

Panduan bagi Siswa SD



# AKU JAGA DIRIKU, AKU HORMATI KAMU



**Oleh:**

Theresia Yosephine Anggristiany  
Teresa Regina Tamin Tan  
Orline Nathania  
Salsabil Wemia Adlisela  
Ni Putu Erika Patrisia Kinaya  
Dr. Monique Elizabeth Sukamto, S.Psi.,  
M.Si., Psikolog

**Fakultas Psikologi  
Universitas Surabaya**



# KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya buku ini. Buku ini disusun untuk membantu anak sekolah dasar dalam menjaga batasan diri dan menghormati batasan orang lain dalam pergaulan sehari-hari. Materi dalam buku ini dirancang sederhana, mudah dipahami, dan menyenangkan.

Harapan kami, buku ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi anak sekolah dasar untuk menciptakan perasaan aman dan nyaman dalam hubungan pertemanan. Semoga buku ini memberikan wawasan baru dan membantu anak-anak untuk menghargai orang lain dan melindungi diri mereka sendiri.

**Surabaya, Januari 2025**

Theresia Yosephine Anggristiany

Teresa Regina Tamin Tan

Orline Nathania

Salsabil Wemia Adlisela

Ni Putu Erika Patrisia Kinaya

Dr. Monique Elizabeth Sukamto, S.Psi., M.Si.,

Psikolog

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Surabaya**

# DAFTAR ISI

Judul	1
Kata Pengantar	2
Batas Pribadi	4
Requesting Ask	10
Setting	14
Hold	21
Follow	27
Daftar Pustaka	34
Kunci Jawaban	35



1

# BATASAN PRIBADI



# Apa itu **BATASAN PRIBADI?**

Batasan pribadi adalah **ruang yang tak terlihat** di sekitar tubuh kita yang membuat kita **merasa aman dan nyaman** (Jennings, 2017).

Setiap orang punya hak untuk menjaga ruang ini dan boleh mengatakan **"tidak"** jika ada yang ingin masuk tanpa izin.



Batasan pribadi yang boleh dimasuki:

- Teman: berjabat tangan
- Keluarga: memeluk, membelai
- Tidak boleh oleh siapa pun: area pribadi

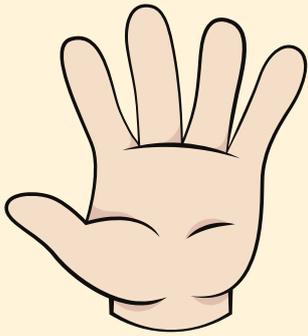


# Yuk, Kenali Batasan Tubuhmu!



# Batasan tubuh itu meliputi apa saja ya?

## Tangan



### Boleh

Dengan izin,

Berjabat tangan atau high-five.

### Tidak boleh

Tanpa izin,

Memegang tangan

## Bahu



### Boleh

Dengan izin,

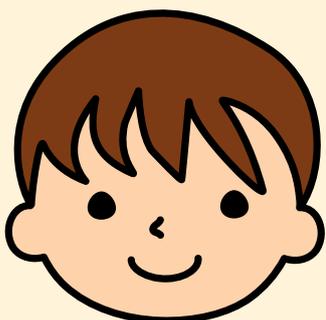
Menepuk bahu dengan lembut untuk memberikan dukungan

### Tidak boleh

Tanpa izin,

Merangkul, Menepuk dengan keras

## Kepala



### Boleh

Dengan izin,

Membelai rambut oleh keluarga terdekat untuk memberikan dukungan.

### Tidak boleh

Tanpa izin,

Mengacak-acak rambut atau menyentuh kepala teman

# Batasan tubuh itu meliputi apa saja ya?

**Area Pribadi (Dada, Pantat, dan Area yang Tertutup Pakaian Dalam)**



## **Boleh**

### **Dengan izin,**

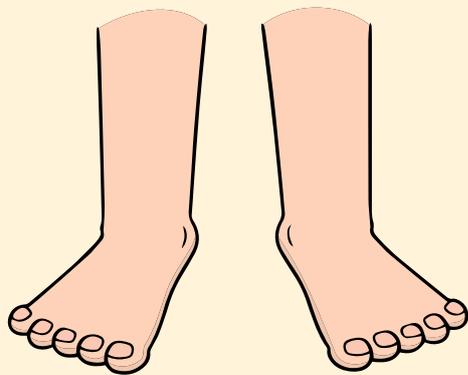
Hanya boleh disentuh oleh diri sendiri  
**ATAU**  
Oleh dokter/orang tua dalam kondisi medis tertentu

## **Tidak boleh**

### **Tanpa izin.**

Dalam situasi apa pun dan oleh siapa pun tanpa alasan yang jelas.

## **Kaki**



## **Boleh**

### **Dengan izin,**

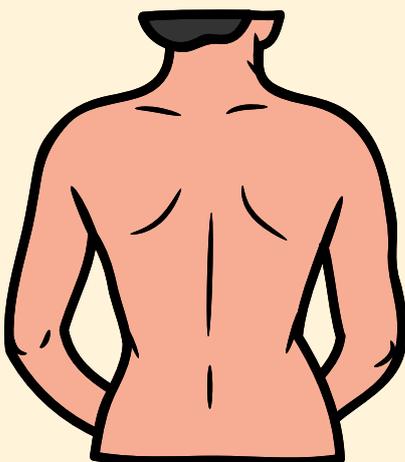
Memegang ketika teman terpeleset untuk memberikan bantuan.

## **Tidak boleh**

### **Tanpa izin.**

Menarik kaki atau menyentuh tanpa alasan yang jelas.

## **Punggung**



## **Boleh**

### **Dengan izin,**

Mengelus atau menepuk dengan perlahan untuk memberikan dukungan

## **Tidak boleh**

### **Tanpa izin.**

Mengelus atau menepuk terlalu keras tanpa alasan yang jelas

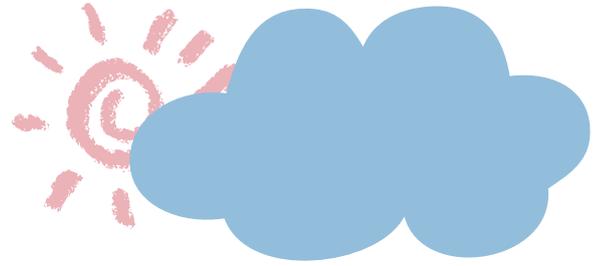


## Kapan Boleh Menyentuh?

Sudah meminta izin apabila ingin menyentuh

Memiliki tujuan yang baik (misalnya : ingin membantu teman yang jatuh)

Tidak membahayakan atau merugikan diri sendiri dan orang lain.



## Kapan Tidak Boleh Menyentuh?

Jika tidak ada izin dari orang yang bersangkutan.

Tidak memiliki tujuan yang jelas dan bermanfaat bagi orang lain.

Membahayakan atau merugikan diri sendiri dan orang lain



Finkelhor, D. (2007).  
De Becker, G. (1999).

# 2

## REQUESTING ASK

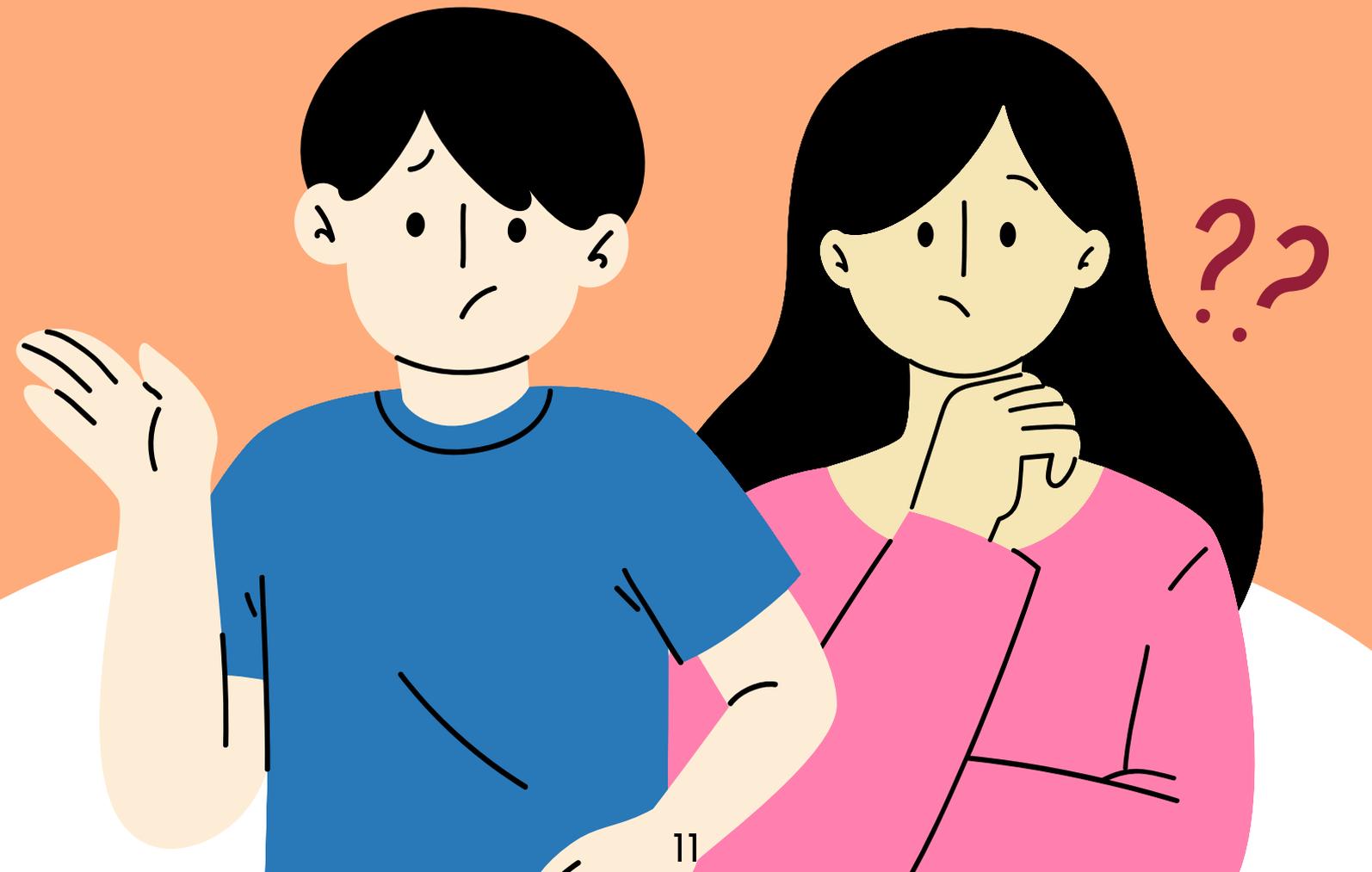
Mengajukan permohonan izin secara lisan sebelum melanggar batasan pribadi teman dalam suatu interaksi (Atreya, 2024).



# Haruskah Kita Meminta Izin?

??

??



# Meminta Izin

artinya **bertanya** dulu **dengan sopan** kepada teman **sebelum** melakukan sesuatu yang mungkin membuat mereka merasa tidak nyaman.



**1**

Menunjukkan bahwa kita menghargai perasaan dan batasan teman.

**2**

Teman jadi merasa lebih nyaman dan senang kalau kita bertanya dulu sebelum melakukan sesuatu.

**3**

Meminta izin membantu teman mengetahui apa yang akan kita lakukan, sehingga mereka tidak merasa kaget atau takut.

**4**

Kalau kita menghormati batasan teman, mereka akan lebih suka bermain dan berteman dengan kita.

# CONTOH

**“Seperti apa ya meminta izin itu?”**

Ketika mau duduk dekat dengan teman,  
kamu bisa bilang  
**“Boleh nggak kalau aku duduk di sini?”**



Ketika mau pinjam barang teman,  
bisa bilang dulu



**“Boleh nggak kalau aku pinjam barangmu?”**

Kalau mau memegang tangan teman ketika  
sedang bermain, kamu bisa bilang

**“Aku boleh pegang tanganmu nggak?”**



**INGAT, kamu boleh memegang tangan/bahu teman ketika:**

**Teman Sedih atau Butuh Dukungan**



Kita boleh menepuk bahu atau  
punggung mereka untuk membuat  
mereka merasa lebih baik.  
**(TAPI BUKAN BAGIAN TUBUH  
PRIBADI YA!)**

# 3

## SETTING

Memberikan respons secara  
vokal atau non-vokal  
(Atreya, 2024)



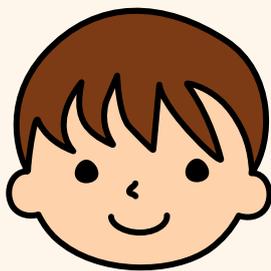
**Bagaimana cara  
merespons  
teman yang  
meminta izin?**



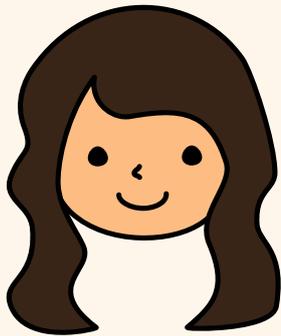
# RESPONS

## VOKAL

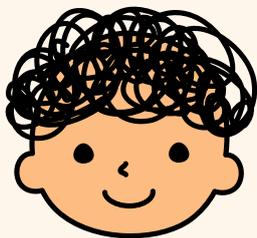
Respons vokal dapat diberikan dengan menggunakan **kata kata**, seperti:



Maaf, aku tidak mau dipeluk



Tidak, aku tidak nyaman



Aku lebih suka berjabat tangan saja

## INGAT !



Tubuhmu adalah milikmu, dan **kamu berhak** untuk menentukan batasannya.



# RESPONS

## NON VOKAL

Kita juga dapat memberikan respon **TANPA** kata kata, seperti:



**MENYILANGKAN TANGAN**



**MENJAUHKAN TUBUH**



**MENGGELENGKAN KEPALA**

**Tunjukkan kalau kamu benar-benar menolak atau berkata 'tidak'**

# ACTIVITY 1

Hubungkan jenis respon dan contoh respon sesuai dengan yang sudah kamu pelajari

**Respon  
Vokal**

● **Katakan "Tidak"**

● **Menghindar**

● **Menggelengkan  
kepala**

● **Menyarankan  
alternatif**

**Respon  
Non Vokal**

● **Meminta maaf**

● **Mengisyaratkan  
"tidak"**

# KENAPA KOK KAMU HARUS

## MEMBERIKAN RESPON?

(Atreya, 2024)

1

### MENUNJUKKAN RASA AMAN DAN NYAMAN

Ketika kamu berani menyatakan perasaanmu, kamu bisa merasa lebih aman dan nyaman. Batasan pribadi penting untuk menjaga rasa nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain.

2

### MENGAJAK ORANG LAIN UNTUK MENGHARGAIMU

Dengan mengatakan atau menunjukkan respons, kamu mengingatkan orang lain bahwa batasan pribadi itu penting dan kamu ingin dihargai.

3

### MENJAGA HUBUNGAN YANG SEHAT DENGAN TEMAN

Dengan menunjukkan batasan pribadi, kamu bisa memiliki hubungan yang sehat karena teman-temanmu tahu apa yang kamu sukai dan yang tidak.



INGAT TUBUHMU  
ADALAH MILIKMU!



# ACTIVITY 2



**Respon apa yang dapat kamu berikan jika ada temanmu yang ingin memegang tubuhmu?**

Tulis jawabanmu di sini!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 4

## HOLD

Mempertahankan pilihan awal ketika teman mencoba meminta izin kembali untuk melanggar batasan pribadi yang sudah ditetapkan (Atreya, 2024)



Apa yang harus dilakukan, ketika teman tetap meminta memegang tubuhmu ketika kamu telah berkata tidak?

**TETAPLAH KONSISTEN DAN  
KEMBALI BERKATA TIDAK**

Cuma pegang sebentar aja kok

.....



# GIMANA SIH CARANYA TETAP BERKATA “TIDAK” DENGAN SOPAN DAN TEGAS

**A**

## Menggunakan kata-kata yang baik, jangan kata-kata yang kasar!

Pilihlah kata-kata yang lembut tapi tegas, seperti **“maaf aku nggak nyaman”** supaya temanmu tidak merasa tersinggung.

**B**

## Kamu boleh memberikan alternatif

Apabila kamu tidak mau melakukannya, kamu juga boleh memberikan alternatif lain, seperti **“Aku tidak mau peluk, kita tos aja ya”**

**C**

## Kalau masih dipaksa, ulangi lagi

Jika awalnya kamu sudah bilang “Tidak,” tetapkan pada kata-katamu semula meskipun temanmu memaksa. Dan berikan alasan mengapa kamu berkata “Tidak”

**Beri alasan “Aku tidak suka kalau ada yang menyentuh bagian tubuhku karena aku tidak nyaman”**

**Ulangi kalimat “Jangan pegang aku”**



# Kalau Mereka Tetap Maksa Gimana?

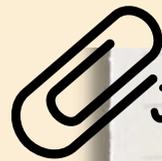
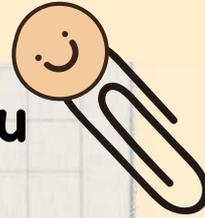
Kamu boleh **bergerak dan  
pergi meninggalkan mereka**

**INGAT TUBUHMU ADALAH MILIKMU!**

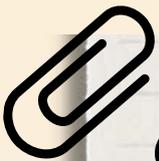


# INGAT!

**Kamu Melindungi Dirimu Sendiri.** Bilang "tidak" bukan berarti kamu kasar; ini adalah cara untuk menjaga dirimu



**Jangan Merasa Bersalah untuk Bilang "Tidak".** Kadang, kita merasa tidak enak untuk menolak. Tapi, menjaga batasan diri bukanlah sesuatu yang salah



**Jangan Takut Cerita ke Orang Dewasa.** Kalau ada yang terus memaksa, jangan takut untuk cerita ke guru dan orang tua



# ACTIVITY 3

**Jika ada teman yang ingin memelukmu atau memegang bagian tubuhmu secara paksa, apa respon yang kamu berikan?**

**Contoh: "Maaf, aku tidak ingin dipegang karena aku tidak nyaman"**

**Silakan menulis beberapa kata yang bisa dipakai kalau mau bilang "tidak" dengan sopan dan tegas.**

# 5

## FOLLOW

Berinteraksi sesuai dengan izin yang diberikan teman setelah mendapat jawaban atau memilih aktivitas alternatif yang disarankan oleh teman (misalnya, memberi salam dengan "*hi-five*" daripada memeluk).

(Atreya, 2024)



# TEMAN BERKATA

**TIDAK!!**



**AKU HARUS  
APA YA?**



Ayo berpegangan tangan



Maaf aku tidak mau

Ketika temanmu memberikan jawaban **"tidak"** pada permintaanmu

Artinya mereka **merasa tidak nyaman atau tidak ingin** melakukan hal yang kamu minta

## OLEH KARENA ITU HAL YANG DAPAT KAMU LAKUKAN ADALAH



Menghormati dan menuruti permintaan mereka



Menawarkan pilihan alternatif



Menjauh dan memberikan ruang

# BAGAIMANA CARA MERESPONNYA?

Hormati mereka dan Ikutilah apa yang telah temanmu instruksikan!

KAMU INGIN MEMELUK TEMANMU, TAPI MEREKA MENGATAKAN "TIDAK."



"Baiklah, bagaimana kalau kita 'hi-five' saja?"

KAMU MENGAJAK TEMANMU BERMAIN DENGAN BERPEGANGAN TANGAN, TAPI MEREKA TIDAK MERASA NYAMAN.

"Tidak masalah. Kita bisa bermain bersama tanpa berpegangan tangan."



## ACTIVITY 4

### BAGAIMANA CARAMU MERESPON?

Tulis jawabanmu disini!



Sebagai **teman yang baik**, kamu harus **menghormati jawaban** mereka!

Dengan itu kamu **menunjukkan bahwa kamu peduli pada perasaan mereka** dan menghormati batasan mereka.



# ACTIVITY 5



Ketika sedang bermain, Ani mengajak Putra untuk berpegangan tangan. Akan tetapi Putra **menolak permintaan** dari Ani.

BAGAIMANA **RESPON YANG TEPAT** YANG DAPAT DIBERIKAN ANI TERHADAP JAWABAN PUTRA?

Silanglah jawaban yang menurut kamu benar

**A**

“Baiklah, kalau begitu Hi-five yuk!”

**B**

“Ah kamu tidak seru!”

**C**

“Cuma sebentar aja, please”

## INGAT

Kamu **BERHAK MENOLAK** permintaan orang lain tanpa merasa bersalah karena

**TUBUHMU ADALAH  
MILIKMU**

Jadi, ayo hargai satu sama lain ya!



# Referensi

Atreya, Prerana. (2024). Teaching Children Consent Skills Through the Lens of Personal Boundaries and Bodily Autonomy. University of the Pacific, Thesis. [https://scholarlycommons.pacific.edu/uop\\_etds/4270](https://scholarlycommons.pacific.edu/uop_etds/4270)

De Becker, G. (1999). Protecting the Gift: Keeping Children and Teenagers Safe (and Parents Sane).

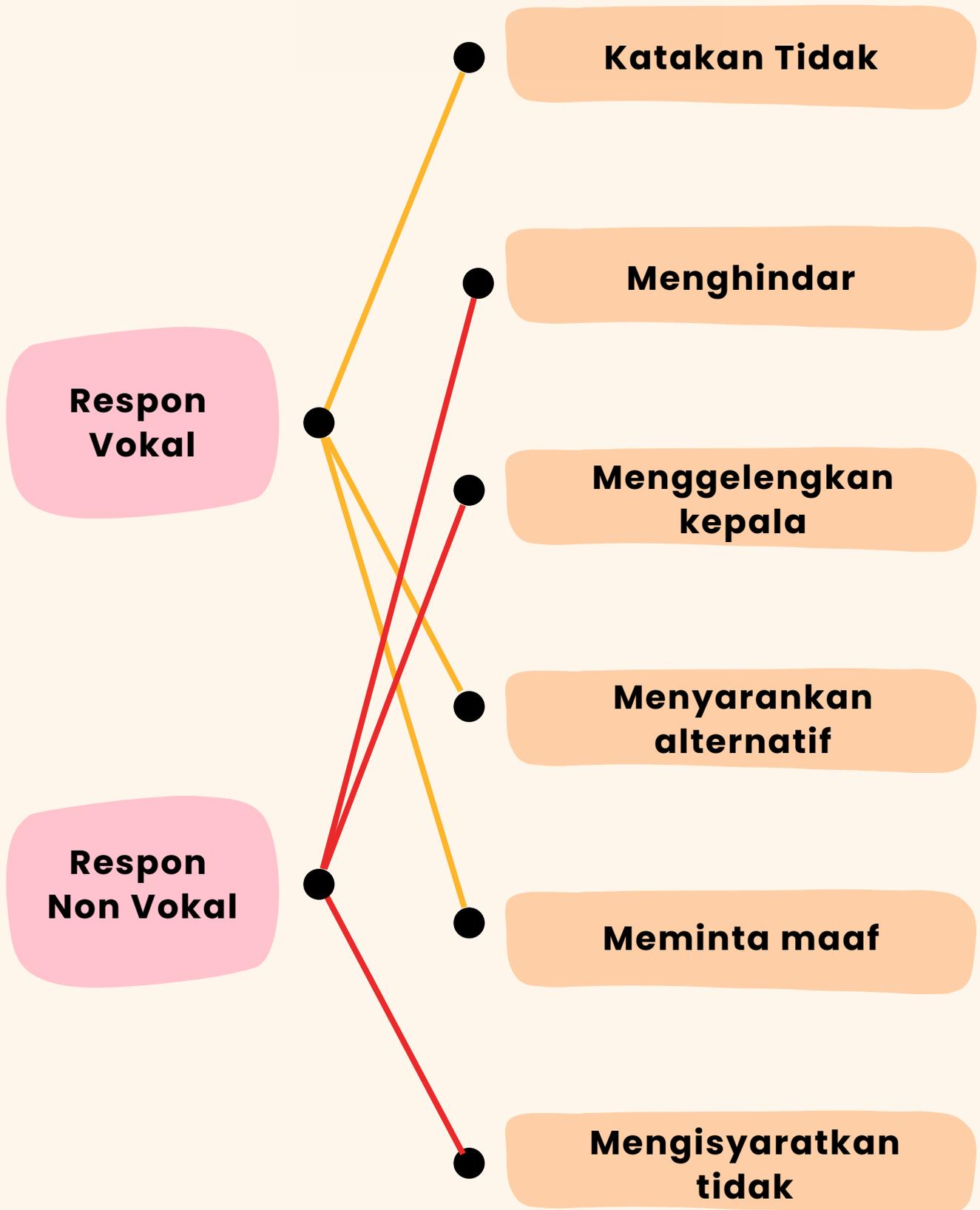
Finkelhor, D. (2007). Prevention of Sexual Abuse Through Educational Programs. Annual Review of Public Health.

Jennings, J. S. (2017). Let's Talk About Body Boundaries, Consent and Respect: Teach children about body ownership, respect, feelings, choices and recognizing bullying behaviors. America : Educate2empower Publishing.

# KUNCI JAWABAN

# ACTIVITY

Hubungkan Jenis Respon dan Contoh Respon Sesuai yang kamu pelajari



# ACTIVITY 2



**Respon apa yang dapat kamu berikan jika ada temanmu yang ingin memegang tubuhmu?**

Tulis jawabanmu di sini!

- Mengatakan "Tidak"
- Mengisyaratkan "Tidak"
- Bergerak menjauh
- Menggelengkan kepala
- Memberikan alternatif seperti hi-five
- Meminta maaf

# ACTIVITY 3

## RESPON YANG DAPAT KAMU BERIKAN ADALAH:

Aku tidak mau, karena aku tidak nyaman  
kalau badanku dipegang

Aku tidak mau disentuh, tolong mengerti,  
ya

Tolong jangan pegang aku, aku kurang  
suka

Maaf ya, aku tidak izinkan kamu  
menyentuh bagian tubuhku

## ACTIVITY 4

# TEMAN BERKATA TIDAK BAGAIMANA CARA MERESPONNYA?

Oke deh kalau begitu, ayo kita lanjut seperti bermain biasa

Kalau begitu aku tepuk punggung mu saja ya? Apakah boleh?

Oke, kalau begitu ayok kita buat tos aja biar tiap main ada tos seru!

# ACTIVITY 5



Ketika sedang bermain, Ani mengajak Putra untuk berpegangan tangan. Akan tetapi Putra **menolak permintaan** dari Ani.

BAGAIMANA **RESPON YANG TEPAT** YANG DAPAT DIBERIKAN ANI TERHADAP JAWABAN PUTRA?

Silanglah jawaban yang menurut kamu benar

**A**



“Baiklah, kalau begitu Hi-five yuk!”

**B**



“Ah kamu tidak seru!”

**C**



“Cuma sebentar aja, please”

