



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2023

Pembelajaran

Pencegahan Kekerasan Seksual Jenjang SMP





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2023

Pembelajaran

Pencegahan Kekerasan Seksual

Jenjang SMP

Pembelajaran Pencegahan Kekerasan Seksual Jenjang SMP

Penasihat:

Nadiem Anwar Makarim

Pengarah:

Suharti

Pramoda Dei Sudarmo

Rusprita Putri Utami

Penanggung Jawab:

E. Dede Suryaman

Penulis:

Puput Susanto, Septi Herliana Dwi Waluyanti, Desrina Dewi Respati, Diah Normawarni, Erwin Januar, Lily Mardiany, Meilani Siahaan, Nia Nurhasanah, Nia Yuniarsih, Noer Alif Baslamin, Rani Indriani Kusumah, Rodika Nurbaiti, Umar Nashih Ulwan, Angkasa Surya, Dina Kartika Putri, Kadek Jeny Femila Devi, Taufik

Penelaah:

Puput Susanto

Septi Herliana Dwi Waluyanti

Feisal Ghozaly

Adi Setiawan Tri Wahyudi

Penyunting Bahasa:

Yanti Riswara

Desainer dan Penata Letak:

Muhammad Luthfi Akbari
(Ekraf GenRe Indonesia)

Diterbitkan oleh:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

Tim Konsultan:

Anindito Aditomo

Eneng Siti Saadah

Radityo Wibowo

Rizki Muhammad Ramdhan

Rr. Indira Dewi

Tata Sudrajat

Yosephine Dian Indraswari

Dikeluarkan oleh:

Pusat Penguatan Karakter

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

Jalan Jenderal Sudirman, Senayan,
Jakarta 10270

Telepon (021) 5746121, Faksimile (021)
5746121

Laman <https://puspeka.kemdikbud.go.id>

Tim Sekretariat:

Diana Damey

Gigih Anggana Yuda

Cetakan pertama, 2024

ISBN 978-623-118-951-6 (PDF)

Kata Pengantar

Data Asesmen Nasional Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) tahun 2022 menunjukkan bahwa 34,51% peserta didik berpotensi mengalami kekerasan seksual. Data tersebut selaras dengan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia yang menunjukkan tingginya frekuensi penerimaan laporan kekerasan seksual pada anak. Pada 2022, terdapat 834 kasus kekerasan seksual. Informasi tersebut mengindikasikan adanya risiko kekerasan seksual pada anak-anak Indonesia.

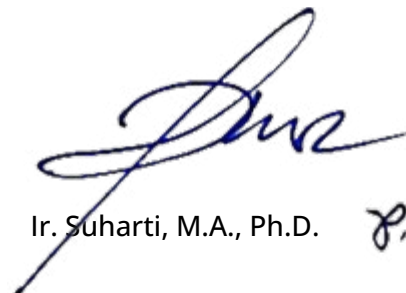
Sebagai langkah merespons kondisi tersebut, Kemendikbudristek mengambil langkah strategis dengan melakukan pencegahan dan penanganan kekerasan seksual di lingkungan satuan pendidikan melalui Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (PPKSP). Peraturan tersebut memberi mandat kepada seluruh satuan pendidikan dan pemerintah daerah untuk membentuk Tim Pencegahan dan Penanganan Kekerasan (TPPK) dan Satuan Tugas PPKSP yang memiliki mandat untuk mencegah dan menangani kekerasan seksual.

Upaya meningkatkan keamanan sekolah turut dilengkapi dengan pembelajaran kesehatan reproduksi dan keamanan diri. Melalui pembelajaran yang tepat sesuai dengan jenjang usia anak harapannya anak dapat mengenali sedini mungkin akan bahaya yang mungkin dapat mengancam dirinya dan ada di sekitarnya. Pembelajaran berfokus bagaimana peserta didik mampu mengembangkan sikap positif dan keterampilan hidup, di antaranya terkait dengan hubungan sosial, pencegahan kekerasan seksual, kesehatan reproduksi dan pubertas, serta meningkatkan kemampuan komunikasi peserta didik jika terjadi kekerasan. Pengenalan terkait ragam anggota tubuh, fungsi, serta keamanan diri menjadi sangat penting untuk mampu membangun kemampuan peserta didik dalam merawat dan melindungi diri sendiri. Kemampuan ini juga berkontribusi terhadap keamanan lingkungan sekolah yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar aman, nyaman dan merdeka dari kekerasan.

Dalam rangka mendukung upaya pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan, Kemendikbudristek melakukan pendampingan teknis melalui rangkaian video edukasi dan modul pembelajaran. Modul pembelajaran pencegahan kekerasan ini diharapkan dapat digunakan dan menginspirasi Ibu/Bapak pendidik dan tenaga kependidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan merdeka dari kekerasan.

Akhir kata, kami menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada para pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini. Mari kita terus bergerak bersama ciptakan lingkungan pendidikan yang merdeka dari kekerasan seksual.

Jakarta, Desember 2023
Sekretaris Jenderal Kemendikbudristek



Ir. Suharti, M.A., Ph.D.

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Latar Belakang	vii
Tujuan Pengembangan Modul	viii
Cara Penggunaan Modul	viii
Gambaran Modul	ix
Prinsip dan Pendekatan	x
Sasaran Pengguna Modul	xi
Mengenal Hak Anak	xi
Tips Menjadi Guru yang Ramah bagi Peserta Didik	xii
Tumbuh Kembang	xiii
BAB 1: Mengenal Diri	1
Topik 1.1 Mengenal Diri Sendiri	2
Topik 1.2 Emosi dan Perasaan	10
Topik 1.3 Memahami Batasan Diri dan Persetujuan	16
BAB 2: Mengenal Pubertas dan Kesehatan Reproduksi	27
Topik 2.1 Pubertas dan Kesehatan Reproduksi	28
Topik 2.2 Menjaga Kebersihan Diri	41
Topik 2.3 Gender: Tumbuh sebagai Perempuan dan Laki-Laki	46
BAB 3: Aku dan Sekitarku	55
Topik 3.1 Aku dan Orang Terdekatku	56
Topik 3.2 Hubungan Antarindividu yang Sehat dan Tidak Menyakiti	62
BAB 4: Stop Kekerasan Seksual	71
Topik 4.1 Apa itu Kekerasan Seksual?	72
Topik 4.2 Berani Mengatakan Tidak dan Berani Melaporkan Kekerasan Seksual	81
Daftar Pustaka	87

Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, kekerasan terhadap anak menjadi perhatian baik di tingkat nasional maupun global. UNICEF mencatat bahwa kekerasan terhadap anak merupakan fenomena global yang dialami anak di setiap negara (UNICEF, 2014). Di Indonesia, fenomena kekerasan terhadap anak juga tercatat dalam *Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja* (SNPHAR). Data dari SNPHAR tahun 2021 menunjukkan sebanyak 34% atau 3 dari 10 anak laki-laki dan 41,05% atau 4 dari 10 anak perempuan usia 13-17 tahun pernah mengalami satu jenis kekerasan atau lebih di sepanjang hidupnya (KPPPA, 2021).

Sekolah sebagai tempat anak lebih banyak menghabiskan waktunya turut menjadi lokasi terjadinya kekerasan terhadap anak sebagai peserta didik. Survei Lingkungan Belajar berdasarkan hasil Asesmen Nasional Tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,51% peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah berpotensi mengalami kekerasan seksual.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia (Kemendikbudristek RI) telah menerbitkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (Permendikbudristek PPKSP). Terbitnya peraturan tersebut merupakan bentuk komitmen dari Kemendikbudristek untuk merespons kekerasan yang terjadi di sekolah. Peraturan tersebut memberikan arahan mengenai upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah, pemerintah daerah, dan pemerintah pusat untuk memaksimalkan upaya pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan.

Data dari SNPHAR 2021 juga menunjukkan tingginya proporsi teman sebaya sebagai pelaku kekerasan, yaitu 65% laki-laki dan 53% perempuan untuk pelaku kekerasan seksual, 37% laki-laki dan 3% perempuan untuk pelaku kekerasan fisik, dan 72% laki-laki dan 72% perempuan untuk pelaku kekerasan emosional (KPPPA, 2021). Interaksi dengan teman sebaya banyak terjadi dalam konteks kegiatan pendidikan. Tanpa pencegahan dan penanganan kekerasan yang tepat, sekolah dapat berpotensi menjadi lokasi terjadinya kekerasan oleh teman sebaya. Kekerasan di sekolah tidak hanya dilakukan dalam bentuk kekerasan fisik dan psikis antaranak sebagai peserta didik, tetapi juga sebagai implikasi dari kebijakan yang diterapkan di sekolah. Data aduan KPAI menunjukkan dari 1.567 kasus yang dilaporkan pada 2020, kasus yang terbanyak ada pada kategori anak korban kebijakan (anak dikeluarkan karena hamil, praktik pungli di sekolah, penyegelan sekolah, anak tidak boleh ikut ujian, anak putus sekolah, anak dikeluarkan, dan sebagainya), yaitu sebesar 1.463 kasus (KPAI, 2021).

Oleh karena itu, Pusat Penguatan Karakter, Kementerian Pendidikan,

Kebudayaan, Riset, dan Teknologi berinisiatif untuk mengembangkan modul pegangan guru untuk memberikan materi pencegahan kekerasan seksual di satuan pendidikan. Modul ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan dasar serta keterampilan peserta didik di satuan pendidikan dalam melindungi dirinya dari tindak kekerasan dan ikut serta menciptakan ruang aman bagi teman sebaya mereka.

Tujuan Pengembangan Modul

Pengembangan modul ini bertujuan untuk:

1. menyediakan bahan ajar yang berfungsi sebagai suplemen alat bantu pencegahan kekerasan, khususnya kekerasan seksual bagi tim pencegahan dan penanganan kekerasan di tingkat satuan pendidikan;
2. memberikan materi dan panduan teknis bagi guru dalam memberikan materi tentang pencegahan kekerasan seksual kepada peserta didik; dan
3. memberikan materi dasar bagi siswa tentang pencegahan kekerasan seksual hingga informasi kanal pelaporan kekerasan seksual di lingkungan satuan pendidikan.

Cara Penggunaan Modul

Modul ini dapat digunakan sebagai panduan ajar pencegahan kekerasan seksual dalam beberapa kegiatan sebagai berikut.

1. Materi dalam modul pencegahan kekerasan seksual di jenjang Sekolah Menengah Pertama/SMP dan sederajat dapat diinsersikan dalam mata pelajaran tertentu yang memiliki kesamaan atau keterkaitan antara tujuan topik dengan capaian pembelajaran. . Sebagai gambaran modul ini juga dapat diinsersikan pada mata pelajaran bahasa, PJOK, IPA, IPS, Pendidikan Pancasila, Matematika, Seni Budaya, Pendidikan Agama serta mata pelajaran lainnya. Sebagai gambaran, matriks insersi materi dapat diakses melalui tautan berikut:



Pindai di sini!



bit.ly/insersi-pencegahanKS-SMP

2. Materi dalam modul dapat diintegrasikan dalam materi-materi yang disampaikan dalam kegiatan ekstrakurikuler, misalnya kegiatan pelatihan kepemimpinan oleh OSIS, kegiatan pembekalan kader pramuka, dan pelantikan PMR.
3. Materi dalam modul dapat disampaikan dalam masa pengenalan lingkungan sekolah (MPLS).

4. Guru dapat memodifikasi langkah jika dirasakan perlu, termasuk mengontektualisasikan contoh atau kasus, mengganti permainan, mengganti metode, atau menyesuaikan alat dan bahan sesuai sumber daya yang dimiliki.
5. Topik-topik sebaiknya diberikan secara berurutan, tetapi dapat saja dipilih beberapa topik yang dirasa lebih sesuai jika waktu yang dimiliki dalam penyampaian materi terbatas.
6. Bagian lampiran bahan bacaan memuat informasi-informasi tambahan yang perlu diketahui guru untuk pengayaan materi.
7. Anak merupakan individu yang belum mampu memberikan kesepakatan (incompetent consent) maka baik kiranya sebelum pendidik memberikan edukasi tentang pencegahan kekerasan seksual, satuan pendidikan dapat berkomunikasi dengan orang tua untuk memberikan pemberitahuan.

Gambaran Modul

No	Struktur Modul	Deskripsi
1.	Tujuan topik	Berisi tujuan pembelajaran untuk setiap topik pembelajaran.
2.	Durasi pembelajaran	Durasi pembelajaran yang dibutuhkan dalam mengimplementasikan setiap topik pembelajaran.
3.	Catatan bagi guru	Berisi catatan penting bagi guru yang perlu diperhatikan sebelum menyampaikan topik.
4.	Alat dan bahan	Alat dan bahan yang dibutuhkan dalam mengimplementasikan setiap topik pembelajaran.
5.	Aktivitas pembelajaran	Berisi panduan bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran.
6.	Bahan bacaan	Berisi bahan bacaan bagi guru untuk menguatkan perspektif guru dalam melaksanakan pembelajaran.
7.	Lampiran pendukung pembelajaran	Berisi lampiran bahan-bahan cetak yang dapat mendukung proses pembelajaran.
8.	Referensi	Berisi referensi dan tautan audiovisual atau bahan bacaan yang dapat mendukung sesi.

Prinsip dan Pendekatan

1. Nondiskriminatif

Peserta didik, pendidik, dan tenaga kependidikan berhak dilindungi dari segala bentuk diskriminasi tanpa pengecualian apa pun, seperti ras, warna kulit, jenis kelamin, bahasa, agama, politik, sosial ekonomi, kemampuan, atau pandangan lain yang mereka miliki.

2. Kepentingan terbaik bagi anak

Dalam setiap kegiatan yang melibatkan anak, baik di sektor publik maupun di institusi penyelenggara kesejahteraan sosial swasta, pengadilan hukum, kebijakan administratif maupun legislatif, kepentingan terbaik bagi anak harus dijadikan pertimbangan utama.

3. Partisipasi anak

Anak berhak untuk menyatakan pandangannya sendiri secara bebas dalam segala hal yang memengaruhi dirinya dan pandangan-pandangan anak diberikan bobot yang sesuai dengan usia/kedewasaan anak.

4. Keadilan dan kesetaraan gender

Peserta didik, pendidik, dan tenaga kependidikan tanpa memandang gender memiliki hak dan kewajiban yang sama untuk mendapatkan layanan pencegahan dan penanganan kekerasan.

5. Kesetaraan hak dan akses bagi disabilitas

Orang dengan disabilitas memiliki hak yang sama sebagai warga negara dan berhak diberikan akses dalam mewujudkan kesamaan kesempatan dalam segala aspek kehidupan dan penghidupan, termasuk dalam aspek pencegahan dan penanganan kekerasan.

6. Akuntabilitas

Setiap pelaksanaan program pencegahan dan penanganan kekerasan dilakukan dengan tanggung jawab, termasuk dalam penyediaan sumber daya yang memadai.

7. Kehati-hatian

Prinsip kehati-hatian memastikan pencegahan dan penanganan kekerasan dilakukan secara hati-hati untuk mewujudkan lingkungan belajar yang aman dan nyaman.

8. Keberlanjutan pendidikan

Setiap anak yang menjadi peserta didik harus dijamin keberlanjutan pendidikannya agar terus mendapatkan akses terhadap pendidikan.

Sasaran Pengguna Modul

Modul ini dikembangkan untuk menjadi bahan ajar dan materi pencegahan kekerasan seksual yang akan disampaikan siswa SMP sebagai penerima manfaat oleh



Mengenal Hak Anak

Hak anak adalah hak asasi manusia untuk anak yang harus dipenuhi, dihormati, dan dilindungi dengan memberikan perhatian khusus pada hak-hak perlindungan dan pengasuhan khusus yang diberikan kepada anak, serta bertujuan agar kesejahteraan dan jiwa anak terjamin. Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. (Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 Juncto UU No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak).

1. Hak hidup

Hak hidup meliputi hak anak untuk hidup dan kebutuhan-kebutuhan yang paling dasar untuk anak bisa bertahan hidup. Hak-hak ini meliputi standar kehidupan yang layak, mendapatkan ASI, tempat tinggal, makanan bergizi dan akses untuk mendapatkan layanan kesehatan yang baik.

2. Hak tumbuh dan berkembang

Hak tumbuh kembang meliputi semua hal yang dibutuhkan anak-anak agar dapat mencapai potensi terbaik mereka. Contohnya adalah hak untuk mendapatkan pendidikan, kesempatan bermain dan beristirahat, kegiatan budaya, akses untuk mendapatkan informasi yang baik, kebebasan berpikir, mengungkapkan pandangan, dan pendapatnya, serta memeluk dan mengamalkan agamanya.

3. Hak perlindungan

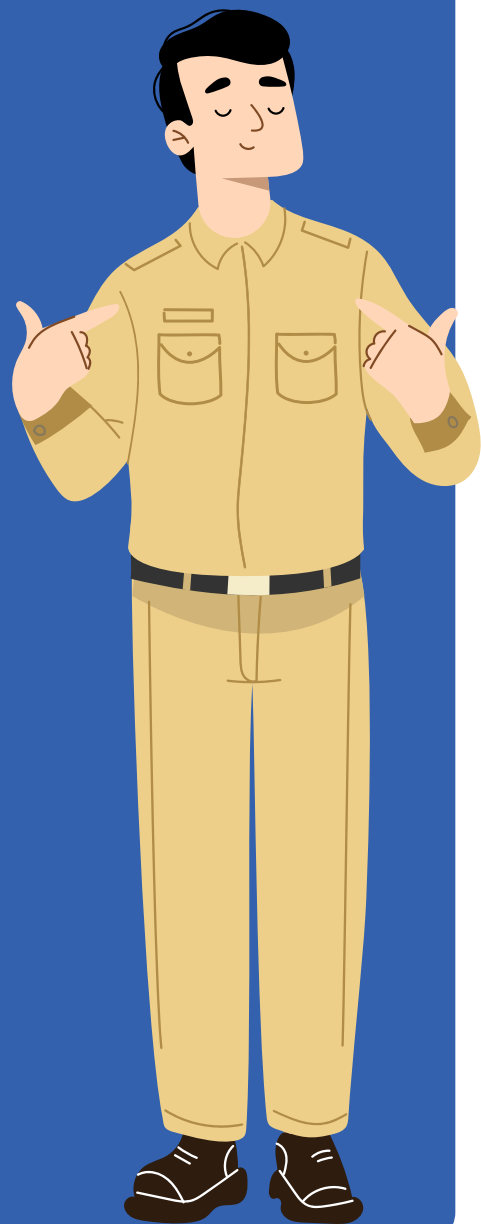
Hak perlindungan mengharuskan anak-anak untuk selalu terlindungi dari segala bentuk perlakuan salah (kekerasan, eksploitasi, penelantaran). Hak-hak ini meliputi beberapa isu seperti penanganan khusus untuk anak-anak pengungsi, bebas dari tindakan penyiksaan dan pelecehan yang diatur dalam sistem pengadilan kriminal negara, atau keterlibatan di dalam konflik bersenjata, pekerja anak, penyalahgunaan obat terlarang, eksploitasi ekonomi, dan eksploitasi seksual.

4. Hak partisipasi

Hak partisipasi memberikan kesempatan kepada anak untuk terlibat dalam hal-hal yang mempengaruhi hidup mereka sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Hak ini memungkinkan anak-anak untuk mengambil peran aktif dalam komunitas dan negaranya. Hak-hak ini mencakup kebebasan anak-anak untuk mengekspresikan pandangan dan pendapatnya, bergabung dalam suatu perkumpulan, dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan yang menentukan masa depannya.

Tips Menjadi Guru yang Ramah bagi Peserta Didik

1. Ciptakan suasana positif. Suasana positif juga dapat meningkatkan rasa percaya peserta didik kepada guru.
2. Gunakan pendekatan yang menyenangkan. Pendekatan pembelajaran juga merupakan kunci agar peserta didik menyukai materinya.
3. Berikan pengakuan dan apresiasi. Memberikan apresiasi kepada peserta didik dapat menumbuhkan rasa percaya diri bagi peserta didik dan juga rasa dihargai oleh gurunya sehingga mereka semakin menyenangi gurunya.
4. Memahami kepribadian dan karakter peserta didik.



Tumbuh Kembang

1. Karakteristik Perkembangan Fisik

- a. Pada masa pubertas, remaja perempuan dan remaja laki-laki mulai beradaptasi dan menerima perubahan fisik yang terjadi.
- b. Karena terjadi perubahan fisik tersebut, remaja harus mulai menjaga kebersihan tubuh secara mandiri, misalnya saat terjadi menstruasi dan mimpi basah.
- c. Pada masa pubertas, dorongan seksual mulai disadari sehingga remaja perlu mendapatkan informasi yang komprehensif tentang dirinya sendiri.

2. Karakteristik Perkembangan Emosional

- a. Emosi yang berubah-ubah muncul saat pubertas.
- b. Masa pubertas merupakan masa kemarahan atau emosi mengambil alih.
- c. Dalam masa pubertas, kasih sayang secara fisik tidak diinginkan.
- d. Pada masa pubertas, anak memiliki keingintahuan yang besar tentang berbagai hal yang baru atau bahkan hal terlarang. Hal ini dapat membuat mereka masuk ke dalam perilaku berisiko.

3. Karakteristik Perkembangan Sosial

- a. Dalam masa pubertas, anak ingin diakui keberadaannya oleh teman sebaya mereka.
- b. Anak perlu mempunyai anutan (*role model*) yang digunakan sebagai acuan untuk berperilaku dan bergaul.
- c. Pada masa pubertas anak mudah terpengaruh oleh tren yang sedang marak terjadi.
- d. Anak cenderung melihat sebuah kesamaan atribut (cara berpakaian, *gadget*, dll.) sebagai identitas kelompok dan kesetiakawanan.

BAB 1

Mengenal Diri



Topik 1.1

Mengenal Diri Sendiri



Tujuan Topik

1. Peserta didik mampu mengenal dirinya sendiri.
2. Peserta didik memahami konsep diri untuk membangun citra diri mereka yang positif.

Waktu Pembelajaran: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Melaksanakan aktivitas mengenal diri	25 menit
Menyampaikan pertanyaan refleksi dan memberikan kesimpulan	15 menit
Total waktu yang dibutuhkan	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Sebelum sesi dimulai, guru diharapkan memahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Guru mengajak seluruh peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas mengenal diri.
3. Guru harus menciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
4. Guru dapat memberikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
5. Pada setiap sesi guru meminta persetujuan peserta didik terlebih dahulu untuk membuat dokumentasi.

Alat & Bahan:



Bolpoin

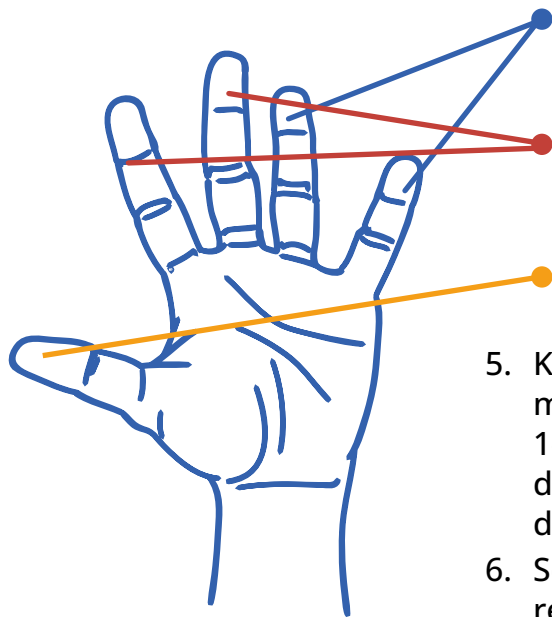


Kertas HVS/kertas buku tulis

AKTIVITAS

Aktivitas Pilihan 1: Mengenal diri; Siapa aku?

1. Pertama guru perlu membangun suasana agar peserta didik merasa nyaman, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang tema dan tujuan sesi pembelajaran.
2. Guru membagikan kertas HVS kepada semua peserta didik, kemudian minta peserta didik menempelkan telapak tangan kiri mereka ke kertas HVS tersebut.
3. Selanjutnya minta peserta didik menggambar telapak tangan kiri di atas kertas HVS mengikuti bentuk tangan peserta didik masing masing.



4. Setelah peserta didik selesai menggambar tangan, berikan instruksi sebagai berikut;

• Pada jari kelingking dan jari manis, tuliskan dua hal yang membuat kalian bangga terhadap diri sendiri!

• Pada jari tengah dan jari telunjuk, tuliskan dua hal pada diri kalian yang masih perlu ditingkatkan!

• Pada ibu jari, tuliskan cita-cita kalian!

5. Kemudian, setelah semua peserta didik menyelesaikan tugas di atas, guru meminta 1--5 peserta didik untuk memperkenalkan diri dan membacakan kebanggaan, cita-cita, dan refleksi diri mereka di depan kelas.

6. Selanjutnya, guru memberikan pertanyaan refleksi kepada semua peserta didik sebagai berikut.

a. Apa yang kamu rasakan saat mencari tahu tentang dirimu sendiri?

b. Apa yang kamu rasakan saat mengetahui dirimu lebih dalam?

c. Apakah 5 hal tersebut membantumu untuk mengenali dirimu sendiri?

7. Setelah menanyakan pertanyaan refleksi, guru memutar video YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI: "Lagu Aku Istimewa"*

Aku Istimewa

Pindai di sini!

<https://www.youtube.com/watch?v=5LmGCVZAsSA>

8. Guru menutup sesi pertama dengan memberikan simpulan dari aktivitas ini dan menekankan bahwa setiap orang perlu mengetahui dirinya agar dapat berupaya menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri.

Aktivitas Pilihan 2: Memahami konsep diri dan membangun citra diri

1. Guru membagikan kertas HVS kepada semua peserta didik dan meminta mereka menggambar sebuah bunga dengan lima kelopak dan bagian tengahnya berbentuk lingkaran. Setelah itu, guru memberikan instruksi sebagai berikut.
 - a. Tulis nama kalian pada lingkaran di tengah kelopak bunga.
 - b. Tuliskan hal-hal berikut pada kelima kelopak bunga.*

Kelopak 2
Hal yang membanggakan dari diriku adalah...

Kelopak 1
Kelopak 1: Hal yang membuat aku senang adalah...

Kelopak 3
Hal yang bisa membuatku malu adalah...

Kelopak 5
Sukses bagiku adalah...

Kelopak 4
Hal yang penting dalam hidupku adalah...

*Minta peserta didik menjawab sesuai dengan apa yang mereka rasakannya.

3. Guru meminta semua peserta didik menunjukkan gambarnya dan beberapa peserta membacakan jawaban yang telah mereka buat.

4. Selanjutnya guru memberikan pertanyaan refleksi;
 - Apa yang kamu rasakan saat mencari tahu tentang dirimu sendiri?
 - Apa yang kamu rasakan saat mengetahui dirimu lebih dalam?
 - Apakah 5 hal tersebut membantumu untuk mengenali dirimu sendiri?
5. Guru memperdengarkan lagu “Aku Istimewa”.
6. Guru menutup aktivitas kedua ini dengan membuat simpulan dengan narasi berikut. **“Sering kali kita lupa untuk mengenali diri kita sendiri. Kita cenderung mengenali diri kita dari apa yang orang lain katakan. Mengenali diri kita secara positif akan membantu kita untuk membangun konsep dan citra diri yang positif.”**

Bahan Bacaan



Konsep diri adalah gambaran atau pandangan perasaan dan pemikiran individu mengenai diri sendiri, meliputi kemampuan, karakter, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri. Persepsi terhadap diri tersebut bersifat dinamis dibentuk berdasarkan pengalaman, evaluasi diri dan interpretasi lingkungan.

Aspek-aspek yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri antara lain adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan (*Anxiety*).

Merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat. Kecemasan juga sebagai pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat. Kecemasan pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda.

2. Penampilan fisik (*Physical appearance*).

Penampilan fisik merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar, sejauh mana individu memiliki penampilan yang menarik, mudah diamati, dan dinilai oleh individu lain. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respons tertentu dari individu lain.

3. Perilaku (*Behavior*).

Merupakan suatu aksi reaksi individu yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung terhadap lingkungannya dan

sejauh mana individu dapat bersosialisasi sesuai dengan norma-norma yang berada dalam lingkungannya.

4. Popularitas (*Popularity*).

Merupakan kemampuan individu dalam melakukan hubungan sosialnya, yaitu keberhasilan dalam membina hubungan dengan individu lainnya yang ditandai dengan penerimaan dan atau penolakan individu atau kelompok.

5. Kebahagiaan (*Happiness*).

Merupakan kondisi psikologi positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif.

6. Pengetahuan (*Intellectual*).

Merupakan apa yang individu ketahui tentang dirinya seperti hal-hal yang menggambarkan dirinya, kelebihan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama, dan lain-lain.

Jenis-Jenis Konsep Diri

Setiap orang mempunyai perbedaan dalam menerima dirinya sendiri atau pun menerima pendapat orang lain tentang dirinya, sehingga konsep diri yang muncul pasti berbeda dan karakteristik dari konsep diri tersebut tidaklah sama. Terdapat dua jenis konsep diri sebagai berikut.

1. Konsep diri positif

Individu yang memiliki konsep diri yang positif adalah individu yang memahami dirinya sehingga evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan ia dapat menerima keberadaan orang lain. Konsep diri positif lebih ditekankan pada penerimaan diri, bukan suatu kebanggaan yang besar bagi diri. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan merancang tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai serta mampu menghadapi kehidupan di depannya dan menganggap hidup adalah suatu proses penemuan.

Seseorang dengan konsep diri yang positif adalah orang yang mau menerima fakta tentang dirinya dengan baik. Selain itu, ia juga dapat menerima fakta-fakta tentang orang lain. Konsep diri yang positif akan membawa orang kepada hidup yang menyenangkan dan tidak larut dalam kegagalan. Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki konsep diri positif adalah sebagai berikut.

- a. Memiliki keyakinan akan kemampuannya mengatasi masalah.
- b. Merasa setara dengan orang lain.
- c. Menerima pujian tanpa rasa malu.
- d. Menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui

masyarakat.

- e. Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

2. Konsep diri negatif

Konsep diri negatif merupakan perasaan yang negatif tentang dirinya. Seseorang dengan konsep diri negatif merasa pribadinya tidak cukup baik daripada orang lain. Hal ini terjadi karena individu menghadapi informasi tentang dirinya yang tidak dapat diterima dengan baik oleh dirinya. Konsep diri negatif dapat mengakibatkan depresi atau kecemasan dan kekecewaan emosional. Konsep diri negatif terbagi menjadi dua tipe, yaitu sebagai berikut.

- a. Pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, apa kelemahan dan kelebihanannya atau apa yang ia hargai dalam kehidupannya.
- b. Pandangan tentang dirinya yang terlalu kaku, stabil, dan teratur. Hal ini bisa terjadi sebagai akibat didikan yang terlalu keras dan kepatuhan yang terlalu kaku. Individu memiliki aturan yang terlalu keras pada dirinya sehingga tidak dapat menerima sedikit saja penyimpangan atau perubahan dalam kehidupannya.

Seseorang yang memiliki konsep diri negatif adalah orang yang tidak tahu kekurangan ataupun kelebihan dirinya. Ia menganggap informasi tentang dirinya yang diterima dari orang lain merupakan ancaman terhadap dirinya sehingga ia akan diliputi kecemasan. Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki konsep diri negatif adalah sebagai berikut.

1. Menganggap bahwa kritik sebagai alat untuk menjatuhkan harga dirinya. Orang yang mempunyai konsep diri negatif cenderung tidak menyukai dialog terbuka.
2. Responsif sekali terhadap pujian.
3. Bersikap hiperkritis terhadap orang lain. yaitu tidak sanggup menyampaikan penghargaan dan mengakui kelebihan orang lain.
4. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain dan merasa tidak diperhatikan orang lain.
5. Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Misalnya, seseorang tidak mau bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi.

Mengenal tindakan yang menyakiti diri sendiri



Self-harm adalah perilaku menyakiti diri sendiri atau sebagai tindakan seseorang untuk melukai diri sendiri dengan berbagai cara, biasanya dilakukan untuk mengatasi tekanan mental emosional atau upaya menyalurkan rasa sakit emosional. *Self-harm* adalah kondisi mendesak yang perlu diintervensi segera karena merupakan koping maladaptif untuk menghadapi situasi penuh tekanan dan melawan emosi buruk yang dapat mengarah pada ide bunuh diri.

Konsep diri berkaitan erat dengan cara orang menghargai diri sendiri. Baru-baru ini banyak remaja sedang mengikuti tren menyakiti diri sendiri dengan beberapa tindakan yang berbahaya, salah satu contohnya saat ini banyak remaja melukai bagian tubuh dengan bentuk gambar *barcode* atau kode batang yang isinya adalah profil data diri remaja tersebut. Tindakan tersebut terjadi karena adanya tekanan dari teman sebaya untuk mengikuti tren yang sedang terjadi. Hal ini berkaitan dengan eksistensi diri untuk dianggap oleh teman mereka dalam lingkungan pergaulan.

Hal tersebut perlu ditanggulangi agar tren menyakiti diri sendiri ini tidak semakin meluas dengan mendorong peserta didik untuk mempunyai konsep dan citra diri yang positif, menghargai dirinya dan tubuhnya agar tidak mudah terpengaruh oleh praktik-praktik yang berisiko menyakiti dirinya sendiri.



Tips bagi guru untuk menjelaskan kepada peserta didik untuk menanggulangi perilaku menyakiti diri sendiri

1. Dorong peserta didik untuk mengenal dirinya lebih dalam, seperti mengetahui apa yang mereka inginkan dan apa yang mereka cita-citakan.
2. Bantu peserta didik untuk mengenali kondisi diri untuk membangun penghargaan terhadap diri mereka, khususnya terkait dengan tubuh mereka sendiri.
3. Dorong mereka untuk mampu mengekspresikan emosi negatif dengan cara yang tidak destruktif.
4. Bantu peserta didik untuk mendapatkan bantuan profesional jika kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri dipengaruhi oleh situasi mental dan psikologis yang sedang tidak baik.

Lampiran Pendukung Bahan Ajar

1. YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI*: Lagu "Aku Istimewa"



Pindai di sini!

[https://www.youtube.com/
watch?v=5LmGCVZAsSA](https://www.youtube.com/watch?v=5LmGCVZAsSA)

Topik 1.2

Emosi dan Perasaan



Tujuan Topik

1. Peserta didik mampu memahami emosi dan perasaan.
2. Peserta didik mengetahui jenis-jenis emosi dan perasaan.
3. Peserta didik didorong untuk mampu mengekspresikan perasaan dan emosi mereka dengan cara yang lebih positif.

Waktu: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Memahami pengertian emosi dan perasaan	5 menit
Mengenal jenis - jenis ekspresi	25 menit
Mengekspresikan emosi dan perasaan dengan cara positif	10 menit
Total waktu yang dibutuhkan	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Guru diharapkan memperhatikan waktu ketika melaksanakan aktivitas bersama peserta didik.
2. Guru dapat mengembangkan pertanyaan sesuai dengan kebutuhan.
3. Guru memastikan peserta didik menempati sudut yang benar sesuai ekspresi yang mereka tunjukkan/rasakan.
4. Guru tidak menghakimi setiap ekspresi yang ditampilkan oleh peserta didik.
5. Guru memastikan peserta didik mengenal berbagai macam emosi dan perasaan tanpa terjadi penghakiman saat memilih ekspresinya.
6. Guru memastikan peserta didik merasa aman untuk mengekspresikan emosi dan perasaan dan melihat hal tersebut dalam ranah kewajaran.

Alat & Bahan:



Kartu Ekspresi
(dicetak atau digambar sendiri)



Spidol



Kartu Pertanyaan
(dicetak atau ditulis sendiri)

AKTIVITAS

Memahami pengertian emosi

1. Guru membuka aktivitas dengan menyampaikan tema dan tujuan sesi.
2. Guru membuat kartu ekspresi* (contohnya, ekspresi senyum, marah, dan kecewa) dengan ukuran besar agar terlihat oleh peserta.
*Jenis dan jumlah ekspresi dapat disesuaikan dengan kreativitas guru dan dapat dilihat di lampiran pendukung bahan ajar.
3. Tempelkan/letakkan kartu ekspresi di sudut kelas sesuai jenis kartu ekspresi yang sudah dibuat.
4. Selanjutnya sampaikan kepada peserta didik bahwa kartu ekspresi yang ada di sudut kelas tersebut menggambarkan emosi mereka dalam merespons kartu pernyataan yang akan dibacakan oleh guru, (kartu pernyataan terlampir).
5. Guru mulai membacakan satu persatu kartu pertanyaan dan mintalah peserta didik berdiri di sudut kelas sesuai ekspresi yang mereka rasakan.
6. Pada setiap pernyataan yang telah dibacakan, mintalah perwakilan peserta didik untuk menyampaikan alasan kenapa mereka memilih ekspresi tertentu pada pernyataan yang telah dibacakan, begitu seterusnya sampai semua pernyataan dibacakan.
7. Lakukan observasi kepada peserta yang berdiri pada sudut kelas yang berbeda-beda dan biarkanlah peserta lainnya melakukan observasi secara mandiri bahwa mereka mempunyai respons yang berbeda-beda terhadap masing-masing pertanyaan.
8. Setelah membacakan semua kartu pertanyaan, lakukanlah kegiatan reflektif dengan peserta didik, dengan pernyataan pemantik berikut;
 - a. Mengapa terhadap pertanyaan yang sama, setiap kita merespons dengan ekspresi yang berbeda-beda?
 - b. Apa saja kira-kira yang mempengaruhi perbedaan ekspresi itu?
 - c. Apa pesan dan simpulan yang dapat kita ambil dari permainan pada sesi ini?Minta perwakilan 2--3 peserta didik untuk menjawab disetiap pertanyaan di atas, sebelum guru memberikan kesimpulan secara umum.
9. Selanjutnya, tutup sesi dengan menjelaskan pengertian emosi dan jenis emosi dari bahan bacaan sesi ini.

Bahan Bacaan



Emosi merupakan kondisi perasaan yang kompleks muncul karena perubahan fisik dan psikologis. Emosi berkaitan dengan kepribadian, karakter, suasana hati dan motivasi seseorang. Salah seorang ahli psikologi, Paul Eckman, menyebutkan ada enam macam emosi dasar yang terpaut dalam diri seseorang. Enam emosi tersebut adalah:

1. Emosi bahagia

Dalam jenis emosi yang dirasakan manusia, bahagia merupakan emosi yang paling diharapkan dan diinginkan semua orang. Bahagia bisa diartikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan senang, puas, ceria, gembira. Emosi bahagia bisa ditunjukkan dengan cara:

- a. Ekspresi wajah yang tersenyum
- b. Bahasa tubuh dengan sikap yang santai
- c. Nada suara yang ceria dan menyenangkan

Kebahagiaan dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Sebaliknya, orang yang sulit menemukan emosi bahagia akan mudah untuk stres dan depresi, yang juga berujung rendahnya imunitas tubuh.

2. Emosi sedih

Kesedihan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang bercirikan perasaan tidak bersemangat, tidak nyaman, tidak tertarik dalam mengerjakan hal apapun, suasana hati yang murung, kekecewaan, hingga perasaan berduka. Emosi sedih dapat dilihat dalam ekspresi;

- a. Suasana hati yang murung,
- b. diri yang cenderung diam,
- c. tidak bersemangat/lesu,
- d. tidak mau bertemu dengan orang lain, dan
- e. menangis.

3. Emosi takut

Saat merasakan adanya indikasi bahaya, seseorang akan merasakan emosi takut. Respons yang muncul bisa saja respons *fight or flight* (melawan atau lari). Takut merupakan emosi yang kuat dan berperan penting dalam dalam pertahanan hidup. Respons *fight or flight* juga membantu kita menyiapkan diri untuk melawan ancaman tersebut. Emosi takut dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Ekspresi wajah yang khas seperti mata melebar dan menarik dagu ke bawah.
- b. Mencoba bersembunyi dari ancaman.
- c. Reaksi fisik seperti pernafasan pendek dan detak jantung menjadi cepat.

Rasa takut bisa berkaitan erat dengan kecemasan. Misalnya, orang yang mengidap kecemasan sosial akan merasakan takut dalam menghadapi situasi sosial. Orang yang takut dalam ruangan sempit, takut dengan binatang dan sebagainya.

4. Emosi jijik

Emosi jijik dapat berasal dari banyak hal di antaranya rasa (makanan), pemandangan, atau bau yang tidak disukai. Jijik dapat ditunjukkan dengan cara:

- a. Menghindar dari objek jijik.
- b. Reaksi fisik, seperti mual atau muntah, dan merasakan gatal yang semu.
- c. Ekspresi wajah, seperti kerutan hidung dan bibir atas terangkat.

5. Emosi marah

Marah juga menjadi emosi yang sering kita tunjukkan dan lihat dalam berbagai situasi. Seperti emosi takut, marah juga menjadi emosi yang bisa berkaitan dengan respons *fight or flight*. Emosi marah bisa ditunjukkan dengan hal berikut ini:

- a. Ekspresi wajah, termasuk dengan mengerutkan kening atau melotot.
- b. Bahasa tubuh, seperti mengambil sikap yang kuat atau berpaling/ menghindari dari seseorang atau situasi.
- c. Nada suara, seperti berbicara kasar atau berteriak.
- d. Respons fisiologis, seperti berkeringat atau badan memerah.
- e. Perilaku agresif seperti memukul, menendang, atau melempar benda.

Marah bisa memberikan efek positif namun juga bisa negatif. Sisi positifnya, marah dapat menjadi langkah untuk memperbaiki suatu hubungan karena kamu mampu mengekspresikan kebutuhan terhadap keluarga, teman dan sahabat. Sisi negatifnya, marah yang berlebihan dapat menimbulkan kekerasan verbal maupun kekerasan fisik.

6. Emosi terkejut

Emosi terkejut juga penting dalam diri manusia. Seperti yang mungkin diketahui, seseorang menunjukkan emosi terkejut saat menghadapi momen atau hal yang tak disangka. Emosi terkejut sering ditandai

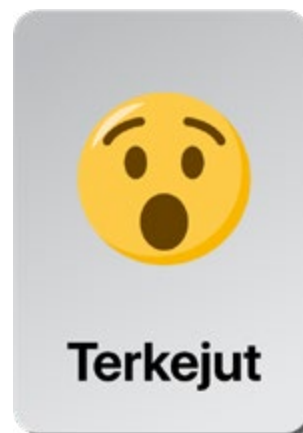
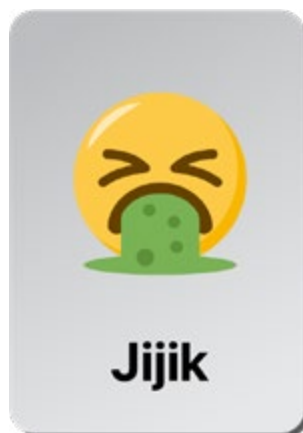
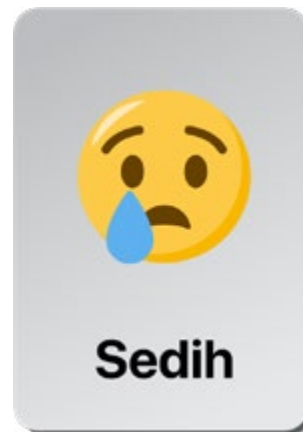
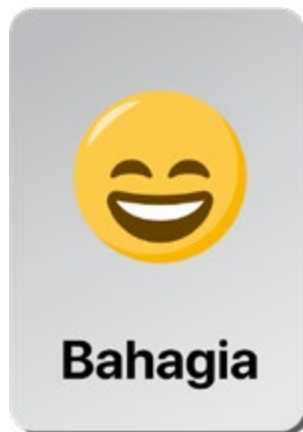
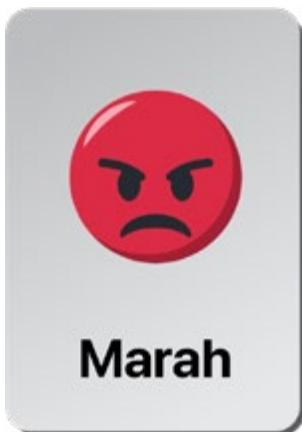
dengan hal berikut:

- a. Ekspresi wajah, seperti alis naik, mata melebar, dan membuka mulut.
- b. Respons fisik, seperti melompat, lari, pingsan.
- c. Reaksi verbal, seperti berteriak, menjerit.

Emosi terkejut bisa bersifat positif, negatif, atau netral. Seperti ketakutan atau amarah, terkejut juga dapat menjadi respons *fight or flight*. Orang yang terkejut mungkin akan mengalami kenaikan hormon adrenalin.

Lampiran Pendukung Bahan Ajar

Kartu Ekspresi



Kartu Pertanyaan

Apa yang kamu rasakan jika ada yang meminjam bukumu tanpa seizinmu?

Apa yang kamu lakukan jika temanmu mengejekmu secara berulang ulang?

Apa yang kamu rasakan ketika temanmu mengalami musibah?

Apa yang kamu rasakan ketika orang tua/keluarga mengajak liburan?

Apa yang kamu rasakan saat teman yang suka memusuhi tiba-tiba tersandung dan terjatuh?

Apa yang kamu rasakan jika temanmu suka mengomentari penampilanmu dengan berlebihan?

Topik 1.3

Memahami Batasan Diri dan Persetujuan



Tujuan Topik

1. Peserta didik mampu memahami tentang makna batasan diri.
2. Peserta didik memiliki keterampilan untuk membangun batasan diri, dan menghargai batasan diri orang lain, termasuk menerima sebuah penolakan.

Waktu: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Mengenal batasan diri dan persetujuan	20 menit
Membangun batasan diri dan menghargai batasan orang lain	20 menit
Total waktu yang dibutuhkan	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Guru dapat mengajak peserta didik terlibat secara aktif dan partisipatif dalam kegiatan pembelajaran ini.
2. Pastikan peserta didik merasa nyaman dalam bermain kuis agar mereka mendapatkan nilainya yang tepat yang menunjukkan pengetahuannya tentang batasan diri dan persetujuan.

Alat & Bahan:



Kertas



Bolpoin



Salindia materi



Kartu pertanyaan



Petunjuk penilaian

AKTIVITAS

Langkah 1: Mengenali batasan diri dan persetujuan

1. Guru membuka sesi dengan menyambut peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
 2. Guru menyampaikan bahwa sesi ini merupakan lanjutan sesi emosi dan perasaan, khususnya untuk menjelaskan secara mendalam tentang pengertian batasan diri serta persetujuan.
 3. Untuk membuka diskusi guru dapat menanyakan pertanyaan pemantik berikut.*
 - Mengapa kita perlu memahami emosi dan perasaan yang kita rasakan?
 - Kenapa batasan diri itu penting untuk kita ketahui?
- *Persilakan 2--3 peserta didik menjawab secara pleno untuk membuka sesi diskusi dari materi ini.
4. Setelah beberapa peserta menjawab pertanyaan tersebut, guru menjelaskan tujuan pembelajaran mengenai batasan diri dan persetujuan.

Langkah 2: Membangun batasan diri dan menghargai batasan orang lain

1. Guru meminta peserta didik menyiapkan kertas untuk mencatat jawaban kuis yang diberikan dalam kartu pertanyaan (kartu pertanyaan terlampir).
2. Minta peserta didik untuk menjawab kuis tersebut dengan jujur sesuai dengan kondisi masing-masing. Guru dapat memberi pertanyaan pemantik, "Jika kalian menghadapi situasi yang ada pada pertanyaan kuis tersebut, apa yang kalian lakukan?"
3. Guru dapat menyampaikan kepada peserta didik bahwa tidak ada jawaban yang salah. Jawaban hanya digunakan untuk mengarahkan mereka untuk dapat lebih memahami dirinya.
4. Setelah beberapa pertanyaan tersebut dijawab, berikan nilai terhadap jawaban mereka masing-masing sesuai dengan petunjuk penilaian.
5. Jelaskan bahwa hasil penilaian kuis mereka berdasarkan pengertian batasan diri dan nilai yang mereka dapat tersebut menggambarkan

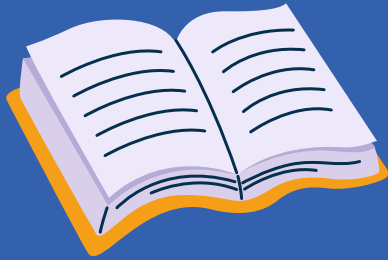
batasan diri yang mereka miliki untuk menjadi bahan refleksi setiap individu.

6. Kemudian, guru menjelaskan pentingnya batasan bagi diri sendiri serta pentingnya menghargai batasan orang lain sesuai materi yang diberikan dalam bahan bacaan.

Langkah 3: Penjelasan tentang persetujuan

1. Guru melanjutkan diskusi bahwa batasan diri sangat berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memberikan persetujuan atau tidak persetujuan atau penolakan.
2. Jelaskan kepada peserta didik bahwa persetujuan adalah sikap seseorang yang setuju melakukan suatu tindakan secara sadar, tidak terpaksa karena berada di bawah tekanan dan memahami apa implikasi dari persetujuan yang dibuat berbasis pengetahuan yang akurat.
3. Guru menjelaskan bahwa memberikan persetujuan adalah cara mengatur batasan pribadi kita dan meminta persetujuan adalah cara menghargai batasan diri orang lain.
4. Guru dapat memberikan beberapa pertanyaan pemantik berikut.
 - a. Mengapa kita perlu meminta persetujuan jika kita ingin melakukan sesuatu atau bersikap kepada orang lain?
 - b. Apakah kita boleh menolak atau tidak memberikan persetujuan atas perlakuan tidak menyenangkan orang lain terhadap kita?
 - c. Apakah orang lain boleh melakukan penolakan bagi perlakuan yang dianggap tidak menyenangkan dari kita?
5. Guru mencatat kata-kata kunci peserta didik di papan tulis dan menggunakannya untuk membuat simpulan bersama bahwa batasan diri dan memberikan persetujuan atau tidak memberikan persetujuan merupakan hak setiap individu untuk mendapatkan perlakuan baik di lingkungan masyarakat serta sebagai tanda bahwa kita menyayangi diri kita sendiri.

Bahan Bacaan



Asal-usul Hak Asasi Manusia

Sejak lahir manusia sudah memiliki hak asasi. Pada tahun 1948, wakil dari seluruh negara yang tergabung dalam PBB mendeklarasikan persetujuan hak asasi manusia. Deklarasi hak asasi manusia ini telah ditandatangani oleh hampir semua negara di dunia, termasuk Indonesia.

Hak asasi manusia merupakan hak semua orang, termasuk remaja laki-laki atau perempuan, kaya atau miskin, menikah atau belum menikah, apa pun agamanya, warna kulitnya, kebangsaannya, dan keterbatasannya atau kondisi kesehatannya. Hak asasi didasarkan atas keyakinan bahwa remaja mampu berbicara dan memutuskan untuk dirinya sendiri dan negara harus mendukung usaha pemenuhan tersebut. Oleh karena itu, remaja harus menyadari bahwa ia juga berhak mendapatkan pendidikan, perlindungan, dan diikutsertakan atau terlibat dalam setiap proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan remaja itu sendiri, khususnya yang berkaitan dengan hak pendidikan, hak kesehatan, dan hak mendapatkan kehidupan yang layak serta perlindungan.

Sementara itu, nilai adalah standar, prinsip, dan kualitas yang menjadi acuan seseorang dalam memberikan penilaian dalam berbagai aspek dalam kehidupannya. Nilai dapat dipengaruhi oleh keluarga, lingkungan sosial, adat budaya, agama, dan norma yang berlaku di dalam masyarakat. Nilai dapat terus berkembang dalam perjalanan hidup seseorang. Nilai-nilai yang dianut individu akan banyak memberikan pengaruh pada pilihan dan keputusan-keputusan yang diambilnya.

Nilai akan memengaruhi beberapa hal dalam tingkah laku kita, seperti tata krama dalam pergaulan, hal-hal yang kita banggakan atau kita anggap penting, cara kita berpakaian, dan orang-orang yang berarti bagi kita. Nilai diri akan menentukan bagaimana seseorang menentukan batasan yang dapat diterima dan ditoleransi (*personal boundaries*).

Definisi Batasan Diri

Batasan diri adalah aturan dan batasan yang kita tentukan untuk diri kita sendiri dalam berkomunikasi, menjalin hubungan atau pun berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang memiliki batasan diri yang sehat akan mampu berkata tidak untuk sesuatu yang tidak disetujuinya atau tidak membuatnya nyaman. Selain itu, mereka juga mampu terbuka pada orang

lain ketika dirinya merasa nyaman dan percaya.

Ada tiga tipe batasan diri, yaitu:

- Batasan diri yang kaku
- Batasan diri yang longgar
- Batasan diri yang sehat

KAKU	LONGGAR	SEHAT
Menghindari hubungan yang dekat dengan orang lain	Sangat terbuka dalam memberikan informasi pribadi	Membagi permasalahan atau informasi pribadi dengan cara yang tepat pada orang yang dapat dipercaya
Cenderung enggan untuk meminta pertolongan orang lain	Sulit berkata tidak pada permintaan orang lain	Berkata tidak jika memang tidak setuju, berkata iya jika setuju dengan catatan mengerti akibatnya dan mampu mempertanggung jawabkannya
Sangat tertutup mengenai informasi pribadi	Suka mencampuri urusan orang lain	Terbuka untuk berteman dengan orang lain tetapi tetap menyaring hal-hal yang boleh atau tidak boleh dilakukan.
Cenderung menyimpan sendiri permasalahan yang dihadapi	Menceritakan masalahnya kepada semua orang dan sangat bergantung pada pendapat orang lain	Memahami kebutuhan dan keinginannya sendiri serta mampu menyampaikannya kepada orang lain
Cenderung menjauh dari kelompok karena takut akan ditolak	Cenderung mau menerima perlakuan buruk dari orang lain. Sangat takut dijauhi atau ditolak oleh kelompok/orang lain sehingga cenderung mengikuti saja keinginan orang lain	Dapat menerima jika orang lain berkata tidak kepada dirinya

Pada umumnya, tidak ada individu yang hanya memiliki satu tipe batasan diri. Sebagian besar orang akan memiliki semua tipe dan menunjukkan tipe yang berbeda pada situasi yang berbeda pula. Misalnya, seseorang termasuk tipe kaku di sekolah, tetapi longgar di keluarga dan bisa juga tipe sehat di lingkungan pertemanannya. Namun, setiap orang akan menunjukkan kecenderungan yang lebih besar pada satu tipe sebagai bagian dari sifat atau karakter dirinya.

Sehubungan dengan konteksnya, ada beberapa jenis batasan diri, yaitu sebagai berikut.

1. Batasan Fisik

Batasan fisik adalah ruang pribadi dan batasan sentuhan fisik yang dimiliki seseorang. Batasan fisik yang sehat adalah kesadaran akan bagian tubuh mana yang boleh dan tidak boleh untuk disentuh. Hal ini terkait pada jenis hubungan yang dimiliki dengan orang lain. Misalnya, sentuhan dalam bentuk jabatan tangan, rangkulan, pelukan atau pun ciuman. Pelanggaran batasan fisik terjadi jika seseorang melakukan sentuhan fisik tanpa persetujuan dari kita. Ruang pribadi adalah jarak yang kita setujui atau kenyamanan yang kita rasakan dengan orang lain. Misalnya, kita tidak akan berkeberatan duduk berdekatan dengan teman, tetapi akan memberikan jarak ketika duduk dengan orang yang belum kita kenal. Ruang pribadi juga termasuk kamar pribadi sehingga kita akan merasa tidak nyaman jika seseorang masuk ke dalam kamar kita tanpa persetujuan kita terlebih dahulu.

2. Batasan Intelektual

Batasan Intelektual adalah batasan yang terkait ide dan pendapat. Batasan intelektual yang sehat mencakupi sikap menghargai perbedaan pendapat atau ide orang lain. Termasuk juga kesadaran akan topik pembicaraan apa yang pantas untuk didiskusikan dengan orang lain. Pelanggaran batasan intelektual terjadi ketika seseorang merendahkan ataupun menganggap ide atau pendapat orang lain adalah tidak penting. Mencuri ide atau karya orang lain kemudian menyatakannya sebagai ide pribadi juga adalah contoh pelanggaran terhadap batasan intelektual.

3. Batasan Emosional

Batasan emosional adalah batasan yang terkait perasaan individu. Batasan emosional yang sehat adalah sikap tidak terlalu banyak mengumbar perasaan atau pun emosi yang sedang dialami kepada orang lain. Pelanggaran batasan emosional dapat terjadi, misalnya saat kita menganggap emosi atau pun perasaan yang sedang dirasakan seseorang adalah tidak berharga atau tidak penting, termasuk perasaan kita sendiri.

4. Batasan Seksual

Batasan seksual adalah batasan terkait aspek emosional, intelektual, dan fisik pada seksualitas. Batasan seksual yang sehat mencakup sikap saling pengertian dan saling menghargai akan keputusan seksual orang lain termasuk pasangan. Pelanggaran batasan seksual dapat juga mencakup pelecehan seksual, menyentuh tanpa persetujuan, dan juga memberikan komentar negatif terkait seksualitas seseorang.

5. Batasan Material

Batasan material adalah batasan berkaitan dengan barang milik atau pun uang. Batasan material yang sehat mencakup kesadaran akan orang-orang tempat kita berbagi penggunaan barang atau pun uang yang kita miliki. Pelanggaran batasan material dapat terjadi, misalnya menggunakan barang orang lain tanpa ijin atau merusak barang yang dipinjam.

6. Batasan Waktu

Batasan waktu adalah batasan berkaitan dengan cara seseorang menggunakan waktunya. Batasan waktu yang sehat terlihat ketika seseorang dapat membagi waktunya pada hal-hal yang penting dan pada orang-orang yang berarti. Misalnya, ia dapat membagi waktu untuk bermain dengan teman dan berkumpul dengan keluarga. Pelanggaran batasan waktu terjadi ketika seseorang menghabiskan waktu pada satu hal dan mengabaikan tugas dan kewajibannya yang lain.

7. Batasan di Dunia Digital

Batasan di dunia digital adalah batasan yang perlu diperhatikan dan dilakukan dalam menggunakan perangkat digital, termasuk juga dalam berinteraksi dengan orang lain dalam dunia digital. Tidak menampilkan data pribadi yang bersifat rahasia di internet atau sosial media termasuk salah satu contoh batasan di dunia digital.



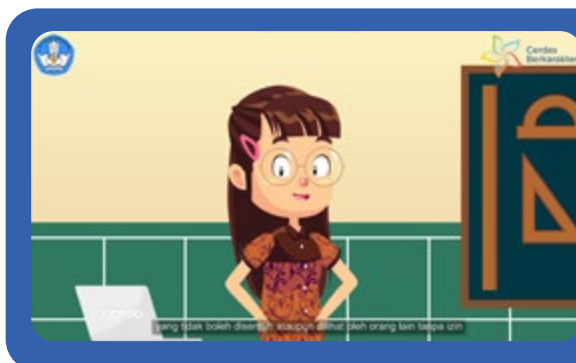
Persetujuan

Pemberian persetujuan adalah ungkapan persetujuan kita terhadap permintaan atau perilaku orang lain terhadap diri kita. Di sisi lain individu pun diharapkan untuk dapat menerima penolakan (tidak setuju) dari orang lain. Jadi, persetujuan bukan hanya dalam hal memberikan sesuatu, melainkan juga dalam hal menerima keputusan orang lain. Penolakan ini perlu dilakukan dengan penuh kesadaran tanpa merasa diremehkan atau pun tidak dihargai. Sebaliknya, kita tetap menghargai seseorang jika ia menyampaikan penolakan karena setiap orang memiliki nilai, norma, dan batasan dirinya masing-masing.

Dasar-dasar persetujuan:

1. Bebas diberikan tanpa tekanan. Persetujuan diberikan tanpa paksaan, dalam keadaan sadar (bukan pengaruh obat atau alkohol) dan bukan karena rayuan.
2. Dapat diubah. Siapa pun dapat mengubah persetujuannya, kapan pun dan di mana pun, bahkan ketika hal tersebut sedang atau pernah dilakukan.
3. Berbasis pengetahuan yang akurat. Sebuah keputusan sebaiknya didasarkan pada pertimbangan yang matang dan didukung oleh informasi/pengetahuan yang lengkap.
4. Antusias atau diinginkan. Seseorang hanya melakukan sesuatu yang memang diinginkannya, bukan sesuatu yang diharapkan oleh orang lain untuk dilakukannya.
5. Bersifat spesifik. Persetujuan harus jelas dan spesifik untuk hal-hal yang kamu inginkan atau tidak inginkan. Setiap orang dapat mengatakan dengan jelas sesuatu yang disetujui dan tidak disetujuinya.
6. Bukan merupakan interpretasi. Persetujuan atau ketidaksetujuan harus disampaikan langsung. Persetujuan bukan dilihat dari apa yang pernah dilakukan, pakaian yang dikenakan, atau tempat yang dikunjungi seseorang. Sikap diam tidak dapat langsung dimaknai sebagai bentuk persetujuan atau ketidaksetujuan seseorang. Persetujuan atau ketidaksetujuan harus dikomunikasikan.

YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI: "Riri Cerita Anak Interaktif: Ruang Aman Bagi Anak"*



Pindai di sini!

<https://www.youtube.com/watch?v=NiE6vRQQz7U&t=47s>

Lampiran Pendukung Bahan Ajar

KUIS BATASAN DIRI

1. Rina merasa tidak nyaman ketika Billy memanggilnya dengan sebutan “seksi” dan beberapa kali bersiul menggoda (*cat calling*) ketika Rina lewat di depan Billy. Apa yang sebaiknya Rina lakukan?
 - a. Rina memilih diam, tidak menolak saat diperlakukan tidak nyaman oleh Billy.
 - b. Rina menolak perlakuan Billy dengan mengatakan kepada Billy bahwa Rina merasa tidak nyaman terhadap perlakuan Billy dan meminta agar Billy tidak mengulangnya lagi.
 - c. Rina berusaha menghindar berpapasan dengan Billy.
2. Ketika kamu pulang sekolah, ternyata situasi di rumah sedang ramai. Teman-teman ibumu sedang berkumpul. Sudah lama kamu tidak bertemu dengan mereka. Ketika kamu sedang menyapa teman-teman ibumu, tiba-tiba salah seorang dari mereka menyebut kamu gendut, tidak seperti ibumu yang masih langsing. Kamu merasa tidak nyaman, terutama karena kamu baru mengenalnya. Hal yang sebaiknya kamu lakukan adalah....
 - a. tersenyum dan membiarkan teman ibumu menyebutmu gendut
 - b. menyampaikan kepada ibumu dan teman-temannya bahwa kamu tidak suka disebut gendut dan dibandingkan dengan ibumu
 - c. tidak merespons, lalu meninggalkan teman-teman ibumu
3. Temanmu meminta bantuanmu untuk mengerjakan tugasnya yang belum selesai, padahal kamu juga sedang memiliki tugas yang harus diselesaikan segera. Apa yang kamu lakukan?
 - a. Kamu menyampaikan kepada temanmu bahwa kamu masih memiliki tugas yang harus segera diselesaikan.
 - b. Kamu diam-diam pergi menjauh dari temanmu tersebut.
 - c. Kamu memutuskan untuk membantu temanmu terlebih dahulu, sambil berdoa kamu masih akan memiliki waktu untuk menyelesaikan tugasmu nanti.
4. Perasaanmu sedang sedih karena ibumu sedang sakit. Temanmu mendekat dan bertanya mengapa wajahmu muram. Reaksi kamu adalah
 - a. langsung bercerita panjang lebar mengenai kondisi kesehatan ibumu
 - b. menjawab bahwa kamu tidak apa-apa dan tidak bercerita tentang ibumu
 - c. menyampaikan bahwa kamu sedih dan khawatir karena ibumu sedang sakit

5. Ada *game online* di di gawaimu yang sangat kamu senangi, namun ada beberapa pekerjaan rumah (PR) yang harus kamu selesaikan. Yang akan kamu lakukan adalah
 - a. mengerjakan PR terlebih dahulu, lalu bermain *game*
 - b. bermain dahulu kemudian mengerjakan PR
 - c. bermain dulu hingga puas dan seringkali jadi lupa untuk mengerjakan PR

6. Beberapa orang temanmu datang ke rumahmu. Ketika sudah sore dan mereka akan pulang, kamu melihat kamarmu jadi berantakan sekali. Kamu tidak suka jika kamarmu berantakan. Apa yang kamu lakukan?
 - a. Kamu meminta mereka untuk membantu membereskan kamarmu sebelum mereka pulang.
 - b. Kamu membiarkan mereka pulang dan membereskan kamarmu sendirian.
 - c. Kamu membiarkan mereka pulang dan berjanji pada dirimu sendiri tidak akan membolehkan mereka bermain lagi di rumahmu.

7. Seorang teman ayahmu sedang menginap di rumah kalian. Dia sudah dewasa seusia ayahmu. Ketika sedang berbicara, dia seringkali merangkul atau memelukmu. Kamu merasa tidak nyaman. terutama karena kamu baru mengenalnya. Hal yang sebaiknya kamu lakukan adalah
 - a. selalu menghindari untuk bertemu dengannya
 - b. menyampaikan kepadanya dan juga orang tuamu bahwa kamu tidak suka dipeluk seperti itu
 - c. membiarkan saja dia melakukan hal tersebut karena kamu takut ia atau orang tuamu menjadi marah

8. Kamu senang bermain di media sosial, hampir setiap saat kamu membuka sosial mediamu melalui gawai. Seperti apa sikapmu dalam bermedia sosial?
 - a. Walaupun suka, kamu hanya sesekali mengunggah foto atau membuat status tentang kegiatanmu.
 - b. Hampir setiap kali membuka media sosialmu, kamu langsung membuat status tentang apa yang kamu rasakan atau lakukan pada saat itu.
 - c. Kamu memiliki dan membuka media sosial hanya karena ikut-ikutan.

9. Kamu memiliki sahabat yang sedang mempunyai masalah dengan peserta didik dari sekolah lain. Ia memintamu untuk ikut memberikan komentar yang menjelek-jelekan peserta didik tersebut di media sosialnya. Sikap kamu adalah

- ikut memberikan komentar yang menjelekkan di media sosial karena kamu merasa harus setia kawan kepada sahabatmu
- menolak untuk memberikan komentar jelek karena kamu merasa tidak memiliki masalah dengan peserta didik tersebut
- mengiyakan untuk ikut berkomentar menjelekkannya, tetapi kamu tidak pernah melakukannya.

Penilaian

Nomor	Nilai	Nomor	Nilai	Nomor	Nilai
1	A=2 B=3 C= 1	4	A=2 B=1 C= 3	7	A=2 B=3 C= 1
2	A=2 B=3 C= 1	5	A=3 B=2 C= 1	8	A=3 B=2 C= 1
3	A=3 B=2 C= 1	6	A=3 B=2 C= 1	9	A=2 B=3 C= 1

Keterangan Nilai

Nilai 9--11:

Kamu sudah memiliki batasan diri. Ini sudah baik, tetapi seringkali kamu belum mampu mengkomunikasikan apa yang kamu rasakan atau inginkan kepada orang lain. Seringlah berlatih mengungkapkan pendapat, tentu saja dengan cara yang sopan dan sampaikan alasan ketika kamu menolak ataupun mau melakukan sesuatu.

Nilai 12--21:

Kamu sudah memiliki batasan diri yang baik, tetapi kadang-kadang masih terlalu longgar sehingga kamu lebih banyak mengikuti apa yang diinginkan orang lain padahal sebenarnya kamu tidak setuju. Lebih yakinlah pada dirimu sendiri, dan jika kamu ragu akan apa yang sebaiknya kamu lakukan, berdiskusilah dengan guru atau orang tuamu, ya!

Nilai 22--27:

Kamu sudah memiliki batasan diri yang sehat. Pertahankan, ya! Batasan diri yang baik akan membantumu dalam membuat keputusan-keputusan yang baik pula. Sering-seringlah berlatih mengungkapkan pendapatmu!

BAB 2

Mengenal Pubertas dan Kesehatan Reproduksi



Topik 2.1

Pubertas dan Kesehatan Reproduksi



Tujuan Topik

1. Memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang pubertas.
2. Memberikan pemahaman tentang kesehatan reproduksi pada saat pubertas.
3. Memberikan gambaran kepada peserta didik tentang dinamika perubahan fisik dan perasaan pada masa pubertas.

Waktu: 60 menit

Kegiatan	Waktu
Mengenal perubahan dari pada masa pubertas	20 menit
Mengenal mitos dan fakta tentang masa pubertas	10 menit
Mengenal fungsi, cara membersihkan, dan cara menjaga kesehatan organ reproduksi	30 menit
Total waktu yang dibutuhkan	60 menit

Catatan bagi Guru

1. Guru memperhatikan waktu ketika melaksanakan aktivitas bersama peserta didik.
2. Guru membentuk kelompok sesuai dengan keadaan kelas.
3. Guru menjelaskan mitos dan fakta tentang perubahan yang terjadi pada masa pubertas.
4. Guru menghindari menghakimi pendapat/pertanyaan/pernyataan peserta didik.
5. Guru meminta peserta didik untuk menuliskan jawaban sesuai dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh peserta didik tanpa alat bantu (gawai, laptop, buku, internet).
6. Guru memastikan peserta didik untuk aktif dalam diskusi.
7. Guru memastikan peserta didik merasa aman untuk mengekspresikan perasaan dan pendapat.

Alat & Bahan:



**Kertas plano/
manila**



**Spidol warna
merah, hijau dan
biru atau kertas
tempel**



**Daftar
Pernyataan &
Daftar Jawaban**



**Gambar/
ilustrasi organ
reproduksi
laki-laki**



**Gambar/
ilustrasi organ
reproduksi
perempuan**

AKTIVITAS

Langkah 1: Mengenal perubahan diri pada masa pubertas

1. Guru menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi peserta didik karena mungkin sebagian peserta didik masih malu dalam mengutarakan hal-hal berkaitan dengan pubertas.
2. Sebelum memulai diskusi guru meminta peserta didik untuk menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan pemantik berikut.
 - a. Perubahan apa saja yang pernah kamu alami sejak SD sampai SMP saat ini?
 - b. Apa yang kamu rasakan saat terjadi perubahan pada diri kalian? Contohnya, merasa malu/kaget/takut saat menstruasi atau mimpi basah.
3. Setelah memberi pertanyaan pemantik, guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok; dua kelompok laki-laki dan dua kelompok perempuan.
4. Setiap kelompok diminta untuk menggambar siluet tubuh manusia pada kertas plano atau kertas manila. kelompok perempuan menggambar siluet tubuh perempuan dan kelompok laki-laki menggambar siluet tubuh laki laki.
5. Guru meminta peserta didik menuliskan perubahan-perubahan yang mereka alami saat memasuki masa pubertas, meliputi kategori berikut.
 - a. Perubahan fisik ditulis dengan spidol warna merah;
 - b. Perubahan psikis ditulis dengan spidol warna hijau; dan
 - c. Perubahan sosial ditulis dengan spidol warna biru.
6. Setiap kelompok menunjuk wakil untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok masing-masing.
7. Guru menyimpulkan hasil diskusi kelompok, lalu menyampaikan pesan kunci berikut.
 - a. Setiap individu yang memasuki masa remaja mengalami perubahan. Perubahan fisik berupa membesarnya payudara pada anak perempuan dan tumbuh kumis pada anak laki-laki. Perubahan psikis berupa mulai timbulnya rasa tertarik kepada lawan jenis dan rasa ingin tahu lebih tinggi. Perubahan sosial terlihat saat remaja mulai membentuk kelompok mengikuti tren

- yang sedang berkembang.
- b. Masa pubertas dengan tanda-tanda tersebut merupakan hal normal dan bagian dari proses tumbuh kembang yang akan dialami oleh setiap individu yang memasuki masa remaja atau pubertas.
 - c. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut juga dipengaruhi oleh perubahan hormon tubuh sesuai perkembangan usia.

Langkah 2: Mengenal organ reproduksi dan fungsinya

1. Melanjutkan sesi sebelumnya, guru perlu menjelaskan materi tentang pengenalan organ reproduksi perempuan dan organ reproduksi laki-laki.
2. Materi pengenalan organ reproduksi perempuan dan laki-laki dapat dilihat dalam bahan bacaan, sebaiknya dalam proses menjelaskan guru menggunakan gambar/ilustrasi organ reproduksi agar mudah dimengerti oleh peserta didik.
3. Selanjutnya guru membuka sesi pertanyaan kepada peserta didik, berikan kesempatan pada 2--3 peserta didik untuk bertanya.
4. Guru menutup sesi dengan menjelaskan kesimpulan bahwa perkembangan kesehatan reproduksi itu adalah hal yang wajar, termasuk tanda-tanda fisik yang terjadi seperti mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan. Sampaikan juga bahwa perkembangan fisik tersebut diikuti dengan perkembangan secara psikologis, serta akan berpengaruh pada respons sosial terhadap perkembangan tersebut.

Langkah 3: Bermain Mitos dan Fakta tentang masa pubertas

1. Guru mengajak peserta didik bermain "Mitos dan Fakta" tentang masa pubertas.
2. Guru menginstruksikan peserta didik untuk berdiri dan berbaris dalam satu lajur.
3. Guru membacakan pernyataan tentang mitos dan fakta pada masa pubertas satu persatu (daftar pernyataan terlampir).
4. Guru meminta peserta didik untuk memilih jawaban mitos atau

fakta, lalu peserta didik yang menjawab mitos membentuk barisan terpisah dari peserta didik yang menjawab fakta.

5. Guru meminta wakil setiap barisan/kelompok yang menjawab mitos dan fakta untuk menyampaikan alasan mereka memilih jawaban tersebut.
6. Guru menyampaikan kunci jawaban dan penjelasan dari setiap pernyataan dan memberikan alasan yang konkret (daftar jawaban terlampir).

Bahan Bacaan 1



Pubertas

Pubertas adalah suatu proses alamiah dalam tahapan tumbuh kembang manusia dari usia anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara signifikan pada diri individu. Usia individu yang memasuki fase ini disebut juga dengan usia remaja. Usia pubertas yang dialami remaja bervariasi, tetapi umumnya, perempuan lebih awal memasuki masa puber dibandingkan laki-laki. Perempuan biasanya memasuki masa puber pada usia 9-13 tahun, sedangkan laki-laki pada usia 10-14 tahun.

Tahapan pubertas menurut Hurlock, 1980, sebagai berikut:

1. Tahap Prapuber

Tahap ini berkembang tumpang tindih dengan satu atau dua tahun terakhir masa kanak-kanak. Dianggap sebagai “prapuber” yaitu ketika bukan lagi seorang anak, tetapi juga belum menjadi seorang remaja. Dalam tahap prapuber, ciri-ciri seks sekunder mulai tampak, yaitu perubahan fisik yang tidak berhubungan langsung dengan sistem reproduksi namun menjadi penanda khas yang membedakan laki-laki dan perempuan. Misalnya laki-laki tumbuh kumis lebat, jakun, dan jenggot. Sedangkan pada perempuan adalah payudara dan pinggul yang membesar. Tetapi organ-organ reproduksi belum sepenuhnya dapat berfungsi secara optimal.

Kebahagiaan dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Sebaliknya, orang yang sulit menemukan emosi bahagia akan mudah untuk stres dan depresi, yang juga berujung rendahnya imunitas tubuh.

2. Tahap Puber

Tahap ini terjadi pada garis pembagi antara masa kanak-kanak dan masa remaja saat dimana kriteria kematangan seksual muncul—haid pada perempuan dan pengalaman mimpi basah pertama kali pada laki-laki. Selama tahap remaja, ciri-ciri seks sekunder telah berkembang dan organ reproduksi mulai berfungsi secara optimal.

3. Tahap Pascapuber

Tahap ini bertumpang tindih dengan tahun pertama atau kedua masa remaja. Selama tahap ini, ciri-ciri seks sekunder telah berkembang baik dan organ-organ reproduksi mulai berfungsi secara optimal.



Perubahan fisik yang dialami perempuan pada masa pubertas:

- a. Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang).
- b. Pertumbuhan payudara.
- c. Tumbuh rambut yang halus di kemaluan.
- d. Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimum setiap tahunnya.
- e. Rambut kemaluan menjadi keriting
- f. Menstruasi atau haid.
- g. Tumbuh rambut-rambut ketiak.





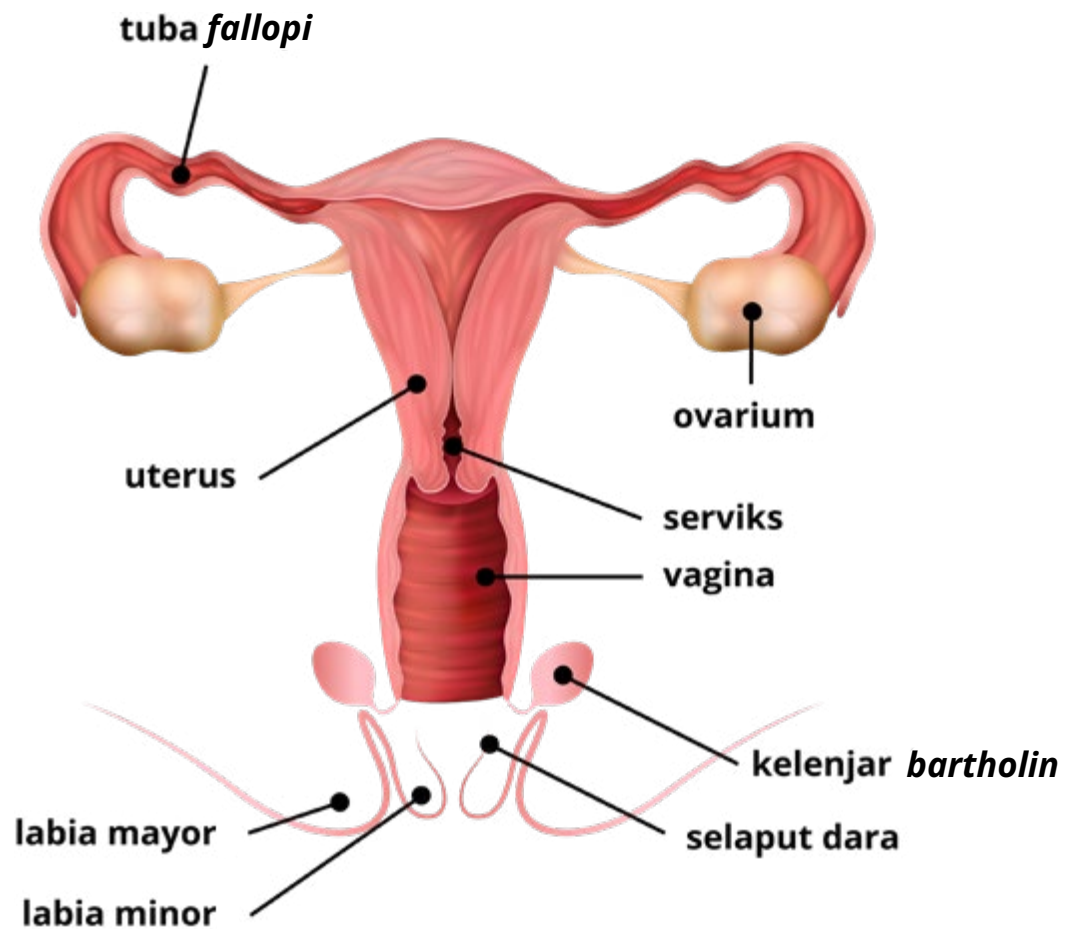
Perubahan fisik yang dialami laki-laki:

- a. Pertumbuhan tulang-tulang.
- b. Testis (buah pelir) membesar.
- c. Tumbuh rambut kemaluan yang halus, lurus.
- d. Awal perubahan suara.
- e. Ejakulasi (keluarnya air mani)/ mimpi basah.
- f. Rambut kemaluan menjadi keriting.
- g. Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimum setiap tahunnya.
- h. Tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot).
- i. Tumbuh rambut ketiak.
- j. Akhir perubahan suara.
- k. Rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap.
- l. Tumbuh rambut di dada.

Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perubahan emosional (perasaan) berikut.

- Kegalauan atas dirinya sendiri yang muncul karena proses pencarian identitas diri.
- Emosi berubah secara cepat.
- Mudah kesal atau marah jika mendapati sesuatu yang tidak sesuai harapan.
- Muncul kebutuhan untuk lebih mandiri dan memiliki privasi.
- Lebih mengutamakan hubungan dengan teman sebaya.
- Memberikan perhatian lebih/peduli terhadap penampilan dan bentuk tubuh.
- Mulai mengkhawatirkan masa depan (sekolah, pekerjaan, atau keluarga).
- Mengidolakan figur yang dianggap hebat, dan memiliki kecenderungan untuk menirunya.
- Rasa ingin tahu yang besar terhadap hal-hal baru, termasuk perubahan-perubahan fisik yang dialaminya.
- Mulai merasakan ketertarikan seksual terhadap orang lain.

Organ Reproduksi Perempuan



- Ovarium
Ovarium/indung telur terletak di bagian kanan bawah dan kiri perut dan terhubung ke uterus melalui tuba *fallopi*. Ovarium menghasilkan telur dan hormon seks seperti estrogen dan progesteron yang terlibat dalam siklus menstruasi.
- Tuba *fallopi*
Tuba *fallopi* merupakan tabung lunak yang tipis yang meluas dari indung telur ke rahim. Selama proses ovulasi, ovarium melepaskan telur ke tuba *fallopi* yang terhubung dengannya.
- Uterus
Uterus atau rahim adalah organ berongga berbentuk buah pir dengan dinding otot dan lapisan. Selama kehamilan, rahim mengembang untuk menahan janin yang sedang tumbuh.
- Serviks
Serviks adalah bagian bawah uterus yang terbuka ke vagina. Selama

persalinan, serviks mengembang hingga 10 cm.

- **Vagina**
Vagina adalah organ seperti tabung yang menghubungkan uterus ke bagian luar tubuh.
- **Kelenjar *bartholin***
Dua kelenjar ini terletak di kedua sisi lubang vagina dan menghasilkan lendir pelumas.
- **Labia mayor dan minor**
Ini adalah lipatan lemak dan jaringan *areolar* yang mengelilingi lubang vagina.
- **Selaput dara**
Jaringan serabut yang terletak pada vagina.

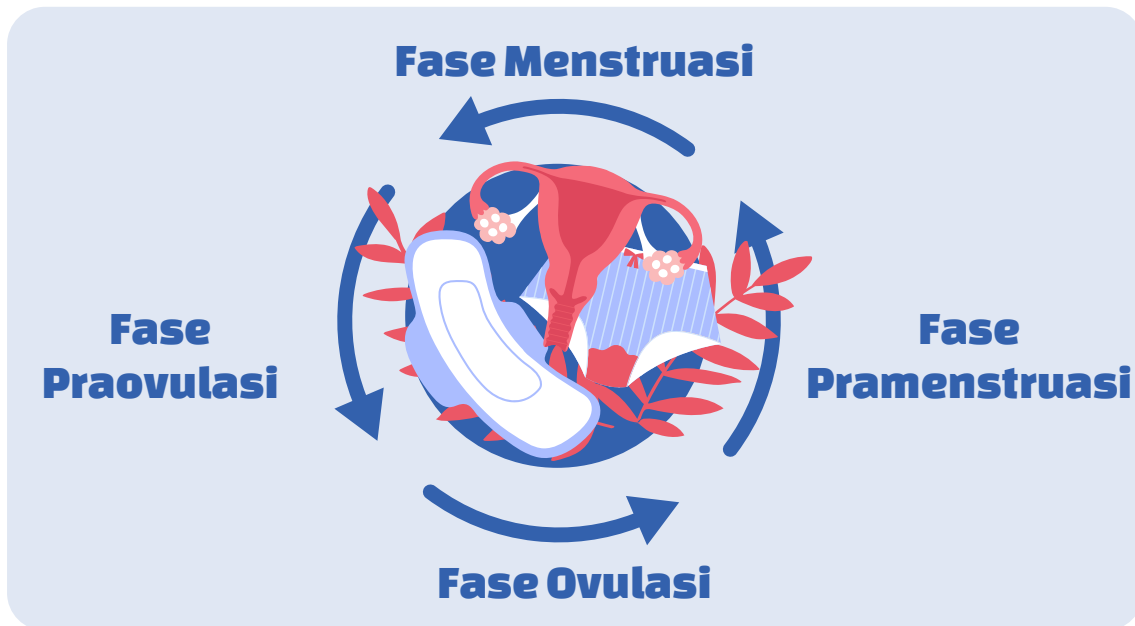
Cara Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Organ Reproduksi Perempuan

- Bersihkan vagina dari arah depan ke belakang dengan air bersih. Pastikan satu arah dan tidak sebaliknya agar kotoran yang terdapat pada anus tidak terbawa masuk ke dalam vagina.
- Ganti celana minimal dua kali sehari.
- Jangan terlalu sering membersihkan vagina dengan sabun atau cairan kimia karena dapat menimbulkan iritasi.
- Saat menstruasi, ganti pembalut minimal empat jam sekali.
- Hindari penggunaan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat.

Siklus Menstruasi

Menstruasi atau yang dikenal juga dengan istilah haid merupakan suatu perubahan fisiologis pada seorang perempuan yang telah dewasa. Pada umumnya, menstruasi akan terjadi secara berkala atau berulang setiap bulannya. Siklus ini umumnya akan muncul setiap sekitar 4 minggu, dimulai sejak hari pertama menstruasi mulai hingga hari pertama menstruasi berikutnya tiba. Meski demikian, tidak semua perempuan mengalami siklus yang sama. Siklus menstruasi terkadang bisa datang lebih cepat atau lebih lambat dengan perbedaan yang berkisar antara 21 hingga 35 hari.

Fase-Fase dalam Siklus Menstruasi



Fase Menstruasi

Fase dalam siklus menstruasi yang pertama rata-rata terjadi selama lima (5) hari, tetapi beberapa perempuan dapat mengalami jumlah hari yang berbeda antara 3--7 hari. Pada masa ini, lapisan dinding rahim luruh menjadi darah menstruasi. Yang terjadi selama fase menstruasi adalah sebagai berikut.

Hormon progesteron turun drastis. Lapisan rahim luruh dan keluar dalam bentuk darah menstruasi. Darah yang keluar sekitar 10 ml sampai 80 ml. Pada hari pertama hingga hari ke-3, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak. Pada saat ini, biasanya perempuan akan merasakan nyeri atau kram pada bagian panggul, kaki, dan punggung. Pada fase menstruasi ini ada kemungkinan mengalami kram perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim dan otot-otot perut untuk mengusir darah haid.

Fase Praovulasi

Pada fase praovulasi, lapisan dinding rahim yang sempat luruh mulai pulih kembali. Hormon estrogen dan testosteron yang pada fase sebelumnya menurun secara perlahan mulai meningkat kembali. Hal ini membuat perempuan menjadi lebih berenergi, tambah bergairah, dan nafsu makan meningkat. Selain pemulihan dinding rahim, pada fase ini, sel telur juga memulai proses pematangan kembali.

Fase Ovulasi

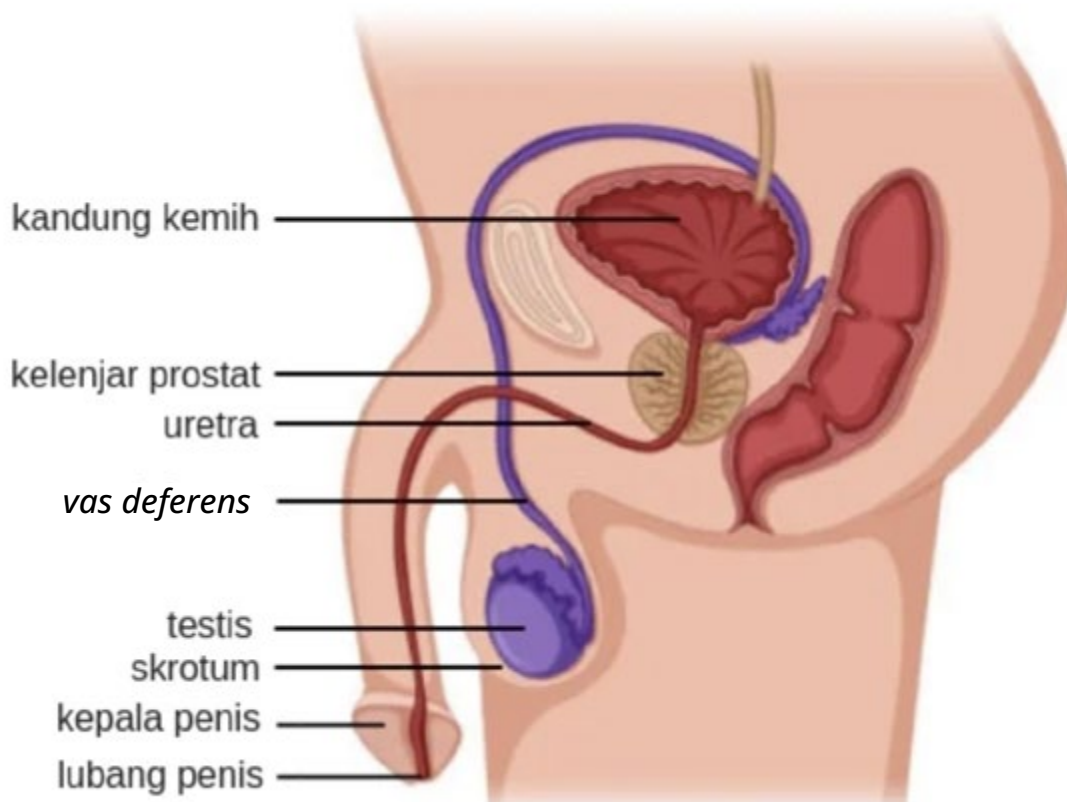
Pada fase ini sel telur yang sudah matang dilepas ke tuba *fallop*i. Hormon estrogen dan testosteron berada pada tingkat yang paling tinggi. Hal ini berefek pada peningkatan kepercayaan diri, kondisi tubuh menjadi sangat

fit, dan peningkatan gairah untuk melakukan hubungan seks. Fase ini terjadi pada hari ke 11--18. Namun, masa ovulasi tiap perempuan berbeda-beda, bergantung pada siklus menstruasi masing-masing dan beberapa faktor, seperti penurunan berat badan, stres, sakit, diet, dan olahraga.

Fase Pramenstruasi

Pada fase ini lapisan dinding rahim semakin menebal. Hal ini merupakan respons atas pelepasan sel telur oleh ovarium (indung telur). Penebalan dinding rahim berfungsi untuk menempelnya sel telur setelah bertemu dengan sel sperma. Jika tidak terjadi pembuahan, beberapa perempuan mulai merasakan gejala pramenstruasi (PMS), seperti perubahan emosi yang lebih sensitif dan perubahan kondisi fisik, seperti nyeri pada payudara, pusing, cepat lelah, atau kembung. Kadar progesteron dan estrogen juga akan menurun dan lapisan dinding rahim juga akan luruh hingga menjadi darah menstruasi.

Organ Reproduksi Laki-Laki



- Testis
Organ ini memproduksi sperma dan hormon seks/testosteron pada pria.
- Skrotum
Skrotum disebut kantung skrotum, tergantung di bawah penis dan berisi testis dan *epididimis*.
- *Vas deferens*
Tabung otot tipis ini disebut *ductus deferens*, berfungsi mengangkut sperma dari *epididimis* ke uretra.
- Kandung kemih
Kantung berotot ini menyimpan urin hingga dilepaskan melalui uretra.
- Kelenjar prostat
kelenjar berukuran sebesar buah walnut ini mengelilingi sebagian uretra dan menghasilkan beberapa cairan dalam air mani.

- Uretra
Tabung ini membawa air mani dan urin ke luar dari penis.
- Kepala penis
Bagian ujung penis dengan bentuk mengerucut yang terdapat lubang saluran uretra.

Mimpi Basah pada Laki-Laki

Saat laki-laki memasuki masa remaja, maka hormon testosteron mulai berfungsi dan sepasang testis (buah zakar) akan terus menerus menghasilkan sperma hingga seumur hidup. Sperma yang sudah matang akan disalurkan melalui saluran sperma atau *vas deferens* menuju uretra (saluran kencing). Dalam perjalanannya menuju uretra, ratusan juta sperma akan bercampur dengan cairan sperma atau air mani yang dihasilkan oleh prostat dan kelenjar seminalis (cairan mani ini berfungsi memberi makanan kepada sperma) dan keluar melalui saluran kencing (uretra). Pada saat air mani yang mengandung sperma ini dikeluarkan, secara otomatis kantung kencing akan menutup sehingga air mani dan air kencing tidak akan dapat keluar secara bersamaan.

Mimpi basah merupakan mekanisme alami untuk mengeluarkan sperma yang sudah diproduksi secara terus menerus oleh tubuh. Keluarnya sperma didahului oleh merengangnya batang penis karena meningkatnya aliran darah pada penis yang diiringi dengan klimaks kepuasan seksual. Proses keluarnya sperma melalui saluran kencing ini disebut dengan ejakulasi. Mimpi basah dapat terjadi berulang kali pada remaja karena remaja belum memiliki saluran/aktivitas seksual lain. Seiring bertambahnya usia dan keragaman aktivitas seksual, seperti masturbasi, dan hubungan seksual, frekuensi mimpi basah juga akan berkurang. Jadi, jika remaja sering melakukan masturbasi, kemungkinan besar frekuensi mimpi basahnya juga berkurang.

Sejak mengalami ejakulasi yang pertama, organ reproduksi seorang remaja secara biologis sudah dapat berfungsi. Dengan demikian, ia sudah dapat melakukan pembuahan pada saat berhubungan seks dengan perempuan dan dapat mengakibatkan kehamilan.

Cara Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Organ Reproduksi Laki-Laki

- Gantilah celana dalam minimal dua kali sehari.
- Pastikan tangan dalam keadaan bersih saat memegang organ reproduksi.
- Bersihkan penis setelah buang air kecil. Bagi remaja yang tidak disunat, cuci kepala penis terlebih dahulu dengan menarik kulit bagian depan ke belakang untuk membersihkan sisa-sisa urin yang mungkin masih menempel di kepala penis.
- Pastikan penis selalu dalam keadaan kering, terutama setelah buang air. Jamur bisa tumbuh di area sekitar penis yang lembab.
- Hindari menggunakan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat.

Lampiran Bahan Ajar Mitos vs Fakta Kesehatan Reproduksi

Pernyataan Mitos dan Fakta

1. Mimpi basah merupakan mimpi erotis.
2. Tidak boleh minum soda saat menstruasi.
3. Berhubungan Seksual satu kali tidak menyebabkan kehamilan.
4. Masturbasi pada laki-laki akan menyebabkan sel sperma berkurang.
5. Jerawat muncul ketika pubertas dialami remaja.

Jawaban

1. Jawabannya mitos, mimpi basah terjadi karena penuhnya *epididimis*.
2. Jawabannya mitos, karena soda dan minuman berkafein lain (kopi, teh, dan coklat) bukan membuat menstruasi terhenti, tetapi akan menyebabkan kram menstruasi lebih sakit.
3. Jawabannya mitos, karena faktanya, jika perempuan sudah mengalami menstruasi dan laki-laki sudah mengalami mimpi basah, otomatis sudah bisa hamil dan menghamili.
4. Jawabannya mitos, karena produksi sel sperma pada laki-laki terjadi selama ia hidup, berbeda dengan perempuan yang memiliki masa menopause, yaitu saat sel telur tidak diproduksi lagi.
5. Jawabannya fakta, karena perubahan hormon saat menstruasi menyebabkan produksi minyak lebih banyak, terutama di wajah. Jika pori-pori wajah tersumbat debu, akan tumbuh jerawat pada wajah.

Topik 2.2

Menjaga Kebersihan Diri



Tujuan Topik

1. Peserta didik mengetahui pentingnya menjaga kebersihan diri.
2. Peserta didik mengetahui cara membersihkan diri bagi remaja laki-laki dan perempuan.

Waktu: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Mengenal pentingnya menjaga kebersihan diri	20 menit
Bermain setuju, tidak setuju, dan ragu-ragu	20 menit
Total waktu yang dibutuhkan	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Sebelum sesi dimulai, guru memahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Guru mengarahkan seluruh peserta didik agar terlibat aktif dalam aktivitas mengenal pentingnya menjaga kebersihan diri.
3. Guru menciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
4. Guru memberikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
5. Setiap sesi berlangsung guru meminta persetujuan peserta didik terlebih dahulu untuk membuat dokumentasi.
6. Sekolah dapat menyediakan fasilitas toilet yang ramah MKM.

Alat & Bahan:



Kertas plano



Spidol/pulpen



**Daftar
Pertanyaan**



**Daftar Jawaban
(penjelasan)**

AKTIVITAS

Bermain setuju, tidak setuju, dan ragu-ragu

1. Buka sesi dengan hangat, sampaikan bahwa materi pada sesi ini akan membahas tentang kebersihan diri. Kemudian sampaikan juga kepada peserta didik bahwa materi ini merupakan kelanjutan dari materi pubertas.
2. Langkah pertama guru mengajak peserta didik untuk bermain setuju, tidak setuju, dan ragu-ragu dengan menggunakan kartu pernyataan yang sudah disiapkan.
3. Sebelum memulai permainan, guru mengajak peserta didik untuk berkumpul di salah satu titik yang sudah ditentukan, misalnya di tengah atau di bagian belakang ruangan kelas.
4. Guru membuat tiga lokasi terpisah yang ditandai dengan tulisan *Setuju*, *Tidak setuju*, dan *Ragu-ragu* dan meminta peserta didik berpindah ke lokasi yang dipilihnya setiap guru membacakan kalimat pernyataan.
5. Selanjutnya, guru membacakan pernyataan berikut.
 - a. Mimpi basah memalukan dan menakutkan.
 - b. Mimpi basah akan terus dialami laki-laki sepanjang hidupnya.
 - c. Mimpi basah terjadi karena laki-laki sering melihat tontonan pornografi.
 - d. Ketika menstruasi, perempuan tidak boleh mencuci rambut.
 - e. Makan nanas atau minuman bersoda dapat memperlancar menstruasi.
 - f. Pada masa menstruasi perempuan dilarang makan daging karena membuat darah menstruasi menjadi amis.
7. Setelah membacakan semua kalimat pernyataan itu, guru meminta setiap kelompok menunjuk wakil untuk menjelaskan alasan kelompok memilih jawaban antara setuju, tidak setuju, dan ragu-ragu.
8. Setelah semua pernyataan dibacakan, guru menjelaskan jawaban dari masing-masing pernyataan tersebut.
9. Guru dapat memberi pertanyaan refleksi kepada peserta didik, "Pengetahuan apa yang kita dapatkan dari bermain setuju, tidak setuju, dan ragu-ragu?"
10. Guru meminta 2--3 wakil kelompok menyimpulkan hasil diskusi.

11. Terakhir, guru menutup sesi dengan mengulas kembali materi tentang kebersihan diri yang ada pada bahan bacaan dibawah ini.



Bahan Bacaan



Definisi Kebersihan Diri atau *Personal Hygiene*

Personal hygiene atau kebersihan diri adalah berbagai aktivitas yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan dan kebaikan tubuh mereka melalui kebersihan. Dari mandi teratur dengan sabun, sampo, dan air bersih; menyikat gigi dan rutin ke dokter gigi setiap enam bulan sekali; hingga mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, dan setelah buang air; tentu itu semua sudah teman-teman lakukan dalam menjaga kebersihan diri. Jangan lupa untuk menjadikan semua perilaku baik dalam menjaga kebersihan diri sebagai kebiasaan ya!



Manajemen Kebersihan Menstruasi

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga.

Toilet sekolah harus berfungsi baik, dengan pintu yang dapat dikunci dari dalam, dan terpisah antara perempuan dan laki-laki, serta mempunyai

wadah untuk membuang pembalut bekas.

Mendapatkan informasi bagaimana cara membersihkan menstruasi yang benar dan sehat merupakan hak bagi semua orang, baik anak-anak maupun dewasa. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi mereka adalah proses biologis yang normal dan mereka justru baru mengenalnya pada saat menarche alias saat pertama kali seorang anak perempuan mengalami menstruasi. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan. Di lingkungan sekolah, siswi perempuan pun sering hanya bisa mengakses fasilitas sanitasi di waktu-waktu tertentu atau saat diizinkan oleh guru.

Terakhir, perempuan dewasa dan gadis remaja biasanya tidak dilibatkan dalam pembuatan keputusan dan kebijakan terkait air, sanitasi, dan fasilitas kebersihan. MKM juga penting untuk laki-laki karena berdampak bagi meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi manusia, meningkatnya keterampilan pola pengasuhan orang tua, dan mendorong kesetaraan gender. Tidak hanya itu, MKM juga dapat berkontribusi pada kesejahteraan ekonomi dan partisipasi pendidikan para anak perempuan, serta anak-anak mereka di masa mendatang.

Lampiran Pendukung Bahan Ajar

1. Lampiran jawaban permainan setuju, tidak setuju dan ragu-ragu

A. Daftar Pernyataan

- a. Mimpi basah memalukan dan menakutkan.
- b. Mimpi basah akan terus dialami laki-laki sepanjang hidupnya.
- c. Mimpi basah terjadi karena laki-laki terlalu banyak melihat tontonan pornografi.
- d. Ketika menstruasi, perempuan tidak boleh mencuci rambut.
- e. Makan nanas atau minuman bersoda dapat memperlancar menstruasi.
- f. Pada masa menstruasi, perempuan dilarang makan daging karena dapat membuat darah menstruasi menjadi amis.

B. Daftar Jawaban

- a. Tidak setuju, karena mimpi basah merupakan tahapan perkembangan remaja yang wajar terjadi karena adanya perubahan hormon saat memasuki tahap pubertas.
- b. Setuju, tetapi dipengaruhi oleh aktivitas dan kondisi fisik masing-masing individu.
- c. Tidak setuju, karena mimpi basah merupakan bagian dari aktivitas biologis manusia.
- d. Tidak setuju, karena pada masa menstruasi perempuan dianjurkan tetap menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan rambut dan kepala.
- e. Tidak setuju, karena kelancaran menstruasi tidak ditentukan oleh konsumsi nanas atau minuman bersoda, tetapi dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti kesehatan fisik, gizi, dan kondisi psikologis perempuan.
- f. Tidak setuju, karena konsumsi makanan berprotein dianjurkan saat perempuan mengalami menstruasi sebagai pendukung asupan zat besi.

2. Instagram @cerdasberkarakter.kemdikbudri: Infografik "Masa Remaja Saatnya Kenali & Peduli Diri" https://www.instagram.com/p/Cm066AVJ8Di/?img_index=10

Topik 2.3

Gender: Tumbuh sebagai Perempuan dan Laki-Laki



Tujuan Topik

1. Peserta didik mengetahui pengertian mengenai gender sebagai konstruksi sosial.
2. Peserta didik memahami peran gender dalam dirinya sendiri.

Waktu: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Bangun suasana	5 menit
Mengisi lembar kerja	10 menit
Kuis terkait peran gender	10 menit
Penjelasan mengenai gender	5 menit
Refleksi dengan <i>games</i> mitos dan fakta	10 menit
Total Waktu yang dibutuhkan	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Guru dapat mengajak peserta didik terlibat secara aktif dan partisipatif dalam kegiatan pembelajaran ini.
2. Pastikan peserta didik merasa aman dan nyaman dalam melaksanakan aktivitas yang diberikan.
3. Memberikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
4. Setiap sesi berlangsung guru meminta persetujuan terlebih dahulu untuk membuat dokumentasi.

Alat & Bahan:



Kertas



Bolpoin



Salindia materi

AKTIVITAS

Langkah 1: Bangun suasana

1. Buka sesi dengan menyambut peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Minta beberapa peserta didik untuk menyampaikan hasil pembelajaran yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.
3. Setelah beberapa peserta didik menjawab pertanyaan tersebut, guru dapat menghubungkan kembali ke materi pubertas ke perbedaan jenis kelamin; menjadi perempuan dan laki-laki dipengaruhi oleh ciri-ciri biologis. Sementara itu, gender adalah konstruksi sosial yang akan dipahami bersama-sama melalui aktivitas selanjutnya.

Langkah 2: Mengisi lembar kerja

1. Peserta didik diminta berpasangan dengan teman sebangkunya.
2. Berikan lembar kerja yang berisikan tabel di bawah kepada setiap kelompok peserta didik dan minta mereka untuk memberikan tanda **(v)** pada jawaban yang mereka anggap tepat.

Peran	Hanya Perempuan	Hanya Laki-laki	Bisa Keduanya
Melahirkan			
Merawat anak			
Menyusui			
Memasak			
Bekerja			
Belajar			
Menyapu lantai			
Mengganti lampu			

3. Beri waktu 3 menit, lalu minta dua wakil kelompok untuk membacakan jawaban mereka.
4. Buka sesi diskusi dengan menanyakan pendapat dari peserta didik lainnya. Apakah ada yang memiliki jawaban berbeda, dan apa alasannya memilih jawaban tersebut.

Langkah 3: Bermain kuis Peran Gender

1. Minta peserta didik untuk berkelompok sesuai jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan.
2. Minta peserta didik mengingat tentang apa yang diberitahu atau diajarkan oleh keluarga, sekolah, lembaga keagamaan, media, dan masyarakat sekitar.
3. Guru dapat melontarkan pertanyaan berikut sebagai pemandu diskusi di dalam kelompok.
 - a. Apa yang perlu kamu lakukan sebagai laki-laki dan perempuan?
 - b. Apa yang kamu rasakan?
 - c. Bagaimana kamu perlu bertindak untuk dianggap dan dihargai sebagai seorang perempuan atau laki-laki yang baik? Misalnya laki-laki harus kuat dan tidak boleh menangis.
 - d. Harapan apa yang keluargamu, teman-teman, sekolah, dan masyarakat tempatkan pada kamu sebagai perempuan dan laki-laki? Misalnya perempuan tidak perlu sekolah tinggi, karena pada akhirnya akan kembali ke dapur.
4. Minta setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi mereka.
5. Catat kata-kata kunci di papan tulis untuk membuat kesimpulan bersama.
 - a. Kita mendapatkan tekanan setiap hari tentang bagaimana kita mengekspresikan diri kita, misal laki-laki harus kuat tidak boleh menangis dan perempuan tidak boleh bersuara lantang.
 - b. Semua tekanan ini membantu membentuk diri kita, tetapi juga membatasi bagaimana kita memahami diri kita sendiri.
 - c. Kita membawa keyakinan, nilai-nilai, prasangka, tekanan sosial, harapan keluarga, dan standar komunitas. Semua elemen ini membentuk norma-norma atau harapan yang masyarakat kita miliki tentang siapa kita dan akan menjadi siapa kita.
 - d. Kita memahami apa artinya menjadi seorang laki-laki atau

menjadi seorang perempuan, diwarnai oleh norma/pandangan masyarakat dan budaya kita.

Langkah 4: Penjelasan mengenai Gender

1. Dari simpulan yang dihasilkan dari langkah-langkah sebelumnya, guru dapat menjelaskan perbedaan antara jenis kelamin dan gender.
 - a. Jenis kelamin bersifat biologis dan kodrati, mencakup perbedaan kromosom, organ seksual-reproduksi, hormon, dan karakteristik fisik. Oleh karena itu, hanya perempuan saja yang bisa hamil, melahirkan, dan menyusui.
 - b. Gender adalah perbedaan antara laki-laki dan perempuan, baik dalam bentuk nilai, posisi, dan peran yang merupakan bentukan/konstruksi sosial yang dipengaruhi tempat, waktu, suku/ras, politik, ekonomi, sosial, budaya, dan interpretasi agama sehingga sesungguhnya bisa berubah.
2. Jelaskan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki peran yang seimbang dalam masyarakat, dalam hal ini sudah seharusnya setiap orang terlepas apa pun jenis kelaminnya mendapatkan hak/kesempatan serta memiliki tanggung jawab yang sama.
3. Oleh sebab itu, setiap orang termasuk remaja, baik laki-laki maupun perempuan memiliki hak untuk mencapai potensi penuh mereka.

Langkah 5: Refleksi dengan *games* Mitos dan Fakta

1. Bacakan fakta dan mitos yang terdapat pada tabel di bawah ini. Minta peserta didik untuk menjawab dengan cara berikut.
 - a. Jika mereka mengatakan bahwa pertanyaan tersebut adalah mitos, mereka harus berdiri.
 - b. Jika menurut mereka pernyataan tersebut adalah fakta, mereka harus duduk.
 - c. Tanya alasan siswa dalam memilih setiap mitos atau fakta.

No	Peran	Fakta	Mitos
1.	Hanya laki-laki yang boleh menjadi ketua OSIS		
2.	Menjadi perawat di rumah sakit hanya dapat dilakukan oleh perempuan		
3.	Perempuan lebih lemah dari laki-laki, sehingga lebih rawan menjadi korban kekerasan		
4.	Perempuan lebih terampil dalam hal menjahit pakaian daripada laki-laki		
5.	Merawat bayi hanya dapat dilakukan oleh perempuan		
6.	Mengerjakan pekerjaan rumah tangga adalah tanggung jawab bersama laki-laki dan perempuan		
7.	Laki-laki memiliki kerentanan yang sama untuk menjadi korban kekerasan seksual		
8.	Perempuan yang senang olahraga bela diri tidak akan bisa memiliki anak		



Bahan Bacaan



Pengertian Gender

Gender adalah sifat dan perilaku yang dilekatkan pada laki-laki dan perempuan yang dibentuk oleh masyarakat sesuai dengan nilai budaya yang berlaku saat itu. Gender adalah perbedaan (bukan perbedaan) antara laki-laki dan perempuan, baik dalam bentuk nilai, posisi, peran,

maupun hubungan, yang merupakan bentukan atau konstruksi sosial. Konstruksi sosial yang dimaksudkan ini dipengaruhi tempat, waktu, suku (ras), politik, ekonomi, sosial, budaya, dan interpretasi agama sehingga sesungguhnya bisa berubah. Karena hal tersebut merupakan bentukan sosial maka gender tidak berlaku selamanya. Gender adalah sifat dan perilaku yang dilekatkan pada laki-laki dan perempuan yang dibentuk oleh masyarakat sesuai dengan nilai budaya yang berlaku saat itu. Gender adalah pembedaan (bukan perbedaan) antara laki-laki dan perempuan



Peran Gender

Peran gender merupakan cara masyarakat menentukan bagaimana harus menjadi laki-laki dan perempuan. Setiap masyarakat mengharapkan laki-laki dan perempuan dapat berpikir, berperasaan, dan bertindak dalam cara tertentu. Misalnya, perempuan diharapkan untuk bisa menampilkan sifat yang lembut, penuh kasih sayang, sedangkan laki-laki harus kuat, tegas,

dan berani. Peran gender berbeda-beda tergantung tradisi, hukum, dan agama yang berlaku pada masyarakat. Masyarakat seringkali tidak menyadari bahwa pengkotak-kotakan ini bisa menimbulkan stigma negatif dan diskriminasi terhadap mereka yang dianggap tidak memenuhi standar umum. Contohnya, seperti suami yang memiliki penghasilan lebih rendah dari istrinya dianggap tidak mampu, atau perempuan yang bekerja dibidang dengan mayoritas laki-laki dianggap tidak layak.

Dengan adanya penerapan konsep gender yang memisahkan peran (kepala rumah tangga-pengasuh anak), sifat (kuat-lembut), dan posisi (pemimpin-yang dipimpin) antara laki-laki dan perempuan di dalam kehidupan sehari-hari menimbulkan ketimpangan antara perempuan dan laki-laki. Ketimpangan tersebut akan berakibat pada adanya ketidakadilan gender bahkan diskriminasi dan kekerasan.



Gender dan Seks

Gender ini berbeda dengan seks yaitu jenis kelamin yang merupakan bawaan sejak lahir yang bersifat biologis dan kodrati. Seks atau jenis kelamin adalah ciri-ciri fisik yang membedakan laki-laki dan perempuan sejak lahir, yaitu:

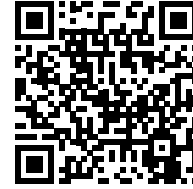
- organ kelamin (penis, vagina),
- hormon yang dimiliki,
- karakter fisik untuk memproduksi sel telur dan sperma, dan
- karakter fisik untuk menyusui dan melahirkan.

Jadi, perbedaan gender dengan seks adalah gender ditentukan oleh masyarakat, bergantung pada budaya setempat dan dapat berubah. Sementara itu, seks merupakan karakter fisik biologis sejak lahir dan berlaku tetap di semua tempat.

Jangan lupa bahwa laki-laki dan perempuan memiliki peran yang seimbang dalam masyarakat. Laki-laki dan perempuan mendapatkan hak dan kesempatan yang sama serta memiliki tanggung jawab yang sama juga. Dengan demikian, kita perlu saling menghargai dan tidak membeda-bedakan antara laki-laki dan perempuan.

Lampiran Pendukung Bahan Ajar

1. YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI*: Video "Tukar Tempat"



Pindai di sini!

<https://www.youtube.com/watch?v=5Nn6UU0KnKY>

2. YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI*: Video "#GerakBersama - Ini Gak Lucu"



Pindai di sini!

<https://www.youtube.com/watch?v=58O-wqH5o5s>

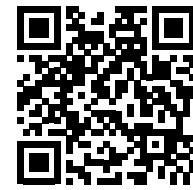
3. YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI*: Animasi "Hari Laki-Laki Internasional"



Pindai di sini!

<https://www.youtube.com/watch?v=K063KkTc86g>

4. YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI*: Video "Logika Versus Emosi"



Pindai di sini!

<https://www.youtube.com/watch?v=WY8R8U02FY8>

BAB 3

Aku dan Sekitarku



Topik 3.1

Aku dan Orang Terdekatku



Tujuan Topik

1. Peserta didik mampu memetakan orang yang berada di lingkungan terdekat.
2. Peserta didik untuk mengenal dan bersikap kepada orang di lingkungan terdekat.

Waktu: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Peserta didik melaksanakan aktivitas: Aku dan Orang Terdekatku	15 menit
Peserta didik mempresentasikan hasil aktivitas: Aku dan Orang Terdekatku	10 menit
Guru melakukan refleksi kepada peserta didik	10 menit
Guru menyampaikan pesan kunci: Aku dan Orang Terdekatku	5 menit
Total waktu yang dibutuhkan	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Libatkan seluruh peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas mengenal diri.
3. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
4. Memberikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
5. Setiap sesi berlangsung guru meminta persetujuan peserta didik terlebih dahulu untuk membuat dokumentasi.

Alat & Bahan:



Kertas plano



Spidol



Kertas tempel



Salindia materi

AKTIVITAS

Aktivitas Pilihan 1: Permainan Aku dan Pilihanku

1. Peserta didik diminta untuk membuat pemetaan orang-orang terdekat dalam keseharian mereka.
2. Mintalah mereka menggambar satu lingkaran besar dan menulis nama mereka dalam lingkaran utama tersebut.
3. Kemudian minta peserta didik menggambar lingkaran-lingkaran lain di sekitar lingkaran utama tersebut dan menuliskan nama-nama orang yang dalam keseharian dirasakan dekat, seperti keluarga, teman, dan orang yang dekat lainnya.
4. Makin dekat lingkaran-lingkaran tersebut dengan lingkaran utama, itu berarti makin kedekatan orang tersebut dengan peserta didik.
5. Selanjutnya, peserta didik memberikan keterangan di bawah setiap lingkaran tentang hal yang perlu mereka katakan untuk mengekspresikan rasa sayang, rasa terima kasih, rasa tidak sepakat, atau rasa kecewa terhadap orang tersebut.
6. Peserta didik dapat secara bergantian datang ke depan untuk mempraktikkan ragam ekspresi dan perasaan tersebut.
7. Setelah peserta didik melengkapinya tugas yang dikerjakannya, minta beberapa peserta didik membacakan hasil kerjanya, lalu tutup sesi dengan menjelaskan pemahaman tentang komunikasi asertif dan komunikasi interpersonal kepada peserta didik.

Aktivitas Pilihan 2: Aku dan Temanku

1. Peserta didik berkumpul di titik yang ditentukan oleh guru.
2. Gambarlah ekspresi senyum, marah dan kecewa dengan spidol pada tiga kertas yang berbeda dengan ukuran yang lebih besar agar terlihat oleh semua peserta. Sampaikan kepada peserta didik bahwa gambar tersebut menggambarkan bentuk batasan diri teman-teman.
3. Sampaikan pernyataan dan meminta peserta untuk menjawab pernyataan yang dibacakan oleh guru dengan berpindah posisi ke arah kertas ekspresi yang sesuai dengan ekspresi yang mereka rasakan.
4. Berikut adalah pernyataan yang dibacakan oleh guru:

- a. Temanmu membicarakan kehidupan pribadimu dengan temanmu yang lain.
 - b. Temanmu mengirimkan konten pornografi.
 - c. Temanmu menceritakan rahasiamu kepada orang lain.
 - d. Temanmu selalu mengucapkan maaf setelah melakukan aktivitas apapun bersamamu.
 - e. Temanmu selalu mengomentari pakaianmu.
 - f. Temanmu meminta tugasmu untuk disontek.
6. Setelah pernyataan ini dibaca dan dijawab oleh peserta didik, guru melakukan refleksi dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada siswa sebagai berikut:
- a. Menurutmu kenapa kita bisa berpindah posisi saat setiap pernyataan dibacakan?
 - b. Apakah dalam kehidupan nyata, kamu pernah mengalami pernyataan yang dibacakan tersebut? Apa yang kamu rasakan?
7. Setelah sesi ini berakhir, guru menyampaikan kesimpulan dengan narasi, "Setiap orang memiliki batasan masing masing dalam menanggapi, menerima, dan merespons orang lain terhadapnya. Dari batasan ini kita belajar untuk tidak menghakimi orang lain, sayangi, dan hargailah temanmu, seperti kamu menyayangi dan menghargai dirimu sendiri."

Bahan Bacaan



Komunikasi antar individu adalah salah satu keterampilan sosial. Agar komunikasi lebih efektif, keterampilan ini perlu terus dilatihkan, terutama pada remaja. Kemampuan menyampaikan dapat dilatihkan dengan mempraktikkan pola komunikasi asertif, yaitu mengungkapkan perasaan, pendapat maupun gagasan secara langsung dan jujur sesuai dengan yang dirasakan oleh individu tersebut. Jika dirasa perlu, alasan ataupun argumentasi pun perlu disampaikan agar orang lain dapat mengerti latar belakang keputusan yang telah diambil.

Penyampaian pesan dalam komunikasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu verbal dan non verbal.

1. Komunikasi verbal adalah bentuk komunikasi yang disampaikan dengan cara lisan atau tulisan (tertulis). Contohnya, dua orang yang sedang bercakap-cakap.
2. Komunikasi nonverbal adalah penyampaian pesan melalui isyarat, bahasa tubuh, ekspresi wajah, sandi atau kode, atau intonasi suara. Contohnya, teman memasang wajah muram atau cemberut, meskipun tidak mengucapkan kata sedikitpun, adalah bentuk komunikasi nonverbal.

Menciptakan komunikasi yang efektif dalam perilaku komunikasi sehari-hari akan selalu terkait dengan cara kita menyikapi lawan bicara. Berikut beberapa contoh komunikasi asertif.

Komunikasi asertif adalah komunikasi yang tidak akan mengorbankan orang lain demi kepentingan pribadi. Serta tidak semena-mena menahan diri dari intervensi orang lain.

Ciri-ciri komunikasi asertif sebagai berikut:

- a. Mampu membuat permintaan kepada orang lain dengan cara wajar, tanpa menunjukkan sikap kuasa atau kata perintah;
- b. Mampu menolak permintaan orang lain dengan sikap wajar, sopan dan tidak menyakiti perasaan orang lain dan perasaan diri sendiri;
- c. Kontak mata terjadi secara wajar dengan pandangan yang tenang dan pantas;
- d. Bahasa tubuh luwes, tenang dan wajar dengan aura keakraban;
- e. Postur tubuh tegap, tenang dan rileks;
- f. Muka tampak berseri-seri, penuh senyuman dan ekspresi wajar; dan
- g. Berbicara dengan intonasi sedang, volume suara cukup, dan terasa lemah lembut.

Dampak komunikasi asertif sebagai berikut:

- a. Perasaan terhubung dengan orang lain;
- b. Mempunyai kendali pada kehidupan pribadi;
- c. Bersikap dewasa karena mampu menggarisbawahi isu masalah yang timbul; dan
- d. Membangun suasana respek bagi orang lain untuk tetap tumbuh dan dewasa.

Hubungan-hubungan dan peran orang terdekat di sekitar:

1. Keluarga

Keluarga merupakan bagian yang sangat penting bagi hidup seseorang. Di dalam keluarga, seseorang memiliki ikatan yang lebih erat (ibu, ayah, kakak, adik, kakek, nenek, paman, bibi, saudara sepupu, dll) dibandingkan dengan orang lain. Keluarga seringkali dimaknai sebagai hubungan darah (anggota keluarga terbentuk karena orang tersebut merupakan keturunan orang yang sama). Meskipun begitu, beberapa orang menganggap bahwa keluarga memiliki makna yang lebih luas. Orang yang tinggal di sekitar kita (tetangga) seringkali dianggap sebagai keluarga. Keluarga dapat terdiri dari ayah, ibu, kakak dan adik. Jika pun ada seseorang yang tidak memiliki salah satu atau beberapa orang tersebut (terdapat anggota keluarga yang meninggal atau tinggal di panti asuhan) maka orang-orang terdekat yang tinggal bersamanya dapat dianggap sebagai keluarganya.

2. Guru

Guru itu seperti orang tua pengganti di sekolah. Selain sebagai pengajar, guru juga bisa kita jadikan sebagai tempat untuk bertanya dan juga bercerita dan dapat juga menjadi teman kita.

3. Teman-Teman

Siapa saja dapat menjadi teman. Ada teman di rumah, teman kelas, atau teman di dunia maya. Namun, kita harus berhati-hati pada teman-teman yang kita kenal di dunia maya, seperti media sosial dan *game online*. Kita harus bisa menentukan teman yang benar-benar teman dan yang bukan.

4. Sahabat

Sahabat adalah teman yang bisa dipercaya, biasanya kita lebih dekat dengannya dibandingkan dengan teman yang lain. Sahabat dapat menjadi tempat kita menyimpan rahasia dan tempat untuk bercerita.

5. Teman Romantis

Teman romantis itu lebih dari sekedar teman karena relasi pertemanan ini melibatkan emosi dan perasaan. Pada saat pubertas kita mengalami ketertarikan dengan orang lain dan beberapa remaja memutuskan untuk menjalin relasi romantis dengan temannya. Namun, ada juga remaja yang memilih untuk tidak menjalin relasi serupa karena menurutnya memiliki teman dan sahabat saja sudah cukup.

Menjalinkan hubungan baik dengan orang lain, seperti orangtua, guru dan teman, tidak selalu berarti kita harus setuju dengan perkataan dan permintaan mereka. Bertanggung jawab, asertif, berposisi setara dan tetap saling menghormati adalah kuncinya.

Lampiran Pendukung Bahan Ajar

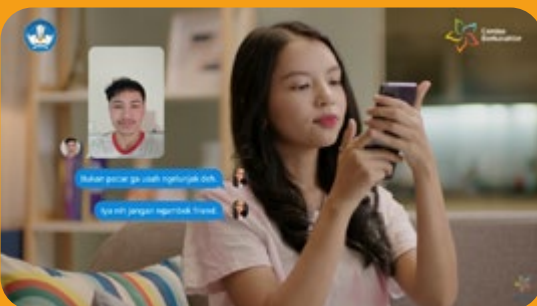
1. YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI: "Film Pendek Pertemanan Sehat"*



Pindai di sini!

<https://youtu.be/A2Oqg-mUJrNw>

2. YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI: "Film Pendek Hujan Tak Akan Turun Selamanya"*



Pindai di sini!

<https://youtu.be/2GVk-9PLiz-8>

Topik 3.2

Hubungan Antarindividu yang Sehat dan Tidak Menyakiti



Tujuan Topik

1. Peserta didik mampu memaknai sebuah hubungan antarindividu.
2. Peserta didik mampu bersikap untuk membangun hubungan yang sehat.

Waktu: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Pembukaan	5 menit
Pembagian kelompok dan diskusi	20 menit
Kesimpulan dan penutup	15 menit
Total waktu yang dibutuhkan	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Perhatikan waktu.
2. Guru membagi kelompok disesuaikan dengan keadaan kelas, khususnya jumlah peserta didik.
3. Guru meminta peserta didik untuk menuliskan jawaban sesuai dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh peserta didik tanpa alat bantu (*handphone*, laptop, buku, internet).
4. Guru memastikan peserta didik untuk aktif dan saling berdiskusi.
5. Hindari menghakimi pendapat/pertanyaan/pernyataan peserta didik.
6. Guru memastikan peserta didik merasa aman untuk mengekspresikan perasaan dan pendapat mereka.

Alat & Bahan:



Kertas plano



Spidol



Kertas tempel



Lembar Studi Kasus

AKTIVITAS

Diskusi kelompok studi kasus

1. Guru membuka pertemuan dengan *ice breaking*/permainan yang meningkatkan semangat peserta didik.
2. Guru melaskan kepada peserta didik bahwa subtopik yang dibahas pada sesi ini adalah hubungan antarindividu, yaitu hubungan yang terjadi antara dua orang atau lebih dalam interaksi antarindividu. Seseorang dapat saling memengaruhi satu sama lain dalam beberapa hal, termasuk memengaruhi sikap, perilaku, dan pikiran.
3. Untuk mempelajari materi tersebut, guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok.
4. Selanjutnya, guru meminta pendapat dari peserta didik tentang hubungan yang sehat dan tidak sehat dengan pertanyaan pemantik berikut:

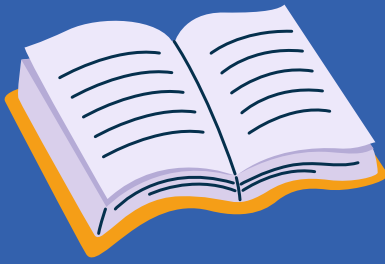
Kelompok 1

- a. Apa ciri-ciri hubungan yang sehat?
- b. Penyebab hubungan yang sehat?
- c. Dampak dari hubungan sehat?

Kelompok 2

- a. Apa ciri-ciri hubungan yang tidak sehat?
 - b. Penyebab hubungan yang tidak sehat?
 - c. Dampak dari hubungan tidak sehat?
5. Berikan lembar studi kasus tentang topik hubungan/relasi dengan orang terdekat di sekitar peserta didik kepada kedua kelompok. Relasi dalam konteks ini adalah relasi dengan keluarga, sahabat, dan teman.
 6. Guru meminta peserta didik untuk memetakan contoh hubungan yang sehat dan tidak sehat dari studi kasus yang diberikan pada kertas plano yang ditempelkan di dinding.
 7. Guru meminta wakil setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok dan meminta pendapat dari kelompok lain.
 8. Guru memberi penguatan tentang ciri-ciri dan prinsip hubungan antarindividu yang sehat dan tidak menyakiti.

Bahan Bacaan



Relasi adalah hubungan antara individu satu dengan individu lain yang melibatkan aspek-aspek sosial, psikis dan emosi. Karena relasi menghubungkan antara satu individu dengan individu yang lain, ada relasi yang sehat dan juga relasi yang tidak sehat. "Bagaimana relasimu, apakah sehat atau tidak sehat?"

RELASI YANG TIDAK SEHAT	RELASI YANG SEHAT
Relasi yang berlandaskan kecurigaan dan ketidakpercayaan satu dengan yang lain	Relasi yang dilandaskan dengan kepercayaan
Relasi yang bertujuan untuk saling menjatuhkan dan persaingan yang tidak sehat	Relasi yang dilandasi dengan rasa saling peduli dan membantu
Mempermasalahkan perbedaan dan tidak menerima keberagaman	Relasi yang saling menerima perbedaan dan menghargai batasan masing-masing
Saling menjatuhkan satu dengan yang lain	Relasi yang saling mendukung dan tidak saling menyakiti
Relasi yang dilakukan hanya atas dasar kepentingan dan keuntungan salah satu pihak saja	Relasi yang saling menjaga kehormatan dan martabat antara satu dengan yang lain

Manfaat yang didapat dengan melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain adalah dukungan sosial dan rasa nyaman dengan lingkungan. Dukungan sosial perlu dimiliki karena individu yang merasa terintegrasi dengan lingkungan sosialnya akan berdampak positif pada kesehatan fisik maupun psikologisnya, termasuk kesehatan reproduksi (Stroebe dan Stroebe, 1997 dalam Hewstrone, Fincham dan Foster, 2005).

Ketika remaja membina hubungan dengan orang lain (keluarga, teman, sahabat atau masyarakat), remaja perlu memahami hubungan yang sehat dan tidak sehat. Hubungan yang sehat adalah hubungan yang memiliki karakteristik komunikasi yang terbuka dan tingginya tingkat kepercayaan

satu sama lain (Sorensen, 2007). Hubungan yang sehat dapat membantu individu untuk membentuk identitasnya, mengembangkan keterampilan interpersonal dan mendapatkan dukungan emosional. Akan tetapi, tidak selamanya hubungan dapat memberikan dampak yang positif. Ada hubungan yang tidak sehat yang justru memberikan dampak negatif yang berkepanjangan.

Hubungan yang tidak sehat adalah hubungan yang lebih banyak memberikan dampak negatif daripada dampak positif. Individu dapat mempertimbangkan kembali apakah ia perlu mempertahankan hubungan tersebut atau tidak.

Ciri-ciri hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) adalah sebagai berikut:

1. Adanya perasaan takut. Contohnya, seseorang selalu memikirkan hal yang harus dilakukan apabila berada di dekat orang yang ditakutinya. Seseorang menjadi selalu merasa hati-hati dengan ucapan dan tindakannya.
2. Ada perasaan tidak berharga. Contohnya, seseorang sering direndahkan dan dianggap tidak mampu serta pendapatnya tidak dihargai.
3. Adanya perilaku kasar atau mengancam. Contohnya, seseorang mengancam akan menyakiti atau menghancurkan barang orang lain atau mengancam untuk meninggalkan atau tidak mengajak seseorang.
4. Adanya perilaku mengontrol. Misalnya, salah seorang dalam sebuah hubungan selalu menentukan apa yang akan dilakukan bersama atau menyuruh atau memaksa orang lain untuk melakukan hal-hal yang ia inginkan.

Ciri-ciri perilaku yang ada dalam hubungan yang tidak sehat (*toxic behavior*) adalah sebagai berikut:

1. Tidak merasa bahagia dan sedih berkepanjangan.
2. Sulit berkomunikasi atau sulit untuk menyampaikan pendapat.
3. Ada pihak yang lebih mendominasi atau mengontrol.
4. Sulit menjadi diri sendiri.
5. Adanya bentuk kekerasan dalam hubungan (kekerasan verbal,

emosional, fisik, atau bahkan seksual).

6. Membatasi pergaulan.
7. Bersikap manipulatif.
8. Salah satu pihak selalu mengikuti kemauan pasangan/pihak lain.
9. Menolak menyelesaikan masalah yang terjadi.
10. Tidak mau memaafkan.
11. Tidak mau mengakui kesalahan.
12. Selalu menyalahkan orang lain.
13. Selalu dicurigai dan dikekang (posesif).

Setiap individu, termasuk remaja perlu menyadari dampak sebuah relasi yang dibangun dengan orang lain kepadanya dirinya. Relasi ini tidak hanya dengan teman sebaya, namun dapat juga dengan orang-orang disekitar, seperti keluarga, saudara, dan tetangga. Pemahaman mengenai hubungan yang sehat diharapkan dapat memberikan bekal kepada remaja untuk dapat menghindari hubungan yang tidak sehat, sekaligus juga menjaga diri agar tidak menjadi pelaku yang menyebabkan suatu relasi menjadi tidak sehat. Proses ini dimulai dari diri sendiri.

Catatan



- ~
 - ~
 - ~
 - ~
 - ~
 - ~
- Ciri-ciri mengenai hubungan yang tidak sehat ini perlu dipahami oleh peserta didik sehingga mereka dapat mengidentifikasi saat mereka mengalaminya. Dorong remaja untuk segera melaporkan kepada orang tua, guru atau pihak yang lebih berwenang jika hal tersebut terjadi untuk mencegah hal-hal yang dapat membahayakan keselamatan peserta didik.

Lampiran Pendukung Bahan Ajar

STUDI KASUS 1

Ani adalah seorang pelajar SMP Harapan Bangsa kelas IX. Dia mempunyai sedikit masalah dengan teman di sekolah. Tempat pensil kesayangan Ani hilang di kelas. Ani sudah berusaha mencarinya, tetapi tidak menemukannya. Semua teman sudah ditanyainya, tetapi tidak ada yang tahu. Tempat pensil itu sangat berkesan bagi Ani karena itu merupakan hadiah dari neneknya yang sudah meninggal tahun lalu. Ani merasa sangat sedih.

Saat pulang ke rumah, Ani mencoba bercerita kepada ibunya tentang masalahnya di sekolah. Ibu Ani langsung memeluk dan menenangkan Ani sambil berkata, "Tenang sayang! Nanti kita cari tempat pensilnya bersama-sama. Jika tidak ditemukan, nanti ibu berjanji akan membelikan tempat pensil yang baru sebagai gantinya."

Malam hari ketika ayah Ani pulang kerja, Ani juga bercerita tentang hal yang sama kepada ayahnya. Namun, tidak disangka, ternyata respons sang ayah malah berbanding terbalik dengan respons ibunya. Sang ayah malah menyalahkan dan menyudutkan posisi Ani dengan berkata, "Bagaimana sih kamu? Masa jadi anak teledor banget. Itu kan barang peninggalan dari nenek. Mengapa bisa hilang?"

Melihat respons yang berbeda dari kedua orang tuanya, Ani semakin bingung. Ani tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Keesokan hari, Ani berangkat ke sekolah dengan wajah murung. Beberapa teman mulai menyadari kondisi Ani dan mencoba bertanya, "Ani, ada apa denganmu? Mengapa wajahmu terlihat murung? Kalau kamu lagi sedih, cerita sama aku, yuk! Siapa tahu aku bisa membantu."

Ani menjawab bahwa tempat pensilnya hilang. Namun, ada teman yang malah mengolok-olok dengan berkata, "Idihhh cuma masalah tempat pensil hilang aja sudah heboh. Itu kan murah, bisa dibeli lagi di toko."

Ani tidak memperdulikan ucapan temannya itu. Dia berusaha mendekat kepada teman-teman yang memang berempati kepada masalahnya.



STUDI KASUS 2

Cerita Aku dan Hobiku

Tio adalah seorang remaja laki-laki umur 14 tahun dan masih duduk di bangku SMP kelas VIII. Ibunya berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang sangat menyayangi keluarganya. Sementara ayahnya adalah anggota tentara angkatan darat. Sejak kecil Tio suka kegiatan yang berkaitan dengan masak-memasak. Rasa ketertarikan Tio pada kegiatan ini muncul ketika ia umur 6 tahun, saat beberapa kali ibunya mengajak Tio membuat roti panggang untuk sarapan. Tio merasa senang mengaduk-aduk tepung sambil bermain-main. Sejak itu, Tio merasa menikmati proses masak-memasak.

Ayah Tio cukup sibuk dengan pekerjaannya sehingga Tio sering menghabiskan waktu di dapur bersama ibunya, hanya untuk sekedar menungguinya memasak sambil memperhatikan bagaimana cara memasak makanan yang berbeda setiap hari. Hal itu menjadi kebiasaan Tio hingga tumbuh menjadi seorang remaja.

Saat Tio duduk di bangku awal SMP, Tio mulai masak makanan sendiri atau sekedar kue sederhana. Ternyata masakan Tio enak dan disukai oleh banyak orang di rumah. Namun, keinginan berkutat dengan dunia masak-memasak di dapur mulai mendapat pertentangan dari keluarga, terutama ayah dan ibu. Hal tersebut membuat Tio dibatasi masuk ke dapur dan menggunakan alat-alat masak. Ibu dan ayah Tio merasa bahwa Tio harus mulai memikirkan cita-cita profesi yang harus ditekuni.

Suatu hari ayah memarahi Tio karena ia melihat Tio sedang membuat kue dan menggunakan celemek. Ayah marah dengan mengatakan, "Tio kamu laki-laki. Ketika besar harus menjadi pemimpin, harus lebih banyak main di luar. Ayah tidak mau kamu berada di dapur seperti ini!" Ayah berbicara dengan nada tinggi dan di depan keluarga tantenya yang kebetulan sedang berkunjung. Setelah itu, Tio meminta maaf kepada ayahnya dan masuk ke dalam kamar.

Keesokan harinya ibu mengajak Tio untuk berbicara mengenai kejadian kemarin. Ibu bertanya kepada Tio, "Apakah kamu benar-benar suka

memasak? Kenapa kamu suka memasak? Apakah ini merupakan bagian dari cita-cita pekerjaanmu kelak?” Tio menjawab pertanyaan ibunya bahwa memasak adalah hobinya. Menurut Tio tidak ada salahnya laki-laki gemar memasak karena memasak adalah sebuah keterampilan hidup yang boleh dimiliki oleh siapa saja. Sampai saat ini Tio belum tau cita-citanya ingin menjadi apa.

Dari jawaban tersebut, ibu Tio mengajak Tio untuk berbicara kepada ayahnya, bahwa Tio memang nyaman melakukan aktivitas memasak dan keterampilan ini boleh dimiliki siapa saja. Terkait cita-cita, Tio masih merasa bingung dan membutuhkan lebih banyak arahan dari ibu dan ayahnya. Dari dialog tersebut, akhirnya ayahnya meminta maaf kepada Tio karena sudah membatasi hobinya dan berjanji akan mendampingi Tio untuk menemukan potensi dan minatnya terhadap pekerjaan yang pas untuk masa depan.



STUDI KASUS 3

Maria merupakan peserta didik SMP di SMP Ciwelas 2. Ketika duduk di kelas VIII, Maria didekati dengan salah satu teman kelasnya bernama Mario. Maria merasa senang sekali dengan segala kebaikan serta perhatian yang diberikan Mario karena semenjak kenal dengan Mario, Maria merasa sangat bersemangat untuk datang ke sekolah. Maria menceritakan kedekatannya dengan Mario kepada ibunya dan ibunya menyampaikan selama hal tersebut berkontribusi baik terhadap semangat belajar Maria, ibunya tidak melarang.

Seiring berjalannya waktu, Maria merasa ada perubahan atas sikap Mario kepadanya. Mario mulai merasa tidak suka jika Maria memiliki sahabat baik selain dirinya. Hal tersebut tentu membatasi interaksi Maria dengan teman-teman lain yang ada di kelasnya. Hal tersebut membuat Maria merasa

tidak nyaman, tetapi Mario tetap memaksa Maria untuk berteman hanya dengannya. Maria menceritakan perasaannya kepada ibunya, lalu ibunya memberi saran kepada Maria untuk menyampaikan kepada Mario bahwa sebagai remaja kita boleh berteman dengan siapa saja selama pertemanan tersebut memberikan dampak yang baik dan tidak saling menyakiti satu sama lainnya. Apa yang dilakukan Mario terhadapnya membuat dirinya merasa tidak nyaman karena Maria ingin berteman dengan banyak orang.

Setelah Maria menyampaikan hal tersebut kepada Mario, Mario menjawab bahwa ia takut kehilangan teman, jika Maria berteman dengan orang lain karena Maria merupakan teman yang sangat baik untuknya. Lalu, di akhir percakapan Maria menyampaikan kepada Mario untuk jangan takut, Maria akan tetap menjadi temannya walaupun memiliki banyak teman yang lain dan berjanji untuk bersama-sama mencari teman yang banyak.



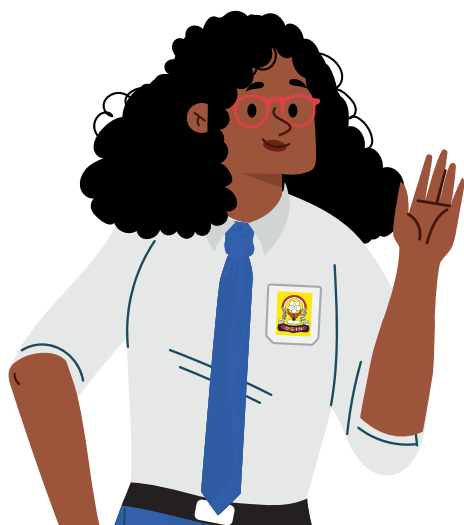
BAB 4

Stop Kekerasan Seksual



Topik 4.1

Apa itu Kekerasan Seksual?



Tujuan Topik

1. Peserta didik memahami tentang definisi kekerasan seksual.
2. Peserta didik memiliki gambaran kepada jenis-jenis kekerasan seksual, termasuk kekerasan di ruang digital.

Waktu: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Mengenalinya kekerasan seksual	10 menit
Melakukan permainan kekerasan seksual vs bukan kekerasan seksual	20 menit
Pendalaman materi	10 menit
Total	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Guru dapat mengajak peserta terlibat secara aktif dan partisipatif dalam kegiatan pembelajaran ini.
2. Guru memastikan peserta didik merasa nyaman dalam melakukan permainan agar tujuan dari pembelajaran, yaitu peserta didik memahami apa itu kekerasan dapat tercapai.
3. Guru perlu menyampaikan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki kerentanan yang sama untuk menjadi korban kekerasan seksual serta memiliki potensi yang sama untuk menjadi pelaku.
4. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa kekerasan seksual yang terpublikasi secara digital dapat memberikan jejak digital bagi korban maupun pelaku.
5. Guru dapat menyampaikan alur mekanisme penanganan kekerasan seksual yang telah dimiliki oleh satuan pendidikan mengacu pada Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan.

Alat & Bahan:



Kertas HVS



Kertas plano



Bolpoin



Salindia materi



Kertas tempel



Spidol

AKTIVITAS

Langkah 1: Membangun suasana

1. Guru membuka sesi dengan menyambut peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa bahasan pada sesi ini berpotensi untuk memicu trauma (*trigger warning*) terkait dengan kasus kekerasan, khususnya kekerasan seksual.
3. Untuk membuka diskusi, guru dapat menanyakan pertanyaan pemantik berikut:
 - a. Apa yang kalian ketahui tentang kekerasan?
 - b. Sebutkan apa saja bentuk kekerasan yang kalian ketahui?
4. Setelah peserta menyampaikan pandangannya terkait kekerasan dan bentuk-bentuk kekerasan yang mereka ketahui, guru dapat menjelaskan definisi kekerasan berdasarkan Permendikbudristek 46/2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan. Jelaskan bahwa kekerasan terdiri atas:
 - a. kekerasan fisik,
 - b. kekerasan psikis,
 - c. perundungan,
 - d. kekerasan seksual,
 - e. diskriminasi dan intoleransi,
 - f. kebijakan yang mengatur kekerasan, dan
 - g. bentuk kekerasan lainnya yang dapat dilakukan secara fisik, verbal, non verbal, dan/atau melalui media teknologi informasi dan komunikasi.
5. Guru memberikan penekanan bahwa salah satu bentuk kekerasan yang seringkali terjadi dan sangat mungkin dialami oleh peserta didik adalah kekerasan seksual.

Langkah 2: Melakukan permainan kekerasan seksual vs bukan kekerasan seksual

1. Guru menempelkan dua kertas plano di dinding dan menyiapkan kertas tempel sejumlah peserta didik yang ada di kelas.
2. Guru meminta bantuan peserta didik untuk menuliskan 26 jenis

kekerasan seksual dan beberapa yang tidak termasuk kekerasan seksual pada kertas tempel sesuai Permendikbudristek 46/2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan. Usahakan jumlah kertas tempel sebanyak jumlah peserta didik agar semua terlibat dalam permainan. Dengan demikian, satu jenis kekerasan juga dapat ditulis beberapa kali.

3. Guru menuliskan judul kekerasan seksual pada kertas plano pertama dan bukan kekerasan seksual pada kertas plano kedua dengan huruf kapital semua dengan spidol.
4. Guru membagikan kertas tempel yang telah berisi tulisan secara acak kepada peserta didik. Satu peserta didik bisa mendapatkan lebih dari satu kertas tempel. Guru mengingatkan peserta untuk tidak mengintip tulisan pada kertas tempel sebelum semua peserta didik mendapatkan kertas tempelnya masing-masing.
5. Setelah semua peserta didik mendapatkan kertas tempel, guru meminta mereka membaca isi kertas tempel secara perlahan dalam hati kemudian memberikan pertanyaan pemantik, "Apakah tulisan yang kalian dapatkan termasuk jenis kekerasan seksual atau bukan kekerasan seksual?"
6. Selanjutnya, guru meminta peserta didik untuk menempelkan kertas tempel yang mereka dapatkan pada kertas plano yang sudah diberi judul sesuai dengan pandangan dan pemikiran peserta didik.
7. Jika semua peserta sudah menempelkan kertas tempel masing-masing, guru bersama dengan peserta didik membahas satu-persatu dari kertas tempel mana yang termasuk kekerasan seksual.
8. Guru dapat mengkreasikan permainan menggunakan gambar atau tayangan sesuai kreativitas masing-masing.

Langkah 3: Merefleksi aktivitas



1. Guru dapat memberikan refleksi dan kesimpulan bahwa bentuk kekerasan seksual pada anak dapat berwujud aktivitas seksual pada anak, baik melalui paksaan, tekanan, atau rayuan. Ragamnya berupa 26 jenis kekerasan seksual yang sebelumnya sudah disebutkan dalam permainan.
2. Guru juga dapat menjelaskan bahwa ada perbedaan antara kekerasan seksual pada anak dengan kekerasan seksual pada orang dewasa.

3. Kekerasan seksual pada orang dewasa harus dibuktikan dengan adanya unsur paksaan dan ancaman untuk diproses cara hukum, tetapi kekerasan seksual pada anak tetap dapat ditangani secara hukum, meskipun tidak ada unsur ancaman atau pun paksaan.
4. Guru juga dapat menampilkan bahan ajar pendukung berupa gambar dan video terkait kekerasan seksual.




Pindai di sini!

<https://youtu.be/OxiwR-2dRA-w>

Pindai di sini!

<https://youtu.be/58O-wqH5o5s>

Langkah 4: Pendalaman materi

1. Guru memberikan penjelasan bahwa Kekerasan Seksual dapat terjadi di lingkungan sekolah, rumah, transportasi publik, jalanan, fasilitas umum (taman, mall, rumah ibadah) bahkan di dunia maya. Guru dapat memutar video referensi berikut, atau dapat menyebarkan tautan ini kepada peserta didik.

Referensi



<https://youtu.be/r5r-jP2wnI2U>

Video "Dunia Agnes"



Kekerasan Seksual Berbasis Gender Online

2. Guru juga menekankan bahwa siapapun dapat menjadi korban atau pun pelaku kekerasan seksual: teman, pacar, guru, tenaga pendidikan, petugas sekolah, petugas kantin, penjaga sekolah, dan orang tua siswa lain. Jika ada orang yang melakukan kekerasan pada peserta didik, guru menekankan bahwa peserta didik dapat menceritakannya kepada orang dewasa yang dapat dipercaya, jangan hanya berdiam diri.

Referensi



<https://youtu.be/A2Oqg-mUJrNw>

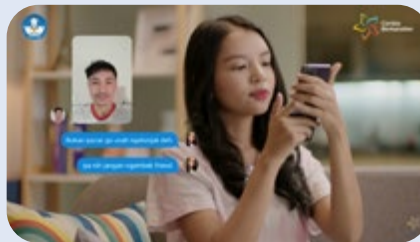


Video "Pertemanan Sehat"

Referensi

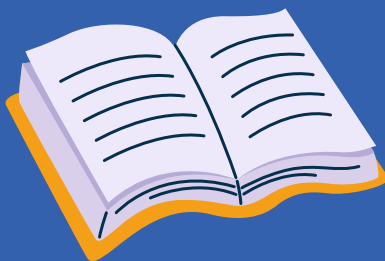


<https://youtu.be/2GVk-9PLiz-8>



Film Pendek "Hujan Tak Akan Turun Selamanya"

Bahan Bacaan



Definisi Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual adalah setiap perbuatan merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau gender, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau fisik termasuk yang mengganggu kesehatan reproduksi seseorang dan hilang kesempatan melaksanakan pendidikan dan/atau pekerjaan dengan aman dan optimal.

Jenis-Jenis Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Permendikbudristek 46/2023 tentang Pencegahan dan Penanganan

Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan adalah sebagai berikut :

1. Penyampaian ujaran yang mendiskriminasi atau melecehkan tampilan fisik, kondisi tubuh, dan/atau identitas gender Korban;
2. Perbuatan memperlihatkan alat kelamin dengan sengaja;
3. Penyampaian ucapan yang memuat rayuan, lelucon, dan/atau siulan yang bernuansa seksual pada Korban;
4. Perbuatan menatap Korban dengan nuansa seksual dan/atau membuat Korban merasa tidak nyaman;
5. Pengiriman pesan, lelucon, gambar, foto, audio, dan/atau video bernuansa seksual kepada Korban;
6. Perbuatan mengambil, merekam, dan/atau mengedarkan foto dan/atau rekaman audio dan/atau visual Korban yang bernuansa seksual;
7. Perbuatan mengunggah foto tubuh dan/atau informasi pribadi Korban yang bernuansa seksual;
8. Penyebaran informasi terkait tubuh dan/atau pribadi Korban yang bernuansa seksual;
9. Perbuatan mengintip atau dengan sengaja melihat Korban yang sedang melakukan kegiatan secara pribadi dan/atau pada ruang yang bersifat pribadi;
10. Perbuatan membujuk, menjanjikan, atau menawarkan sesuatu Korban untuk melakukan transaksi atau kegiatan seksual;
11. Pemberian hukuman atau sanksi yang bernuansa seksual;
12. Perbuatan menyentuh, mengusap, meraba, memegang, memeluk, mencium, dan/atau menggosokkan bagian tubuhnya pada tubuh Korban;
13. Perbuatan membuka pakaian Korban;
14. Pemaksaan terhadap Korban untuk melakukan transaksi atau kegiatan seksual;
15. Praktik budaya komunitas Peserta Didik, Pendidik, dan Tenaga Kependidikan yang bernuansa Kekerasan Seksual;
16. Percobaan perkosaan walaupun penetrasi tidak terjadi;
17. Perkosaan termasuk penetrasi dengan benda atau bagian tubuh selain alat kelamin;
18. Pemaksaan atau perbuatan memperdayai Korban untuk melakukan aborsi;
19. Pemaksaan atau perbuatan memperdayai Korban untuk hamil;

20. Pembiaran terjadinya Kekerasan seksual dengan sengaja;
21. Pemaksaan sterilisasi;
22. Penyiksaan seksual;
23. Eksploitasi seksual;
24. Perbudakan seksual;
25. Tindak pidana perdagangan orang yang ditujukan untuk eksploitasi seksual; dan/atau
26. Perbuatan lain yang dinyatakan sebagai kekerasan seksual dalam ketentuan peraturan perundang-undangan.

Mengenal Kekerasan dan Eksploitasi Seksual di Ranah Daring



Kekerasan dan eksploitasi seksual pada anak di ranah daring mengacu pada situasi yang melibatkan teknologi, internet, dan komunikasi digital di beberapa titik selama rangkaian pelecehan atau eksploitasi. Kekerasan ini dapat terjadi sepenuhnya secara daring atau melalui campuran interaksi daring dan tatap muka antara pelaku dan korban.

Hal-hal di bawah ini termasuk bentuk-bentuk kekerasan dan eksploitasi seksual pada anak di ranah daring:

1. Produksi, kepemilikan, atau berbagi materi pelecehan seksual anak, yaitu foto, video, audio, rekaman lain, atau penggambaran lain apa pun dari pelecehan seksual anak yang nyata atau yang dihasilkan secara digital atau bagian seksual seorang anak untuk tujuan utama seksual;
2. Siaran langsung pelecehan seksual anak, yaitu pelecehan seksual anak yang dilakukan dan dilihat secara bersamaan dan langsung melalui alat komunikasi, alat video konferensi dan/atau aplikasi obrolan;
3. *Grooming* daring anak untuk tujuan seksual, yaitu melibatkan anak melalui teknologi dengan maksud melecehkan atau mengeksploitasi

anak secara seksual, dapat terjadi baik sepenuhnya daring atau melalui kombinasi kontak daring dan langsung; dan

4. Pemasaran seksual terhadap anak-anak, yaitu pemasaran atau ancaman untuk mengekstraksi konten seksual atau manfaat lain (misalnya, uang) dari anak, seringkali menggunakan konten seksual anak yang sebelumnya telah diperoleh sebagai alat tawar.

Tips agar terhindar dari kekerasan dan eksploitasi seksual pada anak di ranah daring:



1. Sebarkan konten dan pesan yang baik di ranah daring.
2. Tidak membagikan informasi pribadi di ranah daring ke orang yang tidak dikenal, termasuk alamatmu dan nama sekolahmu.
3. Ingat untuk tidak membagikan kata sandi akun ke teman atau pasangan atau orang asing.
4. Hindari bertemu orang yang baru kamu kenal dari internet sendirian.
5. Terbuka dengan teman dan/atau orang dewasa yang kamu percaya ketika mengalami hal tidak menyenangkan di internet.
6. Terus belajar cara berinternet dengan aman.

Dampak Kekerasan Seksual

Pada kekerasan dan eksploitasi seksual, dampak-dampak fisik seperti dampak ringan, yaitu lebam, hingga dampak yang sedang dan berat, seperti luka terbuka dan pendarahan, luka bakar, kecacatan, pendarahan di otak, hingga kematian sangat memungkinkan terjadi. Dampak-dampak itu terjadi, terutama jika kekerasan dan eksploitasi seksual disertai dengan pemaksaan dan kekerasan fisik. Namun, mungkin juga dampak secara fisik tidak muncul karena kekerasannya dilakukan tanpa tindak kekerasan, tetapi menggunakan bujuk rayu. Selain itu, dampak lain yang muncul pada kekerasan seksual juga meliputi gatal-gatal dan atau nyeri di area kelamin, penyakit menular seksual, HIV/AIDS, kehamilan, dan dampak-dampak lain akibat kehamilan, seperti keguguran karena korban masih berusia anak.

Dampak psikologis yang muncul pada korban kekerasan seksual juga banyak berkaitan dengan konsep diri atau cara korban melihat dirinya. Beberapa korban menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang dialami dan merasa bahwa dirinya kotor sehingga tidak layak dicintai. Bahkan, hal ini dapat membuat korban melukai diri sendiri dan berkeinginan mengakhiri hidupnya karena menganggap depannya suram dan penuh dengan ketidakpastian.

Topik 4.2

Berani Mengatakan Tidak dan Berani Melaporkan Kekerasan Seksual



Tujuan Topik

1. Peserta didik memiliki keterampilan untuk bersikap tegas saat mengalami kekerasan seksual.
2. Peserta didik memiliki sikap asertif untuk berani melaporkan kekerasan seksual yang diketahui atau dialami.

Waktu: 40 menit

Kegiatan	Waktu
Membangun suasana kelas	5 menit
Berani mengatakan tidak dan berani melaporkan kekerasan seksual	15 menit
Cara melaporkan kekerasan seksual	20 menit
Total waktu yang dibutuhkan	40 menit

Catatan bagi Guru

1. Sebelum sesi dimulai, guru memahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Guru melibatkan seluruh peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas permainan sepotong pizza.
3. Guru menciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
4. Guru memberikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
5. Setiap sesi berlangsung, guru meminta persetujuan peserta didik terlebih dahulu untuk membuat dokumentasi.

Alat & Bahan:



Kertas plano



Bolpoin



Gambar enam potong pizza

AKTIVITAS

Langkah 1: Membangun suasana

1. Guru membuka sesi dengan menyambut peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa sesi ini merupakan sesi lanjutan dari topik sebelumnya, yaitu "Apa itu Kekerasan Seksual?", khususnya untuk berani mengatakan tidak dan berani melaporkan kekerasan seksual yang diketahui atau dialami. Untuk membuka diskusi, guru dapat menanyakan pertanyaan pemantik berikut.*
 - Apa yang perlu kita lakukan jika mengalami atau menyaksikan kekerasan seksual?
 - Mengapa kita perlu berani mengatakan tidak pada tindakan-tindakan yang mengarah pada kekerasan seksual?

*Biarkan 2--3 peserta didik menjawab secara pleno untuk membuka sesi diskusi dari materi ini.
3. Guru juga menyampaikan bahwa seringkali kita mendengar banyak kasus kekerasan seksual dan pemerkosaan terjadi karena kurangnya pemahaman mengenai persetujuan.
4. Pada pertemuan awal, di Topik 1.3, peserta didik telah mendapatkan pengetahuan tentang batasan diri yang diharapkan dapat membantu peserta didik membangun otoritas tubuh dan dirinya. Sekarang, peserta didik akan diajak untuk berani mengatakan tidak melalui permainan sepotong piza.

Langkah 2: Permainan Sepotong Piza

1. Guru menyampaikan kepada peserta didik pengantar sebagai berikut: "Kita adalah manusia, makhluk yang dapat berpikir, memilih, serta mengambil keputusan. Kita boleh menolak jika ada suatu hal yang tidak kita sukai dan membuat kita merasa tidak nyaman."
2. Selanjutnya, guru menyampaikan hal-hal terkait kebebasan dan mempraktikkan dengan permainan di depan kelas. "Kebebasan kita melakukan hal yang kita sukai itu ada batasnya, yaitu kebebasan orang lain. Oleh sebab itu, saat berinteraksi dengan orang lain, kita perlu memastikan adanya persetujuan."
 - A. : Apakah aku boleh meminjam penghapusmu?
 - B. : Oh, iya. Silakan!

Persetujuan dari B menjadi hal yang sangat penting untuk memastikan kita tidak melanggar hak orang lain. Pada ilustrasi tersebut B memberikan kesediaan untuk meminjamkan penghapusnya dengan tanpa tekanan dan secara sadar.

3. Selanjutnya, guru menyiapkan gambar enam potong piza di kertas plano dan menempelkan di dinding agar peserta didik lebih memahami persetujuan.
4. Guru meminta enam peserta didik untuk datang ke depan dan setiap orang mengambil sepotong piza.
5. Dalam setiap potongan piza terdapat beberapa ilustrasi berkaitan dengan persetujuan sebagai berikut:
 - a. Temanmu membantumu untuk membersihkan bajumu yang ketumpahan tepung, atas persetujuanmu.
 - b. Temanmu menarik rambutmu tanpa persetujuan dengan alasan bercanda.
 - c. Temanmu menanyakan kepadamu apakah kamu bersedia dibantu untuk membersihkan luka karena jatuh di sekolah, lalu kamu menyampaikan tidak perlu dibantu.
 - d. Kamu berkata tidak bersedia jika temanmu mengirimkan videomu ke kanal media sosial.
 - e. Kamu meminta bantuan ke temanmu untuk datang ke ruang bimbingan konseling dan temanmu sepakat.
 - f. Temanmu menjadi salah satu korban penyebaran konten bohong di media sosial, kamu membantu untuk melaporkan kasus ke TPPK sesuai dengan persetujuannya.
6. Guru dapat mengajak peserta didik untuk mempraktikkan ilustrasi berikut dan mendefinisikan apakah ilustrasi tersebut merupakan contoh pemberian persetujuan atau tidak memberikan persetujuan.

Langkah 3: Cara melaporkan kekerasan seksual

1. Guru menjelaskan langkah-langkah untuk melaporkan kekerasan seksual dan menyampaikan bahwa saat ini seluruh satuan pendidikan telah memiliki regulasi terkait Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan.

2. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa di sekolah ada tim pencegahan dan penanganan kekerasan (TPPK) yang dapat diakses melalui nomor kontak atau kanal pelaporan yang ada, misalnya melalui fitur Direct Message pada Instagram, WhatsApp, dan media sosial lainnya.
3. Jika dalam satuan pendidikan tersebut belum tersedia TPPK, guru dapat menyampaikan mekanisme penanganan kekerasan yang berlaku di satuan pendidikan.
4. Guru menjelaskan hal-hal yang perlu dilakukan untuk menghentikan kekerasan seksual sebagai seorang remaja.
 - a. Berani bilang tidak dengan penolakan yang tegas jika di situasi yang beresiko pada kekerasan seksual;
 - b. Berteriak dan meminta pertolongan orang di sekitar lokasi kejadian; dan
 - c. Melaporkan kasus kekerasan seksual yang terjadi pada kanal pelaporan TPPK, Dinas Perlindungan Anak, dan Lembaga Hukum.



Bahan Bacaan

Apa yang harus kita lakukan agar kita tidak mengalami kekerasan seksual?

Hal pertama yang harus dilakukan untuk mencegah kekerasan adalah dengan berusaha mencari tahu apa itu kekerasan, apa saja bentuknya, dan dampak-dampak dari kekerasan itu sendiri. Cari tahu juga mengenai kesehatan reproduksi dan risiko berinteraksi melalui dunia maya. Pengetahuan kita tentang perilaku kekerasan tentu akan sangat membantu kita agar terhindar dari kekerasan yang akan dilakukan orang lain dan membuat kita tidak melakukan kekerasan kepada orang lain.

Selanjutnya, dalam berinteraksi dengan orang lain kita perlu menjalin relasi yang setara dengan menetapkan serta menghargai batasan. Kamu perlu memiliki batasan dalam berinteraksi dengan orang lain. Cobalah untuk menetapkan hal-hal yang baik atau buruk dan boleh atau tidak boleh dilakukan. Selain itu, jangan lupa untuk menghargai batasan yang dimiliki oleh orang lain dengan tidak melewati batasan itu. Latih juga kemampuan komunikasi asertif agar dapat menegur orang-orang yang melewati batas atau melakukan hal-hal yang membuat tidak nyaman. Selain itu, berusahalah untuk bersikap tegas dan kamu juga berhak menghindari orang-orang yang membuatmu tidak nyaman.

Apa yang harus kita lakukan jika kita mengalami kekerasan seksual?

Jika mengalami hal-hal yang menimbulkan penderitaan, kesengsaraan, atau tidak nyaman seperti mengalami luka, mendapat kata-kata yang menyinggung atau merendahkan, mendapat sentuhan-sentuhan di area yang tidak wajar, menghindari orang-orang tertentu baik di sekolah atau di rumah karena membuat takut, cemas atau tertekan, boleh jadi kita telah mengalami kekerasan. Jika hal-hal itu terjadi berulang kali dan dilakukan oleh orang yang sama, dapat dipastikan bahwa apa yang kita alami itu adalah kekerasan.

Ada beberapa hal yang bisa kita lakukan setelah menyadari bahwa kita mengalami kekerasan seksual, misalnya sebagai berikut:

Pahami bahwa kekerasan terjadi bukan salah kita.

Budaya menyalahkan korban merupakan hal yang sering sekali dilakukan oleh pelaku kekerasan. Ini membuat korban seringkali menyalahkan diri sendiri dan merasa bahwa dia juga punya andil dalam kekerasan yang terjadi. Akan tetapi, perlu diingat bahwa tidak ada satu orang pun yang berhak mendapat kekerasan, apapun alasannya. Korban adalah orang yang paling dirugikan, tidak seharusnya korban merasa bersalah.

Pastikan keamanan dan keselamatan.

Peristiwa kekerasan seringkali berulang, bahkan bisa jadi kekerasan yang terjadi semakin parah dan mengancam keselamatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memastikan keamanan dan keselamatan. Jika kekerasan terjadi di rumah, cobalah untuk mencari perlindungan di rumah keluarga lain. Jika terjadi di sekolah, segera menghindari tempat kejadian dan meminta pertolongan kepada guru.

Simpan bukti-bukti.

Pakaian, gambar, rekaman percakapan, rekaman video, atau bahkan orang-orang yang melihat kejadian dapat menjadi bukti bahwa kamu mengalami kekerasan dan akan sangat membantu untuk penanganan selanjutnya, terutama proses hukum. Oleh karena itu, bukti-bukti perlu disimpan dan diserahkan kepada yang berhak, seperti kepolisian. Hindari menyebarluaskan bukti di media sosial karena berisiko dianggap menyebarluaskan berita dan bisa terkena Undang Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE).

Cari informasi dari lembaga yang dapat memberikan bantuan.

Sebagian besar daerah di Indonesia memiliki Lembaga Pemerintah atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang memberikan bantuan atau layanan kepada korban kekerasan. Bantuan atau layanan itu diberikan secara gratis. Coba cari tahu kontak lembaga-lembaga tersebut. Sebagai referensi, beberapa lembaga yang memberikan layanan adalah Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan Anak (P2TP2A) atau Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) sesuai wilayah masing-masing. Kamu juga dapat mencoba menghubungi layanan pengaduan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.

Setelah mencari informasi, cobalah untuk mengadu kepada lembaga-lembaga tersebut dan laporkan kepada pihak kepolisian.

Hal ini perlu dilakukan untuk mengurangi dampak yang lebih parah pada diri sendiri. Pelaku juga perlu tahu bahwa apa yang dilakukannya salah dan ia harus mendapat konsekuensi dari perilakunya agar tidak mengulangi lagi dan orang lain tidak mencontoh hal yang sama.

Setelah hal-hal itu sudah dilakukan, maka hal yang paling penting juga adalah mencoba untuk mencintai diri sendiri. Tanamkan dalam diri bahwa setiap orang berhak dicintai, dihargai, dan didengar, termasuk diri kita!

Lampiran Pendukung Bahan Ajar

1. Konseling *Online* di GenRe Indonesia:
[GenRe Indonesia – Saatnya yang muda yang berencana!](#)
2. YouTube *Cerdas Berkarakter Kemdikbud RI: "Merdeka Dari Kekerasan"*



Daftar Pustaka

BUKU

- Andriyani, Vina., dan Indonesia, Rutgers WPF. 2019. *SETARA Buku Panduan Guru untuk Mengajarkan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMP/ Sederajat Kelas 8*. Jakarta: Rutgers WPF Indonesia
- Dewi, Prameswari Puspa. 2018. *Modul Kesehatan Reproduksi: Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM)*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak
- Direktorat Bina Ketahanan Remaja. 2021. *Tentang Kita Beraksi*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja
- Direktorat Bina Ketahanan Remaja. 2021. *Tentang Kita Berani*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja
- Direktorat Bina Ketahanan Remaja. 2021. *Tentang Kita Berkolaborasi*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja
- Direktorat Bina Ketahanan Remaja. 2021. *Tentang Kita: Kurikulum Pelatihan Pendidik Sebaya*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Buku Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Direktorat Kesehatan Keluarga. 2021. *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Luar Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar. 2017. *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi bagi Guru dan Orang Tua*. [s.l.:s.n.].
- Indonesia, Generasi Berencana. 2021. *Modul Panduan Belajar Life Skill Bagi Remaja: Aku Bangga Jadi Diriku*. [s.l.:s.n.].
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Kesehatan. 2022. *Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja tingkat SMA dan Sederajat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Latief, Vitria Lazzarini., Weningsari, Noridha. 2020. *Hentikan Kekerasan*. Jakarta: Direktorat Sekolah Menengah Pertama Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Moestajib Raishaputri, Saskia., Indonesia, Rutgers WPF. 2018. *SETARA (Semangat Dunia Remaja) Buku Jurnal Siswa Kelas 7 Modul SMP*. Jakarta: Rutgers WPF Indonesia

- Moestajib Raishaputri, Saskia., Indonesia, Rutgers WPF. 2018. *SETARA (Semangat Dunia Remaja) Buku Jurnal Siswa Kelas 8 Modul SMP*. Jakarta: Rutgers WPF Indonesia
- Nabila Haryanto, N. and Risma Priastika, A. 2023. *Modul Pendidik Sebaya Pemberdayaan Remaja Perempuan*. RISE Foundation
- Susanto, Heri. 2019. *Berdaya Modul Pendidikan Seksualitas Komprehensif bagi Remaja di Luar Sekolah*. Jakarta: Aliansi Satu Visi
- Yayasan Teman Baik. 2018. *Panduan Pelatihan Kebijakan Perlindungan Anak*. Friends Indonesia: Child Safeguarding Manual. Jakarta: UNICEF Indonesia

PERATURAN PERUNDANG-UNDANGAN

- Indonesia, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi No. 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*.
- Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Thn. 2003*. Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 1, butir 14.
- Indonesia. *Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 Juncto UU No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak*.

PUBLIKASI ELEKTRONIK

- Indonesia, UNICEF. 2003. *Materi tentang Kekerasan dan Eksploitasi Anak di Ranah Daring*. Tautan: <https://www.unicef.org/indonesia/id/perlindungan-anak/jagabareng#JagaBarengPelajari>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. 2023. *Buku Saku Soal Sering Ditanya Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*. Tautan: https://merdekabelajar.kemdikbud.go.id/upload/file/280_1691549339.pdf

Pembelajaran
Pencegahan Kekerasan Seksual
Jenjang SMP
2023

ISBN 978-623-118-951-6 (PDF)



9 786231 189516