

Pemecahan Masalah

1. Mencoba adalah awal yang baik dalam pemecahan masalah.
2. Sikap yang diinginkan saat menghadapi kesulitan adalah: optimis, berpikiran terbuka, dan proaktif.

Optimis Berpikirlah positif Percaya diri	Berpikiran terbuka Terima pendapat orang lain Bersikaplah fleksibel	Proaktif Siap menghadapi masalah, Ambil inisiatif
---	---	--

3. Kita dapat meningkatkan kemampuan kita untuk memecahkan masalah dengan menerapkan langkah-langkah berikut:

5 langkah dalam pemecahan masalah

Langkah 1 Tetap Tenang

- Nilai keadaan emosimu
- Gunakan keterampilan menenangkan

Langkah 2 Identifikasi masalahnya

- Identifikasi penyebab masalah dan tingkat keparahannya
- Pikirkan tentang kemungkinan konsekuensinya

Langkah 3 Cari solusi yang memungkinkan

- Manfaatkan pengalaman masa lalu
- Konsultasikan dengan orang lain
- Cari informasi

Langkah 4 Pilih solusi terbaik

- Lakukan analisis pro dan kontra dari setiap solusi. Lalu pilih yang terbaik
- Rencanakan & ambil tindakan

Langkah 5 Lakukan evaluasi solusi dan peristiwa

- Tinjau prosesnya
- Lakukan evaluasi efektivitas keterampilan menenangkan, identifikasi masalah, upayakan untuk menemukan solusi
- Tinjau kemajuan rencana aksi dan hasil dari solusi yang dipilih
- Belajar dari pengalaman. Hindari situasi serupa di masa mendatang

Emosi

1. Emosi adalah perasaan subjektif, sebagai tanggapan terhadap persepsi seseorang tentang peristiwa & konteksnya.
2. Kenali berbagai jenis emosi, mungkinkan pemahaman diri yang lebih baik dan ekspresi perasaan kita yang lebih akurat.

Kegembiraan	Kemarahan	Kesusahan	Ketakutan
Bahagia, suka senang puas	kesal geram benci	kecewa terganggu, murung tertekan	takut, panik ketakutan khawatir, cemas
Cinta	Jijik	Kejutan	Malu
kasih sayang, peduli percaya menerima	tidak suka benci menolak	terkejut terpana takjub	malu aib malu

3. Kita dapat meningkatkan hubungan interpersonal dengan mengidentifikasi emosi orang lain melalui ekspresi wajah, respons dan perilaku fisiologis mereka.
4. Emosi positif (seperti kegembiraan, cinta) membawa motivasi dalam kehidupan kita sehari-hari, misalnya, kita akan memiliki dorongan untuk berbuat lebih baik ketika kita mendapat pujian dan pengakuan; emosi negatif (seperti marah, tertekan, takut) akan menghabiskan kekuatan kita, misalnya, kesulitan yang berkepanjangan membuat kita merasa sangat lelah luar dalam.
5. Emosi kita mungkin dipengaruhi oleh berbagai peristiwa atau orang, misalnya kita merasa gugup sebelum kontes, kita merasa khawatir ketika kerabat kita sakit, kita merasa marah karena ditipu, dll. Ini adalah respons manusia normal. Tidak ada emosi yang benar atau salah, yang ada hanyalah cara yang benar atau salah dalam mengekspresikan emosi.
6. Prinsip ekspresi emosi yang tepat:
 - i. **Bersikaplah Tulus:** kenali emosi kita dan mungkinkan mengekspresikannya secara alami (misalnya menangislah saat merasa sedih, tertawalah saat merasa bahagia)
 - ii. **3 Larangan dan 3 Rasa Hormat:** Jangan menyakiti orang lain (secara fisik/verbal); Jangan menyakiti diri sendiri; Jangan merusak (lingkungan/objek/aturan & hukum). Hormati orang lain, diri sendiri, dan aturan.

7. Kita mungkin memiliki **Keyakinan** yang berbeda untuk **Peristiwa yang sama yang sedang terjadi**. Keyakinan yang berbeda akan menimbulkan **Konsekuensi emosional yang berbeda** pula. Itu berarti emosi kita dapat dipengaruhi dengan mengubah keyakinan kita tentang peristiwa tersebut.
8. Selalu tinjau kembali keakuratan keyakinan kita. Keyakinan yang membantu kita (berpikir positif) adalah pemikiran yang rasional dan logis yang membantu kita merasa lebih baik. Keyakinan yang tidak membantu kita (berpikir negatif) seperti "Penyamarataan yang berlebihan", "Pernyataan Pemaksaan yang Terlalu Kaku", pemikiran "Semua-atau-tidak sama sekali", dll. dapat memberikan kita emosi negatif. Kita dapat mengubah emosi negatif kita, mengendalikan kebahagiaan kita dengan menyingkirkan keyakinan yang tidak membantu.
9. Ketika emosi negatif terus-menerus memengaruhi fungsi kita sehari-hari, kita harus menghadapinya dengan berbagai cara, termasuk mencari bantuan dari terapis atau psikolog profesional.

Pengelolaan Stres

1. Definisi Stres

“Stres” adalah perasaan subjektif. Ketika seseorang menghadapi tuntutan internal atau eksternal dan gagal mengatasinya, mereka mungkin merasa tidak sehat secara fisik dan mental (yaitu merasa stres). Tingkat stres yang tepat dapat memotivasi perbaikan, mengembangkan potensi kita dan mendorong pertumbuhan pribadi. Namun stres yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikososial kita.

Penunjuk berhenti di zona berbeda yang mewakili :

- Permintaan melebihi kemampuan.

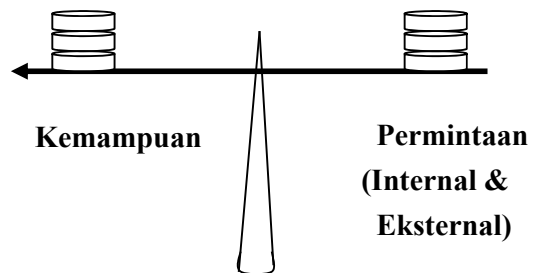
(Hal ini menimbulkan stres dan membuat orang merasa tidak nyaman.)

- Permintaan dan kemampuan hampir sama. (Ini membantu orang untuk merasa seimbang.)

- Permintaan lebih rendah dari kemampuan. (Hal ini menghambat pengembangan potensi dan memberikan ruang untuk perbaikan.)

Indeks
Stres

TINGGI
SEDANG
RENDAH



2. Belajarlah mengenali gejala stres dan segera meredakannya untuk melindungi kehidupan normalmu sehari-hari. Berikut beberapa tips untuk menghilangkan stres:

- Pengalihan: Alihkan fokusmu dari peristiwa yang membuat stres ke hal-hal lain yang tidak berhubungan.
- Istirahat. Nikmati aktivitas favoritmu seperti menonton film, mendengarkan musik, berolahraga, dll.
- Atur kembali pikiranmu yang kacau dengan menulis buku harian, menggambar, dll. Perjelas alasan dan situasi yang membatasimu. Temukan solusi yang mungkin.

- iv. Jalani pola makan seimbang dan istirahat yang cukup. Jadilah sehat untuk mengatasi stres.
 - v. Manfaatkan dukungan sosial dengan baik. Carilah bantuan bila diperlukan.
3. **Jangan sekali-kali** menggunakan cara-cara berikut ini yang akan menimbulkan akibat negatif:
- i. Merokok, penggunaan alkohol dan narkoba
 - ii. Penghindaran atau penarikan sosial
 - iii. Melontarkan ledakan amarah, menjadi bermusuhan
 - iv. Menindas
 - v. Perilaku adiktif misalnya kecanduan game online
4. Kunci mengatasi stres adalah dengan mengidentifikasi sumber stres; orang, tempat atau hal-hal yang menyebabkannya dan kemudian gunakan cara yang tepat untuk menangani stres tersebut, seperti mempertimbangkan untuk menyesuaikan tingkat tuntutan dan memperkuat keterampilanmu dalam mengatasi stres (misalnya belajar berpikir positif, tetap ceria, bicara sendiri, dll.)
5. Jika stres tidak dapat dihilangkan dan gejala terus berlanjut selama lebih dari dua minggu, kamu harus mencari bantuan orang tua, teman, guru, atau pekerja sosial. Jika stres dapat diredakan dengan baik, maka ini dapat mencegahnya memicu masalah emosional. Jika seorang siswa mengalami masalah emosional, disarankan untuk segera mencari pertolongan medis.

Pengelolaan kemarahan

Bagaimana seseorang bisa meredakan amarah yang tiba-tiba?

Kamu dapat mencoba dan memanfaatkan lebih banyak "Teknik Internal Pereda Kemarahan Instan", yang membantu orang yang sedang marah tetap tenang dan mengurangi kata-kata dan tindakan negatif akibat kemarahan. Empat poin kunci dari "Teknik Internal Pereda Kemarahan Instan" adalah:

1. Tiga “Larangan” yang harus diingat

Tiga prinsip “Larangan” artinya dalam melampiaskan emosi, tidak boleh merugikan orang lain, tidak merugikan diri sendiri, dan tidak merusak (lingkungan, benda, serta aturan & hukum).

2. Tinggalkan “Gunung Berapi Kemarahan”

Tinggalkan sementara orang atau benda yang memicu kemarahan, kombinasikan pernapasan dalam atau cuci muka untuk menjernihkan pikiran, tetapi perhatikan sikap dan keterampilan berbicara sebelum pergi. Kamu juga bisa mengalihkan pikiranmu untuk sementara dari emosi yang bermasalah, seperti mendengarkan musik atau berolahraga.

3. Bicaralah pada diri sendiri

Melalui pembicaraan dan keyakinan emosional yang menenangkan, kita dapat mengingatkan orang yang terlibat untuk tetap tenang dan memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi kemarahan, seperti yang dipikirkan atau dikatakan pada diri sendiri: “Meskipun saya marah, saya masih bisa mengendalikan emosi saya” dan “Saya bisa menenangkan diri.”

4. Pikiran yang tiba-tiba berubah

Setiap peristiwa dapat menimbulkan pikiran dan emosi yang berbeda. Berdasarkan teori ABC yang dipelajari pada topik “Emosi” kurikulum Form 1, apakah suatu peristiwa akan membuat orang marah tergantung pada pemikirannya. Kalau seseorang bisa melihat dari sudut pandang orang lain dan positif, seperti menyadari akibatnya mungkin tidak seburuk yang kita bayangkan (beratnya konsekuensinya) atau niat orang lain mungkin tidak seperti yang kita pikirkan (motif orang lain). Hal ini secara alami akan mengubah emosi kita menjadi lebih baik.

Sebuah pengingat untukmu:

- ✧ Marah merupakan emosi yang wajar, kuncinya terletak pada apakah cara melampiaskan dan menanganinya sudah benar.
- ✧ Jika kamu seorang pengamat dan melihat orang lain sedang marah, jangan "menambah bahan bakar ke dalam api" dengan membuat pernyataan yang menyetujui atau provokatif. Kamu juga

tidak boleh berdiam diri, karena hal ini secara tidak langsung dapat menyemangati orang yang sedang marah. Ingatkan dirimu dan orang yang sedang marah untuk tetap tenang, dan bila perlu, tahan orang yang sedang marah untuk mencegah konflik semakin meningkat.

Mengatasi kejadian buruk

1. Saat kita menghadapi peristiwa yang malang, seperti prestasi akademis yang buruk, atau putusnya hubungan, yang berdampak negatif pada kita dan melampaui kemampuan kita untuk mengatasinya dalam jangka waktu yang lama, kita dapat mengklasifikasikannya sebagai "kejadian buruk"
2. Ketika kita menghadapi kejadian buruk, kita cenderung memiliki pikiran dan perasaan negatif, seperti perasaan tidak kompeten, kurang dukungan, dan putus asa. Untuk mengatasi pikiran dan emosi negatif ini, kita dapat menggunakan cara-cara berikut untuk segera meredakannya:
 - i) Gunakan kata-kata positif untuk menyemangati diri sendiri dan mengubah pola pikir kita, seperti "Saya percaya pada kemampuan saya dalam menghadapi kejadian buruk".
 - ii) Latihlah "pernapasan diafragma" untuk menenangkan diri dan rileks.
 - iii) Bicaralah dengan seseorang yang kita percayai dan carilah dukungannya.
 - iv) Melakukan aktivitas positif yang dapat langsung meredakan suasana hati kita, seperti bernyanyi, mendengarkan musik, berolahraga, dan lain-lain.
 - v) Ingat-ingatlah beberapa pengalaman menyenangkan, seperti merayakan ulang tahun bersama sahabat.
 - vi) Percaya pada diri sendiri dan tegaskan kekuatan dan keterampilan kita. Ingat kembali kekuatan, keterampilan, dan keberhasilan kita di masa lalu, seperti belajar mengendarai sepeda.
 - vii) Tetap penuh harapan dan optimis ketika menghadapi kesulitan. Cobalah untuk fokus pada sisi positif daripada terus memikirkan sisi negatif dalam keadaan apa pun, tanamkan cara berpikir yang "penuh harapan".
 - viii) Fokus pada apa yang kita apresiasi untuk menenangkan pikiran, seperti membaca cerita atau berita inspiratif.
 - ix) Meringankan suasana hati melalui keyakinan agama, seperti berdoa.
3. Saat menghadapi kejadian buruk, kita bisa menggunakan "ROAD" untuk mengingatkan diri kita sendiri:

ROAD	
Reflection (Refleksi)	Kenali kesulitan saat ini dan perubahan yang diinginkan dan tetapkan tujuan untuk mengatasi kesulitan tersebut.
Optimism (Optimisme)	Pertahankan sikap positif, optimis, dan pantang menyerah, serta dorong dirimu untuk melakukan perubahan.

Abilities (Kemampuan)	Manfaatkan kemampuan kita, seperti keterampilan memecahkan masalah, menghilangkan stres, dan mengelola waktu, serta sumber daya eksternal seperti dukungan dari keluarga dan teman.
Development (Pengembangan)	Perkuat moral dan tekad kita untuk mengatasi kesulitan, yang memungkinkan pertumbuhan pribadi.

4. Ketika kita merasa tidak dapat menerima bantuan dari orang lain, kita harus secara proaktif mencari sumber daya dan terbuka untuk menerima bantuan.

Berikut beberapa hotline layanan konsultasi:

- i) Layanan Pencegahan Bunuh Diri 2382 0000 (Layanan 24 jam)
- ii) Federasi Kelompok Pemuda Hong Kong (Hong Kong Federation of Youth Groups) - "Youthline" nomor 2777 8899 Rekaman telepon (Jam layanan konsultasi: Senin sampai Sabtu pukul 14.00 hingga 02.00)
- iii) Pusat Konsultasi BREAKTHROUGH - Layanan konsultasi 2632 0777 (dengan Janji)

Mengelola Kecemasan saat Ujian: **Strategi Menanggulangnya untuk Para Siswa**

1. Kecemasan adalah emosi alami manusia yang timbul pada waktu stres
 - Stres dapat memiliki dampak baik positif maupun negatif. Dampak positifnya dapat meningkatkan kinerja individu, sedangkan dampak negatifnya dapat menimbulkan kecemasan dan depresi.
 - Stres dapat memicu sistem saraf otonom dalam tubuh manusia, yang menyebabkan organ terkait bereaksi dan menanggapi tantangan. Dalam keadaan normal, tubuh dan emosi akan kembali dalam keadaan rileks ketika stres mereda.
 - Stres yang berkepanjangan tidak hanya dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan melemahkan sistem kekebalan tubuh, tetapi juga memengaruhi sistem endokrin sehingga menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan emosi dan menimbulkan pikiran negatif.
 - Dengan memperhatikan sinyal kecemasan dari tubuh, emosi, perilaku dan pikiran, dapat membantu menghilangkan stres.

2. Latihan relaksasi dapat mengurangi dampak negatif stres pada tubuh dan pikiran secara efektif.

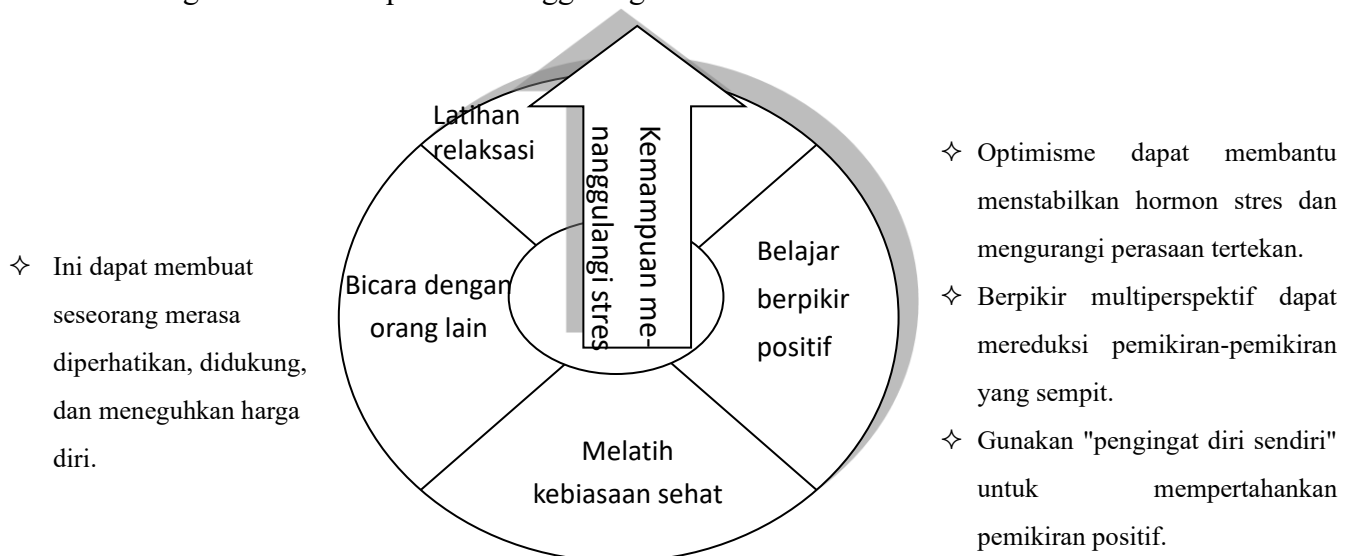
- Pada dasarnya, latihan relaksasi mencakup "pernapasan diafragma", "relaksasi otot", dan "relaksasi dengan imajinasi". Selain itu, ada "relaksasi yang berfokus pada audio" dan "relaksasi yang berfokus pada penciuman".

- Untuk informasi terkait, silakan kunjungi situs web Pelayanan Kesehatan Siswa milik Departemen Kesehatan:

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html



3. mempraktikkan kebiasaan sehat, berbicara dengan orang lain, dan belajar berpikir positif dapat meningkatkan kemampuan menanggapi stres



- ✧ Pola makan bergizi: stres menghabiskan protein dan energi, dan seseorang harus menyerap nutrisi untuk mengatasi kehilangan tersebut.
 - ✧ Olahraga teratur: ini membuat orang merasa bahagia dan memberikan lebih banyak nutrisi ke otak.
 - ✧ Tidur yang cukup: ini membantu memperbaiki sel-sel yang rusak dan meningkatkan efisiensi belajar.
4. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kehidupan normal dan memerlukan bantuan profesional
- Gangguan kecemasan memengaruhi hampir 7% remaja. Jika seseorang sering merasa cemas, takut, khawatir, mudah tersinggung, tidak nyaman secara fisik, atau terus-menerus berperilaku menghindar yang menghambat kehidupan sehari-hari, maka dia perlu mencari bantuan dari para profesional seperti dokter, psikolog atau pekerja sosial.



Perubahan pada Masa Remaja

1. Perkembangan fisik setiap orang berbeda-beda karena faktor keturunan dan faktor bawaan. Oleh karena itu, kamu tidak perlu membandingkan dengan orang lain atau terlalu khawatir.
2. Ketika kamu merasa cemas menjelang pubertas, kamu harus:
 - A. menghindari cara dan sikap negatif sebagai berikut:
 - i) menutup-nutupi, melalaikan dan menolak menerima fakta;
 - ii) memecahkan masalah dengan metode yang tidak higienis atau kekurangan bukti ilmiah; dan
 - iii) sering membandingkan dengan orang lain, sehingga menjadi rendah diri atau sombong dan memengaruhi hubungan antar pribadi.
 - B. menerapkan cara dan sikap positif sebagai berikut:
 - i) Melepaskan Emosi: ungkapkan emosi ketika merasa tidak tenang dengan cara yang tepat seperti mengobrol dengan orang lain, menulis buku harian, atau mendengarkan musik;
 - ii) menerima citra tubuhmu: dapatkan pengetahuan tentang perubahan fisik selama masa pubertas dan terima perubahan yang sedang berlangsung pada wajah, fisik, dan tubuhmu;
 - iii) menghadapi kenyataan secara positif: berusahalah keras dan belajar memecahkan masalah pertumbuhan pribadi; dan
 - iv) mencari bantuan dari teman-teman dan para senior: sehubungan dengan kejadian ini: mencari cara untuk memecahkan masalah; sehubungan dengan emosi: berbagi perasaan pribadi.
3. Bicaralah dengan para profesional atau para petugas kesehatan jika kamu memiliki pertanyaan.

Menolak Godaan

Kita mungkin menemukan godaan seperti merokok, minum alkohol, menggunakan narkoba, dll. selama masa remaja. Jika kita mengetahui potensi bahayanya, kita akan mampu membuat pilihan yang cerdas, dan menurunkan kemungkinan terperdaya.

1. Merokok dapat merusak tubuh:

- i) Tembakau diklasifikasikan sebagai karsinogen Kelompok 1
- ii) Kecanduan
- iii) Menyebabkan berbagai macam penyakit, antara lain kanker paru-paru, jantung, dll.
- iv) Penampilan fisik yang buruk; kulit kering dan kasar, lebih banyak keriput, bau mulut.

2. Minum alkohol dapat merusak tubuh:

- i) Alkohol diklasifikasikan sebagai karsinogen Kelompok 1
- ii) Ketergantungan fisik dan psikologis
- iii) Mengganggu fungsi otak, mempengaruhi penilaian, menyebabkan lebih banyak kecelakaan
- iv) Menurunkan perlindungan diri, melakukan hal-hal yang tidak ingin mereka lakukan atau tanpa memikirkan konsekuensinya
- v) Minum alkohol secara kronis dapat menyebabkan sirosis hati dan kanker hati.

3. Mengonsumsi Narkoba dapat merusak tubuh:

- i) Ketergantungan fisik dan psikologis
- ii) Kerusakan permanen pada fungsi otak, seperti kehilangan ingatan, ilusi, dll.
- iii) Penyakit mental, seperti depresi, psikosis, dll.
- iv) Merusak organ tubuh lainnya, termasuk kandung kemih yang berkontraksi, merusak fungsi ginjal dan hati, penyakit jantung akut, stroke, dll.
- v) Bahaya yang lebih serius jika dicampur dengan alkohol atau obat-obatan jenis lain, bahkan dapat menyebabkan kematian.

4. Pedagang biasanya memanfaatkan ciri-ciri khusus remaja seperti rasa ingin tahu, tekanan teman sebaya, menghindari masalah, mencari kegembiraan, dll. untuk menggoda mereka untuk mencoba narkoba. Remaja harus tetap teguh, waspada terhadap keselamatan pribadi dan menggunakan **tujuh keterampilan penolakan secara fleksibel.**

- i) Katakan **TIDAK** dengan tegas
- ii) Bicarakan tentang konsekuensi
- iii) Teman yang baik juga akan mengatakan tidak
- iv) Bicaralah tentang sesuatu yang lain

- v) Temukan alasan untuk pergi
- vi) Sarankan kegiatan lain
- vii) Sebutkan orang tuamu

5. **Perkaya hidupmu** dengan:

Teman:

- Pilih dengan bijak
- Perluas lingkaran sosial dengan mengikuti kelas minat, dll.

Pribadi:

- Kembangkan hobi
- Pelajari bahaya merokok, minum, dan narkoba
- Tetapkan tujuan
- Cari bantuan jika perlu

Keluarga:

- Menjaga komunikasi yang baik
- Saling mencintai dan peduli satu sama lain

6. Ketika menghadapi kesulitan yang tidak dapat ditangani, jangan pernah menghindari masalahmu dengan merokok, minum alkohol, atau menggunakan narkoba. Sebaliknya, carilah bantuan atau pendapat dari senior terpercaya, seperti orang tua, guru, pekerja sosial atau profesional, dll.

Keterampilan berkomunikasi (I)

1. **Lima Unsur** komunikasi:
Pengirim, Pesan, Saluran, Penerima, Interpretasi pesan.
2. Komunikasi yang ideal adalah proses **interaktif**. Pengirim dan penerima dapat mengirim dan menerima pesan melalui saluran, dan menanggapi setelah interpretasi pesan tersebut.
3. Komunikasi yang tidak efektif biasanya terjadi ketika adanya hambatan dalam penyampaian pesan sehingga menimbulkan kesalahpahaman.
4. Komunikasi dapat meningkatkan saling pengertian, memfasilitasi kerja sama dan meningkatkan hubungan interpersonal.
5. Sikap ideal dalam berkomunikasi:
 - **Hormat**: tunjukkan rasa hormat dengan memperhatikan sudut pandang dan perasaan orang lain, jangan meremehkan orang lain.
 - **Ramah**: hindari berbicara dengan cara yang menyinggung, biarkan orang lain merasa nyaman dalam percakapan.
 - **Tulus**: ungkapkan dengan tulus apa yang sebenarnya kamu pikirkan dalam sikap dan perilaku.
6. “**B.E.S.T.**” --- Bentuk komunikasi verbal & nonverbal
Body (Badan): Gerakan kepala, gerakan isyarat, postur, gerakan tubuh, dll.
Eyes & Face (Mata & Wajah): Kontak mata, ekspresi wajah, dll.
Say (Perkataan): Isi, pilihan kata, klarifikasi jika ragu, dll.
Tone & Voice (Nada & Suara): kenyaringan, kecepatan, intonasi, nada, dll.
7. Komunikasi verbal dan nonverbal saling melengkapi, memungkinkan ekspresi lebih akurat dan meningkatkan pemahaman.
8. Carilah pesan nonverbal. Ini membantumu memahami lebih baik hal-hal yang tidak diucapkan.
9. Pahami emosi dan perasaan orang lain dengan memperhatikan pada B.E.S.T. (Badan, Mata & Wajah, Perkataan, Nada & Suara) mereka.
10. Bersikaplah hormat, baik hati, dan tulus untuk membina hubungan antarpribadi yang langgeng dan harmonis.

Hubungan Antarpribadi

Perhatikan poin-poin ini ketika menjalin pertemanan:

1. **Senang tinggal bersama:** Ketika kita bertemu orang-orang yang berpikiran sama, kita berkumpul, berbagi pengalaman hidup dan saling menyemangati. Pengalaman menyenangkan yang kita alami membuat kita menjadi teman.
2. **Membantu orang lain:** Mengenal teman kita dari beberapa aspek yang berbeda. Kita bisa mengamati bagaimana dia bergaul dengan orang lain, apakah dia sopan dan mau membantu orang lain. Ini membantu kita memahami kepribadian mereka dan membangun rasa saling percaya. Kita bisa saling membantu dan lambat laun menjadi teman baik.
3. **Melayani masyarakat:** Kita dapat mengetahui kepribadian teman kita melalui aktivitas sehari-harinya. Misalnya, apakah mereka peduli terhadap kebutuhan orang lain (layanan sukarela apa pun)? Bertanggung jawab dan perhatian? Apakah mereka memikirkan kepentingan umum (misalnya melindungi lingkungan)? Kualitas-kualitas baik ini patut dihargai dan dipelajari.
4. Jika temanmu memberikan pengaruh negatif kepadamu (misalnya memintamu bergabung dengan gengnya, melakukan tindakan merugikan diri sendiri atau orang lain, menggodamu untuk melakukan tindakan ilegal), menjauhlah dari mereka.

Prinsip dan Keterampilan bergaul dengan teman:

1. **Saling membantu:** Pahami kebutuhan dan perasaan temanmu untuk memberikan dukungan yang tepat. Ketika temanmu tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, jangan abaikan kebutuhannya, tetapi bantulah dia mencari bantuan yang tepat.
2. **Saling Menghargai:** Saling menghormati dan menerima hak masing-masing dalam mempunyai minat, gaya hidup, dan pertemanan yang berbeda. Meski berteman baik, kamu tetap perlu menghargai perasaannya. Waspada! perkataan atau tindakanmu yang mungkin menyakiti hati mereka. Jangan mengungkapkan masalah pribadi atau rahasia temanmu kepada orang lain (kecuali dalam situasi yang tidak dapat ditangani sendiri dan melibatkan keselamatan pribadi atau masalah ilegal, hal ini diperlukan untuk membantu temanmu mencari bantuan yang tepat).
3. **Jujurlah:** Sampaikan perasaanmu dengan jujur. Beranikan diri untuk meminta maaf ketika kamu melakukan kesalahan. Demikian pula, terimalah kesalahan temanmu dan permintaan maafnya. Ekspresikan kekhawatiranmu terhadap kesehatan dan keselamatan temanmu. Berikan nasihat atau pengingat yang tepat kalau perlu.
4. **Bedakan yang benar dan yang salah:** Jangan tertipu oleh kabar angin.
5. **Tetapkan garis dasar:** Berpegang teguh pada prinsip dan dasarmu sendiri, namun jangan

mengkompromikan keinginanmu sendiri untuk menyenangkan orang lain.

6. **3 Prinsip “Larangan”:** Jangan merugikan orang lain; Jangan merugikan diri sendiri; Jangan merusak.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam bergaul dengan teman secara online:

1. **Bersikaplah Bijaksana dan Bertanggung Jawab.** Karakteristik internet, seperti aksesibilitas sepanjang waktu, kesulitan dalam menghapus data, penyebaran informasi yang luas, kerentanan terhadap peretas dan penyalahgunaan, mempunyai dampak luas dan jangka panjang terhadap informasi online. Oleh karena itu, penting untuk menangani informasi pribadi dengan hati-hati. Hukum di dunia nyata juga berlaku untuk perilaku online dan individu diharuskan memikul tanggung jawab hukum.
2. **Lindungi Privasi.** Jangan membagikan informasi sensitif milik teman atau kamu sendiri, seperti nomor telepon, foto, alamat, nama sekolah dan detail kelas, dll. Ubah kata sandi secara teratur dan hindari penggunaan data pribadi sebagai kata sandi. Informasi yang diposting online akan cepat tersebar luas, jadi sebaiknya pikirkan dua kali sebelum kamu mempostingnya
3. **Hargai orang lain seperti di dunia nyata.** Jangan menindas, menghina, atau menyalahkan orang lain. Jangan mengirimkan atau meneruskan kabar angin, gambar, atau video apa pun yang akan membuat orang lain merasa tidak nyaman. Jika kamu menemukan pesan yang kejam atau tidak menyenangkan, jangan merespons atau membalas. Laporkan kepada orang tua atau guru, kamu juga dapat melaporkan kepada moderator situs atau penyedia layanan untuk menghapus pesan tersebut. Laporkan ke polisi jika pesan tersebut mengandung ancaman.
4. **Pilihlah dengan bijak.** Orang-orang yang online mungkin tidak seperti yang mereka katakan. Sangat sulit untuk memastikan identitas atau latar belakang mereka. Berhati-hatilah saat mengatur pertemuan langsung dengan teman online. Hindari bertemu mereka sendirian, beri tahu keluargamu tentang lokasi pertemuan, dan bawa teman yang dapat diandalkan sebagai teman.

Resolusi konflik

Lima langkah untuk menangani konflik

1. Perhatikan emosi dan sikap

- a) Akui bahwa kamu mungkin memiliki emosi negatif akibat konflik tersebut dan perlu menenangkan diri, misalnya dengan menarik napas dalam-dalam.
- b) Menanggapi pihak lain dengan sikap yang wajar dan pantas memungkinkan kita menyelesaikan konflik dalam suasana positif dan kooperatif.
- c) Hindari mengungkit masalah lama dan serangan pribadi.

2. Pahami kebutuhanmu sendiri

Kenali masalahnya dan hindari argumen yang tidak perlu. Kamu dapat mempertimbangkan:

- a) Apa yang paling kamu inginkan?
- b) Jika kamu bersikeras untuk tidak menyerah, kamu akan kehilangan apa?
- c) Konsesi/kelonggaran apa yang dapat kamu berikan?

3. Pahami kebutuhan pihak lain

Kita dapat mendekati masalah ini secara obyektif dari sudut pandang pihak lain, sehingga kita bisa mempunyai pemahaman yang lebih komprehensif mengenai situasi keseluruhan. Cobalah untuk menempatkan diri kita pada posisi mereka, pertimbangkan perasaan mereka, dan pikirkan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- a) Apa yang paling diinginkan pihak lain?
- b) Konsesi/kelonggaran apa yang bisa mereka berikan?

4. Temukan solusi yang dapat diterima bersama

Cobalah untuk melepaskan sikap keras kepala dan kedua belah pihak secara aktif mengusulkan cara-cara konstruktif untuk memenuhi kebutuhan satu sama lain.

5. Tinjauan

- a) Tinjau keseluruhan peristiwa konflik dan proses penyelesaiannya. Dalam keadaan apa konflik akan diredakan atau diintensifkan? Apa keuntungan dan kerugian kita dalam peristiwa tersebut?
- b) Jika perkataan dan tindakan kita telah menyinggung perasaan orang lain selama konflik, kita hendaknya berani meminta maaf dan bertanggung jawab.

Prinsip penanganan konflik

1. Waktu yang tepat

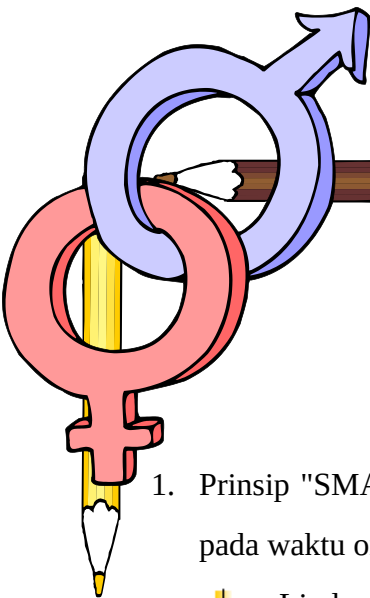
- a) Ketika kamu dan pihak lain memiliki emosi yang lebih tenang dan kondisi mental yang lebih baik (misalnya menghindari saat-saat ketika kita lelah).
- b) Carilah lingkungan yang cocok: suasana yang lebih pribadi yang tidak mengganggu orang lain dan tidak akan diganggu oleh orang lain.

2. Saling menghormati

- a) Fokus pada isu dan bukannya pada orang-orang yang terlibat dapat mencegah konflik berkembang menjadi serangan pribadi.
- b) Buat orang lain merasa bahwa pendapatnya diperhatikan dan dipahami.
- c) Cegah rusaknya hubungan, berikan kesempatan kepada setiap orang untuk tetap berkomunikasi.

3. Upaya terus menerus

Dalam kehidupan nyata, konflik akan terjadi dan mungkin tidak dapat terselesaikan sepenuhnya dalam sekejap. Namun, selama siswa mencoba solusi yang berbeda, akan selalu ada peluang untuk rekonsiliasi.



Pedoman untuk Penggunaan Internet yang Aman dan Sehat



1. Prinsip "SMART" menawarkan beberapa tip untuk berinteraksi dengan orang secara aman pada waktu online dan mengamankan privasi pribadi.

- ✚ Lindungi informasi pribadi (Safe/Selamatkan)
- ✚ Tolak untuk bertemu langsung (Meeting/Pertemuan)
- ✚ Terima pesan hanya dari orang yang Anda kenal (Accepting/Penerimaan)
- ✚ Jangan percaya sepenuhnya pada apa yang dikatakan orang (Reliability/Dapat Dipercaya)
- ✚ Beri tahukan kepada orang yang dapat dipercaya bila menemui masalah (Tell/Beri tahu)

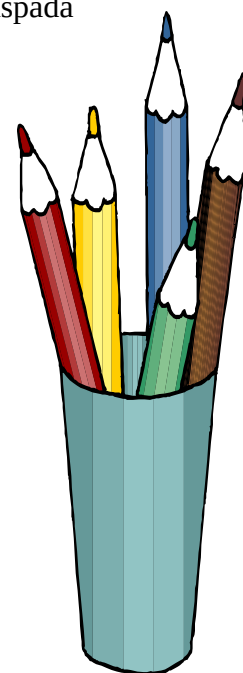
2. Dunia internet bukanlah dunia awang-awang. Para penindas bertanggung jawab atas perilaku mereka seperti pencemaran nama baik dan intimidasi kriminal. Penindasan dunia maya dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi korbannya. Karena sulitnya memeriksa keaslian identitas dan latar belakang seseorang di internet, seseorang harus selalu waspada dan menghindari bertemu orang asing secara online untuk menghindari kejahatan.

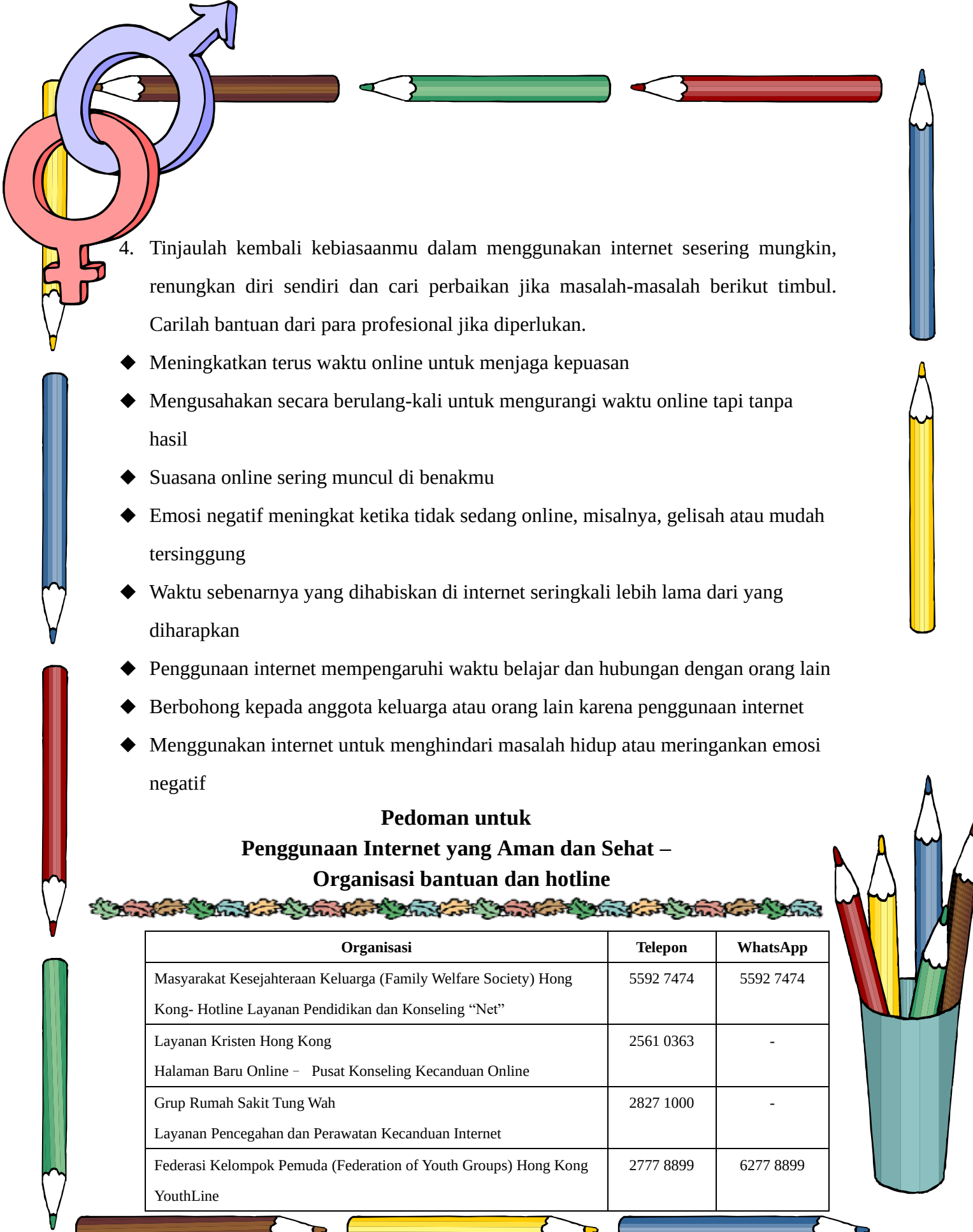
3. Ada kelebihan dan kekurangan menggunakan internet. Masalahnya bukan pada penggunaan internet itu sendiri, namun bagaimana itu digunakan.

Dampak dari “kecanduan internet” meliputi segi fisik, emosional, akademik, keluarga, dan sosial.

Silakan merujuk ke "TIPS Online Sehat" untuk prinsip online yang sehat:

- ✚ Tetapkan tujuan pribadi (Target/Sasaran)
- ✚ Kembangkan minat (Interest/Minat)
- ✚ Jadwalkan aktivitas sehari-hari (Plan/Rencana)
- ✚ Disiplinkan diri sendiri (Self-control/Kontrol diri)





4. Tinjaulah kembali kebiasaanmu dalam menggunakan internet sesering mungkin, renungkan diri sendiri dan cari perbaikan jika masalah-masalah berikut timbul. Carilah bantuan dari para profesional jika diperlukan.

- ◆ Meningkatkan terus waktu online untuk menjaga kepuasan
- ◆ Mengusahakan secara berulang-kali untuk mengurangi waktu online tapi tanpa hasil
- ◆ Suasana online sering muncul di benakmu
- ◆ Emosi negatif meningkat ketika tidak sedang online, misalnya, gelisah atau mudah tersinggung
- ◆ Waktu sebenarnya yang dihabiskan di internet seringkali lebih lama dari yang diharapkan
- ◆ Penggunaan internet mempengaruhi waktu belajar dan hubungan dengan orang lain
- ◆ Berbohong kepada anggota keluarga atau orang lain karena penggunaan internet
- ◆ Menggunakan internet untuk menghindari masalah hidup atau meringankan emosi negatif

**Pedoman untuk
Penggunaan Internet yang Aman dan Sehat –
Organisasi bantuan dan hotline**

Organisasi	Telepon	WhatsApp
Masyarakat Kesejahteraan Keluarga (Family Welfare Society) Hong Kong- Hotline Layanan Pendidikan dan Konseling “Net”	5592 7474	5592 7474
Layanan Kristen Hong Kong Halaman Baru Online – Pusat Konseling Kecanduan Online	2561 0363	-
Grup Rumah Sakit Tung Wah Layanan Pencegahan dan Perawatan Kecanduan Internet	2827 1000	-
Federasi Kelompok Pemuda (Federation of Youth Groups) Hong Kong YouthLine	2777 8899	6277 8899

Mencegah Perilaku Penindasan (Bullying) di Sekolah



1. Apa itu penindasan?

Penindasan secara umum mengacu pada tindakan menyakiti atau menindas yang disengaja dan berulang yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih berkuasa atau berada dalam posisi mayoritas..

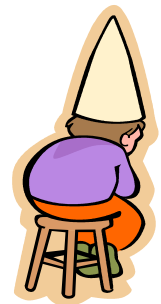
2. Jenis-jenis penindasan

- i) Verbal: menyebut nama, mengolok-olok seseorang
- ii) Fisik: meninju, menendang, memukul, mendorong, memeras uang atau harta benda, dll.
- iii) Cyber/dunia maya: “Cyberbullying” atau penindasan lewat dunia maya mengacu pada penggunaan teknologi digital untuk menindas orang lain dan melibatkan tindakan yang disengaja yang bertujuan untuk membuat korban merasa tidak nyaman

3. Dampak penindasan

Korban

- ☆ Tidak stabil secara emosional, gugup, khawatir, tidak bahagia, terisolasi dan tidak berdaya
- ☆ Susah tidur, mimpi buruk, dan kesulitan berkonsentrasi sehingga dapat mempengaruhi kinerja akademik
- ☆ Tidak percaya pada teman sehingga mempengaruhi interaksi sosial



Penindas

- ☆ Merusak hubungan antar-pribadi
- ☆ Takut dilaporkan karena melanggar aturan dan menghadapi pembalasan
- ☆ Dapat meningkat ke tahap yang tidak dapat dikendalikan, sehingga menimbulkan konsekuensi yang lebih besar

Pengamat

- ☆ Merasa tidak tenang, khawatir menjadi korban berikutnya
- ☆ Sorakan dari pinggir lapangan dapat dianggap sebagai hasutan untuk menindas korban
- ☆ Mungkin juga ikut dalam perilaku penindasan

4. Menangani penindasan

A) Korban

Prinsip 1: Lindungi dirimu dari bahaya

- i) Tetap tenang dan ungkapkan perasaanmu dengan berani
- ii) Berteriak minta tolong dengan keras dan tinggalkan tempat kejadian
- iii) Ketika menghadapi penindasan di dunia maya: tahan keinginan untuk membalas atau menanggapi, dan simpan bukti penindasan sebagai bukti.

Prinsip 2: Cari pertolongan

Prinsip 3: Hadapi masalah dengan berani dan tingkatkan keterampilan pemecahan masalah

B) Pengamat

Prinsip 1: Jangan mengikuti perilaku penindasan

Prinsip 2: Sarankan dengan baik ketika dalam situasi aman

Prinsip 3: Cari pertolongan



C) Penindas

Hadapi dan atasi masalahmu sendiri, pelajari cara mengelola emosi dan keterampilan antar-pribadi yang tepat, dan carilah bantuan secara aktif.

5. Mencegah penindasan dunia maya

- i) **Lindungi informasi pribadi:** Ubah kata sandi sesering mungkin, jangan ungkapkan informasi pribadi seperti nomor telepon dan alamat secara online, dan tingkatkan pengaturan privasi di media sosial dan blog pribadi.
- ii) **Mulailah dari dirimu sendiri:** Setiap orang harus belajar untuk menghormati dan menerima pendapat yang berbeda, menahan diri untuk tidak menyerang orang lain, dan berusaha menjaga dunia siber yang harmonis.



6. Hotline

Organisasi	Telepon
1. Hotline Departemen Kesejahteraan Sosial	2343 2255
2. Hotline Biro Pendidikan	2891 0088
3. Federasi Kelompok Pemuda Hong Kong (Hong Kong Federation of Youth Groups) – Youthline	2777 8899
4. Asosiasi Remaja Putri Kristen Hong Kong (Young Women's Christian Association/YWCA) – Hotline Konsultasi	2711 6622
5. Grup Rumah Sakit Tung Wah - Hotline Tung Wah Peduli	2548 0010



Pelecehan Seksual



1. Definisi pelecehan seksual

Pelecehan seksual mengacu pada tindakan verbal atau fisik apa pun yang bersifat seksual yang tidak diinginkan, yang juga dapat mencakup gambar, teks, tatapan, atau tingkah laku apa pun, yang dilakukan seseorang kepada orang lain. Contohnya termasuk tindakan seorang gadis yang membalik rok gadis lain atau penyerangan seorang anak laki-laki terhadap bagian pribadi anak laki-laki lain. Singkatnya, perilaku apa pun yang oleh orang yang dilecehkan dianggap tidak diinginkan, tidak menyenangkan, atau mengganggu dapat dianggap sebagai pelecehan seksual.

2. Jenis pelecehan seksual yang umum

- Percakapan – membicarakan seks secara tidak perlu dan disengaja
- Kontak tubuh – menyentuh tubuh orang lain secara tidak perlu dan disengaja
- Tindakan nonverbal – misalnya, bersiul atau menampilkan objek yang berhubungan dengan seks
- Ancaman atau penyuapan yang berhubungan dengan seks – meminta pihak lain melakukan tindakan atau memberikan layanan yang bersifat seksual dengan mengancamnya atau menawarkan keuntungan kepadanya

3. Sebab-sebab pelecehan seksual

- Memiliki pola pikir yang main-main saja dan mengabaikan keseriusan pelecehan seksual
- Terbiasa dengan pelecehan seksual
- Tidak tahu bagaimana menghormati orang lain

4. Konsekuensi pelecehan seksual

Korban: menimbulkan dampak fisik dan kejiwaan serta memengaruhi hubungan antarpribadi dan kehidupan sehari-hari seperti menyebabkan susah tidur, kecemasan, hilangnya rasa percaya diri dan kepercayaan terhadap orang lain

Pelaku pelecehan: menodai reputasi dan kemungkinan terkena pertanggungjawaban

5. Cara menangani pelecehan seksual

Segera setelah kejadian	Setelah kejadian
- Tetap tenang - Tegaskan pendirianmu dan tolak dengan tegas - Cari bantuan	- Jangan menyalahkan diri sendiri atau merasa bersalah - Bicara dengan orang yang dapat kamu percaya - Catat tanggal, waktu, lokasi, dan apa yang dilakukan dan dikatakan si pelaku, sebagai bukti untuk digunakan nanti - Minta panduan dari profesional dan pertimbangkan untuk mengambil langkah hukum

6. Pencegahan pelecehan seksual

- Untuk memahami keseriusan pelecehan seksual serta kerugian dan dampaknya terhadap orang yang dilecehkan
- Untuk mengembangkan hubungan yang saling menghormati, sehat dan setara dengan sesama jenis dan lawan jenis
- Untuk selalu memperhatikan apakah yang kita katakan dan lakukan itu diperbolehkan, dan untuk mengetahui lebih banyak tentang batasan dan perasaan orang lain

Persahabatan dan Cinta

1. Perbedaan dan persamaan antara “persahabatan” dan “cinta”:

- Terlepas dari berbagai kesamaan antara cinta dan persahabatan, seperti saling peduli dan membela satu sama lain, ada unsur-unsur yang unik dalam cinta, termasuk pemujaan dan pertimbangan kemitraan pernikahan. Sikap yang jelas akan meminimalisir kesalahpahaman dalam membina hubungan dengan lawan jenis.

2. Saat bergaul dengan lawan jenis, sebaiknya selalu mempertimbangkan kembali apakah percakapan dan perilakumu terlalu mesra sehingga bisa menimbulkan kesalahpahaman:

- Perilaku yang terlalu bersemangat kemungkinan besar akan menimbulkan kesalahpahaman. Kamu harus berpikir dengan hati-hati sebelum mengambil tindakan dan bergaul dengan teman dengan cara yang bijaksana.
- Setelah kamu mengetahui bahwa perilakumu telah menyebabkan kesalahpahaman, ambil inisiatif untuk menjelaskan bahwa ini adalah “persahabatan tetapi bukan cinta”. Jangan plin-plan yang justru akan memperdalam kesalahpahaman hubungan.

3. Kabar angin dapat menimbulkan ketakutan dan kemungkinan besar akan menempatkan pihak-pihak yang terkait di bawah tekanan dan stres emosional yang tidak perlu:

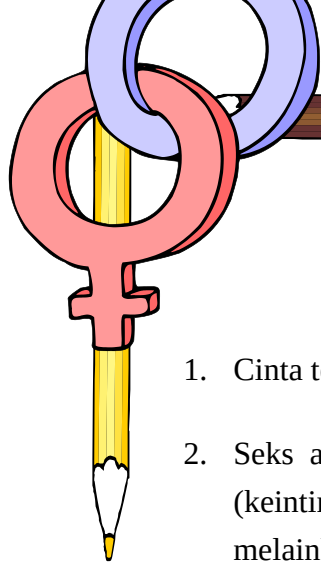
- Rasa hormat sangat penting dalam persahabatan. Kamu tidak boleh memulai rumor atau kabar angin dan harus menolak menyebarkan kabar angin.

4. Masalah umum yang timbul dari keinginan untuk mulai berkencan termasuk:

- Dampak tak terduga pada tugas sekolah dan hilangnya waktu dan uang karena kamu belum mempertimbangkan dengan cermat apakah ini saat yang tepat untuk berkencan.
- Ketidaksepakatan, kekhawatiran dan ketegangan antara satu sama lain karena kamu bertindak secara intuitif tanpa mempertimbangkan dengan cermat apakah dia adalah pasangan yang cocok.

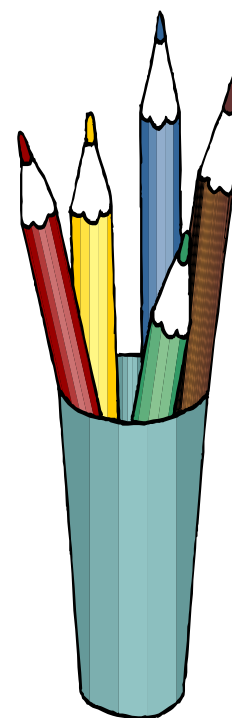
5. Sebelum berkencan, diperlukan pertimbangan yang cermat mengenai pengabdian dan kemungkinan hasilnya:

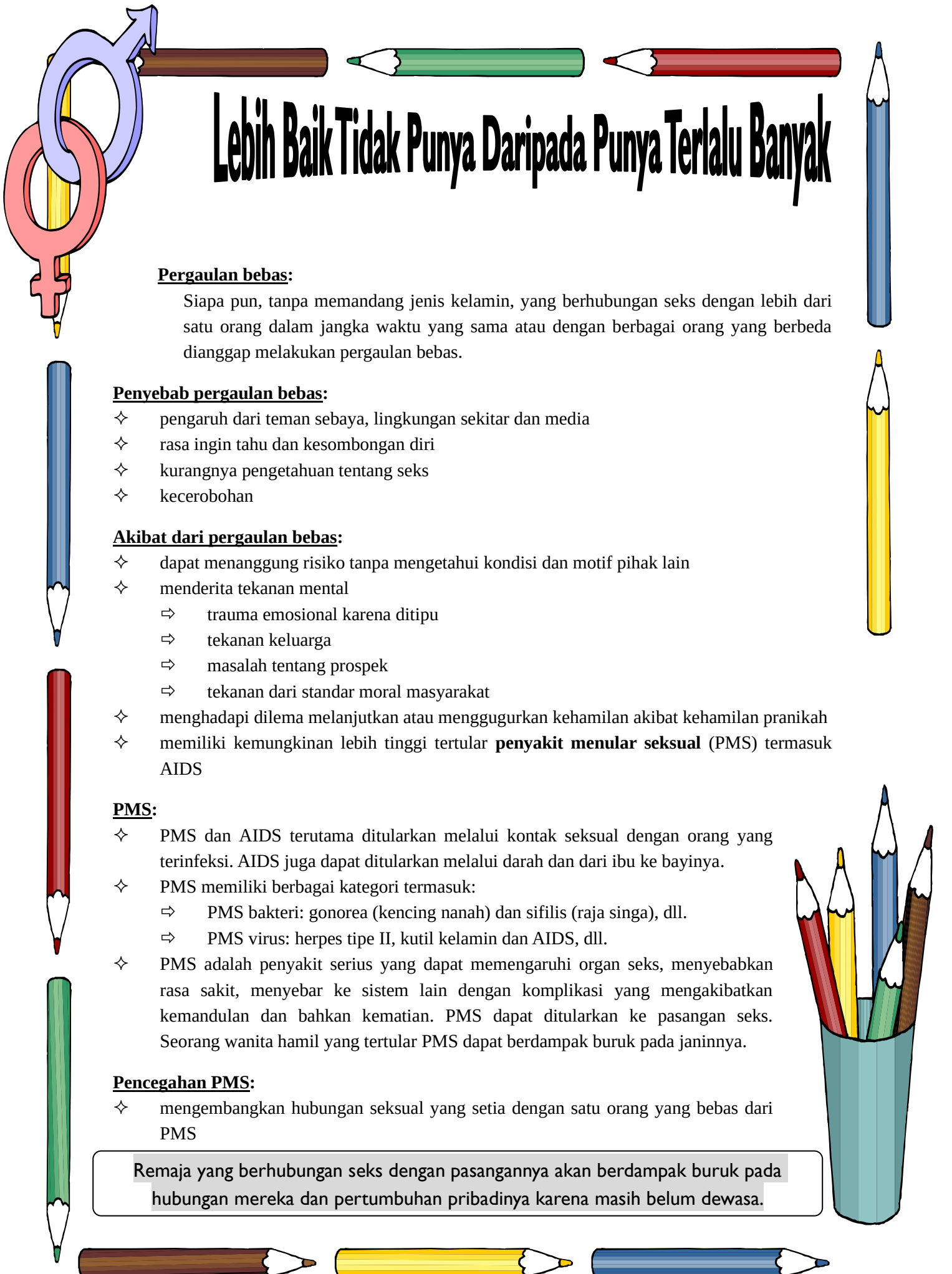
- “Harga diri” belum tentu negatif. Pengabdian, seperti mengendalikan amarah untuk hubungan yang lebih baik dan bekerja lebih keras di sekolah untuk masa depan yang lebih cerah, bermanfaat bagi kedua belah pihak. Meskipun demikian, pengorbanan yang sia-sia dan pengabdian yang tidak perlu, seperti berkeliaran di jalanan tanpa tujuan tertentu selain untuk saling bertemu, akan sangat memengaruhi kehidupan sehari-hari dan menghambat perkembangan fisik dan mentalmu.
- Hasilnya bisa memuaskan (hubunganmu harmonis dan stabil), mengkhawatirkan (hubunganmu penuh badai dan tidak stabil), memilukan (pencarianmu untuk suatu hubungan ditolak) dan mengejutkan (Kamu ingin putus dengan pasangan yang tidak cocok tetapi dia terus mengganggu).



Seks dan Cinta

1. Cinta terdiri dari tiga komponen penting, yaitu keintiman, gairah dan komitmen.
2. Seks adalah perilaku normal yang ditampilkan atas dasar rasa saling menyayangi (keintiman dan gairah) dan pernikahan (komitmen). Ini bukan kesenangan sesaat, melainkan hubungan intim yang membutuhkan emosi mendalam, kapasitas untuk memikul tanggung jawab dan komitmen melalui pernikahan.
3. Dorongan seksual adalah respon fisiologis alami dan normal yang dapat dikendalikan, jika tidak maka akan terjadi aktivitas bercinta. Ketika laki-laki dipicu oleh dorongan seksual, penis mereka akan dipenuhi darah, diikuti dengan pembesaran dan ereksi, dan mungkin ejakulasi. Sedangkan pada wanita, respons mereka kurang terlihat, termasuk peningkatan aliran darah klitoris dan pengeluaran cairan vagina.
4. Remaja rentan mengalami dorongan seksual akibat rangsangan visual, audio, dan rangsangan lewat sentuhan. Oleh karena itu, kamu harus melindungi diri dan menghindari membiarkan orang lain menyentuh alat kelamin dan area sensitifmu, menjauhi barang-barang cabul, dan menahan diri untuk tidak mengenakan pakaian yang menggoda. Selain itu, kamu harus menghindari menghabiskan waktu sendirian dengan lawan jenis di tempat yang romantis dan sepi di mana dorongan seksual dapat dengan mudah terpicu. Sebaiknya, kamu berpartisipasi lebih banyak dalam kegiatan kelompok.
5. Cara mengatasi dorongan seksual:
 - ✚ tinggalkan tempat kejadian dengan segera untuk menghindari melakukan sesuatu yang lebih intim;
 - ✚ berhentilah melakukan khayalan seksual;
 - ✚ minumlah air atau cuci muka dengan air dingin untuk menenangkan diri;
 - ✚ pertimbangkan konsekuensi dari berhubungan seks; dan
 - ✚ alihkan perhatianmu dengan cara seperti melakukan olahraga.
6. Seks pranikah dapat menimbulkan konsekuensi apabila kedua belah pihak tidak menginginkan dan tidak dapat menanggungnya, seperti tekanan mental, memburuknya hubungan dan kehamilan. Oleh karena itu, remaja tidak boleh gegabah dan harus menolak rayuan seksual dengan tegas dengan mengatakan “tidak” agar tidak melakukan sesuatu yang akan disesali.





Lebih Baik Tidak Punya Daripada Punya Terlalu Banyak

Pergaulan bebas:

Siapa pun, tanpa memandang jenis kelamin, yang berhubungan seks dengan lebih dari satu orang dalam jangka waktu yang sama atau dengan berbagai orang yang berbeda dianggap melakukan pergaulan bebas.

Penyebab pergaulan bebas:

- ✧ pengaruh dari teman sebaya, lingkungan sekitar dan media
- ✧ rasa ingin tahu dan kesombongan diri
- ✧ kurangnya pengetahuan tentang seks
- ✧ kecerobohan

Akibat dari pergaulan bebas:

- ✧ dapat menanggung risiko tanpa mengetahui kondisi dan motif pihak lain
- ✧ menderita tekanan mental
 - ⇒ trauma emosional karena ditipu
 - ⇒ tekanan keluarga
 - ⇒ masalah tentang prospek
 - ⇒ tekanan dari standar moral masyarakat
- ✧ menghadapi dilema melanjutkan atau menggugurkan kehamilan akibat kehamilan pranikah
- ✧ memiliki kemungkinan lebih tinggi tertular **penyakit menular seksual** (PMS) termasuk AIDS

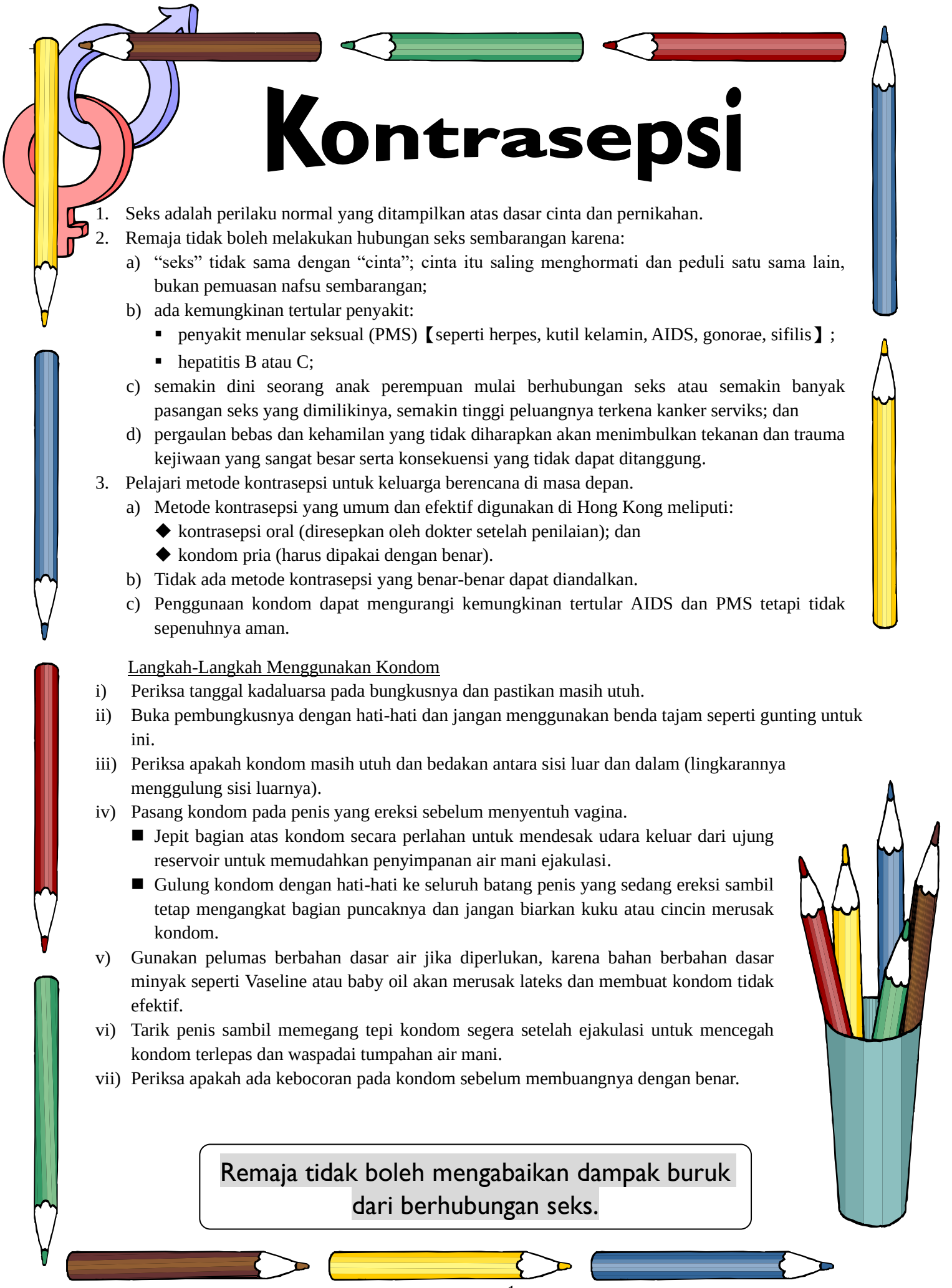
PMS:

- ✧ PMS dan AIDS terutama ditularkan melalui kontak seksual dengan orang yang terinfeksi. AIDS juga dapat ditularkan melalui darah dan dari ibu ke bayinya.
- ✧ PMS memiliki berbagai kategori termasuk:
 - ⇒ PMS bakteri: gonorea (kencing nanah) dan sifilis (raja singa), dll.
 - ⇒ PMS virus: herpes tipe II, kutil kelamin dan AIDS, dll.
- ✧ PMS adalah penyakit serius yang dapat memengaruhi organ seks, menyebabkan rasa sakit, menyebar ke sistem lain dengan komplikasi yang mengakibatkan kemandulan dan bahkan kematian. PMS dapat ditularkan ke pasangan seks. Seorang wanita hamil yang tertular PMS dapat berdampak buruk pada janinnya.

Pencegahan PMS:

- ✧ mengembangkan hubungan seksual yang setia dengan satu orang yang bebas dari PMS

Remaja yang berhubungan seks dengan pasangannya akan berdampak buruk pada hubungan mereka dan pertumbuhan pribadinya karena masih belum dewasa.

The page is decorated with various colored pencils (yellow, brown, green, red, blue) and a female symbol (pink and blue) in the top left corner. A cup of pencils is in the bottom right corner. The title 'Kontrasepsi' is written in a large, bold, black font in the center.

Kontrasepsi

1. Seks adalah perilaku normal yang ditampilkan atas dasar cinta dan pernikahan.
2. Remaja tidak boleh melakukan hubungan seks sembarangan karena:
 - a) “seks” tidak sama dengan “cinta”; cinta itu saling menghormati dan peduli satu sama lain, bukan pemuasan nafsu sembarangan;
 - b) ada kemungkinan tertular penyakit:
 - penyakit menular seksual (PMS) 【seperti herpes, kutil kelamin, AIDS, gonorae, sifilis】 ;
 - hepatitis B atau C;
 - c) semakin dini seorang anak perempuan mulai berhubungan seks atau semakin banyak pasangan seks yang dimilikinya, semakin tinggi peluangnya terkena kanker serviks; dan
 - d) pergaulan bebas dan kehamilan yang tidak diharapkan akan menimbulkan tekanan dan trauma kejiwaan yang sangat besar serta konsekuensi yang tidak dapat ditanggung.
3. Pelajari metode kontrasepsi untuk keluarga berencana di masa depan.
 - a) Metode kontrasepsi yang umum dan efektif digunakan di Hong Kong meliputi:
 - ◆ kontrasepsi oral (diresepkan oleh dokter setelah penilaian); dan
 - ◆ kondom pria (harus dipakai dengan benar).
 - b) Tidak ada metode kontrasepsi yang benar-benar dapat diandalkan.
 - c) Penggunaan kondom dapat mengurangi kemungkinan tertular AIDS dan PMS tetapi tidak sepenuhnya aman.

Langkah-Langkah Menggunakan Kondom

- i) Periksa tanggal kadaluarsa pada bungkusnya dan pastikan masih utuh.
- ii) Buka pembungkusnya dengan hati-hati dan jangan menggunakan benda tajam seperti gunting untuk ini.
- iii) Periksa apakah kondom masih utuh dan bedakan antara sisi luar dan dalam (lingkarannya menggulung sisi luarnya).
- iv) Pasang kondom pada penis yang ereksi sebelum menyentuh vagina.
 - Jepit bagian atas kondom secara perlahan untuk mendesak udara keluar dari ujung reservoir untuk memudahkan penyimpanan air mani ejakulasi.
 - Gulung kondom dengan hati-hati ke seluruh batang penis yang sedang ereksi sambil tetap mengangkat bagian puncaknya dan jangan biarkan kuku atau cincin merusak kondom.
- v) Gunakan pelumas berbahan dasar air jika diperlukan, karena bahan berbahan dasar minyak seperti Vaseline atau baby oil akan merusak lateks dan membuat kondom tidak efektif.
- vi) Tarik penis sambil memegang tepi kondom segera setelah ejakulasi untuk mencegah kondom terlepas dan waspadai tumpahan air mani.
- vii) Periksa apakah ada kebocoran pada kondom sebelum membuangnya dengan benar.

**Remaja tidak boleh mengabaikan dampak buruk
dari berhubungan seks.**