

Lindungi Dirimu, Lindungi Masa Depanmu: Edukasi Anti Kekerasan Seksual bagi Remaja

Ahmad Arifin ^{1*}, Lisbet Octavia Manalu ², Putri Desriyanti ³,
Reisya Arsyha Mutiara ⁴, Raisya Putridianti ⁵, Reva Ayu Lestari ⁶,
Berliana Putri Kirani ⁷, Rista Safitri ⁸, Shely Maya ⁹, Amalia Putri Kurnia ¹⁰,
Khoiriyatunnisa ¹¹, Nabila Safitri ¹², Alvina Cantika ¹³, Lydia Laura ¹⁴

¹⁻¹⁴ Institut Kesehatan Rajawali

* muhammadarifino71193@gmail.com

Abstrak

Kekerasan seksual pada remaja merupakan permasalahan serius yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Rendahnya pemahaman remaja mengenai batasan tubuh dan perlindungan diri meningkatkan risiko terjadinya kekerasan seksual. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam mengenali bentuk kekerasan seksual serta menerapkan upaya perlindungan diri. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif melalui penyampaian materi secara interaktif dengan media presentasi, diskusi, ice breaking, kuis, poster, dan leaflet edukatif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2026 di SMA Handayani 1 Pameungpeuk dengan melibatkan dosen pembimbing dan mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Kesehatan Rajawali sebagai fasilitator. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 40 siswa dan siswi kelas XI mengikuti kegiatan secara aktif. Seluruh peserta terlibat dalam sesi materi, diskusi, dan kuis. Setelah kegiatan, sebagian besar peserta mampu memahami jenis-jenis kekerasan seksual, batasan tubuh, serta strategi perlindungan diri. Terjadi peningkatan pengetahuan dan kepedulian terhadap keselamatan diri, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif, kemampuan menjawab pertanyaan, serta sikap lebih waspada terhadap perilaku berisiko. Manfaat kegiatan ini meliputi meningkatnya kesadaran, kepercayaan diri, dan kesiapan siswa dalam menghadapi potensi kekerasan seksual di lingkungan sekitar. Kegiatan pendidikan kesehatan ini memberikan kontribusi baru dalam penguatan peran remaja sebagai agen perlindungan diri melalui pendekatan edukatif berbasis partisipasi. Keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan terbukti mampu membangun sikap preventif dan memperkuat peran sekolah dalam menciptakan lingkungan yang aman dan peduli terhadap pencegahan kekerasan seksual.

Kata Kunci: batasan tubuh, kekerasan seksual, pendidikan kesehatan, perlindungan diri, remaja

Pendahuluan

Fenomena kekerasan seksual telah menjadi masalah global yang serius karena menimbulkan dampak negatif yang kompleks, baik secara fisik maupun psikologis bagi korbannya. *World Health Organization* (2021) menyebutkan bahwa satu dari tiga

perempuan di dunia pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual dalam hidupnya, dan angka ini cenderung meningkat seiring waktu (Gayatri Putri et al., 2025). Di Indonesia, situasinya tidak kalah mengkhawatirkan. Berdasarkan data Komnas Perempuan tahun 2023, tercatat 457.895 kasus kekerasan terhadap perempuan, dan sekitar 30% di antaranya merupakan kasus kekerasan seksual (Gayatri Putri et al., 2025). Kerentanan ini menjadi sangat krusial jika meninjau kelompok usia yang sedang dalam masa transisi, yakni remaja. Masa remaja adalah fase krusial pencarian jati diri, dimana individu remaja menghadapi konflik antara pembentukan identitas yang jelas dengan keadaan bingung akan identitas diri yang harus dilewati (Ramadhani & Nurwati, 2023). Namun, seiring dengan perkembangan teknologi dan dinamika sosial, remaja menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap risiko kekerasan seksual.

Secara spesifik, kekerasan seksual yang dialami remaja (KSR) merupakan perbuatan berupa ancaman atau pemaksaan terhadap remaja untuk melakukan kegiatan seksual seperti perabaan, pencabulan, maupun pemerkosaan (Tri Utami et al., 2023). *End Child Prostitution in Asia Tourism* (ECPAT) International menyebutkan bahwa kekerasan seksual terhadap anak khususnya remaja sebagai relasi atau interaksi antara anak dengan orang dewasa atau individu yang lebih tua, seperti orang tak dikenal, saudara, atau bahkan orang tua, di mana anak dieksploitasi untuk memenuhi hasrat seksual pelaku (Ramadhani & Nurwati, 2023). Kekerasan seksual juga didefinisikan secara luas sebagai segala jenis kegiatan atau hubungan seksual yang dipaksakan atau dilakukan tanpa persetujuan (*consent*) korban, yang mencakup penyerangan fisik, verbal, maupun visual yang disertai ancaman (Saputra, 2025).

Ancaman ini tidak terbatas pada lingkungan sendiri, melainkan dapat terjadi di berbagai lokasi dan melalui beragam bentuk. Lingkungan sekolah menjadi salah satu lokasi yang rawan terhadap kejadian pelecehan seksual (Tri Utami et al., 2023). Namun, kasus pelecehan seksual tidak terbatas pada satu lokasi saja, melainkan dapat terjadi di berbagai tempat publik seperti pusat perbelanjaan, jalanan, atau kendaraan umum yang dilakukan oleh orang yang tidak dikenal korban. Seiring kemajuan teknologi, pelecehan seksual juga merambah ke dunia maya melalui platform digital seperti internet dan telepon. Jenis-jenis pelecehan seksual yang mendominasi meliputi ujaran yang bersifat menyerang atau mengancam sebesar 32%, perlakuan fisik secara langsung sebesar 29%, serta pelecehan seksual berbasis internet sebesar 14% (Ardiansyah et al., 2023).

Berbagai ancaman tersebut akhirnya menimbulkan dampak dari kekerasan seksual sangat mendalam dan berkepanjangan. Kekerasan seksual meninggalkan dampak psikologis yang sangat dalam. WHO menjelaskan bahwa korban akan menghadapi berbagai gangguan mental termasuk depresi, rendah diri, rasa malu, trauma, tekanan psikologis, perasaan terkucil, emosi marah, kesepian, dan kehilangan makna hidup atau putus asa (Gayatri Putri et al., 2025). Respons stres dan trauma yang muncul dapat berupa gejala kecemasan dengan ketidakstabilan fungsi otonom tubuh, ketidakmampuan mengendalikan emosi, dan munculnya kembali ingatan menyakitkan dari kejadian traumatis baik secara fisik maupun psikis yang melampaui ambang batas normal, yang disebut sebagai Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) (Ramadhani & Nurwati, 2023).

Munculnya dampak yang serius tidak terlepas dari tingginya angka kekerasan seksual yang merupakan hasil interaksi kompleks antara pengaruh eksternal dan kondisi internal individu. Pada faktor eksternal, peran keluarga yang tidak optimal menjadi faktor penting,

terutama terkait lemahnya pengawasan orang tua, tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai batasan diri, strategi perlindungan diri, serta rendahnya edukasi seksual sejak dini (Ahyun & Prasetya, 2022). Penelitian lebih lanjut mengungkapkan bahwa pada remaja laki-laki, kecenderungan ini sering kali menjadi pemicu tindakan agresif melalui mata rantai perilaku berisiko, seperti konsumsi alkohol berlebih dan paparan materi pornografi. Hal ini diperburuk oleh ketidakmampuan remaja dalam menangkap isyarat sosial secara tepat, yang pada akhirnya memicu munculnya paksaan seksual terhadap perempuan. Di sisi lain, pada remaja perempuan, gaya hidup seksual tanpa komitmen memperbesar peluang mereka untuk menjadi korban kekerasan. Risiko ini muncul melalui keterlibatan dalam perilaku berisiko dan pengaruh mabuk alkohol, yang sering kali disertai dengan kesalahan dalam menafsirkan sinyal-sinyal seksual dari lawan jenis, sehingga menempatkan mereka pada posisi yang rentan (Bendixen & Kennair, 2024).

Selain itu, kerentanan remaja sangat ditentukan oleh faktor individu yang bersifat internal. Keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, rendahnya pemahaman tentang batasan otoritas tubuh (*consent*), serta lemahnya keterampilan dalam memproteksi diri menjadi pemicu utama mengapa remaja mudah menjadi korban. Dalam tahap perkembangan yang masih labil, paparan masif terhadap materi pornografi di ruang publik berperan sebagai stimulus yang merangsang dorongan seksual sekaligus membentuk pola perilaku menyimpang pada diri remaja (Efendi et al., 2024). Dalam menangani persoalan tersebut, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup aspek medis, psikologis, dan dukungan sosial. Sebagaimana diatur dalam Permendikbudristek No. 30 Tahun 2021, upaya penanganan harus dilakukan secara sistematis melalui pendampingan psikologis, bantuan hukum, hingga pemisahan jarak antara pelaku dan korban untuk memulihkan trauma sekaligus memberikan efek jera (Haris et al., 2023). Pendekatan ini diperkuat dengan terapi non-farmakologis seperti *Healing the Mind* yang menggabungkan *art therapy* dan spiritual untuk membantu korban keluar dari trauma yang dialaminya (Ari Pangesti et al., 2024). Sebagai penguatan terhadap aspek psikologis, salah satu metode yang terbukti efektif adalah Terapi Perilaku Kognitif (CBT), yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan pengurangan gejala stres pasca-trauma pada korban (Saputra, 2025).

Selain aspek psikologis, korban kekerasan seksual memerlukan respons medis dan hukum yang cepat melalui pemeriksaan penunjang untuk mengamankan berbagai bukti fisik. Prosedur ini mencakup pemeriksaan umum untuk mengamati kondisi fisik, mengidentifikasi tanda-tanda kekerasan, serta mendeteksi kemungkinan pengaruh zat adiktif yang menjadi komponen vital dalam penyusunan *Visum et Repertum* (Usman et al., 2025). Pemeriksaan medis ini juga tidak hanya berfungsi untuk pembuatan dokumen hukum, tetapi berperan penting dalam mengevaluasi dampak fisik dan psikis yang dialami korban secara menyeluruh. Meskipun berbagai instrumen penanganan dan regulasi telah ada, fakta di lapangan menunjukkan bahwa angka kasus terus merangkak naik. Hal ini menegaskan perlunya penguatan pada aspek pencegahan dini yang lebih mendasar untuk mengisi celah dalam sistem perlindungan yang ada, yang menuntut adanya kerja sama antara edukasi, pengawasan, dan perlindungan hukum. Sehingga diperlukan kolaborasi dari berbagai pihak termasuk sekolah, keluarga, pemerintah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang aman bagi remaja. Penerapan regulasi yang ada pun harus terus ditinjau secara kritis agar tidak ada celah bagi pelaku di lingkungan manapun.

Sebagai tindak lanjut nyata dalam mengoptimalisasi peran pendidikan sebagai instrumen pencegahan, maka dilaksanakan program Pendidikan Kesehatan yang ditujukan bagi siswa SMA Handayani 1 Pameungpeuk dengan fokus materi pada pemahaman kekerasan seksual serta teknik perlindungan diri. Pemberian edukasi ini bertujuan untuk membekali remaja dengan kompetensi dasar dalam menjaga otoritas tubuh, sekaligus meningkatkan kewaspadaan terhadap berbagai perilaku berisiko.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pendidikan Kesehatan ini dilakukan di SMA Handayani 1 Pameugpeuk arn pada tanggal 15 Januari 2026 dengan dihadiri oleh 40 orang siswa dan siswi. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pendidikan Kesehatan ini yaitu metode edukatif, yaitu pendekatan yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku Kesehatan melalui proses Pendidikan yang sistematis dan terarah. Pendekatan edukatif dipilih karena mampu mendorong siswa-siswi untuk memahami materi Kesehatan secara lebih mudah dan membentuk kesadaran terhadap penting nya menjaga Kesehatan paru-paru sejak usia remaja. Melalui proses pembelajaran yang terstruktur, siswa-siswi tidak hanya menerima informasi tetapi juga diharapkan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi mengenai apa itu kekerasan seksual dan bagaimana cara melindungi diri sendiri secara interaktif. Penyampaian materi menggunakan media presentasi berupa Powerpoint (PPT) untuk mempermudah penjelasan, kuis untuk menguji pemahaman dari siswa-siswi terhadap materi yang telah diberikan, poster sebagai ajakan melindungi diri dari kekerasan seksual dan juga leaflet edukatif yang dibagikan kepada seluruh siswa-siswi sebagai bahan bacaan tambahan mengenai perlindungan diri dan ciri-ciri kekerasan seksual itu seperti apa. Penggunaan keempat media ini membuat proses edukasi lebih interaktif, menarik dan memungkinkan siswa maupun siswi untuk aktif bertanya dan berdiskusi sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih komunikatif dan efektif.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari diadakannya pendidikan kesehatan pada 15 Januari 2026 di SMA Handayani 1 Pameungpeuk yaitu untuk meningkatkan pemahaman dan kepedulian para remaja, khususnya para siswa dan siswi mengenai pentingnya tau batasan tubuh sendiri dan pentingnya menjaga diri sendiri agar terhindar dari kekerasan seksual. Melalui peningkatan wawasan tentang batasan tubuh dan bentuk kekerasan seksual, diharapkan para siswa dan siswi mampu mengenali apa saja yang termasuk jenis kekerasan seksual dan apa saja batasan tubuh mereka yang tidak bisa disentuh oleh orang asing selain dirinya sendiri.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen pembimbing bersama mahasiswa dari program studi sarjana keperawatan Institut Kesehatan Rajawali. Kegiatan pendidikan kesehatan ini melibatkan 40 orang siswa dan siswi kelas 11 sebagai peserta. Rangkaian acara dimulai dengan sambutan dari ketua pelaksana dari tim kami, lalu dilanjutkan oleh moderator untuk memimpin jalannya acara pada kegiatan ini. Moderator yang merupakan salah satu

dari 12 mahasiswa bertugas memandu jalannya kegiatan sosialisasi, memberikan salam pembuka, serta memperkenalkan seluruh anggota tim pendidikan kesehatan kepada seluruh siswa dan siswi yang hadir.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan

Setelah sesi pembukaan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi kesehatan oleh tim pendidikan kesehatan. Proses edukasi dimulai dengan penayangan powerpoint melalui proyektor agar proses penyampaian materi lebih menarik dan tergambar dengan baik. Materi yang disampaikan berupa definisi dari kekerasan seksual dan kekerasan itu sendiri, jenis-jenis kekerasan seksual, dampak kekerasan seksual, batasan tubuh (*body boundaries*), penyebab kekerasan seksual dan pengobatannya serta bagaimana pencegahan dan juga solusinya. Selain itu juga dijelaskan apa saja fungsi dari perlindungan diri. Materi ini disampaikan agar siswa dan siswi tau hal-hal yang berkaitan dengan kekerasan seksual dan bagaimana cara mencegah hal tersebut terjadi kepada mereka.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Setelah materi selesai disampaikan, maka kegiatan pendidikan kesehatan dilanjutkan dengan *Ice breaking* sebagai cara untuk mengembalikan fokus dari para siswa-siswi sebelum masuk ke sesi diskusi. *Ice breaking* ini dipandu oleh 2 orang tim kita untuk mencairkan suasana, para siswa dan siswi tampak semangat mengikuti kegiatan ini karena kami menggunakan *ice breaking* yang menarik bagi para siswa dan siswi, mengikuti zaman dan juga usia mereka. Mereka tampak antusias mengikuti kegiatan kali ini sehingga fokus mereka bisa kembali sepenuhnya dan kegiatan selanjutnya berupa kuis bisa dilanjutkan.



Gambar 3. Sesi Ice Breaking



Gambar 4. Pemberian Hadiah

Sebelum kuis dimulai, kami membagikan lembaran leaflet untuk tambahan bahan bacaan yang didalamnya berisi tentang materi kekerasan seksual, batasan tubuh, cara perlindungan diri dan juga *check list* gejala yang mungkin dialami oleh para siswa dan siswi. Setelah dipastikan semua siswa dan siswi mendapatkan masing-masing 1 leaflet, maka kegiatan dilanjutkan ke sesi kuis berhadiah. Sesi ini disambut dengan antusias oleh para siswa dan siswi karena setiap siswa/siswi yang bisa menjawab pertanyaan dari kami akan

diberikan sebuah hadiah sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dan pemahaman yang luar biasa. Selain untuk mencairkan suasana, sesi ini dilaksanakan untuk menguji pemahaman dari para siswa dan siswi setelah sebelumnya memperhatikan penyampaian materi dari tim kami. Jadi, kami dapat melihat peningkatan pengetahuan dari para siswa dan siswi yang pada awalnya kurang memahami tentang kekerasan seksual menjadi paham tentang hal-hal terkait kekerasan seksual dan perlindungan diri.

Pendidikan kesehatan ini ditutup dengan penutupan dari moderator dan foto bersama baik dengan siswa-siswi maupun pihak sekolah. Sesi foto bersama selesai dan dilanjutkan dengan pemberian sertifikat kepada Ibu Wakil Kepala sekolah sebagai bentuk kerja sama dan terimakasih dari Institut Kesehatan Rajawali.



Gambar 5. Sesi Foto Bersama Pihak sekolah

Setelah sesi foto selesai dan kontribusi dari pihak SMA Handayani 1 Pameugpeuk selesai dilaksanakan, para siswa-siswi kembali ke ruang kelas untuk melanjutkan kegiatan belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Melalui sosialisasi yang telah dilaksanakan, diharapkan siswa-siswi memperoleh ilmu yang bermanfaat tentang kekerasan seksual dan lebih bisa menjaga diri dengan mengenali batasan tubuh dari diri mereka sendiri.

Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2026 berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan tentang kekerasan seksual dan juga perlindungan diri bagi para siswa dan siswi SMA Handayani 1 Pameugpeuk. Melalui metode edukatif, penyampaian materi menggunakan media presentasi, diskusi, ice breaking, kuis, dan pembagian leaflet, peserta menjadi lebih aktif, antusias, dan mudah memahami materi yang disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dan siswi yang sebelumnya masih kurang mengetahui tentang kekerasan seksual menjadi lebih paham dan peduli terhadap

keselamatan diri. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan manfaat positif dalam membentuk sikap preventif dan meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi berbagai bentuk kekerasan seksual di lingkungan sekitar.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Handayani 1 Pameungpeuk, khususnya kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru, serta seluruh staf yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan seluruh tim mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Kesehatan Rajawali yang telah berperan aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa dan siswi yang telah berpartisipasi dengan penuh antusias dan semangat. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan dan kesejahteraan remaja di masa mendatang.

Referensi

- Ahyun, F. Q., & Prasetya, B. (2022). Serta Dampak Psikologis Yang Dialami Korban. *AL-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 92–97.
- Ardiansyah, F., Muqorona, M. W., Nurahma, F. Y., & Prasityo, M. D. (2023). Strategi Penanganan Pelecehan Seksual di Kalangan Remaja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 81. <https://doi.org/10.22146/jkkk.78215>
- Ari Pangesti, N., Ayu Nur Saputri, D., Studi III Keperawatan, P. D., & Pemkab Purworejo, Stik. (2024). Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute Terapi Healing The Mind Untuk Mengatasi Kondisi Traumatik Pada Anak Dan Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Ji*, 7(2), 90–97. <http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/>
- Bendixen, M., & Kennair, L. E. O. (2024). Risk factors of sexual violence perpetration and victimization among adolescents: A study of Norwegian high school students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(4), 792–802. <https://doi.org/10.1111/sjop.13016>
- Efendi, Y. R., Nugrahmi, M. A., & Ernita, L. (2024). Faktor – Faktor Penyebab Terjadinya Pelecehan Seksual Pada Remaja Di SMAN 1 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4, 519–530.
- Gayatri Putri, F., Prajnowita Fakultas Ilmu Kesehatan, D., & dan Ilmu Alam, K. (2025). Systematic Review : Dampak Psikologis Kesehatan Terhadap Korban Kekerasan Seksual di Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.16040496>
- Haris, M., Ruslan, & Sanusi. (2023). Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual di Universitas Syiah Kuala. *Edu Aksara: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8115167>
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (2023). Dampak Traumatis Remaja Korban Tindakan Kekerasan Seksual Serta Peran Dukungan Sosial Keluarga. *Share : Social Work Journal*, 12(2), 131. <https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>

- Saputra, M. T. (2025). Penanganan psikologis terhadap korban kekerasan seksual. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN*, 3, 635–640. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Tri Utami, R., Rizqulloh, A., Adimas Prakoso, Y., & Bisnis, A. (2023). Strategi Pencegahan & Penanganan Kekerasan Seksual terhadap Anak di Universitas Ichsan Satya. *Jurnal SOLMA*, 12(3), 1569–1577. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i3.13251>
- Usman, Y. I., Irawati, A. C., & Irhamdessetya, H. (2025). Pemeriksaan Forensik Dalam Mengungkap Kebenaran Korban Tindak Pidana Kekerasan Seksual. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(September). <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/34352>