

# BUKU PEGANGAN GURU KELAS IV SEKOLAH DASAR

design & layout: Zulsyika Nurfaizah, S.Pd & Jatu Wahyu Wicaksono, S.Pd

# PUBERTAS

## SIAP MENGHADAPI

*Nurfadhilah, SKM, MKM*

*Erry Utomo, M.Ed, Ph.D*

# DAFTAR ISI

## DAFTAR ISI

Informasi Penggunaan Buku .....	1
Materi 1. Bersiap .....	3
Materi 2. Kenali Diri .....	7
Materi 3. Fitrah Lelaki .....	11
Materi 4. Fitrah Perempuan .....	14
Materi 5. Potensi .....	17
Materi 6. Kendali Diri .....	20
Materi 7. Remaja Juara .....	23
Referensi .....	25

## Informasi Penggunaan Buku

### MENGAPA DIPERLUKAN

Buku ini diperuntukkan bagi guru yang akan mendampingi peserta didik menghadapi masa puber (peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa). Perubahan yang terjadi dalam masa ini sering mengakibatkan kebingungan, dan sebagian besar remaja malu untuk bertanya kepada orang tua dan guru. Media pembelajaran yang tersedia hingga saat ini masih berupa media konvensional yang kurang menarik bagi remaja. Buku ini dibuat untuk menyediakan media pembelajaran baru yang menarik yang dapat digunakan guru agar remaja mengerti tentang pubertas. Buku ini juga merupakan salah satu solusi menghadapi bonus demografi yang sedang terjadi di Indonesia untuk mencapai visi Generasi Emas 2045.

### KARAKTERISTIK PESERTA DIDIK

Saat ini anak-anak mengalami pubertas lebih awal (prematuritas) padahal banyak data menunjukkan pengetahuan dan sikap mereka tentang tanda spesifik pubertas relatif rendah. Media dan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) berkembang demikian pesat dan digunakan secara luas oleh anak-anak sehingga mempengaruhi prematuritas anak. Kabar baiknya, jika diintervensi pada saat yang tepat, anak dapat memiliki pengetahuan, sikap, dan pada gilirannya berperilaku sehat dan bertanggung jawab.

### ISI BUKU

Konten yang dimuat dalam buku ini merupakan materi inti yang harus disampaikan secara berurutan. Materi terdiri dari bersiap, kenali diri, fitrah lelaki, fitrah perempuan, potensi, kenali diri, dan remaja juara. Beberapa bagian dalam materi tertentu merupakan asesmen dengan menilai respon peserta didik terhadap pertanyaan dan pernyataan. Pertanyaan benar-salah yang diajukan mengukur pemahaman dan level kognitif, jadi jawaban dan penjelasan dapat ditemukan dalam materi. Sedangkan pernyataan setuju-tidak setuju dirancang untuk mengukur keyakinan dan sikap peserta didik, dalam hal ini guru tidak dapat menyalahkan apapun pilihan peserta didik. Lebih lanjut guru dapat mengupayakan diskusi lanjutan jika ditemukan keyakinan negatif yang dinyatakan peserta didik. Keterampilan komunikasi dan empati guru sangat dibutuhkan dalam situasi ini.

# INFORMASI PENGGUNAAN BUKU

## TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan pembelajaran buku ini untuk meningkatkan kapasitas pendidik dalam menyampaikan materi terkait pubertas kepada peserta didik Kelas IV jenjang pendidikan dasar dengan media yang dilengkapi video yang sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan peserta didik. Pada gilirannya, diharapkan terbentuk perilaku sehat dan bertanggung jawab peserta didik selama masa pubertas dan dilanjutkan hingga masa dewasa dan seterusnya. Peserta didik juga diharapkan dapat memiliki konsep diri yang kuat dan asertif (mampu menyampaikan perasaan dan gagasannya dengan cara terbaik). Pengendalian diri merupakan aspek yang juga akan diupayakan dalam pembelajaran

# MATERI 1. BERSIAP

## Materi 1. Bersiap

### APA DAN MENGAPA REMAJA

Guru dapat melontarkan pertanyaan sebagai pemicu dan memahami konsep awal yang dimiliki peserta didik. Contoh pertanyaan:

- Kamu tentu pernah mendengar kata 'remaja'
- Apa saja informasi yang kamu ketahui tentang remaja remaja?



**Gambar 1.** Peserta didik diberi kesempatan untuk melakukan curah pendapat tentang konsep remaja

Selanjutnya, guru mendampingi peserta didik menyaksikan video berdurasi 10 menit tentang pubertas.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIY5v11kws0>



# MATERI 1. BERSIAP

**Remaja** merupakan perubahan dari masa **kanak-kanak** menjadi **dewasa**. Masa ini disebut juga **pubertas**

- Saat ini terjadi pertumbuhan tubuh (tinggi, berat, bentuk) dengan sangat cepat. Setiap orang mengalami pertumbuhan yang khas/unik, jadi tidak perlu khawatir kalau kamu kelihatan lebih kecil atau pendek, atau sebaliknya. Jika kamu ingin tumbuh **lebih tinggi, sekarang** saatnya melakukan usaha terbaik. Bagaimana caranya? Makan makanan **bergizi seimbang** dan lakukan **aktivitas fisik** setiap hari.
- Hati-hati, pertumbuhan dapat **terganggu** atau bahkan berhenti jika kamu melakukan sesuatu yang **salah**, misalnya merokok, diet salah, menyalahgunakan alkohol dan narkoba, atau melakukan aktivitas seksual. Saat ini merupakan masa **kritis** yang akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya serta kesiapan proses reproduksi



Berikutnya, peserta didik diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut.

Apakah pernyataan-pernyataan berikut ini BENAR atau SALAH?

- Remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan dari kanak-kanak menjadi dewasa
- Pertumbuhan artinya proses perubahan ukuran dan bentuk tubuh menjadi lebih besar atau tinggi
- Perkembangan artinya proses menjadi dewasa atau matang secara mental/kejiwaan

Apakah kamu SETUJU atau TIDAK SETUJU dengan pernyataan-pernyataan berikut ini?

- Saya ingin tinggi, jadi saya cukup makan makanan bergizi
- Guru dan orang tua saya terlalu kuno, jadi saya lebih suka bicara dengan teman
- Saya tidak suka bentuk dan ukuran tubuh saya, jadi saya merasa malu

**APA DAN MENGAPA REMAJA**

A group of children sitting at a table with food and drinks, looking at something on the table.

# MATERI 1. BERSIAP

## PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN, PERIODE EMAS DAN MASA KRITIS

Selain pertumbuhan, terjadi juga perkembangan yaitu perubahan menuju kematangan/kedewasaan. Pertumbuhan mengacu pada perubahan fisik, sedangkan perkembangan mengarah pada aspek psikologis dan keterampilan hidup serta perilaku dan etika. Jadi seharusnya semakin bertambah usia anak, akhlaknya semakin baik.

Pertumbuhanpun sejatinya bukan sekedar membesar dan meninggi, tapi perubahan sedemikian hingga mencapai bentuk yang optimal. Hal ini penting terutama bagi anak perempuan yang pada saatnya akan menghadapi proses reproduksi (hamil dan bersalin). Bentuk panggul perempuan Indonesia khas sehingga mampu menampung janin dengan berat normal saat menjalani proses kehamilan. Walaupun mungkin ada perempuan yang tingginya 'hanya' sedikit di atas 150 cm, banyak perempuan di Indonesia dapat melahirkan bayi dengan berat normal (2500-3500 gr) tanpa proses pembedahan (seksio sesaria).

Pencapaian pertumbuhan optimal membutuhkan asupan gizi yang cukup (adekuat), tidak lebih (*overnutrition*) dan tidak kurang (*undernutrition*). Anak Indonesia masih banyak yang mengalami *stunting*, yaitu kondisi tinggi badan yang kurang dibanding tinggi badan normal pada usia tertentu. Masa remaja merupakan periode emas sekaligus masa kritis. Periode emas karena saat pubertas pertumbuhan terjadi dengan sangat pesat, jadi setiap anak perlu memantau penambahan berat dan tinggi badannya secara periodik (tiap bulan). Masa kritis maksudnya jika perilaku salah dilakukan, maka pertumbuhan yang sedang terjadi akan mengalami hambatan bahkan terhenti. Namun demikian, proses ini sangat khas pada tiap anak. Sebaiknya tidak membandingkan pertumbuhan antar anak, karena sangat mungkin berbeda. Harusnya perbandingan dilakukan pada anak yang sama antar waktu.

Selain gizi seimbang, aktivitas fisik dan/atau olah raga sangat penting dalam percepatan pertumbuhan. Aktivitas fisik (bekerja, belajar, bermain) di sekolah dan rumah harus dilakukan setiap hari. Sedangkan olah raga harus dilakukan secara rutin (minimal 2 kali sepekan) dengan durasi paling tidak 30 menit, jangan lupa diawali dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan untuk mencegah cedera. Olah raga juga sebaiknya dilakukan secara terukur, misalnya dengan menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah olah raga.

Guru (dan orang tua) sangat berperan pada masa ini. Selain dengan memberi teladan kepada anak didik, perlu juga melakukan komunikasi efektif agar remaja merasa nyaman berbicara. Pendidikan di Indonesia relatif belum membangun sifat asertif. Asertif artinya kemampuan menyampaikan perasaan dan pikiran/gagasan kepada orang lain. Jika komunikasi dilakukan secara efektif, terbangun rasa percaya sehingga remaja akan secara

# MATERI 1. BERSIAP

terbuka menyampaikan pesannya. Komunikasi efektif bukan sekedar terjadinya kesepahaman antara kedua pihak yang berkomunikasi, namun juga terjalin hubungan baik antara keduanya.

Terakhir, guru perlu meyakinkan peserta didik untuk merasa positif tentang dirinya. Tidak perlu iri dengan kelebihan yang dimiliki orang lain, karena setiap orang itu unik. Jika ia memiliki perasaan positif, akan lebih mudah bagi dirinya untuk diarahkan pada solusi, bukan fokus pada masalah.

Jika diperlukan, ulangi pertanyaan dan pernyataan yang harus dijawab sebelumnya dan minta peserta didik untuk membuat simpulan atau pesan kunci materi 1.

# MATERI 2. KENALI DIRI

## Materi 2. Kenali Diri

Sebelumnya, kita sempat membahas perlunya remaja memiliki sifat asertif. Hal ini akan kita kembangkan pada materi ini. Minta peserta didik untuk menyebutkan karakteristik atau cirinya berdasarkan beberapa aspek.



### ASPEK YANG PERLU DIIDENTIFIKASI

- FISIK
  - Berapa berat dan tinggi badanmu?
- MENTAL
  - Bagaimana perasaanmu saat ini?
- SOSIAL
  - Sebutkan nama 3 orang temanmu
- RELIGIUS
  - Apa agamamu?

Beberapa peserta didik mungkin kesulitan menyampaikan secara lisan dan langsung di depan kelas. Beri kesempatan dengan melukiskan citra dirinya dengan gambar, foto, atau produk tulisan. Guru bisa mengintegrasikan dengan aktivitas literasi atau bahasa/sastra misalnya membuat esai atau puisi.

### KENALI DIRI, KALAU TIDAK KENAL DIRI SENDIRI, SIAPA YANG AKAN PEDULI?

- Selain perlu memahami kondisi fisik, ketahui juga kondisi kejiwaan/perasaan atau psikologi kamu. Semua orang tentu berhak merasa suka/senang, setuju, bersemangat, dan perasaan positif lainnya seperti halnya juga memiliki perasaan negatif seperti benci, marah, kecewa, atau biasa saja/tidak peduli. Kamu juga perlu menyampaikan apa yang kamu rasakan dengan cara yang baik dan sopan pada saat tertentu kepada orang lain.

## MATERI 2. KENALI DIRI

- Kita tentu memiliki keluarga dan teman untuk bersosialisasi. Mereka juga pasti memiliki ciri dan kesukaan atau kebiasaan masing-masing. Kita perlu memahami situasi ini agar tidak selalu memaksakan kehendak dan merasa diri paling benar. Tapi kamu harus mempertahankan apa yang kamu anggap baik dan benar, jangan mudah terkena bujukan atau paksaan.
  - Catatan: situasi adalah persepsi/pandangan orang terhadap lingkungan. Jadi yang eksis/nyata adalah lingkungan. Orang melihatnya bergantung pada banyak hal, bisa jadi pengalaman sebelumnya, apa yang diinginkannya (harapan) saat itu, siapa orang yang terlibat, dll. Orang yang berpikir positif akan melihat situasi dengan cara positif, demikian pula sebaliknya
- Agama merupakan aspek penting yang perlu dikenali tiap pribadi dan merupakan landasan yang sangat kuat dalam pendidikan pubertas. Nilai yang dianut akan mengarahkan peserta didik untuk menentukan benar-salah, baik-buruk, dan halal-haram. Namun demikian, pendidikan pubertas bukan semata kewajiban atau kompetensi yang harus dikuasai guru agama. Semua guru yang mengampu mata pelajaran apapun memiliki peran dan tanggung jawab masing-masing untuk berkontribusi dalam pendidikan yang umumnya masih dianggap tabu atau vulgar ini. Guru juga sering kali tidak sempat membahas atau berkoordinasi tentang proses dan materi ajar pendidikan pubertas, padahal hal ini diperlukan untuk menjamin pendidikan berjalan secara kontinum (berkelanjutan) dan komprehensif (menyeluruh).

## MATERI 2. KENALI DIRI

### KELEBIHAN DAN KEKURANGAN

Aktivitas selanjutnya, peserta didik diminta untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam waktu tertentu. Sebaiknya guru melakukan aktivitas ini lebih dulu sebelumnya. Hal ini diperlukan untuk memberi pemahaman tentang proses mengenali diri secara sederhana dalam waktu singkat.

Umumnya kita cenderung untuk menuliskan atau menyebutkan kekurangan lebih dulu atau lebih banyak dibanding kelebihan. Bisa jadi bahkan ada orang yang merasa kesulitan dan tidak bisa menyebutkan kedua hal tersebut satupun.



Hal ini menunjukkan terkadang tidak mudah. Padahal, hal ini penting dan mendasar untuk kemudian bisa mengetahui potensi dan mengendalikan diri. Perlu juga dipahami bahwa sifat tertentu yang kadang sering kita kelompokkan sebagai kelemahan (misal: pelupa). Padahal, dalam situasi tertentu sifat tersebut bisa jadi malah merupakan kelebihan. Misalnya pada kasus orang yang pelupa, ia tidak akan menyimpan perasaan dan tidak menjadi beban sehingga perilaku (ceria)-nya juga tidak banyak terpengaruh. Jadi, kelebihan dan kekurangan menjadi relatif, bergantung pada konteks (situasi). Artinya kita perlu mengenali diri, karakteristik khas dan tidak perlu merasa rendah diri (minder) atas hal ini. Bangun kepercayaan diri bahwa setiap orang memiliki kelebihan masing-masing dan kita perlu memahaminya agar bisa selalu menghargai orang lain.

## MATERI 2. KENALI DIRI

### Kuat atau lemah?

- Terkadang kita bisa dengan mudah mengelompokkan sifat tertentu dalam kategori kekuatan dan kelemahan. Misalnya 'pelupa' umumnya akan dimasukkan sebagai kelompok kelemahan. Padahal, dalam situasi tertentu pelupa bisa menjadi kelebihan. Misalnya orang yang mudah melupakan kesalahan orang lain, tidak akan merasa terbebani ketika bertemu dengan siapapun.
- Jadi, kita perlu memahami ciri atau sifat diri sendiri dan berkata/bertindak sebaik-baiknya semampu kita. Jangan lupa tersenyum dan bahagia ♥

# MATERI 3. FITRAH LELAKI

## Materi 3. Fitrah Lelaki

Setiap anak dilahirkan dengan jenis kelamin lelaki dan perempuan. Bagi manusia, jenis kelamin ini akan berkembang menjadi peran seksualitasnya. Bagi anak perempuan akan menjadi peran keperempuanan dan kebundaan sejati. Bagi anak lelaki menjadi peran kekelakian dan keayahan sejati.

Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi dirinya berdasarkan jenis kelamin, hal ini relatif mudah dilakukan. Aktivitas ini bisa diperluas dengan melakukan identifikasi anggota keluarga dan warga sekolah (guru, staf/manajemen, penjaga sekolah, bahkan pedagang di kantin atau lingkungan sekolah). Manfaatnya, guru pada saat yang sama dapat melakukan penggalian tentang pola asuh dan pola komunikasi peserta didik dengan keluarga dan warga sekolah. Materi ini akan membahas secara khusus tentang fitrah lelaki.

Selanjutnya, lakukan asesmen dengan memberikan pertanyaan dan pernyataan berikut dan perhatikan respon peserta didik.

### ASESMEN

Apakah pernyataan-pernyataan berikut ini BENAR atau SALAH?

- Saat bermain di luar rumah lebih baik memakai celana pendek (di atas lutut) karena praktis
- Tujuan mengikuti pertandingan adalah menang
- Tubuh saya milik saya, jadi saya boleh melakukan apapun yang saya suka

Apakah kamu SETUJU atau TIDAK SETUJU dengan pernyataan-pernyataan berikut ini?

- Saya harus selalu menang, kekalahan itu memalukan
- Orang bertato dan bertindik itu keren, saya ingin membuatnya di tubuh saya
- Olah raga dan bermain di luar ruangan membuat saya berkeringat dan bau, saya tidak suka

# MATERI 3. FITRAH LELAKI

## CIRI FISIK

Posisi organ kelamin laki-laki terletak di luar tubuh, sehingga mudah terstimulasi (terangsang). Data terakhir menunjukkan anak lelaki lebih banyak menjadi korban kekerasan seksual dibanding perempuan, jadi peserta didik perlu diajarkan untuk hati-hati menjaga diri. Penguatan sifat asertif dan kemampuan komunikasi bisa dilatih misalnya dengan melakukan bermain peran. Skenario dapat dibuat bervariasi, misalnya jika ada yang mengajak, merayu, atau memaksa melakukan hal yang melanggar nilai dan etika yang dianut masyarakat setempat. Bermain peran sejatinya bertujuan untuk mempertajam emosi agar bisa melatih empati dan memilih tindakan yang tepat sesuai situasi yang terjadi.

Setiap lelaki normal pada saat tertentu akan mengalami mimpi basah sebagai tanda primer pubertas. Saat ini merupakan fase akhir pubertas, masyarakat sering salah mempersepsi mimpi basah sebagai tanda awal pubertas. Jadi tidak perlu khawatir jika peserta didik belum mengalaminya karena itu artinya masih banyak kesempatan bagi mereka untuk mengejar pertumbuhan sesuai harapan. Setiap anak tentu menginginkan tinggi badan yang ideal, saat ini merupakan saat yang tepat untuk fokus pada semua hal positif untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

Setiap anak lahir dengan membawa fisik yang suka bergerak aktif dan panca indera yang suka berinteraksi dengan bumi dan kehidupan. Setiap anak suka kesehatan dan asupan yang sehat. Setiap indera juga suka menerima input yang membahagiakan dan menenangkan. Tulang dan otot lelaki lebih kuat dari pada perempuan jika cukup berlatih (olah raga) dan aktivitas fisik.

## PERAN

Lelaki umumnya suka bertanding dan berjuang, pembelajaran juga sering dirancang menyerupai permainan (gamifikasi) agar lebih menyenangkan. Namun dalam pertandingan dan permainan tentu tidak semua peserta didik bisa selalu menjadi pemenang. Mereka perlu memahami dan menjalani proses untuk mendapat hasil terbaik. Kadang tidak menjadi pemenang justru memungkinkan peserta didik mendapat pelajaran paling berharga.

Saat ini fitrah bakat dan kepemimpinannya sedang berkembang. Lelaki akan menjadi pemimpin di masa depan, maka mereka harus dilatih untuk melihat berbagai pilihan dan membuat keputusan serta melaksanakan dan mempertanggungjawabkan keputusannya tersebut. Praktiknya dalam kelas misalnya saat diskusi, perhatikan cara peserta didik

## MATERI 3. FITRAH LELAKI

menyampaikan gagasan dan memberikan argumen. Jangan abaikan etika dan cara/gaya komunikasinya, karena itu lebih utama dari pada ilmu (kemampuan kognitif) pada usianya sekarang.

### KONSEP DIRI

Peserta didik pada saat ini sangat dipengaruhi oleh keluarga, warga sekolah, dan teman bermain, serta media informasi dan komunikasi. Konsep diri menjadi hal utama yang harus ditanamkan dan diperkuat agar tidak terlibat dan terjebak dalam pergaulan yang salah. Selain aspek fisik-biologis dan kognitif, aspek psiko-sosial juga berkembang dengan sangat dinamis pada masa remaja. Mereka akan mudah terpengaruh oleh citra diri seseorang dan menginginkan dirinya memiliki citra tertentu karena berharap dianggap bernilai/berharga dan diterima. Pada usia 7-12 tahun anak belajar motivasi kuat VS rendah diri dan pendidikan yang baik akan menghasilkan perilaku pandai mengelola konflik.

Peserta didik dapat diajarkan tentang sebab-akibat, baik langsung maupun tidak langsung, jangka pendek dan jangka panjang. Contohnya saat membahas perilaku tertentu (membuat tato/tindik atau olah raga), guru bisa bertanya tentang persepsi peserta didik tentang perilaku tersebut, manfaat-hambatan, dan dampak jangka pendek dan panjang. Setelah selesai diskusi, peserta didik diminta untuk membuat kesepakatan tentang apa yang akan mereka lakukan atau tidak lakukan terkait objek atau perilaku yang dibahas. Terakhir, mereka harus membuat komitmen bersama untuk memastikan kesepakatan dijalankan dan membuat modifikasi/manipulasi lingkungan jika diperlukan.

### CATATAN

Materi 3 dan 4 sebaiknya dibahas bersama seluruh peserta didik, tidak terpisah antara lelaki dan perempuan atau disampaikan secara selektif (misalnya materi 3 hanya dibahas pada peserta didik lelaki dan materi 4 pada perempuan).

# MATERI 4. FITRAH PEREMPUAN

## Materi 4. Fitrah Perempuan

### CIRI FISIK

Tanda awal pubertas, yaitu percepatan pertumbuhan tubuh pada perempuan umumnya lebih dahulu terjadi dibanding lelaki, yaitu sekitar usia 8 tahun. Tapi sekali lagi, tidak perlu khawatir atas perubahan atau perbedaan yang terlihat secara fisik karena setiap orang unik.

Menstruasi sebagai tanda akhir pubertas bisa terjadi mulai usia 9 tahun. Seperti kita ketahui, proses ini mengakibatkan perempuan kehilangan sejumlah darah secara rutin. Saat ini banyak remaja perempuan di Indonesia mengalami anemia. Anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb). Kejadian anemia di Indonesia umumnya disebabkan kurang zat besi. Jadi disarankan tidak melakukan diet khusus atau olah raga berlebihan untuk mencapai ukuran dan bentuk tubuh yang diinginkan atau alasan lain.

Selanjutnya, lakukan asesmen berikut dan beri kesempatan peserta didik memberi argumen ketika mendiskusikan jawaban mereka.

### ASESMEN

Apakah pernyataan-pernyataan berikut ini BENAR atau SALAH?

- Perempuan harus melakukan diet khusus agar tidak gemuk dan berjerawat
- Perempuan kadang emosional, jadi berteman dengan mereka tidak nyaman
- Tertarik dengan lawan jenis itu wajar/normal

Apakah kamu SETUJU atau TIDAK SETUJU dengan pernyataan-pernyataan berikut ini?

- Olah raga penting untuk lelaki, perempuan tidak
- Tidak boleh menerima sesuatu (makanan, barang, uang) tanpa alasan atau penjelasan
- Penampilan sangat penting, wajah harus selalu menarik

# MATERI 4. FITRAH PEREMPUAN

## PERAN

Anak perempuan dipersiapkan untuk menjalani peran keperempuanan dan kebundaan sejati. Perempuan dipercaya lebih banyak menggunakan perasaan dan berpikir tentang akibat jangka panjang. Hal ini mengakibatkan mereka lebih lama mempertimbangkan sesuatu dan mengambil keputusan. Mereka juga dianggap kurang asertif dan cenderung penurut karena ingin menghindari konflik.

Pada usia 7 tahun seorang anak belum memiliki tanggung jawab moral dan sosial. Selanjutnya, setelah 7 hingga 15 tahun secara bertahap anak mulai bisa diberi tanggung jawab di bawah bimbingan/pengawasan orang tua dan guru. Peserta didik pada usia 10 tahun sudah mulai terlatih untuk melihat pilihan dan memutuskan sebagaimana dibahas pada materi 3. Ketika membahas tentang apakah boleh menerima sesuatu tanpa alasan peserta didik dipersilakan menyampaikan opini dengan menjelaskan argumen sebagai landasan.

## KONSEP DIRI

Tindakan yang dilandasi alasan kuat dan keyakinan akan lebih bertahan. Pada materi sebelumnya sempat dibahas tentang perilaku salah yang mengakibatkan hambatan pertumbuhan, salah satunya perilaku seksual. Remaja seharusnya melakukan abstinensi (absen seks) walaupun secara normal sudah mulai tertarik kepada lawan jenis. Abstinensi adalah tindakan untuk tidak melakukan aktivitas seksual hingga saat tertentu, yaitu pernikahan.

Kegiatan berikutnya yaitu menyaksikan video kesehatan reproduksi [remaja.mp4](#).



## MATERI 4. FITRAH PEREMPUAN

Lanjutkan dengan diskusi pendalaman tentang konsep diri. Remaja yang melakukan aktivitas seksual umumnya memiliki pengetahuan dan konsep diri (keyakinan) yang rendah. Ada remaja yang mudah terpengaruh teman atau media, baik dalam bentuk halus (ajakan, bujukan) atau kasar (ancaman, perundungan/*bully*). Contoh mudah yaitu menerima pemberian tanpa alasan yang jelas. Hal ini bukan berarti seseorang tidak boleh menerima hadiah misalnya, namun harus dijelaskan mengapa ia berhak/pantas mendapat hadiah tersebut.

Ketika ada orang yang berusaha melakukan hal yang tidak pantas, peserta didik harus bisa bertindak (menolak, menghindar, atau minta pertolongan). Bahkan kalau memungkinkan, peserta didik belajar tentang mengenali situasi yang mungkin mengarah (potensial) pada pelecehan atau kekerasan verbal, fisik, seksual, dll. Metodenya bisa studi kasus dengan pendekatan pembelajaran berbasis masalah atau peta konsep (*mind map*).

Terakhir, pastikan semua peserta didik memiliki konsep diri yang kuat sehingga sanggup mengelola (potensi) konflik. Nilai yang dianut harus benar-benar dipahami dan dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Jangan lupa bahwa keteladanan dan komunikasi efektif tetap merupakan variabel penting dalam pembelajaran saat ini, jadi, upayakan selalu peserta didik mendapatkan dan menyimpan kenangan baik/indah.

# MATERI 5. POTENSI

## Materi 5. Potensi

### IDENTIFIKASI

Pendidikan Nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Setiap manusia pasti memiliki peran dalam kehidupan.

Pada materi sebelumnya kita sudah membahas pengenalan diri dengan menemukan kelebihan dan kekurangan, dan bahwa pada situasi tertentu kelemahan dapat menjadi kelebihan, begitupun sebaliknya.

Bagaimana cara menemukan potensi/keistimewaan yang sering juga kita sebut bakat peserta didik? Mereka harus melakukan 3 B, yaitu:

- Banyak aktivitas
- Beragam aktivitas
- Berulang, tidak hanya sekali

Aktivitas tersebut sebaiknya yang mengakibatkan peserta didik berinteraksi dengan banyak orang. Sebaiknya guru mengetahui potensi/bakatnya lebih dulu sebelum membantu peserta didik agar dapat memberi arahan dengan tepat.



# MATERI 5. POTENSI

## ASESMEN

Apakah pernyataan-pernyataan berikut ini BENAR atau SALAH?

- Manusia yang baik adalah yang banyak bermanfaat bagi lingkungannya
- Jangan melakukan sesuatu yang sia-sia (percuma), apa lagi ada keburukannya
- Orang yang tidak juara kelas atau kaya raya pasti bodoh dan terbelakang

Apakah kamu SETUJU atau TIDAK SETUJU dengan pernyataan-pernyataan berikut ini?

- Saya harus berusaha dulu baru boleh mendapat hasil
- Anak seusia saya tidak mungkin melakukan sesuatu untuk mendapat uang sendiri
- Saya suka memimpin dan mengatur

## KEMBANGKAN

Peserta didik kemudian diminta untuk mengembangkan potensinya dengan arahan guru. Kegiatan dapat dilakukan secara berkelompok agar lebih menyenangkan dan melatih kerja sama serta kepemimpinan. Setiap manusia diberi karunia berupa perangkat unik untuk menjalankan tugas uniknya dalam masyarakat. Karunia ini bisa berupa:

- keistimewaan fisik
  - menghasilkan potensi: menyanyi, memasak, melukis olah raga, bercocok tanam, dll
- sifat/kepribadian
  - menghasilkan potensi: berjualan, mengajar, merancang, mengelola, bernegosiasi, dll

yang dapat dimanfaatkan untuk produktivitas

Sebagai contoh, seorang dengan sifat tidak suka memaksa, senang mengkomunikasikan fikirannya, senang melihat kemajuan orang, tidak suka konflik memiliki potensi mengajar, memotivasi, memberikan advis, memandu; dapat mengambil peran menjadi/sebagai

## MATERI 5. POTENSI

konsultan, guru, atau penasehat. Selama ini guru dan orang tua terburu-buru bertanya tentang cita-cita kepada anak/peserta didik tanpa mengajarkan terlebih dulu cara mengenali potensi.

Menggali potensi adalah kegiatan jangka panjang yang perlu mungkin terus berkembang. Diperlukan ketelitian dan kepekaan agar proses ini berjalan dengan baik.

# MATERI 6. KENDALI DIRI

## Materi 6. Kendali Diri

Bagian ini rasanya paling sulit dilakukan karena melibatkan faktor emosi dan interaksi sosial. Pada masa remaja sering terjadi kehilangan kepercayaan pada institusi keluarga dan guru yang berfungsi sebagai orang tua di sekolah. Situasi ini mengancam peserta didik yang ikatan dengan

orang tua, khususnya ayah, tidak terjalin dengan baik pada masa kanak-kanak dan sebelumnya. Tapi bukan berarti tidak ada kemungkinan peserta didik untuk belajar mengendalikan diri, sepanjang ada motivasi yang dibangun dan panutan di lingkungannya.



### KELOLA EMOSI

Kegiatan ini menjadi lebih mudah karena sebelumnya kita sudah mengenali diri dan potensi. Selanjutnya peserta didik diminta untuk menjelaskan perasaannya dan mengapa perasaan itu muncul. Perlu dijelaskan bahwa manusia normal tentu memiliki perasaan, baik positif maupun negatif. Ada orang yang perasaannya cepat berubah, ada juga yang merasakannya secara mendalam sehingga menimbulkan kenangan yang sulit dilupakan.

Perasaan tersebut bisa dikenali dengan melakukan pengamatan dan pencatatan. Misalnya, peserta didik diminta untuk menceritakan perasaannya tentang suatu objek atau perilaku, bisa secara lisan atau tulisan atau mungkin lukisan. Tanyakan juga bagaimana situasinya saat itu. Jika melibatkan perilaku, minta juga peserta didik menceritakan akibat atau konsekuensinya. Terakhir peserta didik diminta menyimpulkan kembali perasaan yang muncul, sebab, dan akibat yang ditimbulkan.

Manfaat kegiatan ini yaitu peserta didik bisa mengantisipasi dan mengendalikan emosi ketika situasi yang serupa terjadi.

# MATERI 6. KENDALI DIRI

**ASESMEN**

Apakah pernyataan-pernyataan berikut ini BENAR atau SALAH?

- Anak baik tidak boleh marah dan sedih
- Perasaan kecewa harus dipendam, kebahagiaan diperlihatkan
- Selalu sibukkan diri dengan aktivitas yang menyenangkan

Apakah kamu SETUJU atau TIDAK SETUJU dengan pernyataan-pernyataan berikut ini?

- Orang yang ditimpa bencana pasti sedih, tidak mungkin ada kebahagiaan
- Olah raga dan seni bisa menenangkan dan menyenangkan
- Saya tidak punya bakat jadi tidak perlu ikut kegiatan apapun

## AKTIVITAS

Salah satu cara untuk mengendalikan diri yaitu dengan mengelola aktivitas. Remaja memiliki fisik yang kuat dan aktif dan harus disalurkan pada pilihan kegiatan positif. Kegiatan ini akan membangun bukan hanya potensi peserta didik, tapi juga hubungan sosial dan keterampilan hidup mereka.

Memastikan peserta didik tetap sibuk dengan berbagai aktivitas yang menyenangkan akan membantu mereka mengalihkan perhatiannya pada hal negatif yang merusak. Libatkan juga orang tua/keluarga dan masyarakat, atau berikan kontribusi. Salah satunya dengan kegiatan yang bersifat sosial untuk membangun jiwa dermawan dan peduli lingkungan.

Selanjutnya, ajak peserta didik menyaksikan video

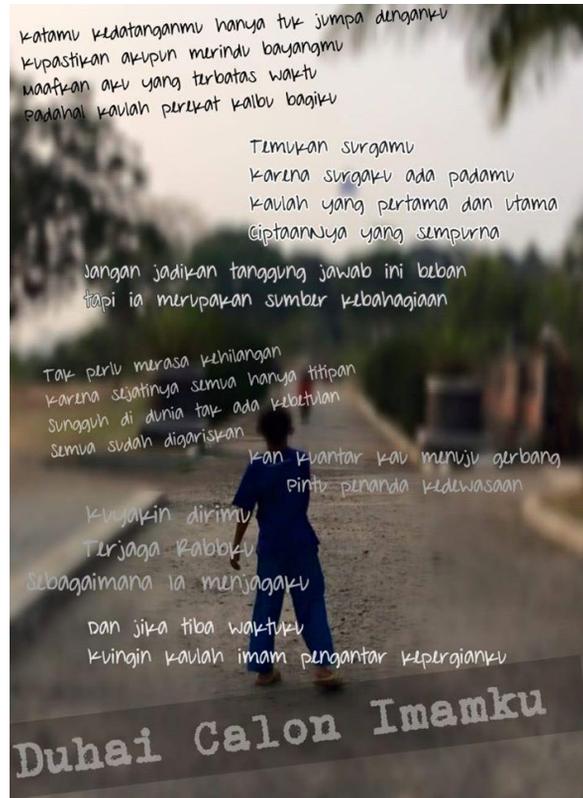
<https://www.youtube.com/watch?v=O9rMmjVa5QI>



## MATERI 6. KENDALI DIRI

Bisa juga dengan kegiatan seni yang melatih kepekaan rasa dan pengendalian emosi misalnya menulis syair.

Jangan lupa untuk memberikan penghargaan atas upaya yang telah dilakukan, bukan hanya fokus pada hasil yang didapat. Peserta didik perlu merasa keberadaan dirinya bermakna.



# MATERI 7. REMAJA JUARA

## Materi 7. Remaja Juara

Materi merupakan simpulan sebagai penutup buku. Masa remaja sejatinya tidak ditekankan pada interval usia tertentu, namun proses berpadunya kekuatan fisik, akal, dan spiritual.



### KARAKTERISTIK

Percepatan pertumbuhan fisik yang tidak diiringi perkembangan akal dan spiritual akan membahayakan diri dan lingkungannya. Sudah terlalu banyak kasus yang memakan korban bagaikan fenomena gunung es, karena yang terlapor jauh lebih sedikit dibanding kejadian sesungguhnya. Semakin banyak juga orientasi seksual yang menyimpang seperti pedofil dan homoseksualitas dan mengancam kaum muda.

Perilaku abstinensi menjadi satu-satunya cara dengan tingkat keberhasilan 100% menghindari kehamilan dan infeksi menular seksual (IMS) pada peserta didik. Kemandirian dan sifat asertif sudah harus tertanam serta pengendalian diri, kemampuan merencanakan masa depan (jangka panjang) sudah mulai dilatihkan secara intensif. Salah satu cara memberi latihan yaitu puasa karena aktivitas ini menunda kesenangan (makan minum) hingga waktu berbuka. Puasa juga terbukti meningkatkan daya tahan tubuh sehingga kita tidak mudah jatuh sakit.

Keluarga, warga sekolah, dan masyarakat tetap dibutuhkan untuk bersinergi mengawasi dan membimbing remaja untuk melakukan banyak aktivitas positif dan mencegah yang negatif. Sifat remaja yang serba ingin tahu dan suka mencoba hal baru serta senang tantangan perlu diwaspadai dan diarahkan. Salah satu cara misalnya dengan secara periodik menyelenggarakan kompetisi dan permainan sebagai sarana mengekspresikan/menyalurkan bakat dan energi dengan kegembiraan.

# MATERI 7. REMAJA JUARA

## ASESMEN AKHIR

Apakah pernyataan-pernyataan berikut ini BENAR atau SALAH?

- Masa remaja sangat menentukan kualitas hidup diri di masa mendatang
- Masa remaja hanya sebentar, nikmati dengan melakukan semua hal yang menyenangkan
- Remaja tidak membutuhkan lagi orang lain (orang tua/guru) sebagai pengasuh karena sudah bertanggung jawab

Apakah kamu SETUJU atau TIDAK SETUJU dengan pernyataan-pernyataan berikut ini?

- Saya selalu pilih teman yang keren dan mengikuti gayanya
- Saya sekarang sudah mandiri dan dapat diandalkan
- Saya tidak suka menunda kesenangan

## Referensi

- Brown, J. E. (2016). *Nutrition Through the Life Cycle 6th edition*. Cengage Learning.
- Dermawan, Sherly. (2018, Desember 5). *Kesehatan Reproduksi Remaja* [Berkas video]. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=Gh8VTcLl6vA>
- Denny, G., & Young, M. (2006). An evaluation of an abstinence-only sex education curriculum: An 18-month follow-up. *Journal of School Health*, 76(8), 414-422. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00135.x>
- Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. V. (2017). Health Behavior and Health Education. In *Jossey-Bass Inc* (Vol. 107, Issue 5). [https://doi.org/10.1016/S0033-3506\(49\)81524-1](https://doi.org/10.1016/S0033-3506(49)81524-1)
- Kinkopf, T. W., & Casey, C. (2016). Character Education : Teachers ' Perceptions of its Implementation in the Classroom. *Delta Journal of Education*, 6(1), 1-16.
- Nurfadhilah. (2017). *Analisis Situasi Bonus Demografi Indonesia* (1st ed.). FKK UMJ.
- NURFADHILAH, N. (2019). Analisis Pendidikan Karakter Dalam Mempersiapkan Pubertas Menuju Generasi Emas Indonesia 2045. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 85-100. <https://doi.org/10.21009/10.21009/JPD.081>
- Utomo, E., Nurfadhilah, Hidayat, O. S., Wicaksono, J. W., & Arif, A. (2019). The Misconception of Teacher ' s and Student ' s Knowledge Regarding Puberty in Higher Elementary Education. *International Conference on Humanity, Education, and Social Study*, 8.
- Utomo, E., Nurfadhilah, Purwanto, A., Wicaksono, J. W., & Arif, A. (2019). Landasan agama dalam pendidikan pubertas di sekolah dasar. *Harkat*, 4(Dec 2019), 55-60. <https://doi.org/.1037//0033-2909.I26.1.78>
- Sumantri, Irwanto. (2016, Juli 25). *Mari Kita Bicara Pubertas* [Berkas video]. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=KIY5v11kws0>
- Semai Org, (2015, Juli 30). *Narkolema*. [Berkas video]. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=O9rMmjVa5QI>

## Riwayat hidup penulis

[nurfadhilah.nf@gmail.com](mailto:nurfadhilah.nf@gmail.com) memiliki latar belakang pendidikan Kesehatan Masyarakat, dengan kekhususan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku pada jenjang S1 di Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Kesehatan Reproduksi pada jenjang S2 di Universitas Indonesia. Menjadi dosen di Program Studi Kesehatan Masyarakat UMJ sejak 2004 hingga kini dan mengampu mata kuliah rumpun promosi dan pendidikan kesehatan serta kesehatan reproduksi.



Beberapa tahun terakhir fokus melakukan kegiatan bidang pendidikan dan penelitian untuk topik spesifik pendidikan kesehatan reproduksi remaja. Buku ini merupakan buku ketiga yang didedikasikan bagi pengajar di jenjang pendidikan dasar. Besar harapan penulis untuk terus mengembangkan rangkaian buku untuk pendidik dan peserta didik khususnya dalam upaya edukasi kesehatan remaja.



[erry30.utomo@gmail.com](mailto:erry30.utomo@gmail.com) [erryutomo@unj.ac.id](mailto:erryutomo@unj.ac.id) lahir di Jakarta, 30 Januari 1959, tinggal di Jl. Karangpola Dalam II/No. 8 Pasar Minggu, Jakarta 12540. Penulis menyelesaikan S1 di IKIP Negeri Jakarta dalam Program Studi Teknologi Pendidikan (Drs.) pada 30 Juni 1982, Tahun 1992 menyelesaikan Pendidikan S-2 di University of Leeds, UK Primary School Curriculum (Master of Education), dan Tahun 1990 di University of London Institute of Education (ULIE), UK Joint Master Degree in Curriculum Planning and Teacher Education. Sedangkan jenjang S-3 Penulis selesaikan di University of Pittsburgh, U.S.A. Administrative and Policy Studies spesialisasi Social and Comparative Study: International and Development Education (Doctor of Philosophy). Penulis saat ini menjabat sebagai Koordprodi S2 Pendidikan Dasar Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta, sedangkan pengalamannya mengajar dimulai tahun 2010-2016 sebagai dosen tidak tetap pada Program Studi Pendidikan Dasar pada Pasca Sarjana UNJ, kemudian menjadi Dosen Tetap Program Studi Teknologi Pendidikan (S1) dan Pasca Sarjana Program Studi Teknologi Pendidikan dan Pendidikan Dasar sejak Sejak 20 Juli 2017. Sebelumnya beliau mengabdikan diri selama 33

## RIWAYAT HIDUP PENULIS

tahun yaitu dari 1983 sampai 2016 di Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan, Kemendikbud, sebagai ....

Kiprahnya didunia Pendidikan tidak diragukan lagi, penulis sudah melakukan berbagai riset dan penelitian, diantaranya adalah Metodologi Penelitian, Pusat Pengembangan Kurikulum dan Sarana Pendidikan, Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan bekerjasama dengan Bagian Psikologi Umum dan Eksperimental, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia tahun 1997. Qualitative Research in Education, Summer, 1991, University of Sussex. 3rd INNOTECH Training Program on Educational Development through Research and Evaluation, Quezon City, Philippines, tahun 1988. Improving Schooling Quality: A professional learning programme oleh Asian Development Bank/ADB and The HEAD Foundation, Singapore, tahun 2016. Engineering and Mathematics) Curricula for Girls in Africa and Asia and the Pacific—Phase I” oleh UNESCO Geneva tahun 2016.

Penulis sering menjadi Nara sumber/pembicara dalam berbagai seminar ataupun pelatihan, baik dalam skala Nasional maupun Internasional. Diantaranya sebagai nara sumber dalam seminar/pelatihan yang diselenggarakan di USA, Korea Selatan, Netherland, Philipina, Genewa, Cina, Frankfrut, Cardiff, U.K, India, Hongkong, Thailand dan negara lainnya. Puluhan Karya tulis ilmiah telah dihasilkannya, dan dipublikasikan baik dalam jurnal Nasional maupun Jurnal Internasioanal.

Atas dedikasinya dalam dunia Pendidikan, penulis menerima beberapa penghargaan dan tanda jasa, yaitu; International Research Competition from Korean Educational Development Institution (KEDI), South Korea through Global Development Network (GDN) (collaboration with the World 2004, Indonesian Cultural Foundation Scholarship, U.S.A., 2004 - 2005. Forum Mahasiswa Pascasarjana: “Sharing knowledge: Penelitian analisis kebijakan pendidikan nasional.” 2009 UNJ, Satya Lencana “Karya Satya” 20 tahun pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2011). Satya Lencana “Karya Satya” 30 tahun pada Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan 2016