



CERMIN DIRI

**SEKSUALITAS, PERILAKU, DAN
KESEHATAN MENTAL REMAJA**



**Prof. Dr. Wasino, M.Hum | Chitra Sintarani, M.Pd. | Dhina Cahya Rohim, M.Pd.
Astrid Lekatompessy, M.Pd. | Aisyah Faradhilah Yasmin, M.Pd.**

CERMIN DIRI

SEKSUALITAS, PERILAKU, DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Penulis:

Prof. Dr. Wasino, M.Hum.
Chitra Sintarani, M.Pd.
Dhina Cahya Rohim, M.Pd.
Astrid Lekatompessy, M.Pd.
Aisyah Faradhillah Yasmin, M.Pd.



Penerbit:

PT Abt Danie Group
Jl. Srinindito Selatan Vi No. 25. Semarang. 50148
Contact: 082223036033
Website: <https://penerbitan.abtdaniegroup.com>
Email: support@abtdaniegroup.com

CERMIN DIRI: SEKSUALITAS, PERILAKU, DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Penulis:

Prof. Dr. Wasino, M.Hum.
Chitra Sintarani, M.Pd.
Dhina Cahya Rohim, M.Pd.
Astrid Lekatompessy, M.Pd.
Aisyah Faradhilah Yasmin, M.Pd.

Editor:

Meilani Eka Arintaningtyas

Desain Sampul:

Berliana

Katalog Penerbitan:

Indonesia, Provinsi Jawa Tengah, Kota Semarang.
Cermin Diri: Seksualitas, Perilaku, Dan Kesehatan Mental Remaja
2025, vii + 158 hlm: illus: 14,8 cm x 21 cm
Arial (Body CS), 11 pt.
Cetakan pertama, tahun 2025

ISBN 978-634-04-6302-6
ABTID TP-20251129-0006

**Penerbit:**

PT Abt Danie Group
Jl. Srinindito Selatan Vi No. 25. Semarang. 50148
Contact: 082223036033
Website: <https://penerbitan.abtdaniegroup.com>
Email: support@abtdaniegroup.com

©Hak Cipta pada penulis dan dilindungi undang-undang.
Hak Penerbitan pada PT Abt Danie Group

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau dengan teknik perekam lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Masa remaja adalah pelayaran yang paling dinamis dan menantang dalam siklus kehidupan manusia, sebuah fase di mana badai perubahan biologis, gejala emosional, dan tekanan sosial bertemu dalam upaya aktif membentuk identitas diri yang utuh. Di tengah pusaran ini, seksualitas hadir bukan hanya sebagai fungsi reproduksi, melainkan sebagai pusat dari pemahaman diri, batasan pribadi, dan cara menjalin relasi yang sehat dan bermartabat.

Sayangnya, dalam banyak konteks budaya, topik seksualitas masih terbungkus dalam tabu dan kebisuan. Akibatnya, alih-alih mendapatkan panduan yang benar dari sumber terpercaya, remaja sering kali terpaksa mencari jawaban dari ruang-ruang digital yang minim filter atau dari desas-desus teman sebaya, menjadikan mereka rentan terhadap kebingungan, mitos berbahaya, dan berbagai perilaku berisiko.

Buku Cermin Diri Dalam Seksualitas, Perilaku, Dan Kesehatan Mental Remaja hadir sebagai jembatan pengetahuan dan kompas etika. Kami percaya bahwa pendidikan seksualitas yang benar bukanlah pendorong perilaku seksual dini, melainkan justru fondasi yang memberdayakan remaja untuk membuat keputusan yang bijak, aman, dan bertanggung jawab. Buku ini tidak sekadar membahas anatomi; ia secara holistik mengupas bagaimana nilai moral, pengaruh lingkungan (dari keluarga hingga media digital), serta ancaman laten dari stigma dan diskriminasi, secara nyata memengaruhi kondisi mental seorang remaja.

Kepada para remaja, buku ini adalah undangan untuk mengenal diri Anda seutuhnya, memahami hak dan martabat tubuh Anda, serta memegang teguh nilai empati dan persetujuan dalam setiap relasi. Kepada orang tua, pendidik, dan pihak yang peduli, buku ini adalah ajakan untuk membuka dialog, menawarkan keteladanan, dan membangun ekosistem sosial yang inklusif sebuah panggung di mana setiap remaja merasa aman untuk bertumbuh, bertanya, dan menjadi pribadi yang utuh.

Semoga Cermin Diri ini menjadi panduan yang mencerahkan dalam perjalanan menuju kedewasaan yang sehat, berintegritas, dan penuh tanggung jawab.

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Bab 1. Pendahuluan	1
1.1. Kerangka Teori.....	3
1.2. Tujuan Penulisan Buku	12
1.3. Sistematika Buku	17
Bab II Orientasi Seksual Dan Kesenjangan Sosial	23
2.1. Pengertian Seksualitas Dan Orientasi	23
2.2. Pengaruh Lingkungan Dan Budaya	30
2.3. Perspektif Agama Dan Moral.....	39
2.4. Pendidikan Seks Yang Beretika	43
Bab III. Perilaku Seksual Dan Nilai Moral	48
3.1. Faktor yang Memengaruhi Perilaku Remaja	50
3.2. Media dan Pergaulan dalam Pembentukan Perilaku..	52
3.3. Dampak Perilaku Berisiko	55
3.4. Pengendalian Diri dan Pendidikan Karakter.....	58
3.5. Peran orang tua dan sekolah	61
Bab IV. Alkohol Dan Narkoba Ancaman Gaya Hidup Modern	65
4.1. Mengapa Alkohol dan Narkoba Menjadi Isu Penting untuk Dibahas di Era Modern?	65

4.2. Keterkaitan mengenai Alkohol dan Narkoba dengan Ancaman Gaya Hidup Modern	67
4.3. Pengertian Dan Jenis Narkoba	69
4.4. Dampak Fisik, Psikologis, Dan Sosial	73
4.5. Faktor Pendorong Penyalahgunaan Alkohol dan Narkoba	77
4.6. Program Pencegahan dan Rehabilitasi	81
4.8. Perkembangan Tren Penyalahgunaan Alkohol dan Narkoba di Era Digital	89
4.10. Peran Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat dalam Pencegahan Penyalahgunaan Alkohol dan Narkoba .	98
4.11. Keterkaitan Penyalahgunaan Narkoba dengan Kesehatan Mental.....	103
Bab V. Kesehatan Mental Remaja.....	110
5.1. Tantangan Kesehatan Mental Remaja Masa Kini	110
5.2. Akar Masalah: Faktor Penyebab Stres dan Depresi ..	111
5.3. Mengenali Tanda: Ciri-Ciri Gangguan Mental pada Remaja.....	113
5.4. Ekosistem Dukungan: Peran Sekolah dan Keluarga	115
5.5: Teknik Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental	116
Bab VI. Generasi Sehat Dan Berkarakter	119
6.1. Literasi Kesehatan Reproduksi dan Mental	119

6.2. Membangun Kepercayaan Diri	123
6.3. Pendidikan Nilai Dan Tanggung Jawab Sosial	129
6.4. Keteladanan Dalam Kehidupan Sehari-Hari.....	131
6.5. Refleksi Menjadi Pribadi Yang Utuh dan Peduli	133
DAFTAR PUSTAKA.....	136

BIODATA PENULIS



Sebagai ahli Sejarah Sosial dan Ekonomi, Wasino melakukan penelitian tentang tema-tema tentang sejarah sosial dan ekonomi. Tesisnya tentang “modernisasi Pemerintahan Mangkunegaran” telah dibukukan oleh Penerbit Kompas Gramedia (2016)

dan Disertasinya tentang Masyarakat Desa di bawah Sejarah Perkebunan Tebu Mangkunegaran yang diterbitkan dalam buku dengan judul “Kapitalisme Bumi Putra” (2008/LkIS). Wasino bersama tim dari UGM, UI, UNDIP, UNS mengkaji tentang nasionalisasi perusahaan-perusahaan Belanda menjadi perusahaan Nasional Indonesia yang sekarang di bawah Kemeterian BUMN, seperti PTPN, PT Pelni Persero, PT Kereta Api Indonesia, dan sebagainya yang dibukukan dalam buku poko Sejarah BUMN (2014). Sebagai pengembangan sejarah bisnis tersebut, Wasino menulis tentang Sejarah Pelabuhan Belawan, Sejarah Perkebunan, Sejarah Trem, dan Sejarah Perusahaan Pelayaran (KPM

menjadi PT Pelni). Wasino juga menulis tentang transformasi “de Javasche Bank” menjadi Bank Indonesia dikaitkan dengan pertumbuhan Kota Semarang. Wasino juga mengembangkan sejarah kesehatan yang terkait dengan korporasi, yakni Layanan Kesehatan di Perkebunan Tembakau Medan pada masa Kolonial Belanda. Selain ekonomi modern, Wasino juga menulis Sejarah Pemilikan dan Penguasaan Tanah dalam kaitannya dengan perkembangan tanaman pangan yang didanai oleh the Toyota Foundation dan LIPI (1995/1996). Aspek-aspek Sosial yang ditulis terutama Sejarah Rekasi Etnik antara Ethni Tionghoa dan Jawa di Surakarta, Semarang, Grobogan, dan Lasem. Kajian kebudayaan banyak dilakukan terkait dengan eksplorasi upacara-upacara tradisi di Jawa Tengah dan Sejarah Batik. Kajian sejarah juga diterapkan dalam riset-risetnya tentang Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial yang terkait dengan Multikulturalisme, Civic, dan Pendidikan Perdamaian.

Chitra Sintarani, lahir di Karanganyar, 16 Juli 1988. Riwayat pendidikan D2 PGSD Universitas Sebelas Maret (2009), S1 Universitas Terbuka (2015), Profesi Pendidikan Guru UKSW (2021), baru saja menyelesaikan pendidikan S2nya di UNNES dengan capaian wisudawan terbaik (lulusan tercepat dan IPK 4,00 tahun 2025), dan saat ini sedang menempuh pendidikan

S3 di Sekolah Pascasarjana di Universitas Negeri Semarang prodi Pendidikan Dasar. Pengalaman mengajar menjadi guru sejak tahun 2009 sampai sekarang. Saat ini mengajar di SD Negeri Sambiroto 02, Kota Semarang. Selain menjadi guru, penulis juga menjadi konten kreator di platform media youtube di bidang pendidikan dengan jumlah subscriber saat ini lebih dari 500.000 dan mendapatkan silver plat button pada tahun 2019. Penulis menjadi Pendidik Tersertifikasi Google Tingkat 2 (Google Certified Educator Level 2) dan lulusan Pendidikan Guru Penggerak Angkatan 8 Kota Semarang. Beberapa prestasi yang pernah diraih adalah Juara 3 Lomba Media Pembelajaran Dalam Lomba Festival Peringatan Hari Guru Nasional yang diselenggarakan Labschool, Universitas Negeri Semarang (2021); Juara 1 Lomba Video UNS Mengajar Daring Dalam Rangka Dies Natalis ke-46 (2022); Karya Terpilih Potret Cerita Kurikulum Merdeka Kategori Pendidik dan Tenaga Kependidikan, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2023); Juara 1 Lomba Guru Berprestasi Tingkat Kecamatan Tembalang (2024); Juara 1 Lomba Guru Berprestasi Tingkat Kota Semarang (2024); Juara 1 Lomba Guru Berdedikasi dan Inovatif PGRI Kota Semarang (2024); Juara 1 Lomba Guru Berdedikasi dan Inovatif HUT PGRI Ke-79 Tingkat Provinsi

Jawa Tengah (2024); Juara 1 Lomba Video Sang Pendidik “Guru Inovatif dan inspiratif Tingkat Kota Semarang (2024); Karya Terbaik 1 Meaningful Learning dalam NextGen Teacher Academy - Nyalanesia (2025); dan Juara 1 Lomba Porsenijar PGRI Tingkat Jawa Tengah (2025). Penulis juga membuat berbagai inovasi perangkat pembelajaran dan beberapa karyanya terdaftar dalam Hak Cipta Kekayaan Intelektual, Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, seperti: Media Permainan Asap Arang (Mengasah Perkalian Melalui Ular Tangga), Alat Peraga KIT IPA “Dio Jajar Kanan” (Diorama Jaring-Jaring Makanan), Media Permainan Pembelajaran “Kami Bata” (Kartu Remi Bangun Datar), E-Modul "Baja Tes Nasi" (Bahan Ajar Teks Eksplanasi), Perpustakaan Digital Pribadi Chitra Sintarani, Media Pembelajaran Interaktif (MPI) IPAS Kelas V “Mendengar Karena Bunyi – Alat Pendengaran Manusia”, dan Animasi Kartun Pembelajaran di Aplikasi Si Booky Dinas Perpustakaan Kota Semarang. Penulis juga membuat e-book materi pembelajaran SD lebih dari 150 e-book. Penulis dapat dihubungi via email: chitrasintarani67@guru.sd.belajar.id, instagram: @chitrasintarani, dan youtube: Chitra Sintarani.

Dhina Cahya Rohim, Lahir di Pati, 3 April 1987. Merupakan alumni Universitas Negeri Semarang pada jenjang S1 (2009) dan melanjutkan pendidikan magister di Universitas Muria Kudus (2018). Perjalanan karirnya dimulai pada 2009 sebagai guru di SD Kedungmundu Semarang



dan menjadi tutor dibimbing belajar Ganesha Operation Semarang sampai tahun 2010. Pada tahun yang sama dia juga mengajar di SD Citischool International School di Semarang. Tahun 2011 melanjutkan bakti sebagai guru di SMK Negeri 1 Cluwak. Selanjutnya di tahun 2019 hingga saat ini dia menjadi dosen program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Muhammadiyah Kudus. Beberapa kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan dalam berbagai bidang khususnya pada bidang pendidikan. Hasil Karya dalam bentuk publikasi di jurnal bereputasi dapat diakses melalui google scholar pada link <https://scholar.google.com/citations?user=CCtida4AAAAJ&hl>

[=id&oi=ao.](mailto:dhinacahya@umkudus.ac.id) Penulis dapat dihubungi melalui email dhinacahya@umkudus.ac.id.



Astrid Lekatompessy, lahir di Latuhalat, 31 Agustus 1985. Riwayat pendidikan S1 Pendidikan Kimia Universitas Pattimura Ambon, S2 Pendidikan Dasar Universitas Negeri Semarang, dan saat ini sedang menempuh S3 Pendidikan Dasar di Universitas Negeri

Semarang. Pengalaman mengajar menjadi seorang guru sejak tahun 2009 hingga 2013 di SMP Kolose Xaverius Ambon. Saat ini sedang mengajar di SMA Kristen Anak Panah Nabire sejak 2013 hingga sekarang, juga sebagai dosen PGSD di Universitas Satya Wiyata Mandala Nabire sejak 2024 sampai saat ini. Penulis pernah menjadi Fasilitator guru Penggerak Papua, Penggerak Kombel Papua, Aktif dalam Menulis buku media pembelajaran dan buku antologi. Penulis pernah meraih terbaik 1 Guru Inovatif Tingkat Propinsi papua Tengah, Tahun 2023 dan Finalis Nasional GTK Inovatif tahun

2023. Penulis dapat dihubungi via e-mail :
maabuatastrid@gmail.com dan instagram: @teacherastrid

Aisyah Faradhillah

Yasmin, lahir di Jombang
15 Maret 1999. Riwayat
pendidikan S1 PGSD
Universitas Trunojoyo
Madura (2020/2021), S2
Pendidikan Dasar
Universitas Negeri
Surabaya (2024/2025), dan
saat ini sedang menempuh
S3 Pendidikan Dasar di



Universitas Negeri Semarang. Pengalaman mengajar menjadi
seorang guru sejak tahun 2022 sampai sekarang. Saat ini
sedang mengajar di SMP Negeri 1 Ploso, Kabupaten
Jombang. Penulis dapat dihubungi via e-mail :
aisyah.faradhillah15@gmail.com dan instagram: @yrfrdhy.

Buku Cermin Diri Dalam Seksualitas, Perilaku, Dan Kesehatan Mental Remaja hadir sebagai jembatan pengetahuan dan kompas etika. Kami percaya bahwa pendidikan seksualitas yang benar bukanlah pendorong perilaku seksual dini, melainkan justru fondasi yang memberdayakan remaja untuk membuat keputusan yang bijak, aman, dan bertanggung jawab. Buku ini tidak sekadar membahas anatomi; ia secara holistik mengupas bagaimana nilai moral, pengaruh lingkungan (dari keluarga hingga media digital), serta ancaman laten dari stigma dan diskriminasi, secara nyata memengaruhi kondisi mental seorang remaja.

Kepada para remaja, buku ini adalah undangan untuk mengenal diri Anda seutuhnya, memahami hak dan martabat tubuh Anda, serta memegang teguh nilai empati dan persetujuan dalam setiap relasi. Kepada orang tua, pendidik, dan pihak yang peduli, buku ini adalah ajakan untuk membuka dialog, menawarkan keteladanan, dan membangun ekosistem sosial yang inklusif sebuah panggung di mana setiap remaja merasa aman untuk bertumbuh, bertanya, dan menjadi pribadi yang utuh.

ISBN 978-634-04-6302-6



9

786340

463026

