

#2 NAWALA

EDISI PERTAMA 2026



Daftar Isi

Salam Pembuka	1
Dari Pameran ke Percakapan Kota	2
PKBI Daerah Bali di Forum Advokasi Kesehatan Mental Global ke-4 dan Pertemuan Regional Being Asia & LATAM	5
Merawat Ruang Aman, Memperkuat Suara	6
Ruang Keluarga dan Sebuah Refleksi	11
Para Penggerak, Untuk Tanah Kelahiran	14
Terima Kasih Telah Bergerak Bersama Kami	17

Om Swastyastu

Selamat Tahun Baru 2026!

Ada yang berubah dari tahun ke tahun, dan perubahan itu tidak selalu datang dalam bentuk kebijakan besar atau program raksasa. Kadang ia hadir dalam rupa seorang remaja yang untuk pertama kalinya berani menyebut apa yang ia rasakan. Dalam tangan seorang ibu yang membuka kartu permainan bersama anaknya di sudut ruangan yang hangat. Dalam suara perempuan disabilitas yang pelan-pelan menemukan bahwa tubuhnya, hidupnya, dan haknya layak diperjuangkan.

Di sinilah PKBI Daerah Bali berdiri. Bukan di atas panggung, melainkan di tengah kehidupan yang sesungguhnya.

Nawala yang kini ada di hadapan Anda adalah yang kedua dalam perjalanan kami, dan yang pertama di tahun 2026. Kami menghadirkannya bukan sekadar sebagai laporan, melainkan sebagai undangan: untuk melihat Bali sebagaimana yang kami percayai. Sebuah pulau yang tidak hanya indah dari luar, tetapi adil di dalamnya. Sehat untuk semua. Setara untuk semua. Tanpa terkecuali.

Sepanjang awal tahun ini, kerja-kerja PKBI Bali bergerak ke arah yang lebih luas dan lebih dalam sekaligus.

Kami hadir di ruang seni, karena percaya bahwa kekerasan seksual dan keberagaman identitas tidak cukup hanya dibicarakan. Ia perlu dirasakan, dilihat, dan diperbincangkan secara jujur oleh publik yang lebih luas. Kami hadir di komunitas remaja, karena kesehatan jiwa adalah bagian tak terpisahkan dari tumbuh kembang yang bermartabat. Kami hadir bersama perempuan disabilitas yang terlalu lama absen dari percakapan tentang hak reproduksi mereka sendiri. Dan kami hadir di ruang keluarga, karena hubungan antara orang tua dan anak remaja adalah tanah paling subur bagi perubahan yang bertahan lama.

Kami tidak punya jawaban atas semua hal. Tapi kami percaya pada proses, pada dialog yang jujur, pada ruang yang aman, pada manusia yang ketika diberi kepercayaan akan tumbuh melampaui ekspektasi. Itulah yang terus mendorong langkah kami.

Selamat membaca. Semoga setiap cerita di nawala ini tidak hanya sampai di pikiran, tetapi juga menyentuh sesuatu di dalam diri Anda dan menggerakkannya. Om Shanti, Shanti, Shanti Om

Salam hangat,
Tim PKBI Daerah Bali



Dari Pameran ke Percakapan Kota: Seri Pameran PKBI Daerah Bali Bertajuk MANUSIA 4.0: Diver(city)



Selama ini percakapan mengenai kekerasan seksual dan keberagaman identitas gender masih sering dianggap tabu. Topik ini kerap berada dalam ruang-ruang tertutup, bahkan tidak jarang dihindari untuk dibahas lebih jauh. Melihat realitas tersebut, Kisara PKBI Bali melalui program Indonesia Healthy Cities with PRIDE (IHCP) berinisiatif membuka percakapan ini ke ruang publik. Melalui pameran, isu yang kerap dianggap sensitif dikemas dalam berbagai bentuk karya visual dan interaktif yang diharapkan dapat memantik dialog di masyarakat.

Pameran MANUSIA 4.0: Diver(city) diselenggarakan pada 16–18 Januari 2026 di Berbagi Ruang & Kopi, Denpasar. Ruang yang biasanya menjadi tempat anak muda berkumpul dan berbincang santai diubah menjadi ruang refleksi yang penuh warna. Instalasi visual, infografis, hingga permainan interaktif mengisi setiap sudut ruangan, mengajak pengunjung melihat kembali bagaimana sebuah kota dapat menjadi lebih sehat, inklusif, dan bebas stigma.

Melanjutkan seri pameran MANUSIA sebelumnya, edisi keempat ini mengangkat isu interseksionalitas HIV dan kekerasan seksual di tengah keberagaman identitas. Dalam proses kreatifnya, PKBI Daerah Bali menggandeng Gurat Institute, kolektif seniman Bali yang berfokus pada riset dan pengembangan budaya visual melalui karya kolaboratif lintas seniman. Hasilnya adalah pameran yang tidak hanya menghadirkan karya seni, tetapi juga menjadi medium untuk memahami realitas sosial dengan pendekatan yang lebih dekat dan mudah diakses.

Mengapa isu ini mendesak untuk dibicarakan?

Kekerasan seksual dan HIV masih sering berada dalam ruang percakapan yang terbatas. Stigma terhadap identitas tertentu membuat banyak orang enggan mencari bantuan atau mengakses layanan kesehatan. Padahal kerentanan yang dialami seseorang sering kali berlapis—dipengaruhi oleh faktor seperti gender, usia, disabilitas, orientasi seksual, hingga status sosial ekonomi.

Melalui MANUSIA 4.0: Diver(city), isu yang sering dianggap sensitif dihadirkan melalui pendekatan visual dan pengalaman interaktif agar lebih mudah dipahami publik. Pameran ini menjadi ruang alternatif untuk membuka dialog tentang pentingnya keberagaman dalam membangun kota yang sehat dan inklusif.



Dari program ke ruang publik

Sebagian besar karya yang dipamerkan merupakan diseminasi dari perjalanan program Indonesia Health Cities with Pride (IHCP) yang berlangsung sepanjang 2023–2025. Program ini berfokus pada upaya mendorong kota yang lebih inklusif dalam pemenuhan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR), khususnya bagi kelompok yang kerap mengalami stigma dan diskriminasi.

Ni Kadek Sintya Angreni, Program Manager IHCP, menjelaskan bahwa pameran ini menjadi cara untuk memastikan pengetahuan yang dihasilkan selama program tetap dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan. Dari refleksi perjalanan tersebut kemudian lahir tema Diver(city), yang menegaskan bahwa keberagaman identitas merupakan bagian penting dalam mewujudkan kota yang sehat.

Siapa saja yang terlibat?

Perjalanan IHCP melibatkan berbagai pihak, mulai dari remaja, komunitas, hingga pemangku kebijakan. Dalam pameran ini, keterlibatan tersebut ditampilkan melalui karya photovoice yang menghadirkan 12 foto beserta narasi dari peserta program tentang upaya membangun kota yang lebih adil dan sehat di lingkungannya.

Pameran juga dibuat lebih interaktif melalui board game yang menggambarkan alur jaringan rujukan bagi penyintas kekerasan seksual di kampus, sehingga pengunjung dapat memahami bagaimana akses layanan kesehatan bekerja bagi penyintas maupun Orang dengan HIV.

Selama tiga hari penyelenggaraan, pameran ini ramai dikunjungi publik yang datang untuk melihat karya sekaligus mengikuti berbagai side event seperti Ruang Dialektika, sebuah diskusi publik yang membuka ruang percakapan bagi berbagai pihak. Pendekatan budaya juga dihadirkan melalui pertunjukan wayang sebagai media komunikasi publik untuk menyampaikan pesan tentang kesehatan, keberagaman, dan keadilan sosial dengan cara yang lebih dekat dengan masyarakat.

Sebagai bagian dari penguatan advokasi berbasis bukti, program IHCP juga mengembangkan dua buku utama yaitu “Kota Sehat, Kota Inklusif: Lensa Interseksionalitas dalam Pemenuhan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi” serta “Regulasi dan Realita: Pemenuhan Hak Bagi ODHIV dan Korban Kekerasan Seksual.” Kedua buku ini diuji publik melalui diskusi yang melibatkan organisasi advokasi, komunitas, akademisi, pemerintah, dan media untuk memperkuat rekomendasi kebijakan yang lebih responsif dan berbasis hak asasi manusia.



Sebuah langkah menuju kota yang lebih inklusif

Pameran MANUSIA 4.0: Diver(city) menunjukkan bahwa membuka percakapan tentang isu yang selama ini dianggap tabu dapat dilakukan dengan cara yang lebih dekat, kreatif, dan inklusif. Melalui seni, data, dan dialog publik, pameran ini menjadi pengingat bahwa kota yang sehat bukan hanya tentang fasilitas kesehatan, tetapi juga tentang ruang yang aman bagi setiap orang untuk hidup tanpa stigma dan diskriminasi. Karena pada akhirnya, kota yang sehat adalah kota yang mampu menghargai keberagaman, melindungi warganya, dan membuka ruang percakapan bagi perubahan bersama.





PKBI Daerah Bali di Forum Advokasi Kesehatan Mental Global ke-4 dan Pertemuan Regional Being Asia & LATAM

Pada minggu pertama Februari 2026, Kota Iloilo di Filipina menjadi pusat pergerakan komunitas kesehatan mental global. PKBI Daerah Bali berkesempatan menjadi bagian dari momen ini — bergabung bersama para inovator, advokat, peneliti, dan pembuat kebijakan dari Asia, Amerika Latin, dan berbagai belahan dunia dalam dua acara berturut-turut: Forum Advokasi Kesehatan Mental Global ke-4 (GMHAN) yang berlangsung pada 2–4 Februari, serta Pertemuan Regional Being Asia & LATAM pada 5–6 Februari di Icon Conference Centre.

Bagi tim kami, ini bukan sekadar perjalanan konferensi. Ini adalah penegasan kembali bahwa pekerjaan yang kami lakukan di Bali—melindungi anak muda dari perundungan dan kekerasan serta membangun sekolah yang lebih aman—merupakan bagian dari gerakan yang jauh lebih besar dan sangat dibutuhkan.

Kota Iloilo menjadi tuan rumah yang tepat untuk pertemuan ini. Sebagai kota yang dikenal dengan kehangatan, budaya, dan ketangguhan komunitasnya, Iloilo menyambut para delegasi dari berbagai penjuru dunia untuk bersama-sama menghadapi salah satu tantangan kesehatan publik terbesar saat ini: kesehatan mental anak muda.

Forum GMHAN mempertemukan para advokat global, pembuat kebijakan, lembaga PBB, dan pemimpin muda dalam tiga hari penuh sesi utama, lokakarya, dan diskusi terbuka. Topik yang dibahas mencakup pembiayaan kesehatan mental dalam kerangka Universal Health Coverage, deinstitutionalisasi, hingga keterkaitan mendesak antara perubahan iklim dan kesejahteraan anak muda.



Salah satu sesi yang paling berkesan adalah “From Youth Engagement to Youth-Leadership,” yang mengubah cara pandang terhadap anak muda—bukan sebagai penerima layanan pasif, tetapi sebagai “penafsir aktif atas lingkungannya, pencipta bahasa baru tentang kesejahteraan, serta penggerak utama perubahan budaya dan sistem.” Perspektif ini sangat selaras dengan pengalaman kami di Bali, di mana perubahan bermakna terjadi ketika anak muda diberdayakan sebagai agen, bukan sekadar objek intervensi.

Forum ini juga membuka ruang untuk percakapan yang jujur dan tidak mudah. Diskusi tentang stigma dan diskriminasi, pembiayaan kesehatan mental yang berpusat pada manusia (bukan donor), serta tantangan dalam menerjemahkan deklarasi tingkat tinggi PBB ke dalam perubahan nyata, mengingatkan kami bahwa advokasi adalah proses jangka panjang dan solidaritas lintas organisasi serta wilayah adalah hal yang mutlak.

Sekolah AMAN: Membawa Bali ke Panggung Global

Dalam Pertemuan Regional Being, PKBI Daerah Bali mempresentasikan inisiatif Sekolah AMAN (Aman dan Nyaman), dan kami bangga melihatnya sejajar dengan berbagai inovasi dari Vietnam, India, Pakistan, Kolombia, Ekuador, dan Indonesia.

Sekolah AMAN merupakan respons terhadap realitas yang mengkhawatirkan berdasarkan studi Global Early Adolescent Study (GEAS): di Bali, lebih dari setengah remaja usia 10–14 tahun di Denpasar melaporkan mengalami perundungan verbal, sementara 18% mengalami kekerasan fisik. Lebih dari itu, hanya sekitar setengah yang merasa nyaman membicarakan masalah dengan orang tua mereka.

Pendekatan kami menggabungkan dua kerangka berbasis bukti: program ROOTS dari UNICEF yang memberdayakan siswa sebagai agen anti-perundungan, serta GET 4 Youth yang menggunakan pendekatan human-centered design untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental. Kedua pendekatan ini diterapkan di 12 SMP di Bali, melibatkan guru, tenaga kesehatan, keluarga, dan pemangku kebijakan selama 18 bulan. Secara keseluruhan, 3.600 remaja akan mendapatkan edukasi tentang kesetaraan gender dan pencegahan perundungan, dengan 90 anak muda berperan sebagai agen perubahan di sekolah dan komunitasnya.

Yang membuat Sekolah AMAN berbeda adalah pemahamannya bahwa rasa aman tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga relasional, emosional, dan sistemik. Kami tidak hanya bekerja dengan siswa, tetapi juga dengan orang dewasa di sekitar mereka, karena perubahan budaya sekolah yang berkelanjutan membutuhkan pergeseran dari seluruh ekosistem.



Pertemuan Being dirancang untuk memaksimalkan pembelajaran antar peserta, dan hasilnya sangat terasa. Melalui kelompok belajar bersama, lokakarya pengembangan skala, diskusi tingkat negara, serta sesi paralel tentang co-design anak muda dan pembiayaan berkelanjutan, tim kami mendapatkan perspektif baru yang kaya serta alat-alat praktis.

Sesi advokasi dari United for Global Mental Health memberikan kami keterampilan praktis dalam bercerita, pemetaan pemangku kepentingan, dan keterlibatan media—yang kini mulai kami terapkan untuk memengaruhi kebijakan kesehatan mental di Bali. Sementara itu, lokakarya pembiayaan yang menghadirkan AVPN, British Asian Trust, dan Mental Health Innovation Network Asia mendorong kami untuk melihat keberlanjutan dengan cara baru dan memandang pendana sebagai mitra perubahan.

Di luar sesi formal, momen paling bermakna justru terjadi di sela-sela kegiatan—percakapan santai dengan organisasi yang bekerja pada mindfulness untuk remaja, kesadaran bersama tentang bagaimana stigma dan pola asuh memengaruhi perilaku mencari bantuan, hingga refleksi bahwa tantangan yang kami hadapi di Bali ternyata juga dirasakan di banyak negara lain.

Kami juga berkesempatan terhubung dengan penerima hibah Ecosystem Catalyst di tingkat nasional Indonesia, yang memperdalam pemahaman kami tentang bagaimana Sekolah AMAN dapat berkontribusi dalam agenda nasional kesehatan mental anak muda.

Iloilo 2026 mengingatkan kami bahwa visi ini tidak hanya milik satu tempat. Visi ini dibagikan lintas bahasa, budaya, dan konteks oleh ratusan orang yang menolak untuk menerima bahwa kesehatan mental yang buruk adalah harga yang harus dibayar anak muda untuk tumbuh di dunia yang penuh tantangan.

Kami kembali ke Bali dengan semangat baru, jejaring yang lebih luas, dan komitmen yang semakin kuat untuk membangun sekolah di mana setiap anak muda benar-benar merasa aman dan nyaman.



Merawat Ruang Aman, Menguatkan Suara



Bagi banyak perempuan dengan disabilitas, memahami kesehatan seksual dan reproduksi bukanlah hal yang mudah. Informasi sering kali tidak tersedia dalam format yang aksesibel, pelayanan kesehatan belum sepenuhnya ramah disabilitas, dan stigma sosial masih membatasi ruang bagi mereka untuk berbicara tentang tubuh serta pengalaman hidupnya. Akibatnya, tidak sedikit perempuan disabilitas yang tumbuh tanpa akses pada pengetahuan yang utuh tentang kesehatan reproduksi, relasi yang sehat, maupun perlindungan dari kekerasan. Padahal, kesehatan seksual dan reproduksi merupakan bagian dari hak asasi manusia yang seharusnya dapat diakses oleh semua orang tanpa terkecuali.

Berangkat dari realitas tersebut, PKBI Daerah Bali menghadirkan program “Suara & Rasa: Membangun Keadilan Reproduksi bagi Perempuan Disabilitas.” Program ini membuka ruang belajar yang aman, inklusif, dan reflektif bagi perempuan disabilitas untuk memahami hak kesehatan seksual dan reproduksi mereka, berbagi pengalaman hidup, serta memperkuat kepemimpinan di komunitasnya. Melalui pendekatan Human Centered Design (HCD), program ini menempatkan pengalaman, kebutuhan, dan aspirasi perempuan disabilitas sebagai pusat dari setiap proses pembelajaran dan pengembangan kegiatan. Dengan cara ini, setiap langkah yang dilakukan diharapkan benar-benar dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Perjalanan program ini dimulai dari dua langkah awal untuk memperkuat pemahaman tim internal PKBI Bali melalui kegiatan Capacity Strengthening serta membuka ruang belajar bersama perempuan disabilitas melalui Pelatihan Fasilitator Sebaya Inklusif.





Membangun Fondasi dari Dalam

Sebelum melangkah bersama komunitas, PKBI Bali terlebih dahulu memperkuat fondasi dari dalam organisasi. Melalui kegiatan Capacity Strengthening, tim internal diajak untuk mendalami isu keadilan reproduksi, perspektif disabilitas, serta pendekatan Human Centered Design dalam merancang program yang lebih inklusif.

Kegiatan yang berlangsung di kantor PKBI Daerah Bali pada 11 dan 15 Desember 2025 ini menjadi ruang refleksi bersama bagi tim. Diskusi yang terjadi tidak hanya membahas konsep, tetapi juga mengajak peserta melihat kembali bagaimana stigma dan diskriminasi masih memengaruhi akses perempuan disabilitas terhadap informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi.

Dari proses ini, tim PKBI Bali membangun pemahaman dan nilai yang sama tentang pentingnya pendekatan yang empatik, inklusif, dan berperspektif hak asasi manusia dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Penguatan kapasitas ini menjadi fondasi penting agar program Suara & Rasa dapat berjalan secara kolaboratif dan benar-benar berpijak pada kebutuhan nyata perempuan disabilitas.

Ketika Ruang Belajar Menjadi Ruang Berbagi

Langkah berikutnya adalah menghadirkan ruang belajar bagi perempuan disabilitas melalui kegiatan Pelatihan Fasilitator Sebaya Inklusif, yang diselenggarakan pada 24–25 Februari 2026 di Denpasar. Sebanyak 20 perempuan dengan berbagai ragam disabilitas berkumpul untuk belajar, berdiskusi, dan berbagi pengalaman.

Selama dua hari, para peserta bersama-sama membahas berbagai topik penting, mulai dari konsep keadilan reproduksi, etika berinteraksi dengan teman disabilitas, hingga teknik fasilitasi partisipatif untuk memimpin diskusi yang aman dan inklusif. Namun, yang membuat ruang ini terasa bermakna bukan hanya materi yang dibagikan, melainkan juga cerita-cerita yang muncul di dalamnya.

Para peserta berbagi pengalaman tentang berbagai hambatan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari sulitnya mendapatkan informasi kesehatan reproduksi hingga pengalaman tidak dilibatkan dalam berbagai ruang sosial. Ruang belajar ini kemudian berubah menjadi ruang berbagi, tempat setiap pengalaman didengar dan dihargai.



Cerita dari Bu Ning

Bagi Bu Ning, Community Organizer program Suara & Rasa yang juga merupakan teman disabilitas, isu aksesibilitas bukan sekadar tentang bantuan tambahan. Dalam pengalamannya, banyak ruang publik dan layanan yang masih belum sepenuhnya ramah bagi teman-teman disabilitas. "Sering kali akses dianggap sebagai bantuan tambahan, padahal bagi kami itu kebutuhan agar bisa berpartisipasi seperti orang lain," ungkapnya.

Menurutnya, ruang yang inklusif hanya dapat terwujud jika teman-teman disabilitas dilibatkan sejak awal dalam proses perencanaan dan pengambilan keputusan. Pendekatan inilah yang juga digunakan dalam program Suara & Rasa, di mana perempuan disabilitas tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga bagian dari proses merancang perubahan bersama.

Perubahan Dimulai dari Percakapan

Melalui pelatihan ini, para peserta dipersiapkan untuk menjadi fasilitator sebaya di komunitasnya masing-masing. Mereka diharapkan dapat membuka ruang diskusi tentang kesehatan seksual dan reproduksi, saling mendukung sesama perempuan disabilitas, serta memperkuat kesadaran tentang hak atas tubuh dan kesehatan. Menjadi fasilitator sebaya bukan berarti menjadi orang yang paling tahu.

Sebaliknya, peran ini justru tentang menjaga ruang aman, mendengarkan pengalaman orang lain, dan memastikan setiap suara memiliki tempat untuk didengar.

Dari ruang belajar kecil ini, harapan baru mulai tumbuh. Para peserta tidak hanya belajar untuk diri sendiri, tetapi juga membawa pengetahuan dan keberanian itu kembali ke komunitas mereka. Karena sering kali, perubahan besar justru berawal dari percakapan kecil, percakapan yang membuka ruang bagi setiap orang untuk memahami tubuhnya, menyuarakan kebutuhannya, dan mengambil keputusan atas hidupnya sendiri.

Melalui program Suara & Rasa, PKBI Bali percaya bahwa masyarakat yang inklusif hanya dapat terwujud ketika setiap suara dihargai dan setiap tubuh dipandang setara.

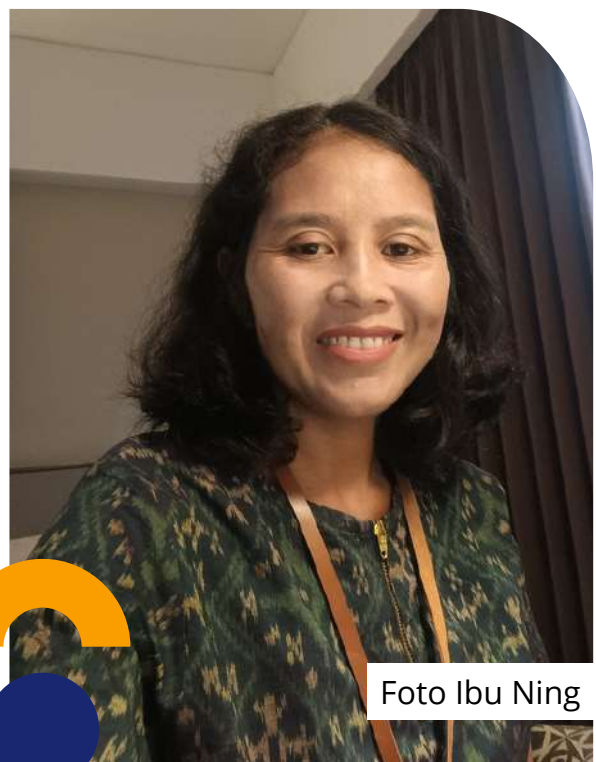


Foto Ibu Ning



Ruang Keluarga dan Sebuah Refleksi

Keluarga adalah ruang teraman dan nyaman untuk kita pulang setelah proses yang panjang. Kalimat ini terdengar sangat menenangkan dan memberikan kita sebuah anggapan bahwa keluarga adalah tempat yang paling aman. Namun, benarkah demikian? adakah keluarga pada akhirnya memiliki kesempatan untuk justru menjadi sebaliknya? Tempat pertama kali kita merasakan ketakutan. Tempat pertama kali kita belajar bahwa dunia luar sangat berbahaya. Tempat pertama kali kita belajar bahwa berpendapat itu adalah sesuatu yang dilarang. Kita belajar untuk menjadi dingin dan meyakini bahwa yang kita punya hanya diri kita sendiri. Kenapa malah sebaliknya? adakah persoalan yang mesti kita lihat kembali dalam konteks keluarga yang selama ini sangat romantis untuk dikisahkan.

Inilah kenyataan yang banyak keluarga rasakan, namun jarang berani dibicarakan. "Saya ingin dekat dengan anak saya, tapi saya tidak tahu caranya lagi." Kalimat ini terucap dari seorang ibu di salah satu sesi Family Space. Dan air matanya mengatakan lebih banyak dari kata-kata.

Ketika seorang anak memasuki masa remaja, tubuhnya berubah dengan cepat. Hormon bergejolak, perasaan menjadi lebih intens, dunia sosial tiba-tiba terasa jauh lebih kompleks. Anak yang dulu berlari memeluk orang tuanya kini terlihat menjauh, menutup pintu kamar, atau tenggelam dalam layar ponsel.

Orang tua sering mengira ini adalah bentuk pemberontakan. Padahal, bagi si anak, ini adalah kebingungan yang sangat nyata. Ia pun tidak mengerti sepenuhnya apa yang sedang terjadi pada dirinya. Ia hanya tahu bahwa dunia di sekitarnya terasa asing, termasuk kadang-kadang, rumahnya sendiri.

Di sinilah titik kritis terjadi. Ketika remaja tidak menemukan ruang yang aman untuk bertanya dan berbagi, ia akan mencarinya di tempat lain. Dari teman sebaya, dari internet, dari sumber-sumber yang belum tentu memberinya informasi yang benar atau mendukungnya dengan sehat. Kesepian emosional di dalam rumah sendiri bisa menjadi pintu masuk bagi depresi, perundungan, hingga perilaku berisiko.



Mari kita jujur pada diri sendiri: tidak ada orang tua yang lahir sudah tahu cara mengasuh anak remaja. Kita semua belajar di tengah jalan, membawa luka dan pola dari masa kecil kita sendiri, ditambah beban pekerjaan, tekanan hidup, dan ekspektasi yang sering kali terlalu berat untuk dipikul sendirian.

Terkadang, komunikasi yang terjadi hanyalah perintah dan laporan. "Sudah makan?" "Tugas selesai?" "Jangan pulang malam." Bukan karena tidak sayang, tapi karena kita tidak punya cukup energi atau pengetahuan untuk lebih dari itu. Dan perlahan, suasana di rumah menjadi dingin, jarak semakin terasa, dan kita bahkan tidak menyadari kapan itu semua dimulai.

Yang lebih menyakitkan adalah ketika pola ini terus berulang tanpa kita sadari. Nada suara yang tajam, ekspektasi yang tidak terucapkan, atau diam yang berkepanjangan tapi sarat emosi. Semuanya meninggalkan bekas yang dalam bagi anak-anak kita.

Remaja tidak butuh orang tua yang sempurna. Mereka butuh orang tua yang hadir, yang mau mendengar tanpa langsung menghakimi, dan yang mampu menjadi teman bicara ketika dunia terasa terlalu berat. Komunikasi yang asertif, bukan reaktif. Rasa ingin tahu, bukan prasangka. Ruang untuk refleksi bersama, bukan arena pembelaan diri. Dan semua itu perlu dilatih. Perlu waktu. Perlu ruang yang aman untuk berlatih bersama.

PKBI Bali menginisiasi sebuah kegiatan bernama Family Space, sebuah ruang yang hadir setiap akhir pekan, di mana orang tua dan anak remaja datang bukan untuk diceramahi, melainkan untuk merasakan, bermain, berbicara, dan belajar bersama dalam suasana yang hangat dan tanpa tekanan.

Beberapa media digunakan untuk menghidupkan suasana, salah satunya Kartu Empati. Lewat kartu ini, orang tua dan anak remaja saling menjawab pertanyaan-pertanyaan mendalam yang mungkin belum pernah sempat ditanyakan selama ini. Orang tua mulai memahami perubahan yang sedang dialami anaknya. Remaja mulai melihat bahwa orang tua mereka pun sedang berjuang. Dan keduanya, pelan-pelan, menemukan kembali bahasa yang sama.



Salah satu sesi mengajak mereka membuat Complimentary Letter, surat sederhana yang ternyata menyimpan begitu banyak perasaan yang selama ini belum terucap. Banyak orang tua yang akhirnya bisa berkata kepada anaknya, "Maafkan Ayah, Ibu... selama ini tidak tahu cara yang lebih baik." Pelukan yang menyusul sesudahnya menjadi bukti bahwa perasaan itu sebenarnya sudah lama ada, hanya butuh satu cara untuk akhirnya sampai.

Tidak Ada yang Salah. Kita Semua Sedang Belajar.

Anak baru pertama kali menjadi anak seusia itu. Orang tua baru pertama kali menjadi orang tua dari anak yang sedang di fase itu. Setiap tahap adalah pengalaman baru bagi semua pihak, dan tidak ada yang perlu disalahkan atas ketidaktahuan. Yang perlu ada hanyalah kemauan untuk terus belajar dan keberanian untuk berubah.

Pengasuhan bukan soal sempurna. Ia adalah soal hadir. Soal mau sejenak jeda dari kesibukan dan bertanya, "Apa yang sebenarnya kamu rasakan?" Soal berani mengakui, "Aku pun belum sepenuhnya paham, tapi aku ingin memahaminya bersamamu."

Karena pada akhirnya, keluarga adalah fondasi pertama dalam kehidupan remaja. Di sanalah mereka belajar tentang rasa aman, tentang didengar, dan tentang menjadi diri sendiri. Maka, memperkuat kapasitas keluarga, memahami keberagaman dinamika di dalamnya, serta menghadirkan ruang dialog yang sehat bukan lagi pilihan, melainkan kebutuhan.

Bagaimana mungkin kita ingin menciptakan remaja yang berdaya, jika ruang terdekat mereka justru terasa asing? Keluarga mungkin tidak selalu sempurna, tetapi ia selalu bisa belajar. Dan dari proses belajar itulah, kita membuka kemungkinan lahirnya ruang yang aman, hangat, dan mendukung—tempat di mana remaja dapat tumbuh tanpa rasa takut, tanpa stigma, dan tanpa kekerasan.



Para Penggerak, Untuk Tanah Kelahiran



Edy adalah salah satu dari banyak anak muda yang memulai langkahnya dari hal yang sederhana, rasa penasaran. Berawal dari melihat kegiatan remaja yang tampak seru di media sosial, ketertarikan itu perlahan tumbuh. Hingga akhirnya, sebuah ajakan dari Putu Arya Nugraha (Ketua PKBI Cabang Buleleng) membuka jalan bagi Edy untuk bergabung bersama PKBI Daerah Bali, khususnya di Buleleng.

Awalnya, tidak ada ambisi besar. Hanya keinginan untuk mencoba dan terlibat. Namun seiring waktu, langkah kecil itu membawa Edy masuk lebih dalam ke berbagai aktivitas, mulai dari sosialisasi kesehatan reproduksi di sekolah, siaran radio, hingga terjun langsung memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Perjalanan ini tidak hanya berlangsung di ruang-ruang formal, tetapi juga menyusuri rumah-rumah warga, dari pusat kota hingga pelosok Buleleng.

Dalam setiap langkahnya, Edy dan para relawan lainnya tidak sekadar hadir untuk memberikan informasi. Mereka hadir untuk mendengar, memahami, dan membangun kedekatan dengan masyarakat. “Kami datang bukan hanya untuk memberi informasi, tapi juga untuk benar-benar mendengar.” Kalimat ini menjadi gambaran bagaimana pendekatan yang dibangun bukan mau menjadi pemberi tetapi berbagi dan tumbuh bersama-sama.

Gerakan yang dijalani Edy juga tidak berdiri sendiri. Bersama PKBI Buleleng, kolaborasi dibangun dengan berbagai pihak mulai dari pemerintah, organisasi kepemudaan, hingga yayasan sosial. Pendekatan yang dilakukan pun tidak hanya berfokus pada kesehatan, tetapi juga menyentuh aspek pendidikan dan sosial ekonomi, sebagai upaya untuk memberikan dampak yang lebih menyeluruh bagi masyarakat.

Di tengah proses tersebut, perubahan tidak hanya terjadi di luar, tetapi juga dalam diri Edy. Ia belajar mengelola waktu dengan lebih baik, meningkatkan kemampuan di bidang kesehatan, serta mengasah kepekaan dalam berinteraksi dengan masyarakat. Pengalaman terjun langsung ini juga mendorongnya untuk mengajak lebih banyak anak muda ikut bergerak. “Kalau satu orang bisa bergerak, maka yang lain juga bisa. Tinggal siapa yang mau mulai duluan.”



Pada tahun 2024, Edy dipercaya mengemban peran sebagai Wakil Ketua I PKBI Buleleng. Bagi Edy, ini bukan tentang posisi, melainkan tentang tanggung jawab untuk menjaga semangat yang telah tumbuh, agar tetap hidup dan menjangkau lebih banyak orang. Komitmennya tetap sederhana, ingin memberikan dampak bagi tanah kelahirannya, Kabupaten Buleleng, serta membantu masyarakat dalam meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan dan edukasi, dari kota hingga ke desa.

Ke depan, harapan itu masih terus dijaga. Agar setiap kegiatan yang dilakukan tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi benar-benar menjadi solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi masyarakat. Agar para relawan tetap solid, terus bergerak, dan tidak berhenti memperjuangkan kepentingan bersama.

Edy adalah satu cerita dari banyak cerita lainnya. Tentang bagaimana perubahan tidak selalu dimulai dari sesuatu yang besar, tetapi dari keberanian untuk mencoba, bertahan, dan terus berjalan pelan namun pasti. Edy adalah salah satu cerita para penggerak yang terus tumbuh di PKBI.



Klinik Catur Warga

Memberikan akses layanan kesehatan untuk semua



Salam Sehat

We are open!



Waktu Operasional

Senin – Jumat | 09.00 – 19.00 wita



Bisa atur janji temu melalui:
082267269243 (WhatsApp)

Dapatkan layanan
kesehatan berkualitas
dengan harga
terjangkau

Dokter | Bidan | Perawat | Apoteker | Analis Laboratorium | Konselor

Informasi lebih lanjut: ikuti @klinikcaturwargabali

#SehatSetaraUntukSemua

Terima Kasih Telah Bergerak Bersama Kami

Kami percaya bahwa perubahan tidak bisa dilakukan sendiri namun tumbuh dari kolaborasi, kepedulian, dan keterlibatan aktif dari masyarakat dan para mitra seperti Anda. Jika Anda merasa terinspirasi oleh cerita dan kegiatan kami, ada banyak cara untuk mendukung:

- Menyebarkan informasi dan edukasi HKSR di lingkungan Anda
- Berpartisipasi dalam kegiatan kami sebagai relawan atau mitra komunitas
- Memberikan donasi untuk mendukung program-program kami yang berkelanjutan



PKBI Daerah Bali | KISARA Bali | Klinik Catur Warga
www.pkbibali.or.id

Kontak Kami

 Jl. Gatot Subroto IV No.6, Dangin Puri Kaja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80233
 +62 361 430 214
 pkbibali@pkbi.or.id



Sampai jumpa di edisi berikutnya!

#PKBIBali
#SehatSetaraUntukSemua
#SemuaBerhakSehat

