



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Republik Indonesia  
2023



# PEMBELAJARAN

**Pencegahan Kekerasan Seksual  
Jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA)  
dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)**



**Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Republik Indonesia  
2023**

# **Pembelajaran Pencegahan Kekerasan Seksual Jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)**

# Pembelajaran Pencegahan Kekerasan Seksual Jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

## Penasihat:

Nadiem Anwar Makarim

## Pengarah:

Suharti

Pramoda Dei Sudarmo

Ruspriya Putri Utami

## Penanggung Jawab:

E. Dede Suryaman

## Penulis:

Naomi Re hulina Barus, Pe bi Sukamdani, Ahlan Ramadhan, Ahmad Fikri, Denok Susanti, Dinda Aramitha Wahyu Syafitri, Eneng Siti Saadah, Fathnuryati Hidayah, Ika Christi Susanti, Juli Sugiyati, Mohamad Rizal Arryadi, Noviyanti, Nur Jannah, Peronika D. Sihombing, Putu Krisna Saputra, Rahmawaty, Sanyulandy Leowalu, Weni Kusumaningrum, Indra Budi Setiawan, Puput Mutiara, Ian Iapoh M. R. Simarmata, Rika Hidayat, Utari Retno Palupi

## Penelaah:

Naomi Re hulina Barus

Pe bi Sukamdani

Indra Budi Setiawan

Puput Mutiara

Erisda Eka Putra

Adi Setiawan Tri Wahyudi

## Penyunting Bahasa:

Nur Azizah

Yanti Riswara

## Desainer dan Penata Letak:

Karin Tauristy

## Tim Konsultan:

Anindito Aditomo

Eneng Siti Saadah

Radityo Wibowo

Rizki Muhammad Ramdhan

Rr. Indira Dewi

Tata Sudrajat

Yosephine Dian Indraswari

## Tim Sekretariat:

Diana Damey

Gigih Anggana Yuda

## Diterbitkan oleh:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

## 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>

Cetakan pertama. 2024

ISBN 978-623-118-949-3 (PDF)

## KATA PENGANTAR

**D**ata 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

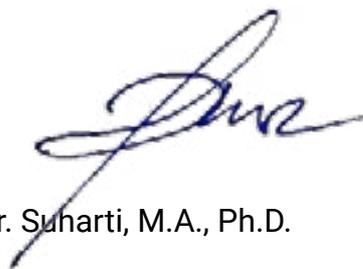
menjadi sangat penting untuk mampu membangun kemampuan peserta didik dalam merawat dan melindungi diri sendiri. Kemampuan ini juga berkontribusi terhadap keamanan lingkungan sekolah yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar aman, nyaman dan merdeka dari kekerasan.

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

<b>Kata Pengantar</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi</b>	<b>v</b>
<b>Pendahuluan</b>	<b>vii</b>
<b>Bab I Otoritas Diri dan Tanggung Jawab</b>	<b>1</b>
Topik 1.1 Nilai, Karakteristik, dan Prinsip Hak Asasi Manusia	<b>3</b>
Topik 1.2 Batasan dan Persetujuan	<b>23</b>
Topik 1.3 Kemampuan Pengambilan Keputusan	<b>41</b>
<b>Bab II Mengenal Pubertas dan Kesehatan Reproduksi</b>	<b>57</b>
Topik 2.1 Pubertas dan Manajemen Kebersihan Diri	<b>59</b>
Topik 2.2 Gender: Tumbuh sebagai Perempuan dan Laki-Laki	<b>89</b>
<b>Bab III Sehat dalam Bersosialisasi</b>	<b>105</b>
Topik 3.1 Mengelola Emosi Diri	<b>107</b>
Topik 3.2 Membangun Relasi yang Sehat	<b>131</b>
<b>Bab IV Melawan Kekerasan Seksual</b>	<b>159</b>
Topik 4.1 Memahami Kekerasan Seksual	<b>161</b>
Topik 4.2 Berani Bilang Tidak dan Berani Laporkan	<b>183</b>
<b>Daftar Pustaka</b>	<b>207</b>



# Pendahuluan



## I. Latar Belakang

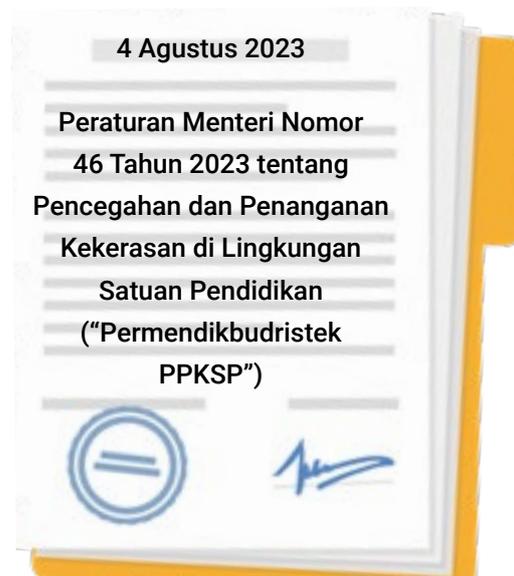
Pemerintah Indonesia menempatkan isu perlindungan anak pada agenda pembangunan nasional, seperti yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 dan Peraturan Presiden No. 101 Tahun 2022 tentang Strategi Nasional Penghapusan Kekerasan terhadap Anak (Stranas PKTA). Dalam merespons kekerasan yang terjadi di satuan pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi sebelumnya telah mengatur perihal penanggulangan kekerasan melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Kekerasan di Satuan Pendidikan. Permendikbud tersebut memberikan arahan mengenai upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah, pemerintah daerah, ataupun pemerintah pusat untuk pencegahan, penanggulangan, dan pemberian sanksi bagi pihak yang melanggar atau membiarkan kekerasan terjadi.

Sebagai upaya untuk memperkuat kebijakan pencegahan dan penanganan kekerasan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi kemudian melakukan kajian singkat dan evaluasi terhadap Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015. Kajian tersebut kemudian memetakan tiga hal yang menjadi pertimbangan untuk merumuskan peraturan baru dan menggantikan Permendikbud 82/2015 (Kemendikbudristek & PUSKAPA, 2022) sebagai berikut.

1. Meskipun telah diterbitkan di tahun 2015, banyak satuan pendidikan dan pemangku kepentingan di daerah menyatakan bahwa pembagian peran dan wewenang pelaksanaan pencegahan dan penanganan kekerasan belum jelas diatur dan diimplementasikan.
2. Belum adanya sistem yang terpadu dalam penanganan dan pengelolaan aduan dan data kekerasan baik di tingkat pusat maupun daerah serta kebutuhan akan penguatan pencegahan dan penanganan yang bersifat lintas-sektor.

3. Pencegahan dan penanganan yang ditawarkan Permendikbud No. 82 Tahun 2015 belum mampu mengatasi beragamnya bentuk kekerasan di satuan pendidikan yang kian berkembang, khususnya kekerasan seksual, intoleransi, diskriminasi, dan perundungan, baik yang dialami peserta didik maupun pendidik, tenaga kependidikan, dan warga satuan pendidikan lainnya.

Akhirnya, pada 4 Agustus 2023, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia menerbitkan Peraturan Menteri Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (Permendikbudristek PPKSP). Peraturan ini merupakan wujud dari komitmen Kemendikbudristek dalam mencegah dan merespons kekerasan yang terjadi di satuan pendidikan

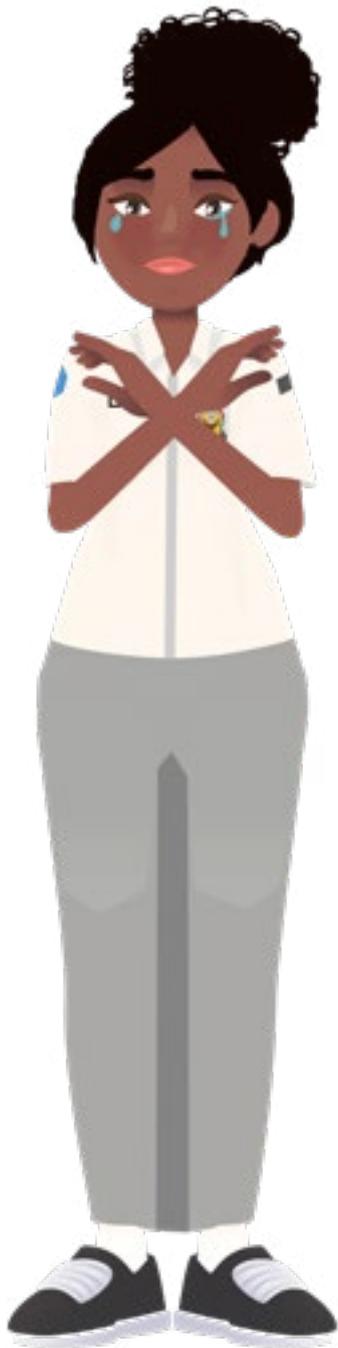


secara komprehensif. Peraturan ini memberikan arahan mengenai upaya-upaya yang dapat dilakukan, baik oleh satuan pendidikan, pemerintah daerah, maupun pusat untuk memaksimalkan upaya pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan. Dalam mendukung implementasi kebijakan Permendikbudristek PPKSP telah diturunkan Keputusan Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 49/M/2023 tentang Petunjuk Teknis Tata Cara Pelaksanaan Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan yang mampu memandu pemangku kepentingan daerah dalam melaksanakan kebijakan secara efektif.

Di Indonesia, survei terkini menunjukkan bahwa sebanyak 34% anak laki-laki dan 41,05% anak perempuan berusia 13 hingga 17 tahun pernah mengalami satu jenis



kekerasan atau lebih di sepanjang hidupnya (KPPPA, 2021). Satuan pendidikan merupakan salah satu tempat anak menghabiskan waktunya, yang sayangnya turut menjadi lokasi terjadinya kekerasan terhadap anak sebagai peserta didik. Data *Asesmen Nasional Tahun 2022* menunjukkan bahwa sekitar 34,51% peserta didik berpotensi mengalami kekerasan seksual, 26,9% peserta didik berpotensi mengalami hukuman fisik, dan 36,31% peserta didik berpotensi mengalami perundungan (Kemendikbudristek, 2023).



Senada dengan data tersebut, *Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja 2021* (SNPHAR) mencatat proporsi teman sebaya sebagai pelaku kekerasan sebesar 65% laki-laki dan 53% perempuan untuk kekerasan seksual, 37% laki-laki dan 3% perempuan untuk kekerasan fisik, dan 72% laki-laki dan 72% perempuan untuk kekerasan emosional (KPPPA, 2021).

Data kekerasan di atas juga sejalan dengan jumlah pengaduan kekerasan yang masuk ke KPAI dengan total mencapai 2.133 kasus pada tahun 2022 (KPAI, 2022). Data KPAI pada tahun 2022 menunjukkan bahwa pengaduan kasus terhadap perlindungan khusus anak yang tertinggi terjadi adalah (1) anak korban kejahatan seksual, (2) anak korban kekerasan fisik dan/atau psikis, dan (3) anak korban pornografi dan kejahatan siber (*cyber crime*). Berdasarkan data ini dapat dikatakan terdapat permasalahan darurat terkait kekerasan terhadap anak, termasuk kekerasan seksual di Indonesia, yang membutuhkan respons yang

strategis dan bersifat holistik. Dalam hal ini, peningkatan keamanan sekolah bukan menjadi satu-satunya strategi dalam menanggulangi besarnya kasus kekerasan seksual. Melalui pembelajaran yang tepat sesuai dengan jenjang usia sebagai upaya pencegahan, anak diharapkan mampu mengenali bahaya yang ada di sekitarnya yang berpotensi mengancam keselamatan diri.

Melihat ketentuan undang-undang yang telah ada, prevalensi kasus kekerasan di atas serta peran guru yang strategis dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan hidup sehat remaja, diperlukan sebuah acuan bagi guru dalam menyampaikan materi pencegahan kekerasan seksual bagi peserta didik. Pusat Penguatan Karakter Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi kemudian berinisiatif untuk mengembangkan modul pegangan bagi guru kepada peserta didik sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan (SMA dan SMK). Modul ini menjadi salah satu komponen penting sebagai panduan untuk mengimplementasikan Permendikbudristek PPKSP di satuan pendidikan. Modul ini diharapkan dapat 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.

## II. Tujuan Modul

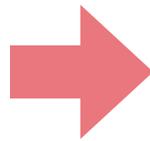
Modul Pembelajaran *Pencegahan Kekerasan Seksual Jenjang Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan* (SMA dan SMK) ini dikembangkan dengan tujuan

1. tersedianya modul ajar pencegahan kekerasan seksual untuk jenjang sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan (SMA dan SMK) yang sesuai dengan tahap perkembangan usia peserta didik;
2. tersedianya materi ajar dan/atau sumber materi edukasi dalam melakukan pengenalan nilai-nilai anti kekerasan seksual di satuan pendidikan; dan
3. tersedianya materi ajar untuk satuan pendidikan dalam memperkuat implementasi Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Satuan Pendidikan.

### III. Penggunaan Modul

1. Materi dalam Modul *Pembelajaran Pencegahan Kekerasan Seksual Jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)* 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, Pendidikan Pancasila, Pendidikan Agama, Pendidikan Biologi, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Sosiologi, Antropologi, Geografi, Ekonomi, Seni Musik, Tari, dan Budaya, serta mata pelajaran lainnya. Sebagai gambaran, matriks insersi materi tersebut dapat diakses melalui tautan berikut: <http://bit.ly/insersi-pencegahankS-SMA-SMK>

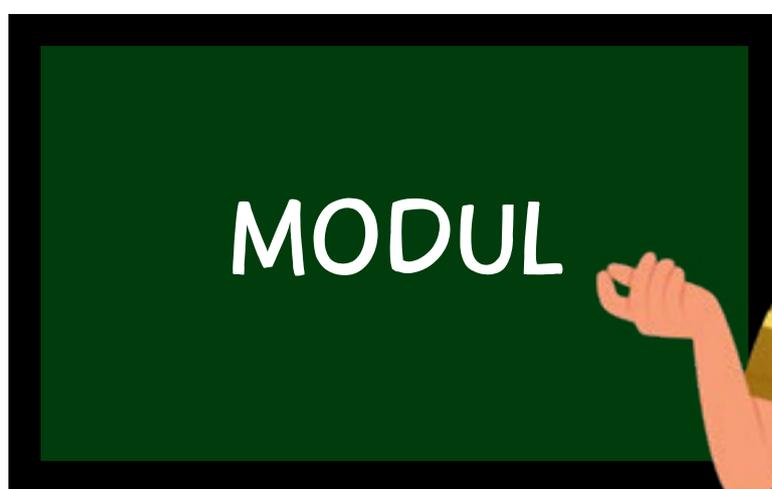
Pindai di sini!



2. Materi dalam modul dapat diintegrasikan dalam materi-materi yang disampaikan dalam kegiatan ekstrakurikuler, misalnya kegiatan pelatihan kepemimpinan oleh organisasi siswa intra sekolah (OSIS), kegiatan pembekalan kader pramuka, dan pelantikan palang merah remaja (PMR).
3. Materi dalam modul dapat disampaikan dalam masa pengenalan lingkungan sekolah (MPLS).
4. Guru dapat memodifikasi langkah jika dirasakan perlu, termasuk mengontekstualisasikan 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	Pengantar	Berisi gambaran umum dan konteks terhadap materi yang akan dipelajari untuk setiap topik.
2	Tujuan Topik	Berisi tujuan yang hendak dicapai untuk setiap topik.
3	Catatan bagi Guru	Berisi catatan penting bagi guru yang perlu diperhatikan sebelum menyampaikan materi untuk setiap topik.
4	Waktu Pembelajaran	Durasi pembelajaran yang dibutuhkan dalam mengimplementasikan setiap topik.
5	Alat dan Bahan	Menjelaskan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam mengimplementasikan setiap topik.
6	Aktivitas	Berisi panduan bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran.
7	Bahan Bacaan	Berisi bahan bacaan bagi untuk menguatkan perspektif guru dalam melaksanakan pembelajaran.
8	Lampiran Pendukung Bahan Ajar	Berisi lampiran bahan-bahan cetak yang dapat mendukung proses pembelajaran.
9	Referensi	Berisi referensi dan tautan audiovisual atau bahan bacaan yang dapat mendukung sesi.



## IV. Prinsip Pencegahan dan Penanganan Kekerasan serta Pendekatan Pembelajaran

### 1. **Non-diskriminasi**

Peserta didik, pendidik, dan tenaga kependidikan berhak dilindungi dari segala bentuk diskriminasi tanpa pengecualian apapun, seperti suku/etnis, agama, kepercayaan, ras, warna kulit, usia, status sosial ekonomi, kebangsaan, jenis kelamin, dan/atau kemampuan intelektual, mental, sensorik, serta fisik yang ia dan orang tua/wali peserta didik miliki.

### 2. **Kepentingan terbaik bagi anak**

Dalam setiap kegiatan yang melibatkan peserta didik berusia anak di satuan pendidikan, khususnya dalam hal pencegahan dan penanganan kekerasan, kepentingan terbaik bagi anak harus dijadikan pertimbangan utama. Penting untuk memastikan bahwa seluruh intervensi atau proses dalam pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan tidak mengganggu tumbuh kembang anak dan sesuai dengan persetujuan orang tua dan/atau wali mereka.

### 3. **Partisipasi anak**

Peserta didik berusia anak berpartisipasi dalam memberikan pandangannya terhadap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program pencegahan kekerasan di satuan pendidikan. Partisipasi peserta didik berusia anak diberikan bobot yang sesuai dengan usia/kedewasaan peserta didik anak.

### 4. **Keadilan dan kesetaraan gender**

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

### 5. **Kesetaraan hak dan aksesibilitas bagi penyandang disabilitas**

Peserta didik anak, pendidik, maupun tenaga kependidikan penyandang disabilitas memiliki hak yang sama sebagai warga negara dan berhak diberikan akses dalam aspek pencegahan dan penanganan kekerasan di lingkungan satuan pendidikan.

## 6. Akuntabilitas

Setiap pelaksanaan tindakan pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan dapat dipertanggungjawabkan.

## 7. Kehati-hatian

Penanganan kekerasan di satuan pendidikan dilakukan dengan:

a. menjaga:

- 1) keselamatan korban, saksi, dan/atau pelapor; dan
- 2) kerahasiaan identitas pihak, dengan memprioritaskan keamanan data, dan

b. memberikan informasi kepada korban dan saksi mengenai:

- 1) hak-haknya;
- 2) mekanisme penanganan laporannya dan pemulihannya; dan
- 3) kemungkinan risiko yang akan dihadapi, termasuk rencana upaya mengurangi dampak atas risiko tersebut.

## 8. Keberlanjutan pendidikan

Setiap peserta didik, khususnya yang terlibat dalam kekerasan, harus dijamin keberlanjutan pendidikannya.

## Pendekatan Pembelajaran

1. Pembelajaran dirancang dan dilaksanakan untuk membangun kapasitas untuk menjadi pembelajaran sepanjang hayat.
2. Proses pembelajaran mendukung perkembangan kompetensi dan karakter peserta didik secara holistik.
3. Proses pembelajaran dirancang sesuai konteks, lingkungan, dan budaya peserta didik serta melibatkan orang tua dan masyarakat sebagai mitra.
4. Pembelajaran berorientasi pada masa depan yang berkelanjutan dengan meningkatkan kepekaan terhadap isu yang sedang terjadi di komunitas, nasional, dan global sehingga kegiatan pembelajaran dapat memantik anak untuk memahami sebab akibat dan cara dirinya mengambil peran.

## V. Sasaran Pengguna Modul

Modul Pembelajaran *Pencegahan Kekerasan Seksual Jenjang Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMA dan SMK)* dapat digunakan oleh

1. guru jenjang sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan (SMA dan SMK);
2. tim pencegahan dan penanganan kekerasan (TPPK) di satuan pendidikan;
3. satuan tugas pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan (PPSKP); dan
4. pegiat pencegahan kekerasan seksual pada anak.



## VI. Menjadi Pendidik yang Ramah Anak

Untuk menjadi pendidik yang ramah anak, guru perlu memastikan nilai-nilai anti kekerasan dipenuhi dalam mengimplementasikan modul ini dengan cara berikut.

1. Sebelum sesi dimulai, pastikan pengaturan tempat duduk di ruang kelas sudah sesuai dengan kegiatan yang akan dilakukan. Misalnya, duduk membentuk lingkaran atau mengubah denah tempat duduk. Peserta didik mungkin merasa lebih nyaman duduk membentuk lingkaran atau dalam kelompok yang lebih kecil.
2. Tidak membagikan pengalaman pribadi tentang kekerasan tanpa peringatan pemicu karena pembahasan tentang kekerasan dapat memicu trauma. Mintalah peserta didik untuk menggunakan kata *teman* atau *seseorang yang saya kenal*, alih-alih menggunakan nama asli orang, jika mereka menceritakan sebuah cerita atau kejadian kekerasan yang dialami atau diketahuinya. Apabila terdapat peserta didik yang ingin berbagi kisah pribadi, arahkan mereka kepada pihak yang lebih tepat di luar sesi pembelajaran. Misalnya, kepada guru bimbingan konseling, konselor, atau psikolog dengan melibatkan orang tua.

3. Menghargai serta tidak menghakimi pandangan dan pengalaman peserta didik. Guru dapat mendengar secara aktif dan mencoba memahami sudut pandang serta perilaku peserta didik berdasarkan tahap perkembangannya.
4. Tunjukkan apresiasi dan simpati terhadap peserta didik yang mau dan berani bercerita atau mengutarakan pandangannya agar peserta didik merasa dipahami dan dihargai.
5. Berikan umpan balik (*feedback*) atau masukan secara logis tentang konsekuensi yang dapat terjadi serta fokus pada kekuatan atau hal yang dapat dilakukan oleh peserta didik. Selain itu, dorong peserta didik yang pasif untuk dapat terlibat dalam diskusi.
6. Tidak memberikan stereotipe terhadap peserta didik berdasarkan latar belakang tertentu serta melontarkan candaan bernuansa seksual.
7. Bersikap inklusif dengan seluruh perbedaan yang terdapat di dalam kelas, seperti ras, warna kulit, jenis kelamin, bahasa, agama, politik, sosial ekonomi, kemampuan, dan pandangan lain yang mereka miliki.
8. Meskipun beberapa pandangan dapat dan harus dikonfirmasi/digali lebih jauh, penting bagi guru dan peserta didik lainnya untuk tidak mempermalukan atau menghakimi peserta didik yang berbagi hal yang bersifat sensitif.

## VII. Tahap Perkembangan Remaja

Terminologi remaja menggambarkan fase kehidupan yang menjadi masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja banyak terjadi perubahan pada peserta, baik secara biologis, kognitif, maupun sosial sehingga hal itu seringkali menimbulkan krisis pada diri remaja. Menurut Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, remaja adalah anak dengan usia 10 tahun sampai sebelum 18 tahun.

Remaja masih termasuk dalam kategori anak. Oleh karena itu, remaja pun masih

mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Tumbuh kembang anak pada masa remaja sangat penting untuk dilindungi dan dipastikan pencapaiannya menuju manusia dewasa yang sehat, baik, dan produktif. Menurut Santrock (2019), beberapa perubahan yang terjadi pada masa remaja mencakup hal-hal berikut.

### 1. Karakteristik Fisik

Selama masa remaja, terjadi serangkaian perubahan fisik yang mencolok karena proses pubertas, yang merupakan respons otak terhadap stimulus untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Secara khusus, karakteristik fisik ini dapat diamati dalam beberapa hal berikut:

- 1) Peningkatan kematangan seksual dan perubahan signifikan dalam tinggi dan berat badan, serta perubahan seperti pertumbuhan rambut halus di berbagai bagian tubuh, perubahan suara pada remaja laki-laki, dan perubahan pada sistem reproduksi perempuan, termasuk menstruasi dan perubahan pada payudara.
- 2) Perubahan hormonal yang berpengaruh pada transformasi tubuh, seperti pengaruh hormon testosteron pada suara laki-laki dan hormon estrogen pada bentuk tubuh perempuan.
- 3) Kebutuhan akan waktu istirahat dan tidur yang lebih banyak karena intensitas pertumbuhan tubuh yang sedang berlangsung.
- 4) Kesadaran yang meningkat terhadap penampilan fisik, seringkali melalui aktivitas seperti olahraga dan pilihan makanan.
- 5) Pengembangan citra tubuh yang semakin jelas, yang kadang-kadang dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka sendiri.
- 6) Berani melakukan eksplorasi gaya pribadi seperti model rambut dan kosmetik baru.



## 2. Karakteristik Emosional

- 1) Adanya dorongan untuk menjauh dari orang tua dan mencari kedekatan dengan teman sebaya.
- 2) Pencarian pengakuan dan validasi dari lingkungan sekitar.
- 3) Semakin sulit untuk diatur dan cenderung mengejar kebebasan.
- 4) Fluktuasi emosi yang intens, kadang-kadang tidak stabil.
- 5) Mulai berani mengekspresikan minat dan perasaan pada orang lain.



## 3. Karakteristik Sosial

- 1) Mulai menemukan identitas diri melalui interaksi dengan teman sebaya.
- 2) Aktif terlibat dalam komunitas sosial yang mereka sukai, termasuk klub atau kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
- 3) Lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebaya dan anggota komunitas mereka, mengeksplorasi dan memperkuat hubungan sosial mereka.

## 4. Karakteristik Kognitif

- 1) Mulai mampu memikirkan konsep-konsep yang lebih kompleks dan abstrak, seperti moralitas, politik, dan filosofi.
- 2) Mampu menggunakan logika yang lebih rumit dalam memecahkan masalah dan membuat keputusan.
- 3) Mulai memikirkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka.



# BAB 1

## Otoritas Diri dan Tanggung Jawab

Topik 1.1 Nilai, Karakteristik, dan Prinsip Hak Asasi Manusia (HAM)

Topik 1.2 Batasan dan Persetujuan

Topik 1.3 Kemampuan Pengambilan Keputusan





# Topik 1.1

Nilai, Karakteristik,  
dan Prinsip Hak  
Asasi Manusia  
(HAM)



## PENGANTAR

Pada sesi ini, peserta didik akan membahas nilai serta prinsip hak asasi manusia dalam kaitannya dengan tanggung jawab terhadap orang lain dan masyarakat luas. Peserta didik sebagai individu memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa mereka menerapkan nilai yang dianutnya dan menggunakan hak miliknya dengan memikirkan nilai dan hak orang lain. Bertindak dengan menghormati perbedaan nilai orang lain berarti membantu orang untuk hidup bersama dalam komunitas yang harmonis. Peserta didik diharapkan dapat memahami tujuan internalisasi nilai hak asasi manusia sehingga nilai itu dapat diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik mampu mengenali dirinya dan membangun tanggung jawab dan otoritas terhadap dirinya.
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi perbedaan nilai dalam kegiatan belajar mengajar.
3. Peserta didik menghormati perbedaan nilai dalam lingkungan pendidikan.
4. Peserta didik menginternalisasi pemahaman tentang nilai hak asasi manusia.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkul dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.
5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Guru membantu peserta didik dalam berinteraksi secara efektif dengan peserta didik lain dari berbagai ras, suku etnik, dan agama dengan menggunakan teknik dan pendekatan budaya yang beragam dalam menilai pengetahuan peserta didik dan keterampilan sosialnya.
8. Guru perlu mendiskusikan dan membantu peserta didik untuk merefleksikan nilai-nilai apa saja yang berlaku di keluarga dan masyarakat.
9. Guru perlu mendampingi peserta didik untuk dapat menentukan nilai mana yang akan diadaptasi oleh peserta didik dalam perilakunya jika terjadi perbedaan nilai.
10. Guru perlu mendorong peserta didik belajar tentang hal-hal yang terkait stereotipe dan hubungan lainnya yang dianggap bias serta dampak negatif yang dihasilkannya.
11. Guru perlu mendorong peserta didik untuk berbagi nilai kebajikan dalam internal kelompok atau antarkelompok seperti nilai penghormatan hak asasi manusia.



12. Ketika diskusi kelompok telah dilaksanakan, tetapi masih ada peserta didik yang belum memahami materi, harus dibuat strategi bantuan, misalnya peserta didik diminta melakukan metode *think-pair-share* kepada kelompok yang mahir dan berkembang dengan memilih sendiri mentor sebayanya.
13. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
14. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.

### WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun suasana atau dinamika kelas	10 menit
Siapa aku?	25 menit
Menggali pemahaman terhadap nilai dan hak asasi manusia	25 menit
Menggali pemahaman terhadap perbedaan nilai dalam masyarakat	20 menit
Melakukan aktivitas memilih tiga benda penting	20 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>100 menit</b>

### ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) kertas A4/HVS
- 3) benda-benda yang ada di sekitar sekolah, seperti alat tulis, uang, telepon genggam, buku pelajaran, seragam sekolah, kunci kendaraan, obat, atau sisir.
- 4) *post-it*/kertas tempel
- 5) papan tulis/kertas plano

## Aktivitas 1: Membangun suasana atau dinamika kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*ground rules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/ pengingat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari itu.

## Aktivitas 2: Siapa aku?

1. Guru membagikan kertas A4/HVS kepada tiap-tiap peserta didik.
2. Guru meminta peserta didik untuk menempelkan telapak tangan kirinya pada kertas A4/HVS tersebut, lalu mintalah mereka menggambar telapak tangannya.



3. Guru meminta peserta didik untuk melakukan refleksi dan menulis tentang dirinya pada gambar telapak tangan tersebut dengan instruksi berikut.
  - Pada tengah telapak tangan tuliskan nama panggilan;
  - Pada telunjuk dan jari tengah tuliskan dua hal yang membuatmu bangga dan percaya diri;
  - Pada jari manis dan kelingking tuliskan dua hal dari dirimu yang perlu diperbaiki; dan
  - Pada ibu jari tuliskan cita-citamu.

4. Setelah peserta didik membuat gambaran dirinya melalui telapak tangan mereka dengan metode “Diriku adalah tanggung jawabku,” guru meminta peserta didik secara bergantian untuk menyebutkan nama mereka dan mendeskripsikan gambaran diri melalui telapak tangan yang telah dibuat.
5. Setelah semua selesai membacakan gambarnya, guru menanyakan kepada peserta beberapa pertanyaan berikut.
  - Apa yang kamu rasakan saat mencari tahu mengenai dirimu sendiri?
  - Mengapa penting untuk mengenali diri sendiri?
6. Apabila sudah menjawab pertanyaan di atas, guru menutup dan memberi simpulan atas apa yang telah dipelajari dari sesi ini. Peserta juga dapat diminta untuk menjelaskan tentang simpulan dari kegiatan yang telah dilakukan dan hal apa yang telah dipelajari.



### Aktivitas 3: Menggali pemahaman terhadap nilai dan hak asasi manusia

1. Setelah sesi mengenali diri, guru menjelaskan bahwa selain mengenali diri peserta didik juga perlu mengetahui hak-hak apa yang dimiliki sebagai anak/remaja.
2. Guru membuka sesi dengan menjelaskan secara singkat apa itu hak serta apa saja hak-hak yang dimiliki oleh anak. Sampaikan kepada peserta didik bahwa hak anak adalah hak asasi manusia untuk anak yang harus dipenuhi, dihormati, dan dilindungi dengan perhatian khusus pada hak-hak perlindungan dan pengasuhan khusus yang diberikan kepada anak serta bertujuan agar kesejahteraan dan jiwa anak terjamin.
3. Lanjutkan dengan menjelaskan bahwa hak anak ini diidentifikasi menjadi tujuh jenis hak. Untuk membahas hak-hak tersebut, guru meminta peserta didik membentuk tujuh kelompok yang terdiri atas:
  - kelompok hak untuk memperoleh dan mempertahankan identitas,
  - kelompok hak untuk bebas berekspresi,
  - kelompok hak untuk bebas berpikir, beragama, dan berhati nurani,
  - kelompok hak untuk mendapat perlindungan atas kehidupan pribadi,
  - kelompok hak untuk memperoleh informasi secara layak,
  - kelompok hak untuk mendapatkan pendidikan, dan
  - kelompok hak untuk mendapatkan kesehatan yang layak.

Kelompok hak untuk memperoleh dan mempertahankan identitas



Kelompok hak untuk bebas berekspresi



Kelompok hak untuk bebas berpikir, beragama, dan berhati nurani



Kelompok hak untuk mendapat perlindungan atas kehidupan pribadi



Kelompok hak untuk memperoleh informasi secara layak



Kelompok hak untuk mendapatkan pendidikan



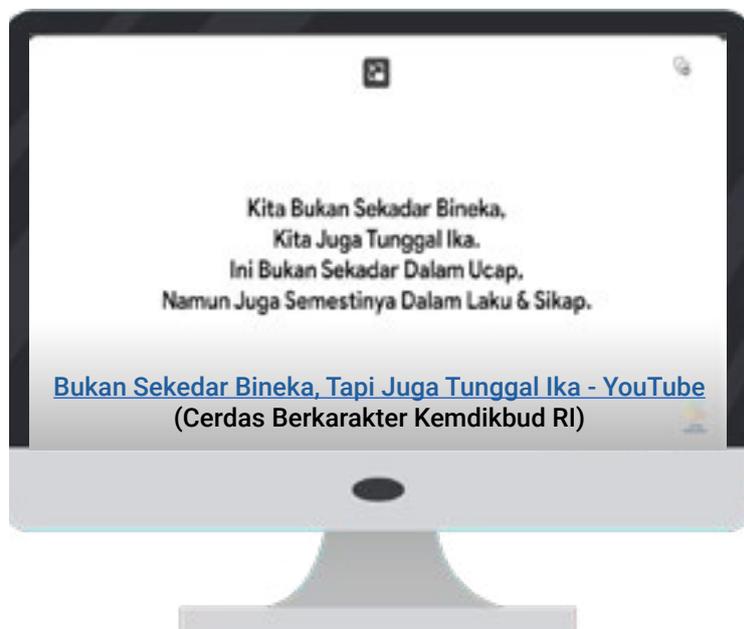
Kelompok hak untuk mendapatkan kesehatan yang layak



4. Kemudian, mintalah peserta didik untuk mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut.
  - Apakah semua orang sudah mendapatkan haknya?
  - Kelompok mana sajakah yang dapat mengakses hak-hak tersebut secara bebas? Adakah kelompok yang sulit mendapatkan hak tersebut? Mengapa hal tersebut dapat terjadi?
  - Apakah yang bisa kamu lakukan untuk mendapatkan pemenuhan hak-hak ini secara lebih baik?
5. Mintalah setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok mereka selama lima menit.
6. Guru menyimpulkan sesi terkait dengan hak yang dapat dipelajari dari bahan bacaan.
7. Jika memungkinkan, guru dapat menyampaikan hak reproduksi sebagai bagian dari Hak Asasi Manusia dan Hak Anak dari bahan bacaan.

## Aktivitas 4: Menggali Pemahaman terhadap perbedaan nilai dalam masyarakat

1. Guru menayangkan video tentang perbedaan nilai di masyarakat Indonesia, seperti berikut: [Bukan Sekedar Bineka, Tapi Juga Tunggal Ika](#).
2. Setelah video ditayangkan, guru meminta peserta didik kembali bekerja di kelompok yang terdiri atas tiga hingga lima orang.
3. Guru meminta peserta didik untuk mendiskusikan beberapa hal berikut.
  - Apa saja perbedaan nilai yang terkandung dalam video tersebut?
  - Apakah perbedaan nilai yang terkandung dalam video terjadi di sekolah?
  - Bagaimana menyikapi perbedaan nilai yang terdapat dalam video tersebut?
4. Guru mempersilakan peserta didik untuk mempresentasikan pandangannya tentang video yang telah diputar. Kelompok lain dipersilakan untuk bertanya kepada kelompok yang sedang berpresentasi (guru diharapkan menjadi fasilitator dalam diskusi).



## Aktivitas 5: Melakukan aktivitas memilih tiga benda penting

1. Guru menyiapkan benda-benda yang ada di sekitar sekolah, seperti alat tulis, uang, telepon genggam, buku pelajaran, seragam sekolah, kunci kendaraan, obat, atau sisir. Guru dapat menampilkan benda lain dengan situasi yang lebih tepat bagi kondisi peserta didik di sekolah masing-masing.
2. Guru meminta peserta didik untuk memilih tiga benda yang menurutnya penting pada saat itu.
3. Setelah semua selesai memilih, mintalah beberapa orang peserta didik untuk menyampaikan pilihannya. Jika memungkinkan, mintalah mereka untuk menyampaikan alasannya dan mengaitkan hubungan kegiatan ini dengan kegiatan sebelumnya.
4. Ketika terjadi perbedaan pendapat, guru menyampaikan bahwa tidak ada pilihan/pendapat yang salah. Pilihan seseorang bergantung pada nilai yang dimilikinya dan hal ini dapat berbeda pada setiap individu.
5. Sampaikan bahwa perbedaan nilai dapat terjadi. Yang terpenting adalah saling menghargai perbedaan dan tidak memaksakan suatu pendapat tertentu. Komunikasi diperlukan agar tiap-tiap pihak dapat saling memahami pendapat satu sama lain. Pemberian informasi/ pendidikan dan keterampilan hidup dapat mengubah nilai yang dianut seseorang.



### **Internalisasi nilai hak asasi manusia dalam kegiatan pendidikan**

Nilai adalah prinsip-prinsip, keyakinan, dan ide-ide yang kita percayai yang memandu kita dalam berperilaku serta memutuskan sesuatu baik atau buruk, pantas atau tidak pantas, dan boleh atau tidak boleh. Nilai memengaruhi kita dalam membuat keputusan, baik untuk diri sendiri maupun saat berinteraksi dengan orang lain.

Nilai dipelajari dari keluarga, teman sebaya, guru, media, dan 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-nilai yang dianut seseorang akan membentuk karakternya dan terlihat dari perilaku yang ditunjukkannya di lingkungan. Penting bagi remaja untuk lebih menyadari apa nilai-nilai yang dianutnya. Hal ini akan banyak membantu dirinya dalam proses menuju kedewasaan. Nilai akan memengaruhi beberapa hal dalam tingkah laku, seperti tata krama dalam pergaulan, hal-hal yang dibanggakan atau dianggap penting, cara berpakaian, dan orang-orang yang dianggap berarti dalam kehidupannya.

Pada masa anak-anak, nilai seseorang banyak dipengaruhi oleh nilai di dalam keluarga, terutama orang tua. Ketika beranjak remaja, dengan wawasan yang lebih luas, nilai seseorang mungkin dapat berubah dan berkembang. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dianut oleh kelompok pertemanan, teman sebaya, dan lingkaran sosial yang lebih luas daripada keluarga. Berangkat dari hal itu, nilai terbentuk dari seorang remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan serta latar belakang yang menyertai remaja tersebut. Dengan demikian, perbedaan pemaknaan nilai antar remaja sangat dimungkinkan terjadi mengingat adanya perbedaan suku, agama, dan ras yang menjadi dasar pembentukan nilai yang dianut oleh remaja tersebut.

Dalam konteks pendidikan, adalah suatu keniscayaan terdapat perbedaan pemaknaan nilai antar peserta didik di dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu, perbedaan pandangan peserta didik dalam memandang nilai di masyarakat merupakan hal yang lumrah terjadi di Indonesia. Perbedaan nilai pada masyarakat harus dipandang sebagai kekayaan bangsa Indonesia sebagaimana tergambar pada *Bhinneka Tunggal Ika* sebagai cara pandang bersama bangsa dalam menyikapi keberagaman nilai yang ada di Indonesia. Dalam semboyan *Bhinneka Tunggal Ika, Tan Hana Dharma Mangrwa* “beragam perbedaan itu tetap juga, tidak ada kerancuan dalam kebenaran” mengandung cara berpikir yang memandang walaupun terdapat perbedaan, pasti terdapat adanya kesamaan di balik perbedaan tersebut (Adoniati, 2017). Persamaan yang ditemukan dalam perbedaan tersebut adalah kesamaan sebagai ciptaan Tuhan dan kesamaan dalam menghayati nilai-nilai kemanusiaan (Listia, 2016). Kedua kesamaan tersebut telah termuat dalam nilai-nilai hak asasi manusia (HAM) berupa pengakuan serta penghormatan terhadap perbedaan dan keragaman serta jaminan atas perlindungan kekerasan, seperti perundungan, diskriminasi/intoleransi, dan kekerasan seksual. Oleh karena itu, nilai-nilai hak asasi manusia (HAM) harus dapat diinternalisasikan dalam berbagai aspek, salah satunya ialah pendidikan.

Sejatinya, hak asasi manusia (HAM) adalah hak-hak yang bersifat mendasar dan melekat dengan jati diri manusia secara universal (Campbell, 2001) sehingga internalisasi nilai-nilai hak asasi manusia dalam aspek pendidikan merupakan upaya untuk menghargai dan menghormati perbedaan hak-hak yang bersifat mendasar dan melekat yang dimiliki oleh tiap-tiap peserta didik. Internalisasi nilai hak asasi manusia sejalan dengan pendidikan multikultural yang dicetuskan oleh Ki Hajar Dewantara, yaitu pendidikan yang bisa dinikmati oleh berbagai golongan, kelompok, ras, suku, bangsa, dan agama (Dewantara, 1935). Oleh karena itu, penanaman nilai sejak awal pendidikan terkait penghormatan perbedaan nilai dari orang lain merupakan hal yang penting untuk menciptakan pendidikan yang multikultural.

Pendidikan yang multikultural juga sejalan dengan amanat yang terkandung dalam Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2008 tentang Penghapusan Diskriminasi Ras dan Etnis, dengan Pasal 5 huruf C telah tegas berbunyi, *“Pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya pluralisme dan penghargaan hak asasi manusia melalui penyelenggaraan pendidikan nasional.”* Pasal tersebut menegaskan bahwa pendidikan nasional, khususnya sekolah, diwajibkan untuk menginternalisasikan nilai-nilai hak asasi manusia sebagai bentuk penghargaan atas pluralisme. Hal ini sejalan pula dengan Profil Pelajar Pancasila yang menyatakan bahwa setiap pelajar harus mempunyai nilai keberbinekaan global. Nilai-nilai itu diwujudkan dengan mengenal dan menghargai budaya, memiliki kemampuan komunikasi interkultural dengan sesama, dan melakukan refleksi serta tanggung jawab terhadap pengalaman kebinekaan.

Dengan internalisasi nilai hak asasi manusia diharapkan para aktor yang terlibat dalam sekolah (peserta didik, pendidik, kepala sekolah, tenaga kependidikan dan orang tua peserta didik) memiliki sikap-sikap penghormatan serta penerimaan atas berbagai perbedaan atau keragaman yang terdapat dalam proses pendidikan. Dengan adanya nilai tersebut, sekolah diharapkan dapat mencegah berbagai perbuatan yang tidak sejalan dengan nilai-nilai hak asasi manusia, misalnya kekerasan seksual, perundungan, diskriminasi/intoleransi, dan radikalisme yang dapat masuk ke dalam dunia pendidikan.

### **Mengenal Hak Anak**

Pada Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang No. 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak dijelaskan bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang, serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi sebagaimana diamanatkan dalam UUD 1945. Pengertian anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.

Berdasarkan hal tersebut, remaja masih termasuk dalam kategori anak yang memiliki haknya. Hak anak tersebut adalah bagian dari hak asasi manusia yang wajib dijamin, dilindungi, dan dipenuhi oleh orang tua, keluarga, masyarakat, pemerintah, dan negara.

### **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.

Berikut terdapat beberapa contoh yang dapat dilakukan sebagai praktik baik untuk mendorong penghormatan atas perbedaan nilai di dalam lingkungan sekolah.

1. Peserta didik atau guru pada sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan (SMA dan SMK) negeri wajib menghormati peserta didik dalam menggunakan pakaian sesuai dengan nilai agama dan kepercayaan yang dianut.
2. Guru tidak melarang peserta didik untuk memberikan pendapat dalam kegiatan belajar mengajar sekalipun mempunyai pandangan yang berbeda.
3. Peserta didik dapat bekerja kelompok dalam kegiatan belajar mengajar dengan siapapun tanpa melihat perbedaan nilai.
4. Guru tidak memaksakan kegiatan belajar mengajar terhadap peserta didik yang sedang mengikuti kegiatan keagamaan atau adat istiadat.
5. Peserta didik dalam kegiatan bekerja kelompok juga harus memahami jika rekannya tidak dapat menghadiri kerja kelompok karena mengikuti kegiatan adat istiadat maupun keagamaan.

### **Hak Reproduksi sebagai bagian dari Hak Asasi Manusia (HAM) dan Hak Anak**

Pemerintah Indonesia dan 178 negara lainnya menandatangani hasil konvensi ICPD di Kairo tahun 1994 yang mencakup 12 hak reproduksi dan menjadi acuan hak kesehatan reproduksi. Hak-hak tersebut merupakan bagian dari hak asasi manusia, seperti tercantum dalam hukum internasional dan nasional serta dokumen hak asasi manusia. Pembahasan mengenai kesehatan reproduksi peserta didik tidak dapat dipisahkan dari upaya pemenuhan hak anak. Oleh karena itu, dalam penerapan pendidikan kesehatan reproduksi remaja, pemenuhan hak reproduksi harus mengacu pada hak anak. Hak kesehatan reproduksi meliputi hak-hak berikut.

#### **1. Hak untuk hidup**

Hak hidup merupakan hak paling mendasar bagi manusia dan berarti juga bahwa setiap individu harus dibebaskan dari resiko kematian. Contohnya dengan tersedianya pengobatan bagi yang sakit, serta upaya pencegahan terjadinya penyakit.

**2. Hak atas kebebasan dan keamanan**

Setiap individu termasuk anak memiliki hak untuk hidup tanpa pembatasan yang dipaksakan serta terjamin keamanannya secara fisik dan psikologis.

**3. Hak atas kesetaraan dan bebas atas segala bentuk diskriminasi**

Setiap individu termasuk anak berhak bebas dari segala bentuk diskriminasi dan perbedaan termasuk dalam mengakses layanan kesehatan atau mendapatkan informasi.

**4. Hak atas kerahasiaan pribadi**

Setiap individu termasuk anak memiliki hak untuk dijaga kerahasiaan pribadinya sesuai dengan peraturan, misalnya berkaitan dengan proses konseling dan catatan kesehatannya.

**5. Hak untuk kebebasan berpikir**

Anak memiliki hak untuk berpendapat, terbebas dari penafsiran ajaran yang sempit, kepercayaan, tradisi, mitos yang membatasi kebebasan menyatakan pendapat, dan mendapatkan informasi yang benar serta pemahaman tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi.

**6. Hak untuk mendapatkan informasi dan pendidikan**

Anak berhak untuk mendapatkan informasi dan pendidikan secara komprehensif dan sesuai tumbuh kembang individu tentang kesehatan reproduksi. Pendidikan kesehatan reproduksi akan membantu mereka untuk membuat keputusan secara mandiri dan bertanggungjawab tentang kesehatan reproduksi dan seksual dengan mengedepankan aspek gender sensitif, tanpa stereotipe.

**7. Hak memilih bentuk keluarga dan hak untuk membangun dan merencanakan keluarga**

Peserta didik berhak merencanakan, membangun, dan memilih bentuk keluarga. Perkawinan anak merupakan bentuk pelanggaran hak anak, karena usia anak belum memiliki kedewasaan yang memadai untuk mengambil keputusan secara merdeka. Perkawinan anak juga melanggar ketentuan Undang-Undang Perlindungan Anak.

**8. Hak untuk memutuskan kapan dan akankah mempunyai anak**

Tidak seorang pun boleh memaksa perempuan (termasuk peserta didik perempuan) untuk hamil dan mempunyai anak. Keputusan ini harus diambil

secara sadar dan merdeka. Oleh karena itu, perempuan dan peserta didik perempuan berhak mendapatkan informasi yang komprehensif tentang kesehatan reproduksi dan alat kontrasepsi yang aman.

**9. Hak mendapatkan pelayanan dan perlindungan**

Peserta didik berhak mendapatkan pelayanan kesehatan yang menjamin kerahasiaan, terjangkau, dapat diakses, berkualitas, dan menghargai pasien, baik dalam kondisi sehat, sakit maupun sebagai korban kekerasan seksual.

**10. Hak mendapatkan hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi**

Peserta didik berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang terbaru, aman, dan dapat diterima.

**11. Hak atas kebebasan berkumpul**

Hal ini termasuk mendesak pemerintah agar menempatkan masalah kesehatan reproduksi menjadi prioritas kebijakan negara, termasuk juga berhak membentuk organisasi yang khusus memperjuangkan agar semua peserta didik mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi.

**12. Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk**

Peserta didik mendapatkan perlindungan dari negara untuk terbebas dari eksploitasi, pelecehan, perkosaan, dan kekerasan seksual, sebagaimana disebutkan dalam Peraturan Pemerintah No. 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi.

ICPD juga menekankan pentingnya edukasi hak kesehatan seksual dan reproduksi (HKSR) atau yang lebih dikenal dengan pendidikan kesehatan reproduksi. Perhatian utama pendidikan ini adalah pada pemberdayaan perempuan dan remaja dengan juga menciptakan lingkungan yang lebih kondusif dan mendukung, baik dalam bentuk kebijakan maupun sarana dan prasarana lainnya. Penyediaan informasi tentang kesehatan reproduksi adalah bagian dari pemenuhan hak anak dan hak kesehatan reproduksi dengan berprinsip pada perlindungan anak, baik dalam hal penyampaian informasi maupun penerapannya. Dengan kata lain, melaksanakan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja adalah bagian dari pemenuhan hak anak dan merupakan kewajiban bagi negara dan orang dewasa di lingkungan anak/remaja tersebut.



## REFERENSI AUDIO VISUAL

No	Judul	Tautan	Kode QR
1	Bukan Sekedar Bineka, Tapi Juga Tunggal Ika 	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eTJcohtIGcw">https://www.youtube.com/watch?v=eTJcohtIGcw</a>	



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Buku Pendamping untuk Guru dalam Pembelajaran HAM Tingkat SMA/SMK (Cetakan Ke Dua)	<a href="https://www.komnasham.go.id/index.php/publikasi/2018/02/28/90/buku-pendamping-untuk-guru-dalam-pembelajaran-ham-tingkat-sma-smk-cetakan-ke-dua.html">https://www.komnasham.go.id/index.php/publikasi/2018/02/28/90/buku-pendamping-untuk-guru-dalam-pembelajaran-ham-tingkat-sma-smk-cetakan-ke-dua.html</a>		
2	Manual Pelatihan Penerapan Sekolah Ramah HAM	<a href="https://www.komnasham.go.id/index.php/publikasi/2018/02/28/89/manual-pelatihan-penerapan-sekolah-ramah-ham.html">https://www.komnasham.go.id/index.php/publikasi/2018/02/28/89/manual-pelatihan-penerapan-sekolah-ramah-ham.html</a>		
3	Modul Pendidikan HAM Berperspektif Gender untuk Guru SMA dan Sederajat	<a href="https://komnasperempuan.go.id/instrumen-modul-referensi-pemantauan-detail/modul-pendidikan-ham-berperspektif-gender-untuk-guru-sma-dan-sederajat">https://komnasperempuan.go.id/instrumen-modul-referensi-pemantauan-detail/modul-pendidikan-ham-berperspektif-gender-untuk-guru-sma-dan-sederajat</a>		
4	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMA">https://bit.ly/ModulKespro_SMA</a>		

Catatan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Topik 1.2

## Batasan dan Persetujuan



## PENGANTAR

Dalam materi sebelumnya, peserta didik telah memahami hak asasi manusia yang melekat dalam tiap-tiap individu dan menghargai perbedaan nilai-nilai yang ada pada setiap individu. Dengan demikian, menjadi suatu keniscayaan bahwa hak dan nilai dari suatu individu sering kali saling bersinggungan dengan hak dan nilai pada individu lainnya. Oleh karena itu, di dalam menjalankan hak asasi diri juga terkandung kewajiban untuk menghormati hak asasi orang lain ketika melakukan berbagai aktivitas. Hal ini menjadi krusial untuk dipahami sebab salah satu faktor penyebab dari maraknya kasus kekerasan seksual adalah kurangnya pemahaman mengenai persetujuan. Pada sesi ini, peserta didik akan mempelajari lebih jauh tentang persetujuan agar dapat lebih menghargai batasan diri dan orang lain. Peserta didik perlu memiliki pemahaman mengenai batasan dan persetujuan, baik persetujuan dari diri sendiri, maupun ketidaksetujuan dari orang lain. Peserta didik diharapkan mampu membangun otoritas tubuh dan dirinya menuju individu yang sehat dan bahagia.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik memahami batasan individu yang dimilikinya dan orang lain seiring dengan pengalaman dan nilai pribadi yang dimiliki.
2. Peserta didik memahami tentang pentingnya meminta dan memberikan persetujuan untuk menjaga agar batasan setiap orang tidak terlanggar.
3. Peserta didik mendapat keterampilan dalam membangun otoritas tubuh yang ada pada dirinya dan menghargai batasan orang lain.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkum dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.
5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
8. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.



## WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun suasana atau dinamika kelas	10 menit
Menyampaikan materi tentang batasan dan persetujuan	35 menit
Mengerjakan proyek pembuatan karya (video pendek/mading/poster) tentang batasan dan persetujuan	125 menit
Melakukan refleksi dan menarik kesimpulan	10 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>180 menit</b>



## ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) salindia PPT
- 3) kertas A4/HVS
- 4) lembar aktivitas
- 5) gawai
- 6) contoh video pendek/mading/poster yang terkait materi

## Aktivitas 1: Membangun suasana atau dinamika kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*ground rules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/pengingat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru membuka diskusi dengan pertanyaan pemantik berikut?
  - Apa yang kalian lakukan jika kalian merasa tidak nyaman atas perlakuan orang lain?
  - Apa yang kalian rasakan jika ada teman kalian yang menolak permintaan kalian untuk bermain bersama karena alasan penting lainnya?  
\*) biarkan beberapa peserta menjawab pertanyaan
6. Guru menyimpulkan bahwa tindakan menolak atau berkata *tidak* kepada seseorang yang memperlakukan kita tidak baik dengan sengaja atau tidak sengaja itu merupakan salah satu bagian dari batasan diri. Ajakan atau meminta izin adalah salah satu tindakan permintaan persetujuan.
7. Guru menjelaskan bahwa pada sesi ini guru akan menjelaskan materi tentang batasan dan persetujuan.

## Aktivitas 2: Menyampaikan materi tentang batasan dan persetujuan

1. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari ini, yaitu mengenali batasan-batasan seseorang dan pentingnya meminta dan memberikan persetujuan agar tidak melanggar batasan-batasan yang dimilikinya atau orang lain.
2. Guru membagikan lembar aktivitas yang ada di lampiran pendukung bahan ajar kepada peserta didik.
3. Guru meminta peserta didik untuk mengisi lembar tersebut, lalu memberikan waktu sekitar 10 menit.
4. Guru membahas beberapa jawaban yang diberikan oleh peserta didik dengan mendiskusikan pertanyaan berikut:



Apa itu batasan diri?

Apa hubungan batasan diri dengan persetujuan?

Bagaimana membangun batasan diri agar hidup lebih nyaman?

5. Guru memberikan kesempatan terhadap tiga peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya terhadap tiga pertanyaan tersebut.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah menyampaikan pendapatnya (jika ada).
7. Guru menyimpulkan pendapat yang disampaikan peserta didik dengan menyampaikan materi tentang batasan dan persetujuan melalui tayangan presentasi yang disadur dari bahan bacaan yang dilampirkan. Setelah menyampaikan materi tentang itu, guru mengajak peserta didik untuk memahaminya lebih dalam dengan menampilkan contoh kasus sebagai berikut:



### Kasus 1

- Andini berteman dekat dengan Riko. Suatu hari
- Riko menyatakan cintanya pada Andini dan
- Andini menerimanya. Riko meminta Andini untuk
- mencium dirinya untuk menyatakan ke publik
- tentang hubungan mereka. Andini menyatakan
- bahwa ia berkeberatan karena menurutnya cinta
- tidak selalu harus ditunjukkan dengan sentuhan
- fisik. Riko menerima hal tersebut.
- 

### Kasus 2

Dewi dan Yulia bersahabat dekat. Setiap kali Dewi berbicara dengan orang lain, Yulia selalu ingin tahu apa yang mereka bicarakan karena menurut Yulia seharusnya di antara sahabat tidak boleh ada rahasia. Dewi tidak setuju akan hal tersebut, tetapi dia tidak berani untuk menyatakannya pada Yulia.

8. Guru menanyakan kepada peserta didik:
  - Menurut kalian, bagaimanakah batasan diri yang dimiliki oleh Andini, Riko, Dewi dan Yulia?
  - Apa yang akan terjadi jika ketidaksetujuan tersebut tidak disampaikan?
9. Guru menyampaikan bahwa batasan diri yang dipengaruhi oleh nilai juga menentukan perilaku dan sikap yang diambil seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Jika terjadi perbedaan, penting untuk dikomunikasikan dan perlu untuk saling bertoleransi dan menghargai batasan diri masing-masing.

### Kasus 3

Fitri, perempuan 12 tahun, merasa risih setiap kali seorang teman ayahnya, seorang laki-laki, datang ke rumah. Teman ayahnya tersebut suka memangku Fitri. Walaupun sejak Fitri kecil hal tersebut sudah sering dilakukan, tetapi sekarang dia merasa tidak nyaman. Fitri tidak mengatakan perasaannya karena takut menyinggung perasaan teman ayahnya dan membuat ayahnya marah.

10. Guru menanyakan kepada peserta didik:
  - Bagaimana menurut kalian mengenai situasi tersebut?
  - Apa kaitan situasi tersebut dengan pemberian persetujuan? Apa yang sebaiknya Fitri lakukan?
11. Guru membahas kasus dari aspek perlunya persetujuan (setuju/tidak setuju akan suatu perilaku) diberikan.
12. Jika diperlukan, guru dapat menyampaikan contoh-contoh situasi lain yang menunjukkan bagaimana persetujuan perlu diberikan.

Bagaimana menurut mereka mengenai situasi tersebut?

Apa kaitan situasi tersebut dengan pemberian persetujuan? Apa yang sebaiknya Fitri lakukan?

### Aktivitas 3: Mengerjakan proyek pembuatan karya (video pendek/poster/mading)

1. Guru memberikan contoh video pendek/poster/mading tentang batasan dan persetujuan dan materi presentasi yang berisi tentang batasan dan persetujuan sesuai dengan pengalaman dan nilai yang individu miliki.
2. Guru membagi peserta didik ke dalam tujuh kelompok yang terdiri atas lima peserta didik. Guru dapat menyesuaikan pembagian kelompok sesuai dengan kondisi kelas atau sekolah masing-masing.
3. Guru menekankan bahwa dalam berdiskusi peserta didik mungkin mengalami perbedaan pendapat dan harus bisa bekerja sama dengan kelompoknya.
4. Setiap karya tiap-tiap kelompok diharapkan mampu merefleksikan pemahaman batasan dan otoritas mereka terhadap apa yang membuat mereka nyaman atau tidak. Pastikan bahwa pesan moral yang ingin disampaikan dapat dicerna oleh audiens dari karya yang ditampilkan.
5. Guru memberikan waktu selama 2–3 hari untuk melaksanakan pembuatan karya secara berkelompok dan bermain peran di dalamnya.
6. Guru meminta peserta didik mempresentasikan karya yang mereka buat di pertemuan berikutnya.
7. Guru memberikan tanggapan atau respons terhadap karya yang telah dibuat dan ditampilkan oleh setiap kelompok.



## Aktivitas 4: Melakukan refleksi dan menarik kesimpulan

1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi bersama setelah melakukan penayangan dan pembahasan karya dari setiap kelompok. Refleksi itu berupa pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

- Apa pesan kunci yang ada dalam karya yang telah ditampilkan?
- Batasan apa yang harus dimiliki oleh kita sebagai individu?
- Bagaimana definisi persetujuan yang telah kalian pelajari? Apakah serupa atau berbeda dari apa yang diyakini kebanyakan orang dalam hidup kalian?
- Apakah peserta didik pernah melanggar batasan diri orang lain?
- Bagaimana menjaga diri kita agar selalu bisa berkata tidak dalam memberikan batasan dan persetujuan tentang apa yang membuat kita nyaman atau tidak?

2. Guru dan peserta didik bisa mengambil simpulan bersama terkait topik batasan dan persetujuan yang telah dipahami.
3. Guru memberikan penghargaan bagi kelompok yang hasil kerjanya bagus dan menarik jika dilihat dari kriteria tata bahasa, konten/ isi, pesan moral, dan kreativitas.
4. Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya.



### A. Batasan Diri

Batasan diri adalah aturan dan batasan yang kita tentukan untuk diri kita sendiri dalam berkomunikasi, berhubungan, atau berinteraksi dengan orang lain. Batasan juga dapat didefinisikan sebagai batas yang kita tetapkan terhadap orang lain yang menunjukkan apa yang kita dapat terima dan tidak dapat terima dalam perilaku orang lain terhadap kita. Kemampuan untuk mengetahui batas-batas kita umumnya berasal dari rasa harga diri yang sehat atau penghargaan terhadap diri sendiri dengan tidak bergantung pada orang lain atau perasaan yang mereka miliki terhadap kita. Pemahaman batasan diri akan membantu kita menemukan nilai dalam diri sehingga kita dapat menyadari nilai-nilai berikut ini:

1. Nilai atau kemampuan dan batasan intelektual, yaitu kita berhak atas pemikiran dan pendapat kita sendiri.
2. Nilai atau kemampuan dan batasan emosional, yaitu kita berhak atas perasaan kita sendiri terhadap situasi tertentu.
3. Nilai atau kemampuan dan batasan fisik, yaitu kita berhak atas ruang pribadi kita betapa pun luasnya.
4. Nilai atau kemampuan dan batasan sosial, yaitu kita berhak membangun pertemanan dengan siapa saja dan untuk terlibat atau aktif dalam kegiatan sosial kita sendiri.
5. Nilai atau kemampuan dan batasan spiritual, yaitu kita berhak atas keyakinan spiritual kita sendiri sebagaimana orang lain.

Faktor budaya dan nilai cukup banyak memberikan pengaruh pada batasan diri seseorang. Misalnya, pada budaya tertentu akan dianggap tidak pantas jika seseorang menunjukkan perasaan atau emosinya di tempat umum. Pada budaya tertentu, ketika kita menolak sebuah tawaran, walaupun sebenarnya kita tidak setuju, akan dianggap tidak sopan atau merendahkan. Kemampuan komunikasi yang baik dalam menyampaikan perasaan dan pendapat sesuai

dengan yang sebenarnya dirasakan diperlukan dalam berbagai situasi dengan tetap mempertimbangkan budaya yang ada. Hal ini perlu dilatih dan dikuatkan oleh lingkungan. Seseorang yang memiliki batasan diri yang sehat akan mampu berkata *tidak* untuk sesuatu yang tidak disetujuinya atau tidak membuatnya nyaman. Seseorang yang memiliki batasan itu mampu terbuka pada orang lain ketika dirinya merasa nyaman dan percaya diri. Ada tiga tipe batasan diri, yaitu:

- 1) batasan diri yang kaku,
- 2) batasan diri yang longgar, dan
- 3) batasan diri yang sehat.

Penjelasan tentang ketiga batasan tersebut tertera dalam tabel berikut.

Kaku	Longgar	Sehat
Menghindari hubungan yang dekat dengan orang lain	Sangat terbuka dalam memberikan informasi pribadi	Menghargai pendapat pribadinya sendiri
Cenderung enggan untuk meminta pertolongan orang lain	Sulit berkata <i>tidak</i> pada permintaan orang lain	Berkata <i>tidak</i> jika memang <i>tidak setuju</i> berkata <i>ya</i> jika memang ia mau
Sangat tertutup mengenai informasi pribadi	Suka mencampuri urusan orang lain	Membagi permasalahan atau informasi pribadi dengan cara yang tepat pada orang yang sesuai
Cenderung menyimpan sendiri permasalahan yang dihadapi	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Cenderung mau menerima perlakuan buruk dari orang lain</li> <li>b. Sangat takut dijauhi atau ditolak oleh kelompok/orang lain sehingga cenderung mengikuti saja keinginan orang lain</li> </ol>	Dapat menerima jika orang lain berkata <i>tidak</i> 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 bisa saja termasuk tipe kaku di sekolah, tetapi longgar di keluarga atau 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. Berikut beberapa jenis batasan diri:

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



2. **Batasan intelektual** adalah batasan yang terkait ide dan pendapat. Batasan intelektual yang sehat termasuk menghargai perbedaan pendapat atau ide orang lain. Termasuk juga kesadaran akan topik pembicaraan apa yang pantas untuk didiskusikan dengan orang lain. Batasan intelektual dilanggar ketika seseorang merendahkan atau menganggap ide atau pendapat orang lain tidak penting.



3. **Batasan emosional** adalah batasan yang terkait perasaan individu. Batasan emosional yang sehat adalah dengan tidak terlalu mengumbar perasaan atau emosi yang sedang dialami kepada orang lain. Pelanggaran pada batasan emosional adalah ketika kita menganggap emosi atau perasaan yang sedang dirasakan seseorang tidak berharga atau tidak penting.



4. **Batasan seksual** adalah batasan terkait aspek emosional, intelektual, dan fisik pada seksualitas. Batasan seksual yang sehat termasuk saling mengerti dan saling menghargai akan keputusan seksual orang lain termasuk pasangan. Pelanggaran batasan seksual dapat termasuk kekerasan seksual, dengan menyentuh tanpa persetujuan, dan memberikan komentar negatif terkait seksualitas seseorang.



5. **Batasan material** adalah batasan terkait barang milik atau uang. Batasan material yang sehat termasuk kesadaran akan kepada siapa kita berbagi penggunaan barang atau uang yang kita miliki. Pelanggaran batasan material dapat berupa penggunaan barang lain tanpa izin atau merusak barang yang dipinjam.



6. **Batasan waktu** adalah batasan terkait bagaimana seseorang menggunakan waktunya. Batasan waktu yang sehat adalah ketika seseorang dapat membagi waktu yang dimiliki pada hal-hal yang penting dan juga pada orang-orang yang berarti, misalnya membagi waktu antara bermain dengan teman dan berkumpul dengan keluarga. Pelanggaran batasan waktu terjadi ketika kita menghabiskan waktu pada satu hal dan mengabaikan tugas dan kewajiban kita.



Kita perlu waspada tentang pelanggaran batasan, terutama yang terkait dengan pelanggaran batasan fisik dan seksual. Jika ada yang melanggar batasan fisik dan seksual, orang yang dirugikan berhak dan perlu melaporkan pelanggaran tersebut kepada pihak yang berwenang, misalnya guru, kepala sekolah, orang tua, atau polisi. Sebaliknya, orang yang melakukan pelanggaran batas fisik dan seksual dapat menerima sanksi dari pihak yang berwenang.

## B. Persetujuan

Untuk melihat sejauh mana batasan diri dalam melakukan suatu perbuatan, tidak dapat dilepaskan dari perbuatan yang dilakukan telah atau tidak mendapatkan persetujuan dari pihak lawan. Pemberian persetujuan adalah ungkapan persetujuan kita terhadap permintaan atau perilaku yang dilakukan orang lain terhadap diri kita. Di sisi lain individu pun diharapkan untuk dapat menerima penolakan (tidak setuju) dari orang lain. Jadi, persetujuan bukan hanya soal memberikan, tetapi juga tentang menerima keputusan orang lain. Penolakan ini perlu dilakukan dengan penuh kesadaran tanpa merasa diremehkan atau tidak dihargai. Sebaliknya, kita tetap menghargai jika seseorang menyampaikan penolakan karena setiap orang memiliki nilai, norma, dan batasan diri masing-masing.

Dasar-dasar persetujuan adalah sebagai berikut:

### 1. Bebas diberikan tanpa tekanan

Persetujuan diberikan tanpa paksaan, dalam keadaan sadar (bukan karena pengaruh obat atau alkohol), dan bukan karena rayuan.

### 2. Dapat diubah

Siapa pun dapat mengubah persetujuannya, kapan pun dan dimana 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

Hanya melakukan sesuatu yang memang diinginkan, bukan sesuatu yang diharapkan oleh orang lain untuk kamu lakukan.

### 5. Spesifik

Buatlah persetujuan yang jelas dan spesifik untuk hal-hal yang kamu inginkan atau tidak inginkan. Katakan dengan jelas bagian mana yang kamu setujui dan mana yang tidak.

### 6. Bukan interpretasi

Persetujuan atau ketidaksetujuan harus disampaikan langsung. Persetujuan bukan dilihat dari apa yang pernah kamu lakukan, pakaian yang kamu kenakan

atau ke mana kamu pergi. Bersikap diam bukan berarti kamu setuju atau tidak setuju. Persetujuan atau ketidaksetujuan harus dikomunikasikan.

Komunikasi adalah hal kunci dalam proses penyampaian dan penerimaan persetujuan ini. Remaja penting untuk melatih komunikasi secara asertif dan terbuka dalam menyampaikan keputusan dan pendapatnya. Misalnya, mereka mampu berkata *tidak* atau menolak ajakan berpacaran walaupun teman-temannya yang lain sudah berpacaran.

Keterampilan dalam menyampaikan, menerima, dan mengidentifikasi persetujuan adalah keterampilan yang perlu dilatihkan kepada remaja. Kemampuan komunikasi, berpikir kritis, dan bersikap empati memiliki peran dalam proses menyampaikan, menerima dan mengidentifikasi persetujuan ini. Keterampilan menerima persetujuan dapat dilatihkan dengan mempraktikkan sikap saling menghargai dan bertoleransi atas keputusan orang lain. Pemahaman bahwa setiap orang memiliki nilai dan normanya masing-masing menjadi dasar penerimaan atas perbedaan keputusan yang dilakukan. Sesuatu yang dapat dilakukan oleh seseorang mungkin saja tidak dapat dilakukan oleh orang lain.

Pengidentifikasi persetujuan dapat dilatihkan dengan bersikap empati. Empati adalah kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat dari sudut pandang orang, dan juga membayangkan diri sendiri berada pada posisi orang tersebut. Empati memungkinkan seseorang untuk memahami orang lain walaupun komunikasi yang terjadi tidak berlangsung secara baik. Dengan empati tanda-tanda komunikasi nonverbal dapat lebih diterima. Empati juga membuat seseorang dapat lebih mudah menerima keputusan orang lain walaupun bisa saja keputusan tersebut bertentangan dengan keputusannya sendiri.

## LAMPIRAN PENDUKUNG BAHAN AJAR

### Topik 1.2: Batasan dan Persetujuan

Nama peserta didik: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_

Nama sekolah/kelas: \_\_\_\_\_

Nama guru: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

Jika ada seseorang yang melakukan perilaku seperti contoh di bawah ini, bolehkah mereka melakukannya? Jika boleh, siapa saja yang menurut kamu boleh melakukan hal tersebut padamu?

Perilaku Orang Lain	Bolehkah? Ya/Tidak	Jika ya, siapa yang boleh melakukannya?
Membuka HP milikmu tanpa izin/sepengetahuanmu		
Memegang kepalamu tanpa bertanya terlebih dahulu		
Memelukmu dari samping		
Memakai pakaian kesukaanmu tanpa izin darimu		
Mengetahui pengalamanmu yang memalukan		
Merapikan lemarimu		
Mendengarkan pembicaraanmu dengan orang lain		
Memilih model rambut untukmu		
Mencium pipimu		
Melarangmu melakukan hal yang kamu sukai		



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Modul [tentang kita] BERAKSI	<a href="https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/">https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/</a>		
2	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMA">https://bit.ly/ModulKespro_SMA</a>		



# Topik 1.3

Kemampuan  
Pengambilan  
Keputusan

YA

TIDAK



## PENGANTAR

Tanpa kita sadari, dalam kehidupan sehari-hari, kita selalu dihadapkan pada beberapa pilihan. Setiap pilihan yang kita ambil pasti akan berpengaruh pada kehidupan mendatang, mulai dari hal-hal sederhana saat memutuskan ingin makan apa, pergi ke mana, beli apa, dan sebagainya. Tidak hanya itu, ada juga proses pengambilan keputusan yang rumit, seperti mau mengambil jurusan kuliah apa, seperti mau pacaran dengan siapa, mau menikah usia berapa, dan sebagainya. Dengan belajar membuat keputusan yang baik, peserta didik menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab. Dalam sesi ini peserta didik akan diajak untuk lebih memahami proses pengambilan keputusan serta bagaimana proses tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan hidup yang disampaikan pada sesi ini akan lebih mengacu pada kemampuan yang diterapkan pada tataran pribadi.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik memahami bahwa pengambilan keputusan merupakan reaksi terhadap beberapa pilihan solusi, baik secara sadar atau tidak.
2. Peserta didik mengidentifikasi pertimbangan dan tantangan dalam membuat keputusan.
3. Peserta didik mempertimbangkan manfaat dan dampak dalam membuat keputusan.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkul dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.
5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
8. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.



## WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun suasana atau dinamika kelas	10 menit
Menyampaikan materi tentang pengambilan keputusan	25 menit
Mengerjakan lembar aktivitas studi kasus	25 menit
Melakukan refleksi dan menarik kesimpulan	10 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>70 menit</b>



## ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) salindia PPT
- 3) lembar aktivitas
- 4) *post-it*/kertas tempel
- 5) papan tulis/kertas plano

## Aktivitas 1: Membangun suasana atau dinamika kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*ground rules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/pengingat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk menyampaikan beberapa hasil pembelajaran yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik tersebut.
7. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari itu.

## Aktivitas 2: Menyampaikan materi tentang pengambilan keputusan

1. Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi terkait dengan topik pengambilan keputusan dengan menanyakan pengalaman peserta didik saat mengambil keputusan dalam hidup mereka. Mulailah diskusi dengan pertanyaan pemantik berikut:
  - > Pernahkah kalian mengambil sebuah keputusan? (guru memberikan contoh, misalnya “saat kalian bingung mau memilih sekolah” atau “bingung memilih jurusan apa nanti kalau kuliah”)
  - > Keputusan apa yang pernah kalian lakukan?
  - > Keputusan terberat apa yang pernah kalian ambil?
  - > Apakah kalian menyesali keputusan yang telah diambil?  
\*) berikan kesempatan kepada empat hingga lima peserta didik untuk menjawab pertanyaan tersebut
2. Guru menyampaikan materi terkait pengambilan keputusan dan dampak dari keputusan yang dibuat melalui paparan singkat dari bahan bacaan yang telah dilampirkan.
3. Guru membuka sesi tanya jawab antara guru dan peserta didik terkait materi yang disampaikan.



### Aktivitas 3: Mengerjakan lembar aktivitas studi kasus "APA YANG AKAN KAMU LAKUKAN?"

1. Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok yang terdiri atas lima hingga tujuh peserta didik.
2. Guru meminta peserta didik untuk mengerjakan lembar aktivitas studi kasus secara berkelompok dengan menggunakan strategi pengambilan keputusan yang telah dipelajari.

\*) catatan:

- Guru meminta setiap kelompok untuk mengambil keputusan berdasarkan setiap cerita.
- Guru mengarahkan setiap kelompok untuk membuat langkah-langkah pengambilan keputusan yang dibuat dengan menggunakan materi yang telah disampaikan sebelumnya.

4. Jika sudah selesai, guru meminta peserta didik untuk memaparkan hasil dari lembar aktivitas serta mendiskusikan hasil dari tiap kelompok (guru memilih perwakilan kelompok jika waktu tidak memungkinkan).
5. Guru meminta tiap-tiap kelompok untuk memaparkan hasil yang telah dikerjakan secara bergantian.
6. Guru menyampaikan kepada kelompok yang tidak sedang berpresentasi untuk menanggapi hasil yang telah dipaparkan.

## Aktivitas 4: Melakukan refleksi dan menarik simpulan

1. Peserta didik dan guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran dengan menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan dengan menggunakan lembar *post-it*/kertas kecil yang ditempel di papan tulis/kertas plano.
2. Jika tidak memungkinkan, guru dapat meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk membacakan hasil refleksi. Berikut contoh pertanyaan refleksi:
  - Apa saja pelajaran yang didapat oleh peserta didik?
  - Bagaimana pendapat peserta didik setelah melakukan pembelajaran hari ini?
  - Apa saja hal baru yang peserta didik pahami?
  - Apakah materi yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan/situasi yang ada di kondisi nyata di lapangan?
  - Apa yang akan peserta didik lakukan setelah mendapatkan informasi/materi/pemahaman dari sesi ini?
3. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani membacakan hasil refleksi.
4. Guru dapat memberikan tugas lanjutan yang akan dibahas pada sesi berikutnya. Pada tugas lanjutan itu, setiap peserta didik diminta untuk mencari satu permasalahan yang ia temui dalam kehidupan sehari-hari kemudian membuat strategi pengambilan keputusan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.



## BAHAN BACAAN

Keputusan merupakan salah satu reaksi terhadap beberapa pilihan solusi yang dilakukan baik secara sadar atau tidak. Yang dimaksud *secara sadar* adalah pengambilan keputusan dengan mempertimbangkan risiko dan dampak yang akan muncul dari keputusan tersebut. Yang dimaksud *secara tidak sadar* adalah pengambilan keputusan yang diambil tanpa mempertimbangan risiko dan dampak yang muncul. Pengambilan keputusan seperti ini sering diistilahkan dengan keputusan yang gegabah.

Pengambilan keputusan merupakan kegiatan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Anak-anak, remaja, hingga orang dewasa pasti pernah mengambil sebuah keputusan, mulai dari mengambil keputusan yang sederhana hingga keputusan yang rumit. Pada umumnya manusia mengambil sebuah keputusan untuk memecahkan suatu permasalahan dan untuk mencapai tujuan tertentu dalam hidupnya. Keputusan adalah hasil dari sebuah kegiatan berpikir. Kegiatan berpikir yang dimulai dengan mengidentifikasi permasalahan hingga pemilihan solusi terbaik disebut dengan proses pengambilan keputusan. Kesalahan yang terjadi dalam proses pengambilan keputusan ini dapat menghambat penyelesaian masalah dan tercapainya tujuan, serta memicu munculnya permasalahan baru.

Masa remaja adalah masa ketika permasalahan kehidupan seseorang sudah mulai kompleks, tidak sederhana seperti pada masa anak-anak. Menurut Santrock (1996: 140), masa remaja adalah saat meningkatnya pengambilan keputusan mengenai masa depan, teman yang akan dipilih, apakah akan melanjutkan belajar ke perguruan tinggi, orang mana yang akan dikencani, apakah akan melakukan hubungan seks, akan membeli mobil, dan seterusnya. Peserta didik SMA dan SMK yang secara umum berusia 15–18 tahun, telah berada pada periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa atau biasa disebut dengan masa remaja. Masa remaja merupakan periode yang penting, karena sikap, perilaku, dan keputusan yang dimiliki pada masa ini akan menjadi penentu kehidupannya pada masa perkembangan selanjutnya, yaitu masa dewasa.

Dalam pengambilan keputusan, suatu individu dapat menggunakan instrumen perencanaan *strength, weakness, opportunity, dan threat* (SWOT). Hal ini disebut juga analisis situasi dengan memetakan faktor kekuatan, kelemahan internal (diri), kesempatan, dan ancaman eksternal saat ini untuk pengembangan visi dan misi hidup. Setelah tiap-tiap faktor ditemukan, keputusan-keputusan yang akan diambil untuk perbaikan di kemudian hari telah ditentukan, yang harus dilakukan suatu individu adalah melaksanakannya dengan penuh komitmen, disiplin, dan tanggung jawab sehingga menghasilkan peserta didik yang kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan berintegritas.

Berikut analisis SWOT yang dapat diterapkan:

Internal	Kekuatan (S)	Kelemahan (W)
Eksternal		
Peluang (O)	Kekuatan/peluang Memilih Keuntungan	Kelemahan/Peluang Memanfaatkan Peluang
Ancaman (T)	Mengerahkan Kekuatan Kekuatan/Ancaman	Mengendalikan Ancaman Kelemahan/Ancaman

**Strategi Pemecahan Masalah, Perbaikan dan Pengembangan**

1. **Kekuatan (*strengthness*)**, yaitu melihat apa saja hal-hal yang menjadi kekuatan sebagai modal yang dapat diandalkan.
2. **Kelemahan (*weakness*)**, yaitu melihat hal-hal yang dipandang menjadi kelemahan sehingga membentuk prioritas untuk mengatasi kelemahan tersebut.
3. **Peluang (*opportunities*)**, yaitu peluang apa saja yang mungkin dapat diraih untuk mengatasi kelemahan dan mendukung kekuatan dan tantangan.

4. Ancaman (*threats*), yaitu hal-hal yang dapat menjadi tantangan baik dilihat dari hal yang positif atau yang negatif sehingga dapat dijadikan sebagai pemicu untuk meningkatkan prestasi suatu organisasi untuk mencapai tujuan yang efektif dan efisien.

Langkah-langkah dalam mengambil keputusan adalah sebagai berikut:

**1** Langkah pertama, pikirkan tujuan. Hal awal yang harus dilakukan saat akan mengambil keputusan, misalnya tujuan untuk tidak mau menjadi ketua kelas dikarenakan ingin fokus terhadap pelajaran, atau ada yang mau menjadi ketua kelas dengan tujuan untuk belajar bertanggung jawab.

**2** Langkah kedua, identifikasi pilihan sebagai solusi. Lihatlah hal positif dan hal negatif dari pilihan yang akan diambil. Misalnya, identifikasi keputusan untuk menjadi ketua kelas. Ketika menjadi ketua kelas, tentu ada beberapa tanggung jawab yang perlu dipegang. Namun, di sisi lain, pilihan untuk menjadi ketua kelas akan memberi kesempatan kepada kita untuk belajar menjadi pemimpin dan mengambil peran penting di kelas.

**3** Langkah ketiga, pertimbangkan faktor lain (dampak positif dan negatif). Pertimbangkan faktor-faktor lain dalam keputusan menjadi ketua kelas, yaitu:

### 1. Faktor sosial

Faktor sosial yang dimaksud, misalnya pertemanan. Faktor sosial ini dipertimbangkan dengan mengajukan beberapa pertanyaan, yaitu:

- Bagaimana tanggapan teman-temanmu jika kamu menjadi ketua kelas?
- Apakah menjadi ketua kelas akan membuatmu ditakuti atau dijauhi oleh teman-teman karena harus membuat laporan kehadiran?
- Apakah teman-temanmu akan mendukungmu untuk menjadi ketua kelas karena mereka percaya kamu bisa memimpin.

Faktor sosial lainnya adalah keluarga. Tanyakan pada dirimu apakah kamu akan diizinkan orang tua untuk menjadi ketua kelas. Apakah menjadi ketua kelas akan mengambil waktumu sehingga kamu tidak bisa sering bersama keluarga?

### 2. Faktor psikis

Faktor psikis yang dipertimbangkan jika kamu menjadi ketua kelas, yaitu apakah kamu akan menjadi galak, pemaarah, dan tega? Apakah kamu siap dengan tanggung jawab yang dipercayakan kepada kamu? Apakah kamu bersemangat dan merasa senang dengan kontribusi nyata yang bisa kamu berikan sebagai ketua kelas?

### 3. Faktor kesehatan

Hal yang dipertimbangkan terkait faktor ini, misalnya jika menjadi ketua kelas, kamu akan bertanggung jawab dengan situasi di kelas, sedangkan kamu pada saat itu sedang merasa tidak enak badan sehingga sulit untuk memberi pengumuman kepada teman-teman lainnya.

Berikut ini adalah hal yang perlu dicermati dalam pengambilan keputusan:

### **Ambil Keputusan**

Hal yang paling penting adalah keputusan yang akan diambil harus sesuai dengan prinsip-prinsip positif yang diyakini. Keputusan yang diambil dengan hati yang mantap akan membuat kamu lebih percaya diri menjawab ketika ada orang yang bertanya. Jika kamu ragu-ragu, hal itu dapat mengganggu keputusan yang sudah kamu buat. Jangan biarkan suatu masalah menjadi tidak jelas atau tanpa status penyelesaian. Putuskan dengan jelas dengan mempertimbangkan langkah-langkah di atas dengan tetap berhati-hati.

### **Evaluasi Keputusan**

Keputusan yang telah diambil harus dinilai apakah sudah tepat atau relevan dengan kondisi diri saat ini. Apakah proses ini akan membuat perubahan yang baik dalam cara berpikir dan bertindak laku? Pada akhirnya, jalani keputusan tersebut dengan penuh komitmen.



## LAMPIRAN PENDUKUNG BAHAN AJAR

### Topik 1.3: Kemampuan Pengambilan Keputusan

Nama peserta didik: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_

Nama sekolah/kelas: \_\_\_\_\_

Nama guru: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

#### "APA YANG AKAN KAMU LAKUKAN?"

##### **Kasus 1:**

Seorang peserta didik tengah berfokus dalam menyimak materi yang tengah disampaikan oleh guru di kelas. Akan tetapi, teman sebangkunya terus saja menanyakan materi yang tengah disampaikan oleh guru mereka.

**Apa yang sebaiknya dilakukan oleh peserta didik tersebut?**

##### **Kasus 2:**

Seorang peserta didik laki-laki memiliki jerawat di dahi dan kedua pipinya. Orang tuanya menganjurkan agar ia tidak perlu minum obat, tetapi cukup dengan rajin membersihkan wajah. Sahabatnya menyarankan untuk memencet jerawat tersebut dan memakai salep kosmetik seperti yang diiklankan di televisi.

**Tindakan mana yang sebaiknya dilakukan oleh peserta didik laki-laki tersebut?**

##### **Kasus 3:**

Seorang peserta didik perempuan yang sedang menstruasi masuk sekolah dengan membawa satu pembalut. Pada jam istirahat, ketika ia harus mengganti pembalut, peserta didik itu harus menyelesaikan tugas dari gurunya. Ketika waktu istirahat hampir habis, ada seorang teman mendatangnya dengan raut muka pucat menceritakan bahwa ia baru saja mendapatkan menstruasi, tetapi tidak membawa pembalut.

**Tindakan apa yang sebaiknya dilakukan oleh peserta didik perempuan tersebut?**



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Modul [tentang kita] BERAKSI	<a href="https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/">https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/</a>		
2	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMA">https://bit.ly/ModulKespro_SMA</a>		





# BAB 2

## Mengenal Pubertas dan Kesehatan Reproduksi

Topik 2.1 Pubertas dan Manajemen  
Kebersihan Diri

Topik 2.2 Gender: Tumbuh Sebagai  
Perempuan dan Laki-laki





# Topik 2.1

Pubertas dan  
Manajemen  
Kebersihan  
Diri



## PENGANTAR

Salah satu ciri khas yang menandai masa transisi dari anak-anak ke masa remaja adalah pubertas. Selain sebagai konsep biologis, pubertas adalah konsep sosial yang memuat harapan orang tua dan masyarakat kepada remaja. Akan tetapi, periode pubertas sering dibingkai oleh ukuran baik dan buruk dalam masyarakat. Ukuran-ukuran ini kadang tidak dipahami oleh remaja. Pada sesi ini, guru akan memberikan ruang dan mengajak peserta didik untuk mendiskusikan perubahan-perubahan yang dialami ketika memasuki periode pubertas dengan kacamata mereka sendiri. Peserta didik akan diajak untuk melihat perubahan khas yang mereka ingat dan mengambil sikap dalam menghadapi perubahan tersebut.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik memahami periode pubertas.
2. Peserta didik memahami dinamika perubahan fisik dan perasaan saat periode pubertas.
3. Peserta didik memahami kesehatan reproduksi pada saat periode pubertas.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkul dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.
5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Ketika diskusi kelompok telah dilaksanakan, tetapi masih ada peserta didik yang belum memahami materi, harus dibuat strategi bantuan, misalnya peserta didik diminta melakukan metode *think-pair-share* kepada kelompok yang mahir dan berkembang dengan memilih sendiri mentor sebayanya.
8. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
9. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.



### WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun dinamika atau suasana kelas	10 menit
Menyampaikan materi tentang pubertas	45 menit
Menyampaikan materi tentang manajemen kebersihan diri	25 menit
Melakukan refleksi dan simpulan	10 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>90 menit</b>



### ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) salindia PPT
- 3) kertas A4/HVS
- 4) *post-it*/kertas tempel
- 5) papan tulis/kertas plano

## Aktivitas 1: Membangun suasana atau dinamika kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*ground rules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/pengingat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk menyampaikan beberapa hasil pembelajaran yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik tersebut.
7. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari itu.

## Aktivitas 2: Menyampaikan materi tentang pubertas

1. Guru meminta peserta didik untuk menyiapkan satu lembar kertas A4/HVS.
2. Guru meminta peserta didik untuk menjawab beberapa pertanyaan pemantik di lembar kertas A4/HVS masing-masing. Berikut adalah pertanyaannya.
  - Sebutkan perubahan apa saja yang kamu sadari sejak kamu SD sampai memasuki tingkat SMA? (Guru meminta peserta didik untuk menjawab pertanyaan tersebut berdasarkan tiga aspek, yaitu secara fisik, psikologis, dan sosial).
  - Apa yang kamu rasakan (malu/kaget/takut saat menstruasi, mimpi basah) saat perubahan pada diri kalian terjadi?
3. Guru membagi peserta didik ke dalam empat kelompok, yaitu dua kelompok laki-laki dan dua kelompok perempuan.
4. Setelah selesai berdiskusi, guru meminta perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi dalam bentuk tayangan PPT.
5. Guru membuka sesi tanya-jawab dengan peserta didik.
6. Guru menyimpulkan hasil dari diskusi kelompok melalui pesan kunci berikut:
  - Setiap individu yang memasuki masa remaja mengalami perubahan secara fisik (pertumbuhan payudara bagi perempuan dan kumis bagi laki-laki), perubahan psikis (ketertarikan terhadap lawan jenis dan rasa ingin tahu yang lebih tinggi), dan perubahan sosial (membentuk kelompok dan mengikuti tren yang berkembang).
  - Periode pubertas yang disertai tanda-tanda tersebut adalah normal dan merupakan bagian dari proses tumbuh kembang yang akan dialami oleh setiap individu yang memasuki masa remaja atau pubertas.
  - Perubahan-perubahan tersebut juga dipengaruhi oleh hormon.
7. Guru menyampaikan materi terkait pubertas melalui tayangan presentasi yang bersumber dari bahan bacaan yang dilampirkan.
8. Guru membuka sesi tanya jawab dengan peserta didik.



### Aktivitas 3: Menyampaikan materi tentang manajemen kebersihan diri

1. Guru menerima jawaban-jawaban sebelumnya dari peserta didik dan membuat simpulan dengan pernyataan berikut ini:  
Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada periode pubertas adalah terjadinya menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Pembicaraan tentang menstruasi dan mimpi basah bukanlah hal yang tabu karena menstruasi dan mimpi basah pada masa pubertas adalah hal yang wajar dan normal.
2. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan permainan tentang mitos dan fakta menstruasi dan mimpi basah dari bahan bacaan yang diberikan.
3. Guru akan membacakan beberapa pernyataan terkait menstruasi dan mimpi basah secara bergantian dan meminta peserta didik untuk menjawab secara bersama-sama.
4. Peserta didik memberikan jawabannya dengan cara mengangkat tangan jika jawabannya *mitos* dan diam saja jika jawabannya *fakta*.
5. Guru memberikan apresiasi atas keaktifan peserta didik.
6. Guru mendiskusikan pertanyaan berikut:
  - Dalam periode pubertas remaja akan mulai mengalami menstruasi dan mimpi basah, apakah mengalami menstruasi dan mimpi basah adalah hal yang memalukan? Mengapa?
  - Mengapa remaja perlu mendapatkan informasi mengenai menstruasi dan mimpi basah?
  - Ketika bicara tentang menstruasi, apakah remaja laki-laki boleh ikut mendengarkan atau tidak? Demikian pula sebaliknya, ketika sedang membicarakan tentang mimpi basah, apakah remaja perempuan boleh ikut mendengarkan atau tidak? Mengapa?
7. Guru menutup diskusi dengan menyampaikan materi tentang manajemen kebersihan diri melalui tayangan presentasi yang bersumber dari bahan bacaan yang dilampirkan.
8. Guru menyampaikan bahwa menjaga kesehatan dan merawat tubuh merupakan langkah terbaik untuk mencintai diri secara sederhana.

#### Aktivitas 4: Melakukan refleksi dan menarik simpulan

1. Peserta didik dan guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran dengan menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan dengan menggunakan lembar *post-it*/kertas kecil yang ditempel di papan tulis/kertas plano.
2. Jika tidak memungkinkan, guru dapat meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk membacakan hasil refleksi. Berikut contoh pertanyaan refleksi:
  - Apa saja pelajaran yang didapat oleh peserta didik?
  - Bagaimana perasaan peserta didik setelah melakukan pembelajaran hari ini?
  - Apa saja hal baru yang peserta didik pahami?
  - Apakah materi yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan/situasi yang ada di kondisi nyata di lapangan?
  - Apa yang akan peserta didik lakukan setelah mendapatkan informasi/materi/pemahaman dari sesi ini?
3. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani membacakan hasil refleksi.

### A. 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 remaja. Usia pubertas yang dialami remaja bervariasi, tetapi umumnya perempuan lebih awal memasuki masa puber jika dibandingkan laki-laki. Perempuan biasanya memasuki masa puber pada usia 9–13 tahun, sedangkan laki-laki pada usia 10–14 tahun. Pada umumnya di Indonesia, pubertas pada anak laki-laki dimulai antara usia 9–14 tahun (rata-rata 11,5 tahun) dan pada anak perempuan dimulai antara usia 8–13 tahun (rata-rata 10 tahun).

Periode pubertas terjadi secara bertahap, yaitu masa prapubertas, pubertas dan pasca pubertas yang dijelaskan sebagai berikut (Wong et al, 2009:585):

#### 1. Prapubertas

Periode ini terjadi sekitar 2 tahun sebelum pubertas, yaitu ketika anak pertama kali mengalami perubahan fisik yang menandakan kematangan seksual.

#### 2. Pubertas

Titik pencapaian kematangan seksual ditandai dengan keluarnya darah menstruasi pertama kali pada remaja putri dan diawali dengan pertumbuhan payudara (*breast budding*), sedangkan pada remaja putra indikasi titik pencapaian kematangan seksualitasnya kurang jelas. Tanda awal pubertas pada anak lelaki bukanlah tumbuhnya kumis atau rambut pubis atau mimpi basah atau tumbuhnya jakun, tapi ditandai dengan mulai berubahnya volume testis. Biasanya, jika volume testis sudah mencapai 4 ml maka anak lelaki dikatakan mulai mengalami pubertas.

#### 3. Pascapubertas

Periode ini terjadi sekitar 1 hingga 2 tahun setelah pubertas, yaitu ketika pertumbuhan tulang pada remaja telah lengkap dan fungsi reproduksinya terbentuk dengan cukup baik.

## Perubahan Fisik

### Remaja Perempuan

Pembentukan lemak dan jaringan

Pembesaran area pinggul

Pertumbuhan rambut di alat kelamin dan ketiak



Payudara membesar

Suara menjadi lebih lembut

Mulai memproduksi sel telur

Mengalami menstruasi (haid)

### Remaja Laki-Laki

Pertumbuhan Otot

Pembesaran area bahu

Pertumbuhan rambut di area alat kelamin, ketiak, dan muka, seperti, janggut dan kumis

Testis membesar dan penis memanjang



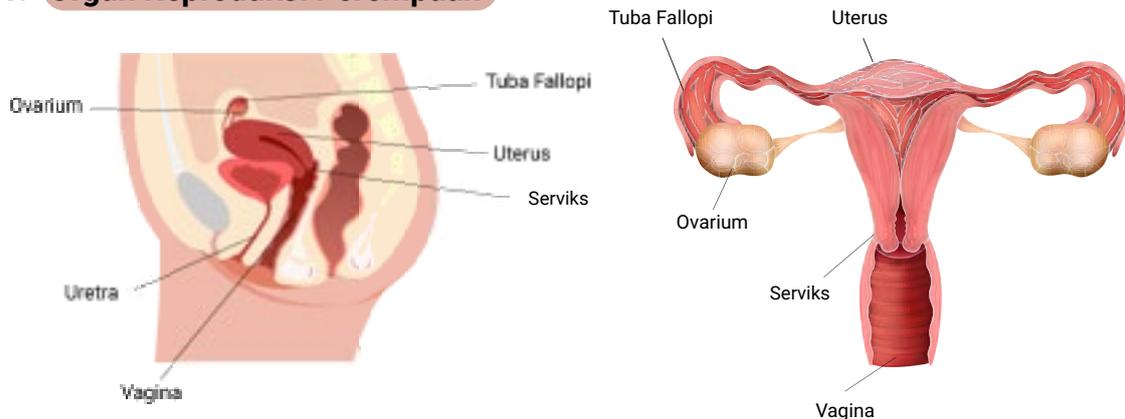
Suara menjadi lebih berat atau pecah

Mulai memproduksi sperma

Mengalami mimpi basah

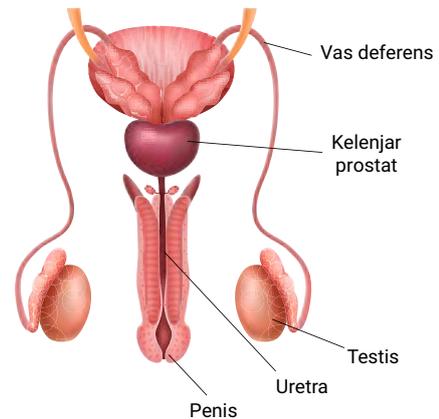
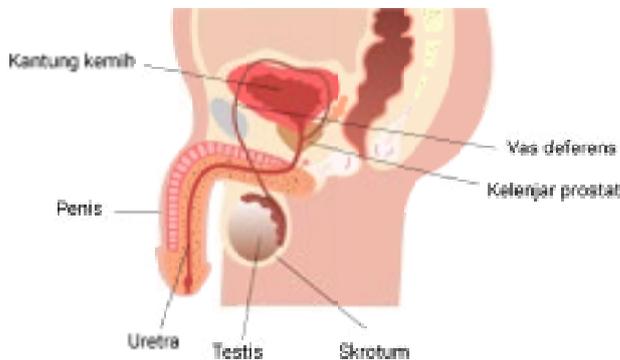
Tumbuh jakun

## 1. Organ Reproduksi Perempuan



Bagian Alat Reproduksi Perempuan	Fungsi
<i>Uretra</i>	Saluran yang membawa urine dari kandung kemih menuju luar tubuh.
<i>Vagina</i> merupakan saluran ber dinding otot berbentuk silinder dengan diameter dinding depan +/- 6,5 cm dan dinding belakang +/- 9cm, yang bersifat elastis dan berlipat-lipat. Dindingnya dapat robek ketika persalinan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Saluran keluarnya darah menstruasi dan bayi</li> <li>Tempat penetrasi seksual</li> </ol>
<i>Leher rahim (serviks)</i> merupakan jaringan otot yang tebal, yang terletak di bagian bawah rahim bagian luar yang merupakan batas penis ketika masuk (penetrasi) ke dalam vagina. Bagian ini terdiri dari beberapa kelenjar.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menyalurkan mukus atau lendir ke vagina</li> <li>Pada saat persalinan tiba, leher rahim membuka sekitar 10 cm sehingga bayi dapat keluar</li> </ol>
<i>Uterus</i> merupakan organ berbentuk alpukat gepeng, panjangnya 75 mm dan berat normalnya antara 30–50 gram. Uterus memiliki dinding otot yang sangat tebal. Pada saat tidak hamil, besar rahim kurang lebih seukuran telur ayam.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sebagai tempat janin tumbuh dan berlindung</li> <li>Menyediakan makanan untuk pertumbuhan janin sampai saatnya lahir</li> </ol>
<i>Ovarium</i> (indung telur) merupakan organ di kiri dan kanan rahim di ujung saluran fimbria dan terletak di rongga panggul indung telur. Sebulan sekali, indung telur kiri dan kanan secara bergiliran mengeluarkan sel telur. Sel telur adalah sel yang dapat dibuahi oleh sel sperma. Bila tidak dibuahi akan keluar saat menstruasi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menghasilkan sel telur (ovum)</li> <li>Menghasilkan hormon (estrogen, progesterone, dan lain-lain)</li> </ol>
<i>Tuba Fallopi</i> disebut juga saluran telur yaitu saluran di kiri dan kanan rahim yang dilalui oleh ovum (sel telur) dari indung telur (ovarium) menuju rahim. Ujungnya berbentuk fimbriae	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tempat berjalannya sel telur setelah keluar dari ovarium</li> <li>Tempat pembuahan (konsepsi) atau bertemunya sel telur dengan sperma</li> <li>Menangkap ovum yang dilepas indung telur</li> </ol>

## 2. Organ Reproduksi Laki-Laki



Bagian Alat Reproduksi Laki-laki	Fungsi
<i>Testis</i> sering disebut dengan buah zakar atau pelir. Terdapat dua buah dan berada di luar rongga panggul karena pertumbuhan sperma membutuhkan suhu yang lebih rendah daripada suhu tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menghasilkan sperma</li> <li>b. Menghasilkan hormon testosteron</li> </ul>
<i>Uretra</i> atau saluran akhir reproduksi yang terdapat di dalam penis yang berfungsi sebagai saluran kelamin dan saluran urin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saluran keluarnya air seni</li> <li>b. Saluran keluarnya semen yang mengandung sperma</li> </ul>
<i>Penis</i> terdiri dari jaringan erektil, dimana dapat membesar ketika mendapat rangsangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Alat untuk melakukan hubungan seksual</li> <li>a. Saluran untuk mengeluarkan sperma dan air seni</li> </ul>
<i>Vas deferens</i>	Saluran tempat Bergeraknya sperma dari epididimis ke kantung semen (vesikula seminalis).
<i>Kelenjar prostat</i>	Penghasil getah kelamin bersifat encer, mengandung enzim antikoagulan, penyuplai nutrisi, dan berasa agak asam.
<i>Kandung kemih</i>	Tempat penyimpanan urine.
<i>Skrotum</i>	Kantung kulit yang melindungi testis, berwarna gelap dan berlipat lipat. Skrotum mengandung otot polos yang mengatur jarak testis ke dinding perut agar suhu testis tetap/tidak berubah-ubah

- Pada perempuan periode pubertas dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron, sedangkan pada laki-laki dipengaruhi oleh hormon testosteron. Kedua hormon tersebut mematangkan organ seksual sehingga alat reproduksi mulai menghasilkan sel telur pada perempuan dan sperma pada laki-laki.
- Perubahan hormon ini juga dapat menyebabkan remaja perempuan mulai mengeluarkan cairan bening dari vagina (keputihan) dan remaja laki-laki mengalami ereksi di pagi hari. Kedua hal ini wajar terjadi dan tidak berhubungan dengan dorongan seksual.
- Remaja memiliki dorongan seksual dan mulai tertarik pada hal-hal seksual adalah wajar dan merupakan bagian dari pertumbuhan serta perkembangan organ seksualnya.
- Tinggi badan remaja bertambah secara bermakna dan akan mencapai tinggi badan dewasa pada usia 17–18 tahun.
- Kelenjar minyak pada remaja juga mengalami pertumbuhan sehingga menyebabkan kulit wajah mereka jadi lebih berminyak. Hal itu dapat memicu mulai tumbuhnya jerawat pada remaja.
- Kulit remaja lebih banyak mengeluarkan keringat sehingga kadang-kadang tubuh remaja mulai beraroma kurang enak.
- Perkembangan otak remaja terjadi sangat pesat dan akan terus berkembang hingga sekitar usia 24 tahun.

Beberapa hal yang harus diperhatikan terhadap perubahan fisik remaja:

- Remaja laki-laki perlu memeriksakan diri kepada petugas kesehatan jika belum mengalami perubahan ukuran alat genitalnya di usia 14 tahun.
- Remaja perempuan perlu memeriksakan diri kepada petugas kesehatan jika belum mengalami menstruasi di usia 16 tahun.

- Remaja perempuan perlu memeriksakan diri kepada petugas kesehatan jika belum mengalami pertumbuhan payudara di usia 13 tahun.

### Perubahan Psikologis

- Perkembangan emosional yang meningkat sehingga mereka menjadi lebih memahami apa yang diinginkan.
- Emosi yang dialami makin bervariasi dan dapat terjadi dalam waktu bersamaan. Pada masa anak-anak emosi yang dialami biasanya hanya satu emosi pada satu waktu (*single emotion*). Pada remaja perbedaan antara emosi yang satu dengan emosi yang lain menjadi makin tipis sehingga kadang-kadang menyebabkan remaja bingung dengan emosinya sendiri. Perbedaan emosi itu, misalnya remaja merasakan benci dan sayang pada saat bersamaan.
- Remaja memberikan perhatian lebih pada tubuh dan perkembangan fisiknya. Pada masa ini, di dalam diri remaja mulai muncul citra diri (*body image*).
- Remaja merasa emosinya lebih sensitif sehingga mudah terbawa suasana hati (*mood*) yang juga sangat mudah berubah.
- Remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar mengenai hal-hal baru. Pada masa ini, di dalam diri remaja, juga muncul rasa ingin mencoba.
- Remaja merasa lebih membutuhkan ruang pribadi (*privacy*).
- Remaja mulai memiliki rasa otoritas dan independensi serta mulai belajar untuk membuat keputusan bagi dirinya sendiri.
- Remaja mulai mencari identitas dan jati diri. Pada masa ini mereka sudah mulai melakukan eksplorasi terhadap dirinya

untuk menentukan cita-cita, tujuan hidup, serta identitas diri.

- Remaja sering kali bermasalah dengan kepercayaan diri karena pemahaman dan penerimaan dirinya yang belum matang.
- Remaja mengalami perkembangan kemampuan kognitif. Mereka mulai belajar untuk berpikir secara logis dan kritis. Namun, perkembangan kognitif ini belum seimbang dengan perkembangan emosional sehingga remaja kadang-kadang masih menunjukkan sikap mudah berubah-ubah (*labil*).
- Remaja lebih banyak memperhatikan diri dan kepentingannya sehingga terkesan egois.
- Remaja mulai menunjukkan ketertarikan secara seksual kepada orang lain.
- Remaja mengalami *imaginary audiences*, yaitu merasa selalu menjadi pusat perhatian sehingga mereka merasa malu, tidak percaya diri untuk tampil, takut melakukan kesalahan, dan kikuk.
- Remaja juga mengalami *personal fable*, yaitu merasa bahwa tidak ada orang yang dapat memahami dirinya dan menganggap bahwa masalah yang dihadapinya adalah masalah yang paling berat.

### Perubahan Sosial

- Lingkup pergaulan remaja makin luas. Mereka memiliki banyak teman dan bergaul dengan banyak kalangan.
- Pada masa ini, remaja biasanya sudah mulai memiliki sahabat atau teman dekat.
- Peran teman sebaya makin besar bagi remaja, baik dalam

hal memperoleh informasi, pengalaman, maupun dalam hal pengambilan keputusan (*peer pressure*).

- Karena fokus kehidupan sosialnya mulai berpindah dari keluarga ke lingkup yang lebih luas, kadang-kadang interaksi dan pola hubungan dengan keluarga juga berubah.
- Karena sudah mulai lebih mandiri, kebergantungan remaja kepada keluarga juga mulai berkurang.
- Remaja memiliki kebutuhan untuk menunjukkan eksistensinya. Hal ini biasanya ditampilkan dengan usaha untuk mengekspresikan diri, misalnya dengan memiliki sosial media atau melakukan swafoto (*selfie*).
- Remaja juga memiliki kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosialnya dan mengikuti tren yang ada di kelompok usianya (konformitas). Mereka berusaha untuk memenuhi kebutuhan terkait penerimaan sosial itu dengan berbagai cara, misalnya membentuk kelompok (*geng*) atau mengikuti tantangan (*challenge*) di media sosial.

Kiat untuk menghadapi remaja di periode pubertas bagi orang tua (orang dewasa di sekitar remaja) adalah sebagai berikut:

- Cari informasi yang benar tentang kesehatan reproduksi dari sumber terpercaya.
- Cari waktu yang tepat untuk menyampaikan informasi mengenai pubertas dan perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja. Jadikanlah diri Anda sebagai sumber informasi yang membuat remaja nyaman dan terbuka.
- Jalin komunikasi yang terbuka dengan remaja dan jangan menghakimi mereka. Berikan ruang untuk berdiskusi dan

mendengarkan pendapat mereka.

- Bangun kepercayaan pada remaja/peserta didik bahwa informasi yang mereka berikan tidak akan diceritakan kepada orang lain tanpa persetujuan mereka.
- Dorong remaja untuk mampu mengambil keputusan bagi dirinya. Bantu mereka untuk mengambil keputusan jika diperlukan dengan memberikan pertimbangan dan dukung keputusan yang telah mereka ambil.
- Berikan kesempatan kepada remaja untuk belajar lebih bertanggung jawab pada diri sendiri.
- Sampaikan nilai-nilai yang dianut keluarga dan masyarakat terkait pergaulan sosial, tetapi tetap hargai nilai yang dimiliki remaja tersebut.

Kiat untuk menghadapi periode pubertas bagi remaja adalah sebagai berikut:

- Terbukalah atas apa yang dialami kepada orang tua, guru, atau orang dewasa yang dapat dipercaya.
- Carilah informasi yang benar mengenai pubertas dari sumber yang tepercaya. Bertanyalah tentang hal itu kepada orang tua atau guru.
- Terimalah proses perubahan yang dialami dengan nyaman dan percaya diri.
- Seiring dengan proses menuju kedewasaan, tuntutan yang diterima akan makin besar. Terima dan belajarlah untuk lebih bertanggung jawab pada diri sendiri.
- Ikutilah berbagai aktivitas dan kegiatan ekstrakurikuler,

seperti olahraga dan keterampilan, sebagai wadah penyaluran kreativitas remaja sekaligus sebagai upaya untuk menghindarkan remaja dari perilaku berisiko.

### **B. Manajemen Kebersihan Diri**

Kebersihan diri adalah berbagai aktivitas yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan dan kebaikan tubuh mereka melalui kebersihan. Aktivitas itu meliputi mandi teratur dengan sabun, sampo, dan air bersih; menyikat gigi dan rutin ke dokter gigi setiap enam bulan sekali; dan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan atau setelah buang air.

Salah satu tanda khas yang terjadi pada remaja perempuan ketika memasuki periode pubertas adalah menstruasi. Menstruasi menandakan bahwa hormon seksual remaja perempuan mulai berfungsi. Pada masa ini, organ reproduksi remaja mulai memproduksi sel telur. Jika sel telur tidak dibuahi, tubuh akan mengeluarkan atau membuangnya melalui proses menstruasi. Bagi beberapa peserta didik, pembahasan hal itu akan memberikan rasa kurang nyaman, terutama bagi peserta didik laki-laki, karena anggapan bahwa hal itu khusus untuk remaja perempuan. Guru dapat menekankan dan menunjukkan bahwa menstruasi adalah hal yang alamiah. Remaja laki-laki juga perlu tahu bahwa proses menstruasi memengaruhi hormon remaja perempuan yang berimplikasi pada perilaku dan sensitivitas emosi mereka. Dengan demikian, remaja laki-laki dapat berempati dan tidak mengolok-olok ketika remaja perempuan sedang mengalami menstruasi. Pengetahuan mengenai proses menstruasi akan membantu remaja perempuan untuk memahami apa yang

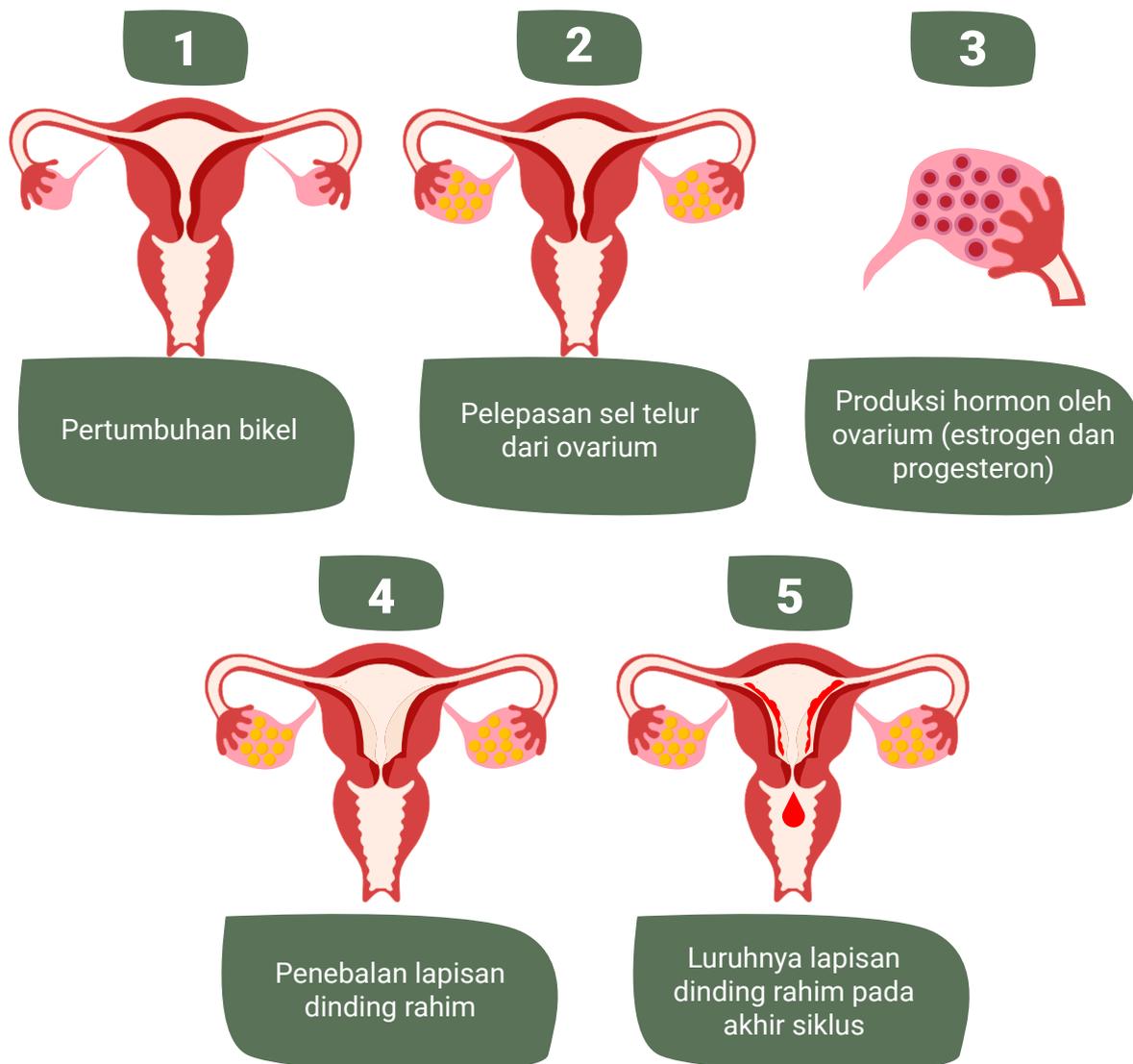
sedang terjadi pada tubuhnya sehingga ia bisa lebih siap melalui proses tersebut. Dengan belajar tentang proses menstruasi, diharapkan mitos-mitos terkait menstruasi yang beredar di antara peserta didik perempuan dan peserta didik laki-laki dapat diklarifikasi.

Remaja laki-laki yang memasuki periode pubertas akan mengalami mimpi basah. Mimpi basah menandakan bahwa hormon seksual remaja laki-laki. Pada masa ini, organ reproduksi remaja laki-laki mulai berfungsi dan mulai memproduksi sel sperma. Jika kantong tempat menampung sel sperma penuh, tubuh memberikan sinyal atau tanda ke otak agar sel sperma dikeluarkan sehingga remaja laki-laki mengalami mimpi erotis atau mimpi basah. Pembahasan terkait mimpi basah itu akan memberikan rasa kurang nyaman, terutama bagi peserta didik perempuan. Guru dapat menekankan dan menunjukkan bahwa hal itu adalah wajar atau alamiah. Jika dibandingkan dengan pembahasan menstruasi, pembahasan mimpi basah lebih sulit untuk dibahas bersama remaja karena remaja laki-laki cenderung sangat malu untuk membahas hal tersebut. Guru diharapkan dapat mendorong remaja laki-laki untuk lebih terbuka. Selain itu, guru juga diharapkan dapat membangun pandangan para remaja bahwa mengalami mimpi basah adalah hal yang wajar. Dengan belajar tentang mimpi basah, diharapkan mitos-mitos tentang mimpi basah yang beredar di antara peserta didik perempuan dan peserta didik laki-laki dapat diklarifikasi.

### Menstruasi

Menstruasi adalah tanda terakhir dari pubertas. Menstruasi umumnya terjadi pada 2–3 tahun sejak tanda pubertas yang pertama (misalnya tumbuhnya payudara yang terjadi pada remaja perempuan di usia 10–16 tahun). Menstruasi adalah luruhnya dinding rahim yang telah menebal karena sel telur yang tidak dibuahi. Siklus menstruasi secara umum adalah antara 21–35 hari sekali dan berlangsung selama 2–7 hari.





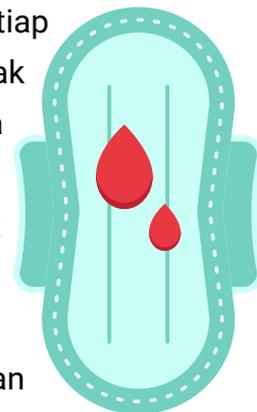
Proses menstruasi dijelaskan sebagai berikut:

1. Setiap bulan hormon estrogen dan progesteron akan menyiapkan rahim dengan membentuk jaringan pada dinding untuk tempat sel telur tumbuh jika dibuahi dengan sperma.
2. Hormon-hormon tersebut juga menyebabkan ovarium melepas sel telur.
3. Jika sel telur tidak dibuahi, jaringan pada dinding rahim akan lepas dan luruh.
4. Jaringan itu akan keluar melalui vagina dan disebut dengan darah menstruasi.

### Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM)

Manajemen kebersihan menstruasi adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus menggunakan pembalut yang bersih dan pembalut itu harus diganti sesering mungkin selama periode menstruasi. Perempuan juga harus memiliki akses untuk pembuangan pembalut. Selain itu, perempuan juga dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dengan nyaman serta privasi yang terjaga. Toilet sekolah harus berfungsi dengan baik serta memiliki pintu yang dapat dikunci dari dalam dan wadah untuk membuang pembalut bekas. Hal yang juga penting adalah adanya pemisahan antara toilet laki-laki dan toilet perempuan.

Edukasi tentang menstruasi merupakan hak bagi setiap perempuan, baik dewasa, maupun anak-anak. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat *menarche* atau saat pertama kali seorang anak perempuan mengalami menstruasi. Hal itu diperparah dengan fakta bahwa anak perempuan sering mengalami kesulitan untuk mendapatkan pembalut. Selain itu, di lingkungan sekolah, peserta didik perempuan sering kali hanya diizinkan untuk mengakses fasilitas sanitasi pada waktu-waktu tertentu. Perempuan dewasa dan remaja pun umumnya tidak dilibatkan dalam pembuatan keputusan dan kebijakan terkait air, sanitasi, dan fasilitas kebersihan.



MKM penting bagi laki-laki karena berdampak pada peningkatan pengetahuan mereka tentang kesehatan sistem reproduksi manusia, keterampilan pola asuh orang tua, dan kesetaraan gender. Tidak hanya itu, MKM juga berkontribusi pada kesejahteraan ekonomi dan partisipasi pendidikan para anak perempuan serta anak-anak mereka di masa mendatang. Remaja laki-

laki perlu diberikan informasi mengenai menstruasi. Dengan begitu, remaja laki-laki diharapkan dapat memiliki pandangan yang lebih positif tentang menstruasi sehingga mereka dapat berlaku sopan, menghargai perempuan, serta memberikan bantuan jika dibutuhkan.

Sekolah juga dapat berperan besar dalam membantu remaja perempuan untuk menjaga kebersihannya selama mengalami menstruasi. Hal ini dapat dilakukan dengan

1. memastikan ketersediaan air bersih untuk membersihkan diri;
2. menyediakan fasilitas toilet yang bersih dan dapat dikunci untuk memastikan privasi;
3. menyediakan pembalut yang dapat digunakan oleh remaja perempuan (jika memungkinkan); dan
4. menciptakan lingkungan yang kondusif atau mendukung.

Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan selama mengalami menstruasi, beberapa hal berikut dapat dilakukan oleh remaja perempuan:

- Remaja perempuan menggunakan pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina.
- Pembalut sebaiknya diganti setiap 4–5 jam sekali. Hal itu untuk menghindari perkembangbiakan kuman yang dapat menimbulkan penyakit pada vagina dan saluran kencing. Lakukan penggantian pembalut lebih sering jika darah menstruasi sedang banyak keluar.
- Setelah digunakan, pembalut (sekali pakai) harus dibuang. Caranya, lipat dan bungkus pembalut kotor dengan kertas atau plastik, kemudian buang pembalut itu ke tempat sampah. Jika ketersediaan air mencukupi, cucilah terlebih dahulu, lalu lipat, bungkus, dan buang ke tempat sampah.

### Cara memakai pembalut



### Cara membuang pembalut



- Cucilah tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
- Jika rok atau celana terkena noda darah menstruasi, sebaiknya tetap tenang dan tutupi noda dengan tas atau balik rok menghadap ke depan.
- Agar darah menstruasi tidak tembus ke celana atau rok, sebaiknya gantilah pembalut sesering mungkin dan bawalah pembalut cadangan saat pergi ke sekolah atau ketika bepergian.

Saat mengganti pembalut

1



Saat mandi pagi

2



Saat di sekolah

3



Setelah pulang sekolah

4



Saat mandi sore

5



Sebelum tidur

## Mitos dan Fakta Menstruasi

Mitos	Fakta
Ketika menstruasi tidak boleh mencuci rambut	Rambut dan kulit lebih berminyak ketika menstruasi, mandi dan mencuci rambut justru sangat dianjurkan untuk dilakukan
Ketika menstruasi sebaiknya tidak olahraga	Olahraga ringan dan peregangan dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami karena kram perut ketika menstruasi
Ketika menstruasi sebaiknya mengurangi aktivitas	Jika tidak mengalami gangguan selama menstruasi seperti nyeri perut, lemas dan lain-lain, tidak ada alasan bagi remaja perempuan untuk mengurangi aktivitasnya
Makan nanas atau minuman bersoda dapat memperlancar menstruasi	Darah menstruasi keluar karena adanya kontraksi pada rahim. Makanan tidak akan berpengaruh pada kontraksi tersebut
Ketika menstruasi sebaiknya tidak tidur di siang hari	Istirahat yang cukup akan membantu tubuh untuk lebih segar dan mengurangi rasa lemas karena menstruasi
Menstruasi adalah darah kotor	Darah menstruasi adalah bagian yang normal dari tubuh perempuan. Remaja perempuan yang sedang menstruasi tidak kotor dan tidak perlu dijauhi
Penggunaan darah menstruasi sebagai masker dapat mengobati jerawat	Darah merupakan media yang baik untuk perkembangbiakan bakteri dan mikroorganisme lainnya. Menggunakan darah menstruasi sebagai masker justru akan membuat wajah lebih mudah terkena bakteri yang dapat menyebabkan jerawat
Dilarang makan daging karena membuat darah menstruasi menjadi amis	Makan daging dan ikan baik bagi tubuh karena mengandung protein dan zat besi yang dibutuhkan untuk mengganti sel darah merah

Kiat untuk remaja perempuan saat menstruasi adalah sebagai berikut:

- Menstruasi adalah proses normal yang dialami perempuan. Remaja yang mengalami menstruasi tidak perlu merasa malu, takut, atau rendah diri. Dorong remaja perempuan untuk berkonsultasi dengan guru atau petugas kesehatan jika ia mengalami hal-hal tersebut.
- Rahim akan berkembang selama 8–9 tahun sejak remaja perempuan mengalami menstruasi pertama. Perkembangan itu menyiapkan perempuan untuk mengalami proses kehamilan dan melahirkan. Oleh karena itu, secara fisik, perempuan baru bisa dikatakan siap untuk hamil dan melahirkan ketika mereka berusia di atas 20 tahun. Namun, secara psikologis dan sosial, kehamilan sebaiknya ditunda hingga perempuan dan pasangannya siap untuk menjadi orang tua yang mampu memberikan kasih sayang kepada anaknya.
- Remaja perempuan mungkin akan mengalami perubahan perasaan (*mood*) menjelang dan selama menstruasi. Oleh karena itu, mereka perlu dilatih agar dapat mengendalikan emosi pada saat tersebut.
- Jika merasa sedih atau marah ketika sedang menstruasi, remaja perempuan disarankan untuk bermain dengan teman, beristirahat, atau bercerita dengan teman, ibu, atau kakak untuk mengurangi rasa kesal.
- Jika merasa lelah dan lemas, hal itu dapat diatasi dengan beristirahat yang cukup, minum cukup, dan makan makanan yang bergizi, seperti sayur, buah, dan daging agar tubuh tetap sehat.
- Remaja putri perlu minum tablet penambah darah satu kali sehari untuk mengganti zat besi yang hilang selama menstruasi.
- Jika mengalami nyeri atau kram perut, hal itu dapat diatasi dengan minum air hangat, melakukan peregangan, atau berolahraga ringan. Jika tidak tahan sakit, minumlah obat antinyeri atau pereda rasa sakit setiap 6 jam sekali.



- Masa subur biasanya terjadi 2 minggu sebelum hari pertama menstruasi.
- Tidak perlu cemas ketika siklus menstruasi tidak lancar atau tidak tepat waktu. Tubuh memerlukan waktu sekitar 2–3 tahun untuk menyesuaikan diri sebelum akhirnya menstruasi menjadi teratur.
- Ajarkan remaja untuk mencatat tanggal hari pertama menstruasi untuk menghitung hari pertama menstruasi berikutnya.

Hal-hal yang harus diperhatikan bagi remaja yang telah mengalami menstruasi:

- Remaja perempuan yang sudah menstruasi berpeluang untuk hamil.
- Namun, menstruasi bukan tanda remaja perempuan siap hamil.
- Hamil dan mengasuh anak memerlukan kesiapan secara biologis dan psikologis seorang perempuan dan pasangannya (sebagai orang tua).
- Remaja putri sebaiknya minum tablet tambah darah (TTD), yaitu suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat. TTD sebanyak satu tablet dalam seminggu secara teratur. TTD diminum dengan air putih atau jus. Jangan minum TTD dengan air teh, kopi atau susu.

### **Mimpi Basah**

Mimpi basah (*emisi nokturnal*) adalah peristiwa keluarnya sperma (*spermatozoa*) saat tidur. Umumnya, mimpi yang dialami berupa mimpi tentang seks. Mimpi basah sebetulnya merupakan salah satu cara alami tubuh laki-laki untuk mengeluarkan sperma (ejakulasi). Namun, mimpi basah tidak harus dialami. Jika seseorang tidak pernah mengalami mimpi basah, bukan berarti ia tidak mengalami pubertas. Mimpi basah akan menghilang seiring bertambahnya usia.

### **Proses Mimpi Basah**

1. Setiap hari testis menghasilkan sperma yang disalurkan ke kelenjar prostat dan bercampur dengan air mani.
2. Ketika terasa penuh, secara alami sperma yang bercampur air mani itu keluar melalui mimpi basah.

## Mitos dan fakta mimpi basah

Mitos	Fakta
Mimpi basah memalukan dan menakutkan	Mimpi basah adalah hal yang normal terjadi pada remaja laki-laki. Tidak perlu merasa malu dan takut. Dorong remaja laki-laki untuk berkonsultasi pada guru/petugas kesehatan jika mengalami hal-hal tersebut
Mimpi basah akan terus dialami laki-laki sepanjang hidupnya	Mimpi basah akan semakin jarang dialami dengan bertambahnya usia
Mimpi basah terjadi karena terlalu banyak melihat tontonan pornografi	Mimpi basah adalah hal normal yang dapat terjadi tanpa atau dengan adanya mimpi erotis



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMA">https://bit.ly/ModulKespro_SMA</a>		
2	Infografis: Kenali Peduli Jaga Diri	<a href="https://www.instagram.com/p/CmyVks9JG3u/?hl=id&amp;img_index=1">https://www.instagram.com/p/CmyVks9JG3u/?hl=id&amp;img_index=1</a>		
3	Infografis "Masa Remaja Saatnya Kenali & Peduli Diri"	<a href="https://www.instagram.com/p/Cm066AVJ8Di/?img_index=1">https://www.instagram.com/p/Cm066AVJ8Di/?img_index=1</a>		
4	Modul [tentang kita] BERAKSI	<a href="https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/">https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/</a>		

Catatan

Blank lined area for writing notes.



Catatan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Topik 2.2

Gender: Tumbuh  
sebagai Perempuan  
dan Laki-Laki



## PENGANTAR

Pada sesi ini peserta didik akan diajak untuk membahas dan menyadari bahwa proses untuk menjadi perempuan dan laki-laki dipengaruhi oleh ciri biologis dan faktor (bentukan) sosial. Ciri-ciri biologis itu kita sebut dengan seks (jenis kelamin), sedangkan ciri sosial (seperti peran perempuan dan laki-laki, identitas, ekspresi, dsb.) kita sebut dengan gender. Setiap orang (termasuk remaja) memiliki hak untuk mencapai potensi penuh mereka. Ketidaksetaraan gender mencegah hal tersebut dengan membatasi apa yang mereka bisa dan tidak bisa lakukan.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik memahami definisi gender sebagai bentuk konstruksi sosial.
2. Peserta didik memahami peran gender terhadap dirinya sendiri.
3. Peserta didik mampu mengekspresikan gendernya dengan nyaman.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkul dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.
5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
8. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.



## WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun suasana atau dinamika kelas	10 menit
Menyampaikan materi tentang gender	70 menit
Melakukan refleksi dan menarik kesimpulan	10 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>90 menit</b>



## ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) salindia PPT
- 3) lembar aktivitas
- 4) video pendek
- 5) *post-it*/kertas tempel
- 6) papan tulis/kertas plano

## Aktivitas 1: Membangun suasana atau dinamika kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*groundrules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/pengingat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk menyampaikan beberapa hasil pembelajaran yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik tersebut.
7. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari itu.

## Aktivitas 2: Menyampaikan materi tentang gender

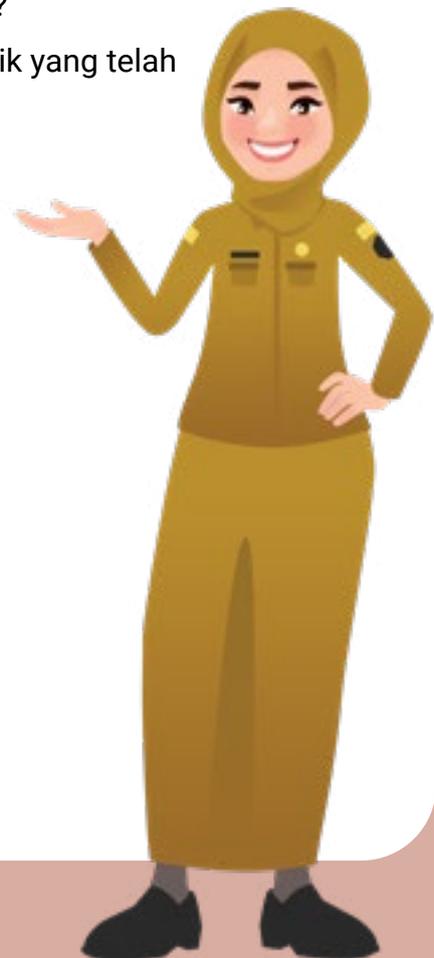
1. Guru menayangkan video [Tangguhnya Perempuan: Kisah Profesor Endang](#).



2. Guru bertanya kepada peserta didik tentang apa pesan kunci yang ingin disampaikan oleh video tersebut.
3. Guru menerima beberapa pendapat dari peserta didik dan menyampaikan materi tentang gender melalui presentasi berdasarkan bahan bacaan yang dilampirkan.
4. Guru meminta peserta didik untuk mengerjakan lembar aktivitas sesuai dengan lampiran pendukung bahan ajar.
5. Guru meminta pendapat peserta didik mengenai video atau lembar aktivitas tersebut yang dikaitkan dengan kesetaraan dan ketidaksetaraan gender.
6. Guru menyimpulkan isi pesan dalam video atau lembar aktivitas bahwa pada beberapa situasi masih terjadi ketidaksetaraan gender, yaitu kesenjangan peran, fungsi, hak, dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan kelompok dan masyarakat.

### Aktivitas 3: Melakukan refleksi dan menarik simpulan

1. Peserta didik dan guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran dengan menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan dengan menggunakan lembar *post-it*/kertas kecil yang ditempel di papan tulis/kertas plano.
2. Jika tidak memungkinkan, guru dapat meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk membacakan hasil refleksi. Berikut contoh pertanyaan refleksi:
  - Apa saja pelajaran yang didapat oleh peserta didik?
  - Bagaimana perasaan peserta didik setelah melakukan pembelajaran hari ini?
  - Apa saja hal baru yang peserta didik pahami?
  - Apakah materi yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan/situasi yang ada di kondisi nyata di lapangan?
  - Apa yang akan peserta didik lakukan setelah mendapatkan informasi/materi/pemahaman dari sesi ini?
3. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani membacakan hasil refleksi.



## Bahan Bacaan

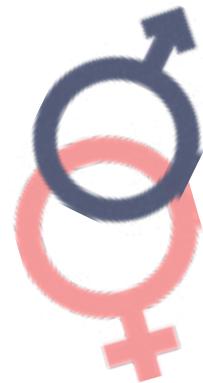
### Pengertian Jenis Kelamin dan Gender

Gender dan jenis kelamin sering diartikan sama oleh beberapa orang. Padahal, keduanya memiliki arti yang berbeda. Jenis kelamin adalah kondisi biologis sebagai laki-laki dan perempuan yang merupakan pemberian Tuhan dengan karakteristik dan fungsi khususnya masing-masing. Pengertian gender adalah:

1. sifat-sifat atau ciri-ciri berbeda yang dilekatkan pada perempuan dan laki-laki,
2. pandangan masyarakat mengenai apa yang dianggap pantas menjadi peran, tugas, dan posisi untuk laki-laki dan perempuan, dan
3. pembagian kerja yang dilekatkan pada perempuan dan laki-laki.

Jenis Kelamin	Gender
Ditentukan oleh Tuhan atau kodrat	Dibuat/dibangun oleh masyarakat bukan kodrat
Tidak dapat berubah	Dapat berubah
Tidak dapat dipertukarkan	Dapat dipertukarkan
Berlaku sepanjang masa	Bergantung pada situasi dan kondisi
Berlaku di mana saja	Bergantung pada budaya
Contoh: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hanya perempuan yang memiliki vagina</li><li>➤ Hanya perempuan yang memiliki rahim</li><li>➤ Hanya laki laki yang memiliki penis</li><li>➤ Hanya laki-laki yang memiliki jakun</li></ul>	Contoh: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Perempuan hanya tinggal di rumah dan mengurus anak (seharusnya laki-laki juga dapat tinggal di rumah dan mengurus anak seperti halnya perempuan)</li><li>➤ Perempuan dan laki-laki bisa sama-sama bekerja mencari nafkah</li></ul>

Jenis kelamin ditentukan oleh organ kelamin yang dimiliki oleh seseorang misalnya, hanya laki-laki yang memiliki penis, sedangkan perempuan memiliki vagina. Laki-laki menghasilkan sperma untuk membuahi dan perempuan memiliki sel telur dan rahim untuk hamil dan dapat melahirkan. Gender adalah peran yang dibentuk oleh masyarakat, misalnya hanya laki-laki yang menjadi kepala



rumah tangga dan mencari nafkah, sedangkan perempuan tinggal di rumah dan merawat anak.

### Budaya dan Gender

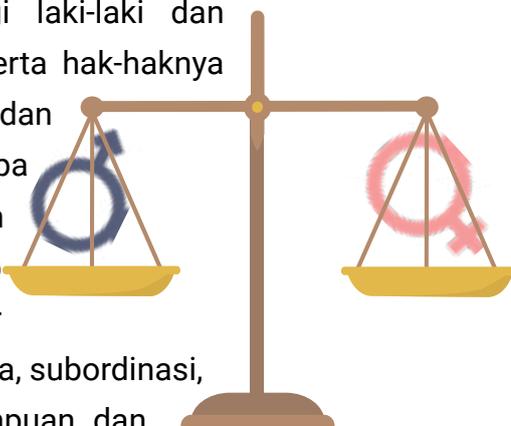
Dalam budaya dan masyarakat, orang mempunyai sikap yang berbeda tentang peran gender dan kesetaraan gender. Kepercayaan tentang gender juga beragam dari budaya (masyarakat) yang satu dengan budaya (masyarakat) yang lain. Peran gender berubah dari waktu ke waktu. Peran gender muncul dari keyakinan gender, yaitu sebuah pernyataan yang diyakini, walaupun belum tentu tepat, yang akhirnya dapat menimbulkan diskriminasi. Berikut contoh keyakinan gender yang membentuk diskriminasi:

Keyakinan Gender	Bentuk Diskriminasi
Perempuan lembut, keibuan, dan emosional.	Perempuan tidak akan bisa tegas sehingga tidak pantas menjadi manajer atau pimpinan atau posisi strategis lainnya.
Perempuan pekerjaan utamanya di rumah. Jika bekerja di luar rumah, perempuan hanya membantu suami atau mencari tambahan saja.	Perempuan boleh dibayar lebih rendah dan tidak memerlukan kedudukan yang penting.
Laki-laki berwatak tegas dan rasional.	Laki-laki pantas menjadi mandor atau pimpinan dan tidak pantas di rumah untuk memasak.
Pendidikan perempuan setinggi apa pun akhirnya ke dapur juga.	Pendidikan anak laki-laki perlu lebih diutamakan jika dibandingkan dengan anak perempuan.



### Kesetaraan Gender dan Keadilan Gender

Kesetaraan gender merupakan kondisi bagi laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam berbagai bidang tanpa diskriminasi. Namun, keadilan gender adalah perlakuan yang sama dan adil terhadap perempuan dan laki-laki. Keadilan gender berarti tidak ada pembakuan peran, beban ganda, subordinasi, marginalisasi, dan kekerasan terhadap perempuan dan laki-laki. Pemahaman kesetaraan gender dapat membuat laki-laki dan perempuan saling berbagi peran, saling mendukung, menghargai, dan memiliki kesempatan yang sama.



### Ketidaksetaraan Gender

Ketidaksetaraan gender adalah kondisi kesenjangan peran, fungsi, hak, dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan kelompok dan masyarakat. Pada beberapa situasi masih terjadi ketidaksetaraan gender, yaitu kesenjangan peran, fungsi, hak, dan tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan keluarga, kelompok, dan masyarakat. Sering kali masyarakat salah memahami bahwa ketidaksetaraan gender ini hanya terjadi pada perempuan. Padahal, hal ini juga dirasakan oleh laki-laki. Keduanya merasakan kerugian jika ketidaksetaraan gender terjadi.

Bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender adalah sebagai berikut:

#### 1. **Beban Ganda**

Beban ganda adalah beban pekerjaan yang diterima oleh salah satu jenis kelamin lebih banyak jika dibandingkan jenis kelamin lainnya. Hal ini disebabkan oleh adanya peran ganda yang dilakukan oleh jenis kelamin tersebut. Pembagian kerja berdasarkan gender, misalnya terlihat dari proporsi pekerjaan laki-laki yang lebih banyak di ruang publik, sedangkan pekerjaan perempuan berada di ruang domestik. Namun, seiring dengan zaman dan kebutuhan ekonomi, peran perempuan makin bergeser ke ruang publik dengan berperan juga

menjadi pencari nafkah. Meskipun demikian, perempuan tetap dituntut untuk bertanggung jawab terhadap penyelesaian urusan rumah tangga (domestik). Pada remaja perempuan, misalnya selain bersekolah, setelah sampai di rumah, ia pun harus bertugas membantu pekerjaan rumah tangga, seperti mencuci, menyapu pekarangan serta menjaga adik. Sementara itu, anak laki laki bisa bebas bermain bola dengan teman-temannya. Beban ganda diharapkan dapat dikurangi dengan adanya rasa pengertian, saling membantu, dan berbagi tugas antara laki-laki dan perempuan tanpa mengharuskan bahwa tugas rumah tangga bukan hanya menjadi tanggung jawab perempuan, tetapi juga laki-laki.

## 2. **Marginalisasi**

Marginalisasi secara sederhana dapat dipahami sebagai 'peminggiran'. Artinya, seseorang ditempatkan sebagai orang yang tidak memiliki peran penting, sebagai pihak yang tidak diperhatikan pendapat, kebutuhan, dan kesejahteraannya. Perempuan seringkali menjadi pihak yang mengalami marginalisasi, misalnya:

- a. Di dalam keluarga, anak laki laki diharapkan menyelesaikan pendidikan sampai perguruan tinggi agar kelak mendapatkan pekerjaan yang baik, sedangkan anak perempuan dianggap cukup bersekolah sampai selesai SMA/SMK karena ia nantinya akan menjadi ibu rumah tangga.
- b. Dalam kegiatan kemasyarakatan dan pertemuan adat, perempuan tidak jarang ditempatkan di belakang sebagai pelayan dan tidak memiliki hak suara.

Sebaliknya, jika laki-laki memasuki ranah pelayanan dan pengasuhan, mereka akan dianggap tidak mampu atau dianggap hasil pekerjaannya akan lebih jelek dibandingkan hasil pekerjaan perempuan. Marginalisasi diharapkan dapat dikurangi dengan adanya rasa saling menghargai dan menghormati serta adanya kesadaran bahwa setiap individu memiliki kemampuan dan kesempatan yang sama, apa pun jens kelaminnya.

### 3. Stereotipe

Stereotipe adalah pelabelan atau persepsi tentang perbedaan ciri-ciri atau atribut yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan. Penilaian ini dapat bersifat positif atau negatif. Sebagai contoh, perempuan sering kali mendapatkan pelabelan sebagai seseorang yang lemah, emosional, dan tidak rasional. Meskipun seringkali pernyataan tersebut tidak tepat, karena pernyataan itu terus menerus diulang, banyak anggota masyarakat termasuk perempuan sendiri, percaya bahwa hal tersebut benar. Pelabelan ini berimplikasi negatif terhadap aktualisasi diri perempuan di ranah publik dan domestik.

Akibatnya, perempuan merasa tidak perlu melakukan sesuatu yang lebih berani atau menunjukkan kekuatannya sehingga perempuan akan merasa kurang berdaya dan kurang percaya diri.

Demikian pula sebaliknya, laki-laki yang selalu dianggap kuat, tegas, dan rasional dituntut untuk selalu menjadi orang yang paling bertanggung jawab. Akibatnya, laki-laki kadang-kadang diharuskan untuk menjadi pengambil keputusan. Jika keputusan tersebut tidak tepat, ia disalahkan. Stereotipe diharapkan dapat dikurangi dengan adanya kesadaran bahwa kepribadian dan kemampuan seseorang seharusnya tidak ditentukan oleh jenis kelaminnya, namun harus melihat dirinya sebagai pribadi yang tentu saja dapat berbeda dengan orang lain walaupun memiliki jenis kelamin yang sama.

### 4. Subordinasi

Suatu penilaian atau anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh seseorang dari suatu jenis kelamin lebih rendah daripada yang lain. Dengan adanya stereotipe atau pandangan baku mengenai sifat-sifat dan peran-peran perempuan dan laki-laki, kita melihat bahwa perempuan diposisikan atau ditempatkan sebagai orang kedua



setelah laki-laki, baik dalam pengambilan keputusan, kesempatan untuk mendapatkan pendidikan, maupun dalam pekerjaan. Namun, dalam beberapa kondisi dapat juga terjadi hal yang sebaliknya. Misalnya, dalam pemilihan ketua kelas atau ketua OSIS, sering kali posisi tersebut diberikan kepada salah seorang calon yang berjenis kelamin laki-laki, sedangkan perempuan sering dianggap lebih cocok sebagai wakil saja atau sekretaris maupun bendahara. Subordinasi diharapkan dapat dikurangi dengan kesadaran bahwa posisi seseorang di masyarakat tidak seharusnya ditentukan oleh jenis kelaminnya.

#### 5. Kekerasan

Kekerasan dapat dialami seseorang karena didasari oleh gendernya atau disebut dengan kekerasan berbasis gender (*gender based violence: GBV*). Kekerasan ini biasanya terjadi sebagai tindakan nyata dari bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender seperti yang disebutkan di atas. Tindakan tersebut, antara lain dalam bentuk menyakiti secara fisik, seksual, mental atau menimbulkan penderitaan. Tindakan ini termasuk ancaman, pemaksaan, atau perampasan kebebasan atau kesempatan, baik yang terjadi di lingkungan masyarakat, kelompok, maupun dalam kehidupan pribadi. Kasus kekerasan berbasis gender lebih banyak terjadi pada perempuan, tetapi dapat juga terjadi pada laki-laki.



## LAMPIRAN PENDUKUNG BAHAN AJAR

### Topik 2.2: Gender: Tumbuh sebagai Perempuan dan Laki-Laki

Nama peserta didik: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

Nama sekolah/kelas: \_\_\_\_\_

Nama guru: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_



AYAH



IBU



ANAK  
PEREMPUAN



ANAK  
LAKI-LAKI

#### Lembar Penugasan

1. Tuliskan jadwal dan hal yang dikerjakan oleh seluruh anggota keluarga setiap hari!
2. Apa pendapat peserta mengenai peran yang dilakukan oleh masing-masing anggota keluarga?
3. Adakah anggota keluarga yang melakukan pekerjaan lebih banyak dibanding anggota keluarga lainnya?
4. Apabila ada, apa akibatnya?
5. Apa yang dapat dilakukan oleh semua anggota keluarga?



## REFERENSI AUDIO VISUAL

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Tangguhnya Perempuan: Kisah Profesor Endang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7KNAuN8VQEW&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=7KNAuN8VQEW&amp;t=1s</a>		
2	Tukar Tempat	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Nn6UU0KnKY">https://www.youtube.com/watch?v=5Nn6UU0KnKY</a>		
3	Gerak Bersama: Ini Gak Lucu	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=580-wqH5o5s">https://www.youtube.com/watch?v=580-wqH5o5s</a>		
4	Hari Laki-Laki Internasional	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K063KkTc86g">https://www.youtube.com/watch?v=K063KkTc86g</a>		
5	Logika Versus Emosi	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WY8R8U02FY8">https://www.youtube.com/watch?v=WY8R8U02FY8</a>		



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Modul [tentang kita] BERAKSI	<a href="https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/">https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/</a>		
2	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMA">https://bit.ly/ModulKespro_SMA</a>		

## Catatan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Catatan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# BAB 3

## Sehat dalam Bersosialisasi

Topik 3.1 Mengelola Emosi Diri

Topik 3.2 Membangun Relasi yang Sehat





# Topik 3.1

Mengelola  
Emosi  
Diri



## PENGANTAR

Tidak semua orang mudah mengenali dan mengungkapkan emosi. Begitu juga dengan remaja. Kendati demikian, pengenalan dan pengungkapan emosi dapat dipelajari. Pada masa pubertas terjadi perubahan besar pada tubuh, emosi, dan hubungan sosial mereka. Pemahaman tentang emosi yang sedang dialami adalah langkah awal agar mereka dapat mengelolanya dengan baik. Pada sesi ini akan dibahas tentang jenis-jenis emosi dan bagaimana emosi dapat dikelola dengan baik.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik mengenali berbagai jenis dan bentuk emosi yang dapat mereka rasakan dan alami.
2. Peserta didik mampu mengelola dorongan seksual yang sehat pada usia remaja.
3. Peserta didik memahami citra diri positif.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkul dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.
5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
8. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.



## WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun suasana atau dinamika kelas	10 menit
Menyampaikan materi tentang emosi	20 menit
Menyampaikan materi tentang identifikasi perasaan cinta	20 menit
Menyampaikan materi tentang citra diri positif	20 menit
Menyampaikan materi tentang dorongan seksual	20 menit
Melakukan refleksi dan menarik kesimpulan	10 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>100 menit</b>



## ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) salindia PPT
- 3) lembar aktivitas
- 4) kertas A4/HVS
- 5) *post-it*/kertas tempel

### Aktivitas 1: Membangun suasana atau dinamika Kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*ground rules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/peringat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk menyampaikan beberapa hasil pembelajaran yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik tersebut.
7. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari itu.

## Aktivitas 2: Menyampaikan materi tentang emosi

1. Guru melakukan permainan kertas kusut bersama peserta didik:
  - Bagikan kertas A4/HVS kepada setiap peserta didik. Guru mengarahkan peserta didik untuk menggenggam kertas tersebut, lalu meremasnya dengan keras sambil menunjukkan emosi marah (melampiaskan marah pada genggaman kertas).
  - Setelah beberapa saat, mintalah setiap peserta didik untuk membuka kertas tersebut. Maka, akan terlihat kertas yang kusut.
  - Mintalah peserta didik untuk membuat kertas tersebut rapi dan lurus kembali. Setiap upaya untuk meluruskan, peserta didik mengucapkan maaf pada kertas tersebut.
  - Sampaikan bahwa ada berbagai macam cara untuk merapikan kertas.
  - Mintalah peserta didik menunjukkan hasil usaha yang telah mereka lakukan.
  - Jelaskan bahwa kegiatan ini adalah perumpamaan dari dampak kekerasan yang dialami oleh seseorang. Genggaman pada kertas adalah perumpamaan kekerasan yang terjadi. Kertas yang kusut adalah perumpamaan trauma yang dialami oleh korban.
  - Upaya meluruskan (meminta maaf) sebesar apa pun, tetap tidak akan benar-benar menghapus bekas trauma yang dialami.
2. Guru meminta peserta didik menyampaikan pendapatnya mengenai kegiatan yang telah dilakukan.
3. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa:
  - Mencintai diri sendiri adalah hal terpenting sebelum mencintai orang lain.



- Ada hal-hal tertentu yang kita harapkan dari hubungan cinta. Hal ini berlaku untuk semua hubungan yang kita miliki. Namun, kadang-kadang perilaku orang lain mungkin tidak memenuhi harapan kita.
  - Kadang-kadang kita bisa mengekspresikan cinta kita dengan cara tertentu, tetapi mungkin tidak akan dikembalikan/dibalas dengan perasaan yang sama.
  - Jika terjadi penolakan ketika menyatakan cinta, ingatlah ini bukan akhir segalanya.
  - Saat kita memutuskan untuk menjalin cinta, ingatlah bahwa cinta itu tidak menyakiti dan tidak memaksakan kehendak secara sepihak, seperti ajakan seksual. Jika ada pemaksaan seperti itu, kamu berhak untuk menolak ajakan tersebut.
4. Guru memberikan paparan materi tentang emosi melalui presentasi berdasarkan bahan bacaan yang diberikan.
  5. Guru membuka sesi tanya jawab dengan peserta didik.
  6. Guru menyampaikan simpulan bahwa tindakan emosional dapat menyebabkan munculnya kekerasan yang dapat memberikan dampak besar dan berlangsung lama. Oleh karena itu, pembelajaran untuk mengelola emosi perlu dilakukan.

### Aktivitas 3: Menyampaikan materi tentang identifikasi perasaan cinta

1. Guru mempersiapkan lembar aktivitas yang berisi tabel pertanyaan berikut:

Pertanyaan	Ya	Tidak
Pernahkah kamu merasa jatuh cinta pada seseorang?		
Menurut kamu, apakah jatuh cinta adalah hal yang wajar terjadi pada remaja?		
Menurut kamu, apakah cinta harus dinyatakan kepada orang yang kamu cinta?		
Pernahkah kamu mengalami putus cinta?		

2. Guru meminta peserta didik memberikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban di lembar masing-masing.
3. Setelah seluruh peserta didik selesai mengisi lembar aktivitas, guru meminta seluruh peserta didik untuk memejamkan matanya.
4. Guru meminta peserta didik untuk mengangkat tangan jika ia menjawab ya atas pertanyaan yang akan disampaikan.
5. Guru menanyakan empat pertanyaan yang ada di lembar aktivitas dan menghitung jumlah peserta didik yang mengangkat tangan (sebagai tanda ia akan menjawab pertanyaan) dan yang tidak mengangkat pertanyaan pada tiap pertanyaan yang diajukan.
6. Jika memungkinkan guru dapat menggunakan aplikasi *online polling* seperti *Quizizz* ataupun *Kahoot!*
7. Setelah semua peserta didik memberikan jawaban, akan terlihat pilihan jawaban yang paling banyak mendapatkan respons.
8. Guru mengajak peserta didik untuk membahas hasilnya secara bersama-sama.
9. Guru menerima dan mencatat pendapat peserta didik.



#### Aktivitas 4: Menyampaikan materi tentang dorongan seksual

1. Guru menanyakan dua pertanyaan pemantik:
  - Apakah normal dan wajar ketika seseorang merasakan dorongan seksual?
  - Apakah bentuk cinta itu hanya dengan melakukan sentuhan fisik, seperti berpegangan tangan dan berciuman?
2. Guru menerima jawaban dari peserta didik dan memberikan tanggapan sebagai berikut:

Dalam periode pubertas, remaja mengalami pematangan organ reproduksi yang disebabkan oleh hormon. Salah satu hal yang juga berkembang adalah mulai adanya dorongan seksual yang dapat muncul dalam bentuk perilaku seksual. Dorongan seksual adalah hal yang wajar dan normal terjadi pada manusia. Oleh karena itu, penting untuk mengelola dorongan tersebut secara sehat sehingga muncul perilaku seksual yang sehat pula.

Cinta adalah bentuk emosi positif yang diungkapkan secara berbeda oleh setiap individu. Kendati demikian, sering kali remaja menyalahartikan ekspresi cinta ini hanya dengan sentuhan fisik. Padahal, banyak hal lain yang dapat dilakukan untuk dapat menyampaikan perasaannya kepada orang lain. Pengekspresian cinta kepada orang lain dapat diberikan dalam berbagai bentuk, misalnya dengan memberikan semangat, perhatian, dukungan atau dengan kata-kata. Tujuan mengekspresikan cinta adalah untuk memberikan perasaan nyaman, senang, dan bahagia pada setiap orang yang terlibat dalam hubungan tersebut.

Sebagai emosi positif, cinta harus diartikan sebagai unsur emosi yang mengandung rasa saling menghormati, saling percaya, dan saling menghargai untuk menjaga hubungan ketertarikan yang menimbulkan perasaan senang. Ekspresi cinta dapat diartikan sebagai emosi negatif jika terdapat dorongan nafsu yang berperan besar dan tidak bisa dikendalikan. Dorongan nafsu itu, misalnya memaksa orang yang kita cintai untuk melakukan sentuhan fisik hingga hubungan seksual yang tidak diinginkan.

### Aktivitas 5: Menyampaikan materi tentang citra diri positif

1. Guru mendiskusikan beberapa pertanyaan berikut bersama peserta didik:
  - Siapakah aku?
  - Apa yang membanggakan dari diriku?
  - Apa saja yang membuatku bahagia?
  - Apa saja yang membuatku sedih?
  - Siapa orang-orang yang berarti bagiku?
2. Guru meminta beberapa peserta didik untuk menyampaikan jawabannya secara lisan.
3. Guru menekankan bahwa mengenali diri adalah bagian dari pembentukan konsep diri. Makin kita mengenali kelebihan dan kekurangan yang kita miliki, makin mudah bagi diri kita untuk dapat menerima diri dan melakukan perubahan jika dibutuhkan. Pengaruh dari orang-orang yang berarti juga dapat mempengaruhi konsep diri. Untuk itu, adalah hal penting untuk berada dalam lingkungan positif yang selalu saling mendukung.
4. Guru menyampaikan materi mengenai *Citra Diri Positif* melalui tayangan presentasi.
5. Guru membuka sesi diskusi singkat (tanya jawab) dengan para peserta didik.

### Aktivitas 6: Melakukan refleksi dan menarik simpulan

1. Peserta didik dan guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran dengan menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan dengan menggunakan lembar *post-it*/kertas kecil yang ditempel di papan tulis/kertas plano.
2. Jika tidak memungkinkan, guru dapat meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk membacakan hasil refleksi. Berikut contoh pertanyaan refleksi:
  - Apa saja pelajaran yang didapat oleh peserta didik?
  - Bagaimana perasaan peserta didik setelah melakukan pembelajaran hari ini?
  - Apa saja hal baru yang peserta didik pahami?
  - Apakah materi yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan/situasi yang ada di kondisi nyata di lapangan?
  - Apa yang akan peserta didik lakukan setelah mendapatkan informasi/materi/pemahaman dari sesi ini?
3. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani membacakan hasil refleksi.

**Emosi**

Salah satu perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan pada emosinya. Emosi adalah dorongan untuk bertindak dan bereaksi terhadap kejadian yang dialami seseorang. Kejadian tersebut dapat berasal dari dalam diri dan dari luar dirinya. Emosi ada yang negatif dan positif. Emosi positif akan mendorong kita untuk bergerak dan termotivasi, sedangkan emosi negatif akan mendorong kita untuk terdiam atau membuat kita merasa terluka bahkan membuat kita ingin menyakiti orang lain.

**Emosi Negatif**



**AMARAH**  
Beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati.



**KESEDIHAN**  
Pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, putus asa.



**RASA TAKUT**  
Cemas, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut, waspada, tidak tenang, ngeri.

**Emosi Positif**



**CINTA**  
Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, hormat, dan kemesraan.



**KENIKMATAN**  
Bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga.



**TENANG**  
Kita merasa tenang dan damai ketika berada dalam keadaan yang stabil.



**TERKEJUT**  
Terkesiap,  
kaget, tidak  
menduga,  
tidak siap.



**HARAPAN**  
Emosi positif yang  
muncul saat kita  
membayangkan  
keadaan yang  
lebih baik di masa  
mendatang.



**JENGKEL**  
Hina, jijik,  
muak, mual,  
tidak suka,  
sebal.



**TERINSPIRASI**  
Menghargai potensi  
orang lain dan  
mendorong kita  
memaksimalkan  
kapasitas dan  
potensi diri kita juga  
untuk melakukan hal  
yang sama.



**MALU**  
Kecil hati,  
sebal.



**PENASARAN**  
Ketika menemukan  
sesuatu yang baru  
dan kita berminat  
mengeksplorasi  
hal tersebut.  
Rasa penasaran  
menjadikan kita  
bersemangat  
mengeksplorasi  
dan belajar untuk  
memperoleh  
wawasan baru.

Bersamaan dengan perkembangannya dalam masa pubertas, remaja mulai semakin menyadari emosi yang dimilikinya. Salah satu emosi yang mulai disadari remaja adalah cinta. Sebagian besar orang mendapatkan pengalaman pertama jatuh cinta pada usia remaja. Walaupun sering dianggap remeh oleh orang dewasa, sebenarnya pengalaman ini adalah hal yang luar biasa bagi remaja. Pada saat tersebut, mereka mengalami perubahan dan gejolak emosi yang sangat beragam yang disebabkan oleh hal-hal yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya.

Cinta adalah salah satu bentuk dari emosi dan perasaan yang dimiliki setiap orang. Makna cinta bagi remaja berbeda-beda. Ada yang memberi arti cinta sebatas rasa kasih sayang sebagaimana yang diberikan oleh orang tua karena pengalaman yang dimiliki memang sebatas itu. Namun, ada juga yang memberi arti cinta sebagai perasaan ketertarikan terhadap orang lain, bahkan sampai muncul rasa ingin memiliki. Hal itu karena ada pengalaman hidup yang membuat dia nyaman. Menurut Fromm (1956), unsur atau elemen cinta adalah:

1. Peduli (*care*), yaitu ada rasa peduli terhadap keselamatan dan kebahagiaan orang yang dicintai.
2. Tanggung jawab (*responsibility*), yaitu ada rasa tanggung jawab, menjaga dan melindungi orang yang dicintai.
3. Menghargai (*respect*), yaitu ada rasa menghargai dan menghormati.
4. Pemahaman (*knowledge*), yaitu ada alasan yang kita sadari dan pahami dalam mencintai, bukan hanya karena hal yang bersifat fisik, tetapi juga yang bersifat psikologis dan emosional.

Bentuk-bentuk cinta antara lain adalah:

1. cinta orang tua dan anak,
2. cinta kepada sesama,
3. cinta yang didasarkan pada hubungan romantis dan nafsu,
4. cinta kepada Tuhan, dan
5. cinta kepada diri sendiri.



“

Mencintai diri sendiri adalah dasar untuk dapat membina hubungan dengan orang lain. Cintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencintai orang lain. Keempat unsur cinta juga harus diterapkan dalam mencintai diri sendiri, yaitu peduli, bertanggung jawab dan menghargai diri sendiri dengan berusaha menjaga kesehatan fisik dan psikis serta memahami dan menerima segala kelebihan dan kekurangan diri.

”

Kasih sayang ada yang berpengaruh positif dan negatif. Kasih sayang yang berpengaruh positif akan membawa kita untuk:

1. terdorong untuk mencapai prestasi di sekolah;
2. berbuat positif bagi lingkungan; dan
3. menjadi pribadi yang menyenangkan bagi sekitar.

Macam-macam kasih sayang dengan pengaruh negatif adalah sebagai berikut.

1. **Cinta semu**

Cinta semu kadang-kadang muncul ketika kita terjebak dalam cinta kepada artis idola. Wajar saja jika kita memiliki idola, tetapi kita tetap perlu taktis untuk tidak membenarkan semua yang dilakukan oleh idola kita.

2. **Cinta berlebihan**

Mencintai seseorang secara berlebihan, terutama di masa remaja, dapat membuat seseorang mengalami ketergantungan dan tidak bisa beraktivitas layaknya remaja normal. Hal ini kadang-kadang diekspresikan dalam ungkapan, “kamu adalah duniaku,” atau “aku tidak bisa hidup tanpamu.” Hal-hal seperti inilah yang harus dihindari karena jika dilihat dari elemen cinta, kedua bentuk ini bukanlah cinta yang sesungguhnya.



Pengekspresian cinta kepada orang lain dapat diberikan dalam berbagai bentuk, misalnya dengan memberikan semangat, perhatian, dukungan atau dengan kata-kata. Tujuan mengekspresikan cinta untuk memberikan perasaan nyaman, senang, dan bahagia pada setiap orang yang terlibat dalam hubungan tersebut.

Sering kali remaja menyalahartikan ekspresi cinta ini hanya dengan sentuhan fisik. Padahal, banyak hal lain yang dapat dilakukan untuk dapat menyampaikan perasaannya kepada orang lain. Cinta adalah bentuk emosi positif yang diungkapkan secara berbeda oleh setiap individu. Sebagai emosi positif, cinta harus diartikan sebagai unsur emosi yang di dalamnya ada rasa saling menghormati, saling percaya, dan saling menghargai untuk menjaga hubungan ketertarikan yang menimbulkan perasaan senang.

Namun, ekspresi cinta juga dapat diartikan sebagai emosi negatif bila terdapat dorongan nafsu yang berperan besar dan tidak dikendalikan. Dampaknya akan memengaruhi remaja ketika hubungan berlanjut, termasuk terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan/diinginkan, putus sekolah, perkawinan anak, kekerasan seksual, penularan HIV dan penyakit infeksi akibat hubungan seksual.

Perlu kembali diingat bahwa hal yang utama dalam cinta adalah mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mengekspresikan cinta kepada orang lain. Ekspresi cinta tidak perlu berlebihan. Bangunlah cinta sebagai bentuk emosi positif yang di dalamnya terdapat rasa saling menghormati serta saling memercayai untuk menjaga hubungan.

### **Pengelolaan Emosi**

Pengelolaan emosi adalah kemampuan untuk mengelola respons emosional seseorang. Akan tetapi, sebelum peserta didik mampu mengelola emosinya, ia perlu memproses serta menurunkan intensitas ketegangan emosi yang sedang ia rasakan terlebih dulu. Hal tersebut dapat dilakukan melalui teknik *grounding*, yaitu emosi yang



sedang dirasakan dialihkan oleh pancaindra dengan tujuan untuk menjauhkan diri dari pikiran atau emosi negatif yang sedang dirasakan. Salah satu metode *grounding* gabungan adalah dengan menerapkan metode 5-4-3-2-1 sebagai berikut.

1. Peserta didik dapat duduk di lantai atau di bawah.
2. Kemudian, peserta didik dapat mulai melihat keadaan sekitar sambil menjawab pertanyaan ini di dalam hati: lima hal yang bisa dilihat, empat hal yang bisa pancaindra rasakan, tiga hal yang bisa didengar, dua aroma yang bisa dicium, dan satu hal yang bisa dicicipi.
3. Saat menjawab pertanyaan tersebut, peserta didik perlu mengatur napasnya perlahan-lahan.

Setelah intensitas emosi peserta didik mereda, kegiatan dapat dilanjutkan dengan mengelola emosinya. Berikut beberapa strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan intensitas, durasi, dan lintasan emosi positif dan negatif, di antaranya:

1. Kenali emosi yang sedang dialami.
2. Diam sejenak dan jangan bicara atau melakukan sesuatu.
3. Bisikkan ke dalam diri sendiri tentang tindakan apa yang tepat untuk menunjukkan emosi yang dirasakan.
4. Aturilah napasmu dan rasakan gejala yang dirasakan oleh tubuh.
5. Relaksasi dengan meditasi atau doa.
6. Jika kamu menghadapi ancaman, pertimbangkan respons yang tepat sesuai dengan kapabilitas diri.
7. Salurkan hobi, bakat, dan minat.

### **Dorongan Seksual**

Dalam periode pubertas remaja mengalami pematangan organ reproduksi yang disebabkan oleh hormon. Salah satu hal yang juga berkembang adalah mulai adanya dorongan seksual yang dapat muncul dalam bentuk perilaku seksual. Dorongan seksual adalah hal yang wajar dan normal terjadi pada manusia. Remaja perlu diberikan pemahaman mengenai hal ini, terutama

tentang bagaimana mengelola dorongan tersebut secara sehat sehingga muncul perilaku seksual yang sehat pula. Pemberian pemahaman ini dapat dilakukan dengan menyediakan pengetahuan dan informasi yang benar tentang kesehatan seksualitas dan reproduksi.

Kesehatan seksual sangat berkaitan dengan bagaimana perilaku seksual seseorang. Perilaku seksual merupakan perilaku yang didasari oleh dorongan seksual atau kegiatan untuk mendapatkan kesenangan seksual melalui berbagai perilaku. Perilaku seksual sering kali dimaknai salah oleh banyak orang sebagai hanya sebatas hubungan seksual dan ditanggapi sebagai sesuatu hal yang selalu negatif. Padahal, tidak demikian halnya. Perilaku seksual tersebut luas maknanya, mulai dari berdandan, naksir, berpegangan tangan, mencium, berpelukan, menonton pornografi, masturbasi/onani, *petting*, berhubungan seksual dan sebagainya. Dorongan seksual dapat juga muncul berupa ketertarikan secara seksual kepada orang lain (*naksir*, menyukai, atau mencintai).

Dorongan seksual tidak harus tersalurkan dalam bentuk perilaku seksual dan sentuhan fisik. Perasaan dan emosi juga bagian dari dorongan seksual. Pada remaja perilaku seksual dapat terlihat dari keinginan mereka untuk menunjukkan perhatian yang lebih pada seseorang. Seseorang tersebut bisa saja adalah temannya, idola, artis, atau orang-orang di sekitar mereka. Tidak ada perbedaan dorongan antara perempuan dan laki-laki, tetapi mitos yang beredar di masyarakat adalah laki-laki mempunyai dorongan seksual yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan.

Perilaku seksual pada remaja dapat berisiko jika dilakukan dengan tidak sehat, misalnya:

- melakukan aktivitas seksual yang melibatkan sentuhan fisik sebelum menikah;
- melakukan pemaksaan, pelecehan, dan kekerasan dalam melakukan aktivitas seksual kepada orang lain; dan
- menafsirkan hubungan seksual sebagai bentuk dari ekspresi cinta.

Dalam mengelola dorongan seksual, remaja perlu didorong untuk dapat berdaya dengan mempertimbangkan dampak dan risiko dalam menentukan perilaku yang akan diperbuatnya. Untuk itu, remaja perlu dibekali dengan informasi mengenai kesehatan reproduksi yang lengkap. Selain itu, remaja perlu memiliki ruang aman untuk berdiskusi dan merefleksikan nilai dan batasan dirinya yang akan menjadi dasar dalam pengambilan keputusan, terutama dalam kaitannya dengan perilaku seksual. Remaja juga perlu dibekali dengan keterampilan untuk saling menghargai batasan serta melakukan persetujuan dalam aktivitas seksual dengan orang lain.

Berikut ini adalah kiat-kiat dalam mengendalikan dorongan seksual:

1. menaati ajaran dan nilai-nilai agama yang dianut;
2. mengembangkan kepercayaan diri dan meningkatkan keterampilan remaja untuk mengambil keputusan terkait kesehatan reproduksi secara bertanggung jawab;
3. mencari informasi yang benar mengenai seksualitas dari sumber yang jelas dan dapat dipercaya sehingga kita memahami risiko dari perilaku seksual yang akan dilakukan dan tidak terpengaruh oleh mitos-mitos seputar seksualitas;
4. mengurangi konsumsi informasi yang salah mengenai seksualitas dari majalah, tayangan pornografi, dan sebagainya;
5. mengembangkan sikap asertif, terutama untuk menolak ajakan dari pacar atau menolak pengaruh teman sebaya;
6. mengenali diri sendiri (bagian sensitif tubuh, kapan dan di mana biasanya dorongan seksual muncul);
7. berfokus pada belajar dan mengembangkan diri dengan berbagai jenis keterampilan- keterampilan;
8. mengisi waktu luang sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan seperti olahraga, kesenian, atau berorganisasi;
9. memilih teman yang membawa pengaruh positif; dan
10. berfokus pada tujuan masa depan.

### Citra Diri Positif

Saat ini banyak kasus remaja merasa tidak percaya diri, misalnya mereka merasa terlalu kurus, terlalu gemuk, tidak suka dengan tubuhnya atau rambutnya yang keriting, tidak percaya diri dengan kemampuannya, dan bentuk ketidakamanan lainnya. Istilah yang sering digunakan adalah *insecure*, yaitu merasa tidak aman atau tidak nyaman dengan dirinya sendiri. Dalam keadaan ini remaja dapat merasa dirinya memiliki lebih banyak kekurangan jika dibandingkan dengan orang lain. Perasaan ini dapat menyebabkan remaja merasa dirinya kurang mampu, ragu-ragu dengan dirinya sendiri, bahkan dapat merasa bahwa dirinya kurang berharga.

Berdasarkan hal tersebut, sangat penting bagi remaja untuk memiliki citra diri positif, sehingga tumbuh menjadi remaja yang lebih percaya diri dan mencintai diri sendiri. Citra diri adalah persepsi atau gambaran seseorang mengenai dirinya. Citra diri adalah jawaban seseorang ketika dirinya diminta untuk menjelaskan tentang dirinya sendiri. Citra diri ini sangat berhubungan dengan tampilan fisik. Citra diri merupakan salah satu unsur penting untuk menunjukkan siapa diri kita sebenarnya. Citra diri terbentuk dari proses perjalanan kehidupan seseorang, berdasarkan pengalaman, pengetahuan yang dimilikinya, dan bagaimana orang lain telah menilainya.

Citra diri terdiri atas dua aspek, yaitu citra diri yang sebenarnya (*real self*) dan citra diri yang ingin dimiliki dan ditampilkan kepada orang lain (*ideal self*). Sedangkan, terdapat dua jenis citra diri, yaitu citra diri positif dan citra diri negatif. Citra diri positif dimiliki oleh seseorang yang dapat menerima dirinya dengan nyaman, merasa percaya diri, dan menyadari dirinya memiliki kekurangan dan kelebihan, tetapi lebih memfokuskan diri pada kelebihan yang dimilikinya. Citra diri negatif dimiliki seseorang yang merasa tidak puas akan dirinya, merasa tidak percaya diri, dan melihat lebih banyak kepada kekurangan yang dimilikinya

Masa remaja adalah masa yang krusial dalam pembentukan citra diri individu. Perubahan fisik terjadi saat seorang individu mencapai usia remaja ketika seorang remaja akan mengalami masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa. Pada saat ini, banyak perubahan yang terjadi karena pengaruh hormonal. Perubahan fisik yang terjadi tentu saja memengaruhi penampilan fisik, seperti penambahan berat badan, tinggi badan, dan sebagainya.

Citra diri mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seorang remaja melihat dirinya. Selanjutnya, citra diri ini akan membentuk cara remaja menilai dirinya dalam sikap yang positif atau negatif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif, ia akan menjadi seseorang yang merasa lebih berharga sehingga akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Dengan demikian, remaja dapat melakukan interaksi yang lebih baik dengan orang lain.

Perkembangan media informasi saat ini sedikit banyak telah menyumbangkan pengaruh yang cukup besar bagi pembentukan citra tubuh atau *body image* pada diri individu. Makin maraknya penggambaran citra diri ideal di media massa melalui penayangan penggunaan model-model iklan dengan postur tubuh yang serupa, penayangan kontes kecantikan yang mensyaratkan berat dan tinggi badan tertentu, serta penayangan iklan-iklan obat penurunan berat badan, seolah-olah makin menguatkan bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang langsing, sedangkan bentuk tubuh yang gendut adalah bentuk tubuh yang jelek dan tidak diinginkan. Hal ini perlu didiskusikan dengan remaja. Ajaklah mereka untuk berpikir kritis sehingga mereka tidak mematok dirinya untuk harus berpenampilan seperti gambaran tersebut. Doronglah remaja untuk lebih berfokus pada hal-hal yang lebih bermakna, seperti kemampuan diri, kesehatan, dan perilaku yang positif.

Cara menumbuhkan citra diri yang positif adalah sebagai berikut:

1. Jagalah kesehatan dan kebersihan tubuh. Misalnya, dengan makan makanan yang bergizi, bervariasi dan bersih, rutin berolahraga, minum air putih yang cukup dan tidak mengonsumsi makanan/minuman manis, asin,

dan mengandung bahan pengawet secara berlebihan. Mandilah minimal dua kali sehari dan kenakanlah pakaian yang bersih.

2. Jangan membanding-banding diri dengan orang lain. Percayalah bahwa setiap orang adalah unik dan istimewa.
3. Bergaul dengan orang-orang yang tidak menilai seseorang hanya dari penampilan, tetapi dapat lebih terbuka terhadap faktor-faktor lain, seperti kepribadian dan perilaku baik.
4. Miliki kendali dan kuasa terhadap diri sendiri. Jadi, mulailah dari diri sendiri (*inner motivation*). Jangan bergantung pada motivasi atau pengaruh dari luar.
5. Dalam kesehariannya, penting bagi remaja untuk menumbuhkan citra diri yang positif, bergaul dengan teman yang selalu berpikir positif, mengetahui potensi dirinya, serta meningkatkan kemampuannya.



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMA">https://bit.ly/ModulKespro_SMA</a>		
2	Modul [tentang kita] BERAKSI	<a href="https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/">https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/</a>		

## Catatan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Topik 3.2

Membangun  
Relasi yang  
Sehat



## PENGANTAR

Salah satu ciri remaja adalah kecenderungan mereka untuk memberikan waktu yang lebih banyak untuk teman-temannya jika dibandingkan waktu untuk keluarga. Hal ini wajar terjadi karena aspek sosial remaja yang makin berkembang. Salah satu hal yang penting didiskusikan bersama remaja adalah kualitas hubungan yang mereka inginkan. Hal lain yang juga penting adalah mendorong remaja untuk berani menyampaikan atau mengomunikasikan perasaannya jika mereka memiliki hubungan yang berdampak negatif bagi dirinya dan orang lain. Ingatkanlah para remaja tentang nilai dan batasan pribadi jika mereka mengalami konflik terkait pilihan yang bertentangan dengan orang-orang di sekitarnya.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik mendapat gambaran terkait pengertian relasi sehat dan setara.
2. Peserta didik terdorong untuk menerapkan pola komunikasi asertif.
3. Peserta didik dapat membangun gagasan tentang apa yang sebaiknya dilakukan ketika mengalami hubungan yang tidak sehat.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkul dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.
5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Ketika diskusi kelompok telah dilaksanakan, tetapi masih ada peserta didik yang belum memahami materi, harus dibuat strategi bantuan, misalnya peserta didik diminta melakukan metode *think-pair-share* kepada kelompok yang mahir dan berkembang dengan memilih sendiri mentor sebayanya.
8. Ciri-ciri mengenai hubungan yang tidak sehat ini perlu dipahami oleh peserta didik sehingga mereka dapat mengidentifikasinya jika mereka mengalaminya.
9. Doronglah peserta didik 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.
10. Guru juga dapat mengganti studi kasus dengan menampilkan video tentang relasi pertemanan, seperti video [Pertemanan Sehat](#).
11. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
12. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.



## WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun dinamika atau suasana kelas	10 menit
Menyampaikan materi tentang mengenal relasi sehat dan tidak sehat	20 menit
Mengerjakan studi kasus	20 menit
Menyampaikan materi tentang komunikasi asertif dalam membangun relasi yang sehat	20 menit
Melakukan refleksi dan menarik simpulan	30 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>100 menit</b>



## ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) video pendek
- 3) *post-it*/kertas tempel
- 4) papan tulis/kertas plano

## Aktivitas 1: Membangun dinamika atau suasana kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*ground rules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/pengingat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk menyampaikan beberapa hasil pembelajaran yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik tersebut.
7. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari itu.

## Aktivitas 2: Menyampaikan materi tentang mengenal relasi sehat dan tidak sehat

1. Guru menayangkan cerita berikut kepada peserta didik:  
Dila dan Andre adalah teman baik. Mereka berdua merupakan peserta didik kelas XI. Andre baru-baru ini mendengar bahwa Dila memberi tahu teman-teman lain di dalam komunitas mereka tentang salah satu rahasia Andre. Andre mempercayai Dila untuk menjaga rahasianya. Andre sangat kesal ketika mengetahui bahwa Dila melanggar kepercayaan itu dengan dan memberi tahu orang lain rahasianya. Sekarang Andre khawatir jika orang-orang akan bergosip dan berbohong tentang dia. Dia juga khawatir cerita ini jika rahasianya itu sampai pada keluarganya.
2. Guru meminta peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri atas dua orang. Tiap-tiap anggota kelompok berperan sebagai Dila dan Andre.
3. Peserta didik yang menjadi Andre diminta untuk membayangkan situasi dan perasaan Andre pada waktu itu. Mintalah peserta didik yang menjadi Andre untuk mengatakan sesuatu kepada Dila setelah mendengar peristiwa itu.
4. Guru menanyakan kepada peserta didik dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut.
  - Apakah yang dilakukan Dila kepada Andre merupakan salah satu bentuk tekanan teman sebaya? Sebutkan contoh-contoh lain!
  - Mengapa penting bagi Andre untuk memberi tahu Dila bagaimana perasaannya daripada memberitahu Dila bahwa apa yang dia lakukan salah?
  - Bisakah kamu berbagi pengalaman ketika kamu tidak menggunakan pernyataan yang mengungkapkan bagaimana perasaanmu kepada seorang teman, tetapi malah memberi tahu mereka apa yang mereka lakukan itu adalah hal yang buruk? Apa hasilnya?

5. Guru meminta salah satu kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok kepada peserta didik lain.
  - Guru meminta kelompok lain menanggapi hasil diskusi.
  - Guru menarik simpulan hasil belajar bersama peserta didik dan berikan apresiasi atas keterbukaan mereka untuk berbagi.



### Aktivitas 3: Mengerjakan studi kasus "JIKA AKU MENJADI"

1. Guru membagi peserta ke dalam beberapa kelompok yang terdiri atas lima hingga tujuh orang.
2. Guru meminta peserta didik tetap di dalam kelompok untuk mendiskusikan kasus berikut:

#### Kasus 1

Sam, Annisa, Yoga, Farhan dan Bella adalah dalam satu *circle* pertemanan. Sam melalui grup WA mengajak Annisa, Yoga, Farhan, dan Bella untuk merokok ketika sedang istirahat shalat Jumat. Sam mengajak mereka untuk berkumpul di rumah Yoga di dekat sekolah. Kebetulan, orang tua Yoga sedang keluar kota. Yoga mengiyakan rumahnya dijadikan tempat untuk membolos sekolah dan teman lainnya juga. Di rumahnya Yoga telah menyiapkan minuman beralkohol dan mengajak teman-temannya yang lain untuk minum bersama. Annisa menolak ajakan minum tersebut. Akan tetapi, Yoga terus memaksa dan menarik baju Annisa. Farhan, Bella, dan Sam yang sudah mulai mabuk hanya menyaksikan kejadian tersebut. Syukurnya, Annisa berhasil berontak dan meninggalkan rumah Yoga. Keesokan harinya, Annisa dikeluarkan dari grup WA dan diancam Yoga dan Sam akan menyebarkan foto Annisa yang tengah merokok di rumah Yoga.

### Kasus 2

Tiur tengah merasabimbang dalam menentukan opsi pendidikan. Ia ingin memilih SMK, tetapi orang tuanya mengharuskan Tiur mengambil SMA dengan mendalami mata pelajaran kimia, biologi, fisika, matematika, dan bahasa Inggris. Orang tuanya mengatakan bahwa mereka ingin agar Tiur menjadi dokter seperti ayah dan ibunya. Akan tetapi, Tiur sama sekali tidak menyukai pilihan orang tuanya tersebut. Ia ingin memiliki usaha tata rias dan kecantikan dan menjadi *make up artist* ternama.

### Kasus 3

Dara dan Mala adalah teman dekat. Mala adalah anak yang selalu mengikuti perkembangan di sosial media. Suatu hari, Dara melihat Mala menyayat tangannya sendiri karena hal itu sedang tren di sosial media. Mala mengatakan hal itu membuatnya merasa lebih lega ketika ia merasa sedih atau marah. Mala kemudian mengajak Dara untuk melakukan hal yang sama supaya pertemanan makin akrab. Dara menolak, tetapi Mala tetap mengajak Dara untuk tetap melakukan hal tersebut. Jika Dara tidak mau melakukan, Dara dicap tidak setia kawan.

3. Tiap-tiap kelompok diberikan waktu 10 menit untuk mendiskusikan kasus dan menjawab pertanyaan.
4. Guru mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut bersama peserta didik:
  - Apakah relasi antar peserta didik di dalam tiga kasus itu merupakan relasi yang sehat?
  - Jika kalian berada di posisi Annisa, Tiur, dan Dara, sikap apa yang akan kalian lakukan?
  - Apakah kalian pernah atau tengah berada di posisi Annisa, Tiur, dan Dara? Seperti apa? Berikan contohnya.
  - Apa tantangan terbesar berelasi dengan teman sebaya dan orang yang lebih tua?
  - Guru meminta beberapa kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi.
5. Guru menanyakan kepada kelompok lain yang mempunyai kasus yang sama, "Apakah ada yang ingin ditambahkan/mempunyai hasil diskusi yang berbeda di kelompoknya?"
6. Guru memberikan apresiasi kepada seluruh peserta karena sudah melakukan diskusi.



#### Aktivitas 4: Menyampaikan materi tentang komunikasi asertif dalam membangun relasi yang sehat

1. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa pada saat berelasi mereka akan dihadapkan dengan tekanan sebaya. Sampaikan bahwa peserta didik akan bermain peran untuk melatih keterampilan komunikasi asertif.
2. Guru mengajak peserta didik untuk mempraktikkan komunikasi asertif dengan rekan kelompoknya.
3. Guru menyampaikan contoh situasi berikut:  
Irwan diajak Andra untuk pergi ke konser musik di sekolah temannya di akhir minggu nanti. Irwan ingin sekali pergi, tetapi ia sudah berjanji dengan ibunya untuk membantu di rumah karena akan ada acara keluarga.
4. Guru mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan secara berpasangan langkah komunikasi berikut secara berurutan:
  - Sampaikan penolakan kepada Andra dengan tegas dengan mengatakan, "Saya tidak bisa pergi."
  - Sampaikan penolakan dengan mengungkapkan perasaan beserta alasannya dengan mengatakan, "Maaf, saya sudah berjanji untuk membantu ibu saya. Perasaan saya tidak enak kalau mengecewakan ibu saya."
  - Sampaikan penolakan dengan meminta persetujuan dan terima kasih: "Saya harap kamu tidak berkeberatan. Terima kasih atas pengertiannya."
5. Guru kembali mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan secara berpasangan langkah komunikasi berikut dalam situasi Andra tetap memaksa agar Irwan ikut:
  - Ulangi penolakan sambil beranjak pergi dengan mengatakan, "Saya betul-betul tidak bisa pergi."
  - Lakukan negosiasi dengan mengucapkan, "Bagaimana jika kamu datang saja ke rumah saya, pasti banyak masakan ibu saya yang enak-enak."
  - Lakukan penundaan dengan mengatakan, "Mungkin kita bisa pergi lain waktu, saya harus meminta izin terlebih dahulu ke orang tua saya."

6. Guru memastikan bahwa kalimat-kalimat tersebut harus dipraktikkan karena untuk melatih keterampilan komunikasi, peserta didik harus mencoba dan melakukannya.
7. Guru menanyakan bagaimana perasaan peserta didik ketika mempraktikkan komunikasi tersebut.
8. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah mengutarakan apa yang dirasakan.
9. Guru menjelaskan kepada peserta didik tentang pengertian komunikasi asertif. Situasi pemaksaan itu mungkin terjadi kapan saja kepada peserta didik. Hal itu tidak hanya dapat dilakukan oleh teman sebaya, tetapi juga dapat dilakukan oleh orang dewasa. Tekanan bisa datang dari siapa saja sehingga komunikasi asertif penting untuk pencegahan kekerasan seksual. Ketika ada tekanan/ajakan seksual yang mengarah kepada kekerasan, peserta didik harus mempraktikkan komunikasi asertif pada situasi yang tidak aman dan nyaman bagi dirinya.

### Aktivitas 5: Melakukan refleksi dan menarik kesimpulan

1. Peserta didik dan guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran dengan menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan menggunakan lembar *post-it*/kertas kecil yang ditempel di papan tulis/kertas plano.
2. Jika tidak memungkinkan, guru dapat meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk membacakan hasil refleksi. Berikut contoh pertanyaan refleksi:
  - Apa saja pelajaran yang didapat oleh peserta didik?
  - Bagaimana perasaan peserta didik setelah melakukan pembelajaran hari ini?
  - Apa saja hal-hal baru yang peserta didik pahami?
  - Apakah materi yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan/situasi yang ada di kondisi nyata di lapangan?
  - Apa yang akan peserta didik lakukan setelah mendapatkan informasi/materi/pemahaman dari sesi ini?
3. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani membacakan hasil refleksi.

## Bahan Bacaan

Relasi adalah hubungan antara individu satu dengan yang lain yang melibatkan aspek sosial, psikis, dan emosi. Dalam membangun relasi, batasan diri diperlukan karena suatu individu akan berelasi dengan banyak individu dalam kehidupan sehari-hari, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Keluarga sebagai orang terdekat yang sangat berkaitan dengan kehidupan kita. Relasi yang sehat penting untuk dipertahankan karena dalam lingkungan keluarga, karakter, perilaku, dan sikap individu tersebut akan terbentuk.
2. Teman merupakan orang-orang yang berada di sekitar remaja. Teman bisa berubah seiring waktu sesuai dengan perkembangan kehidupan remaja, misalnya teman di sekolah yang baru, serta teman di lingkungan kerja dan lingkungan masyarakat.
3. Sahabat adalah seorang atau beberapa orang teman yang hubungannya lebih dekat karena adanya jalinan rasa sepenanggungan, percaya, dan saling peduli untuk membantu satu dengan yang lain. Sering kali persahabatan akan berlangsung lebih lama jika dibandingkan dengan pertemanan karena dalam persahabatan antara seseorang dengan yang lain telah terikat secara emosional.
4. Pacar adalah seseorang yang dipilih untuk mencurahkan ekspresi romantisme. Ikatan dan hubungan yang dibangun dalam relasi ini melibatkan emosi dan ketertarikan secara seksual.
5. Guru, tokoh masyarakat, dan petugas kesehatan adalah orang-orang yang memiliki peran untuk membantu masyarakat secara luas dalam hal pendidikan, kesehatan, dan keperluan sosial lainnya. Dalam hal ini, hubungan dan ikatan yang terjadi antara satu dengan yang lain terjalin pada ikatan sosial dan kekeluargaan.

Pada prinsipnya, relasi menghubungkan antara individu satu dengan yang lain sehingga ada beberapa relasi yang sehat dan ada juga relasi yang tidak sehat. Hal ini perlu dipahami ketika remaja membina hubungan dengan orang lain

(keluarga, teman, sahabat, pacar atau masyarakat). 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 pula hubungan yang tidak sehat yang justru memberikan dampak negatif yang berkepanjangan. Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat adalah hubungan yang lebih banyak memiliki dampak negatif dibandingkan dampak positif. Individu dapat mempertimbangkan kembali apakah ia perlu mempertahankan hubungan tersebut atau tidak.

Relasi yang Tidak Sehat	Relasi yang Sehat
Relasi yang berlandaskan kecurigaan	Relasi yang berlandaskan kepercayaan
Relasi yang bertujuan untuk saling menjatuhkan dan untuk persaingan yang tidak sehat	Relasi yang berlandaskan rasa saling peduli dan membantu
Saling mempermasalahkan perbedaan dan tidak menerima keberagaman	Saling menerima perbedaan dan menghargai batasan masing-masing
Saling menjatuhkan satu dengan yang lain	Saling mendukung dan tidak saling menyakiti
Saling menyebarkan gosip dan hal-hal yang dianggap buruk	Saling menjaga kehormatan dan martabat antara satu dengan yang lain

Kiat-kiat menjaga relasi dengan baik adalah sebagai berikut.

1. Saling peduli dan percaya antara satu dengan yang lain.
2. Menghargai perbedaan dan batasan masing-masing serta tidak memaksakan kehendak.
3. Saling membantu, mendukung, dan memberikan kesempatan satu dengan yang lain untuk menjadi lebih baik.
4. Berani bilang tidak jika kita memang merasa terpaksa dan merasa tidak nyaman pada permintaan orang-orang di sekitar kita.



Yang paling penting adalah berkomunikasi secara jujur dan terbuka. Katakan dan komunikasikan perasaanmu atau reaksimu, apa yang kamu butuhkan, dan apa yang kamu inginkan dengan cara yang terbuka dan jujur, tanpa takut mereka akan memberikan reaksi negatif yang tidak masuk akal. Itu juga berarti mendengarkan dan memahami perasaan, kebutuhan, keyakinan, dan keinginan orang lain dengan rasa hormat yang sama seperti yang kamu inginkan dari mereka. Dibutuhkan waktu dan latihan bagi individu untuk memiliki keterbukaan dalam komunikasi. Ini sering kali merupakan bagian tersulit dari suatu hubungan, tetapi hal itu bisa menjadi perekat hubunganmu karena memungkinkan suatu hubungan untuk terus tumbuh melalui rasa saling menghormati.

### **Komunikasi Asertif**

Dalam membangun relasi yang sehat, diperlukan komunikasi antar individu sebagai salah satu keterampilan sosial. Agar komunikasi lebih efektif, keterampilan ini perlu terus dilatihkan, terutama pada remaja. Kemampuan menyampaikan pendapat bisa dilatihkan dengan mempraktikkan pola komunikasi asertif, yaitu mengungkapkan perasaan, pendapat, atau gagasan secara langsung dan jujur sesuai dengan apa yang dirasakan oleh individu tersebut. Jika dirasa perlu, alasan atau argumentasi perlu disampaikan agar orang lain dapat mengerti latar belakang keputusan yang telah diambil. Penyampaian pesan dalam komunikasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu

komunikasi verbal dan komunikasi nonverbal.

1. Komunikasi verbal adalah bentuk komunikasi yang disampaikan dengan cara lisan maupun tulisan. Contohnya adalah komunikasi antara dua orang yang sedang mengobrol.
2. Komunikasi nonverbal adalah penyampaian pesan melalui isyarat, bahasa tubuh, ekspresi wajah, sandi atau kode, dan juga intonasi suara. Contohnya, seorang teman memasang wajah yang muram atau cemberut dengan tidak mengucapkan kata sedikit pun.

Komunikasi yang efektif dalam perilaku sehari-hari akan selalu terkait dengan cara kita menyikapi lawan bicara. Apakah kita akan berlaku agresif, bertindak asertif, atau memilih sikap pasif. Tindakan kita untuk memilih sikap agresif, pasif, atau asertif menjadi penentu hasil akhir sebuah komunikasi.

	<b>Agresif</b>	<b>Pasif</b>	<b>Asertif</b>
<b>Perbedaan</b>	<p>Pada perilaku ini, seseorang akan cenderung mempertahankan sikap dan pendapat tanpa mempedulikan orang lain, serta menginginkan hasil akhirnya sebagai pemenang dari komunikasi yang terjadi.</p>	<p>Pada perilaku ini, seseorang akan cenderung menghindari konflik atau konfrontasi dengan lawan bicara, demi menjaga suasana damai dan tenang.</p> <p>Orang dengan perilaku pasif akan cenderung mengalah dengan mengorbankan kepentingan pribadi yang mungkin saja lebih penting daripada hubungan komunikasi tersebut.</p>	<p>Seseorang yang asertif tidak akan mengorbankan orang lain demi kepentingan pribadi. Begitu pula sebaliknya, ia tidak semena-mena menahan diri dari intervensi orang lain.</p> <p>Seseorang tersebut akan mengajak lawan bicara untuk menemukan kemenangan bersama atau kemenangan bagi kedua belah pihak. Perilaku asertif adalah contoh komunikasi efektif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.</p>

### Ciri-ciri Perilaku

#### Agresif

- Terlalu banyak membuat permintaan kepada orang lain.
- Terlalu dominan dalam menyuruh dan memerintah orang lain.
- Kontak mata cenderung tegas dan melotot kepada lawan bicara.
- Bahasa tubuh kaku dan menunjuk-nunjuk atau mengepalkan tangan.
- Postur tubuh tegang dan cenderung membusungkan dada.
- Ekspresi muka tampak memerah atau menahan emosi.
- Intonasi suara tinggi dan berbicara keras dengan berapi-api.

#### Pasif

- Tidak mampu membuat permintaan kepada lawan bicara atau orang lain.
- Cenderung menyimpan keinginan dalam hati dan enggan untuk diungkapkan.
- Tidak mampu berkata "tidak" atau menolak permintaan orang lain walau sebenarnya tidak menginginkan permintaan tersebut.
- Menghindari kontak mata lawan dan tidak mampu menatap lawan bicara.
- Bahasa tubuh gugup, salah tingkah, dan tangan cenderung berkeringat.
- Postur tubuh cenderung bungkuk, lemah atau lemas.
- Muka memerah karena menahan malu atau pucat.
- Berbicara pelan bahkan nyaris tidak terdengar.

#### Asertif

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

## Dampak

### Agresif

- Menjadi terasing dari orang lain, tidak disukai oleh lingkungan.
- Menimbulkan rasa takut dan benci pada orang lain.
- Lebih banyak menyalahkan orang lain daripada mencari tahu akar masalah sendiri.

### Pasif

- Merasa cemas karena hidup terasa di luar kontrol diri.
- Merasa tertekan karena merasa terjebak dan putus asa.
- Kesal (tapi tidak sadar) karena kebutuhan tidak terpenuhi.
- Sering merasa bingung karena mengabaikan perasaan sendiri.
- Tidak akan dewasa (*mature*) karena masalah nyata tidak pernah teridentifikasi.

### Asertif

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

## Bagaimana tanda utama seseorang berada dalam hubungan yang tidak sehat?

Tanda-tanda hubungan tidak sehat adalah sebagai berikut.

1. Adanya perasaan takut. Contohnya ketika seseorang selalu memikirkan hal yang harus dilakukan ketika berada di dekat orang yang ditakutinya. Seseorang menjadi selalu berhati-hati dengan ucapan dan tindakannya.
2. Ada perasaan tidak berharga. Contohnya, sering direndahkan, dianggap tidak mampu, dan tidak menghargai pendapat.
3. Adanya perilaku kasar atau mengancam. Contohnya, mengancam akan menyakiti, atau menghancurkan barang orang lain, mengancam untuk tidak diajak atau ditinggalkan.
4. Adanya perilaku mengontrol. Contohnya, salah seorang dalam hubungan tersebut selalu menentukan apa yang akan dilakukan bersama, menyuruh atau memaksa orang lain untuk melakukan hal-hal yang ia inginkan.

Ciri-ciri perilaku yang ada dalam hubungan yang tidak sehat:

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. ada 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. penolakan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi;
10. tidak mau memaafkan;
11. tidak mau mengakui kesalahan;
12. selalu menyalahkan orang lain; dan
13. selalu dicurigai dan dikekang (posesif).



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

Kadang-kadang sulit menentukan atau melihat apakah hubungan yang kita miliki tidak sehat. Kamu dapat menanyakan beberapa pertanyaan refleksi ke diri sendiri:

1. Jika keadaan tidak berubah sampai 6 bulan atau 1 tahun ke depan, apakah aku akan bahagia atau malah akan menghambat belajar?
2. Apakah yang membuatku bertahan dengan hubungan seperti ini?

Apabila kamu merasa tidak nyaman atau ada hal yang salah dalam hubunganmu, tetapi kamu tidak yakin apakah ini merupakan hubungan yang tidak sehat, kamu dapat bercerita atau berkonsultasi kepada guru, konselor, atau orang dewasa yang kamu percayai. Sekolah juga dapat mengakses layanan pendampingan untuk penanganan lebih lanjut.

### **Tekanan Teman Sebaya**

Pernahkah kamu merasa tidak mampu menolak suatu ajakan atau tidak tahu bagaimana caranya? Melakukan sesuatu yang tidak biasa kamu lakukan atau tidak kamu sukai karena tekanan dari lingkungan pertemanan dan hal itu dilakukan hanya untuk bisa diterima oleh mereka adalah bentuk dari *peer pressure* atau biasa disebut tekanan teman sebaya. Situasi ini bisa membuat remaja merasa bersalah, menyesal, malu, bahkan takut. Tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dapat memengaruhi berbagai hal dari cara kamu berpakaian, aktivitas yang kamu lakukan, minat yang kamu miliki, dengan siapa kamu berteman atau berpacaran, atau keputusan untuk mengonsumsi alkohol dan narkoba.

Tekanan bisa terjadi secara langsung ketika seseorang mengatakan apa yang harus kamu lakukan. Tekanan juga bisa terjadi secara tidak langsung, yaitu ketika tekanan diberikan kepadamu agar kamu dapat diterima masuk ke dalam kelompok pertemanan tertentu. Tekanan teman sebaya tidak selalu buruk. Jika temanmu mendorongmu untuk berhenti menyontek atau agar kamu tidak berbohong kepada orang tua dan guru hanya agar terhindar dari masalah, tekanan yang diberikan oleh temanmu itu adalah hal baik. Namun, tekanan teman sebaya sering kali berkaitan dengan hal negatif.

Ada berbagai bentuk tekanan teman sebaya yang bisa dialami remaja. Berikut contoh dan ide untuk menghadapinya:

1. Tekanan untuk melakukan perundungan (*bullying*)

Jika ada temanmu merundung teman lain secara langsung atau daring (*cyberbullying*), hal itu dapat membuatmu berada pada tekanan untuk melakukan tindakan yang sama. Pikirkan kembali mengapa temanmu memiliki pengaruh yang demikian besar terhadap apa yang kamu lakukan. Apakah ini adalah bentuk dirimu untuk memperoleh kepercayaan diri? Apakah kamu khawatir jika kamu tidak ikut melakukannya, kamu pun akan dirisak (*di-bully*)? Kembali refleksikan pengaruh apa yang kamu terima dari pertemanan ini dan jika kamu pun pernah merisak, tidak selamanya kamu harus bersikap demikian. Bangun rasa yang kuat terhadap nilai pribadi yang kamu miliki dan hentikan perisakan.

2. Tekanan akan penampilan diri

Jika temanmu sangat mementingkan penampilannya, baik itu dalam diet ketat, olah raga berat, maupun cara berpakaian tertentu, kadang-kadang kita pun merasa perlu untuk mengikutinya. Namun, terlalu mengkhawatirkan citra tubuh dan bagaimana penampilanmu bisa membuatmu stres. Fokuskan dirimu untuk melakukan hal yang kamu senangi dan semangatimu tanpa harus merasa terbebani. Bangun citra diri yang positif dan berikan waktumu bersama keluarga dan teman yang mendukung. Ingatlah bahwa tidak ada yang berhak menekan kamu untuk mengubah bentuk tubuhmu. Percaya diri akan tubuhmu sendiri adalah hal yang terpenting!

3. Tekanan untuk mengonsumsi alkohol atau narkoba

Sering kali ajakan, dorongan, atau tekanan untuk merokok, mengonsumsi alkohol atau narkoba datang dari temanmu sendiri. Tanyakan kembali kepada dirimu apakah ini benar-benar yang kamu inginkan? Keputusan yang kamu ambil berdasarkan tekanan dari sekitar dapat kamu sesali kemudian karena merasa telah menyerah terhadap tekanan tersebut.



4. Tekanan untuk melakukan hubungan seksual

Kamu bisa tertekan untuk melakukan hubungan seksual karena khawatir akan pandangan pacar atau teman jika kamu tidak melakukannya. Namun,

perlu diingat bahwa hubungan seksual seharusnya menjadi hal intim dan sangat personal. Jika kamu melakukannya di bawah tekanan, kamu akan merasa rapuh/rentan di kemudian hari. Jangan ragu mengatakan bahwa kamu tidak yakin dengan ajakan tersebut atau tidak siap secara emosional. Katakan bahwa kamu mengharapkan mereka menghormati keputusanmu. Banyak orang menyesali hubungan seksual yang dilakukan karena menyerah terhadap tekanan. Jika hal itu terjadi pada dirimu, jangan menyalahkan dirimu sendiri. Belajarlah dari pengalaman dan pahami perasaanmu. Hal ini akan membantumu dalam membuat keputusan yang lebih baik di kemudian hari. Jika kamu mendapat tekanan untuk melakukan hubungan seksual tanpa seizin/persetujuan dirimu (*self-consent*), jangan malu untuk mencari bantuan.

### **Fungsi Keluarga**

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling bergantung.

Fungsi yang dijalankan keluarga adalah sebagai berikut:

#### **1. Fungsi agama**

Keluarga adalah tempat pertama seorang remaja mengenal agama. Di dalam keluarga ditanamkan, ditumbuhkan dan dikembangkan nilai-nilai agama sehingga remaja menjadi manusia yang berakhlak baik dan bertaqwa. Keluarga berperan dalam pendidikan agama bagi anak-anak, terutama dalam pembentukan kepribadian. Pelaksanaan fungsi agama adalah untuk membentuk generasi masyarakat yang agamis, beriman, dan percaya terhadap keberadaan Tuhan Yang Maha Esa.

#### **2. Fungsi sosial budaya**

Fungsi keluarga yang memiliki peran penting untuk menanamkan pola tingkah laku dalam berhubungan dengan orang lain (sosialisasi). Fungsi sosial budaya membentuk generasi yang dapat mempertahankan dan

memelihara nilai luhur dalam kehidupan keluarga serta dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan kehidupan sosial di sekitarnya.

### 3. Fungsi cinta kasih

Kasih sayang merupakan komponen dasar yang utama dalam proses pembentukan karakter atau akhlak anak. Fungsi cinta kasih mempunyai makna bahwa keluarga harus menjadi tempat untuk menciptakan suasana cinta dan kasih sayang dalam kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Pelaksanaan fungsi cinta kasih adalah untuk membentuk anak yang lembut dan juga memiliki kasih sayang kepada manusia lainnya.

### 4. Fungsi perlindungan

Keluarga mempunyai fungsi sebagai tempat berlindung bagi anggota keluarganya dalam memberikan kebenaran dan keteladanan kepada anak dan keturunannya. Fungsi perlindungan yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

### 5. Fungsi reproduksi

Keluarga berfungsi untuk mempertahankan generasi dan menjaga kelangsungan keluarga, bukan hanya mengembangkan keturunan, melainkan juga merupakan tempat untuk mengembangkan fungsi reproduksi secara menyeluruh. Fungsi reproduksi yang dimaksud di antaranya adalah seksualitas yang sehat dan berkualitas, serta pendidikan seksualitas bagi anak. Fungsi reproduksi sangat penting untuk mengatur reproduksi sehat dan terencana sehingga anak-anak yang dilahirkan adalah anak-anak yang diinginkan dan generasi penerus yang berkualitas.

### 6. Fungsi sosial dan pendidikan

Fungsi sosial dan pendidikan memiliki makna bahwa keluarga sebagai tempat untuk mengembangkan proses interaksi dan tempat untuk belajar bersosialisasi serta berkomunikasi secara baik dan sehat. Kepada anaknya, keluarga menyosialisasikan nilai, norma, dan cara untuk berkomunikasi

dengan orang lain, mengajarkan hal-hal yang baik dan buruk serta yang salah dan yang benar.

**7. Fungsi ekonomi**

Fungsi ekonomi bermakna bahwa keluarga sebagai tempat untuk membina dan menanamkan nilai-nilai keuangan keluarga serta merencanakan keuangan keluarga sehingga terwujud keluarga sejahtera. Pelaksanaan fungsi ekonomi untuk mewujudkan generasi cerdas dalam mengatur keuangan keluarga sehingga mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dan mewujudkan keluarga sejahtera.

**8. Fungsi pembinaan lingkungan**

Keluarga memiliki peran dalam mengelola kehidupan dengan tetap memelihara lingkungan di sekitarnya, baik lingkungan fisik maupun sosial, dan lingkungan mikro, meso, dan makro. Sikap peduli keluarga terhadap lingkungan bertujuan untuk memberikan yang terbaik bagi generasi yang akan datang. Pembinaan lingkungan dalam keluarga berfungsi untuk membentuk generasi yang santun dan peduli terhadap kondisi alam dan lingkungannya.



## REFERENSI AUDIO VISUAL

No	Judul	Tautan	Kode QR
1	Pertemanan Sehat 	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2OqgmUJrNw">https://www.youtube.com/watch?v=A2OqgmUJrNw</a>	



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Modul [tentang kita] BERAKSI	<a href="https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/">https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/</a>		
2	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMA">https://bit.ly/ModulKespro_SMA</a>		
3	Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian	<a href="https://ayosehat.kemkes.go.id/modul-pendidikan-gizi--aksi-bergizi-fasilitator">https://ayosehat.kemkes.go.id/modul-pendidikan-gizi--aksi-bergizi-fasilitator</a>		
4	Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian	<a href="https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf">https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf</a>		



# Catatan

Horizontal lines for note-taking.



# BAB 4

## Melawan Kekerasan Seksual

Topik 4.1 Memahami Kekerasan Seksual

Topik 4.2 Berani Bilang *Tidak* dan Berani Laporkan





# Topik 4.1

## Memahami Kekerasan Seksual



## PENGANTAR

Topik ini akan memberikan pemahaman kepada peserta didik terkait apa itu kekerasan seksual. Peserta didik juga akan diajak untuk bersama-sama mengidentifikasi ragam bentuk kekerasan seksual yang mungkin terjadi pada diri sendiri atau orang lain. Selain itu, akan dibahas dampak dari tindakan kekerasan seksual.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik memahami definisi kekerasan seksual.
2. Peserta didik dapat mengidentifikasi tanda-tanda potensial kekerasan seksual pada diri sendiri atau orang lain.
3. Peserta didik memahami dampak kekerasan seksual.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkul dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.

5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Berbagai kasus kekerasan seksual dapat diangkat sesuai dengan karakteristik sekolah dan lingkungan sekitar sekolah.
8. Ketika diskusi kelompok telah dilaksanakan, tetapi masih ada peserta didik yang belum memahami materi, harus dibuat strategi bantuan, misalnya peserta didik diminta melakukan metode *think-pair-share* kepada kelompok yang mahir dan berkembang dengan memilih sendiri mentor sebayanya.
9. Peserta didik yang berada pada tingkat mahir dan berkembang akan merealisasikan rencana aksi nyata, misalnya pencegahan kekerasan seksual dalam bentuk kampanye.
10. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
11. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.



### WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun suasana atau dinamika kelas	5 menit
Menyampaikan materi mengenal dan memahami kekerasan seksual	45 menit
Mengerjakan lembar aktivitas	25 menit
Melakukan refleksi dan menarik simpulan	15 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>90 menit</b>



### ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) salindia PPT
- 3) lembar aktivitas
- 4) video pendek
- 5) *post-it*/kertas tempel
- 6) papan tulis/kertas plano

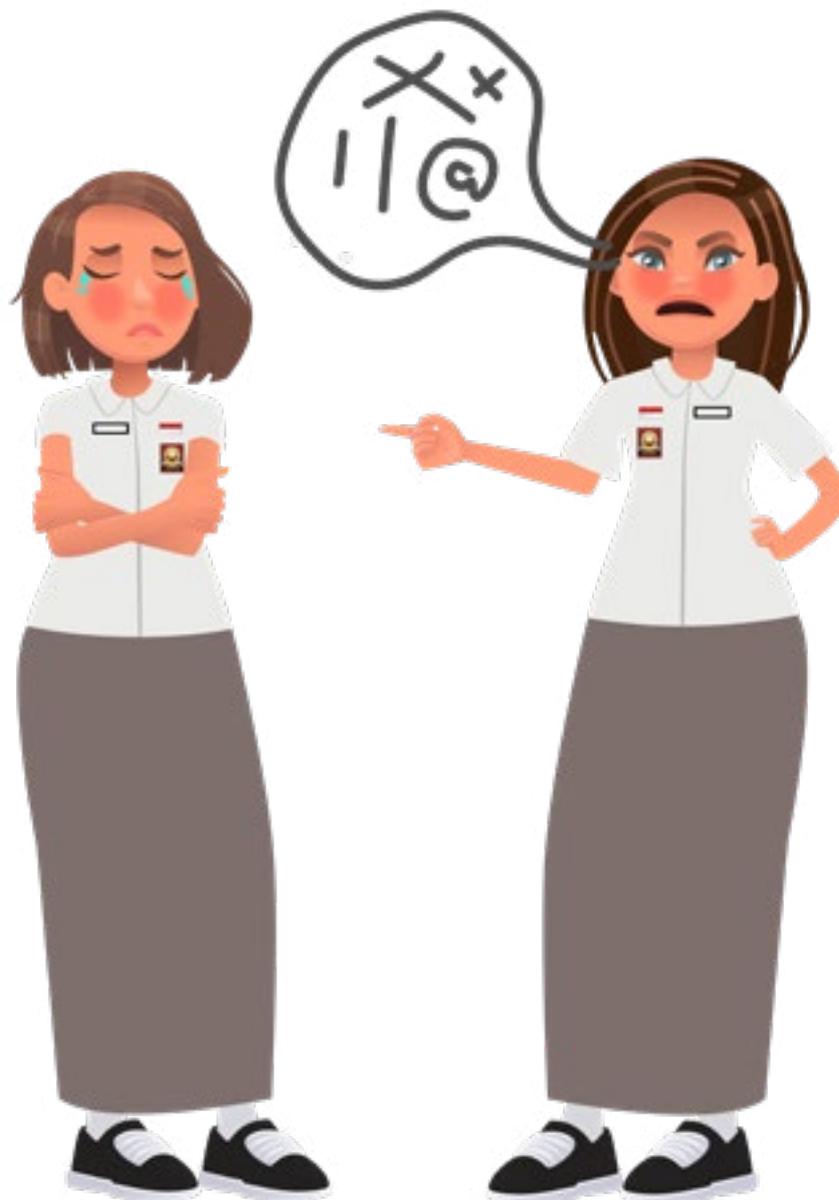
### Aktivitas 1: Membangun suasana atau dinamika kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*ground rules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarkan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/ pengingat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk menyampaikan beberapa hasil pembelajaran yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik tersebut.
7. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari itu.

## Aktivitas 2: Menyampaikan materi tentang mengenal dan memahami kekerasan seksual

1. Guru menyampaikan bahwa bahasan pada sesi ini berpotensi untuk memicu trauma terkait dengan kasus kekerasan, khususnya kekerasan seksual.
2. Guru memberikan pertanyaan pemantik berikut:
  - Apa yang kalian pikirkan ketika mendengar kata kekerasan seksual?
  - Menurut kalian, apa saja tindakan yang dapat dikategorikan sebagai kekerasan seksual?
  - Bagaimana sikap kalian jika ada yang berusaha melakukan kekerasan seksual terhadap kita?
  - Apa yang akan kalian lakukan jika ada teman yang bercerita bahwa ia mengalami kekerasan seksual?
3. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik karena telah berani memberikan pendapat.
4. Setelah peserta didik menyampaikan pandangannya terkait kekerasan dan bentuk-bentuk kekerasan yang mereka ketahui, guru dapat menjelaskan definisi kekerasan berdasarkan Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan. Jelaskan bahwa kekerasan terdiri atas
  - kekerasan fisik,
  - kekerasan psikis,
  - perundungan/perisakan,
  - kekerasan seksual,
  - diskriminasi dan intoleransi,
  - kebijakan yang mengatur kekerasan, dan
  - bentuk kekerasan lainnya yang dapat dilakukan secara fisik, verbal, nonverbal dan/atau melalui media teknologi informasi dan komunikasi.

5. Jika diperlukan, guru dapat menayangkan video [Bentuk-bentuk Kekerasan dalam Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023](#).
6. Guru memberikan penekanan bahwa salah satu bentuk kekerasan yang sering kali terjadi dan sangat mungkin dialami oleh peserta didik adalah kekerasan seksual.
7. Guru menyampaikan materi terkait kekerasan seksual melalui presentasi berdasarkan bahan bacaan yang dilampirkan.



### Aktivitas 3: Lembar Aktivitas terkait studi kasus kekerasan seksual

1. Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok yang terdiri atas lima hingga tujuh peserta.
2. Guru meminta peserta didik untuk mengerjakan lembar studi kasus tentang kekerasan seksual di lingkungan sekolah sesuai lampiran pendukung bahan ajar secara berkelompok dengan menggunakan pemahaman kekerasan seksual yang terdapat pada Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023.
3. Jika setiap kelompok telah selesai mengerjakan lembar studi kasus, guru meminta kepada tiap-tiap kelompok untuk mempresentasikan salah satu studi kasus yang ada. Selain itu, guru mempersilakan kelompok lain untuk memberikan pertanyaan serta tanggapan atas presentasi tersebut (guru dalam diskusi ini berperan sebagai fasilitator diskusi).

#### Aktivitas 4: Melakukan refleksi dan menarik simpulan

1. Peserta didik dan guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran dengan menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan dengan menggunakan lembar *post-it*/kertas kecil yang ditempel di papan tulis/kertas plano.
2. Jika tidak memungkinkan, guru dapat meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk membacakan hasil refleksi. Berikut contoh pertanyaan refleksi:
  - Apa saja pelajaran yang didapat oleh peserta didik?
  - Bagaimana perasaan peserta didik setelah melakukan pembelajaran hari ini?
  - Apa saja hal baru yang peserta didik pahami?
  - Apakah materi yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan/situasi yang ada di kondisi nyata di lapangan?
  - Apa yang akan peserta didik lakukan setelah mendapatkan informasi/materi/pemahaman dari sesi ini?
3. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani membacakan hasil refleksi.

### A. Apa itu kekerasan seksual?

Definisi mengenai kekerasan seksual berdasarkan Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023 (Permendikbudristek PPKSP) ialah 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.

Dalam konteks perbuatan kekerasan seksual, frasa “ketimpangan relasi kuasa dan/atau relasi gender” mengacu pada dinamika kekuasaan yang terjadi dalam kasus-kasus kekerasan seksual, di mana kekerasan tersebut sering kali berkaitan dengan ketidaksetaraan relasi karena posisi antara korban dan pelaku. Relasi yang tidak setara antara pelaku dan korban dapat ditimbulkan dari latar belakang usia, pendidikan, strata sosial, dan jenis kelamin maupun terjadi dalam hubungan kerja, hubungan perkawinan, hubungan darah, hubungan keluarga, hubungan dalam pergaulan di masyarakat, dan relasi lainnya yang menyebabkan ketidakberdayaan korban.

Ketimpangan relasi kuasa mengacu pada situasi di mana salah satu pihak memiliki kekuatan yang lebih besar daripada yang lain dalam konteks hubungan atau interaksi tersebut. Dalam kasus kekerasan seksual, pelaku sering kali menggunakan kekuatan, kendali, atau keunggulan fisik untuk memaksa, mencabuli, atau menyakiti korban. Sementara relasi gender dalam konteks ini mengacu pada konstruksi sosial tentang peran, identitas, dan ekspektasi yang terkait dengan jenis kelamin. Ada asumsi dan stereotip yang terkait dengan jenis kelamin, seperti persepsi bahwa laki-laki selalu memiliki kekuatan fisik yang lebih besar atau memiliki kontrol atas perempuan, sedangkan perempuan digambarkan sebagai individu yang pasif dan selalu bergantung pada laki-laki.

Ketika ketimpangan relasi kuasa dan relasi gender bertemu dalam kasus kekerasan seksual, sering kali terjadi situasi di mana pelaku memanfaatkan

ketidakseimbangan kekuasaan yang didasarkan pada perbedaan gender untuk melanggar batas-batas pribadi, mengintimidasi, atau memaksa korban melakukan tindakan seksual yang tidak diinginkan.

Peserta didik harus ingat bahwa segala tindakan berupa penyampaian ujaran yang mendiskriminasi atau melecehkan tampilan fisik, kondisi tubuh, dan/atau identitas gender korban; perbuatan mengambil, merekam, dan/atau mengedarkan foto dan/atau rekaman audio dan/atau visual korban yang bernuansa seksual tanpa persetujuan korban; praktik budaya komunitas peserta didik, pendidik, dan tenaga kependidikan yang bernuansa kekerasan seksual pada Pasal 10 ayat (2) Permendikbudristek PPKSP dianggap sebagai perbuatan kekerasan seksual.

Kekerasan Seksual dapat terjadi di lingkungan sekolah, rumah, transportasi publik, jalanan, fasilitas umum (taman, rumah ibadah, toilet publik) bahkan di dunia maya. Menurut hasil penelitian, tindakan kekerasan seksual paling banyak dilakukan bukan di tempat umum, melainkan di rumah dan ruang privat lainnya. Berdasarkan data pada tahun 2021, 59,9% perbuatan kekerasan seksual terjadi di rumah, sedangkan lainnya ialah tempat kerja dan lingkungan sekolah (IJRS, 2021).

Selain itu, kekerasan seksual dapat terjadi terhadap siapa pun. Korban kekerasan seksual bisa jadi merupakan teman peserta didik, pacar, guru, tenaga kependidikan, petugas sekolah, petugas kantin, penjaga sekolah, dan orang tua peserta didik. Bahkan, terdapat asumsi yang mengatakan bahwa korban dari kekerasan seksual hanya terjadi pada perempuan, tetapi faktanya, 33,3% atau satu dari tiga orang korban kekerasan seksual adalah laki-laki (IJRS, 2021). Selanjutnya, yang lebih menyedihkan adalah bahwa ternyata 72,1% korban kekerasan seksual terjadi pada saat mereka berumur 6 sampai dengan 18 tahun.

Peserta didik juga harus berhati-hati bahwa perbuatan kekerasan seksual dapat dilakukan tidak hanya oleh orang yang dikenal, tetapi juga oleh pacar atau mantan pacar. Sejumlah 87,9% perkara kekerasan seksual pada tahun 2021 dilakukan oleh orang yang dikenal. Bahkan, pelaku terbanyak adalah mantan pacar atau pacar korban.

Jika ada orang yang mengalami kekerasan seksual, peserta didik atau guru

dapat melakukan beberapa hal, yakni:

1. Jangan tinggal diam (lakukan sesuatu kepada korban).
2. Dengarkan cerita korban (catat baik-baik informasi yang diberikan, sehingga dapat mengetahui hal-hal apa yang dibutuhkan).
3. Penting untuk untuk menjaga kerahasiaan cerita korban dengan tidak menyebarkan atau menggunakan dokumentasi cerita tersebut tanpa persetujuan korban, karena tindakan tersebut dapat membuat mereka semakin tidak berdaya.
4. Jangan memberi stigma atau menyalahkan korban (hargai keberanian korban untuk berbicara atas peristiwa yang dialaminya).

Selanjutnya, jika korban bercerita kepada kamu, perlu dicatat bahwa tidak semua korban yang mengalami kekerasan seksual dapat melakukan perlawanan, tetapi dalam kondisi tertentu korban merasa bingung atas apa yang terjadi (*tonic immobility*) sehingga korban tidak dapat membela diri, melarikan diri, atau bahkan berteriak. Contohnya, jika korban tidak menyatakan persetujuan atas tindakan persetubuhan yang dilakukan, bukan berarti korban setuju, tetapi ia mengalami kelumpuhan sementara (*tonic immobility*) atas perbuatan yang dilakukan pelaku.

Kelumpuhan sementara atau hambatan motorik sementara (*tonic immobility*) merupakan respons atas ancaman yang ditandai dengan sulitnya pergerakan fisik dan kekakuan otot dalam menghadapi rasa takut yang ekstrem dan tidak dapat dihindari (Marx et al., 2008). Dalam konteks itu, tubuh memberikan respons seperti lumpuh sementara atau membeku. Korban merasa bingung atau diam karena merasa syok, malu, trauma, bingung, khawatir, dan takut pada respons lingkungan sekitarnya (Russo, F., 2017).

Korban mungkin mengalami *freeze* atau membeku karena ia bingung atas apa yang sedang terjadi pada dirinya sehingga tidak mampu melawan, membela diri, melarikan diri, atau bahkan berteriak. Kondisi ini sering disalah artikan sebagai persetujuan korban. Padahal, korban tidak berdaya atas situasi kekerasan yang dialaminya. Oleh karena itu, jangan salah artikan bahwa korban menyetujui perbuatan kekerasan seksual yang dilakukan oleh pelaku.

## **B. Apa saja tindakan yang termasuk dalam bentuk kekerasan seksual?**

Bentuk kekerasan seksual sebagaimana dimaksud pada Permendikbudristek-PPKSP 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 pribadi dan/atau pada ruang yang bersifat pribadi;
10. perbuatan membujuk, menjanjikan, atau menawarkan sesuatu kepada 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 pemerkosaan walaupun penetrasi tidak terjadi;
17. pemerkosaan termasuk penetrasi dengan benda atau bagian tubuh selain alat kelamin;
18. pemaksaan atau perbuatan memperdaya korban untuk melakukan aborsi;
19. pemaksaan atau perbuatan memperdaya 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.

Berikut ini adalah contoh tindakan yang dapat dikategorikan sebagai bentuk-bentuk kekerasan seksual:

1. Peserta didik (laki-laki) mengintip seorang peserta didik (perempuan) yang tengah buang air kecil di toilet dan merekam aktivitas peserta didik (perempuan) tersebut melalui celah pintu toilet. Peserta didik (laki-laki) lalu mengunggah video rekaman itu ke salah satu platform media sosial dan membagikannya ke grup tongkrongannya.
2. Peserta didik melakukan perbuatan berupa godaan dan candaan seksual seperti manis, cantik, sayang, siulan-siulan, gangguan secara verbal dan suara lainnya yang biasa disebut dengan istilah *catcalling*.
3. Peserta didik menarik dengan paksa celana olahraga temannya meskipun temannya telah menolak berulang kali.
4. Peserta didik melakukan hubungan seksual dengan korban yang berada di dalam kondisi tidak sadar, tidak berdaya, atau tertidur.
5. Peserta didik menyentuh, mengusap, meraba, memegang, memeluk, mencium, dan/atau menggosokkan bagian tubuhnya pada tubuh

korban tanpa persetujuan dari korban.

6. Seorang peserta didik laki-laki memperlihatkan alat kelaminnya kepada salah satu guru dan menertawakan hal tersebut.
7. Seorang guru mengiming-imingi beberapa peserta didik akan memberikan kesempatan untuk melakukan perbaikan nilai ujian dengan syarat peserta didik tersebut mau melakukan hubungan seksual dengan guru tersebut.
8. Seorang guru di salah satu satuan pendidikan dimintakan untuk mengirimkan foto intimnya kepada kepala sekolah sebagai syarat dikeluarkannya Penilaian Kinerja Guru.

### **C. Bagaimana konsep persetujuan dalam kekerasan seksual?**

Permendikbudristek PPKSP menjelaskan beberapa bentuk kekerasan seksual mulai dari penyampaian ucapan yang memuat rayuan, mengirimkan pesan bernada seksual, penyebaran informasi terkait tubuh dan/atau pribadi korban, membuka pakaian, hingga pemerkosaan. Lebih lanjut, dalam memahami bentuk-bentuk kekerasan seksual terkait, kita perlu juga memahami kondisi individu sebagai terlapor/pelapor/para pihak yang terlibat dalam suatu kasus kekerasan seksual.

Segala aktivitas seksual yang dilakukan orang dewasa kepada anak mendapatkan ancaman pidana sebagaimana diatur di dalam Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, Undang-Undang No. 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual, dan Undang-Undang No. 1 Tahun 2023 tentang Kitab Undang-Undang Hukum Pidana. Maka, semua aktivitas seksual yang melibatkan anak, meskipun sudah ada persetujuan dari anak, persetujuan dari anak tersebut tidak berlaku. Tindakan tersebut termasuk tindakan kekerasan seksual.

### **D. Apa dampak yang dapat ditimbulkan akibat kekerasan seksual?**

Kekerasan seksual dapat memiliki dampak serius dan merusak terhadap korban. Dampak ini dapat bervariasi bergantung pada berbagai faktor, termasuk tingkat kekerasan, usia korban, dukungan sosial, dan cara individu mengatasi pengalaman tersebut. Berikut adalah berbagai dampak kekerasan seksual yang dapat dialami oleh korban:

## 1. Dampak Fisik

Kekerasan seksual dapat menyebabkan luka fisik yang meliputi luka-luka, memar, atau cedera hingga mengganggu fungsi dan perkembangan otak akibat tindakan fisik yang keras. 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. Bahkan, pada beberapa kasus, kekerasan seksual dapat pula menyebabkan kematian.

## 2. Dampak Psikologis dan Emosional

### ➤ Trauma

Trauma psikologis adalah dampak yang paling umum dari kekerasan seksual. Ini mencakup stres pascatrauma (PTSD), ketakutan yang berulang-ulang, mimpi buruk, dan kenangan traumatis.

### ➤ Depresi

Kekerasan seksual sering kali memicu depresi, yang dapat membuat korban merasa sedih, putus asa, dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasa mereka nikmati.

### ➤ Kecemasan

Kekerasan seksual dapat memicu kecemasan yang ekstrem, termasuk serangan panik, kecemasan sosial, atau gangguan kecemasan umum.

### ➤ Gangguan Makan

Beberapa korban dapat mengalami gangguan makan, seperti anoreksia atau bulimia, sebagai respons terhadap kekerasan seksual.

### ➤ Gangguan Penggunaan Zat

Dalam upaya untuk mengatasi dampak emosional, beberapa korban dapat menggunakan narkoba atau alkohol secara berlebihan.



### 3. Dampak Sosial

#### ➤ Isolasi

Korban kekerasan seksual sering kali merasa terisolasi dan berkesulitan membangun atau mempertahankan hubungan sosial yang sehat.

#### ➤ Kehilangan Kepercayaan Diri

Kekerasan seksual dapat merusak kepercayaan korban dan membuat mereka merasa bersalah atau malu.

### 4. Dampak Psikologis Jangka Panjang:

#### ➤ Gangguan Kesehatan Mental

Korban kekerasan seksual berisiko mengembangkan gangguan kesehatan mental jangka panjang, seperti gangguan kepribadian kompleks atau gangguan stres pascatrauma yang persisten.

### 5. Dampak Akademik

➤ Peserta didik dapat mengalami putus sekolah dan penurunan angka akademik.

### 6. Dampak pada Hubungan

#### ➤ Gangguan dalam Hubungan

Kekerasan seksual dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan saling percaya kepada orang lain.

Penting untuk dicatat bahwa dampak kekerasan seksual dapat dirasakan seumur hidup korban. Pemulihannya sering kali memerlukan dukungan profesional, termasuk terapi atau konseling. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar korban (keluarga dan teman) sangat penting dalam membantu korban untuk mengatasi dampak tersebut.

## LAMPIRAN PENDUKUNG BAHAN AJAR

### Topik 4.1: Memahami Kekerasan Seksual

Nama peserta didik: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_

Nama sekolah/kelas: \_\_\_\_\_

Nama guru: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

### IDENTIFIKASI JENIS KEKERASAN

#### Kasus 1:

Beberapa peserta didik laki-laki sedang memperhatikan seorang junior peserta didik perempuan yang sedang berolahraga. Kemudian, peserta didik laki-laki tersebut bersiul kepada peserta didik perempuan dan memanggilnya, "Cewek, sini dong!" Peserta didik perempuan yang tidak mengenal peserta didik laki-laki tersebut merasa tidak nyaman atas perbuatan yang dilakukan oleh peserta didik laki-laki.

#### Pertanyaan:

1. Bagaimana menurut kalian situasi di atas?
2. Apakah peristiwa tersebut termasuk kekerasan seksual? Mengapa?
3. Jika merupakan kekerasan seksual, sebutkan bentuk kekerasan seksual yang dimaksud?

**Kasus 2:**

Seorang peserta didik perempuan tertarik dengan salah satu peserta didik laki-laki. Ia sering kali membelikannya jajanan, hadiah kecil, atau mengomentari peserta didik laki-laki tersebut di sosial media. Akan tetapi, peserta didik laki-laki tersebut tidak tertarik dengannya dan merasa risih atas perhatian yang diberikan peserta didik perempuan. Peserta didik laki-laki akhirnya menyampaikan perasaannya secara langsung. Peserta didik perempuan kemudian merasa tidak terima atas pernyataan ketidaktertarikan dari peserta didik laki-laki itu. Kendati demikian, peserta didik perempuan tetap berusaha agar peserta didik laki-laki bersedia menerima pernyataan cintanya. Peserta didik perempuan berusaha dengan mengirimkan gambar dirinya yang sedang tidak mengenakan pakaian melalui perangkat media elektronik kepada peserta didik laki-laki. Atas perbuatan pengiriman gambar tersebut, peserta didik laki-laki merasa tidak nyaman.

**Pertanyaan:**

1. Bagaimana menurut kalian situasi tersebut?
2. Apakah peristiwa tersebut termasuk kekerasan seksual? Mengapa?
3. Jika merupakan kekerasan seksual, sebutkan bentuk kekerasan seksual yang dimaksud?

**Kasus 3:**

Pada saat kegiatan belajar berkelompok, para peserta didik sedang menyusun tugas. Saat pengerjaan, terdapat dua peserta didik laki-laki yang kerap melempar lelucon bernuansa seksual kepada anggota kelompok yang lain. Awalnya, peserta didik perempuan yang mendengar tidak merasa terganggu atau risih atas lelucon dari kedua peserta didik laki-laki tersebut. Akan tetapi, salah satu peserta didik laki-laki kemudian mengatakan kepada salah satu peserta didik perempuan, “Kok diem aja sih, perlu dicium dulu ya biar mau ngomong.” Peserta didik perempuan merasa perkataan tersebut sangat merendahkan dirinya sehingga peserta didik perempuan merasa marah dan tersinggung.

**Pertanyaan:**

1. Bagaimana menurut kalian situasi tersebut?
2. Apakah peristiwa tersebut termasuk kekerasan seksual? Mengapa?
3. Jika merupakan kekerasan seksual, sebutkan bentuk kekerasan seksual yang dimaksud?

**Kasus 4:**

Dalam kegiatan belajar mengajar, terdapat aturan dari guru pengampu salah satu mata pelajaran, yaitu jika salah satu peserta didik tidak mengerjakan tugas atau terlambat, peserta didik itu akan mendapatkan sanksi dari guru. Hukuman yang diberikan berupa cubitan dan pukulan pantat kepada peserta didik yang melanggar aturan. Ternyata, pada sesi pembelajaran di minggu berikutnya, terdapat salah satu peserta didik perempuan yang tidak membawa tugas sehingga dia mendapatkan hukuman. Guru memberikan hukuman berupa cubitan dan pukulan ke pantat peserta didik tersebut. Peserta didik perempuan tersebut merasa tidak terima atas hukuman yang diberikan oleh guru tersebut. Namun, guru tersebut berdalih hukuman yang diberikan dalam rangka untuk menegakkan kedisiplinan bagi peserta didik.

**Pertanyaan:**

1. Bagaimana menurut kalian situasi tersebut?
2. Apakah peristiwa tersebut termasuk kekerasan seksual? Mengapa?
3. Jika merupakan kekerasan seksual, sebutkan bentuk kekerasan seksual yang dimaksud?

**Kasus 5:**

Peserta didik perempuan dan peserta didik laki-laki mempunyai hubungan pacaran. Peserta didik laki-laki meminta peserta didik perempuan untuk bersedia melakukan hubungan seksual dengannya. Namun, peserta didik perempuan menolak untuk diajak melakukan hubungan seksual itu. Kemudian, peserta didik laki-laki mengatakan kepada peserta didik perempuan bahwa jika ia tidak bersedia melakukan hubungan seksual, peserta didik laki-laki akan memutuskan hubungan pacaran mereka. Atas perkataan tersebut, peserta didik perempuan merasa takut dan bersedia untuk melakukan hubungan seksual karena takut hubungan percintaan mereka diputuskan.

**Pertanyaan:**

1. Bagaimana menurut kalian situasi tersebut?
2. Apakah peristiwa tersebut termasuk kekerasan seksual? Mengapa?
3. Jika merupakan kekerasan seksual, sebutkan bentuk kekerasan seksual yang dimaksud?



## REFERENSI AUDIO VISUAL

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Bentuk-bentuk Kekerasan dalam Permendikbud-ristek No. 46 Tahun 2023 tentang PPKSP	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f_CRqfHz7Lg">https://www.youtube.com/watch?v=f_CRqfHz7Lg</a>		
2	Ruang Lingkup Permendikbud-ristek No. 46 Tahun 2023 (PPKSP)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zrs7w7x7gtA&amp;t=188s">https://www.youtube.com/watch?v=Zrs7w7x7gtA&amp;t=188s</a>		



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual di Lingkungan Satuan Pendidikan (Permendikbudristek PPKSP)	<a href="https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3310">https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3310</a>		
2	Keputusan Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 49/M/2023 tentang Petunjuk Teknis Tata Cara Pelaksanaan Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan	<a href="https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3344">https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3344</a>		
3	Laman Merdeka dari Kekerasan	<a href="https://merdekadarikekerasan.kemdikbud.go.id/">https://merdekadarikekerasan.kemdikbud.go.id/</a>		
4	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMAV">https://bit.ly/ModulKespro_SMAV</a>		
5	Modul [tentang kita] BERAKSI	<a href="https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/">https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/</a>		



# Topik 4.2

Berani Bilang *Tidak*  
dan Berani Lapor



## PENGANTAR

Kemampuan bersikap saat melihat dan mengalami kekerasan seksual menjadi hal yang penting untuk dipelajari oleh peserta didik yang duduk di jenjang SMA/SMK. Kemampuan ini tidak hanya berlaku untuk melindungi diri sendiri, tetapi juga untuk membantu pihak lain yang mengalami kekerasan seksual.

## TUJUAN TOPIK

1. Peserta didik mampu bersikap saat melihat dan mengalami kekerasan seksual.
2. Peserta didik mempunyai kekuatan dan keberanian bicara saat mengalami dan melihat tindakan kekerasan seksual.
3. Peserta didik memiliki sikap asertif untuk berani melaporkan kekerasan seksual jika melihat dan mengalami kekerasan seksual.

## CATATAN BAGI GURU

1. Sebelum sesi dimulai, pahami langkah-langkah aktivitas yang akan dilakukan.
2. Setiap sesi berlangsung, guru membuat persetujuan terlebih dahulu untuk melakukan dokumentasi.
3. Setiap sesi berlangsung, penting untuk disepakati aturan dasar (*ground rules*) yang wajib dipatuhi bersama oleh peserta didik.
4. Ketika peserta didik menyampaikan pendapatnya, guru perlu merangkul dan sebaiknya tidak menghakimi pendapat yang disampaikan oleh peserta didik.

5. Libatkan seluruh peserta didik untuk berperan secara aktif dalam aktivitas yang dilakukan.
6. Ciptakan situasi yang aman dan nyaman selama aktivitas berlangsung.
7. Berbagai kasus kekerasan seksual dapat diangkat sesuai dengan karakteristik sekolah dan lingkungan sekitar sekolah.
8. Ketika diskusi kelompok telah dilaksanakan, tetapi masih ada peserta didik yang belum memahami materi, harus dibuat strategi bantuan, misalnya peserta didik diminta melakukan metode *think-pair-share* kepada kelompok yang mahir dan berkembang dengan memilih sendiri mentor sebayanya.
9. Peserta didik yang berada pada tingkat mahir dan berkembang akan merealisasikan rencana aksi nyata, misalnya pencegahan kekerasan seksual dalam bentuk kampanye.
10. Berikan referensi pendukung bahan ajar kepada peserta didik untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
11. Alokasi waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan pengembangan materi yang akan dilaksanakan.



### WAKTU PEMBELAJARAN

Aktivitas	Waktu
Membangun suasana atau dinamika kelas	10 menit
Berani mengatakan <i>tidak!</i>	30 menit
Berani melaporkan kekerasan seksual	35 menit
Melakukan refleksi dan simpulan	15 menit
<b>Total waktu yang dibutuhkan</b>	<b>90 menit</b>



### ALAT DAN BAHAN

- 1) proyektor LCD
- 2) lembar aktivitas
- 3) video pendek
- 4) *post-it*/kertas tempel
- 5) papan tulis/kertas plano

## Aktivitas 1: Membangun suasana atau dinamika kelas

1. Guru menyapa peserta didik dengan bersemangat dan hangat.
2. Guru menyampaikan bahwa penting untuk mematuhi aturan dan norma yang ditetapkan.
3. Guru menyampaikan aturan dasar (*ground rules*) selama sesi berlangsung. Sebagai catatan tambahan bagi guru, berikut adalah beberapa aturan main yang perlu disepakati bersama:
  - Guru memastikan situasi pembelajaran aman dan terbebas dari kekerasan.
  - Semua peserta didik mempunyai hak yang sama untuk menyuarkan opini atau pendapatnya.
  - Semua peserta didik saling menghargai pendapat.
  - Pemberian peringatan pemicu (*trigger warning*) atau tanda/pengingat tentang potensi trauma ketika seseorang akan menceritakan kasus kekerasan.
  - Semua peserta didik dan guru menjaga kerahasiaan. Apa pun cerita dan peristiwa yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak untuk disebarluaskan atau dipublikasikan.
4. Guru menampilkan aturan dasar tersebut di kelas selama proses pembelajaran berlangsung agar aturan tersebut menjadi perhatian semua peserta pembelajaran.
5. Guru meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk menyampaikan beberapa hasil pembelajaran yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik tersebut.
7. Guru menjelaskan tujuan topik pada pertemuan hari itu.



## Aktivitas 2: "Berani mengatakan *tidak!*"

1. Guru menyampaikan bahwa bahasan pada sesi ini berpotensi untuk memicu trauma (*trigger warning*) terkait dengan kasus kekerasan, khususnya kekerasan seksual.
2. Untuk membuka diskusi, guru menyampaikan pernyataan yang menggambarkan situasi terkait pelanggaran privasi peserta didik secara berurutan dan memberikan instruksi kepada peserta didik, sebagai berikut:

Bagi kamu yang merasa mudah untuk berkata *tidak* terhadap situasi berikut, silakan berdiri! Sedangkan, bagi kamu yang merasa sulit berkata *tidak* silakan tetap duduk.

  - Temanmu meminjam uang kepadamu dengan jumlah yang cukup besar.
  - Temanmu ingin selalu dilibatkan dalam hubungan percintaan kamu dengan pacarmu.
  - Temanmu memintamu untuk memperlihatkan tugas yang kamu kerjakan untuk dicontek.
  - Pacarmu ingin meminta *password* telepon genggam dan laptop milikmu.
  - Sahabatmu mengajak kamu untuk ikut memberikan komentar yang menjelek-jelekkan anak dari sekolah lain karena anak tersebut memiliki masalah dengan sahabatmu.
  - Seorang teman ayahmu sedang menginap di rumah kalian. Dia sudah seusia ayahmu. Ketika sedang berbicara, dia sering kali merangkul atau memeluk. Kamu merasa tidak nyaman, terutama karena kamu baru mengenalnya.
3. Selanjutnya, guru menanyakan ke beberapa peserta didik tentang alasan mengapa mereka sulit atau mudah untuk berkata *tidak*.
4. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani mengemukakan pendapat.
5. Guru mengingatkan kembali terkait pentingnya batasan diri dan persetujuan.
6. Guru membuka sesi tanya jawab dengan peserta didik.

### Aktivitas 3: "Berani melaporkan kekerasan seksual"

1. Guru menyampaikan bahwa bahasan pada sesi ini berpotensi untuk memicu trauma (*trigger warning*) terkait dengan kasus kekerasan, khususnya kekerasan seksual.
2. Guru meminta peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri dari tiga hingga lima orang.
3. Guru mengajak peserta didik untuk menonton bersama video tentang kekerasan seksual dan penanganannya, yaitu [Film Pendek Profil Pelajar Pancasila: Hujan Tak Akan Turun Selamanya](#).
4. Guru meminta tiap-tiap kelompok untuk membahas apa saja yang bisa dilakukan untuk melindungi diri dan orang lain dari kekerasan seksual dan bagaimana mereka harus bereaksi jika terjadi peristiwa kekerasan seksual.
5. Guru meminta beberapa kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani mengemukakan pendapat.
7. Guru menyampaikan langkah-langkah yang dapat dilakukan jika mengalami atau menyaksikan peristiwa kekerasan seksual dengan metode BANTU (selengkapnya ada pada bahan bacaan). Penjelasan metode BANTU adalah sebagai berikut:
  - **Berani** untuk menegur pelaku, yaitu menawarkan bantuan untuk orang yang tampak tidak nyaman dan berisiko mengalami kekerasan, atau menyela pelaku yang menciptakan situasi tersebut secara singkat, jelas dan tegas.
  - **Alihkan** perhatian pelaku, yaitu menggagalkan kejadian kekerasan seksual dengan menginterupsinya dengan berpura-pura bertanya agar pelaku beralih perhatian.
  - **Ngajak** orang lain untuk membantumu, yaitu meminta tolong untuk mendapatkan sumber daya atau untuk bantuan dari pihak ketiga.

- Tanyakan keinginan korban, yaitu jika kamu tidak dapat bertindak pada saat itu atas pertimbangan keamanan, kamu dapat membuat perbedaan bagi orang yang telah dilecehkan dengan berfokus pada hal-hal yang dapat kamu tawarkan untuk membuat korban merasa lebih baik.
  - Upayakan untuk merekam kejadian, yaitu merekam kejadian saat terjadi pada seseorang. Aksi ini dapat sangat membantu, tetapi ada hal yang perlu diingat untuk mendokumentasikan kekerasan seksual dengan aman dan secara bertanggung jawab, yaitu jangan menyebarkan dokumentasi tanpa persetujuan korban.
8. Guru menekankan peserta didik bahwa dalam menghadapi kekerasan seksual dibutuhkan kolaborasi dan bantuan dari lingkungan sekitar. Peserta didik dapat mengakses layanan pendampingan atau melaporkan kasus kekerasan seksual melalui guru/sekolah maupun orang dewasa yang dipercaya (jika diperlukan) dalam menghadapi kasus kekerasan seksual.



#### Aktivitas 4: Melakukan refleksi dan menarik kesimpulan

1. Peserta didik dan guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran dengan menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan dengan menggunakan lembar *post-it*/kertas kecil yang ditempel di papan tulis/kertas plano.
2. Jika tidak memungkinkan, guru dapat meminta beberapa peserta didik secara sukarela untuk membacakan hasil refleksi. Berikut contoh pertanyaan refleksi:
  - Apa saja pelajaran yang didapat oleh peserta didik?
  - Bagaimana perasaan peserta didik setelah melakukan pembelajaran hari ini?
  - Apa saja hal baru yang peserta didik pahami?
  - Apakah materi yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan/situasi yang ada di kondisi nyata di lapangan?
  - Apa yang akan peserta didik lakukan setelah mendapatkan informasi/materi/pemahaman dari sesi ini?
3. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang telah berani membacakan hasil refleksi.



## 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 tentang perilaku kekerasan tentu akan sangat membantu kita agar terhindar dari kekerasan yang akan dilakukan orang lain dan membuat kita tidak melakukannya juga kepada orang lain. Dalam berinteraksi dengan orang lain, kita perlu menjalin relasi yang setara dengan menetapkan serta menghargai batasan. Cobalah untuk menetapkan hal-hal yang baik atau buruk dan boleh atau tidak boleh dilakukan bagi diri kita sendiri atau orang lain. Berusahalah untuk *bersikap tegas* dan hindarilah orang-orang yang membuat kita tidak nyaman dengan melatih kemampuan komunikasi asertif. Dengan demikian, kita dapat menegur orang-orang yang melewati batas atau melakukan hal-hal yang membuat tidak nyaman.

Ada hal-hal pribadi yang dapat kita tunjukkan/bagikan dengan orang lain, tetapi ada juga yang sebaiknya tidak dibagikan. Hal-hal yang bersifat pribadi tersebut adalah privasi. setiap individu memiliki hak untuk memilih tindakan yang akan ia lakukan terhadap tubuhnya. Hak tersebut tentu saja perlu dibarengi dengan rasa tanggung jawab. Setiap orang harus saling menghargai dan menjaga privasi dan hak atas tubuh dengan orang lain. Peserta didik memiliki otoritas yang terkendali akan kehidupan dan pilihannya dengan didampingi oleh orang dewasa. Pendampingan tersebut dapat dilakukan dengan menyediakan akses informasi yang dapat membantu remaja membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab terkait privasi dan hak atas tubuhnya.

Tubuh adalah bagian dari privasi dan setiap orang memiliki hak pribadi atas tubuhnya. Hak pribadi tersebut termasuk menentukan siapa yang boleh

menyentuh dan bagian tubuh mana yang boleh disentuh oleh orang lain. Pengetahuan dan pemahaman mengenai bagian-bagian tubuh yang boleh disentuh oleh orang lain menjadi poin krusial guna menjaga dan terhindar dari perilaku kekerasan seksual. Berikut ini adalah jenis-jenis sentuhan:

- a. **Sentuhan boleh** adalah sentuhan yang dirasakan nyaman dan aman bahkan membuat kita merasa disayangi. Contoh sentuhan boleh, yaitu berjabat tangan dengan teman atau guru atau saat orang tua memeluk dan mencium kening anaknya saat akan tidur atau bangun tidur. Pertimbangan mengenai mana yang boleh atau tidak boleh sebaiknya berdasarkan nilai, norma, aturan sosial, agama, dan hukum yang berlaku.
- b. **Sentuhan tidak boleh** adalah sentuhan yang membuat merasa tidak nyaman, merasa kotor, takut, khawatir, bingung, marah, bersalah, dan menimbulkan perasaan negatif lainnya. Sentuhan yang membuat kita merasa terluka secara fisik atau perasaan. Sebagai contoh sentuhan yang tidak boleh, yaitu ketika seseorang menyentuh bagian tubuh kita, sedangkan kita tidak ingin disentuh pada bagian tersebut. Sentuhan ini termasuk ketika orang lain memaksa kita menyentuh bagian tubuhnya, apalagi pelaku meminta kita untuk tidak memberitahukan kepada orang lain bahkan disertai ancaman.

Hal penting lainnya yang perlu dipahami dan dilatihkan kepada peserta didik adalah tindakan yang harus segera dilakukan ketika mengalami sentuhan tidak boleh. Tindakan yang perlu dilakukan, misalnya:

1. menyampaikan keberatan kepada orang tersebut bahwa yang dilakukannya membuat tidak nyaman, misalnya dengan berkata *tidak*;
2. menjauh dari pelaku;
3. berteriak dan melawan jika merasa terancam dan tidak bisa menjauh; dan
4. segera memberitahu orang lain (orang tua atau orang dewasa yang dapat dipercaya) tentang kejadian yang telah dialami.

#### **Apa yang harus kita lakukan jika kita mengalami kekerasan seksual?**

Jika mengalami hal-hal yang menimbulkan penderitaan, kesengsaraan, atau tidak nyaman seperti kata-kata yang menyinggung atau merendahkan atau sentuhan-sentuhan di area yang tidak wajar, bisa jadi kita mengalami

kekerasan. Terlebih jika apa yang kita alami sudah berulang kali terjadi dan dilakukan oleh orang yang sama, makin tinggi kemungkinan apa yang kita alami itu adalah kekerasan.

**Pelaporan kejadian kekerasan seksual di lingkungan sekolah bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman.**

Terdapat kekhawatiran dari korban kekerasan seksual untuk melaporkan kejadian kekerasan seksual karena dapat merusak nama baik sekolah. Bahkan, dalam banyak kasus sering kali sekolah juga berusaha menutup-nutupi adanya kekerasan seksual yang terjadi di lingkungannya dengan tidak memproses kasus tersebut atau berusaha mendamaikan pelaku dan korban kekerasan seksual. Pandangan ini adalah sangat keliru mengingat lembaga pendidikan mempunyai kewajiban untuk menciptakan lingkungan yang aman. Oleh karena itu, apabila terjadi kekerasan seksual di sekolah, sekolah harus memastikan untuk tidak menutupi kasus tersebut, tetapi memproses kasus tersebut. Sekolah yang menciptakan lingkungan yang aman bukanlah sekolah yang menutupi kasus kekerasan seksual, melainkan sekolah yang memproses kasus itu dengan baik.

Sebaliknya, sekolah harus menjamin korban agar dapat menyampaikan laporan peristiwa kekerasan seksual tersebut dengan senyaman mungkin. Hal itu karena keberanian untuk menceritakan kejadian kekerasan seksual merupakan suatu hal yang luar biasa bagi korban. Sekolah harus melindungi kerahasiaan identitas pelapor/korban agar data pribadi atau identitas diri tidak tersebar ke pihak-pihak di luar proses penanganan kekerasan. Pelindungan kerahasiaan identitas tersebut dapat berupa:

1. penjaminan keamanan pelapor/korban dari kemungkinan adanya serangan dari terlapor (baik secara fisik, psikis, atau melalui pelaporan ke polisi atas tuduhan pencemaran nama baik); dan
2. penghindaran stigma negatif dari masyarakat atas kekerasan yang dialami pelapor/korban atau dilakukan oleh terlapor peserta didik.

**Berikut ini ada beberapa hal yang bisa kita lakukan setelah menyadari bahwa kita mengalami kekerasan seksual.**

**a. Pahami bahwa kekerasan terjadi bukan salah kita**

Budaya menyalahkan korban merupakan hal yang sering sekali dilakukan oleh pelaku kekerasan. Ini membuat korban sering kali 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, apa pun alasannya. Korban adalah orang yang paling dirugikan sehingga tidak seharusnya korban merasa bersalah.

**b. Pastikan keamanan dan keselamatan**

Peristiwa kekerasan sering kali berulang, bahkan bisa jadi kekerasan yang terjadi makin 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 hindari tempat kejadian dan mintalah pertolongan kepada guru.

**c. 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, misalnya proses hukum. Oleh karena itu, bukti-bukti perlu disimpan dan diserahkan kepada pihak yang berwenang, seperti kepolisian. Hindari menyebarkan bukti di media sosial karena berisiko dianggap menyebarkan berita dan bisa terkena Undang-Undang tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE).

**d. Cari informasi dari pihak atau lembaga yang dapat memberikan bantuan**

Kamu dapat bercerita atau berkonsultasi kepada guru, konselor, TPPK, Satgas PPKSP, atau orang dewasa yang kamu percayai. 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 P2TP2A atau UPTD PPA sesuai wilayah masing-masing. Kamu juga dapat mencoba menghubungi layanan pengaduan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.

Terdapat beberapa kanal pelaporan untuk peristiwa kekerasan seksual, di antaranya adalah sebagai berikut:

- Call center SAPA (sahabat perempuan) 129 milik Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan anak,
- Kanal pelaporan milik Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi dengan tautan <https://kemdikbud.lapor.go.id/>,
- Komnas Perempuan melalui e-mail [pengaduan@komnasperempuan.go.id](mailto:pengaduan@komnasperempuan.go.id),
- Komnas HAM melalui laman kanal <https://pengaduan.komnasham.go.id/id/>,
- Pihak kepolisian terdekat (Polsek atau Polres), khususnya ke unit pelayanan perempuan dan anak (UPPA).

- e. **Setelah mencari informasi, cobalah untuk mengadu kepada lembaga-lembaga tersebut dan/atau laporkan kepada pihak yang berwenang**

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

- f. **Setelah hal-hal itu dilakukan, 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!*



### **Apa yang dapat dilakukan ketika kita melihat atau menyaksikan kekerasan seksual yang dialami oleh orang lain?**

Sebagai saksi mata, kamu harus selalu bersikap waspada terhadap peristiwa kekerasan seksual. Hal itu bertujuan agar kamu bisa melakukan intervensi pada saat seseorang mengalami kekerasan seksual dan membutuhkan bantuanmu. Kamu dapat bersikap aktif dan tegas dalam melawan kekerasan seksual.

Berikut lima strategi yang dapat dilakukan untuk merespons tindakan kekerasan seksual. Lima strategi itu dikenal sebagai metode intervensi BANTU.

- B** Berani untuk menegur pelaku
- A** Alihkan perhatian pelaku
- N** Ngajak orang lain untuk membantumu
- T** Tanyakan keinginan korban
- U** Upayakan untuk merekam kejadian

#### **1. Berani untuk menegur pelaku**

Jika kamu yakin bahwa situasi aman bagimu untuk melakukan tindakan, intervensi secara langsung merupakan cara yang paling cepat untuk merespons tindak kekerasan seksual. Intervensi itu berupa tindakan menawarkan bantuan kepada orang yang terlihat dari gelagatnya sedang mengalami kekerasan seksual atau dengan menyela pelaku atas tindakan yang dilakukan.

Kendati demikian, intervensi langsung memiliki risiko sebab pelaku mungkin akan menyalarmu sebagai korban berikutnya. Selain itu, cara ini dapat

memperkeruh situasi. Sebelum merespons peristiwa kekerasan seksual secara langsung, kamu harus terlebih dahulu menilai situasi yang terjadi, misalnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut.

- 1) Apakah kamu aman secara fisik?
- 2) Apakah korban kekerasan seksual aman secara fisik?
- 3) Apakah situasi tidak akan menjadi lebih buruk jika kamu langsung menegur pelaku?

Jika jawaban atas semua pertanyaan tersebut adalah Ya, kamu dapat melakukan intervensi langsung dalam peristiwa kekerasan seksual tersebut.

Contoh lain penerapan dari pendekatan ini adalah dengan bertanya kepada korban, "Eh, kamu *gak apa-apa*?" Selain itu, kamu juga dapat menegur pelaku dengan bertanya seperti berikut ini:

- 1) Apa yang sedang terjadi?
- 2) Apakah saya bisa berbicara sebentar denganmu?
- 3) Tahukah kamu jika yang kamu lakukan itu pelecehan/kekerasan?



Lakukan teguran tersebut secara singkat, jelas, dan tegas. Tindakan ini akan memberi tahu mereka bahwa kamu telah memperhatikan situasi dan bersedia untuk campur tangan.

## 2. Alihkan perhatian pelaku

Pengalihan perhatian merupakan pilihan yang tepat untuk situasi berikut:

- a. Kamu berada di lingkungan yang tidak dikenal.
- b. Kamu tidak mengenal orang-orang yang terlibat dalam situasi tersebut dengan baik.
- c. Pelaku kekerasan seksual memiliki kewenangan yang lebih.
- d. Kamu kurang nyaman untuk melakukan tindakan langsung.

Tujuan strategi ini adalah untuk membantu korban kekerasan seksual untuk meninggalkan situasi. Selain itu, strategi ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian pelaku kekerasan seksual. Idennya adalah untuk mengabaikan pelaku dan terlibat langsung dengan orang yang menjadi sasaran pelaku kekerasan seksual. Pendekatan ini dapat mengalihkan gangguan yang terjadi dan memungkinkan orang yang mengalami kekerasan untuk pergi.

Ketika berkomunikasi dengan korban, jangan bicarakan kekerasan seksual yang tengah terjadi secara gamblang. Sebaliknya, bicarakan sesuatu yang sama sekali tidak berhubungan dengan peristiwa kekerasan seksual. Cobalah untuk memadamkan situasi atau menghentikan peristiwa kekerasan seksual yang hendak dan tengah terjadi dengan kegiatan berikut ini:

- a. Berpura-puralah tersesat atau kenal dengan menyapa atau bertanya kepada korban dengan kalimat-kalimat berikut:
  - 1) Pukul berapa sekarang?
  - 2) Permisi, apakah kamu tahu di mana ruang perpustakaan?
  - 3) Hei, kamu, apa kabar?
- b. Halangi pelaku dengan memosisikan tubuhmu di antara korban dan pelaku.
- c. Tumpahkan minuman dengan sengaja.

### 3. **Ngajak orang lain untuk membantumu**

Kamu dapat meminta bantuan orang lain atau pihak ketiga yang memiliki otoritas lebih tinggi untuk melakukan intervensi secara langsung, jika posisimu lebih lemah dibandingkan dengan pelaku kekerasan seksual. Pihak ketiga yang dimaksud adalah kepala sekolah, guru, staf, dan otoritas lainnya. Namun, jika pelaku kekerasan seksual adalah bagian dari otoritas sekolah, cobalah berbicara dengan orang dewasa lain yang dipercaya atau TPPK maupun Satgas PPKSP. Berikut adalah contoh tindakan yang dapat kamu lakukan:

- a. Bekerja sama dengan pihak-pihak di dekat kamu yang juga sedang memperhatikan apa yang terjadi dan mungkin berada dalam posisi yang lebih baik untuk melakukan intervensi. Carilah orang di sekitar lokasi

peristiwa kekerasan seksual, seperti penjaga toko, sopir bus, satpam atau petugas lain. Mintalah mereka untuk turun tangan. Jika posisimu dekat dengan lokasi sekolah, hubungi seseorang yang kamu kenal, seperti petugas keamanan sekolah, guru, kepala sekolah, dan staf sekolah lainnya. Kamu dapat mengatakan, “Bu, tadi saya melihat di halte depan sekolah ada eksibisionis, bisakah pelaku diamankan oleh pihak keamanan sekolah?”

- b. Mintalah temanmu untuk ikut terlibat dengan menggunakan salah satu strategi dalam metode intervensi BANTU, misalnya dengan strategi “Alihkan perhatian”. Temanmu dapat menanyakan waktu, petunjuk, atau membuat percakapan yang tidak terkait dengan kekerasan seksual guna berkomunikasi dengan korban saat kamu sedang mencari orang lain untuk dapat dimintakan tolong.
- c. Kamu juga dapat menghubungi polisi. Akan tetapi, sebagian korban kekerasan seksual mungkin tidak merasa nyaman dengan intervensi polisi. Untuk itu, sebelum menghubungi polisi, coba gunakan strategi “Alihkan perhatian” sebagai cara tidak langsung untuk meminta persetujuan korban.

#### 4. Tanyakan keinginan korban

Banyak kasus kekerasan seksual yang terjadi dengan sangat cepat. Kekerasan seksual itu tidak jarang dilakukan oleh pihak-pihak yang memiliki kuasa lebih besar daripada kamu. Apabila kamu tidak dapat bertindak pada saat peristiwa kekerasan seksual berlangsung, kamu tetap dapat membantu korban kekerasan seksual dengan membuatnya merasa lebih baik, misalnya, dengan memeriksa keadaan, memberi dukungan emosional, serta menawarkan dukungan lain. Hal ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari peristiwa kekerasan seksual yang dialami korban. Dalam hal ini, kamu bisa menunggu sampai peristiwa kekerasan seksual usai, lalu berbicara dengan korban. Berikut beberapa hal yang dapat kamu lakukan:

- a. Tanyakan apakah dia baik-baik saja.
- b. Tanyakan apakah ada cara untuk mendukungnya.
- c. Tawarkan untuk menemani dia ke tempat tujuan atau duduk bersama dia untuk sementara.

- d. Bagikan sumber daya dan tawarkan untuk membantunya dalam membuat laporan jika dia bersedia.
- e. Jika kamu telah mendokumentasikan kejadian tersebut, tanyakan apakah dia ingin dikirim dokumentasi tersebut.

#### 5. Upayakan untuk merekam kejadian

Perekaman peristiwa kekerasan seksual adalah salah satu cara untuk membantu korban. Namun, ada beberapa hal yang perlu diingat dalam mendokumentasikan kekerasan seksual dengan aman dan bertanggung jawab. Saat mendokumentasikan peristiwa itu, pastikan kamu melakukannya dengan aman dan tidak mencelakakan diri sendiri dan orang lain. Perlu diingat, hasil dokumentasi yang kamu abadikan bukan sepenuhnya milikmu, khususnya jika wajah korban terlihat dengan jelas.



Tanyakan kepada korban apa yang ingin mereka lakukan dengan hasil dokumentasi tersebut. Jangan menyebarkan dan menggunakan dokumentasi tanpa persetujuan korban karena akan membuat mereka makin tidak berdaya. Di sisi lain, kamu juga dapat dilaporkan balik oleh pelaku kekerasan seksual dengan Undang-Undang tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) yang masih berlaku. UU ITE mengatur konsekuensi hukum dari pengiriman data elektronik melalui teknologi informasi.

Berikut ini adalah beberapa kiat dalam mendokumentasikan kejadian kekerasan seksual:

- a. Pastikan untuk menjaga jarak yang aman.
- b. Nyatakan tanggal dan waktu pada saat kejadian.

- c. Rekamlah *landmark*, misalnya tanda jalan/platform kereta/halte bus, yang dapat mendeskripsikan tempat terjadinya kekerasan seksual.
- d. Peganglah kamera dengan stabil dan terfokus pada kejadian, setidaknya selama 10 detik.

#### **Apa informasi yang dapat disampaikan untuk dilakukan korban kekerasan seksual?**

1. menceritakan kepada orang yang ia percaya atau melapor ke pihak yang berwajib tentang kasus yang menimpa dirinya;
2. meminta perlindungan dan pendampingan kepada pihak berwajib atas keselamatan serta kesehatan dirinya, baik secara fisik dan psikis;
3. memastikan dirinya mendapatkan pelayanan dan rujukan terkait kasus kekerasan yang menimpa dirinya;
4. bersama dengan pendamping yang dipercaya memutuskan rencana-rencana penanganan kasusnya; dan
5. membangun masa depannya dengan percaya diri.

#### **Prinsip dalam merespons kasus kekerasan (LIVES-WHO)**

Ada lima prinsip dasar yang harus dilakukan saat menemui kasus kekerasan seksual:

1. **Listen**, yaitu dengarkan korban dengan empati. Biarkan penyintas/korban bercerita dengan kata-katanya sendiri tentang apa yang terjadi pada dirinya. Jangan menghakimi dan jagalah hak serta martabatnya sebagai korban/penyintas.
2. **Inquire about need concern**, yaitu tanyakan, lakukan asesmen, dan berikan respons pada kebutuhan yang mendesak dan pahami kekhawatiran korban secara emosional, fisik, sosial, dan praktis.
3. **Validate**, yaitu tunjukkan bahwa kamu paham dan percaya pada penyintas/korban. Yakinkan mereka bahwa ia tidak bersalah atas peristiwa kekerasan seksual yang terjadi dan telah melakukan tindakan yang tepat untuk meminta pertolongan.

4. **Enhance safety**, yaitu rencanakan bersama tindakan keselamatan untuk melindungi penyintas/korban dari kemungkinan terulangnya lagi kekerasan.
5. **Support**, yaitu berikan dukungan kepada penyintas/korban terkait keputusannya dengan memberikan informasi, layanan, dan rujukan.

### **Bagaimana cara merespons korban dengan empati?**

#### **Percaya**

Korban kekerasan seksual sering khawatir bahwa mereka tidak akan dipercaya. Beri tahu korban secara langsung dengan mengatakan, "Saya percaya kepadamu." Cobalah untuk tidak mengajukan pertanyaan yang terdengar seperti kamu tidak mempercayai ceritanya. Misalnya, pertanyaan yang dimulai dengan, "Mengapa kamu?" Ketika seseorang yang selamat dari kekerasan seksual merasa yakin, pada saat itu kamu telah membantu mereka untuk mulai sembuh.

#### **Secara aktif mendengarkan korban**

Wajar bagi kamu sebagai pendengar untuk terlibat dalam pemikiran dan perasaanmu tentang apa yang kamu dengar. Penting untuk tetap berfokus pada apa yang dikatakan oleh korban dan apa yang korban butuhkan.

#### **Sadar akan bahasa tubuhmu**

Kata empati harus didukung oleh bahasa tubuh yang menunjukkan empati pula. Kenali bahwa korban mungkin merasa tidak nyaman dengan kontak fisik.

#### **Gunakan tanggapan yang jujur**

Jika merasa tidak perlu menggunakan kalimat, "Ini bukan salah kamu", dapat digunakan kalimat yang di dalamnya terdapat penekanan konteks apa yang terjadi, misalnya, "Kamu tidak meminta hal ini terjadi". Katakan kepadanya bahwa korban tidak dapat disalahkan atas suatu serangan.



## REFERENSI AUDIO VISUAL

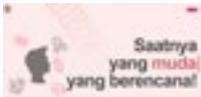
No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Film Pendek Profil Pelajar Pancasila: Hujan Tak Akan Turun Selamanya	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2GVk9PLiz-8">https://www.youtube.com/watch?v=2GVk9PLiz-8</a>		
2	Stop Kekerasan Seksual	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OxiwR2dRA-w&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=OxiwR2dRA-w&amp;t=2s</a>		
3	Gerak Bersama: Ini Gak Lucu	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=580-wqH5o5s">https://www.youtube.com/watch?v=580-wqH5o5s</a>		
4	Merdeka dari Kekerasan	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=580-wqH5o5s">https://www.youtube.com/watch?v=580-wqH5o5s</a>		
5	Bentuk-bentuk Kekerasan dalam Permendikbud-ristek No. 46 Tahun 2023 tentang PPKSP	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f_CRqfHz7Lg">https://www.youtube.com/watch?v=f_CRqfHz7Lg</a>		
6	Ruang Lingkup Permendikbud-ristek No. 46 Tahun 2023 (PPKSP)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zrs7w7x7gtA&amp;t=188s">https://www.youtube.com/watch?v=Zrs7w7x7gtA&amp;t=188s</a>		

7	Tata Cara Pencegahan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NBvjE4nNITQ&amp;t=51s">https://www.youtube.com/watch?v=NBvjE4nNITQ&amp;t=51s</a>		
8	Tata Cara Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan oleh TPPK dan Satgas PPKSP	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ra_afXrwhw&amp;t=183s">https://www.youtube.com/watch?v=Ra_afXrwhw&amp;t=183s</a>		



## REFERENSI BAHAN BACAAN

No	Judul	Tautan	Kode QR	Gambar
1	Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual di Lingkungan Satuan Pendidikan (Permendikbudristek PPKSP)	<a href="https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3310">https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3310</a>		
2	Keputusan Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 49/M/2023 tentang Petunjuk Teknis Tata Cara Pelaksanaan Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan	<a href="https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3344">https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3344</a>		

3	Laman Merdeka dari Kekerasan	<a href="https://merdekadarikekerasan.kemdikbud.go.id/">https://merdekadarikekerasan.kemdikbud.go.id/</a>		
4	Pedoman Pelayanan Dan Rujukan Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Anak (KTP/A) Bagi Petugas Kesehatan	<a href="https://repository.kemkes.go.id/book/692">https://repository.kemkes.go.id/book/692</a>		
5	Modul Kesehatan Reproduksi Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM)	<a href="https://www.kemenpppa.go.id/page/view/MjUwMw==">https://www.kemenpppa.go.id/page/view/MjUwMw==</a>		
6	Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat untuk Guru	<a href="https://bit.ly/ModulKespro_SMAV">https://bit.ly/ModulKespro_SMAV</a>		
7	Modul Guru: Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas bagi Remaja dengan Disabilitas Intelektual	<a href="https://pmpk.kemdikbud.go.id/bukudigital/products/modul-guru-pendidikan-kesehatan-reproduksi-dan-seksualitas-bagi-remaja-dengan-disabilitas-intelektual600f8d40e4638">https://pmpk.kemdikbud.go.id/bukudigital/products/modul-guru-pendidikan-kesehatan-reproduksi-dan-seksualitas-bagi-remaja-dengan-disabilitas-intelektual600f8d40e4638</a>		
8	Modul [tentang kita] BERAKSI	<a href="https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/">https://genre.id/materi/tentang-kita-beraksi/</a>		
9	Konseling Online di GenRe Indonesia: <i>GenRe Indonesia – Saatnya yang muda yang berencana!</i>	<a href="https://genre.id/">https://genre.id/</a>		



## Daftar Pustaka

### BUKU

- Abdillah, Ana, et. al. *Buku Saku Mekanisme Rujukan untuk Layanan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi Berbasis Gender Bagi SMP/MTs/ PKLK di Kabupaten Jombang*. s.l.: s.n., 2023.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Direktorat Bina Ketahanan Remaja. *Tentang Kita Beraksi: Modul Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya Usia 15-19 Tahun*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN, 2020.
- Badan Narkotika Nasional. *Modul SIGAB (Siaga Lawan Narkoba)*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional, 2021.
- Bennett, Linda Rae, Sharyn Graham Davies, dan Irwan Martua Hidayana, eds. *Seksualitas di Indonesia: Politik Seksual, Kesehatan, Keragaman, dan Representasi*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2018.
- Budiarti, Arsa Ilmi, Gladys Nadya Arianto, dan Marsha Maharani. *Data dan Fakta Kekerasan Seksual 2021*. Jakarta: Indonesia Judicial Research Society, 2022.
- Campbell, Tom. "Human Rights and The Partial Eclipse of Justice" *Dalam Pluralism and Law*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 2001. Hlm. 55-70.
- Dewantara, Ki Hadjar. *Wasita Brochuren-Serie No. 1: Leidraad Behoorende bij de cursus over de Javaansche Muziek*. Yogyakarta: Wasita, 1935.
- Dewi, Prameswari Puspa. *Modul Kesehatan Reproduksi: Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM)*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak, 2018.
- Fatimah, F. N. A. D.. *Teknik analisis SWOT: Pedoman Menyusun Strategi yang Efektif dan Efisien serta Cara Mengelola Kekuatan dan Ancaman*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020.
- Fromm, Erich. *The Art of Loving (1st ed.)*. New York: Harper, 1956.
- Hermawan, Budi, et. al. *Modul Guru: Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas bagi Remaja dengan Disabilitas Intelektual*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020.
- Ineu, Nenden, Cece Rakhmat, dan Ahmad Rifqy Ash-Shiddiqy. *Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Dipandang dari Segi Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama, 2020.
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Kesehatan Keluarga. *Pedoman Pelayanan dan Rujukan Kasus Kekerasan*

- terhadap Perempuan dan Anak (KtP/A) bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan, 2021.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Paud, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Direktorat Sekolah Dasar. *Buku Panduan Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Paud, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Kesehatan. *Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja tingkat SMA dan Sederajat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. *Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2021*. Bandung: Politeknik Kesejahteraan Sosial, 2022.
- Komisi Nasional Hak Asasi Manusia Republik Indonesia (Komnas HAM). *Buku Pendamping untuk Guru dalam Pembelajaran Hak Asasi Manusia tingkat SMA/SMK*. Jakarta: Komnas HAM, 2016.
- Komisi Nasional Anti-Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan). *Modul Pendidikan HAM Berperspektif Gender untuk Guru SMA dan Sederajat*. Jakarta: Komnas Perempuan, 2014.
- Lahai, John Idriss dan Khanyisela Moyo, eds. *Gender in Human Rights and Transitional Justice*. Switzerland: Palgrave Macmillan, 2018.
- Lestari, Ressa Ria, et. al. *Buku Panduan Pendampingan Dasar Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan*. Bandung: LBH Bandung, s.d.
- Listia, et. al. *Buku Suplemen Pendidikan Agama untuk SMA, Pendidikan Interreligius: Gagasan Dasar dan Modul Pelaksanaan*. Solo: Religions for Peace, 2016.
- Meyria, Adoniati. *Manual Pelatihan Penerapan Sekolah Ramah HAM*. Jakarta: Komnas HAM, 2017.
- Nabila Haryanto, N. dan Ade Risma Priastika. *Modul Pendidik Sebaya Pemberdayaan Remaja Perempuan*. s.l.: Girls4Change Indonesia, 2023.
- Pohan, Mawar dan Saskia Raishaputri Moestadja. *SETARA (Semangat Dunia Remaja): Buku Panduan Guru untuk Mengajarkan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMP/Sederajat Kelas 7*. Jakarta: RutgersWPF Indonesia, s.d.
- Purwanti, Ani. *Kekerasan Berbasis Gender*. Yogyakarta: Bildung Nusantara, 2020.
- Rachmi, Cut Novianti, et. al. *Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
- Retyaningtyas, Lathiefah Widuri. *Aku, Kamu, Lawan Kekerasan Seksual: Mari Bersama Wujudkan Kampus Aman dan Bebas dari Pelecehan Seksual!* s.l.: Jaringan Muda. 2017.

- Royanto, Lucia RM dan Admila Rosada. *Modul Orangtua/Pengasuh: Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas bagi Remaja dengan Disabilitas Intelektual*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020.
- Santrock, John W. *Adolescence (6th ed.)*. Iowa : WM. C. Brown Publishers, 1996
- Santrock, John W. *Educational Psychology (6th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education, 2018.
- Santrock, John W. *Children (14th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education, 2019.
- Suralaga, Fadhilah. *Psikologi Pendidikan*. Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2021.
- Wahyuning, Wiwik, et. al. *Mengkomunikasikan Moral*. Jakarta: Gramedia, 2003.
- Widjanarko, Jarot dan Fu Xie. *Citra Diri: Serial Buku Religi*. Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia, 2017.
- Wong, Donna L., et. al. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong*. Jakarta: EGC, 2009.
- World Health Organization (WHO). *Caring for women subjected to violence: A WHO training curriculum for health care providers (Revised ed., 2021)*. Switzerland: WHO, 2021
- Yayasan Teman Baik. *Panduan Pelatihan Kebijakan Perlindungan Anak*. Jakarta: Friends Indonesia, 2018.

## **JURNAL**

- Hapsari, E. E. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Studi Lanjut melalui Analisis SWOT pada Peserta Didik Kelas XI IPA 4 di SMA Negeri 1 Sleman." *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan dan Konseling*. 5:10(2016), 407-418.
- Marx, Brian P., et. al. "Tonic Immobility as an Evolved Predator Defense: Implications for Sexual Assault Survivors." *Clinical Psychology: Science and Practice*. 15:1(2008), 74-90.
- Mukhlisin, A., dan Pasaribu, M. H. "Analisis Swot dalam Membuat Keputusan dan Mengambil Kebijakan yang Tepat." *Invention: Journal Research and Education Studies*. 1:1(2020), 33-44.
- Snyder, Lisa Gueldenzoph dan Mark J. Snyder. "Teaching Critical Thinking and Problem Solving Skills." *Delta Pi Epsilon Journal*. 50:2 (2008), 90-99.

## **ARTIKEL/MAKALAH/KAJIAN**

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) Pusat Kajian dan Advokasi Perlindungan dan Kualitas Hidup Anak Universitas Indonesia (PUSKAPA). "Naskah Akademik Rancangan Peraturan Menteri Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan" (tidak dipublikasikan).

## **PERATURAN PERUNDANG-UNDANGAN**

Indonesia. *Undang-Undang Dasar 1945*.

Indonesia. *Undang-Undang Perlindungan Anak*. UU No. 23 Tahun 2002. LN No. 109 Tahun 2002. TLN No. 4235.

Indonesia. *Undang-Undang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak*. UU No. 35 Tahun 2014. LN No. 297 Tahun 2014. TLN No. 5606.

Indonesia. *Undang-Undang Tindak Pidana Kekerasan Seksual*. UU No. 12 Tahun 2022. LN No. 120 Tahun 2022. TLN No. 6792.

Indonesia. *Undang-Undang Hukum Pidana*. UU No. 1 Tahun 2023. LN No. 1 Tahun 2023. TLN No. 6842.

Indonesia. *Undang-Undang Kesehatan*. UU No. 17 Tahun 2023. LN No. 105 Tahun 2023. TLN No. 6887.

*Kitab Undang-Undang Hukum Pidana [Wetboek van Strafrecht]*. Diterjemahkan oleh Moeljatno. Jakarta: Pradnya Paramita, 1976.

Indonesia. *Peraturan Pemerintah tentang Kesehatan Reproduksi*. PP No. 61 Tahun 2014. LN No. 169 Tahun 2014. TLN No. 5559.

Indonesia. *Peraturan Presiden tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2020-2024*. Perpres No. 18 Tahun 2020.

Indonesia. *Peraturan Presiden tentang Strategi Nasional Penghapusan Kekerasan terhadap Anak*. Perpres No. 101 Tahun 2022.

Indonesia. *Keputusan Presiden tentang Pengesahan Convention on The Rights of The Child (Konvensi Tentang Hak-Hak Anak)*. Keppres No. 36 Tahun 1990.

Indonesia, Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*. Permendikbudristek Nomor 82 Tahun 2015.

Indonesia, Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*. Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023.

Indonesia, Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. *Keputusan Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tentang Petunjuk Teknis Tata Cara Pelaksanaan Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*. Kepsesjen Nomor 49/M/2023.

### **DOKUMEN INTERNASIONAL**

Perserikatan Bangsa-Bangsa. Convention on the Rights of the Child. *UNTS* 1577 (1989).

Perserikatan Bangsa-Bangsa. Report of the International Conference on Population and Development, Cairo, 5-13 September 1994. *A/CONF.171/13/Rev.1* (1995).

### **PUBLIKASI ELEKTRONIK**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. *Buku Saku soal Sering Ditanya: Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*. [https://merdekabelajar.kemdikbud.go.id/upload/file/280\\_1691549339.pdf](https://merdekabelajar.kemdikbud.go.id/upload/file/280_1691549339.pdf).

Masyarakat Pemantau Peradilan Indonesia – Fakultas Hukum Universitas Indonesia (MaPPI-FHUI). *Kekerasan Seksual di Indonesia*. [https://mappifhui.org/wp-content/uploads/2018/12/MaPPI-Booklet\\_Kekerasan-Seksual-di-Indonesia.pdf](https://mappifhui.org/wp-content/uploads/2018/12/MaPPI-Booklet_Kekerasan-Seksual-di-Indonesia.pdf).

### **INTERNET**

Bank Data Perlindungan Anak (KPAI). “Data Kasus Perlindungan Anak 2016–2020” <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-perlindungan-anak-2016-2020>. Diakses 13 Oktober 2023.

Merdeka dari Kekerasan (Kemendikbudristek), “Membantu Korban” <https://merdekadarikekerasan.kemdikbud.go.id/ppks/membantu-korban/>. Diakses 14 November 2023.

Russo, Francine. “Sexual Assault May Trigger Involuntary Paralysis” <https://www.scientificamerican.com/article/sexual-assault-may-trigger-involuntary-paralysis/>. Diakses 15 Oktober 2023.

Tempo. “Belum Genap 1 Bulan Tahun Ajaran Baru, FGSI Catat Ada 4 Kasus Perundungan” <https://nasional.tempo.co/read/1755820/belum-genap-1-bulan-tahun-ajaran-baru-fsgi-catat-ada-4-kasus-perundungan>. Diakses 15 Oktober 2023.



# PEMBELAJARAN

Pencegahan Kekerasan Seksual  
Jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA)  
dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Republik Indonesia  
2023

ISBN 978-623-118-949-3 (PDF)



9 786231 189493