

Sexual Awareness & SELF DEFENSE



Disusun Oleh:

Dra. Psi. Mierrina, M.Si.

Ummy Chairiyah, M.I.Kom.

Nur Romdlon Maslahul Adi, M.Pd.



Sexual Awareness & SELF DEFENSE

Dra. Psi. Mierrina, M.Si.
Ummy Chairiyah, M.I.Kom.
Nur Romdlon Maslahul Adi, M.Pd.



CV. "Dimar Jaya"

Sexual Awareness & Self Defense

Penulis :

Dra. Psi. Mierrina, M.Si.
Ummy Chairiyah, M.I.Kom.
Nur Romdlon Maslahul Adi, M.Pd.

ISBN : 978-623-5695-69-3

Penyunting & Desain:

Ni'matul Hamidah, Sos

Diterbitkan oleh:

CV. Dimar Jaya

Jl. P. Kulit Gg. Buntu 14,

Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya

Kode Pos 60237

Telp: 081232720270

percetakandimarjaya@gmail.com

Cetakan Pertama, November 2024

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Buku ini yang bertujuan untuk membahas secara holistik topik yang relevan dan penting dalam kehidupan remaja—*sexual knowledge* (pengetahuan seksual), *sexual awareness* (kesadaran seksual), dan *sexual defense* (pertahanan diri dalam konteks seksual). Kesehatan seksual dan pemahaman yang benar mengenai tubuh serta hubungan antarmanusia adalah elemen kunci dalam perjalanan remaja menuju kedewasaan.

Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif dan positif tentang aspek-aspek seksualitas. Kami percaya bahwa memberikan pengetahuan yang tepat dan menyeluruh dapat membantu remaja dalam mengembangkan kesadaran diri yang sehat dan perilaku yang bertanggung jawab.

Penting untuk diakui bahwa remaja menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola aspek-aspek seksualitas mereka, dan seringkali, kurangnya informasi yang akurat dapat membawa dampak negatif. Oleh karena itu, buku ini didesain

untuk memberikan informasi yang dapat diandalkan, menjelaskan konsep-konsep penting secara jelas, dan mengarahkan remaja agar dapat membuat keputusan yang cerdas dan berdasarkan pengetahuan, dengan paparan dan tampilan yang menarik sesuai usia remaja.

Mulai dari anatomi tubuh hingga pentingnya komunikasi dalam hubungan, buku ini merangkum berbagai topik yang penting dalam pengembangan pemahaman seksual yang sehat. Kami juga mengulas pentingnya perlindungan diri dan tanggung untuk menghindari terjadinya kekerasan seksual.

Kami berharap buku ini dapat menjadi panduan yang informatif dan membantu remaja dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka, khususnya dalam konteks seksualitas. Semoga buku ini memberikan landasan yang kokoh bagi pembaca khususnya remaja untuk memahami, menghormati, dan melindungi diri mereka sendiri dalam perjalanan menuju kedewasaan.

Selamat Membaca
PENULIS

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	iii
Bab 1 - Pendahuluan.....	1
Bab 2 - Sex Education	3
1. Organ Reproduksi Pria dan Wanita.....	4
2. Proses Reproduksi Pria dan Wanita	10
3. Penyakit Menular Seksual.....	15
Bab 3 - Sexual Awareness	25
1. Perubahan Saat Pubertas	26
2. Perilaku Beresiko Seksual.....	32
Bab 4 - Sexual Self Defense	38
1. Memahami Aurat	39
2. Perlindungan Diri Dalam Perilaku	46
Daftar Pustaka.....	55

BAB 1

PENDAHULUAN

Remaja membutuhkan pengetahuan seksual secara benar dari sumber informasi yang benar pula. Pengetahuan seksual pada remaja, akan membentuk sikap dan perilaku seksual mereka. Sikap seksual merujuk pada seberapa menerima individu terhadap aktivitas seksual untuk diri mereka sendiri atau orang lain. Perilaku seksual remaja bergantung pada pengetahuan mereka tentang seks, sikap, dan sumber pengaruh. Dengan demikian pengetahuan seksual yang termasuk di dalamnya terdapat kesadaran seksual remaja menjadi hal sedemikian penting, untuk diinformasikan kepada remaja.

Kesadaran diri, atau yang dikenal sebagai self-awareness, merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami pikiran, perasaan, dan penilaian diri sendiri. Hal ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, motivasi, dan nilai-nilai yang memengaruhi dirinya dan orang lain. Seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu membaca situasi sosial, memahami orang lain, dan

mengetahui harapan yang orang lain miliki terhadap dirinya. Dengan demikian, individu tersebut dapat melakukan refleksi diri, mengamati dan memetik pengalaman, termasuk mengelola dan mengendalikan emosi.

Dengan demikian peningkatan pemahaman dan kesadaran seksual dan perlindungan diri sehubungan dengan perilaku seksual beresiko merupakan hal urgent, dalam suatu program psikoedukasi terkait sexual awareness dan self defense. Program ini utamanya untuk memberikan pemahaman tentang kesehatan reproduksi, perlindungan diri dari perilaku seksual beresiko dan mereduksi kemungkinan melakukan perilaku seksual beresiko, pada remaja awal. Hal ini dimaksudkan agar remaja tidak mengalami salah persepsi terkait masalah seksualitas ini, sebagaimana pencarian mereka melalui platform digital. Peneliti menerapkan program psikoedukasi sexual awareness dan self defense melalui sebuah tahapan psikoedukasi emosi yang dirancang secara khusus sesuai perkembangan remaja pada Gen-Z di rentang usia 12-15 tahun.

BAB 2

SEX

EDUCATION

The background features several large, soft-edged, overlapping shapes in shades of green, pink, purple, and yellow. Thin, wavy lines in a light pink color are scattered across the white background, some connecting the larger shapes.

1 ORGAN REPRODUKSI PRIA DAN WANITA

TAHAPAN BERDASARKAN USIA:

Masa remaja awal,
10 - 13 tahun.

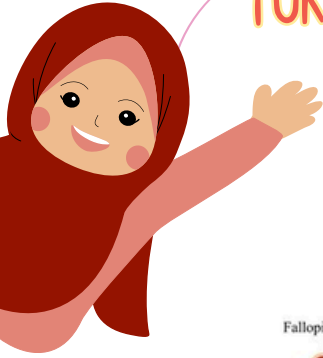


Masa remaja tengah,
14 - 16 tahun.

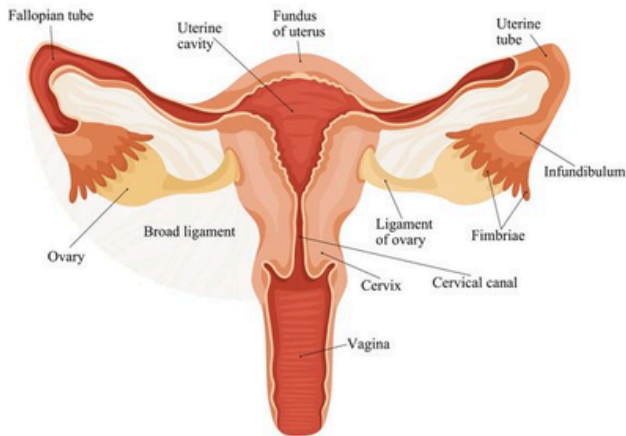
Masa remaja akhir,
17 - 19 tahun.



YUK, KENALI ANATOMI SISTEM REPRODUKSI WANITA



FEMALE REPRODUCTIVE SYSTEM



Organ reproduksi wanita lebih banyak terletak pada tubuh bagian dalam yang meliputi:

- **Tuba Falopi**

Jalur yang menghubungkan ovarium dan rahim yang berguna untuk pergerakan sel telur. Bentuk dari tuba falopi menyerupai tabung kecil dan menempel di bagian atas rahim.

- **Ovarium**

Sebuah kelenjar dengan fungsi untuk menghasilkan sel telur, hormon progesteron, dan hormon estrogen. Organ ini berbentuk oval kecil dan terletak di kedua sisi rahim.

- **Vagina**

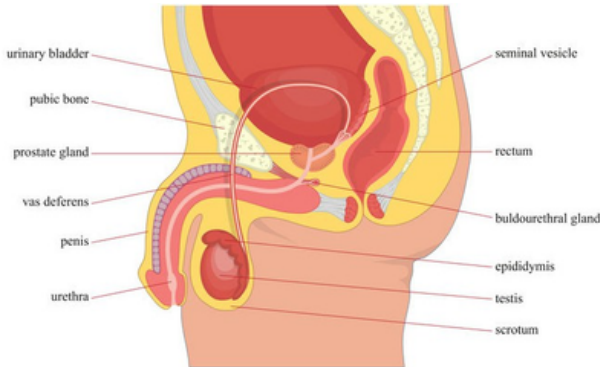
Bagian ini berfungsi sebagai jalur penghubung antara serviks ke bagian luar tubuh. Selain itu, vagina juga berguna sebagai jalan keluar bayi saat proses melahirkan. Saat berhubungan intim, organ ini berguna untuk jalur penetrasi penis sehingga sel sperma dapat masuk dan bertemu sel telur.

- **Rahim**

Rahim berguna sebagai tempat janin untuk berkembang ketika kehamilan terjadi. Rahim berbentuk menyerupai buah pir dan merupakan organ berongga yang wajib dimiliki setiap wanita jika ingin hamil.



YUK, KENALI ANATOMI SISTEM REPRODUKSI PRIA



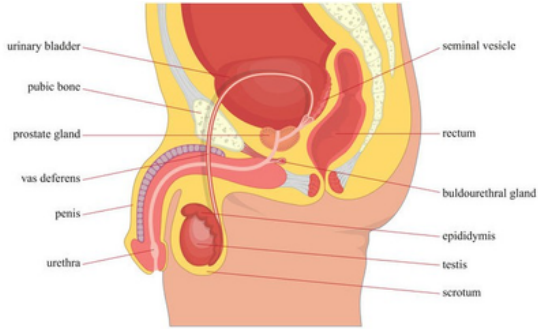
Organ reproduksi pria memiliki struktur eksternal yang meliputi:

- **Penis**

Penis adalah organ vital yang digunakan untuk berhubungan intim. Sperma dapat keluar melalui saluran di dalam penis ketika sudah mencapai orgasme.

- **Skrotum**

Bagian kantong kulit yang menggantung di pangkal penis. Skrotum berfungsi untuk melindungi testis, saraf, serta pembuluh darah.



- **Testis**

Suatu kelenjar yang memiliki fungsi untuk memproduksi sperma dan hormon testosteron. Bagian ini adalah organ terpenting dari sistem reproduksi pria dan terletak di dalam skrotum.

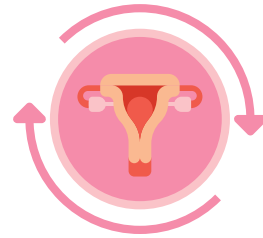
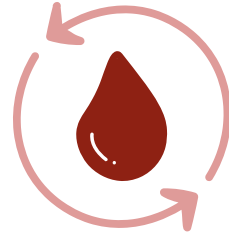


The background features several large, soft-edged, overlapping shapes in shades of green, pink, purple, and yellow. Thin, wavy lines in a light pink color are scattered across the white background, some connecting the larger shapes.

2 PROSES REPRODUKSI PRIA DAN WANITA

MENSTRUASI ATAU HAID

- Indung telur mengeluarkan telur (ovulasi) kurang lebih 14 hari sebelum menstruasi yang akan datang.
- Telur berada dalam saluran telur, selaput lendir rahim menebal.
- Telur berada dalam rahim, selaput lendir rahim menebal dan siap menerima hasil pembuahan.
- Bila tidak ada pembuahan, selaput rahim akan lepas dari dinding rahim dan terjadi perdarahan. Telur akan keluar dari rahim bersama darah.



KEHAMILAN

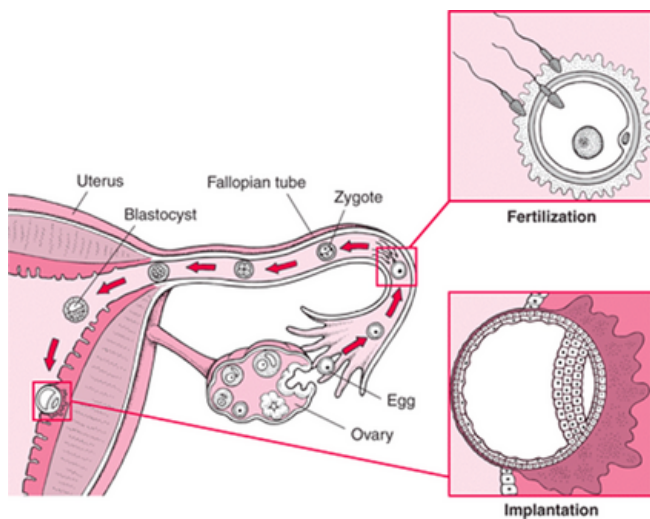


Kehamilan merupakan akibat utama dari hubungan seksual. Kehamilan dapat terjadi bila dalam berhubungan seksual terjadi pertemuan antara sel telur (ovum) dengan sel sperma.

Proses kehamilan:

- Sel telur yang keluar dari indung telur pada saat ovulasi akan masuk ke dalam sel telur.
- Di saluran telur ini, sperma akan bertemu dengan sel telur dan langsung membuahi.





- Kesiapan masa reproduksi wanita usia 10-15 tahun berbahaya jika mengalami kehamilan dan memiliki anak.
- Sebaiknya **TIDAK MELAKUKAN** pernikahan dini, dan sebaiknya tunggu sampai umur 20 tahun. Supaya organ reproduksi lebih siap dan juga ada kesiapan psikis.

MIMPI BASAH

- Memasuki masa pubertas, terjadi pematangan sperma didalam testis.
- Sperma yang telah diproduksi ini akan dikeluarkan melalui Vas Deferens kemudian berada dalam cairan mani yang diproduksi oleh kelenjar prostat.
- Air mani yang telah mengandung sperma ini akan keluar yang disebut ejakulasi disebut mimpi basah.





3 PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

PENYAKIT MENULAR SEKSUAL ?



Penyakit menular seksual dikenal sebagai penyakit kelamin, menular atau menyebar melalui hubungan intim seksual secara vaginal, melalui dubur (anal), atau melalui mulut (oral).

Penyakit menular seksual menyebabkan infeksi alat reproduksi yang harus dianggap serius. Bila tidak diobati secara tepat, infeksi dapat menjalar dan menyebabkan penderitaan, sakit berkepanjangan, kemandulan dan kematian. Buat kamu remaja perempuan perlu disadari bahwa resiko untuk terkena PMS lebih besar daripada laki-laki sebab alat reproduksimu lebih rentan. Dan seringkali berakibat lebih parah karena gejala awal tidak segera dikenali, sedangkan penyakit melanjut ke tahap lebih parah.

GEJALA PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

Pada laki-laki gejala-gejala infeksi PMS antara lain:

1. Bintil-bintil berisi cairan, lecet atau borok pada penis/alat kelamin.
2. Luka tidak sakit, keras dan berwarna merah pada alat kelamin.
3. Adanya kutil atau tumbuh daging seperti jengger ayam.
4. Rasa gatal yang hebat sepanjang alat kelamin.
5. Rasa sakit yang hebat pada saat kencing.
6. Kencing nanah atau darah yang berbau busuk.
7. Bengkak panas dan nyeri pada pangkal paha yang kemudian berubah menjadi borok.
8. Kehilangan berat badan yang drastis, disertai mencret terus menerus, dan sering demam serta berkeringat malam.



GEJALA PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

Pada perempuan gejala-gejala infeksi PMS antara lain:

1. Rasa sakit atau nyeri pada saat kencing atau berhubungan seksual.
2. Rasa nyeri pada perut bagian bawah.
3. Pengeluaran lendir pada vagina/alat kelamin.
4. Keputihan berwarna putih susu, bergumpal dan disertai rasa gatal dan kemerahan pada alat kelamin atau sekitarnya.
5. Keputihan yang berbusa, kehijauan, berbau busuk, dan gatal.
6. Timbul bercak-bercak darah setelah berhubungan seks.
7. Bintil-bintil berisi cairan, lecet atau borok pada alat kelamin



BAGAIMANA KAMU BISA TERHINDAR DARI PMS

Yuk hindari PMS dengan cara antara lain:

1. Bagi kamu yang belum menikah, cara yang paling ampuh adalah tidak melakukan hubungan seksual.
2. Saling setia bagi pasangan yang sudah menikah.
3. Hindari hubungan seks yang tidak aman atau beresiko.
4. Selalu menggunakan kondom untuk mencegah penularan PMS.
5. Selalu menjaga kebersihan alat kelamin.



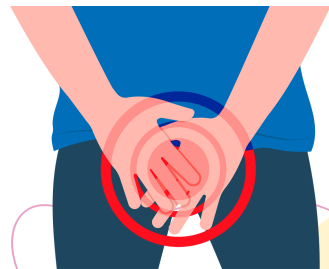
APA SAJA JENIS PMS ?



Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi bakteri:

1. Sifilis

Penyakit yang juga dikenal dengan sebutan “**raja singa**” ini menimbulkan luka di alat kelamin atau mu penyakit ini terjadi dari kontak dengan luka di area kelamin. Pada wanita, menyerang leher rahim. Sedangkan pada pria, infeksi ini menyerang saluran urine di penis.



2. Gonore

Dikenal juga dengan kencing nanah, disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae*. Bakteri ini dapat menyebar ke bagian tubuh lain melalui aliran darah.



3. Chlamydia

Penularan penyakit ini terjadi dari kontak dengan luka di area kelamin. Pada wanita, menyerang leher rahim. Sedangkan pada pria, infeksi ini menyerang saluran urine di penis.

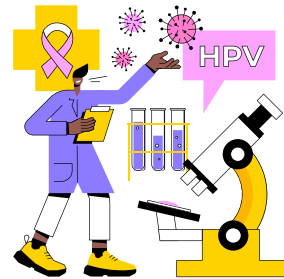


PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

Jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi virus antara lain:

1. Human papillomavirus(HPV)

Infeksi menular seksual ini disebabkan oleh virus dengan nama yang sama, yaitu HPV. Virus HPV dapat menular melalui kontak langsung atau hubungan seksual dengan penderita.



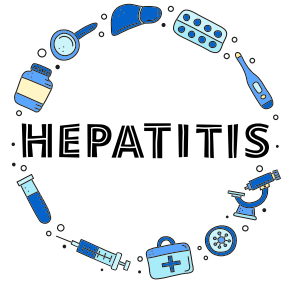
2. HIV

Infeksi HIV disebabkan oleh human immunodeficiency virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Virus ini bisa menyebar melalui hubungan seksual, berbagi penggunaan alat suntik secara bergantian, transfusi darah, atau persalinan. Jika dibiarkan tidak terobati, infeksi HIV dapat berkembang menjadi AIDS.



3. Hepatitis B dan C

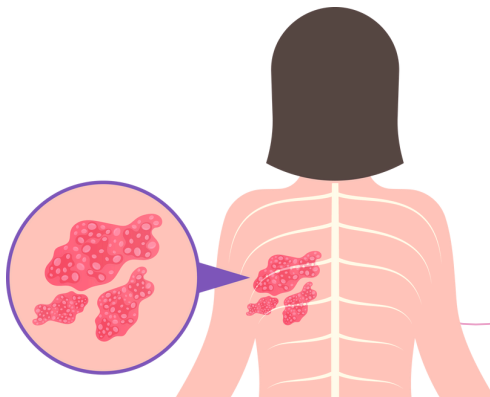
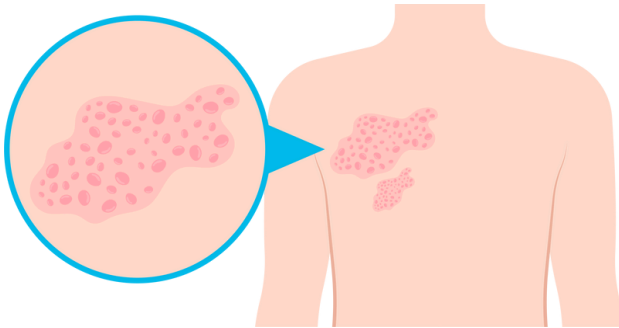
Penyakit yang disebabkan oleh virus hepatitis ini dapat mengakibatkan gangguan hati kronis hingga kanker hati. Selain melalui hubungan seksual, virus ini bisa menular melalui jarum suntik yang dipakai bersama atau transplantasi organ.



4. Herpes genital



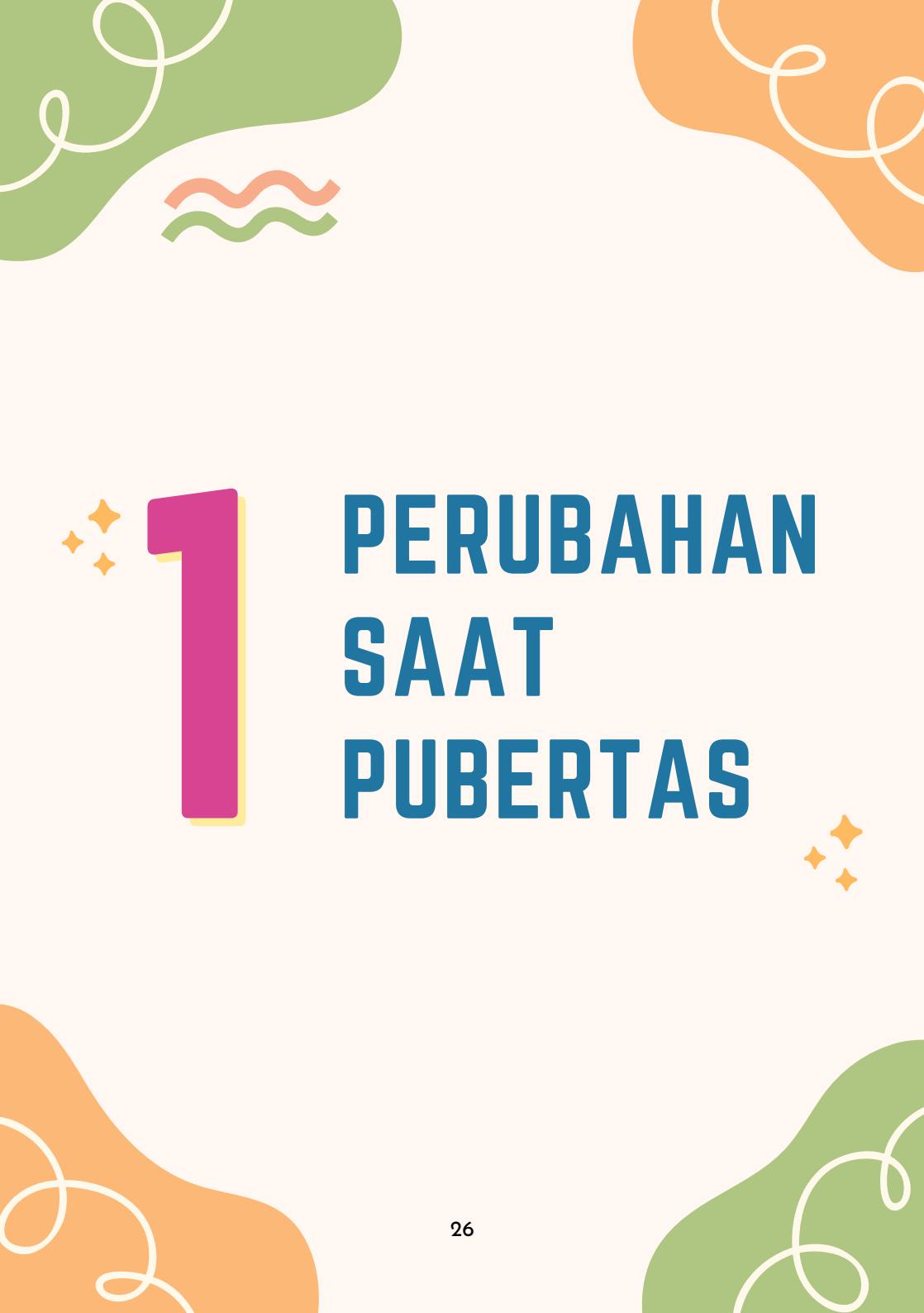
Disebabkan oleh infeksi virus herpes simplex (HSV). Virus ini bersifat tidak aktif atau bersembunyi di dalam tubuh tanpa menyebabkan gejala. Penyebaran virus terjadi melalui kontak langsung dengan pasangan yang telah terinfeksi.





BAB 3

**SEXUAL
AWARENESS**



1

**PERUBAHAN
SAAT
PUBERTAS**

PERKEMBANGAN FISIK REMAJA WANITA

1. Pertumbuhan pesat (10-11 tahun)
2. Perkembangan payudara (10-11 tahun)
Perkembangan payudara biasanya merupakan tanda awal dari pubertas. Daerah puting susu dan sekitarnya mulai membesar.
3. Rambut pubis (10-11 tahun), rambut ketiak dan badan (12-13 tahun) Usia mulai tumbuhnya rambut badan bervariasi luas.
4. Pengeluaran sekret vagina (10-13 tahun).
5. Produksi keringat ketiak (12-13 tahun) Dengan berkembangnya kelenjar apokrin menyebabkan meningkatnya keringat di ketiak dan perubahan bau badan.
6. Menstruasi (11-14 tahun).

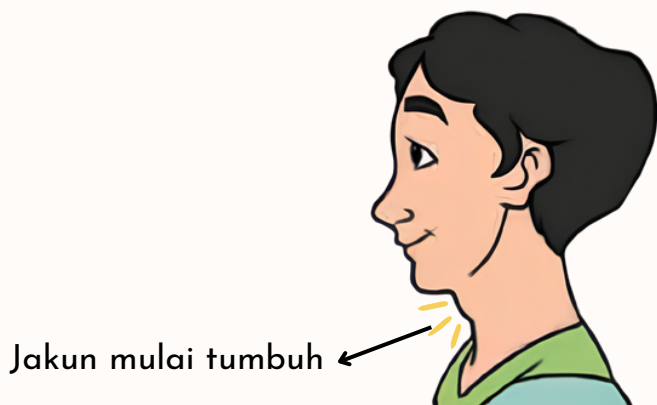


PERKEMBANGAN FISIK REMAJA PRIA

1. Pertumbuhan pesat (12-13 tahun).
2. Testis dan skrotum (11-12 tahun) Kulit skrotum jadi gelap dan testis bertambah besar Testis seharusnya sudah turun sejak masa bayi.
3. Penis (12-13 tahun) Penis mulai berkembang.
4. Ejakulasi (13-14 tahun) Keluarnya mukus cair dari penis mulai setelah penis memanjang. Pada awalnya ejakulasi tanpa disertai sperma.
5. Rambut pubis (11-12 tahun) rambut ketiak dan badan (13-15 tahun) kumis, cabang, jenggot (13-15 tahun).
6. Perkembangan kelenjar keringat ketiak (13-15 tahun) Dengan berkembangnya kelenjar apokrin menyebabkan meningkatnya keringat di ketiak dan timbul bau badan dewasa.



7. Suara pecah dan membesar (14-15 tahun)
Kira-kira setahun sebelum suara pecah,
jakun mulai tumbuh.





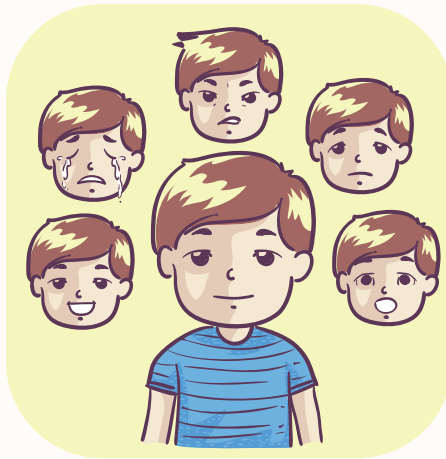
PERKEMBANGAN ASPEK PSIKOSEKSUAL

Proses berubahnya, bertumbuhnya, dan berkembangnya fungsi - fungsi (kejiwaan) yang berhubungan dengan pergaulan / teman lawan jenis:

1. Tumbuh perasaan naluriah saling tertarik dengan lawan jenis.
2. Mulai intensif memperhatikan dan mempercantik / mempertampan diri.
3. Mulai menjalani interaksi, pergaulannya semakin meluas dan melebar khususnya dengan lawan jenis.
4. Muncul perhatian - perhatian yang mendalam terhadap keberadaan dirinya, diawali dari aspek fisik :
 - Kesadaran akan wajah (cantik - tampan)





- 
- Kesedaran akan tubuh (tinggi, sedang, rendah), kaca cermin menjadi “sahabat dekat”
 - Timbul rasa cemas, bimbang, malu, rendah diri, dan tidak percaya diri.
 - Timbul sikap malu - malu, salah tingkah dan gejolak - gejolak tertentu.
- 





2 PERILAKU
BERESIKO
SEKSUAL

- 
- Kesiapan masa reproduksi wanita usia 10-15 tahun berbahaya jika mengalami kehamilan dan memiliki anak.
 - Sebaiknya **TIDAK MELAKUKAN** pernikahan dini, dan sebaiknya tunggu sampai umur 20 tahun. Supaya organ reproduksi lebih siap dan juga ada kesiapan psikis.
- 



KLASIFIKASI PERILAKU SEKSUAL BERESIKO

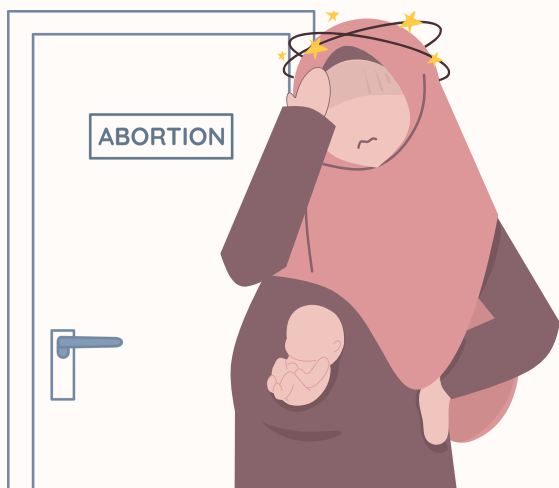
Jenis perilaku seksual beresiko :

- Masturbasi yang merupakan perbuatan menyentuh, menggosok, dan meraba bagian tubuh sensitif seksual sehingga mendapat kepuasan seksual sehingga timbul ejakulasi.
- Onani memiliki arti sama dengan masturbasi tetapi hanya diperuntukkan pria.
- Bercumbu Berat (Petting) dengan melakukan hubungan seksual dengan atau tanpa pakaian tetapi tanpa melakukan penetrasi penis ke vagina, sebatas menggesekkan penis ke alat kelamin wanita.
- Hubungan seksual merupakan masuknya penis ke dalam vagina, bila terjadi ejakulasi (pengeluaran cairan semen yang di dalamnya terdapat jutaan sperma) dengan posisi alat kelamin pria berada dalam vagina memudahkan pertemuan sperma dan sel telur yang menyebabkan terjadinya pembuahan dan kehamilan.

- Hubungan sesama jenis kelamin yaitu lesbian dan gay. Gay adalah sebutan khusus untuk laki-laki yang memiliki orientasi seks terhadap sesama jenis. Lesbian adalah sebutan untuk perempuan yang menyukai sesama jenis.

DAMPAK PERILAKU SEKSUAL BERESIKO

- Terinfeksi penyakit menular seksual
- Kehamilan di luar nikah
- Tindakan aborsi



BAHAYA PERILAKU SEKSUAL BERESIKO

Secara Psikologis

- Rasa malu yang ditanggung sepanjang waktu
- Hilangnya harga diri
- Gejala emosional seperti cemas, frustrasi, depresi dan lain - lain
- Kebahagiaan hakiki sulit ditemukan
- Kesejahteraan jiwa / mentalnya terkoyak

Secara Sosial

- Secara sosial reproduksi yang tidak sehat (pranikah - diluar nikah) merupakan noda yang bakal dikenang dalam "memori" masyarakat.
- Ada perasaan terkucil dan dikucilkan oleh masyarakatnya. Diri sendiri, maupun keluarga akan malu.






BAB 4

★
**SEXUAL
S E L F
DEFENSE**





1

MEMAHAMI AURAT

MEMAHAMI AURAT

Aurat itu apa?



Aurat adalah bagian tubuh seseorang yang tidak boleh diperlihatkan kepada orang yang bukan mahramnya dan juga bagian yang harus ditutup ketika mengerjakan sholat.



Mengapa kita harus menutup **AURAT**?

- ▶ Kewajiban seorang muslim.
- ▶ Membedakan manusia dengan makhluk lain (Q.S. Al-A'raf: 26)
- ▶ Identitas seorang muslim.
- ▶ Terhindar dari dosa-dosa.
- ▶ Dapat meningkatkan ketakwaan.
- ▶ Melindungi diri seorang wanita.

Tau Ga Sih?

Perintah menutup aurat dalam Islam adalah kewajibanyang ga bisa ditawar lagi. Semua orang baik laki-laki maupun perempuan wajib untuk menjaga auratnya. Namun, kebanyakan orang hanya fokus pada aurat perempuan, padahal laki-laki pun juga memiliki batasan aurat yang perlu diperhatikan, loh.



Did you know?



Batasan aurat antara laki-laki dan perempuan itu beda loh!

AURAT LAKI-LAKI

Aurat yang wajib ditutupi adalah mulai dari pusar hingga lutut. Sesuai dengan hadits Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam, "Karena di antara pusar dan lutut adalah aurat" (H.R. Ahmad 2/187, Al-Baihaqi 2/229. SyaikhSyu'aib Al Arnauth menyatakan sanad hadits ini hasan)



pusar sampai lutut

AURAT PEREMPUAN

Imam Syafi'i dalam kitab al-Umm mengatakan bahwa batasan aurat perempuan adalah seluruh tubuhnya, kecuali wajah dan telapak tangan.

Seluruh tubuh,
kecuali wajah dan
telapak tangan



Guys, kalian sudah tau kan bagaimana batasan aurat pada laki-laki dan perempuan? Nah sekarang, gimana sih etika berpakaian sesuai syariat Islam ?

Tidak terlalu tipis dan ketat hingga menampakkan bentuk tubuh

Tidak memakai pakaian dan perhiasan yang terbuat dari sutera dan emas

Tidak menyerupai perempuan

Menutup aurat antara pusar hingga lutut



Memakai kerudung
hingga menutup
dada

Tidak berhias
berlebihan


Panjang lengan
baju sampai ke
pergelangan tangan

Pakaian menutup
aurat, tidak ketat,
transparan dan
membentuk lekuk
tubuh

Memakai kaus kaki
jika perlu

Tidak menyerupai
laki-laki





2

PERLINDUNGAN DIRI DALAM PERILAKU

APA ITU PELECEHAN SEKSUAL ?



Pelecehan seksual adalah segala bentuk tindakan bernuansa seksual yang disampaikan melalui kontak fisik atau non fisik sehingga membuat seseorang merasa tidak nyaman atau bahkan terintimidasi.



CONTOH PELECEHAN SEKSUAL



Verbal



- ▶ Komentar seksualitas tentang tubuh dan penampilan seseorang
- ▶ Bersiul atau catcalling
- ▶ Pertanyaan pribadi yang menjerus ke arah seksualitas
- ▶ Ajakan seksual berulang kali.



Fisik

- ▶ Menyentuh, meraba, dan mengelus tubuh sensitif seseorang
- ▶ Menyentuh atau menggosokkan bagian tubuh sendiri pada bagian tubuh orang lain
- ▶ Memeluk dan mencium orang lain secara tiba-tiba

Non Verbal

Elevator eyes atau memandangi seseorang dari atas hingga bawah

Menampilkan/mengirimkan gambar bernuansa seksual

Ekspresi wajah seperti mengedip, melempar ciuman, menjilat bibir





Tau Ga Sih?

Pelecehan seksual bisa terjadi pada siapa saja dan dimana saja.. Bisa terjadi pada orrang dewasa, remaja, bahkan sampai anak kecil sekalipun.. Begitu pun tempat terjadinya pelecehan,, bisa di rumah,, sekolah,, tempat kerja, dan ruang publik..

BAGAIMANA DAMPAK DARI PELECEHAN SEKSUAL ITU?



Psikis

Depresi, ketakutan, trauma, dll

Fisik

Luka ringan, luka berat, cacat

Seksual

Rusaknya dan tidak berfungsinya organ seksual

Relasi Sosial

Pengucilan, berkurangnya kesejahteraan sosial.

Hilangnya Nyawa

APA YANG HARUS KITA LAKUKAN JIKA MENGALAMI PELECEHAN SEKSUAL?

Bersikap Tegas

Ketika kamu sudah merasa tidak nyaman, Jangan takut untuk untuk menegur dan berkata TIDAK.

Speak Up

Jangan takut untuk bercerita kepada orang yang kamu percaya, kemudian laporkan kepada pihak berwenang.

Tarik Perhatian

Jangan ragu untuk berteriak, meminta tolong, memberi kode untuk menarik perhatian orang lain.

Lakukan Perlawanan

Berani melawan pelaku pelecehan dengan menyerang mata dan kemaluan. Jangan lupa bawa senjata seperti payung, tongkat, semprotan merica atau kejut listrik.

Rekam, Tatap, Foto

Jangan takut untuk menatap lalu merekam atau memfoto orang yang mencurigakan. Ini bisa dijadikan bukti pada pihak berwenang

Kalian tau ga, pelecehan seksual bisa dicegah loh! Caranya gimana? Coba kalian perhatikan penjelasan di bawah ini.

DO'S



Menolak dengan Berani

Jika ada orang menyentuh, mengajak, bahkan memaksa hingga membuatmu tidak nyaman, maka kamu harus berani untuk berkata **TIDAK**.



Kenali mana sentuhan yang **BOLEH** dan **TIDAK BOLEH**



BOLEH

Kepala

Tangan

Kaki



TIDAK BOLEH



Mulut

Dada

Kemaluan

Pantat





DONT'S

- **Berjalan sendirian di tempat sepi:** Jika melewati jalan sepi, usahakan mengajak temanmu.
- **Mudah percaya pada orang lain:** Jika kamu bertemu dengan orang yang baru dikenal, jangan mudah percaya. Apalagi jika mau diajak ke suatu tempat atau diberi makanan dan minuman.
- **Memotretmu tanpa izin:** Jika ada orang asing yang diam-diam memotretmu tanpa izin, apalagi memotret area pribadimu jangan dibiarkan.
- **Berduaan dengan lawan jenis:** Pelaku pelecehan seksual bisa dilakukan oleh siapapun, oleh karena itu sebisa mungkin jangan hanya berdua dengan lawan jenis, ajak teman lain yang kamu percaya.



Selalu waspada pada
setiap orang dimana
pun, baik di jalan,
transportasi umum,
ruang publik, bahkan
rumah sekalipun.



DAFTAR PUSTAKA

Alawi, Muhlis Al. "125 Anak Di Ponorogo Hamil Di Luar Nikah Dan Ajukan Dispensasi Nikah Dini, Bupati: Lebih Rendah Dibanding Daerah Lain." Last modified 2023. Accessed June 25, 2023. <https://surabaya.kompas.com/read/2023/01/17/105442478/125-anak-di-ponorogo-hamil-di-luar-nikah-dan-ajukan-dispensasi-nikah-dini?page=1>.

DPR. "Kurniasih: Kasus Anak Hamil Di Luar Nikah Sudah Darurat." Last modified 2023. Accessed June 25, 2023. <https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/43062/t/Kurniasih%3A+Kasus+Anak+Hamil+di+Luar+Nikah+Sudah+Darurat>.

Hurlock, E. B. Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan). Jakarta: Erlangga, 2012.

Indrijati, Herdina. "PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI

PERKEMBANGAN INDONESIA
Penggunaan Internet Dan Perilaku Seksual
Pranikah Remaja.” PROSIDING TEMU
ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI
PERKEMBANGAN INDONESIA Peran
Psikologi Perkembangan dalam
Penumbuhan Humanitas pada Era Digita,
no. 17 (2017): 44-51.
<http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2->

John W. Santrock. *Adolescence Sixteenth Edition*. Sixteenth. New York: McGraw-Hill Education, 2016.

Nurdianti, Reni, Lina Marlina, and Sumarni Sumarni. “Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Di Smk Mjps 1 Kota Tasikmalaya.” *Healthcare Nursing Journal* 3, no. 1 (2021): 90-96. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/1094>.

Nurul Aulia, Devy Lestari, and Cindy Carlin Tan. “Peran Pik-R Dengan Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja.” *Jurnal*

Kebidanan Malahayati 6, no. 2 (2020): 249-254.

Paul A. M. Van Lange, E. Tory Higgins, and Arie W. Kruglanski. *Social Psychology Third Edition Handbook of Basic Principles*. Third Edit. The Guilford Press, 2022.

Putri, Elda Trialisa, Arina Yahdini Tazkiyah, and Rizki Amelia. "Self-Awareness Training Untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini." *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 1, no. 1 (2019): 48. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/plakat/article/view/2694>.

Rohmaniah, Siti. "Pendidikan Seks Bagi Remaja (Perspektif Abdullah Nashih Ulwan Dan Ali Akbar)." *Jurnal Dewantara* 10, no. 02 (2021): 200-219. <http://ejournal.iqrometro.co.id/index.php/pendidikan/article/view/151>.

Santosa, Hardi, Syamsu Yusuf, and Ilfiandra Ilfiandra. "KRR Sebagai Program

Pengembangan Perilaku Seksual Sehat Remaja Pada Revolusi Industri 4.0." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3, no. 3 (2019): 233-242. <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/104>.

Sartika, Rakhmi Setyani, Anten Fhabella, Melawati Melawati, and Nur Fitriah Fajaroh. "Sosialisasi Pencegahan Pelecehan Seksual Pada Remaja Di Desa Cibodas, Kabupaten Serang." *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia* 1, no. 2 (2022): 66-69. <https://journalmpci.com/index.php/jppmi/article/view/36>.

Setyowati, Endah, and Alviani Permata. "Service Learning: Mengintegrasikan Tujuan Akademik Dan Pendidikan Karakter Peserta Didik Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat." *Bakti Budaya* 1, no. 2 (2018): 143. <https://jurnal.ugm.ac.id/bakti/article/view/41076>.

Widiyana, Esti. "3 Daerah Di Jatim Tertinggi Dispensasi Nikah Gegara Hamil Dulu." Last modified 2023. Accessed June 26, 2023. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6522161/3-daerah-di-jatim-tertinggi-dispensasi-nikah-gegara-hamil-dulu>.

