dengan jumlah peserta laki-laki dan perempuan yang sama. Aturlah setiap anggota kelompok secara bergantian perempuan - laki-laki – perempuan – laki-laki dan seterusnya, dengan orang pertama berdiri di belakang garis AWAL. Jangan berikan spidol ke kelompok tersebut sampai aturan dijelaskan dan dimengerti. Jelaskan aturan lomba sebagai berikut: - Satu kelompok akan menggambar anak laki-laki (laki-laki) dan kelompok lainnya akan menggambar anak perempuan (perempuan) secepat mungkin. Gambar tersebut harus menampilkan kepala sampai ujung kaki. - Pada aba-aba MULAI, 1 orang dari tiap kelompok mulai menggambar 1 garis dan kemudian kembali ke kelompoknya untuk memberikan spidol kepada orang kedua yang akan menambah garis baru dan seterusnya. - Semua anggota tim harus memperoleh sedikitnya 1 kesempatan untuk menggambar. Gambarlah 1 garis dan kemudian berikan spidol kepada orang lain. Lakukan hal ini secepat mungkin! - Kelompok yang membuat gambar paling jelas adalah kelompok pemenang Berikan spidol kepada orang pertama pada tiap kelompok dan beri aba-aba untuk MULAI. Sesudah gambar mulai tampak berbentuk dan tiap kelompok mulai menambahkan detail, umumkan bahwa waktu yang tersisa tinggal beberapa menit lagi, agar peserta tetap

	menjaga kecepatan dan semangat tinggi. Akhiri lomba menggambar ketika anda melihat bahwa gambar tersebut sudah memiliki beberapa karakteristik fisik dan sosial anak laki-laki (laki-laki) dan anak perempuan (perempuan) yang jelas secara berurutan: payudara untuk perempuan; janggut dan jakun untuk laki-laki; organ seks laki-laki dan perempuan; kehamilan perempuan atau bayi yang sedang digendong; tonjolan otot pada lengan laki-laki; perbedaan pada jenis pakaian dan model rambut. <i>Catatan untuk Fasilitator</i> <i>Bersikap peka terhadap budaya peserta. Beberapa kelompok peserta mungkin malu untuk menggambar organ seks, tapi hal ini seharusnya tidak boleh dijadikan masalah, jika perbedaan biologis lain telah digambarkan secara jelas. Jangan paksa peserta untuk menggambar organ seks, jika mereka tidak merasa nyaman.</i> 3) Mintalah setiap orang untuk kembali ke tempat duduk mereka dan bahaslah gambar-gambar tersebut bersama-sama: • Tanyalah peserta: ✓ Apakah gambarnya jelas? Apa yang sama, apa yang berbeda? ✓ Apa karakteristik gambar ANAK LAKI-LAKI (LAKI-LAKI DEWASA)? ✓ Apa karakteristik gambar ANAK PEREMPUAN (PEREMPUAN DEWASA)? • Tuliskan karakteristik pada sisi tiap gambar atau pada flipchart yang berbeda • Arahkan pada karakteristik yang ditulis di samping tiap gambar satu per satu dan tanyakan pada peserta jika jenis kelamin yang berlawanan bisa memiliki karakteristik fisik dan sosial yang sama. <i>Catatan untuk Fasilitator</i> <i>Gambar anak laki-laki dan anak perempuan oleh anak-anak mungkin tidak menunjukkan beberapa ciri fisik secara rinci seperti yang digambar remaja atau dewasa. Jika tidak ada karakteristik fisik dan sosial dalam gambar anak-anak, doronglah mereka untuk memikirkan sedikitnya 5 hal lain yang terlintas dalam benak mereka tentang anak perempuan dan anak laki-laki.</i> • Tandai karakteristik yang dianggap peserta bisa diubah. Untuk setiap karakteristik, tanyakan jika jenis kelamin yang berlawanan bisa memiliki hal yang sama, misalnya, bisakah anak laki-laki memakai rok dan seorang laki-laki memiliki rambut panjang, bisakah anak perempuan bermain sepakbola dan perempuan menjadi seorang polisi dan seterusnya? Ketika setiap karakteristik sudah ditandai, tanyakan: ✓ Karakteristik mana yang hanya dimiliki oleh satu jenis kelamin? (Sifat biologis seperti alat kelamin dan organ seks, kehamilan, kumis, janggut dan jakun) ✓ Karakteristik apa yang tidak bisa diubah? (Karakteristik jenis kelamin biologis yang dipengaruhi oleh hormon dan yang dibawa orang sejak lahir) ✓ Karakteristik apa yang dimiliki kedua jenis kelamin? (Karakteristik sosial yang dibawa orang sejak lahir tapi
--	---

	kemudian berkembang atau dipelajari dalam hidup misalnya penampilan dan kepribadian luar; peran keluarga, profesi dan sosial) • Jelaskan mengenai konsep jenis kelamin dan gender (lihat catatan singkat: Konsep dan Definisi Kesetaraan gender). <i>Catatan untuk Fasilitator</i> <i>Untuk membuat latihan menjadi lebih menarik, kamu dapat menunjukkan gambar orang dari budaya yang berbeda yang tidak sesuai dengan dugaan peserta dan gambar yang melawan stereotip peran gender, sebagai contoh: gambar orang Skotlandia dengan pakaian kilt, anak laki-laki dan laki-laki dewasa memakai sarung, laki-laki dewasa dan anak laki-laki Cina dengan rambut panjang, seorang perawat laki-laki, pemain sepak bola perempuan, pilot perempuan, laki-laki yang sedang memasak dan memberi makan bayi, dan seterusnya.</i> 4) Lanjutkan latihan dengan memeriksa apakah peserta memahami perbedaan antar jenis kelamin dan peran gender. Berikan 2 kertas kecil kepada peserta dengan warna yang berbeda, sebagai contoh, kuning dan hijau. Berikan satu warna untuk 'jenis kelamin' (kuning) dan warna hijau untuk 'gender'. Peserta akan mengangkat kertas kuning ketika mereka mendengar pernyataan yang terkait dengan peran jenis kelamin atau biologis (K) dan yang hijau untuk pernyataan yang terkait dengan peran sosial atau gender (G). Lanjutkan dengan pernyataan berikut satu per satu: • Perempuan bisa hamil (K) • Laki-laki memiliki rambut pendek; Perempuan memiliki rambut panjang (G) • Perempuan bisa menyusui bayi (K) • Perempuan bertanggung-jawab atas rumah tangga dan anak-anak (G) • Laki-laki memberi makanan botol kepada bayi (G) • Laki-laki memiliki rambut wajah dan badan dan jakun (K) • Perempuan di pedesaan punya banyak anak (G) • Laki-laki biasanya punya suara yang lebih dalam dari perempuan (K) • Perempuan di banyak negara seringkali menjadi pedagang atau akuntan; tapi di negara lain, semua pekerjaan ini biasanya dilakukan oleh laki-laki (G) Tekankan pada pesan penting berikut ini: • Anak laki-laki dan anak perempuan, laki-laki dan perempuan dilahirkan dengan sedikit perbedaan sifat biologis, misalnya organ seks dan hormon yang menentukan fungsi reproduksi mereka, sebagai contoh, laki-laki memproduksi sperma, dan perempuan bisa hamil dan melahirkan. • Kecuali untuk fungsi reproduksi, perbedaan antara kedua jenis kelamin di sebagian besar aspek kehidupan yang lain (misalnya, kebiasaan, sikap, peran sosial dan keluarga) lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan. Perbedaan ini beragam dari satu lingkungan ke lingkungan lain, di lingkungan yang sama, dan dari satu generasi ke generasi lain, dan bisa diubah jika mereka menghendakinya.
--	---

Alat Bantu Permainan 4

Catatan Singkat: Konsep dan definisi kesetaraan gender

Prinsip-prinsip kesetaraan gender Jenis kelamin setiap anak saat mereka dilahirkan dapat mempengaruhi kesempatan mereka dalam kehidupan, di samping variabel penting lainnya seperti kelas sosio-ekonomi atau kasta, ras atau etnis. Perbedaan biologis dilahirkan sebagai anak laki-laki atau anak perempuan menjadi penting saat anak-anak memasuki masa puber di kemudian hari. Namun, sejak kelahiran mereka, semua masyarakat memberikan beberapa peran, sifat dan peluang yang berbeda kepada anak laki-laki dan anak perempuan. Mereka disosialisasikan untuk melaksanakan peran laki-laki dan perempuan dalam masyarakat mereka, berdasarkan pandangan yang berlaku di lingkungan masyarakat tersebut tentang perilaku yang boleh atau tidak boleh dilakukan laki-laki dan perempuan. Makna sosial yang diberikan dalam perbedaan jenis kelamin secara biologis ini disebut dengan istilah *gender*.

- **Jenis kelamin** adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan, anak laki-laki dan anak perempuan, yang bersifat universal dan tidak berubah. Misalnya, hanya perempuan yang bisa melahirkan dan hanya laki-laki yang bisa menghasilkan sperma.
- **Gender** adalah perbedaan sosial dan hubungan sosial antara dua jenis kelamin. Hal ini perlu dipelajari, dan sangat bervariasi di dalam maupun antar budaya serta berubah dari waktu ke waktu. Misalnya, di beberapa negara, perempuan mengurus anak-anak, tapi kini semakin banyak laki-laki yang mengurus anak-anak juga.

Anda perlu memahami perbedaan antara fakta dan pendapat, dengan kata lain, peran gender dan ide yang ada di benak manusia tentang apa yang dapat dan tidak dapat dilakukan oleh anak perempuan dan anak laki-laki, laki-laki dan perempuan, yaitu:

- **Peran gender** adalah kegiatan-kegiatan yang sebenarnya dapat dilakukan oleh kedua jenis kelamin. Misalnya, anak laki-laki membantu ayah mereka di luar rumah dan anak perempuan membantu ibu mereka mengerjakan tugas-tugas rumah tangga. Peran gender, walaupun sering diperkuat oleh nilai, norma dan stereotipe gender yang ada di setiap masyarakat, dapat dan akan berubah dari waktu ke waktu dan terjadi antar budaya.
- **Nilai, sikap dan norma gender** adalah pandangan yang dimiliki manusia tentang laki-laki dan perempuan seharusnya seperti apa. Misalnya, di

berbagai lingkungan masyarakat, anak perempuan harus patuh, luwes dan boleh menangis, sedangkan anak laki-laki diharapkan menjadi anak yang pemberani dan tidak boleh menangis.

- **Stereotype gender** adalah pandangan dan pendapat (kuat) yang dimiliki manusia tentang apa yang dapat dilakukan anak laki-laki, laki-laki dewasa, anak perempuan dan perempuan dewasa. Misalnya, perempuan biasanya dipercaya sebagai pengurus rumah tangga yang lebih baik dibandingkan laki-laki, sedangkan laki-laki lebih mampu menangani mesin, atau anak laki-laki lebih pintar dalam soal matematika sedangkan anak perempuan lebih pintar dalam hal mengasuh. Di sebagian besar masyarakat ada perbedaan berdasarkan jenis kelamin untuk hak yang mereka peroleh dan kesempatan yang mereka miliki. Ada perbedaan secara umum, misalnya akses ke pendidikan dan pelatihan antara anak perempuan dengan anak laki-laki, beban kerja antara perempuan dan laki-laki, akses mereka untuk mengontrol sumber daya dan manfaatnya, serta dalam peran laki-laki dan perempuan dalam mengambil keputusan. Untuk itu, masyarakat internasional dan mayoritas pemerintah dan masyarakat sipil berkomitmen untuk mempromosikan kesetaraan gender.
- **Kesetaraan gender**, atau kesetaraan antara kedua jenis kelamin ini, mengacu pada kesetaraan hak, tanggung-jawab, kesempatan, perlakuan dan penilaian atas perempuan dan laki-laki, anak perempuan dan anak laki-laki dalam kehidupan maupun di tempat kerja. Kesetaraan gender berarti bahwa manusia dari segala usia dan kedua jenis kelamin ini punya peluang yang sama untuk meraih keberhasilan dalam hidup. Dengan kata lain, ini berarti semua manusia punya akses dan kontrol yang **wajar dan adil** terhadap sumber daya dan manfaatnya, agar semua orang dapat berpartisipasi di dalamnya, serta memutuskan dan memperoleh manfaat dari pembangunan yang ada

5. Fakta atau opini tentang laki-laki dan perempuan

Tujuan	:	Untuk memahami perbedaan antara fakta dan pendapat mengenai jenis kelamin dan peran gender.
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja dan dewasa
Waktu	:	60 menit
Pengaturan ruang	:	Tempat duduk setengah lingkaran dengan banyak ruang untuk bergerak bagi anak-anak; serta tempat duduk kelompok untuk remaja dan dewasa
Bahan	:	- Kertas <i>flipchart</i>, spidol dan selotip kertas - Alat bantu permainan 5: Lembar fakta atau opini
Langkah-langkah	:	- Jelaskan mengenai perbedaan antara fakta dan pendapat kepada peserta. Tunjukkan kepada peserta enam pernyataan, 3 di antaranya merupakan contoh Fakta (F) dan 3 yang lainnya opini (O). Tanpa memberitahukan mereka apakah pernyataan fakta atau pendapat, tuliskan contoh di papan. Pilih contoh yang umumnya diketahui oleh peserta, sebagai contoh: - orang Asia memiliki rambut hitam (F) - orang Asia memiliki rambut yang sangat indah (O) - Sekolah saya tidak mempunyai guru yang cukup (O) - Ada 4 guru di sekolah saya (F) - Kelas matematika sangat membosankan (O) - Saya hanya mendapat 65% dalam ujian matematika lalu (F) Mintalah peserta untuk mengidentifikasi pernyataan yang manakah yang fakta dan yang mana merupakan pendapat. Sesudah teridentifikasi, catat atau tulis di papan tulis atau kertas <i>flipchart</i> - Lakukan curah pendapat dengan peserta mengenai definisi mengenai fakta dan pendapat dengan menanyakan pertanyaan berikut: - Bagaimana kamu dapat mengatakan jika suatu pernyataan adalah fakta? - Bagaimana kamu dapat mengatakan jika suatu pernyataan adalah pendapat? - Apakah perbedaan antara fakta dan pendapat? - Jika kamu tidak yakin jika suatu pernyataan adalah fakta atau pendapat, apa yang kamu lakukan? - Mengapa penting untuk mengetahui apakah suatu pernyataan adalah fakta atau pendapat? Untuk anak-anak: Siapkan lebih dulu 20 pernyataan dalam alat bantu Permainan : Lembar Fakta atau pendapat. Pisahkan setiap pernyataan dengan nomor yang dilampirkan (1-20). Gulunglah dan taruh di dalam kotak - Bersihkan ruangan untuk memberi ruang yang cukup bagi anak-anak untuk berlari. - Mintalah 3 sukarelawan. Lekatlah lembaran dengan kata-kata 'Fakta' pada satu anak, 'Opini' pada yang lain dan 'Tidak tahu' pada yang lain. Mintalah agar setiap anak berdiri pada ujung yang berbeda di dalam ruangan. - Mintalah anak-anak yang lain (selain ketiga sukarelawan) untuk mengambil satu pernyataan per orang (Tidak masalah jika tidak cukup pernyataan untuk seluruh anak.) - Tanyalah siapa yang memperoleh pernyataan no.1 dan minta anak itu untuk membaca pernyataan tersebut dengan keras agar

	yang lain dapat mendengarnya. Ketika pernyataan sudah dibacakan, anak-anak akan memutuskan apakah pernyataan itu adalah fakta, opini atau jika mereka tidak tahu dan berdirilah di samping anak dengan tanda yang sesuai. • Tanyalah untuk pernyataan kedua dan ulangi prosesnya, untuk pernyataan no.3, no.4 dan seterusnya. • Untuk setiap pernyataan, tanyakan kepada anak-anak mengapa mereka berpendapat bahwa pernyataan itu fakta atau opini. Apabila ada anak-anak yang tidak setuju, tanya pihak yang berlawanan untuk meyakinkan pihak lain. Untuk remaja dan dewasa, langkahnya adalah: • Bagilah peserta ke dalam kelompok campuran yang terdiri dari 4-6 orang. • Bagikanlah kepada tiap kelompok Alat bantu Permainan 5, kertas flipchart dan spidol. • Untuk setiap kelompok, anggota akan bekerja bersama untuk menganalisa dan memutuskan apakah pernyataan itu adalah fakta atau opini atau apakah mereka membutuhkan informasi sebelum mereka bisa memutuskan. Berikan mereka waktu sekitar 20 menit untuk membahas pernyataan dan 5-10 menit untuk menyiapkan presentasi mereka dalam flipchart. • Ketika semua kelompok menyelesaikan tugasnya, mintalah mereka untuk menunjukkan hasilnya di dalam pleno. Kemudian Fasilitator membahas jawaban untuk setiap pernyataan, menggunakan flipchart semua kelompok. Tunjukkan kesamaan dan perbedaan di antara kelompok; Apakah kebanyakan kelompok setuju pada pernyataan sebagai fakta atau opini? Apakah menurut mereka membutuhkan informasi lebih untuk pernyataan tertentu? 4) Analisislah pernyataan, pertama-tama dengan mengidentifikasi fakta di antara pernyataan. (Kunci jawaban: Nomor pernyataan 2, 4,12,14, 16 dan 18 adalah fakta). Kemudian bersama-sama membahas sisa pernyataan. Adalah penting untuk menekankan perbedaan antara fakta dan opini dan mengklarifikasi pernyataan yang berupa prasangka, pendapat positif atau negatif mengenai peran gender, nilai,norma dan stereotip (lihat alat bantu permainan 4- Catatan Singkat: Konsep dan Definisi Kesetaraan gender). Gunakan pernyataan prasangka dan stereotip gender sebagai contoh fakta. Jika kebanyakan orang mengambil gagasan dan keyakinan sebagai hal yang benar, masyarakat dan individual dalam masyarakat dapat menderita. Sebagai contoh: • Banyak anak perempuan tidak memperoleh pendidikan yang cukup karena orang tua dan masyarakat mereka percaya bahwa tidaklah penting bagi perempuan untuk memperoleh pendidikan karena mereka akan menikah dan tidak memerlukannya. • Banyak laki-laki menjadi kecanduan kepada alkohol karena anak laki-laki mengenal alkohol pada usia yang sangat muda dan masyarakat umumnya berpikir bahwa hal itu normal atau 'jantan' bagi laki-laki minum alkohol dan menjadi mabuk.
--	--

		Simpulkan kegiatan dengan butir-butir berikut: • Fakta dapat dibuktikan benar melalui kejadian dan sesuatu yang disepakati semua orang. • Opini merupakan pandangan, perasaan atau keyakinan yang dimiliki orang mengenai sesuatu yang tidak didasarkan fakta dan tidak dibuktikan dengan kejadian • Opini dan prasangka mengenai peran gender seringkali ada dalam masyarakat dan membantu menciptakan atau melestarikan ketidaksetaraan gender. • Dalam kehidupan sehari-hari, kita secara konstan perlu menganalisa informasi yang kita terima. Kemampuan untuk menilai jika suatu informasi adalah fakta atau tidak, membantu kita untuk membuat keputusan yang lebih baik. Jika tidak, kita berisiko membuat kesalahan, menyerang dan menyakiti orang lain dan diri kita sendiri dengan kesalahpahaman dan membuat asumsi ataupun keputusan yang salah. • Karena itu, adalah penting untuk membedakan antara fakta dan opini serta mencari lebih banyak informasi untuk membuktikan informasi sebelum mempercayainya.
--	--	---

Alat Bantu permainan 5: Lembar fakta atau pendapat/opini

Beri tanda (X) pada kolom yang tepat untuk setiap pernyataan

No	Pernyataan	Fakta	Opini	Butuh info lebih
1	Perempuan dan anak perempuan adalah manis, lembut dan baik hati			
2	Kebanyakan laki-laki lebih besar dan lebih tinggi daripada perempuan.			
3	Laki-laki sejati tidak menangis			
4	Hanya perempuan yang bisa hamil dan melahirkan bayi			
5	Perempuan menjadi orangtua yang lebih baik daripada laki-laki			
6	Anak laki-laki tidak perlu melakukan kerja rumah karena itu tugas perempuan dewasa dan anak perempuan			
7	Anak laki-laki lebih penting daripada anak perempuan karena ia akan merawat orangtuanya ketika dewasa			
8	Anak perempuan tidak perlu pendidikan tinggi karena mereka akan tetap menikah.			
9	Laki-laki adalah kepala desa yang lebih baik daripada perempuan			
10	Laki-laki lebih tegas dibandingkan perempuan			
11	Perempuan lebih jujur daripada laki-laki			
12	Perempuan hamil tidak boleh melakukan pekerjaan fisik yang berat, minum alkohol atau			

	menggunakan narkoba karena itu akan membahayakan bayinya.			
13	Perempuan adalah pihak yang bersalah kalau ia tidak dapat memberikan anak laki-laki kepada keluarganya.			
14	Bayi laki-laki atau perempuan bergantung dari kromosom Y pada laki-laki.			
15	Hal yang paling penting bagi seorang laki-laki adalah menjadi pemimpin dan pemberi nafkah sedangkan hal yang paling penting bagi seorang perempuan adalah menjadi istri dan ibu			
16	Di seluruh dunia, ada lebih banyak anak perempuan yang putus sekolah dibandingkan anak laki-laki			
17	Perempuan mampu memasak lebih baik daripada laki-laki			
18	Di banyak negara, laki-laki memperoleh bayaran yang lebih besar dari perempuan untuk melakukan jenis pekerjaan yang sama			
19	Tidak masalah bagi laki-laki memperoleh bayaran yang lebih tinggi dari perempuan karena mereka adalah pemberi nafkah bagi keluarga			
20	Laki-laki mabuk itu normal, tapi perempuan mabuk itu buruk.			

6. Anak laki-laki atau perempuan?

Tujuan	:	• Mengidentifikasi adanya kecenderungan untuk lebih menyukai anak laki-laki atau perempuan di lingkungan masyarakat peserta • Mengidentifikasi alasan-alasan mengapa lebih menyukai jenis kelamin tertentu untuk anak • Mengetahui bahwa aborsi jenis kelamin tertentu atau pembunuhan bayi bukan merupakan solusi dan berbahaya bagi keluarga, komunitas dan masyarakat secara keseluruhan
Kelompok Sasaran	:	Remaja dan Dewasa
Waktu	:	60 menit
Pengaturan ruang	:	Bentuk lingkaran dan ruang yang cukup untuk bergerak
Bahan	:	• Dua kertas flipchart, satu dengan gambar wajah perempuan atau simbol perempuan dan yang satunya adalah gambar wajah laki-laki atau simbol laki-laki • Kertas flipchart, spidol, dan selotip kertas • Alat Bantu permainan 6 – Catatan singkat: Kecenderungan lebih menyukai laki-laki
Langkah-langkah	:	1) Letakkan flipchart yang ada wajah atau simbol perempuannya di atas lantai di salah satu sisi ruangan dan flipchart dengan wajah atau simbol laki-laki di sisi yang lain. Gantungkan dua atau tiga kertas flipchart kosong di dinding di sisi-sisi ruangan atau pada papan di mana setiap orang bisa melihatnya selama pelatihan. Kertas-kertas flipchart tersebut adalah untuk menulis jawaban wawancara pada Langkah 3 2) Jelaskan bahwa sesi ini akan membahas tentang kecenderungan sebagian orang lebih menyukai anak laki-laki atau perempuan dan apa artinya ini bagi keluarga dan masyarakat. Minta semua peserta untuk berdiri. Jelaskan bahwa anda akan memberikan pertanyaan kepada mereka yang jawabannya bisa berupa: anak laki-laki atau anak perempuan. Mereka harus berpindah ke arah simbol-simbol yang bersesuaian dengan jawaban yang ingin diberikan. Minta peserta agar cepat memutuskan sisi mana yang dipilih untuk mencegah mereka mengikuti orang lain. Setelah setiap pertanyaan, kecuali untuk pertanyaan pertama, anda akan mewawancarai beberapa orang dari kedua kelompok mengapa mereka memilih seorang anak laki-laki atau perempuan. Minta kepada Fasilitator pendamping untuk menuliskan butir-butir pokok diskusi pada kertas flipchart yang ada di dinding. Pertanyaan: • Saya adalah seorang • Menjadi perawat adalah pekerjaan khas untuk seorang.... • Menjadi montir adalah pekerjaan khas untuk seorang • Jika dimungkinkan untuk memilih jenis kelamin maka saya ingin menjadi seorang.... • Misalkan kamu merencanakan memiliki seorang anak dan mengharapkan bayi tersebut adalah seorang.... • Siapa yang menurut kamu akan memiliki kehidupan yang lebih mudah, seorang anak laki laki atau perempuan? • Siapa yang menurut kamu memiliki kesempatan lebih besar dalam

	kehidupan, seorang anak laki-laki atau perempuan? • Siapa yang menurut kamu akan merawatmu ketika tua nanti; putra atau putri kamu? 3) Minta semua orang untuk duduk. Diskusikan jawaban-jawaban yang telah dituliskan selama wawancara, dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut,: • Apakah anak laki-laki penting? Jika ya, mengapa? • Apakah anak perempuan penting? Jika ya, mengapa? • Apakah kamu kecewa jika kamu mempunyai anak laki-laki? Mengapa atau mengapa tidak? • Apakah kamu kecewa jika kamu mempunyai anak perempuan? Mengapa atau mengapa tidak? • Bisakah kamu memikirkan tentang situasi-situasi ketika orangtua kecewa dengan anak perempuan? • Bisakah kamu memikirkan apa yang mungkin akan terjadi ketika orang tua kecewa terhadap bayi yang dilahirkan karena jenis kelamin yang tidak diharapkan oleh orang tua? • Apakah kamu mengetahui apa yang kamu bisa lakukan tentang hal ini? • Adakah di lingkunganmu yang melakukan aborsi karena jenis kelamin bayi dalam kandungan tidak diharapkan? • Dapatkah kamu memikirkan akibat-akibat menggugurkan bayi perempuan bagi keluarga? • Dapatkah kamu memikirkan akibat-akibat bagi penduduk dan masyarakat jika semua keluarga berpikir dengan cara yang sama dan menggugurkan bayi perempuan? Pastikan bahwa butir-butir penting berikut dibahas selama diskusi: • Kecenderungan lebih menyukai anak pada jenis kelamin tertentu dapat memunculkan kecenderungan pola asuh orang tua yang buruk bahkan dapat memicu tindakan aborsi pada jenis kelamin tertentu. • Pola asuh yang buruk dan diskriminatif dapat mengganggu tumbuh kembang anak • Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki merupakan akibat dari rendahnya nilai dan status kelas dua terhadap perempuan di beberapa masyarakat atau kelompok. • Terdapat berbagai macam alasan tradisional, sosial ekonomi dan budaya untuk lebih menyukai anak laki-laki (Lihat Catatan Singkat untuk rincian lebih lanjut). • Pembunuhan bayi perempuan dan aborsi jenis kelamin tertentu mengakibatkan berkurangnya jumlah perempuan.
--	--

Alat Bantu Permainan 6

Catatan singkat: Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki

Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki merupakan akibat penilaian yang rendah dan status kelas dua yang diberikan kepada perempuan di beberapa masyarakat. Hal ini terutama didasarkan atas alasan-alasan tradisional, sosial ekonomi dan budaya seperti:

- Kelangsungan keluarga tergantung pada anak laki-laki.
- Anak perempuan tidak bisa menguasai harta milik di beberapa masyarakat sehingga anak laki-laki menjadi sangat penting di sebuah keluarga untuk mempertahankan kekayaannya.
- Anak perempuan merupakan anggota keluarga yang sifatnya sementara – setelah menikah mereka meninggalkan rumah.
- Ketika anak perempuan masih ada di dalam keluarga mereka umumnya memperoleh penghasilan lebih kecil dibandingkan anak laki-laki.
- Status istri (dan dengan demikian jaminan ekonominya) belum mantap sepenuhnya sebelum memberikan seorang anak laki-laki.
- Kecenderungan seluruh dunia untuk memiliki keluarga kecil berarti bahwa orang tua tidak menginginkan memiliki beberapa anak perempuan sebelum memiliki anak laki-laki

Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki adalah hal yang umum di banyak Negara di Asia. Contohnya tradisi Cina mengatakan bahwa kebanyakan orang tua menginginkan anak pertamanya terlahir laki-laki. Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki bisa disebabkan tradisi Konfusianisme yang sudah berakar, dan para orang tua Cina menginginkan anak laki-laki untuk meneruskan keluarga menurut garis laki-laki, jaminan untuk hari tua, penyediaan tenaga kerja, dan pelaksanaan ritual leluhur. Banyak di antara mereka menganut keyakinan Cina kuno, yang mengatakan bahwa “Banyak anak laki-laki akan membawa banyak kebahagiaan.” Cina menyebut situasi kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki sebagai masalah “anak perempuan yang hilang” (*missing girl*). Untuk mengatasi masalah aborsi jenis kelamin tertentu Cina telah melarang dokter untuk memberitahu jenis kelamin janin.

7. Saya merencanakan keluarga

Tujuan	:	- Menyadari manfaat-manfaat dari keluarga berencana - Mempelajari bahwa setiap orang memiliki hak untuk merencanakan keluarga - Mengetahui berbagai macam sumber informasi tentang keluarga berencana
Kelompok Sasaran	:	Remaja dan Dewasa
Waktu	:	90 menit
Pengaturan ruang	:	Kursi-kursi membentuk lingkaran besar dengan ruang untuk bergerak selama kerja kelompok
Bahan	:	- Alat Bantu Permainan 7A - Fotokopi Tugas Peran Keluarga Berencana - Alat Bantu Permainan 7B – Panduan diskusi tentang Keluarga Berencana
Langkah-langkah	:	1) Mulai sesi dengan menjelaskan bahwa sesi ini tentang 'Keluarga Berencana' tanpa memberikan penjelasan atau rincian. Mintalah beberapa relawan untuk memainkan peranan berikut dalam dua permainan peran: a. Permainan peran 1: Keluarga Berencana Sebelum Menikah - Pasangan belum menikah: 2 orang - Orang tua pasangan belum menikah : 2 kelompok terdiri 2 orang b. Permainan peran 2: Keluarga Berencana Selama Menikah - Pasangan menikah: 2 orang - Orang tua pasangan menikah: 2 kelompok yang terdiri dari 2 orang Berikan kepada masing-masing kelompok fotokopi tugas peran dari Alat Bantu Pelatihan 7A. Jelaskan bahwa pertanyaan-pertanyaannya berhubungan dengan aspek-aspek yang berbeda-beda dari keluarga berencana. Mereka akan membahas tentang pertanyaan-pertanyaan dengan orang lain yang berada dalam kelompok yang sama dan mempersiapkan sebuah sandiwara peran. Berikan kepada mereka waktu 10 menit untuk mempersiapkan diri. Jelaskan kepada peserta lain bahwa mereka akan menjadi pengamat. Ketika permainan peran ditampilkan mereka harus memperhatikan argumen-argumen yang digunakan mengenai keluarga berencana. Minta mereka untuk mencatat argumen tersebut dan siapa yang menggunakan argumen tersebut. 2) Undanglah para relawan untuk memulai setiap permainan peran dan memperagakan adegan berikut: Permainan peran 1: Keluarga Berencana sebelum Menikah - Pasangan belum menikah membicarakan tentang perencanaan keluarga (3-5 menit) - Pasangan belum menikah mengunjungi orang tua si perempuan (3-5 menit) - Pasangan belum menikah mengunjungi orang tua si laki-laki (3-5 menit) Permainan peran 2: Keluarga Berencana selama Menikah

	a. Pasangan menikah membicarakan tentang perencanaan keluarga (3-5 menit) b. Orang tua sang suami mengunjungi pasangan tersebut (3-5 menit) c. Orang tua sang istri mengunjungi pasangan tersebut (3-5 menit) 3) Bahaslah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan menggunakan Alat Bantu Pelatihan 7B sebagai panduan: • Apa pendapatmu tentang rencana yang terkait dengan perencanaan keluarga pada pasangan yang akan menikah? • Mana di antara argumen-argumen mereka yang sering digunakan dalam 'kehidupan nyata'? Apakah kamu sependapat dengan argumen-argumen ini? Jika ya, mengapa? Jika tidak, mengapa? • Apa pendapatmu tentang rencana dari pasangan yang sudah menikah? • Mana argumen-argumen mereka yang sering digunakan dalam 'kehidupan nyata'? Apakah kamu sependapat dengan argumen argumen ini? Jika ya, mengapa? Jika tidak, mengapa? • Apa pendapatmu tentang peranan orang tua? Apakah orang tua memainkan peranan di dalam masalah perencanaan keluarga? Jika ya, bagaimana caranya? Jika tidak, mengapa? • Apa pertimbangan-pertimbangan penting di dalam keluarga berencana? • Apa manfaat dari keluarga berencana? • Kesulitan-kesulitan macam apa yang bisa kamu hadapi yang terkait dengan keluarga berencana? • Organisasi-organisasi penting mana atau siapa yang bisa memainkan peranan di dalam keluarga berencana? • Apakah kamu mengetahui tentang hak-hak terkait dengan keluarga berencana? • Apakah kamu tahu kemana harus pergi jika ingin mengetahui lebih banyak tentang keluarga berencana? 4) Tarik kesimpulan dan tekankan butir-butir berikut: • Terdapat banyak pertimbangan emosional, sosial, medis dan ekonomi yang memainkan peranan ketika merencanakan sebuah keluarga. • Setiap orang berhak untuk: memperoleh informasi, akses ke layanan, privasi dan kerahasiaan. • Setiap individu berhak untuk menentukan kapan, jumlah anak dan jarak kelahiran antar anak.
--	--

Alat Bantu Permainan 7A

Tugas dan Peran Keluarga Berencana

Petunjuk

Fotokopilah 3 halaman alat bantu pelatihan ini dan guntinglah sepanjang garis titiktitik menjadi 6 tugas permainan peran yang terpisah, masing-masing 3 adegan untuk Permainan Peran 1 dan 2. Untuk setiap permainan peran, berikan adegan 1 kepada pasangan, adegan 2 kepada orangtua dari laki-laki dan adegan 3 kepada orangtua dari perempuan. Biarkan setiap pasangan mempersiapkannya secara terpisah. Ubahlah nama-nama dalam cerita agar cocok dengan kelompok sasaran.

Permainan Peran 1: Keluarga Berencana sebelum Menikah – Adegan 1

Peranan pasangan belum menikah (2 orang) Kamu adalah Ahmad (laki-laki), umur 22 tahun dan Maya (perempuan) umur 19 tahun. Ahmad telah menempuh pendidikan selama 9 tahun (tamat SMP) dan bekerja sebagai seorang montir sedangkan Maia hanya tamat SMU dan sedang mencari kerja. Kamu berdua bertemu 6 bulan lalu dan segera saling jatuh cinta. Kalian saling mencintai sehingga ingin hidup bersama, menikah dan memulai sebuah keluarga. Kalian membicarakan satu sama lain tentang bagaimana cara memperoleh ijin dari orangtua untuk menikah dan menentukan tanggal yang tepat untuk pernikahan kalian. Kalian kurang yakin apakah orangtua akan menyetujuinya.

Selama permainan peran kamu berpikir dan membicarakan tentang masa depanmu bersamasama. Pastikan bahwa hal-hal berikut tercakup dalam rencana kalian:

- Bagaimana cara meminta ijin dari orangtuamu untuk menikah?
- Argumen-argumen apa yang bisa digunakan untuk meyakinkan mereka?
- Keluarga berencana: apa yang kalian inginkan, kapan dan mengapa?
- Dari mana kalian mendapatkan informasi tentang keluarga berencana?

Permainan Peran 1: Keluarga Berencana sebelum Menikah – Adegan 2

Peranan orangtua Ahmad (2 orang)

Anda adalah orangtua Ahmad, seorang montir umur 22 tahun. Ia telah jatuh cinta dengan Maya, seorang perempuan 19 tahun. Ahmad sudah beberapa kali mengajak Maya ke rumah dan berbicara banyak tentang gadis tersebut tetapi anda belum tahu bahwa ini benar-benar serius. Mereka ingin menikah dan akan datang untuk meminta ijin anda. Menurut anda Maya adalah gadis yang baik dan serius, anda menyukainya tetapi belum tahu banyak tentang dirinya. Anda belum banyak mengenal orang tuanya. Orangtua Maya adalah orang yang berada dan mereka sangat tegas. Mereka tahu pasti apa yang mereka inginkan. Anda khawatir bahwa mereka berpikir Ahmad tidak cukup baik untuk putrinya.

Pikirkan hal-hal yang akan anda katakan kepada Ahmad dan Maya ketika mereka datang kepada anda:

- Apa yang bisa anda katakan untuk membantu mereka menyadari tentang rencana-rencana mereka?
- Anda juga ingin mengetahui rencana mereka di masa depan dan apakah mereka telah memikirkan tentang keluarga berencana. Apakah mereka mengetahui usia tepat untuk menikah, hamil dan melahirkan? Berapa jumlah anak yang diinginkan? Jarak kelahiran antar anak?
- Informasi dan nasehat apa yang bisa anda berikan kepada mereka

Permainan Peran 1: Keluarga Berencana sebelum Menikah – Adegan 3

Peranan orang tua Maya (2 orang)

Anda adalah orang tua Maya, gadis berusia 19-tahun. Ia baru saja tamat SMU dan sedang mencari kerja. Anda kurang yakin tetapi anda berpikir bahwa ia berpacaran dengan seorang pemuda. Di dalam benak anda, anda sudah memiliki seorang calon suami untuk putri anda tersebut dan berbicara dengan orang tua dari laki-laki tersebut. Ia berasal dari keluarga yang kaya, memiliki pekerjaan kantor dan usianya 29 tahun. Anda ingin agar putri anda menikah segera karena jika tidak maka orang-orang akan mulai bergunjing. Akan tetapi, anda tidak mengatakan apa-apa tentang laki-laki tersebut kepada Maya sehingga ia tidak tahu tentang apa yang anda rencanakan untuk masa depannya.

Pikirkan tentang hal-hal yang akan dikatakan kepada Maya dan pacarnya ketika mereka datang dan mengatakan kepada anda bahwa mereka ingin menikah.

- Apakah anda setuju? Jika ya, mengapa? Jika tidak, mengapa tidak?
- Apa yang menurut anda penting untuk masa depan Maia?

Permainan Peran 2: Keluarga Berencana selama Menikah – Adegan 1

Peranan pasangan menikah (2 orang)

Anda adalah Reza, (laki-laki) usia 26 tahun dan Surti, (perempuan) usia 24 tahun. Kalian berdua telah menikah selama 3 tahun. Kalian bekerja, Reza sebagai supir bus dan Surti sebagai guru. Kalian sangat bahagia dengan kehidupan kalian bersama. Kadang-kadang kalian berbicara tentang masa depan, tentang memulai sebuah keluarga tetapi kalian belum mencapai kesepakatan

tentang hal itu. Kalian ingin menunda mempunyai anak. Kalian ingin mencari uang lebih dahulu dan memiliki sebuah rumah yang baik sebelum memiliki anak. Satu-satunya masalah adalah orang-orang mulai bergunjing: Sudah tiga tahun menikah dan masih belum punya anak, apa yang salah, ya? Di samping itu, ibunya Reza terus mendesak pasangan tersebut dengan mengatakan bahwa ia masih tak sabar untuk memiliki cucu.

Pikirkan tentang masa depan kalian bersama. Pastikan hal-hal berikut tercakup dalam rencana kalian:

- Metode kontrasepsi macam apa yang kalian gunakan pada saat ini dan mengapa?
- Apakah kalian ingin memiliki anak di masa mendatang? Jika ya, kapan dan mengapa? Jika tidak, mengapa?
- Apakah yang kalian katakan kepada orang-orang yang bergunjing tentang tidak adanya anak? Apa yang kalian katakan terhadap ibunya Reza?

Permainan Peran 2: Keluarga Berencana selama Menikah – Adegan 2

Peranan orang tua Reza (2 orang)

Anda adalah orang tua Reza, umur 26 tahun dan telah menikah dengan Surti selama 3 tahun. Mereka berdua bahagia dan keduanya bekerja keras. Orang-orang bergosip tentang mereka: sudah menikah selama tiga tahun tetapi belum juga punya anak, pasti ada yang tidak beres. Sebagai seorang ibu mertua anda sudah bertanya kepada pasangan tersebut berkali-kali kapan diberikan cucu tetapi mereka tidak bereaksi ketika anda menanyakan hal itu. Akhir pekan mendatang anda akan mengunjungi mereka dan ingin berbicara kepada mereka tentang hal ini.

Pikirkan tentang hal-hal yang akan anda katakan kepada Reza dan Surti ketika anda mengunjungi mereka.

- Sebagai orang tua Reza, masa depan seperti apa yang anda bayangkan untuk mereka? Mengapa anda menginginkan masa depan seperti itu?

- Anda hanya tahu sedikit tentang keluarga berencana dan berpikir bahwa sebaiknya memiliki anak sebanyak mungkin.

Permainan Peran 2: Keluarga Berencana selama Menikah – Adegan 3

Peranan orang tua Surti (2 orang)

Anda adalah orang tua Surti, umur 24 tahun dan sudah menikah dengan Reza selama 3 tahun. Mereka bahagia bersama-sama dan keduanya bekerja keras. Orang-orang menggosipkan mereka: Sudah menikah selama tiga tahun tetapi belum juga punya anak, pasti ada yang tidak beres. Surti juga kadang-kadang mengeluh tentang ibu mertuanya yang mengatakan seperti: kapan saya punya cucu. Ia merasakan banyak tekanan dari hal itu.

Pikirkan tentang hal-hal apa yang akan anda katakan kepada Surti dan Reza ketika anda mengunjungi mereka.

- Masa depan seperti apa yang anda pikirkan untuk mereka?
- Apa yang anda ingin ketahui tentang rencana mereka?
- Saran seperti apa yang bisa anda berikan kepada mereka tentang reaksi ibunya Reza dan orang-orang yang bergunjing?

Alat Bantu Permainan 7B

Panduan diskusi tentang keluarga berencana

Setiap orang memiliki hak dan tanggung jawab untuk merencanakan keluarga mereka. Hal-hal penting yang harus dipikirkan adalah:

- Perasaan pribadi: Apa yang diinginkan oleh masing-masing pasangan? Apakah anda setuju sebagai pasangan suami istri?
- Pertimbangan ekonomi: Bisakah anda memberikan kehidupan yang baik bagi anak?
- Kesehatan
- Tekanan Keluarga
- Kontrol Sosial
- Nilai-nilai tradisional dan modern.

Kesulitan-kesulitan yang bisa anda hadapi mengenai keluarga berencana:

- Nilai-nilai sosial dan budaya; peranan tradisional laki-laki dan perempuan, sulitnya bagi laki-laki dan perempuan dari generasi yang berbeda untuk membicarakan masalah tersebut.
- Tidak ada akses terhadap layanan KB karena kurang tersedianya layanan tersebut, tingginya biaya, tidak punya pengetahuan tentang ke mana harus pergi.
- Masalah di tempat kerja; dipecat ketika hamil, tidak boleh bekerja karena anda perempuan/ibu.

Terdapat banyak alasan untuk mempromosikan keluarga berencana:

Terlalu banyak kematian

- Kematian ibu dan anak di negara-negara berkembang sangat tinggi. Banyak faktor penyebabnya, salah satunya kurangnya pengetahuan masyarakat tentang keluarga berencana dan kesehatan reproduksi
- Anda harus menemui dokter secepatnya setelah mengetahui bahwa anda hamil.

Ibu yang sehat = anak yang sehat

- Kegiatan ibu mempengaruhi kesehatan anak-anaknya.
- Kematian seorang ibu merupakan kesengsaraan bagi keluarganya.

Jarak kelahiran meningkatkan ketahanan hidup anak

- Pengaturan waktu kelahiran memiliki dampak yang kuat terhadap kesempatan hidup anak.
- Jarak kelahiran yang dekat bisa membahayakan kesehatan ibu dan bayi selama kehamilan dan memaksa anak-anak lain harus bersaing untuk memperoleh gizi dan perawatan ibu.

Kehamilan usia remaja merupakan kehamilan beresiko tinggi

- Kehamilan untuk ibu-ibu yang berusia sangat muda membawa resiko kesehatan yang lebih tinggi baik bagi ibu maupun bayi.
- Banyak kasus ibu muda yang hamil harus berhenti sekolah.
- Ibu muda (dan ayah, jika ia bertanggung jawab) membutuhkan biaya untuk merawat bayi dan sering kali harus mulai bekerja.
- Perempuan yang melahirkan di luar nikah, sering kali dikucilkan dari keluarga dan masyarakat serta mengalami diskriminasi kemanapun mereka pergi.
- Banyak gadis remaja yang mungkin melakukan aborsi yang membahayakan ibu dan anaknya.

Masa depan lebih baik

- Pola pengasuhan anak yang lebih baik dapat membantu tumbuh kembang anak yang baik dan sehat.
- Keluarga yang terencana merupakan lingkungan terbaik bagi perkembangan seorang anak secara keseluruhan.

Menyelamatkan jiwa ibu

- KB bisa mencegah sekurang-kurangnya seperempat kematian ibu dengan mengurangi angka kehamilan yang beresiko.
- KB bisa mencegah banyak kematian bayi.

Orang-orang dan organisasi yang memberikan informasi serta layanan di dalam keluarga berencana:

- Pekerja kesehatan untuk informasi tentang metode kontrasepsi.
- Dokter untuk informasi, saran, pil atau produk-produk medis lainnya.
- Pusat informasi keluarga berencana untuk informasi, saran, pil atau metode-metode kontrasepsi lainnya.
- Rumah sakit untuk perawatan, konsultasi selama kehamilan, persalinan, dan metode kontrasepsi.
- Bidan untuk konsultasi selama kehamilan, persalinan atau metode kontrasepsi.
- Toko obat/apotik untuk produk-produk kontrasepsi.
- Orang tua, anggota keluarga lain dan teman-teman yang memiliki pengetahuan tentang KB yang bisa memberikan dukungan, saran dan informasi.

8. Situasi Keluarga

Tujuan	:	Untuk merefleksikan hubungan-hubungan di dalam keluarga seseorang
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja
Waktu	:	50 – 60 menit
Pengaturan Ruang	:	Duduk membentuk setengah lingkaran secara berkelompok dengan jarak yang cukup untuk menulis bagi semua orang
Bahan	:	• Selembar kertas A-4 untuk setiap peserta • Sedikitnya 5-6 set spidol warna untuk dipakai bersama oleh peserta • Flipchart atau <i>whiteboard</i> dan spidol untuk Fasilitator • Alat Bantu Permainan 8 – Pohon Silsilah Keluarga
Langkah-langkah		1) Latihan dimulai dengan menunjukkan silsilah keluarga kamu sendiri kepada peserta. Buatlah sebuah gambar pohon besar dengan akar, batang dan cabang pada flipchart atau <i>white board</i> (lihat Contoh Silsilah keluarga, Alat bantu permainan 8). Jelaskan bahwa ibu dan ayah merupakan pondasi keluarga, maka mereka seperti akar pohon: tulis kata 'ibu' atau gambar seorang ibu pada salah satu akar, dan 'ayah' pada akar yang lain. Kakek dan nenek juga merupakan bagian dari akar (dan tetap diikuti walaupun mereka telah meninggal). Anak-anak merupakan cabang pohon karena mereka terus tumbuh berkembang. Identifikasikan dirimu, saudara laki-laki dan perempuanmu, sepupu, kemenakan laki-laki dan perempuan serta kerabat lain yang menjadi bagian dari keluargamu. Tempatkan dua sahabat dekatmu pada cabang-cabang pohonmu dan jelaskan jika kamu menganggap mereka bagian dari keluargamu. Teman-temanmu dapat berasal dari mana saja. Mungkin mereka adalah tetangga, teman sekolah, atau teman kerja. 2) Terangkan pada peserta bahwa mereka harus menggambar silsilah keluarga seperti contoh yang kamu berikan. Katakan pada mereka bahwa setiap pohon akan berbeda-beda. Sebagian mungkin berupa pohon besar dengan banyak cabang karena berasal dari keluarga besar, dengan kakek nenek, bibi, paman dan sepupu. Silsilah keluarga yang lain mungkin lebih kecil karena hanya ada sedikit anak-anak dan kerabat, atau mungkin ada beberapa pohon yang berisi lebih banyak teman daripada kerabat. Bagikan pada setiap peserta selembar kertas A-4 dan beberapa set spidol warna yang digunakan bersama-sama. Beri mereka waktu sekitar 20 menit untuk menggambar silsilah keluarga mereka. Katakan pada mereka bahwa mereka dapat membuat pohon tersebut seindah mungkin. <i>Catatan untuk Fasilitator:</i> <i>Untuk membantu memfasilitasi pelaksanaan diskusi dalam Langkah 3, Fasilitator dapat meminta peserta untuk menggunakan warna berbeda untuk membedakan hubungan. Sebagai contoh, mereka dapat menggunakan:</i> • warna merah untuk anggota keluarga yang tinggal dekat

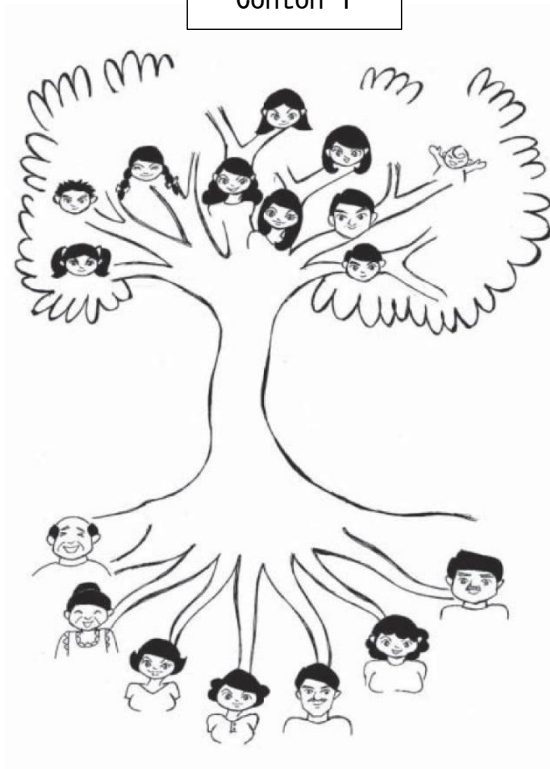
	mereka; • warna hijau untuk sahabat yang tinggal dekat mereka; • warna biru untuk anggota keluarga, kerabat dan teman yang mereka merasa dekat namun tinggal jauh terpisah; • warna hitam adalah untuk anggota keluarga yang telah meninggal dunia. 3) Dalam forum mintalah para relawan untuk menunjukkan silsilah keluarga mereka. Pastikan beberapa peserta untuk menunjukkan silsilah keluarga mereka. Arahkan untuk melakukan diskusi dengan pertanyaan berikut ini: • Siapa yang punya pohon dengan cabang yang paling banyak dan/atau paling sedikit? • Apakah kamu senang memiliki silsilah keluarga dengan cabang yang banyak atau sedikit? Mengapa? • Seberapa dekat kamu dengan kedua orang tuamu? Bagaimana bentuk perhatian orang tuamu terhadap kamu? Apakah jumlah anak dalam keluarga memiliki pengaruh terhadap tingkat kedekatan dan perhatian orang tua dengan anak? • Seberapa inten atau sering kamu berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang tua atau anak? (tanyakan pada keluarga yang memiliki banyak anak dan sedikit anak) • Apakah semua cabang, semua anggota keluarga, masih tetap bersatu hingga kini? Jika tidak, apa yang terjadi dengan mereka? Berada di mana mereka sekarang? Apakah kamu merindukan mereka? • Apakah kamu merasakan adanya kedekatan dengan seseorang yang ada dalam silsilah keluarga tersebut? Jika ya, siapa mereka dan mengapa? Jika tidak, mengapa demikian? <i>Catatan untuk Fasilitator:</i> Usahakan agar peserta mau menceritakan tentang keluarga serta kerabatnya, sejarah dan keadaan saat ini di dalam keluarga mereka. Sangat penting untuk mendapat penjelasan sekilas tentang hubungan antara peserta dengan keluarga mereka. Jika jumlah anak merupakan isu yang ditekankan pada peserta, maka galilah lebih dalam tentang keadaan keluarga peserta. Bagaimana kondisi ekonomi dan sosial keluarga peserta, Berapa jumlah anak dalam keluarga mereka, bagaimana kuantitas dan kualitas pengasuhan {seperti komunikasi, kasih sayang, pemenuhan kebutuhan dasar} yang mereka dapatkan. Jika migrasi merupakan isu yang ditekankan pada peserta di kalangan komunitas sumber migrasi, maka galilah lebih tentang keadaan keluarga peserta saat ini: apakah semua anggota keluarga masih tetap tinggal bersama; adakah anggota keluarga yang bermigrasi; apakah ada peserta yang memikirkan untuk melakukan migrasi; jika ada anggota keluarga peserta yang melakukan migrasi, apakah mereka masih saling berhubungan, seberapa sering mereka berhubungan, dan apakah mereka tahu
--	---

	kondisi/keadaan dari anggota keluarga yang jadi migran. Jika peserta berada di daerah tujuan migran, mintalah mereka untuk menggambarkan silsilah keluarga mereka yang berada di kampung halaman. Ajukan pertanyaan yang sama dengan di atas, hanya urutkan secara terbalik: apakah kamu masih melakukan kontak /hubungan dengan keluarga atau teman di kampung halaman, seberapa sering kamu berkomunikasi lewat telepon atau berkirim surat dengan mereka, seberapa sering mereka datang dan mengunjungimu, apa saja hal-hal yang sering kamu bicarakan dengan mereka, apakah kamu mengirimkan uang ke keluargamu, dan lain-lain. 4) Tutup latihan dengan meringkas hasil diskusi dan beri penekanan pada pesan-pesan mengenai isu kependudukan terkait dengan kualitas, kuantitas dan mobilitas penduduk
--	--

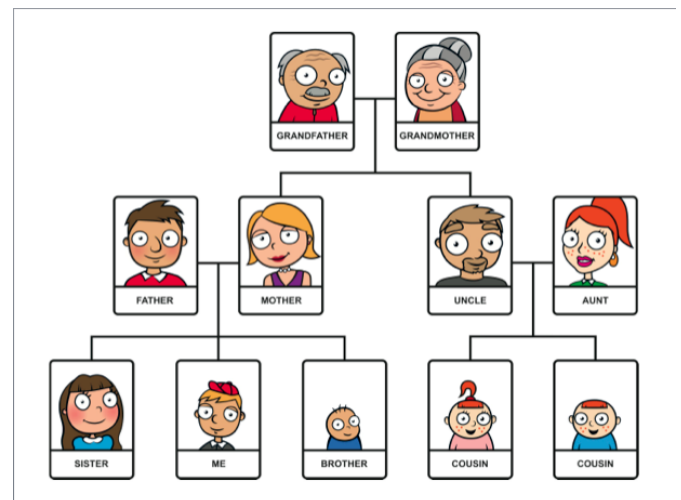
Alat Bantu Permainan 8

Pohon Silsilah Keluarga

Contoh 1



Contoh 2



9. Masa remaja yang hilang

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 dan meja sesuai jumlah kelompok
Bahan	:	Kertas flipchart dan spidol untuk setiap kelompok
Langkah-langkah	:	1) Jelaskan bahwa latihan ini adalah tentang akibat mempunyai bayi pada usia muda. Bagilah kelompok menjadi empat kelompok kecil. Berikan kepada setiap kelompok selebar 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. 2) 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? 3) Rangkumlah diskusi dan tekankan bahwa: • Remaja yang memiliki seorang bayi mempunyai pengaruh besar pada hidupmu. • Perempuan adalah 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.
--	--	--

10. Dadu lika-liku kehidupan remaja

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
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 Permainan 10) • 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)
Langkah-langkah	:	1) 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 Fasilitator bergabung dengan setiap kelompok untuk memfasilitasi permainan. Jika hanya ada seorang Fasilitator, 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 32akai a mungkin tidaklah diperlukan, apabila seorang Fasilitator bergabung dengan setiap kelompok. Petunjuk pertanyaan untuk diskusi 32akai a 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? <i>catatan untuk Fasilitator:</i> <i>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.</i> 2) 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 32akai a32 banyak tanggungjawab yang kamu tidak siap untuk menanggungnya. • Untuk yang sudah menikah, mereka mempunyai pilihan untuk mengatur kehamilan mereka. Berikan informasi tentang berbagai macam metode kontrasepsi
--	---

Alat Bantu Permainan 10

Papan Permainan Kehamilan Remaja

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

11. Ups, 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 Permainan 11 – Catatan Singkat: Perubahan selama Masa Remaja
Langkah-langkah		1) 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 2) Setelah semua kelompok selesai membuat daftar perubahan, mintalah agar mereka memisahnya 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. 3) 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. 4) Mintalah kepada ketiga kelompok untuk meletakkan kertas flipchart mereka di depan kelompok. Mulailah menganalisa hasil temuan mereka dan menjelaskan perubahan-perubahan yang utama. 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 seseorang yang dapat diajak berbicara mengenai perubahan ini? • Menurut kamu sulitkah untuk membicarakan perubahan ini? Setelah berdiskusi, Fasilitator dapat memberikan fotokopi Catatan Pengarahan: perubahan selama masa remaja, satu untuk setiap peserta 5) 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 pertama kali 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.
--	---

Alat Bantu Permainan 11

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 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 (kadang-kala 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 untuk merawat sel hasil pembuahan sehingga dapat tumbuh menjadi janin bayi. Tempat 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 frustrasi. 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 perasaan-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.

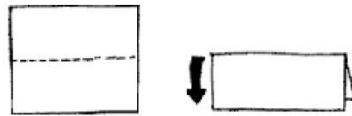
12. Membuat Lubang

Tujuan	:	Mengenal isu kependudukan terkait dengan kuantitas penduduk
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja dan orang dewasa
Waktu	:	30 – 40 menit
Pengaturan ruang	:	Kursi-kursi yang diatur melingkar atau duduk mengelompok
Bahan	:	- Kertas flipchart dan gunting Alat Bantu Permainan 12 – Cara membuat sebuah lubang
Langkah-langkah		1) Bagi peserta kedalam beberapa kelompok. jumlah kelompok tiap kelompok berbeda beda dengan minimal berjumlah 2 orang dan maksimal 7 orang. Beri nama tiap kelompok berdasarkan nama kota atau pulau yang ada di Indonesia. Sesuaikan jumlah kelompok berdasarkan tingkat kepadatan nama kota atau pulau tersebut. 2) Berikan selebar kertas flipchart pada setiap kelompok. Mintalah mereka untuk membuat sebuah lubang pada kertas tersebut yang cukup besar sehingga bisa melewati kepala terus ke bawah hingga kaki semua peserta dalam kelompok. 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 semua peserta dalam kelompok. Sebagian besar peserta akan keberatan dan menyatakan bahwa hal ini tidak mungkin bias 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. 3) 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 permainan 12). 4) 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. • Masalah-masalah dapat dipecahkan dengan berfikir positif dan kreatif dan dengan melihat

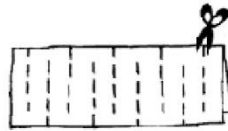
		segala sesuatunya di luar cara-cara pandang yang biasa atau yang konvensional. • Semakin besar jumlah penduduk, semakin banyak permasalahan yang muncul. Dan semakin besar sumberdaya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. • Jumlah manusia tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas atau kemampuan dalam mencari solusi. yang paling utama disini adalah kualitas, bukan kuantitas.
--	--	---

Alat Bantu Permainan 12 - Cara membuat sebuah lubang

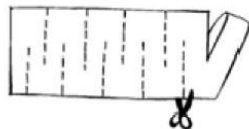
Langkah 1 Lipat kertas menjadi dua dengan arah memanjang.



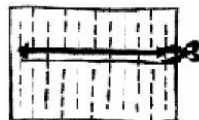
Langkah 2 Robek atau potong kertas dari sisi terlipat ke arah bawah. Mulailah dari ujung yang terlipat kira-kira 1 cm dari ujung kertas yang terbuka menuju ujung yang berlawanan (yang terbuka), tetapi jangan memotong habis. Sisakan satu sentimeter dari ujung kertas yang terbuka.



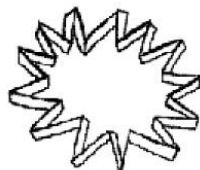
Langkah 3 Balik kertas yang terlipat tersebut secara vertikal. Potonglah kertas mulai dari ujung yang berlawanan (yang terbuka) menuju ujung yang terlipat satu sentimeter dari garis potong pertama. Sekali lagi sisakan 1 cm dengan hati-hati pada ujung kertas yang terlipat. Ulangi memotong kertas dari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



13. Merebut makanan

Tujuan	:	Memberikan pengetahuan bahwa jumlah penduduk mempengaruhi jumlah atau persediaan sumber daya (makanan, energi, dll) yang dibutuhkan oleh penduduk.
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja, dan dewasa
Waktu	:	30 menit
Pengaturan ruang	:	Peserta membentuk lingkaran cukup besar agar memberi ruang yang cukup untuk bergerak
Bahan	:	5 buah Piring plastik, 1 sisir pisang, 5 buah wortel, 5 batang kangkung, 5 batang sosis, 5 buah jagung
Langkah-langkah	:	1) Bagi peserta kedalam 5 kelompok sesuai banyaknya jenis makanan. Jumlah dalam kelompok usahakan sesuai dengan jumlah makanan dalam tiap jenis makanan. Kemudian, beri nama kelompok dengan nama hewan sesuai dengan jenis makanan kesukaan hewan yang telah disediakan, misalnya monyet karena menyukai pisang pisangnya, kelinci karena menyukai wortel, kambing menyukai kangkung, harimau menyukai daging sosis, dan burung menyukai jagung. Jenis makanan dan nama kelompok hewan dapat disesuaikan dengan kondisi. Posisi peserta tidak berkelompok sesuai kelompoknya. Namun berbaris acak membentuk lingkaran. Di tengah lingkaran terdapat meja dan di atasnya diletakkan 5 jenis makanan tersebut dalam sebuah piring plastik 2) Sebelum memulai permainan, Fasilitator menjelaskan cara dan aturan bermain. Ketika Fasilitator mengatakan “monyet” maka semua peserta yang menjadi atau kelompok monyet harus segera mengambil makanan yang menurutnya itu adalah makanan monyet. Setelah peserta mengambil makanan, peserta mengembalikan kembali makanan tersebut ke tempat semula. Kemudian Fasilitator kembali mengatakan nama hewan lainnya sampai semua hewan disebutkan. Pada tahap kedua, Fasilitator mulai mengurangi jumlah makanan, kemudian Fasilitator kembali memulai permainan kembali. Pisahkan peserta yang kalah atau tidak kebagian makanan. Pada permainan terakhir, Fasilitator mengatakan “manusia” maka semua peserta harus segera mengambil makanan yang ada di meja. 3) Di akhir permainan, ajak peserta untuk mendiskusikan makna permainan tersebut. Ajukan beberapa pertanyaan untuk mendorong mereka mulai berdiskusi, misalnya: • Bagaimana suasana permainan pada tahap awal dengan tahap ketika jumlah makanan dikurangi? Apa yang terjadi? • Apa yang terjadi ketika sumber makanan yang tersedia tidak mencukupi kebutuhan manusia? • Apa saja yang menjadi penyebab persediaan makanan tidak mencukupi kebutuhan manusia? • Apa perbedaan manusia dan hewan dalam hal pemenuhan kebutuhan? • Bagaimana solusi untuk memecahkan masalah tersebut?

14. Kapal Pecah

Tujuan	:	Memberikan pengetahuan mengenai isu kependudukan khususnya pada aspek kuantitas dan mobilitas penduduk.
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja, dan dewasa
Waktu	:	45 Menit
Pengaturan ruang	:	Ruangan kosong dengan tempat yang cukup untuk melakukan permainan
Bahan	:	Beberapa tikar atau sejenisnya dengan ukuran yang berbeda beda
Langkah-langkah	:	1) Semua peserta berdiri membentuk lingkaran besar. Letakkan beberapa tikar di tengah lingkaran. Jika lingkaran yang terbentuk kecil karena pesertanya sedikit, maka tikar dapat diletakkan dimana saja. 2) Jelaskan aturan mainnya. Permainan dimulai dengan bernyanyi bersama sambil berjalan sehingga membentuk lingkaran yang berputar. Di sela sela bernyanyi, Fasilitator akan menyebutkan sebuah angka, misalnya 3, maka peserta kemudian membentuk kelompok berjumlah 3 orang dan kemudian setiap kelompok berdiri di atas tikar yang tersedia. Setiap peserta tidak boleh menginjak diluar area tikar. Peserta yang tidak dapat membentuk kelompok berdiri di tengah dan memimpin bernyanyi. Kemudian ulangi instruksi Fasilitator untuk membentuk kelompok dengan jumlah anggota kelompok yang semakin besar sehingga ada kelompok yang kesulitan untuk berdiri di atas tikar. 3) Di akhir permainan, ajak peserta untuk mendiskusikan makna permainan tersebut. Ajukan beberapa pertanyaan untuk mendorong mereka mulai berdiskusi, misalnya: a. Apa yang terjadi selama permainan? b. Apa kesulitan dalam permainan ini? c. Bagaimana cara memenangkan permainan ini? d. Apakah anda nyaman ketika anda berdesakan? Jika tidak, mengapa? Kemudian akhiri diskusi dengan membuat kesimpulan dan pesan pesan sebagai berikut: • Kaitkan permainan dengan isu kependudukan khususnya mengenai kepadatan penduduk. • Jelaskan mengenai dampak dari permasalahan kepadatan penduduk dan tidak meratanya persebaran penduduk. • Berikan solusi apa saja untuk mengatasi kepadatan penduduk.

15. Pindah Pulau

Tujuan	:	Memberikan pengetahuan mengenai isu kependudukan khususnya pada aspek kuantitas dan mobilitas penduduk.
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja, dan dewasa
Waktu	:	10 menit
Pengaturan ruang	:	Lapangan terbuka atau aula. Area yang digunakan tidak berbatu. Rumput lebih direkomendasikan
Bahan	:	Tali rafia untuk setiap kelompok
Langkah-langkah	:	1) Peserta dibagi dalam beberapa kelompok. Terpisah antara putra dan putri 2) Fasilitator memberikan instruksi kepada seluruh kelompok untuk membuat peta Indonesia dengan menggunakan tali rafia. Peta yang dibuat hanyapulau besar saja agar lebih mudah, seperti sumatera, jawa, Kalimantan, Sulawesi dan papua. Untuk pulau yang luas seperti Kalimantan dan papua bias dibuat lebih dari 1 kelompok 3) Setelah selesai membuat pulau, seluruh kelompok berdiri di area pulaunya masing-masing 4) Kemudian fasilitator memerintahkan kelompok untuk saling tukar, misalnya yang berada di pulau jawa harus bertukar dengan Kalimantan dengan meneriakkan “Jawa – Kalimantan”. Keseruan akan terjadi ketika orang yang jumlahnya banyak harus pindah ke pulau yang kecil sehingga terasa sesak. 5) Di akhir permainan, fasilitator menguraikan nilai-nilai atau pelajaran yang bias diambil dari permainan ini

16. Tanah Makin Sempit

Tujuan	:	Memberikan pengetahuan mengenai isu kependudukan khususnya pada aspek kuantitas
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja, dan dewasa
Waktu	:	10 menit
Pengaturan ruang	:	Lapangan terbuka atau aula. Area yang digunakan tidak berbatu. Rumput lebih direkomendasikan
Bahan	:	Tali rafia untuk setiap kelompok
Langkah-langkah	:	1) Peserta dibagi dalam beberapa kelompok. Terpisah antara putra dan putri. Masing masing kelompok terdiri dari 5 – 10 orang. 2) Tiap kelompok berkumpul dan berdiri di atas area yang dibatasi

		dengan tali rafia. Area tali rafia tersebut diibaratkan tanah yang dimiliki oleh tiap kelompok tersebut. 3) Ketika permainan dimulai, fasilitator membacakan sebuah soal cerita yang dibuat sedemikian rupa tentang tanah yang luasnya semakin berkurang sedikit demi sedikit. Conth cerita (dapat dikembangkan agar lebih menarik) : <i>“kita hidup tenang dan nyaman di atas tanah kita. Ketika krisis ekonomi melanda, kita terpaksa menjual sebagian tanah kita”</i> (ketika sebagian tanah dijual, area tali dipersempit). <i>“anak-anak tumbuh menjadi besar dan waktunya untuk kuliah. Biaya kuliah sangat mahal, sehingga kita harus menjual sebagian tanah kita untuk mendapatkan uang demi membayar biaya kuliah”</i> (area tali dipersempit lagi). Dan seterusnya sampai area semakin menyempit. Cerita ini hanyalah contoh. Bisa dibuat cerita lain dengan konteks yang sama. 4) Tantangannya adalah para peserta harus tetap berada diatas area tali bagaimanapun caranya meski area semakin menyempit. Peserta diawal akan merapat membentuk lingkaran kecil, kemudian mungkin akan saling gendong sampai tidak kuat lagi dan ada yang terjatuh. 5) Kelompok yang bisa bertahan paling lama, dialah yang menjadi pemenang. 6) Di akhir permainan, fasilitator menggali nilai-nilai yang terkandung dalam permainan ini dari peserta dan mengajak mereka untuk mencari keterkaitannya dengan masalah pertumbuhan penduduk.
--	--	--

17. Bahaya narkoba 1

Tujuan	:	Mengetahui akibat penggunaan alkohol dan narkoba terhadap kemampuan orang dalam menjalankan fungsinya.
Kelompok Sasaran	:	Remaja dan orang dewasa
Waktu	:	45 menit
Pengaturan ruang	:	Ruangan kosong dengan tempat yang cukup untuk melakukan permainan
Bahan	:	Dua utas tali atau tambang yang panjangnya sekitar 3 meter
Langkah-langkah	:	1) Latihan ini merupakan awal untuk membicarakan akibat dari narkoba dan alkohol. Terserah kepada Fasilitator seberapa rinci akan dibahas, tergantung pada level dan ketertarikan peserta. Semakin banyak peserta yang mengetahui tentang alkohol dan narkoba, maka semakin rinci tentang akibat-akibatnya untuk didiskusikan. Jelaskan bahwa sesi ini tentang mengalami akibat efek dari narkoba dan alkohol. 2) Bentangkan dua utas tali lurus di atas lantai, berjarak sekitar 3 meter. Bagi para peserta menjadi 2 kelompok dan minta mereka

	untuk berbaris di depan tambang. Pastikan tiap-tiap tim memiliki jumlah anggota yang sama. Apabila jumlah peserta tidak sama, maka salah satu dari Fasilitator bisa bergabung. Berikan nomor untuk tiap-tiap orang. Orang pertama dari tiap kelompok adalah kapten regu. Jelaskan aturan permainannya: • Setiap anggota dari masing-masing regu harus berjalan, satu demi satu di atas tali sampai ke ujung. • Orang pertama mulai dengan hanya berjalan menuju ke ujung tali. Orang kedua harus berputar badan 1 kali sebelum berjalan, Orang ketiga harus berputar badan 2 kali, Orang keempat berputar tiga kali, Orang kelima berputar empat kali, dan seterusnya. • Kapten regu akan memeriksa jumlah putaran anggotanya sebelum ia mulai berjalan. • Setelah memutar badan dengan jumlah putaran yang sesuai, dengan segera ia mulai berjalan. • Segera setelah ia sampai ke ujung tali, orang berikutnya mulai memutar badan. Ini berarti tidak boleh memutar badan sebelum orang yang terdahulu sampai di ujung tali. • Regu yang seluruh anggotanya terlebih dahulu mencapai ujung tali akan memenangkan permainan. 3) Mulailah sebuah diskusi dalam pleno dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut (untuk jawaban-jawaban dapat dilihat di Alat Bantu Permainan 18.) : • Apa yang terjadi selama permainan? • Bagaimana perasaan anda ketika harus memutar-mutar badan di dalam permainan? • Apakah akibat dari memutar-mutar badan sama bagi semua orang? • Apakah anda tahu apa yang terjadi setelah banyak mengkonsumsi minuman alkohol atau narkoba? • Pernahkah anda merasakan hal seperti ini? Bagaimana perasaan anda? • Apakah akibat mengkonsumsi alkohol atau narkoba sama bagi setiap orang? • Dalam situasi apa menjadi berbahaya apabila di bawah pengaruh alkohol atau narkoba? Mengapa? 4) Tutup sesi dengan pesan-pesan berikut ini: • Mengkonsumsi alkohol atau narkoba bisa membahayakan kesehatan. • Efek dari alkohol dan penggunaan narkoba bisa berbeda untuk tiap-tiap orang. Misalnya, sedikit alkohol bisa membuat anak-anak atau orang-orang yang tidak biasa minum menjadi lebih mudah mabuk dan memiliki dampak yang lebih kecil terhadap orang-orang yang sudah terbiasa minum. • Di beberapa masyarakat, bayi laki-laki sudah diberi alkohol untuk diminum dan mereka dianjurkan untuk mulai merokok
--	---

		bahkan ketika baru berumur beberapa tahun. Tindakan ini sangat berbahaya: seorang bayi laki-laki bisa mabuk hanya karena satu sampai dua teguk bir saja dan proses ketagihan sudah dimulai. Ini juga berdampak negatif terhadap perkembangan mental anak-anak. • Kebanyakan orang kehilangan kemampuan untuk mengkoordinasikan tubuhnya dan menjaga pertimbangan mentalnya ketika mabuk atau 'teler' oleh narkoba. Hal ini seringkali mengakibatkan kecelakaan, kekerasan, gangguan sosial dan pelecehan.
--	--	--

18. Bahaya narkoba 2

Tujuan	:	Mengetahui akibat penggunaan alkohol dan narkoba terhadap kemampuan orang dalam menjalankan fungsinya.
Kelompok Sasaran	:	Remaja dan orang dewasa
Waktu	:	45 menit
Pengaturan ruang	:	Ruangan kosong dengan tempat yang cukup untuk melakukan permainan
Bahan	:	• Dua lembar kertas flipchart dengan sebuah titik kecil di tengah-tengahnya • Dua buah peniti atau spidol
Langkah-langkah	:	1) Latihan ini merupakan awal untuk membicarakan akibat dari narkoba dan alkohol. Terserah kepada Fasilitator seberapa rinci akan dibahas, tergantung pada level dan ketertarikan peserta. Semakin banyak peserta yang mengetahui tentang alkohol dan narkoba, maka semakin rinci tentang akibat-akibatnya untuk didiskusikan. Jelaskan bahwa sesi ini tentang mengalami akibat efek dari narkoba dan alkohol. 2) Gantungkan dua lembar kertas flipchart di dinding jaraknya satu sama lain sekitar 3 meter. Buatlah sebuah titik dengan spidol di tengah-tengah kedua kertas flipchart. Titik tersebut harus bisa terlihat dengan jelas tetapi tidak terlalu besar. Bagi peserta menjadi dua kelompok dan minta mereka untuk berbaris di depan kedua flipcharts tersebut. Pastikan bahwa tiap tim memiliki jumlah anggota yang sama. Apabila jumlah peserta tidak sama maka (salah satu dari) Fasilitator bisa bergabung. Masing-masing regu menunjuk orang yang berdiri paling depan barisan sebagai kapten regu. Berikan nomor kepada tiap-tiap orang secara berurutan dari depan ke belakang Jelaskan peraturan permainan: • Di dalam permainan ini peserta akan membuat sebuah titik lain di atas titik yang sudah ada di kertas dengan menggunakan

	spidol (anda juga bisa meminta mereka untuk menyematkan peniti di atas titik tersebut). • Kapten regu mulai dengan hanya membuat sebuah titik dan menyerahkan spidol kepada Orang pertama. • Orang pertama memutar badan 1 kali sebelum membuat titik kemudian menyerahkan spidol kepada Orang kedua. Orang kedua akan memutar badan dua kali, lalu membuat titik dan menyerahkan spidol kepada Orang ketiga. Orang ketiga memutar badan tiga kali sebelum membuat sebuah titik, dan seterusnya. • Setelah memutar badan, orang tersebut harus langsung membuat titik. Mereka tidak boleh menunggu sampai rasa pusingnya hilang. • Memutar-mutar badan dilakukan dan diperiksa oleh kapten regu. • Setelah spidol diserahkan kepada orang berikutnya, maka giliran orang tersebut untuk mulai. • Regu yang semua anggotanya sudah terlebih dahulu membuat titik memenangkan permainan. 3) Mulailah sebuah diskusi dalam pleno dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut (untuk jawaban-jawaban dapat dilihat di Alat Bantu Permainan 18) : • Apa yang terjadi selama permainan? • Bagaimana perasaan anda ketika harus memutar-mutar badan di dalam permainan? • Apakah akibat dari memutar-mutar badan sama bagi semua orang? • Apakah anda tahu apa yang terjadi setelah banyak mengkonsumsi minuman alcohol atau narkoba? • Pernahkah anda merasakan hal seperti ini? Bagaimana perasaan anda? • Apakah akibat mengkonsumsi alcohol atau narkoba sama bagi setiap orang? • Dalam situasi apa menjadi berbahaya apabila di bawah pengaruh alcohol atau narkoba? Mengapa? 4) Tutup sesi dengan pesan-pesan berikut ini: • Mengkonsumsi alcohol atau narkoba bisa membahayakan kesehatan. • Efek dari alcohol dan penggunaan narkoba bisa berbeda untuk tiap-tiap orang. Misalnya, sedikit alcohol bisa membuat anak-anak atau orang-orang yang tidak biasa minum menjadi lebih mudah mabuk dan memiliki dampak yang lebih kecil terhadap orang-orang yang sudah terbiasa minum. • Di beberapa masyarakat, bayi laki-laki sudah diberi alcohol untuk diminum dan mereka dianjurkan untuk mulai merokok bahkan ketika baru berumur beberapa tahun. Tindakan ini sangat berbahaya: seorang bayi laki-laki bisa mabuk hanya karena satu sampai dua teguk bir saja dan proses ketagihan sudah dimulai. Ini juga berdampak negatif terhadap
--	---

		perkembangan mental anak-anak. • Kebanyakan orang kehilangan kemampuan untuk mengkoordinasikan tubuhnya dan menjaga pertimbangan mentalnya ketika mabuk atau 'teler' oleh narkoba. Hal ini seringkali mengakibatkan kecelakaan, kekerasan, gangguan sosial dan pelecehan.
--	--	--

Alat Bantu Permainan 18

Akibat – akibat Alkohol dan Narkoba

Contoh-contoh akibat mengkonsumsi alkohol dan narkoba, sebagai berikut:

Kesehatan mental dan emosional:

- Turunnya kemampuan belajar dan prestasi, di sekolah atau di tempat kerja.
- Meningkatnya perasaan dan suasana hati/emosional
- Gangguan dalam pengambilan keputusan
- Meningkatnya stress
- Berhubungan dengan kejahatan kekerasan
- Berhubungan dengan upaya-upaya bunuh diri.

Kesehatan fisik:

- Merusak sel otak
- Menurunkan prestasi atletik
- Gangguan akan koordinasi, dan meningkatkan resiko kecelakaan
- Individu menjadi pelupa
- Menghambat/menumpulkan kepekaan tubuh
- Meningkatkan laju detak jantung dan tekanan darah meski dalam keadaan istirahat
- Mengganggu nafsu makan
- Mengganggu daya serap vitamin
- Mengakibatkan penyakit jantung
- Mengakibatkan kronis (cirrhosis) hati
- Meningkatkan resiko gagal ginjal
- Dapat terkena infeksi HIV

Kehidupan dan pekerjaan secara umum:

- Mengganggu efektivitas komunikasi
- Meningkatkan kemungkinan akan kekerasan
- Berhubungan dengan membolos di sekolah ataupun di kerja
- Memakan biaya karena meningkatnya biaya perawatan kesehatan
- Membutuhkan biaya besar bagi masyarakat

19. Mitos atau Fakta tentang Alkohol, narkoba dan rokok

Tujuan	:	Untuk memperoleh informasi akurat tentang penggunaan alkohol, narkoba dan rokok
Kelompok Sasaran	:	Remaja dan orang dewasa
Waktu	:	60 Menit
Pengaturan ruang	:	Tempat duduk untuk kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang
Bahan	:	• Satu fotokopi Pernyataan seputar alkohol, narkoba dan rokok untuk masing-masing kelompok (alat bantu permainan 19A) • Lembar jawaban Pernyataan seputar alkohol, narkoba dan rokok (alat bantu permainan 19B) • Kertas flipchart, spidol dan segulung selotip untuk setiap kelompok • Gunting
Langkah-langkah	:	1) Bagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang dan berikan tiap-tiap kelompok selembar kertas flipchart, spidol, segulung selotip dan satu set Pernyataan tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok (Alat Bantu Permainan 19A). Masing-masing kelompok akan melakukan tugas sebagai berikut: • Membagi kertas flipchart menjadi dua kolom: kolom sebelah kiri untuk SALAH dan kolom sebelah kanan untuk BENAR • Susun dan tempatkan pernyataan pada kolom yang tepat di kertas flipchart. 2) Gantungkan kertas flipchart dari tiap-tiap kelompok di mana semua orang bisa melihatnya. Bersama-sama dengan peserta, periksa semua pernyataan satu demi satu dan juga berikan informasi yang benar (lihat alat bantu permainan 19B). Setelah memberikan informasi yang benar untuk masing-masing pernyataan, berikan pertanyaan-pertanyaan berikut: • Apakah anda terkejut mengetahui hal ini? • Sebelum mengetahui fakta ini, apa yang anda pikirkan atau yang telah anda dengar mengenai hal tersebut? Akhiri diskusi dengan menanyakan mitos-mitos mana yang berbahaya dan pentingnya memiliki informasi yang benar. 3) Ringkas hasil diskusi dan jelaskan sekali lagi, pentingnya mengetahui fakta-fakta dan memiliki informasi yang benar mengenai minum, merokok dan penggunaan narkoba sehingga setiap orang bisa memutuskan apakah tindakan tersebut baik dan sehat. Sebagai contoh: iklan-iklan mengenai alkohol dan rokok, dengan memperlihatkan minum dan merokok sebagai hal yang 'keren' untuk dilakukan namun seringkali iklan-iklan tersebut lalai menyebutkan bahayanya merokok dan minum bagi kesehatan. Selain itu, apabila kita mendapatkan tekanan dari teman atau orang lain, maka kita bisa mengatakan dengan yakin dan tegas alasan untuk tidak mengkonsumsi alkohol, rokok atau narkoba.

Alat Bantu Permainan 19A

Mitos atau Fakta: Pernyataan seputar alkohol, narkoba dan rokok

Petunjuk: Fotokopi halaman ini, satu kopi untuk setiap kelompok. Potong sesuai garis titik-titik yang sudah ada menjadi pernyataan-pernyataan terpisah dan berikan satu set pernyataan lengkap kepada setiap kelompok.

Alkohol menjadi masalah apabila anda menggunakannya untuk jangka waktu yang lama.
Satu-satunya masalah menggunakan alkohol dan narkoba adalah kecanduan
Heroin menyebabkan kecanduan
Merokok sekarang dan nanti tidak akan membahayakan.
Minum bir tidak merupakan masalah
Tidak terlambat untuk berhenti merokok meskipun sudah melakukannya bertahun-tahun
Jika anda minum alkohol atau menggunakan narkoba dalam bentuk pil maka tidak beresiko terkena infeksi HIV/AIDS.
Kemampuan seks akan lebih baik dengan mengkonsumsi alkohol
Pengaruh alkohol berbeda-beda pada tiap-tiap orang.
Dengan secangkir kopi dan mandi air dingin bisa menyadarkan orang mabuk
Jarang remaja menjadi pecandu alkohol (alkoholik)
Merokok bisa menimbulkan kecanduan
Mengemudi mobil setelah menghisap marijuana lebih aman dibandingkan minum alkohol

Kopi, teh dan minuman ringan lainnya mengandung obat-obatan.
Anda bisa mengendalikan diri untuk tidak menjadi kecanduan alkohol

Alat Bantu Permainan 19B

Alat Bantu Permainan Mitos atau Fakta : Lembar Jawaban Pernyataan seputar alkohol, narkoba dan rokok

Berikut disajikan jawaban-jawaban yang benar untuk pernyataan-pernyataan tersebut. Berikan penjelasan selama diskusi.

1. Alkohol menjadi masalah apabila anda menggunakannya untuk jangka waktu yang lama.
Salah: Penggunaan alkohol akan segera memperlambat reaksi dan mempengaruhi koordinasi tubuh.
2. Satu-satunya masalah menggunakan alkohol dan narkoba adalah kecanduan
Salah: Alkohol dan narkoba juga mengakibatkan masalah kesehatan dan masalah hubungan di tempat kerja, dll.
3. Heroin menyebabkan kecanduan.
Benar: Orang bisa dengan mudah kecanduan heroin karena heroin menyebabkan ketergantungan fisik dan psikis.
4. Merokok sekarang dan nanti tidak akan membahayakan.
Salah: Sebatang rokok bisa mengarah kepada lebih banyak rokok, karena zat nikotin yang mengakibatkan kecanduan. Merokok setiap saat akan membahayakan kesehatan. Anda memiliki resiko lebih tinggi terkena kanker paru, penyakit paru-paru dan jantung lainnya.
5. Minum bir tidak menjadi masalah.
Salah: Seperti minuman alkohol lainnya, bir mengandung *ethyl alcohol* yang mempengaruhi peminumnya. Minum bir sama bahayanya dengan minum anggur misalnya.
6. Tidak terlambat untuk berhenti merokok meskipun sudah melakukannya bertahun-tahun
Benar: Jika tidak ada kerusakan permanen terhadap jantung atau paru-paru, tubuh anda akan mulai melakukan pemulihan dari kerusakan non permanen. Bahkan jika terdapat kerusakan permanen, merupakan hal yang bijak untuk berhenti karena memperlambat proses kerusakan.
7. Jika anda minum alkohol atau menggunakan narkoba dalam bentuk pil maka tidak beresiko terkena infeksi HIV/AIDS.
Salah: Alkohol dan narkoba mempengaruhi daya pikir anda sehingga memiliki resiko lebih tinggi menggunakan kondom secara tidak benar atau bahkan tidak menggunakannya sama sekali.

8. Kemampuan seks akan lebih baik jika anda mengkonsumsi minuman berakohol
Salah: Alkohol bisa mengakibatkan masalah-masalah seksual seperti tidak bisa ereksi, hilangnya nafsu seks atau ketidakmampuan orgasme.
9. Pengaruh alkohol berbeda-beda pada tiap-tiap orang.
Benar: Efek mengkonsumsi alkohol pada orang akan berbeda-beda, semua itu tergantung pada berat badan, jumlah alkohol yang dikonsumsi, keberadaan obat-obatan lain, dan kesehatan individu secara umum.
10. Dengan secangkir kopi dan mandi air dingin bisa menyadarkan orang mabuk.
Salah: Hanya waktu yang dapat membuat orang sadar dari mabuk.
11. Jarang remaja menjadi pecandu alkohol (alkoholik)
Salah: Remaja di seluruh dunia sudah mulai minum di usia (yang sangat) muda.
12. Merokok bisa menimbulkan kecanduan.
Benar: Kebanyakan orang menjadi kecanduan nikotin dan susah untuk berhenti .
13. Mengemudi mobil setelah menghisap marijuana lebih aman dibandingkan minum alkohol.
Salah: Keduanya mempengaruhi koordinasi dan memperlambat reaksi anda sehingga memiliki resiko kecelakaan yang tinggi.
14. Kopi, teh dan minuman ringan lainnya mengandung obat-obatan.
Benar: Kopi, teh dan berbagai minuman ringan mengandung caffeine yang merupakan zat perangsang (stimulant) yang bisa mengakibatkan kecanduan. Sakit kepala merupakan tanda-tanda umum kecanduan.
15. Anda bisa mengendalikan diri untuk tidak menjadi alkoholik (kecanduan alkohol).
Salah: Alkohol adalah narkoba, karena substansinya dapat mempengaruhi pikiran dan tubuh.

20. Katakan “Tidak untuk Alkohol dan Narkoba”

Tujuan	:	- Memiliki ketrampilan menolak dengan memakai argumen-argumen - Memahami bahwa penolakan terhadap alkohol, rokok dan narkoba bukan tanda kelemahan melainkan tanda kekuatan.
Kelompok Sasaran	:	Remaja dan orang dewasa
Waktu	:	60 menit
Pengaturan ruang	:	Tempat duduk berbentuk lingkaran
Bahan	:	6 buah kartu merah dan 6 buah kartu hijau - Spidol
Langkah-langkah	:	- Tulis salah satu dari butir-butir berikut pada kartu merah dan lakukan hal yang sama dengan kartu hijau. - Minum alkohol - Menggunakan narkoba - Merokok - Melakukan hubungan seks bebas - Pergi untuk berjudi - Pergi ke bioskop - Pasang-pasangkan peserta menjadi minimal 6 pasangan. Jika lebih dari 12 orang maka buat beberapa kelompok terdiri dari 3 orang. Jika kurang dari 12 orang maka buang beberapa kartu. Namun pastikan bahwa kartu dengan alkohol, narkoba dan rokok masih tetap ada di dalam permainan. Berikan kartu kepada setiap pasangan dan minta mereka untuk membaca teksnya. Mintalah pasangan-pasangan yang mendapatkan kartu hijau untuk memikirkan argumen-argumen yang digunakan untuk meyakinkan orang-orang untuk bergabung melakukan aktifitas yang disebutkan pada kartu. Minta pasangan-pasangan yang memiliki kartu merah untuk memikirkan argumen-argumen untuk menolak aktivitas yang disebutkan pada kartu. - Panggil orang-orang yang memiliki kartu merah dan kartu hijau yang bertuliskan minum alkohol untuk menuju ke tengah-tengah lingkaran. Mereka harus memperagakan skenario mereka. Pasangan yang memiliki kartu hijau mulai terlebih dahulu dan berupaya meyakinkan pasangan yang memiliki kartu merah untuk melakukan aktivitas mereka. Pasangan yang memiliki kartu merah harus memberikan argumen-argumen untuk menolak. Pastikan permainan peran tidak lebih dari 5 menit. Mulailah sebuah diskusi ringkas di dalam pleno dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut: - Argumen-argumen apa yang digunakan untuk meyakinkan? - Argumen-argumen apa yang digunakan untuk menolak? - Argumen-argumen mana yang menurut anda merupakan argumen-argumen yang cerdas? Tanyakan kepada pemain, mengapa mereka memberikan argumen-

		argumen untuk meyakinkan dan menolak dan bagaimana perasaan mereka mengenai hal itu, terutama mereka yang membuat argumen untuk menolak: apakah mereka merasa nyaman untuk menolak tawaran tersebut? Kemudian minta peserta lain untuk memberikan komentar dan diskusikan sesuai dengan pengalaman mereka. Bersama-sama dengan kelompok, cobalah membuat daftar argument yang baik untuk menolak tawaran melakukan aktivitas tersebut. Teruskan melakukan permainan peran dan diskusi dalam pleno untuk kartu yang sisa. Hati-hati jangan sampai menghabiskan terlalu banyak waktu untuk satu topik dan sebaiknya melakukan pengelolaan waktu kurang dari 10 menit, supaya semua topik dapat dibahas. 4) Ringkaskan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut: • Banyak remaja kesulitan untuk menolak ajakan temannya. Apakah anda tahu penyebabnya? • Menurut pengalaman anda: bagaimana cara untuk menolak tawaran teman-teman anda? • Menurut anda, apa yang akan dilakukan jika anda tidak mau melakukan permintaan teman? Tutup Latihan dengan menekankan butir-butir ini: • Bukan tanda kelemahan atau dianggap tidak maco jika menolak sesuatu yang tidak anda inginkan. Sebenarnya andalah yang terkuat karena bisa menolak meskipun ada tekanan yang diberikan oleh orang-orang lain. • Sangat penting mengetahui resiko-resiko dari aktivitas-aktivitas yang diminta oleh teman-teman anda, agar dapat menentukan dan membuat keputusan berdasarkan informasi yang akurat meskipun ada tekanan dari teman-teman anda. • Apabila anda kurang yakin atau merasa tidak nyaman melakukan sesuatu, jangan menyerah pada tekanan yang ada sekalipun anda dikatakan sebagai pecundang. Bukan hal yang hebat jika memposisikan diri anda untuk beresiko mendapatkan masalah, serta membahayakan kesehatan dan kehidupan anda.
--	--	---

21. Rencana tindak lanjut

Tujuan	:	• Untuk mengembangkan masing-masing Rencana Tindakan untuk diterapkan dalam kehidupan nyata sesudah mengikuti program kegiatan. • Untuk mengembangkan Rencana Tindak lanjut program kegiatan bagi anak-anak, remaja dan keluarga
Kelompok Sasaran	:	Anak-anak, remaja dan keluarga
Waktu	:	60 menit

Pengaturan Ruang	:	Duduk membentuk Huruf-U, lingkaran, semi-lingkaran atau model tulang ikan
Bahan	:	• Pena, satu untuk setiap peserta • Sekitar 50 kartu atau kertas berukuran kartu pos untuk digunakan dalam Langkah 1-2
Langkah-langkah	:	1) Jelaskan bahwa latihan ini akan membantu peserta menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari kegiatan ini dalam kehidupan nyata sesudah mengikuti pelatihan ini (Langkah 1 dan 2). Pampanglah kartu-kartu di lantai di tengah-tengah lingkaran. Mintalah mereka mengambil satu kartu segera kembali ke tempat duduk masing-masing. 2) Jelaskan bahwa peserta harus membuat 2 sampai 3 janji penting untuk diri mereka sendiri mengenai hal-hal yang mereka rencanakan untuk dikerjakan atau mengubah kehidupan mereka sesudah mengikuti kegiatan ini. Berikan mereka waktu untuk berpikir dan mintalah mereka untuk menuliskan janji tersebut pada kartu mereka. Mintalah 2-3 sukarelawan untuk berbagi janji mereka di depan forum pleno serta mengumpulkan semua kartu <i>Catatan untuk Fasilitator</i> <i>Janji yang dituliskan oleh peserta terkadang memiliki makna yang berbeda atau hanya dipahami oleh peserta tersebut, Fasilitator perlu mendalami dengan meminta peserta untuk menjelaskan janjinya pada saat langkah 2. Pada momen tersebut, Fasilitator dapat lebih menggali janji tersebut dengan menanyakan langkah langkah untuk memenuhi janji peserta tersebut.</i>

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Suriyasarn, Busakorn. Rosalinda Terhorst., dan Neilen Haspels. 2008. *Pemberdayaan untuk Anak-Anak, Remaja dan Keluarga; 3-R Trainers' Kit – Hak-hak, Tanggung Jawab dan Perwakilan*, Jakarta: Kantor Perburuhan Internasional.
- “Minat Baca Anak Rendah, Perlu Terobosan Baru?”. Kompas.com. 22 Juni 2017 <<https://edukasi.kompas.com/read/2017/06/22/17223781/minat.baca.anak.rendah.perlu.terobosan.baru>>
- Nento, Mohammad Laiyin. 2015. *Desa maju kota bermutu*, Jakarta: Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan BKKBN
- Nento, Mohammad Laiyin. 2015. *Indonesia semakin sesak*, Jakarta: Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan BKKBN.
- Supendi, Pepen. Nurhidayat. 2008. *Fun Game*, Jakarta: Penebar Swadaya
-