

MODUL KECAKAPAN HIDUP UNTUK MELINDUNGI DIRI DARI KEKERASAN



Disusun Oleh :

Dr. Weny Savitry S. Pandia, M.Si, Psikolog
Dr. Murniati Agustian, M.Pd.
Feronica, S.H., M.H
Dr. Zahrasari Lukita Dewi, M.Si., Psikolog
M. Francine Avanti, S.Pd., M.Pd.



DAFTAR ISI

PENDAHULUAN	2
TUJUAN DAN SASARAN KEGIATAN	8
PELAKSANAAN KEGIATAN	10
HARI PERTAMA	10
1. HARGA DIRI (<i>SELF-ESTEEM</i>)	10
2. KOMUNIKASI YANG EFEKTIF DAN ASERTIF	13
3. MENGELOLA EMOSI	17
4. PENGENALAN HUKUM DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN	22
HARI KEDUA	25
KEGIATAN PRAKTIKUM MANDIRI	25
BAHAN BACAAN FASILITATOR	27
A. TINDAK PIDANA KEJAHATAN SEKSUAL	27
B. DAMPAK KEJAHATAN SEKSUAL PADA KORBAN	30
C. KESADARAN HUKUM	32
D. KECAKAPAN HIDUP	48
E. <i>SELF-LOVE</i>	56
DAFTAR PUSTAKA DAN ACUAN	63

I. PENDAHULUAN

KEKERASAN PADA PEREMPUAN DAN ANAK

Kekerasan terhadap perempuan dan anak merupakan isu global yang memprihatinkan, dan dampaknya dirasakan di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Kekerasan ini tidak hanya merusak individu secara fisik dan psikologis, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan masyarakat dan pembangunan sosial-ekonomi.

Pada tahun 2024, situasi kekerasan terhadap perempuan dan anak di Indonesia masih menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Laporan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPA) menyebutkan bahwa dalam enam bulan pertama tahun ini, terdapat peningkatan kasus kekerasan terhadap perempuan sebesar 8% dibandingkan periode yang sama pada tahun 2023. Hal ini mencerminkan adanya tantangan berkelanjutan dalam penanggulangan kekerasan, meskipun berbagai inisiatif telah dilakukan.

Kekerasan terhadap anak juga menunjukkan pola yang serupa. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengungkapkan bahwa pada tahun 2024, terdapat lonjakan 12% dalam jumlah laporan kasus kekerasan terhadap anak dibandingkan tahun lalu. Jenis kekerasan yang umum terjadi termasuk kekerasan fisik, emosional, serta eksploitasi seksual. Kondisi ini sering diperburuk oleh faktor-faktor seperti kemiskinan, ketidakstabilan keluarga, dan kurangnya akses terhadap pendidikan serta layanan perlindungan.

1. Kekerasan terhadap Perempuan:

- Berdasarkan laporan KPPA, hingga Agustus 2024 tercatat 5.600 kasus kekerasan terhadap perempuan, meningkat dari 5.200 kasus pada periode yang sama tahun lalu. Sedangkan di tahun 2025 ada 4.472 kasus kekerasan terhadap perempuan yang dilaporkan. Ini jadi rekor tertinggi sejak 2020
- Jenis kekerasan yang paling sering dilaporkan adalah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan kekerasan seksual, masing-masing menyumbang 45% dan 30% dari total kasus.
- Data menunjukkan bahwa 60% korban kekerasan dalam rumah tangga adalah perempuan berusia 20-35 tahun, dengan sebagian besar pelaku adalah pasangan mereka sendiri.

2. Kekerasan terhadap Anak:

- KPAI melaporkan bahwa terdapat 3.800 kasus kekerasan terhadap anak pada semester pertama 2024, dibandingkan dengan 3.400 kasus pada semester pertama 2023.
- Kekerasan fisik menjadi kategori terbesar dengan 40% dari total kasus, diikuti oleh kekerasan emosional dan eksploitasi seksual masing-masing sebesar 30% dan 20%.
- Sekitar 50% kasus kekerasan terhadap anak terjadi di lingkungan keluarga, menunjukkan perlunya perhatian khusus pada pola-pola kekerasan domestik.

Kekerasan terhadap perempuan dan anak sering kali berakar dari norma sosial yang patriarkal, ketimpangan gender, dan ketidakadilan sosial. Faktor-faktor ini menciptakan lingkungan yang memungkinkan kekerasan terjadi dan sering kali menghambat upaya perlindungan dan pemulihan bagi korban. Kurangnya penegakan hukum yang efektif, dukungan sosial yang terbatas, dan stigma terhadap korban juga berkontribusi pada tingginya angka kekerasan.

Penting untuk mengatasi kekerasan ini melalui pendekatan multidimensional yang melibatkan penegakan hukum, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat. Upaya preventif dan rehabilitatif perlu dilakukan secara holistik untuk memastikan perlindungan yang efektif dan pengurangan angka kekerasan yang signifikan.

Kekerasan terhadap perempuan dan anak adalah isu mendalam yang berakar dari struktur sosial, budaya, dan ekonomi yang kompleks. Di Indonesia, seperti di banyak negara lain, kekerasan terhadap perempuan dan anak merupakan masalah yang telah ada sejak lama dan terus berlanjut meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasinya. Kondisi ini mencerminkan ketidaksetaraan gender, kekurangan dalam penegakan hukum, dan kelemahan sistem perlindungan sosial.

Kekerasan terhadap perempuan dan anak seringkali terkait dengan norma-norma patriarkal dan struktur kekuasaan yang mendominasi dalam banyak aspek kehidupan sosial. Ketidaksetaraan gender yang mendalam, ketergantungan ekonomi, dan kekurangan pendidikan tentang hak asasi manusia memperburuk situasi ini. Seringkali, korban kekerasan tidak memiliki akses yang memadai terhadap sumber daya atau dukungan yang mereka butuhkan untuk melindungi diri mereka sendiri dan menyembuhkan luka yang mereka derita. Terdapat permasalahan-permasalahan yang timbul dari kerap terjadinya kekerasan pada perempuan dan anak, yakni:

1. Ketidaksetaraan Gender:

- **Norma Sosial dan Budaya:** Banyak masyarakat masih mempertahankan norma sosial dan budaya yang merendahkan status perempuan dan anak, memperkuat ide bahwa kekerasan terhadap mereka adalah hal yang dapat diterima atau bahkan diabaikan.
- **Kekuasaan dan Kontrol:** Struktur kekuasaan dalam banyak keluarga dan komunitas memberikan kontrol yang tidak seimbang kepada laki-laki, yang sering kali mengekspresikan kekuasaannya melalui kekerasan.

2. Kekurangan Penegakan Hukum:

- Penegakan Hukum yang Lemah: Meskipun terdapat undang-undang yang melindungi perempuan dan anak, penegakan hukum sering kali tidak konsisten atau lemah. Korban kekerasan sering kali menghadapi kesulitan dalam mendapatkan keadilan, baik karena proses hukum yang rumit maupun karena kurangnya dukungan dari aparat penegak hukum.
- Korupsi dan Penyimpangan: Korupsi dalam sistem hukum dan ketidakakuratan dalam pelaporan kasus dapat menghambat proses peradilan, yang sering kali mengakibatkan pelaku kekerasan tidak dihukum.

3. Kurangnya Akses terhadap Dukungan:

- Fasilitas Kesehatan dan Sosial: Banyak korban kekerasan tidak memiliki akses yang memadai terhadap layanan kesehatan, psikologis, dan sosial. Hal ini dapat memperburuk dampak kekerasan dan memperlambat proses pemulihan.
- Stigma dan Diskriminasi: Korban sering kali mengalami stigma dan diskriminasi, baik di tingkat keluarga maupun masyarakat, yang membuat mereka enggan melaporkan kekerasan atau mencari bantuan.

4. Faktor Ekonomi dan Sosial:

- Kemiskinan: Kemiskinan meningkatkan kerentanan terhadap kekerasan, karena keterbatasan sumber daya dapat membuat perempuan dan anak lebih bergantung pada pelaku kekerasan dan kurang mampu untuk melarikan diri dari situasi berbahaya.
- Ketidakstabilan Keluarga: Ketidakstabilan ekonomi dan sosial dalam keluarga dapat meningkatkan risiko kekerasan. Konflik, kekurangan pendapatan, dan tekanan sosial dapat memperburuk situasi dan memicu kekerasan.

5. Kurangnya Pendidikan dan Kesadaran:

- Pendidikan tentang Hak Asasi Manusia: Kurangnya pendidikan tentang hak asasi manusia dan kesadaran tentang kekerasan domestik dapat menghambat upaya pencegahan dan pengurangan kekerasan. Pendidikan yang tidak memadai mengenai hak-hak individu dan cara-cara untuk melindungi diri sering kali menyebabkan ketidaktahuan dan ketidakmampuan untuk mencari bantuan.

6. Krisis Kesehatan Mental:

- Dampak Psikologis: Kekerasan yang dialami oleh perempuan dan anak seringkali menyebabkan dampak psikologis yang mendalam, seperti trauma, gangguan kecemasan, dan depresi. Kurangnya dukungan mental dan emosional memperburuk dampak ini, menghambat proses penyembuhan dan reintegrasi ke dalam masyarakat.

Topik kekerasan terhadap perempuan dan anak wajib dibahas dan didengar lebih lanjut karena merupakan pelanggaran serius terhadap hak asasi manusia yang mendasar. Setiap individu memiliki hak untuk hidup bebas dari kekerasan dan penindasan, dan kekerasan ini merusak hak-hak fundamental seperti keselamatan, kesehatan, dan martabat. Selain itu, dampak kesehatan dari kekerasan sangat mendalam dan sering kali berkepanjangan, mencakup trauma fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan gangguan stres pascatrauma, depresi, dan kecemasan. Dampak ini tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi tetapi juga membebani sistem kesehatan masyarakat dengan biaya pengobatan yang tinggi.

Kekerasan terhadap perempuan dan anak juga berdampak negatif pada struktur sosial dan ekonomi. Korban sering kehilangan pekerjaan dan mengalami pengurangan pendapatan, yang menyebabkan ketergantungan pada bantuan sosial dan merugikan ekonomi secara keseluruhan.

Dengan membahas topik ini secara terbuka, kita dapat meningkatkan kesadaran dan pendidikan tentang pencegahan kekerasan, memberdayakan individu untuk melindungi diri mereka sendiri, dan mendorong reformasi kebijakan yang lebih baik. Diskusi yang berkelanjutan tentang kekerasan membantu mengidentifikasi kelemahan dalam sistem perlindungan yang ada dan memperbaiki mekanisme perlindungan serta penegakan hukum.

Lebih jauh, pembahasan ini mendorong perubahan budaya dan sosial yang penting, dengan meningkatkan kesadaran tentang norma-norma sosial yang mendukung kekerasan. Masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan egaliter, serta memenuhi kewajiban internasional untuk melindungi hak-hak perempuan dan anak sesuai dengan konvensi-konvensi internasional. Terakhir, dengan mengatasi kekerasan, kita berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, menciptakan masyarakat yang lebih sehat, adil, dan produktif. Oleh karena itu, memberikan perhatian yang lebih besar pada isu kekerasan terhadap perempuan dan anak adalah langkah penting untuk mencapai perubahan positif yang berkelanjutan.

II. TUJUAN DAN SASARAN KEGIATAN

Pelatihan Pencegahan Kekerasan pada Perempuan dan Anak dilaksanakan secara daring/luring, dengan durasi waktu 2 hari. Adapun tujuan dan sasaran dari kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

A. Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan Kesadaran dan Pengetahuan:

- Meningkatkan pemahaman peserta tentang berbagai bentuk kekerasan terhadap perempuan dan anak, termasuk kekerasan fisik, emosional, seksual, dan eksploitasi.
- Menyebarkan pengetahuan tentang dampak kekerasan terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial korban serta dampaknya terhadap masyarakat secara keseluruhan.

2. Memperkuat Kapasitas Penanganan Kasus:

- Meningkatkan keterampilan peserta dalam mengidentifikasi, merespons, dan menangani kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak.
- Memberikan informasi tentang prosedur pelaporan dan penanganan kasus sesuai dengan peraturan dan kebijakan yang berlaku.

3. Peningkatan Kualitas Dukungan dan Perlindungan:

- Mengajarkan peserta tentang cara memberikan dukungan yang efektif kepada korban kekerasan, termasuk layanan kesehatan, dukungan psikologis, dan perlindungan hukum.
- Mendorong pengembangan strategi untuk menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi korban serta upaya pencegahan kekerasan di komunitas mereka.

4. Mendorong Perubahan Sosial dan Budaya:

- Membekali peserta dengan keterampilan untuk berperan aktif dalam mengubah norma sosial dan budaya yang mendukung atau mentolerir kekerasan.

- Mendorong peserta untuk terlibat dalam kampanye pendidikan dan advokasi untuk mengurangi stigma terhadap korban dan meningkatkan kesadaran tentang hak-hak perempuan dan anak.

B. Sasaran Kegiatan

1. Peserta:

- Para siswa-siswi SMA, SMK, dan Universitas baik negeri maupun swasta dalam cakupan DKI Jakarta;
- Masyarakat umum, termasuk orang tua, tokoh masyarakat, dan pemimpin komunitas yang berperan dalam pencegahan kekerasan dan dukungan kepada korban.

2. *Output*:

- Peserta memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang jenis-jenis kekerasan, dampaknya, serta prosedur penanganan yang tepat.
- Terbentuknya jaringan kerja sama antara berbagai pihak terkait untuk meningkatkan kolaborasi dalam penanganan kekerasan terhadap perempuan dan anak.
- Penyusunan dan implementasi rencana aksi lokal untuk pencegahan kekerasan dan dukungan korban di tingkat komunitas.

3. Indikator Keberhasilan:

- Peningkatan pengetahuan peserta, yang diukur melalui evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan.
- Penerapan keterampilan dan pengetahuan yang diperoleh dalam praktik sehari-hari peserta, seperti peningkatan jumlah kasus yang dilaporkan dan ditangani dengan benar.
- *Feedback* positif dari peserta mengenai relevansi dan kegunaan materi pelatihan dalam konteks kehidupan mereka.

III. PELAKSANAAN KEGIATAN HARI PERTAMA

HARGA DIRI (*SELF-ESTEEM*)

Waktu: 50 menit

Tujuan:

1. Memperkenalkan identitas secara terbuka.
2. Meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.
3. Mengembangkan sikap menghargai keragaman dalam masyarakat.



Aktivitas: Gambar diri

Waktu	Kegiatan
15 Menit	<ol style="list-style-type: none">1.Co-fasilitator membantu untuk membagikan selebar kertas HVS kepada setiap peserta.2.Menjelaskan kepada peserta bahwa akan diminta untuk menggambar suatu benda di sebuah kertas HVS yang mewakili gambaran dirinya/symbol diri (misal: pohon, matahari, rumput liar, dsb).3.Setelah peserta menggambar, peserta dapat menuliskan:<ul style="list-style-type: none">• Alasan memilih menggambar simbol tersebut?• Visi atau impian peserta• Kekurangan/kelemahan dan kelebihan dari simbol tersebut sebagai gambaran diri.• Cara mengatasi kelemahan/kekurangan tersebut
25 Menit	<ol style="list-style-type: none">1.Fasilitator menunjuk satu peserta kemudian menjelaskan hasil gambarnya masing-masing. Setelah peserta pertama selesai menjelaskan, peserta tersebut menunjuk peserta lainnya.2.Setelah seluruh peserta selesai menjelaskan hasil gambarnya masing- masing, fasilitator melakukan pembahasan.

Pembahasan:

Individu yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki kecenderungan untuk mempengaruhi kehidupannya seperti menurunnya prestasi, memiliki kemampuan sosial yang rendah, respon akan tantangan hidup yang kurang baik dan berpengaruh pada kesehatan mentalnya seperti kecenderungan untuk lebih mudah mengalami depresi. *Self-esteem* yang rendah akan juga membuat seseorang kesulitan menerima diri sendiri, selalu merasa dirinya lebih buruk dari orang lain, sulit mengemukakan pendapat didepan banyak orang, sulit mengontrol diri serta sulit berinteraksi dengan orang lain.

Memahami dan mengenal *self-esteem* dapat memberikan keuntungan sebagai koreksi diri dan membuat kamu jauh lebih percaya diri karena mampu mengenali diri sendiri dengan baik.

Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri (*self-esteem*) diartikan sebagai pandangan seseorang terhadap keunggulan yang dimilikinya, yang ditentukan juga oleh penampilan, kemampuan, kinerja dan penilaian oleh orang-orang penting yang berpengaruh baginya.

Harga diri dapat dikembangkan dengan cara sebagai berikut:

1. Berpikir positif
2. Bersedia mengambil risiko kecil tiap hari
3. Sabar terhadap diri sendiri
4. Menghindarkan pengaruh negatif
5. Bergaul dengan kelompok mendukung
6. Mengembangkan prioritas
7. Mengembangkan rasa humor
8. Menerima tanggung jawab untuk orang lain

Mengapa harga diri itu penting?

1. Harga diri yang tinggi mempunyai kontribusi untuk membuat keputusan yang baik, mampu beraktivitas, atau bertindak dengan tepat dan mandiri dalam situasi konflik.

2. Harga diri akan dipengaruhi oleh umpan balik dari orang lain dalam suasana yang positif dan mendukung
3. Tinggi dan rendahnya harga diri bergantung pada pengalaman hidup yang sebagian besar berdasarkan pada perasaan. Hal itu perlu dipahami agar seseorang dapat mengontrolnya
4. Harga diri dapat dilatih untuk dikendalikan
5. Belajar mengendalikan pengaruh yang berakibat negatif

KOMUNIKASI YANG EFEKTIF DAN ASERTIF

Waktu: 50 menit

KOMUNIKASI SATU ARAH DAN KOMUNIKASI DUA ARAH

Tujuan:

Peserta dapat:

1. Mengalami dan membandingkan efektivitas komunikasi satu arah dan komunikasi dua arah.
2. Mampu berkomunikasi dua arah.

Metode :

Bermain komunikasi satu arah dan dua arah.

Alat :

1. Gambar sketsa tentang orang (terlampir)
2. Kertas HVS



Aktivitas:

Waktu	Kegiatan
15 Menit	<ol style="list-style-type: none">1. Katakan kepada peserta bahwa sekarang kita akan bermain. Minta salah satu peserta ke depan untuk menjadi relawan dan bagikan 1 lembar kertas HVS kepada peserta lain.2. Minta relawan memandu peserta lain untuk membuat sketsa orang, dengan syarat peserta lain tidak boleh bertanya (melakukan komunikasi satu arah).3. Setelah selesai, minta peserta untuk saling memperlihatkan hasil sketsanya dan bandingkan dengan hasil peserta lain.

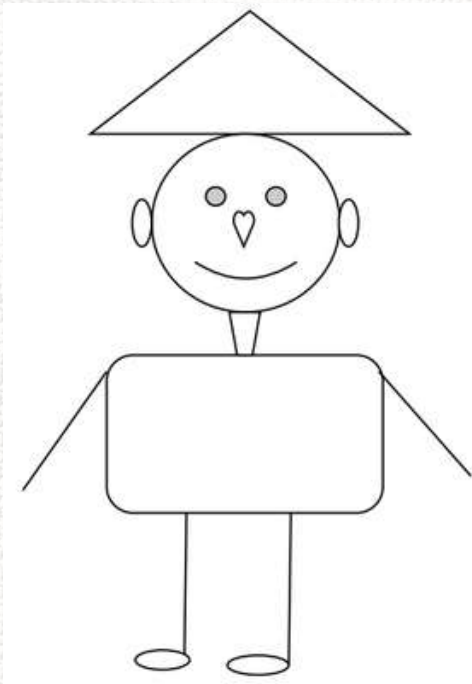
	<p>4. Tanyakan kepada peserta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang baru saja kita lakukan? Mengapa gambar tidak ada yang sama? • Bagaimana perasaan kamu (peserta relawan dan peserta lain)? • Pembelajaran apa yang dapat kamu peroleh dari permainan ini?
15 Menit	<p>5. Kemudian fasilitator meminta relawan untuk mengulangi permainan, dengan membolehkan adanya dialog dengan peserta lain.</p> <p>6. Peserta lain dibagikan kertas HVS 1 lembar.</p> <p>7. Setelah selesai, minta peserta untuk melihat hasil sketsanya dan bandingkan dengan hasil peserta lain. Apa yang terjadi?</p>
	<p>8. Dari hasil sketsa, fasilitator bertanya kepada peserta mengapa hasilnya dapat hampir sama dengan peserta yang lain. Gali bagaimana pendapat dan perasaan peserta saat mereka disuruh membuat sketsa kedua dan mereka sudah bisa berdialog atau boleh bertanya.</p> <p>9. Lakukan pembahasan.</p>

Pembahasan

Dalam kehidupan manusia, komunikasi merupakan faktor penting yang tidak boleh dibiarkan. Banyak manusia yang stres dan bertindak negatif karena kurang dapat berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi yang efektif terlihat dari adanya dialog, interaksi, atau komunikasi dua arah antara orang yang menyampaikan pesan dan orang yang menerima pesan. Banyak hal yang dapat kita komunikasikan dengan orang lain, antara lain saling berbagi informasi, saling bertanya, klarifikasi, dan membuat kesepakatan. Kita juga dapat saling berbagi perasaan, atau pandangan tentang apa saja.

Dengan komunikasi kita akan dapat saling memahami. Permainan tadi dapat memberikan gambaran kepada kita bahwa komunikasi dua arah sangat penting dan efektif.

Sketsa permainan komunikasi dua arah



BERSIKAP TEGAS (ASERTIF)

Apakah asertif itu?

Bersikap tegas atau asertif adalah sebuah cara khusus yang dapat dipelajari dan dipraktikkan. Sikap tegas membuat seseorang mampu menyatakan pikiran, perasaan, dan nilai-nilai mengenai sesuatu secara terbuka dan langsung, dengan tetap menghormati perasaan dan nilai-nilai pihak lain.

Mengapa?

Bersikap tegas adalah salah satu perilaku yang dapat dipilih ketika seseorang berada dalam situasi konflik. Keterampilan ini meningkatkan kemungkinan seseorang menghadapi sebuah situasi sulit tanpa kehilangan harga diri atau martabatnya.

Bagaimana?

Sikap asertif tidak harus selalu diterapkan dalam semua situasi dan asertif tidak selalu akan menghasilkan apa yang diharapkan. Tetapi bila diterapkan, hasilnya mungkin lebih baik dibandingkan tidak diterapkan. Hal ini karena hubungan tidak akan terlalu rusak dan konflik dapat diselesaikan tanpa satu pihak merasa bersalah, dilecehkan atau dikhianati.

Lembar latihan: "Berhadapan dengan Tekanan sebaya"

Teknik	Contoh
Berkata "TIDAK", "jangan"	"Tidak" atau "Tidak , jangan coba lagi."
Katakan terus terang, apa adanya	"Tidak, saya tidak mau disentuh" atau "tidak suka disentuh." Saya tidak suka di bully
Beri alasan	"Tidak, jangan, kamu akan berhubungan dengan hukum bila tidak berhenti ."
Kesan gagah/berani/percaya diri	"Tidak, kamu akan saya laporkan."
Merubah topik pembicaraan	Katakan "tidak" atau jangan, kamu pikirkan bagaimana kalau keluarga kamu diperlakukan seperti itu.
Mengulang kata Tidak..jangan	Ulangi kata "tidak" jangan berulang-ulang atau bervariasi : "tidak" "tidak, nanti saya lapor
Pergi / berlalu	Katakan "tidak" dan langsung pergi.
Mengindari situasi	Jauhkan diri dari setiap situasi dimana ada kemungkinan kamu mendapat tekanan dari kelompok untuk dilecehkan, di bully dll.

MENGELOLA EMOSI

Tujuan Kegiatan:

1. Peserta mengenali berbagai jenis emosi
2. Peserta mengenali emosi yang sering dirasakan
3. Peserta mengetahui cara mengelola emosi

Alat dan Bahan:

1. Kuesioner tentang emosi
2. Alat tulis
3. Tayangan ppt mengenai emosi

Metode:

1. Mengisi kuesioner
2. Berdiskusi
3. Latihan relaksasi



Aktivitas:

Waktu	Kegiatan
15 Menit	<ul style="list-style-type: none">• Penjelasan mengenai hal yang akan dibahas dalam sesi ini, yaitu mengenai emosi. Pertanyaan: Tahukah kalian, apakah yang dimaksud dengan emosi? Emosi bisa positif bisa juga negatif. Apa emosi yang sedang kalian rasakan saat ini?• Untuk mengetahui bagaimana diri kita dalam mengelola emosi, yuk kita isi kuis dulu• Coba kita hitung berapa jawaban A dan berapa jawaban B. Apa artinya ya? <p>Jika jawaban kalian cenderung A: kalian masih mudah terbawa emosi. Jika jawaban kalian cenderung B: kalian sudah cukup baik dalam mengelola emosi.</p>

10 Menit	Penjelasan mengenai emosi dan pentingnya mengelola emosi.
10 Menit	Diskusi mengenai pengalaman mengelola emosi: <ul style="list-style-type: none"> • Pikirkan 1 kejadian yang pernah membuatmu sangat marah • Ceritakan pada teman di sebelahmu, apa yang kamu lakukan saat kejadian tersebut
10 Menit	Penjelasan mengenai cara mengelola emosi
5 Menit	Praktik relaksasi

Kuis

Pilihlah jawaban yang pernah kamu alami atau yang paling menggambarkan dirimu:

1. Sahabat saya 'jadian' dengan cowok/cewek gebetan saya. Yang saya lakukan:

A. Murung berhari-hari, menangis hebat, marah-marah, dan malas ke sekolah

B. Sedih sih, tapi berusaha mengalihkan pikiran dengan kegiatan lain

2. Ada teman yang mengejek saya. Yang saya lakukan:

A. Mendatangi dan membentakinya

B. Mengatakan baik-baik bahwa saya tidak suka diejek

3. Saya sudah belajar dengan rajin, tapi masih juga mendapat nilai jelek. Yang saya lakukan:

A. Jadi malas belajar

B. Mencari tahu apa kelemahan saya dan berusaha memperbaikinya

4. Orang tua menyalahkan saya, padahal mestinya pendapat sayalah yang benar. Yang saya lakukan:

A. Ngambek dan puasa bicara dengan ortu

B. Cari waktu yang baik untuk berdiskusi

5. Saya sudah menyiapkan bahan untuk presentasi, tapi teman-teman tidak mau memakai bahan yang sudah saya siapkan. Saya akan:

A. Marah dan menganggap bahwa teman-teman saya sentimen

B. Menanyakan apa alasannya dan berusaha mencari jalan tengah

6. Teman saya baru datang 2 jam kemudian dari waktu yang sudah dijanjikan. Saya akan:

A. Marah besar dan membentakinya saat bertemu

B. Bertanya dulu untuk tahu alasannya

7. Saat sedang buru-buru akan berangkat sekolah, kaos kaki saya hilang sebelah. Biasanya saya:

A. Uring-uringan dan mengomel

B. Menyadari kesalahan saya karena tidak mempersiapkan dengan baik

8. Orang tua berjanji akan membelikan barang yang saya minta, namun sampai sekarang belum juga ditepati. Yang saya lakukan:

A. Marah-marah kepada orang tua karena merasa orang tua tidak sayang lagi

B. Meminta penjelasan kenapa orang tua belum menepati janji

9. Saya tersinggung dengan postingan seorang teman di IG. Yang saya lakukan padanya:

A. Membalas dengan memposting keburukannya

B. Menenangkan diri kemudian mengajaknya bicara

10. Seorang teman bicara tidak baik tentang saya. Yang saya lakukan:
- A. Menganggap hal itu tidak penting sama sekali
 - B. Berusaha tenang dan mencari tahu mengapa hal itu ia lakukan

Penjelasan:

Emosi adalah dorongan untuk bertindak, sesuatu yang dapat memotivasi tingkah laku, dan sesuatu yang tidak terkait dengan pikiran. Berbagai contoh emosi: marah, benci, iri, permusuhan, kesal, tersinggung, sedih, kecewa, kesepian, putus asa, ditolak, bahagia, puas, senang, bangga, girang, gembira, terkejut, takjub, cinta, percaya, hormat, kasih sayang, persahabatan, takut, cemas, waswas, gugup, gelisah, jengkel, jijik, muak, tidak suka, malu, bersalah, dan hina. Pengalaman dan reaksi emosi dapat mempengaruhi kehidupan kita. Jika banyak emosi positif yang dirasakan, kehidupan akan terasa menyenangkan. Sebaliknya jika banyak emosi negatif yang dirasakan, kehidupan bisa terasa kacau dan tidak menyenangkan.

Orang yang mampu mengelola emosinya akan terampil menilai emosi yang dirasakan dan juga mampu menilai emosi orang lain. Jika kita mampu mengontrol emosi yang dirasakan, kita juga akan mampu menggunakannya untuk membimbing pikiran dan tindakan kita. Dengan demikian, kita juga akan mampu mengatasi lingkungan yang dirasa penuh tekanan.

Remaja mengalami perkembangan emosi yang khas. Di masa ini ketegangan emosi meningkat karena ada perubahan fisik dan hormon. Emosi juga sulit dikendalikan. Remaja kerap merasakan adanya tekanan sosial dalam menghadapi kondisi yang baru. Di masa remaja awal, ada intensitas emosi yang tinggi dan berubah-ubah. Seringkali remaja juga merasa ambivalen, misalnya ingin bebas tapi juga takut bertanggung jawab.

Tips mengelola emosi:

1. Kenali emosi yang dirasakan
2. Kenali alasan kita merasakan emosi tersebut
3. Pikirkan alternatif langkah yang dapat diambil untuk dapat mengekspresikan emosi dengan tepat
4. Pilih langkah yang dapat diambil untuk bisa mencapai tujuan yang diinginkan

Jika remaja berlatih untuk mengenali emosi yang dirasakan dan juga melatih berbagai strategi untuk memecahkan masalah serta mengambil keputusan, ia akan mencapai kematangan emosi. Ciri remaja yang punya kematangan emosi:

- 1) Bisa menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkan emosi di depan orang lain dengan cara yang dapat diterima;
- 2) Menilai secara kritis sebelum beraksi, tidak bertindak tanpa berpikir.

PENGENALAN HUKUM DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Waktu: 50 menit

Tujuan:

- Peserta memahami alasan diadakannya pelatihan
- Peserta memahami perbuatan yang dikategorikan sebagai kekerasan
- Peserta dapat menentukan pihak yang tepat untuk dihubungi ketika kekerasan sudah terjadi
- Peserta mengetahui hak-hak yang mereka miliki jika menjadi korban kekerasan



Kasus kekerasan terhadap anak dan perempuan paling banyak dialami oleh anak usia SLTA. Berdasarkan data klien dari Dinas Pemberdayaan, Perlindungan Anak, dan Pengendalian Penduduk DKI Jakarta, kekerasan terbanyak dialami klien SLTA, lalu SD, dan SLTP. Oleh karenanya, Pelatihan Kecakapan Hidup dan Sadar Hukum untuk Pencegahan Kekerasan terhadap Anak sangat tepat untuk diberikan kepada siswa SLTA.

Penyelesaian kasus kekerasan banyak yang tidak melalui jalur hukum. Korban dan pelaku memilih berdamai, bahkan beberapa kasus tidak diselesaikan (dibiarkan). Akibatnya korban lebih banyak menerima pahitnya kekerasan dan pelaku bebas berkeliaran, bahkan mengulangi lagi kekerasan terhadap korban maupun orang lain. Korban dan keluarga pun harus menanggung sendiri biaya pemulihan akibat kekerasan tersebut. Dengan adanya pemberian materi “Kesadaran Hukum untuk Penanganan Kekerasan terhadap Anak” dalam pelatihan ini, diharapkan siswa SLTA yang mengikuti pelatihan dan mengetahui atau mengalami kekerasan tidak takut untuk melaporkan kasus kekerasan yang diketahui/dialaminya.

Metode: Identifikasi, Diskusi, dan Refleksi

Alat: *Post-it*, Pulpen, Kertas HVS, *Styrofoam*, *Gform*, PPT Dasar Hukum

Waktu	Kegiatan
10 Menit	<p data-bbox="386 488 1104 526">Adakah yang pernah mengalami kekerasan?</p> <ul data-bbox="405 584 1409 813" style="list-style-type: none"><li data-bbox="405 584 1409 667">• Fasilitator menampilkan <i>list</i> perbuatan yang meliputi 5 jenis kekerasan<li data-bbox="405 678 1409 761">• Peserta menempelkan <i>post-it</i> pada kekerasan yang pernah dialami<li data-bbox="405 772 1409 813">• Fasilitator mengajak peserta untuk sharing
10 Menit	<p data-bbox="386 884 1409 967">Siapa sajakah yang dapat dihubungi ketika kekerasan sudah terjadi?</p> <ul data-bbox="405 1025 1409 1355" style="list-style-type: none"><li data-bbox="405 1025 1409 1108">• Fasilitator menayangkan video anak yang mengalami kekerasan.<li data-bbox="405 1120 1409 1202">• Fasilitator menampilkan institusi dan menanyakan siapa pihak yang dapat dihubungi korban,<li data-bbox="405 1214 1409 1252">• Peserta menjawab dan berdiskusi<li data-bbox="405 1263 1409 1355">• Fasilitator menjelaskan tugas dari setiap institusi dan mana pihak yang paling cepat untuk dihubungi.
10 menit	<p data-bbox="386 1424 1284 1462">Apa sajakah yang menjadi hak anak korban kekerasan?</p> <ul data-bbox="405 1473 1409 1803" style="list-style-type: none"><li data-bbox="405 1473 1409 1556">• Berdasarkan video, fasilitator menanyakan hak anak yang menjadi korban<li data-bbox="405 1568 1409 1606">• Peserta menjawab dan berdiskusi<li data-bbox="405 1617 1409 1744">• Fasilitator menanyakan apa yang akan peserta lakukan ketika melihat atau mengalami kekerasan seperti yang ada dalam video.<li data-bbox="405 1756 1409 1803">• Setelah itu lanjut berdiskusi

10 menit	<p>Apa yang akan terjadi terhadap pelaku kekerasan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator menjelaskan ketentuan hukum yang dilanggar oleh pelaku dan proses yang akan dialami pelaku – tayangkan ppt • Fasilitator menanyakan: Apakah peserta pernah melaporkan kekerasan yang dialami? • Peserta menjawab dan berdiskusi
10 menit	<p>Refleksi: Mengapa kekerasan harus dilaporkan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator bertanya dan peserta menjawab. • Fasilitator merangkum tujuan dari melaporkan kekerasan dan menghubungkan tujuan dengan sesi berikutnya yang akan mereka ikuti • Peserta membuat komitmen apa yang akan dilakukan setelah mengikuti pelatihan ini. • Komitmen dituliskan di <i>post-it</i> dengan diberi nama dan asal sekolah, kemudian ditempelkan di <i>styrofoam</i>.

HARI KEDUA

Di hari kedua siswa kembali melakukan kegiatan. Setelah diberikan riviú mengenai kegiatan hari pertama, siswa diberikan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan di hari kedua yang akan dilakukan secara mandiri. Setelah diajak memahami dirinya di hari pertama, di hari kedua para siswa diminta untuk mengidentifikasi dan merencanakan *action* konkrit yang akan dilakukan. Para siswa diminta untuk mengidentifikasi permasalahan atau situasi dalam hidupnya yang dirasa tidak menyenangkan atau mengganggu. Siswa diberikan waktu sejak pukul 08.00 – 15.00 WIB untuk mengisi kolom rencana tindak lanjut berdasarkan pengetahuan yang telah diperoleh dan kegiatan pengenalan diri yang telah dilakukan di hari pertama. Para peserta mengirimkan hasil kegiatan melalui tautan *gdrive* yang telah diberikan oleh panitia.

PANDUAN KEGIATAN PRAKTIKUM MANDIRI

Petunjuk:

1. Praktikum mandiri ini merupakan aktivitas penutup dari rangkaian pelatihan.
2. Setiap siswa diwajibkan untuk mengerjakan praktikum mandiri ini.
3. Siswa mengerjakan secara mandiri di rumah masing-masing
4. Hasil kerja dikumpulkan melalui link:
<https://bit.ly/KumpulPraktikumMandiri>
5. Isi kegiatan:
 - Buatlah suatu tabel seperti di bawah ini (format word doc atau excel)
 - Isilah tabel tersebut dengan 5-10 situasi, pada masing-masing bagian (“bisa diubah” dan “tidak bisa diubah”)

Bisa Diubah		Tidak Bisa Diubah	
Situasi/ Kejadian/ Sifat/ Kebiasaan	Tindakan yang akan dilakukan	Situasi/ Kejadian/ Sifat/ Kebiasaan	Tindakan yang akan dilakukan

Bisa Diubah		Tidak Bisa Diubah	
<p>Contoh:</p> <p>1. Sulit membagi waktu antara belajar dan main games</p>	<p>a. Membuat jadwal</p> <p>b. Meminta ortu utk mengingatkan</p> <p>c. Memberi reward pada diri sendiri jika berhasil membagi waktu</p>	<p>1. Bentuk tubuh yang pendek karena keturunan pendek</p>	<p>a. Mencari contoh/model yang bertubuh pendek namun percaya diri</p> <p>b. Meniru hal baik yg dilakukan model tsb</p> <p>c. Berkenalan dgn orang lain yang juga pendek namun happy dan percaya diri</p>
<p>2. Suka gemetaran saat bicara di depan orang banyak</p>	<p>a. Latihan sendiri di rumah</p> <p>b. Latihan di depan teman dekat atau keluarga</p> <p>c. Latihan menenangkan diri seperti menarik nafas panjang sebelum berbicara</p>	<p>2. Suhu udara yang sangat panas</p>	<p>a. Berusaha membawa air minum di botol jika keluar rumah.</p> <p>Membawa topi atau payung dan mengenakan baju yang nyaman</p>
<p>3.</p>			
<p>4.</p> <p>dan seterusnya</p>			

IV. BAHAN BACAAN FASILITATOR

Sesuai dengan topik yang dibahas, berikut adalah bahan bacaan bagi fasilitator mengenai kesadaran hukum, pencegahan hukum, dan penanggulangan hukum terhadap topik kekerasan pada anak dan perempuan.

A. Tindak Pidana Kejahatan Seksual

Kekerasan seksual merupakan bentuk tindakan fisik yang dapat diukur sebagai perilaku ilegal yang melanggar hukum. Tindak kekerasan seksual dilakukan oleh pelaku dengan maksud memuaskan nafsu seksualnya secara paksa tanpa mendapatkan persetujuan dari korban. Kekerasan seksual tidak hanya terkait dengan hubungan seksual tanpa izin, dan ketika melibatkan anak-anak, kekerasan seksual dapat diartikan sebagai tindakan pemaksaan, ancaman, atau penyalahgunaan kepercayaan dalam konteks aktivitas seksual. Berdasarkan Pasal 1 angka 1 UU TPKS juga dijelaskan terkait definisi dari Tindak Pidana Kekerasan Seksual, yaitu merupakan segala perbuatan yang memenuhi unsur-unsur tindak pidana kekerasan seksual sebagaimana diatur pada Pasal 4 ayat (1) UU TPKS, yakni seperti tindak pelecehan seksual non fisik maupun fisik, pemaksaan kontrasepsi, sterilisasi, perkawinan, eksploitasi maupun penyiksaan seksual, perbudakan seksual, dan juga kekerasan seksual berbasis elektronik.

Selanjutnya, diuraikan secara rinci tindakan-tindakan lain yang termasuk dalam klasifikasi tindak pidana kekerasan seksual, seperti tindak perkosaan, perbuatan cabul, persetubuhan dan perbuatan cabul terhadap Anak, eksploitasi seksual terhadap Anak, perbuatan melanggar kesusilaan yang menentang kehendak anak korban, pornografi yang melibatkan Anak atau yang memuat unsur kekerasan dan eksploitasi seksual, pemaksaan pelacuran, tindak perdagangan orang dengan tujuan eksploitasi seksual, kekerasan seksual lingkup rumah tangga, pencucian uang yang berasal dari kekerasan seksual, dan berbagai tindak pidana lainnya.

Bentuk-bentuk kekerasan juga sangat beragam, termasuk yang bersifat fisik, psikis, dan melibatkan tindakan aktif dengan penggunaan kekerasan, atau pun pasif seperti tindakan menelantarkan, serta pelanggaran seksual. Beberapa contoh bentuk kekerasan meliputi:

- Kekerasan Seksual Fisik

Kekerasan fisik akibat kejahatan seksual adalah ketika manusia mengalami perlakuan yang bukan disebabkan oleh kecelakaan. Perlakuan tersebut dapat bersifat tunggal atau berulang-ulang, mulai dari yang ringan hingga yang fatal. Pelanggaran seksual dapat terjadi dengan pemaksaan atau tanpa pemaksaan.

- Kekerasan Seksual Psikis

Bentuk tindakan ini sulit didefinisikan dengan tepat karena sensitivitas emosi setiap individu sangat bervariasi. Pada umumnya, mengukur dampak dari kekerasan psikis lebih sulit daripada mengukur dampak kekerasan fisik.

Berdasarkan penjelasan UU TPKS, dijelaskan bahwa tindakan kekerasan seksual tidak hanya merupakan pelanggaran terhadap hak asasi manusia, tetapi juga merupakan kejahatan terhadap martabat kemanusiaan dan salah satu bentuk diskriminasi yang wajib dihilangkan. Bagian penjelasan tersebut juga menekankan bahwa kejahatan seksual merupakan tindak kekerasan dan perlakuan yang merendahkan martabat manusia, bertentangan dengan nilai-nilai ketuhanan dan kemanusiaan, serta mengganggu keamanan dan ketentraman masyarakat.

Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Kekerasan pada Perempuan dan Anak pada Siswa/Siswi SMA dan SMK sangat krusial dalam konteks pendidikan dan pembangunan karakter remaja. Kekerasan terhadap perempuan dan anak merupakan isu serius yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta perkembangan sosial mereka.

Melalui program edukasi ini, siswa diharapkan dapat memahami berbagai bentuk kekerasan, termasuk fisik, emosional, dan seksual, serta mengenali tanda-tanda awal dari situasi berbahaya. Selain itu, kegiatan ini akan membekali mereka dengan keterampilan praktis untuk mengatasi dan mencegah kekerasan, seperti komunikasi efektif, penyelesaian konflik, dan dukungan satu sama lain. Dengan membangun kesadaran akan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif, siswa akan didorong untuk berperan aktif dalam memerangi kekerasan di sekitar mereka. Program ini juga akan melibatkan orang tua dan guru untuk menciptakan sinergi dalam mendukung anak-anak, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kekerasan dan meningkatkan kualitas hidup perempuan dan anak di masyarakat. Dengan demikian, inisiatif ini tidak hanya berfokus pada pencegahan, tetapi juga pada pemberdayaan generasi muda untuk menjadi agen perubahan yang positif.

Pentingnya peningkatan pengetahuan pencegahan kekerasan pada perempuan dan anak tidak terlepas dari empat sub bab yang menjadi inti materi, yaitu komunikasi yang efektif dan asertif, harga diri, mengelola emosi, serta pengenalan hukum dan pengambilan keputusan. Pertama, komunikasi yang efektif dan asertif adalah kunci dalam membangun hubungan yang sehat dan menghargai diri sendiri serta orang lain. Siswa diajarkan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara jelas tanpa merendahkan orang lain, sehingga mampu mencegah kesalahpahaman yang dapat berujung pada konflik. Selanjutnya, pengembangan harga diri yang positif sangat penting untuk membantu siswa mengenali nilai diri mereka dan menghindari situasi yang merugikan. Dengan harga diri yang baik, siswa cenderung lebih mampu untuk menolak tindakan kekerasan dan memperjuangkan hak-hak mereka. Selain itu, mengelola emosi menjadi keterampilan penting yang harus dimiliki oleh remaja.

Siswa diajarkan teknik-teknik untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi mereka, sehingga dapat merespons situasi dengan lebih bijak dan mengurangi kemungkinan terjadinya kekerasan akibat ledakan emosi. Terakhir, pengenalan hukum dan pengambilan keputusan memberikan siswa pemahaman tentang hak-hak mereka serta langkah-langkah hukum yang dapat diambil jika mereka atau orang lain menjadi korban kekerasan. Dengan memahami regulasi yang ada, siswa tidak hanya menjadi lebih sadar akan lingkungan mereka, tetapi juga lebih percaya diri dalam mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi situasi berisiko. Melalui integrasi keempat sub bab ini, program edukasi diharapkan dapat membentuk generasi muda yang tidak hanya peka terhadap isu kekerasan, tetapi juga proaktif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi semua.

B. Dampak Kejahatan Seksual pada Korban

Kekerasan seksual semakin marak terjadi di masyarakat yang menimbulkan dampak luar biasa kepada korban. Dampak tersebut meliputi penderitaan fisik, mental, kesehatan, ekonomi, sosial, serta tentunya sangat mempengaruhi hidup korban. Berikut beberapa dampak yang kerap dialami oleh korban berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan 2023.

1. Psikis

Hilang percaya dirinya dan merasa malu, tidak merasa aman dan sering cemas dan takut, kerap menyalahkan diri sendiri, merasa depresi dan tertekan, menimbulkan rasa trauma, menutup diri, keinginan bunuh diri.

2. Fisik

Luka-luka dan memar di tubuh korban, pendarahan, lumpuh temporer, kehilangan kesadaran seperti pingsan, bahkan bisa menyebabkan kematian. Seksual Luka-luka dan memar di sekitar alat kelamin, terganggunya fungsi dan kesehatan reproduksi, termasuk terkena infeksi atau penyakit seksual.

3. Sosial Stigma dan pengucilan dari masyarakat, menjadi pihak yang disalahkan, dianggap aib keluarga, dipandang menjadi orang yang tidak benar.

4. Kelemahan Emosional

Korban sering kali merasakan stigma, rasa malu, dan rasa bersalah, yang dapat mengganggu harga diri dan kepercayaan diri mereka. Emosi negatif ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang sehat di masa depan.

5. Masa Depan

Kehilangan produktivitas kerja dan biaya perawatan kesehatan akibat trauma dapat menyebabkan dampak finansial yang signifikan bagi korban dan keluarga mereka.

6. Dampak Berjangka Panjang

Beberapa korban mungkin mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan normal selama bertahun-tahun setelah kejadian, dengan dampak yang dapat berlanjut hingga usia dewasa.

Dengan memahami dampak-dampak ini, kita dapat lebih mengapresiasi pentingnya pencegahan dan dukungan bagi korban kejahatan seksual.

C. Kesadaran Hukum

Pengantar

Kasus kekerasan terhadap anak dan perempuan paling banyak dialami oleh anak usia SLTA. Berdasarkan data klien dari Dinas Pemberdayaan, Perlindungan Anak, dan Pengendalian Penduduk DKI Jakarta, kekerasan terbanyak dialami klien SLTA, lalu SD, dan SLTP. Oleh karenanya, Pelatihan Kecakapan Hidup dan Sadar Hukum untuk Pencegahan Kekerasan terhadap Anak sangat tepat untuk diberikan kepada siswa SLTA.



Penyelesaian kasus kekerasan banyak yang tidak melalui jalur hukum. Korban dan pelaku memilih berdamai, bahkan beberapa kasus tidak diselesaikan (dibiarkan). Akibatnya korban lebih banyak menerima pahitnya kekerasan dan pelaku bebas berkeliaran, bahkan mengulangi lagi kekerasan terhadap korban maupun orang lain. Korban dan keluarga pun harus menanggung sendiri biaya pemulihan akibat kekerasan tersebut. Dengan adanya pemberian materi Kesadaran Hukum untuk Penanganan Kekerasan terhadap Anak dalam Pelatihan ini diharapkan siswa SLTA yang mengikuti pelatihan dan mengetahui atau mengalami kekerasan tidak takut untuk melaporkan kasus kekerasan yang diketahui/dialaminya.

Bentuk Kekerasan secara Umum

Kekerasan pada umumnya dibagi menjadi:

1. Kekerasan Fisik
2. Kekerasan Seksual
3. Kekerasan Psikis
4. Penelantaran

Definisi keempat bentuk kekerasan di atas dapat ditemukan di dalam berbagai literasi. Namun akan lebih baik menggunakan definisi hukum karena mengikat dan memudahkan ketika dilakukan pembuktian.

Ada beberapa peraturan yang mengatur mengenai kekerasan. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga menjelaskan definisi dari keempat bentuk kekerasan. **Kekerasan Fisik** adalah perbuatan yang mengakibatkan rasa sakit, jatuh sakit, atau luka berat. Perbuatan yang termasuk dengan kekerasan fisik antara lain meninju, memukul, menendang, mendorong, menampar, membakar, membuat memar, menarik telinga atau rambut, dan menusuk. **Kekerasan Seksual** adalah pemaksaan hubungan seksual. Namun definisi ini dalam Undang-Undang Perlindungan Anak cakupannya menjadi lebih luas. Kekerasan seksual mencakup pencabulan, pelecehan seksual, pemerkosaan, eksploitasi seksual, maupun pemaksaan aborsi. **Kekerasan Psikis** adalah perbuatan yang mengakibatkan ketakutan, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak, rasa tidak berdaya, dan/atau penderitaan psikis berat pada seseorang. Contohnya antara lain pengancaman, perundungan, dan pengucilan. **Penelantaran** berarti tidak melakukan kewajiban untuk memberikan kehidupan, perawatan, atau pemeliharaan kepada seseorang. Penelantaran juga termasuk perbuatan yang mengakibatkan ketergantungan ekonomi dengan cara membatasi dan/atau melarang untuk bekerja yang layak di dalam atau di luar rumah sehingga korban berada di bawah kendali orang tersebut.

Kekerasan terhadap Anak

Apabila terjadi kekerasan terhadap anak, ada beberapa undang-undang yang dapat digunakan untuk menuntut pelaku.

1. Undang-Undang Perlindungan Anak (UUPA)

UUPA menjadi undang-undang utama ketika ada anak yang menjadi korban kekerasan. Undang-undang ini bersumber dari Undang-Undang Nomor 23 tahun 2002 yang kemudian beberapa pasalnya diubah melalui UU Nomor 17 Tahun 2016. Ketika ada siswa yang menjadi korban kekerasan, perlu dicek berapa usia siswa tersebut. UUPA hanya bisa diberlakukan jika anak yang menjadi korban dan definisi anak ialah seseorang yang **belum berusia 18 (delapan belas) tahun**, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Undang-undang ini dapat digunakan apabila kekerasan dialami oleh anak dengan pelaku siapapun (termasuk pelaku anak juga) dan dimanapun kejadiannya. Undang-undang ini disebut sebagai utama karena menjadi undang-undang khusus untuk anak. Undang-undang lainnya tidak khusus sehingga bisa digunakan oleh orang dewasa. Karena kekhususannya itu pula, ketentuan pidana di dalam UUPA lebih berat dibandingkan undang-undang lainnya.

Berikut ini ketentuan pidana untuk mereka yang melakukan kekerasan terhadap anak berdasarkan UUPA. Informasi ini diperlukan agar korban dan keluarga mengetahui perbuatan apa saja yang dapat dilaporkan ke ranah hukum.

Perbuatan Pidana	Sanksi Pidana
<p>Pasal 76A</p> <p>Setiap orang dilarang:</p> <p>a. memperlakukan Anak secara diskriminatif yang mengakibatkan Anak mengalami kerugian, baik materiil maupun moril sehingga menghambat fungsi sosialnya; atau</p> <p>b. memperlakukan Anak Penyandang Disabilitas secara diskriminatif.</p>	<p>Pasal 77</p> <p>Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76A dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).</p>
<p>Pasal 76B</p> <p>Setiap Orang dilarang menempatkan, membiarkan, melibatkan, menyuruh melibatkan Anak dalam situasi perlakuan salah dan penelantaran.</p>	<p>Pasal 77B</p> <p>Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76B, dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).</p>
<p>Pasal 76C</p> <p>Setiap Orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan Kekerasan terhadap Anak.</p>	<p>Pasal 80</p> <p>(1) Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76C, dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun 6 (enam) bulan dan/atau denda paling banyak Rp72.000.000,00 (tujuh puluh dua juta rupiah).</p> <p>(2) Dalam hal Anak sebagaimana dimaksud pada ayat (1) luka berat, maka pelaku dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).</p> <p>(3) Dalam hal Anak sebagaimana dimaksud pada ayat (2) mati, maka pelaku dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun dan/atau denda paling banyak Rp3.000.000.000,00 (tiga miliar rupiah).</p> <p>(4) Pidana ditambah sepertiga dari ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (1), ayat (2), dan ayat (3) apabila yang melakukan penganiayaan tersebut Orang Tuanya.</p>

<p>Pasal 76D Setiap Orang dilarang melakukan Kekerasan atau ancaman Kekerasan memaksa Anak melakukan persetujuan dengannya atau dengan orang lain.</p>	<p>Pasal 81 (1) Setiap orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76D dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah). (2) Ketentuan pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1) berlaku pula bagi setiap Orang yang dengan sengaja melakukan tipu muslihat, serangkaian kebohongan, atau membujuk Anak melakukan persetujuan dengannya atau dengan orang lain. (3) Dalam hal tindak pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh orang tua, wali, orang-orang yang mempunyai hubungan keluarga, pengasuh anak, pendidik, tenaga kependidikan, aparat yang menangani perlindungan anak, atau dilakukan oleh lebih dari satu orang secara bersama-sama, pidananya ditambah 1/3 (sepertiga) dari ancaman pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1). (4) Selain terhadap pelaku sebagaimana dimaksud pada ayat (3), penambahan 1/3 (sepertiga) dari ancaman pidana juga dikenakan kepada pelaku yang pernah dipidana karena melakukan tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76D.</p>	<p>(5) Dalam hal tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76D menimbulkan korban lebih dari 1 (satu) orang, mengakibatkan luka berat, gangguan jiwa, penyakit menular, terganggu atau hilangnya fungsi reproduksi, dan/atau korban meninggal dunia, pelaku dipidana mati, seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 10 (sepuluh) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun. (6) Selain dikenai pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1), ayat (3), ayat (4), dan ayat (5), pelaku dapat dikenai pidana tambahan berupa pengumuman identitas pelaku. (7) Terhadap pelaku sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan ayat (5) dapat dikenai tindakan berupa kebiri kimia dan pemasangan alat pendeteksi elektronik.</p>
---	--	--

<p>Pasal 76E Setiap Orang dilarang melakukan Kekerasan atau ancaman Kekerasan, memaksa, melakukan tipu muslihat, melakukan serangkaian kebohongan, atau membujuk Anak untuk melakukan atau membiarkan dilakukan perbuatan cabul</p>	<p>Pasal 82 (1) Setiap orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76E dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah). (2) Dalam hal tindak pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh orang tua, wali, orang-orang yang mempunyai hubungan keluarga, pengasuh anak, pendidik, tenaga kependidikan, aparat yang menangani perlindungan anak, atau dilakukan oleh lebih dari satu orang secara bersama-sama, pidananya ditambah 1/3 (sepertiga) dari ancaman pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1). (3) Selain terhadap pelaku sebagaimana dimaksud pada ayat (2), penambahan 1/3 (sepertiga) dari ancaman pidana juga dikenakan kepada pelaku yang pernah dipidana karena melakukan tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76E.</p>	<p>(4) Dalam hal tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76E menimbulkan korban lebih dari 1 (satu) orang, mengakibatkan luka berat, gangguan jiwa, penyakit menular, terganggu atau hilangnya fungsi reproduksi, dan/atau korban meninggal dunia, pidananya ditambah 1/3 (sepertiga) dari ancaman pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1). (5) Selain dikenai pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sampai dengan ayat (4), pelaku dapat dikenai pidana tambahan berupa pengumuman identitas pelaku. (6) Terhadap pelaku sebagaimana dimaksud pada ayat (2) sampai dengan ayat (4) dapat dikenai tindakan berupa rehabilitasi dan pemasangan alat pendeteksi elektronik.</p>
--	---	--

<p>Pasal 76F Setiap Orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan penculikan, penjualan, dan/atau perdagangan Anak.</p>	<p>Pasal 83 Setiap orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76F dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan denda paling sedikit Rp60.000.000,00 (enam puluh juta rupiah) dan paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).</p> <p>Pasal 84 Setiap orang yang secara melawan hukum melakukan transplantasi organ dan/atau jaringan tubuh anak untuk pihak lain dengan maksud untuk menguntungkan diri sendiri atau orang lain, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah).</p> <p>Pasal 85 (1) Setiap orang yang melakukan jual beli organ tubuh dan/atau jaringan tubuh anak dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah). (2) Setiap orang yang secara melawan hukum melakukan pengambilan organ tubuh dan/atau jaringan tubuh anak tanpa memperhatikan kesehatan anak, atau penelitian kesehatan yang menggunakan anak sebagai objek penelitian tanpa seizin orang tua atau tidak mengutamakan kepentingan yang terbaik bagi anak, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah).</p>
<p>Pasal 76G Setiap Orang dilarang menghalang-halangi Anak untuk menikmati budayanya sendiri, mengakui dan melaksanakan ajaran agamanya dan/atau menggunakan bahasanya sendiri tanpa mengabaikan akses pembangunan Masyarakat dan budaya</p>	<p>Pasal 86A Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76G dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau <u>denda paling banyak</u> Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).</p>
<p>Pasal 76H Setiap Orang dilarang merekrut atau memeralat Anak untuk kepentingan militer dan/atau lainnya dan membiarkan Anak tanpa perlindungan jiwa.</p>	<p>Pasal 87 Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76H dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).</p>

<p>Pasal 76I Setiap Orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan eksploitasi secara ekonomi dan/atau seksual terhadap Anak.</p>	<p>Pasal 88 Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76I, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah).</p>
<p>Pasal 76J (1) Setiap Orang dilarang dengan sengaja menempatkan, membiarkan, melibatkan, menyuruh melibatkan Anak dalam penyalahgunaan, serta produksi dan distribusi narkotika dan/atau psikotropika. (2) Setiap Orang dilarang dengan sengaja menempatkan, membiarkan, melibatkan, menyuruh melibatkan Anak dalam penyalahgunaan, serta produksi dan distribusi alkohol dan zat adiktif lainnya</p>	<p>Pasal 89 (1) Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76J ayat (1), dipidana dengan pidana mati atau pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah) dan paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah). (2) Setiap orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76J ayat (2), dipidana dengan pidana penjara paling singkat 2 (dua) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan denda paling sedikit Rp20.000.000,00 (dua puluh juta rupiah) dan denda paling banyak Rp200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah).</p>

Ketentuan pidana di atas memasukkan orang-orang yang membiarkan terjadinya kekerasan terhadap anak sebagai pelaku yang dapat dituntut pidana. Hal ini berbeda dengan undang-undang lainnya. Fokus utama dari UUPA yang bertujuan memberikan perlindungan penuh bagi anak menimbulkan kewajiban bagi **setiap orang** untuk turut menjaga anak. Perlindungan anak bertujuan untuk menjamin terpenuhinya hak-hak anak agar dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi, demi terwujudnya anak Indonesia yang berkualitas, berakhlak mulia, dan sejahtera.

Ketika anak menjadi korban, ia memiliki hak berikut:

a. Setiap anak berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial.

b. Setiap anak selama dalam pengasuhan orang tua, wali, atau pihak lain mana pun yang bertanggung jawab atas pengasuhan, berhak mendapat perlindungan dari perlakuan:

1) diskriminasi;

2) eksploitasi, baik ekonomi maupun seksual;

3) penelantaran;

4) kekerasan, kekerasan, dan penganiayaan;

5) ketidakadilan; dan

6) perlakuan salah lainnya.

c. Dalam hal orang tua, wali atau pengasuh anak melakukan segala bentuk perlakuan sebagaimana dimaksud dalam huruf b, maka pelaku dikenakan pemberatan hukuman.

d. Setiap anak yang menjadi korban (maupun pelaku) kekerasan seksual berhak dirahasiakan

e. Setiap anak yang menjadi korban (atau pelaku tindak pidana) berhak mendapatkan bantuan hukum dan bantuan lainnya.

f. Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau Lembaga pendidikan lainnya.

g. Pemerintah dan lembaga negara lainnya berkewajiban dan bertanggung jawab untuk memberikan perlindungan khusus kepada anak tereksplorasi secara ekonomi dan/atau seksual, anak yang diperdagangkan, anak yang menjadi korban penyalahgunaan narkoba, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (napza), anak korban penculikan, penjualan dan perdagangan, anak korban kekerasan baik fisik dan/atau mental, anak yang menyandang cacat, dan anak korban perlakuan salah dan penelantaran. (Ps. 59)

h. Perlindungan khusus bagi anak yang menjadi korban tindak pidana dilaksanakan melalui : (Ps. 64 ayat (3))

1. upaya rehabilitasi, baik dalam lembaga maupun di luar lembaga;
2. upaya perlindungan dari pemberitaan identitas melalui media massa dan untuk menghindari labelisasi;
3. pemberian jaminan keselamatan bagi saksi korban dan saksi ahli, baik fisik, mental, maupun sosial; dan
4. pemberian aksesibilitas untuk mendapatkan informasi mengenai perkembangan perkara.

i. Perlindungan khusus bagi anak korban kekerasan dilakukan melalui upaya :

1. penyebarluasan dan sosialisasi ketentuan peraturan perundang-undangan yang melindungi anak korban tindak kekerasan; dan
2. pemantauan, pelaporan, dan pemberian sanksi.

j. Setiap orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan kekerasan.

2. Undang-Undang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (UU PKDRT)

UU PKDRT dapat digunakan untuk korban, termasuk anak, yang mengalami kekerasan di lingkup rumah tangga. Pada undang-undang ini terdapat delik aduan dan delik biasa. Delik aduan berarti perbuatan tersebut baru bisa diproses bila korban yang melaporkan. Delik biasa berarti perbuatan tersebut bisa diproses walaupun bukan korban yang melaporkan.

Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga	Sanksi Pidana
<p>Pasal 5</p> <p>Setiap orang dilarang melakukan kekerasan dalam rumah tangga terhadap orang dalam lingkup rumah tangganya, dengan cara:</p> <p>a. kekerasan fisik;</p> <p>b. kekerasan psikis;</p> <p>c. kekerasan seksual; atau</p> <p>d. penelantaran rumah tangga.</p>	<p>Pasal 44</p> <p>(1) Setiap orang yang melakukan perbuatan kekerasan fisik dalam lingkup rumah tangga sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 huruf a dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun atau denda paling banyak Rp 15.000.000,00 (lima belas juta rupiah).</p> <p>(2) Dalam hal perbuatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mengakibatkan korban mendapat jatuh sakit atau luka berat, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun atau denda paling banyak Rp 30.000.000,00 (tiga puluh juta rupiah).</p> <p>(3) Dalam hal perbuatan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) mengakibatkan matinya korban, dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun atau denda paling banyak Rp 45.000.000,00 (empat puluh lima juta rupiah)</p> <p>(4) Dalam hal perbuatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh suami terhadap isteri atau sebaliknya yang tidak menimbulkan penyakit atau halangan untuk menjalankan pekerjaan jabatan atau mata pencaharian atau kegiatan sehari-hari, dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) bulan atau denda paling banyak Rp 5.000.000,00 (lima juta rupiah).</p> <p>--- Delik Aduan</p> <p>Pasal 45</p> <p>(1) Setiap orang yang melakukan perbuatan kekerasan psikis dalam lingkup rumah tangga sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 huruf b dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun atau denda paling banyak Rp 9.000.000,00 (sembilan juta rupiah).</p> <p>(2) Dalam hal perbuatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh suami terhadap isteri atau sebaliknya yang tidak menimbulkan penyakit atau halangan untuk menjalankan pekerjaan jabatan atau mata pencaharian atau kegiatan sehari-hari, dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) bulan atau denda paling banyak Rp 3.000.000,00 (tiga juta rupiah) --- Delik Aduan</p>
<p>Pasal 8</p> <p>Kekerasan seksual sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 huruf c meliputi :</p> <p>a. pemaksaan hubungan seksual yang dilakukan</p>	<p>Pasal 46</p> <p>Setiap orang yang melakukan perbuatan kekerasan seksual sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 huruf a dipidana dengan pidana penjara paling lama 12 (dua belas) tahun atau denda paling banyak Rp 36.000.000,00 (tiga puluh enam juta rupiah). --- Delik Aduan</p>

3. Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE)

UU ITE atau Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik dapat digunakan untuk siapapun yang menjadi korban kekerasan melalui informasi dan transaksi elektronik.

<p>Pasal 27 (1) Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan yang melanggar kesusilaan.</p>	<p>Pasal 45 (1) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 ayat (1), ayat (2), ayat (3), atau ayat (4) dipidana dengan pidana penjara paling lama 6 (enam) tahun dan/atau denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).</p>
<p>(3) Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik</p>	<p>Pasal 52 (1) Dalam hal tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 ayat (1) menyangkut kesusilaan atau eksploitasi seksual terhadap anak dikenakan pemberatan sepertiga dari pidana pokok.</p>
<p>(4) Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan pemerasan dan/atau pengancaman.</p>	<p>Pasal 45 (1) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 ayat (1), ayat (2), ayat (3), atau ayat (4) dipidana dengan pidana penjara paling lama 6 (enam) tahun dan/atau denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).</p>
<p>Pasal 29 Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mengirimkan Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang berisi ancaman kekerasan atau menakutkan yang ditujukan secara pribadi.</p>	<p>Pasal 45 ayat (3) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam Pasal 29 dipidana dengan pidana penjara paling lama 12 (dua belas) tahun dan/atau denda paling banyak Rp2.000.000.000,00 (dua miliar rupiah).</p>

4. Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP)

KUHP dapat digunakan terhadap semua kekerasan yang terjadi terhadap korban anak maupun dewasa, dimanapun atau dengan media apapun tindak pidana dilakukan.

Mengapa Kekerasan terhadap Anak Harus Dilaporkan?

1. Agar korban aman dan mendapatkan pengobatan/pemulihan
2. Mencegah perbuatan pelaku berulang bahkan lebih parah - mencegah adanya korban berikutnya

Siapa yang dapat melaporkan?

Korban atau Saksi (teman, anggota keluarga, tetangga yang melihat/mengetahui terjadinya kekerasan).

Jika terjadi kasus kekerasan, siapa yang dapat dihubungi?

1. Dinas Pemberdayaan, Perlindungan Anak, dan Pengendalian Penduduk/DPPAPP yang ada di daerah
2. Perwakilan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak di daerah
3. POS SAPA (Sahabat Perempuan dan Anak) di daerah - POS SAPA UNIKA ATMA JAYA 0815-8686-6133
4. Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban (LPSK) - Jakarta
5. Lembaga Bantuan Hukum di tiap daerah
6. Komisi Nasional Perlindungan Perempuan - Jakarta
7. Komisi Perlindungan Anak Indonesia - Jakarta
8. LSM di tiap daerah yang fokus kerjanya mendampingi korban anak dan korban perempuan

Bagaimana bentuk perlindungan bagi anak yang menjadi saksi atau korban tindak pidana?

Dalam menangani perkara Anak Korban, dan/atau Anak Saksi, Pembimbing Kemasyarakatan, Pekerja Sosial Profesional dan Tenaga Kesejahteraan Sosial, Penyidik, Penuntut Umum, Hakim, dan Advokat atau pemberi bantuan hukum lainnya wajib memperhatikan:

- 1.kepentingan terbaik bagi Anak dan mengusahakan suasana kekeluargaan tetap terpelihara.
2. Identitas Anak, Anak Korban, dan/atau Anak Saksi wajib dirahasiakan dalam pemberitaan di media cetak ataupun elektronik.
- 3.tidak memakai atribut kedinasan.
- 4.diberikan bantuan hukum dan didampingi oleh Pembimbing Kemasyarakatan atau pendamping lain sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
- 5.Dalam setiap tingkat pemeriksaan, Anak Korban atau Anak Saksi wajib didampingi oleh orang tua dan/atau orang yang dipercaya oleh Anak Korban dan/atau Anak Saksi, atau Pekerja Sosial. Dalam hal orang tua sebagai tersangka atau terdakwa perkara yang sedang diperiksa, ketentuan ini tidak berlaku bagi orang tua

Bagaimana Hak Saksi dan Korban secara umum?

(berdasarkan UU Perlindungan Saksi dan Korban) – LPSK

- 1.memperoleh perlindungan atas keamanan pribadi, keluarga, dan harta bendanya, serta bebas dari Ancaman yang berkenaan dengan kesaksian yang akan, sedang, atau telah diberikannya;
- 2.memberikan keterangan tanpa tekanan;
3. bebas dari pertanyaan yang menjerat;
- 4.mendapatkan informasi mengenai perkembangan kasus;
- 5.mendapatkan informasi mengenai putusan pengadilan;
- 6.mengetahui dalam hal terpidana dibebaskan;
- 7.mendapat identitas baru;
8. mendapatkan tempat kediaman baru;
- 9.memperoleh penggantian biaya transportasi sesuai dengan kebutuhan;
- 10.mendapat nasihat hukum; dan/atau
- 11.memperoleh bantuan biaya hidup sementara sampai batas waktu perlindungan berakhir.

Hak Anak Korban Kekerasan

- Mendapatkan bantuan pemulihan dari negara
- Mendapatkan restitusi dari pelaku (harus dimintakan ketika tahap penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di pengadilan)

Jika pelaku merupakan teman sendiri bagaimana?

- Jika pelaku berusia di bawah 18 tahun, terhadapnya akan diberlakukan Undang-Undang Sistem Peradilan Pidana Anak

Terhadap anak pelaku yang berumur di bawah 12 tahun

- Penyidik, Pembimbing Kemasyarakatan, dan Pekerja Sosial Profesional mengambil keputusan untuk:
- Menyerahkan anak pelaku kembali kepada orang tua/Wali; atau
- Mengikutsertakan anak pelaku ke dalam program pendidikan, pembinaan, dan pembimbingan di instansi pemerintah atau LPKS di instansi yang menangani bidang kesejahteraan sosial, baik di tingkat pusat maupun daerah, paling lama 6 (enam) bulan.

Anak yang belum berusia 14 (empat belas) tahun hanya dapat dikenai tindakan.

Tindakan:

- a. pengembalian kepada orang tua/Wali;
- b. penyerahan kepada seseorang;
- c. perawatan di rumah sakit jiwa;
- d. perawatan di LPKS;
- e. kewajiban mengikuti pendidikan formal dan/atau pelatihan yang diadakan oleh pemerintah atau badan swasta;
- f. pencabutan surat izin mengemudi; dan/atau
- g. perbaikan akibat tindak pidana.

Anak yang berumur 12- di bawah 18 tahun:

- a. diancam dengan pidana penjara di bawah 7 (tujuh) tahun; DAN
- b. bukan merupakan pengulangan tindak pidana.

Membutuhkan persetujuan korban dan keluarganya, serta kesediaan anak pelaku dan keluarganya

Hasil Kesepakatan Diversi dapat berbentuk, antara lain:

1. perdamaian dengan atau tanpa ganti kerugian;
2. penyerahan kembali kepada orang tua/Wali;
3. keikutsertaan dalam pendidikan atau pelatihan di lembaga pendidikan atau LPKS paling lama 3 (tiga) bulan; atau
4. pelayanan masyarakat.

Tidak membutuhkan persetujuan korban:

1. tindak pidana yang berupa pelanggaran;
2. tindak pidana ringan;
3. tindak pidana tanpa korban; atau
4. nilai kerugian korban tidak lebih dari nilai upah minimum provinsi setempat.

Kesepakatan Diversi dapat berbentuk:

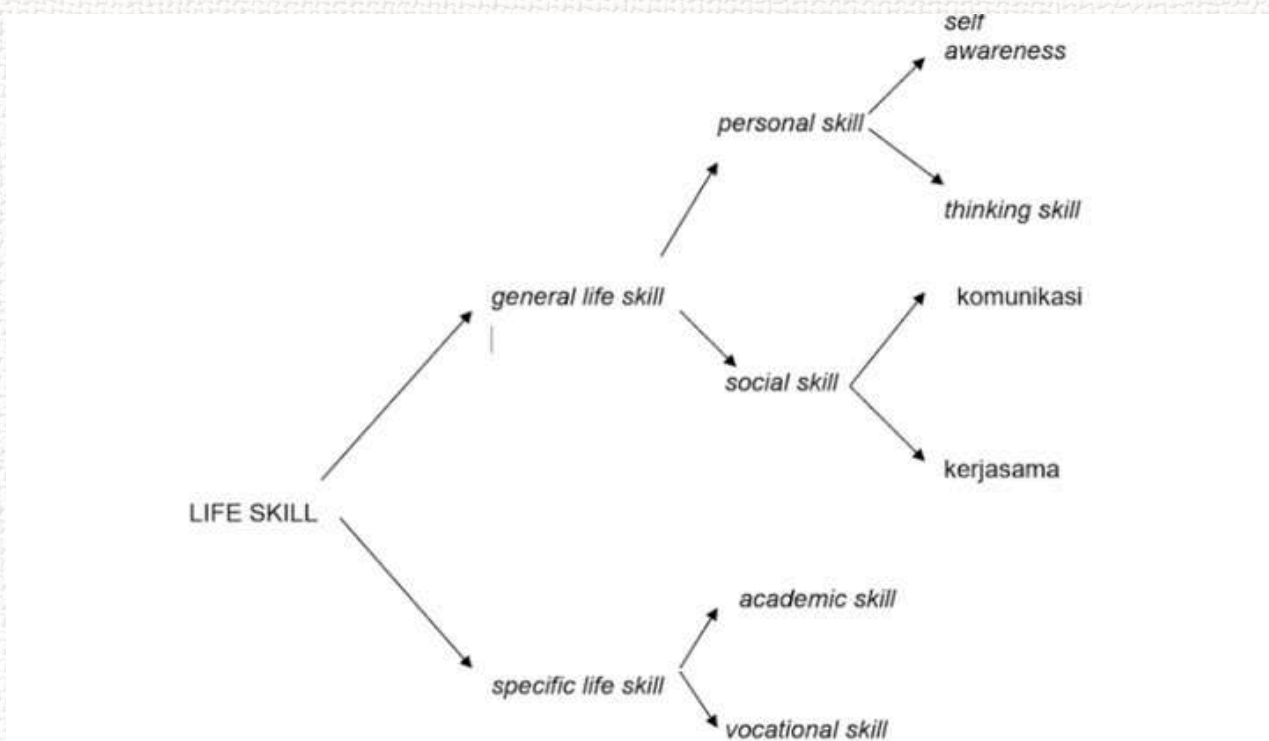
1. pengembalian kerugian dalam hal ada korban;
2. rehabilitasi medis dan psikososial;
3. penyerahan kembali kepada orang tua/Wali;
4. keikutsertaan dalam pendidikan atau pelatihan di lembaga pendidikan atau LPKS paling lama 3 (tiga) bulan; atau pelayanan masyarakat paling lama 3 (tiga) bulan

D. Kecakapan hidup

Apa itu Kecakapan Hidup?

Kecakapan hidup adalah berbagai keterampilan atau kemampuan untuk beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan seseorang menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya sehari-hari secara efektif” (Diknas & Unicef, 2002:1). Kecakapan atau keterampilan hidup juga sering disebut sebagai keterampilan psikososial karena menyangkut kemampuan individu dalam hubungan dengan lingkungan sosialnya.

Keterampilan hidup pada dasarnya dapat dibedakan menjadi keterampilan hidup yang sifatnya umum (general) dan keterampilan hidup yang khusus (specific), seperti tergambar dalam kerangka berikut (Diknas, 2003: halaman 18):



Keterampilan hidup umum adalah sikap dan perilaku positif untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan hidup sehari-hari. Keterampilan tersebut menyangkut kemampuan individual, seperti kesadaran akan diri sendiri dan kemampuan berpikir; maupun keterampilan sosial dalam kaitannya dengan orang-orang lain di lingkungan seperti kemampuan berkomunikasi dengan baik.

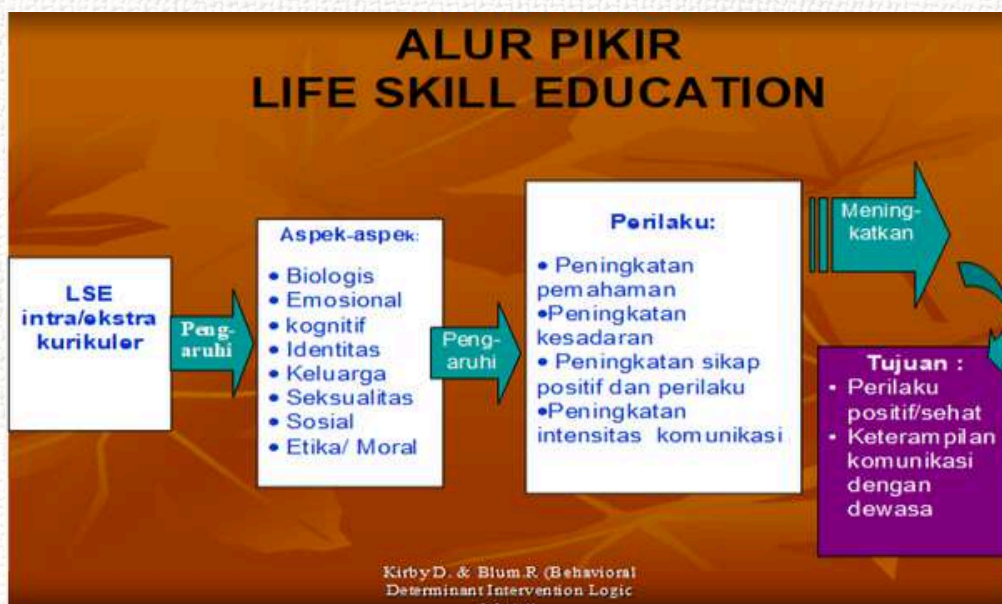
Pendidikan Keterampilan Hidup

Life Skill Education (LSE) adalah kegiatan pendidikan untuk mengembangkan: 1) kemampuan psikososial seseorang dalam mengatasi berbagai tuntutan dan tantangan hidup sehari-hari. 2) kemampuan seseorang untuk mempertahankan kesejahteraan mentalnya dengan baik melalui kemampuan beradaptasi dengan orang lain, budaya, dan lingkungannya (Diknas & Unicef, 2002).

Tujuan dan Manfaat Pendidikan Keterampilan Hidup atau LSE/*Life Skill Education*

Pendidikan berbasiskan keterampilan hidup biasanya digunakan untuk menjelaskan pengalaman pembelajaran yang bertujuan mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan (psikososial) yang memungkinkan pembelajar mengambil tindakan positif untuk mengembangkan dan mempertahankan perilaku sehat dan kualitas hidup yang baik.

Dalam hal kesehatan, pendidikan berbasis keterampilan hidup bertujuan mengubah perilaku dan kondisi yang tidak sehat, meningkatkan lingkungan yang sehat dan aman, dan menghindari penyakit (lihat skema di bawah).



Diadaptasi dari model: Kirby D. & Blum R. (*Behavioral Determinant Intervention Logic Model*).

Dari penjelasan di atas, jelas pendidikan keterampilan hidup berusaha meningkatkan sikap dan perilaku-perilaku positif di satu pihak dan menekan, mengurangi atau mencegah sikap dan perilaku negatif di lain pihak, tentunya dengan cara-cara yang tepat sesuai dengan situasi sosial dan budaya yang berlaku. Dilihat dari tujuannya terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku maka Pendidikan Keterampilan Hidup bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan nilai-nilai yang positif serta perilaku psiko-sosial dan keterampilan untuk hidup sehat. Pada saat yang sama Pendidikan Keterampilan Hidup bertujuan mencegah pengetahuan yang salah (mitos, informasi salah), sikap negatif, dan perilaku berisiko.

Tujuan akhir LSE adalah si pembelajar memiliki keterampilan dan kemampuan untuk beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya sehari-hari secara efektif. Dari tujuan tersebut terlihat bahwa LSE bermanfaat dalam menanggapi berbagai persoalan hidup sehari-hari.

Tema dalam LSE

"Life Skills Education" biasanya diberikan dalam bentuk tema yang berhubungan dengan masalah-masalah kehidupan nyata sehari-hari. Tema-tema yang ditetapkan harus betul-betul bermakna bagi pembelajar, baik untuk saat ini maupun untuk kehidupannya di kemudian hari; misalnya, kekerasan, kesehatan reproduksi, HIV/AIDS, NAPZA, lingkungan sosial, media massa, keuangan, dan lain-lain.

Dalam modul ini kita akan fokus untuk melindungi anak dan perempuan dari kekerasan. Kecakapan hidup yang akan dibahas adalah:

1. Harga diri (*Self Esteem*)

Harga diri didefinisikan sebagai pandangan seseorang terhadap keunggulan yang dimilikinya, yang ditentukan juga oleh penampilan, kemampuan, kinerja, dan penilaian oleh orang-orang penting yang berpengaruh baginya.

Harga diri dapat dikembangkan dengan cara berikut.

- Berpikir positif
- Bersedia mengambil risiko kecil tiap hari
- Sabar terhadap diri sendiri
- Menghindarkan pengaruh negatif
- Bergaul dengan kelompok mendukung
- Mengembangkan prioritas
- Mengembangkan rasa humor
- Menerima tanggungjawab untuk orang lain

Mengapa harga diri itu penting?

- Harga diri yang tinggi mempunyai kontribusi untuk membuat keputusan yang baik, mampu beraktivitas atau bertindak dengan tepat dan mandiri dalam situasi konflik.
- Harga diri akan dipengaruhi oleh umpan balik dari orang lain dalam suasana yang positif dan mendukung.
- Tinggi dan rendahnya harga diri bergantung pada pengalaman hidup yang sebagian besar berdasarkan pada perasaan. Hal itu perlu dipahami agar seseorang dapat mengontrolnya.
- Harga diri dapat dilatih untuk dikendalikan.
- Belajar mengendalikan pengaruh yang berakibat negatif.

Kecakapan Komunikasi yang Efektif

Komunikasi adalah proses mengirim dan menerima pesan, secara verbal mau pun nonverbal. Komunikasi akan berhasil bila dilakukan dengan efektif.

Mengapa komunikasi itu perlu?

- Kemampuan komunikasi efektif sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.
- Komunikasi yang baik dapat membangun hubungan interpersonal yang baik.

- Kemampuan komunikasi efektif sulit berkembang dengan baik bila secara kebetulan. Oleh karena itu, perlu pengalaman belajar yang terstruktur, terlatih, dapat diamati dan pemberian umpan balik.

2. Ketegasan (Asertif)

Bersikap tegas atau asertif adalah sebuah cara khusus yang dapat dipelajari dan dipraktikan. Sikap tegas membuat seseorang mampu menyatakan pikiran, perasaan, dan nilai-nilai mengenai sesuatu secara terbuka dan langsung, dengan tetap menghormati perasaan dan nilai-nilai pihak lain.

Mengapa perlu asertif?

Bersikap tegas adalah salah satu perilaku yang dapat dipilih ketika seseorang berada dalam situasi konflik. Keterampilan ini meningkatkan kemungkinan seseorang menghadapi sebuah situasi sulit tanpa kehilangan harga diri atau martabatnya.

Apa keuntungannya?

Ada beberapa keuntungan yang muncul dari perilaku asertif; antara lain,

- Meningkatkan kepercayaan diri
- Meningkatkan kemampuan diri
- Meningkatkan kemungkinan untuk memperoleh apa yang dibutuhkan atau diinginkan

Sikap tegas tetap memperhatikan hak individu tanpa mengabaikan hak pihak lain. Karena itu, keterampilan ini sangat penting dalam situasi sosial dimana ada tekanan untuk melakukan sesuatu, termasuk menyalahgunaan narkoba.

Bagaimana bersikap asertif?

Bagi kaum muda pembelajaran akan lebih efektif bila mereka menelusuri kehidupan dan pengalaman mereka sehari-hari serta mempraktikan keterampilan untuk mengangkat hak-hak mereka; misalnya, hak untuk hidup sehat dan bebas dari risiko sakit atau kematian.

Kaum muda selalu dihadapkan pada pilihan, apakah sikap assertif yang dipraktikannya tepat dan akan mencapai hasil yang diharapkan. Situasi, lokasi, waktu, dan hubungan adalah beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan ketika memutuskan untuk bersikap asertif atau tidak. Sikap asertif tidak harus selalu diterapkan dalam semua situasi. Asertif tidak selalu hasilnya sesuai dengan yang diharapkan, tetapi bila diterapkan, hasilnya mungkin lebih baik dibandingkan tidak diterapkan karena hubungan tidak akan terlalu rusak dan konflik dapat diselesaikan tanpa satu pihak merasa bersalah, dilecehkan atau dikhianati.

Hal di atas sangat penting dalam situasi sosial dimana seseorang berhadapan dengan sebuah situasi sosial yang mengharuskan ia mengambil keputusan. Sebagai contoh keputusan untuk menggunakan narkoba atau tidak dengan konsekuensi ditolak atau diterima oleh kelompoknya.

Metode Pelatihan Kecakapan Hidup

Metode pembelajaran adalah cara yang dapat dilakukan dalam menyajikan materi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Ada banyak metode yang dapat dilakukan, tetapi tidak semua dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Beberapa metode yang dapat dipilih antara lain : 1) Model berbagi informasi terdiri dari: model kelompok orientasi, sidang umum, seminar, konferensi kerja, simposium, forum dan panel; 2) Model belajar melalui pengalaman meliputi: model simulasi, bermain peran, sajian situasi, kelompok situasi, kelompok aplikasi, sindikat dan kelompok T; 3) Model pemecahan masalah, yaitu model curah pendapat, riuh bicara, diskusi bebas, kelompok okupasi, kelompok silang, tutorial, studi kasus, dan lokakarya (Suparman, ed: 1997).

Dalam memilih metode, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) kenali karakteristik peserta dengan baik,
- 2) kuasai rincian materi yang akan diajarkan,
- 3) kuasai metode yang akan digunakan, dan
- 4) persiapkan sarana penunjang.

Metode Pelatihan yang cocok untuk menyampaikan LSE adalah belajar melalui pengalaman, yang membutuhkan keaktifan peserta dalam seluruh kegiatan pembelajaran. Model ini memiliki empat komponen penting berikut.

1. Memberikan pengalaman dengan melakukan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan dan sasaran pelatihan. Berhubungan dengan pengetahuan, klarifikasi sikap, perilaku dan nilai-nilai, keahlian atau kombinasi dari semuanya.
2. Membutuhkan umpan balik dan refleksi, sering disebut sebagai processing, dimana peserta diajak untuk merenungkan makna yang diperoleh dari aktivitas, dalam konteks isi (pengetahuan) dan proses (sikap dan perilaku).
3. Menawarkan kesempatan untuk menindaklanjuti kegiatan dan membuat rencana (agenda) aksi untuk melakukan perubahan.
4. Membutuhkan proses transformasi dari belajar dalam kegiatan pelatihan menuju situasi nyata kehidupan sehari-hari.

Proses pelatihan yang efektif

Sebaiknya proses pelatihan mengikuti tahap-tahap yang mudah diikuti oleh partisipan. Ada tiga tahap yang biasanya dapat diterapkan (Kurt Lewin, 1947).

1. **Memecah kebekuan.** Sebelum kebekuan dicairkan, biasanya partisipan tidak terlalu menganggap penting apa yang akan terjadi. Karena itu, di awal pelatihan, sebaiknya diupayakan stimulasi maksimal serta partisipasi optimal dari peserta. Hanya dengan memecah kebekuan, partisipan dapat ditarik minatnya untuk mengikuti proses selanjutnya.
2. **Bergerak dan mencari** merupakan tahap berikutnya dalam proses. Pada tahap ini partisipan diajak menelusuri berbagai pengetahuan, ide, dan keterampilan baru. Contohnya : penggunaan kasus-kasus, latihan individual, mencobakan sebuah keterampilan, dll.
3. **Membekukan kembali** apa yang diperoleh partisipan. Ini adalah tahap terakhir. Partisipan menyesuaikan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan baru yang diperolehnya dari pelatihan dan dianggapnya berguna ke dalam perilakunya sehari-hari. Hal ini dapat diupayakan melalui kegiatan studi kasus, main-peran, simulasi, tugas individual, dan refleksi.

Beberapa syarat fasilitasi dalam pelatihan

Sebuah pelatihan sebaiknya menerapkan berbagai cara atau teknik. Pelatihan yang menekankan partisipasi dan dialog terbuka sebaiknya menerapkan cara yang sesuai dengan nilai-nilai partisipan. Nilai-nilai dasar yang ada pada partisipan mengharuskan seorang fasilitator selalu memperhatikan hal-hal berikut dalam pelatihan.

- Hindari perilaku mendominasi
- Buka kesempatan partisipan berbagi dan saling belajar
- Hormati keberagaman
- Lakukan pelatihan di tempat dan waktu yang nyaman bagi partisipan
- Ikuti proses yang sudah disiapkan sebelumnya dan usahakan terjadi proses pembelajaran
- Gunakan pendekatan yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan berbagai situasi
- Terapkan proses partisipatif yang mengundang diskusi karena dapat menghasilkan perubahan sikap dan perilaku

Sikap-sikap fasilitator yang efektif

- Kepribadian yang hangat, mampu menyapa partisipan dan bersikap "menerima" partisipan.
- Keterampilan sosial yang baik, termasuk kemampuan mempersatukan kelompok, dan mengendalikan situasi tanpa berakibat buruk.
- Sikap yang terbuka sehingga mendorong partisipan berbagai pikiran dan keterampilan.
- Kemampuan untuk melihat dan membantu partisipan memecahkan masalahnya selama pelatihan.
- Semangat dalam menyampaikan materi dan penyampaian materi dengan menarik.
- Fleksibilitas dalam menanggapi berbagai kebutuhan yang berubah-ubah dari partisipan.
- Pengetahuan yang baik mengenai materi yang dilatihkan.
- Sabar: membantu peserta mencapai tujuan belajar dan memperhatikan apa yang dikatakan, tidak memotong atau menilai.

- Bersikap positif; artinya, menghargai kegagalan & keberhasilan, optimis, senyum, sense of humor tinggi, selalu mendukung dan menghargai pendapat (supportive), dan tidak membiarkan olok-olok/ejekan.
- Netral, tidak menghakimi atau menyalahkan peserta (*Non judgemental*). Pikiran dan perasaan peserta harus dihargai, dihormati, dan justru dikoreksi bila perlu.
- Reflektif, peserta diberi kesempatan menggali pengetahuan & pengalaman pribadinya sehingga dapat pengalaman dari peserta yang lain.
- Transformatif: tidak menggurui/mendominasi, meningkatkan potensi/hal-hal positif untuk menghasilkan perubahan & pembaruan. Memberi tugas kecil di luar kegiatan pelatihan.

E. SELF-LOVE

Kita mungkin pernah mendengar tentang pentingnya mencintai diri sendiri, memaafkan diri sendiri, dan memperlakukan diri sendiri dengan belas kasih. Tetapi apakah itu benar-benar penting? Tidak bisakah kita bergaul dengan baik tanpa semua hal yang bermuatan kelembutan, menyentuh perasaan cinta diri? Ternyata, kita bisa bergaul dengan baik tetapi kemungkinan besar kita tidak akan pernah menikmatinya. Oleh karenanya, mencintai diri sendiri dengan tulus tidak kalah pentingnya dengan mencintai orang lain dengan tulus.

Apa Arti dari *Self-Love* dan *Self-Compassion*?

Self-Love dan *Self-Compassion* adalah dua istilah/konsep yang miripi dan terkait satu sama lain, tetapi keduanya memiliki perbedaan.

Self-love adalah suatu rasa penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh sejalan dengan pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual kita. Jadi, *self-love* berisi usaha untuk menghargai diri sendiri sebagai manusia yang layak dicintai dan dihormati, terutama oleh diri sendiri.

Sementara itu, *self-compassion* dapat dipahami sebagai kebaikan hati, penerimaan diri, dan pengertian ketika individu dihadapkan pada suatu kegagalan, pada situasi sulit, dan pengalaman yang tidak menyenangkan.

Dengan memiliki *self-love* dan *self-compassion*, individu akan berespon dan bertindak terhadap diri kita sendiri—ketika kita mengalami masa-masa sulit—dengan cara yang sama dengan apa yang akan kita lakukan terhadap orang lain saat orang lain menghadapi kesulitan, seperti memberi perhatian, berempati, dan menawarkan bantuan dan pemecahan masalah. *Self-love* bersifat lebih mendalam dan lebih stabil daripada *self-compassion*. Meskipun individu dapat memilih untuk berbelas kasih kepada diri sendiri setiap saat, namun *self-love* pada dasarnya perlu selalu dilatih dan dikembangkan sejalan tahap perkembangan usia individu.

Self-Love & Self-Compassion* sebagai pembentuk *Self-Esteem* dan *Self-Confidence

Selain *self-love* dan *self-compassion* terdapat beberapa konsep Psikologis yang serupa, seperti *self-esteem* dan *self-confidence*. Meskipun *self-compassion* mungkin tampak mirip dengan *self-esteem*, namun keduanya berbeda dalam banyak hal. *Self-esteem* mengacu pada rasa harga diri individu, nilai yang dirasakan, atau seberapa besar individu menyukai dirinya sendiri. Berbeda dengan *self-esteem*, *self-compassion* tidak didasarkan pada evaluasi diri. Orang merasa sayang pada diri sendiri karena semua manusia berhak atas rasa sayang dan pengertian, bukan karena mereka memiliki beberapa sifat tertentu.

Dalam *self-confidence*, terdapat komponen utama dari *self-compassion* yang hilang. Meskipun *self-confidence* membuat kita merasa bangga tentang kemampuan diri kita, namun hal ini dapat berisiko untuk membuat kita terlalu melebih-lebihkan kemampuan itu. Di sisi lain, rasa sayang pada diri sendiri (*self-love*) mendorong individu untuk mengakui kekurangan dan keterbatasan dirinya, memungkinkan individu untuk melihat diri sendiri dari sudut pandang yang lebih objektif dan realistis.

Saat *self-love* dan *self-compassion* berkembang dengan baik pada diri individu, maka pada umumnya individu akan memiliki *self-esteem* dan *self-confidence* yang baik pula. Semua hal ini akan membantu individu dalam menjalankan fungsi kehidupan, khususnya dalam berinteraksi sosial dengan orang lain. Lebih dari itu, *self-love*, *self-compassion*, *self-esteem*, dan *self-confidence* dapat pula menjadi *protecting factors* bagi individu dalam menghadapi situasi sulit dalam kehidupannya, seperti adanya konflik dengan orang lain.

Self-Love vs. Narcissism

Meskipun kita dapat dengan mudah menterjemahkan *self-love* yang ekstrim itu sebagai narsisme, namun pada dasarnya keduanya adalah dua konsep yang sangat berbeda. *Self-love* adalah tentang mencintai diri sendiri tanpa perlu membuat perbandingan dengan orang lain, bangga dengan kinerja dan pencapaian diri sendiri, memberi diri sendiri pengakuan. Dalam *self-love*, individu menyadari bahwa tidaklah menjadi suatu masalah untuk merasa tidak yakin atau meragukan diri sendiri sekarang dan nanti.

Sementara, narsisme adalah kebalikannya. Orang narsisis membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain untuk merasa lebih baik, terobsesi untuk "berpenampilan" seperti aslinya daripada menjadi seperti itu, mendambakan pengakuan terus-menerus dari orang lain, dan melihat sesuatu secara hitam putih.

Self-love adalah penghargaan yang jujur dan autentik untuk diri sendiri, sementara narsisme lebih ditujukan untuk membuktikan bahwa individu lebih baik daripada orang lain dan memastikan orang lain melihat individu seperti yang diinginkan. *Self-love* berfokus pada diri sendiri, sedangkan narsisme berfokus pada orang lain.

Self-Love dan Self-Compassion yang sehat

Self-Love dan Self-Compassion yang sehat ditandai dengan kemampuan diri sendiri untuk secara konsisten memberi penghargaan dan penerimaan pada diri sendiri, termasuk dalam situasi buruk dan sulit. Bagaimana cara seseorang mencintai diri sendiri dan menunjukkan kasih sayang untuk diri sendiri? Berikut beberapa contoh ungkapan yang mencerminkan *self-love* dan *self-compassion* pada diri individu:

- Seorang siswa yang umumnya berprestasi tinggi yang gagal dalam ujian tetapi berkata pada dirinya sendiri: "Tidak apa-apa, terkadang aku gagal, seperti orang-orang lain. Tapi secara keseluruhan aku masih siswa yang cukup baik."
- Seorang ayah yang kehilangan kesabaran tanpa disadari berkata-kata dengan nada keras kepada anaknya dan lalu menyadari kesalahannya: "Aku bukan ayah yang buruk, aku baru saja marah. Setiap orang kadang-kadang marah. Aku akan meminta maaf kepada anak saya, memaafkan diri sendiri, dan berkomitmen untuk melakukan yang lebih baik di masa depan."
- Seorang guru berkata sinis pada muridnya yang mencoba untuk menjawab pertanyaannya hingga membuat murid tersebut syok: "Setiap orang membuat kesalahan. Saya seorang guru yang sudah membuat kesalahan dan saya merasa tidak enak karenanya, tetapi itu tidak membuat saya menjadi orang jahat."
- Seseorang yang lupa pada janji untuk bertemu dengan seorang teman dan merasa tidak enak: "Kadang-kadang saya bisa pelupa, tetapi saya selalu memaafkan ketika seorang teman melupakan sesuatu, jadi saya akan memaafkan untuk diriku sendiri juga. Saya masih teman baik dan saya akan berencana untuk memperbaiki dengannya."
- Seorang pelajar yang tidak menerima penghargaan yang dia harapkan akan menunjukkan rasa iba pada diri sendiri dan berkata: "Aku tetap orang hebat. Aku hanya perlu berusaha meningkatkan keterampilan dan tetap berusaha mendapatkannya lain kali."

Mengapa *self-love* penting bagi kesejahteraan mental?

Penelitian tentang *self-love* dan *self-compassion* menggarisbawahi pentingnya menunjukkan rasa cinta kepada diri sendiri. Terlepas dari fakta bahwa memiliki *self-love* terasa menyenangkan dan membuat individu menjadi lebih tenang dan bahagia dengan menerima dan memaafkan diri sendiri, ada sejumlah manfaat lain yang kita hasilkan dengan mencintai diri kita sendiri, seperti mencegah depresi, menurunkan stres dan ketegangan psikologis, serta meningkatkan kemampuan fungsi berpikir.

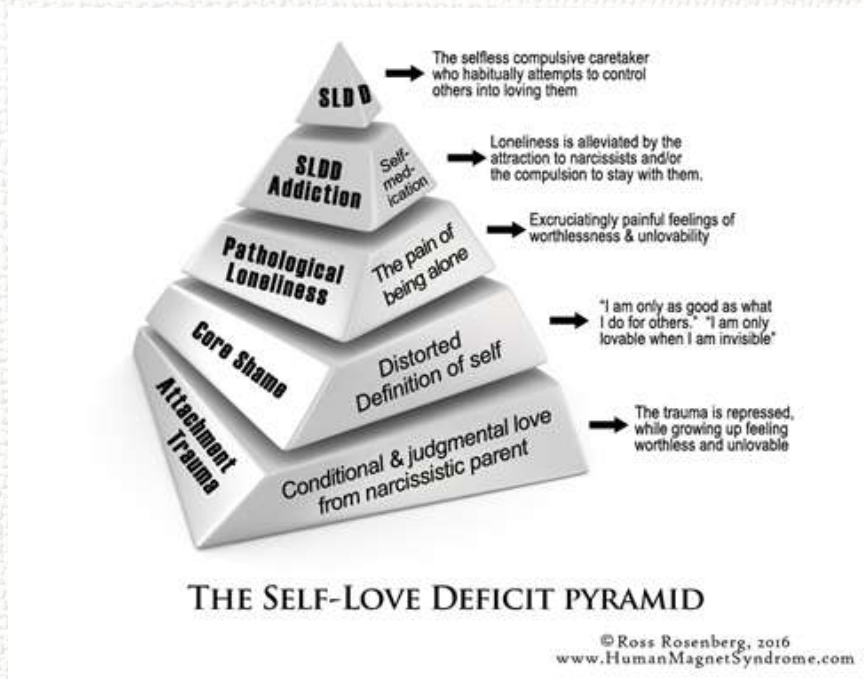
Saat individu berkata pada dirinya bahwa individu memaafkan dirinya sendiri, menerima diri dengan tulus, dan menyayangi dirinya seperti bagaimana individu memperlakukan orang lain, maka secara otomatis otak akan menerima sensasi yang positif dan kemudian akan merangsang produksi hormon yang akan menetralkan situasi 'bahaya' dan tidak menyenangkan.

Manfaat memiliki *self-love* dan *self-compassion*

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, ada banyak sekali manfaat dari *self-love* dan *self-compassion*. Manfaat tersebut antara lain:

- § Kebahagiaan yang lebih besar
- § Memiliki optimisme dalam menjalani kehidupan
- § Suasana hati (mood) yang positif dan stabil
- § Lebih bijak dalam melihat suatu kegagalan
- § Memiliki motivasi dan kemauan untuk mengambil inisiatif
- § Meningkatnya keingintahuan, pembelajaran, dan eksplorasi diri
- § Memiliki kekuatan untuk mempertahankan dirinya
- § Memiliki berbagai cara dalam memecahkan masalah
- § Lebih terbuka dan bersikap asertif

Self-Love Deficit Disorder



Self-Love Deficit Disorder, atau SLDD, bukan suatu diagnosis gangguan yang sangat serius, namun merupakan istilah untuk menggambarkan situasi dimana individu tidak memiliki self-love hingga hal ini mempengaruhi fungsi kehidupannya. SLDD dapat dipahami sebagai tidak adanya cinta diri, sehingga individu mengembangkan rasa tidak aman yang menghambat mereka untuk menunjukkan perilaku yang sehat dan berurusan dengan orang lain. Orang-orang dengan SLDD ini umumnya memiliki hubungan sosial yang sulit dan disfungsi.

Piramida di atas menunjukkan bagaimana individu dengan SLDD mengembangkan masalah yang dihadapi. Di bagian bawah adalah akar penyebab: trauma kelekatan (*attachment*). SLDD biasanya berkembang ketika seseorang tumbuh dengan orang tua yang memberikan 'cinta bersyarat' dan menghakimi, bukan cinta tanpa syarat dan tanpa penghakiman. Individu dengan masalah *attachment* ini mungkin menekan trauma untuk bertahan hidup di lingkungannya. Namun, pada dasarnya trauma akibat tidak didapatkannya cinta yang tuas itu tidak hilang dan tetap tersembunyi dalam memori di otak. Hal itu dapat menyebabkan individu tumbuh dengan perasaan tidak berharga, tidak aman, dan tidak dapat dicintai.

Saat individu tumbuh dewasa, mereka mengembangkan penilaian yang buruk dan menyimpang tentang diri mereka sendiri, "Saya hanya sebaik apa yang saya lakukan untuk orang lain" atau "Saya hanya menyenangkan saat saya tidak terlihat" atau "Saya tidak layak untuk dicintai", atau "Saya merasa sendiri dan tidak aman", dll. Pikiran-pikiran negatif tentang diri ini dalam jangka panjang dapat menimbulkan rasa kesepian yang patologis, dimana individu semakin menarik dirinya dari lingkungan sosial dan tidak memiliki makna dalam hidup. Individu dengan SLDD akan mengisolasi diri mereka sendiri dan menolak kehadiran orang lain.

Pada SLDD, individu berusaha mengendalikan orang lain agar mencintai mereka. Ini menggambarkan jalan panjang dari trauma masa kanak-kanak hingga mengalami SLDD di usia dewasa. Untuk mengatasi SLDD, individu perlu berusaha dan dibantu untuk menyelesaikan trauma masa kecil, mengatasi rasa malu, dan mengobati kesepian patologis melalui peningkatan keterampilan sosial dan kemampuan untuk mencintai diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA DAN ACUAN

Life Skills for Youth: A Drug Abuse Prevention Training Manual. Colombo Plan Drug Advisory programme. (2004).

Dryden, Gordon, Vos, Jeannette, (2000), *Revolusi cara belajar*, Bandung, Mizan.

Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (2003). *Konsep Pendidikan kecakapan Hidup, Edisi II*.

Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani bekerjasama dengan United Nations Children's Fund (UNICEF) Indonesia (2002). *Pendidikan keterampilan Hidup (Life Skills education)*.

Fazraningtyas, W. A. Rahmayani, D., & Fitriani, I. F. (2020). Kejadian kekerasan pada perempuan selama masa pandemi Covid-19. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Vol 11 No. 1*.

Gardner, Howard, (1993). *Multiple intelligence: The theory in practice*. New York, Basic Books

<http://oprf.com/Rogers>

<http://www.infed.org/thinkers/et-rogers.htm>

<http://www.ship.edu/~cqboeree/rogers.html>

Hotifah, Y. (2011). Dinamika psikologis perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. *Personifikasi vol. 2 no. 1* hal. 62-75

Iskandar, L., Braun, K. L., Katz, A. R. (2015). Testing the women abuse screening tool to identify intimate partner violence in Indonesia. *Journal of Interpersonal Violence, 30*(7). 1208-1225

Kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak yang ditangani oleh P2TP2A. Portal Statistik Sektorial DKI Jakarta, 27 September 2019.

<https://statistik.jakarta.go.id/kasus-kekerasan-terhadap-perempuan-dan-anak-yang-ditangani-oleh-p2tp2a/>

Kurt Lewin. (1947). Group decision and social change in T.N. Newcomb and E. Hartley (eds), *Readings in social psychology*. New York: Holt.

Miarso, Yusufhadi. (1989), *Teknologi instruksional*, PAU-UT-Debdikbud, Jakarta.

Noer, K. U. (2019). Mencegah tindak kekerasan pada anak di lembaga pendidikan. *SAWWA: Jurnal Studi Gender Vol 14, No 1* hal. 47 - 66.

Palmer, Pat, Froehner, Malissa Alberti. (2004). *Harga diri remaja: Penuntun menumbuhkan harga diri bagi remaja*. Jakarta: Elex Media Komputindo,

Setyaningrum, A. & Arifin, R. (2019). Analisis upaya perlindungan dan pemulihan terhadap korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) khususnya anak-anak dan perempuan. *Muqaddimah vol. 3, no. 1*, hal. 9 - 19

Suparman, Atwi. (1997). *Desain instruksional*. PAU-PPAI Universitas Terbuka, Jakarta.

WHO. (2018). *Violence against women prevalence estimates*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>

World Health Organization. (2020). COVID-19 and violence against women: What the health sector/system can do. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/vaw-covid-19/en/>.

World Health Organization. (2020). *Novel coronavirus (2019-nCoV)*. Situation Report-1 Januari 21.