



PEDOMAN TEKNIS

MTAK RT

**Mencegah Bullying dan
Kekerasan Remaja Tangguh**

Inovasi - Non Digital

PUSKESMAS SEBANGKAU

DINAS KESEHATAN KABUPATEN SAMBAS

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik, Karunia, dan Hidayah serta Inayah-Nya sehingga Dinas Kesehatan Puskesmas Sebangkau dapat menyusun Pedoman Teknis Pelaksanaan Program MBAK RT ("Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh").

Buku pedoman teknis ini berisi informasi tentang pelaksanaan Program MBAK RT yang merupakan bagian dari pelaksanaan program tindak lanjut hasil Skrining Kesehatan Jiwa (CKG) anak sekolah di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau Kabupaten Sambas. Buku pedoman ini dirancang secara terperinci guna memberikan panduan langkah-demi-langkah bagi Fasilitator, Guru BK, dan Petugas Kesehatan Jiwa.

Secara garis besar pedoman teknis ini berisi (1) gambaran umum tentang program MBAK RT yang mencakup latar belakang, dasar hukum, tujuan, sasaran, hasil yang diharapkan; (2) pelaksanaan kegiatan yang mencakup kurikulum intervensi kelompok 8 sesi; (3) monitoring dan evaluasi; (4) tata tertib administrasi, fasilitator, dan peserta; (5) penutup.

Petunjuk teknis ini diharapkan dapat membantu pihak-pihak terkait dalam melaksanakan intervensi secara tertib, aman, konfidensial, dan tanggung jawab yang tinggi. Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah bekerja sama. Semoga kegiatan ini dapat berjalan lancar sesuai dengan harapan. Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah bekerja sama dalam penyusunan petunjuk teknis ini. Semoga kebbaikannya bernilai ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. *Aamiin Ya Robbal'alamin.*

Sebangkau, 31 Oktober 2025

Tim Penyusun

MELANI AYU LESTARI

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	ii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Dasar Hukum.....	1
C. Tujuan	1
D. Sasaran.....	2
E. Hasil yang Diharapkan.....	2
F. Manfaat	2
G. Dampak.....	2
BAB II	5
PELAKSANAAN KEGIATAN	5
G. Dana.....	20
BAB III	21
MONITORING DAN EVALUASI.....	21
BAB IV.....	22
TATA TERTIB KEGIATAN	22
A. Tata Tertib.....	22
B. Kode Etik Fasilitator	22
BAB V	23
PENUTUP	23

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hasil Skrining Kesehatan Sekolah (CKG) di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja usia sekolah yang memerlukan dukungan emosional lebih lanjut. Tekanan akademik, paparan media sosial, perundungan (bullying), serta kekerasan verbal maupun fisik di sekolah menjadi faktor risiko utama yang mengganggu kesehatan jiwa siswa. Oleh karena itu, diperlukan tindakan preventif dan kuratif kelompok yang terstruktur tanpa memberikan pelabelan negatif (labeling) pada anak, sehingga mereka merasa aman, didengar, dan mampu bangkit sebagai individu yang tangguh.

B. Dasar Hukum

Dasar hukum yang digunakan sebagai acuan dalam Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh”, antara lain:

1. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan;
2. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.;
3. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat;
4. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan;

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Program ini secara umum bertujuan sebagai berikut.

- a. Meningkatkan resiliensi (daya lenting) dan kesejahteraan psikologis remaja usia sekolah melalui pengembangan kesadaran emosi dan manajemen stres..

2. Tujuan Khusus

Program ini secara khusus bertujuan sebagai berikut.

- a. Membangun rasa aman dan saling percaya di lingkungan sekolah.
- b. Melatih keterampilan komunikasi asertif remaja untuk menghadapi bullying.
- c. Memperkenalkan jaring pengaman dukungan sosial bagi remaja.

D. Sasaran

Sasaran peserta kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” adalah semua Siswa SMP, SMA, dan sederajat di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau yang memiliki skor skrining CKG dalam kategori perhatian ringan-sedang.

E. Hasil yang Diharapkan

Hasil yang diharapkan dari pelaksanaan kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” ini adalah sebagai berikut.

1. Siswa Mampu Mengelola Emosi dan Menurunkan Tingkat Stres Keseharian;
2. Siswa Menguasai Komunikasi Asertif untuk Menghadapi Konflik dan Bullying;
3. Siswa Memiliki Proteksi Diri yang Kuat dan Mampu Mengaktifkan Jaring Pengaman Sosial.

F. Manfaat

Manfaat pelaksanaan kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan Daya Lenting (Resiliensi) dan Manajemen Stres Remaja
2. Membentuk Keterampilan Komunikasi Asertif untuk Menolak Perundungan
3. Memperkuat Sistem Proteksi Diri dan Optimalisasi Jaring Pengaman Sosial

G. Dampak

Dampak yang diharapkan dari kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” ini adalah sebagai berikut.

1. Meningkatkan Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Remaja

Melalui latihan teknik koping dasar, manajemen stres, dan restrukturisasi kognitif (menantang pola pikir negatif), program ini secara langsung membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada siswa. Hal ini membangun daya lenting (resiliensi) anak sekolah agar mampu menghadapi tekanan lingkungan secara adaptif.

2. Membentuk Keterampilan Komunikasi Asertif Menghadapi Bullying

Siswa tidak hanya diedukasi mengenai dampak buruk perundungan, tetapi juga dilatih secara praktis melalui *role-play* untuk berkomunikasi secara asertif. Keterampilan ini membuat siswa berani mempertahankan batasan dirinya, menolak perundungan dengan tegas, serta menyelesaikan konflik dengan teman sebaya secara sehat.

3. Meningkatkan Kecerdasan Emosional (Kesadaran Diri)

Program ini melatih siswa untuk mengenali, memberi nama, dan mengelola emosi mereka sendiri secara sehat. Peningkatan kesadaran diri ini mencegah remaja meluapkan emosi negatif secara destruktif, yang pada akhirnya menekan potensi terjadinya kekerasan fisik maupun verbal di sekolah.

4. Memperkuat Proteksi Diri Terhadap Kekerasan Seksual

Melalui sesi psikoedukasi khusus mengenai batasan tubuh, siswa mendapatkan pemahaman yang kuat bahwa tubuh mereka adalah milik mereka seutuhnya. Dampak positifnya, siswa menjadi lebih waspada, memahami hak proteksi diri, menghilangkan rasa bersalah yang tidak seharusnya (*victim blaming* pada diri sendiri), dan tahu kapan harus menolak tindakan yang melanggar batasan.

5. Mengoptimalkan Jaringan Dukungan Sosial (*Safety Net*) Remaja

Siswa dibimbing untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan jaring pengaman sosial di sekitarnya, seperti orang tua, guru BK, maupun petugas kesehatan. Hal ini menghilangkan rasa terisolasi pada remaja yang sedang mengalami masalah, sehingga mereka tidak takut lagi mencari bantuan profesional secara dini.

6. Menciptakan Atmosfer Sekolah yang Aman dan Bebas dari Labeling Negatif

Karena program ini dijalankan dalam kelompok kecil yang homogen serta memegang teguh asas kerahasiaan (*confidentiality*), intervensi dapat berjalan tanpa memberikan stigma atau pelabelan negatif kepada siswa yang bermasalah. Dampak luasnya, tercipta atmosfer kelas dan sekolah yang aman secara psikologis, lebih tenang, dan minim konflik.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Tempat dan Waktu Kegiatan

1. Tempat Kegiatan

Tempat dilaksanakannya Kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” semua Siswa SMP, SMA, dan sederajat di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau.

2. Waktu Kegiatan

Waktu Kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” dilaksanakan pada rentang bulan Januari sampai bulan Desember tahun 2026, dan dilaksanakan secara luring 3 Sekolah di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau..

B. Sarana dan Prasarana Kegiatan

1. Sarana Kegiatan

Dalam Kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh”, sarana kegiatan atau alat kerja sudah didukung dengan perangkat elektronik sebagai berikut:

1. Laptop
2. Hotspot/Wifi
3. Sound system
4. LCD dan Layar Proyektor
5. Publikasi kegiatan lewat media cetak dan Elektronik/Digital
6. Camera Handphone

2. Pra Sarana Kegiatan

Sedangkan pra sarana dalam Kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” ini adalah sebagai berikut:

1. Ruang khusus kegiatan Bimtek ukuran minimal 18 meter x 7 meter.
2. ATK

C. Bentuk Kegiatan dan Metode

Komponen	Uraian
Bentuk Kegiatan	Intervensi Kelompok Terstruktur
Metode	Diskusi Kelompok, Ice Breaking, Sharing Pengalaman, Role-Playing, Latihan Praktis (pernapasan, grounding), Pembuatan Peta/Jurnal
Durasi	8 Sesi
Waktu Sesi	1 kali per bulan, selama 60 menit per sesi

Sesi 1

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan dan Metode (Hal yang Harus Dilakukan Fasilitator)	Bahan/Media
5 menit	Pembukaan & <i>Pre-Activity</i>	Menyambut peserta dan memastikan kesiapan ruang.	Sambutan hangat, memperkenalkan diri, memastikan semua peserta yang diundang hadir.	Ruangan yang nyaman, Alat tulis & kertas
15 menit	1. <i>Ice Breaking</i> (Perkenalan Dinding Harapan)	Membangun suasana santai, menciptakan keakraban, dan berbagi harapan tanpa tekanan.	Minta setiap siswa memperkenalkan diri, lalu menyebutkan satu harapan mereka dari mengikuti kelompok ini (bukan masalah). Fasilitator mencatat harapan ini di kertas besar/papan tulis. Contoh: "Berani bicara di depan umum," "Mengelola emosi saat marah."	Kertas besar (Plano), Spidol Warna.

15 menit	2. Membuat Aturan Main & Komitmen Kelompok	Menetapkan batasan yang jelas dan membangun rasa aman, terutama kerahasiaan.	Fasilitator menekankan dan mendiskusikan 4 poin utama: * Kerahasiaan (Confidentiality): "Apa yang dibicarakan di sini, tetap di sini." Ini harus menjadi prioritas utama. * Tidak Menghakimi: Setiap orang berhak didengar tanpa dihakimi. * Saling Mendengarkan: Tidak memotong pembicaraan. * Partisipasi Sukarela: Peserta boleh pass jika belum siap berbagi (tapi tetap hadir). Semua peserta menandatangani komitmen (jika memungkinkan).	Komitmen tertulis di kertas besar, Spidol.
20 menit	3. Normalisasi Perasaan ("Kamu Tidak Sendirian")	Menekankan bahwa merasa stres, cemas, atau sedih adalah hal manusiawi.	Fasilitator memulai diskusi dengan pertanyaan pemicu: "Siapa di sini yang pernah merasa sedih? Siapa yang pernah cemas?" Fasilitator menekankan bahwa perasaan adalah hal yang normal di usia remaja. Fasilitator berbagi cerita singkat yang umum dialami remaja (misal: tekanan nilai, konflik pertemanan) dan menegaskan bahwa tujuan program adalah belajar mengelola, bukan menghilangkan perasaan.	Kartu/gambar sederhana yang merepresentasikan emosi (opsional).
5 menit	Penutupan & Closing	Meringkas sesi dan memberikan tugas kecil (PR).		

Sesi 2

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan dan Metode (Hal yang Harus Dilakukan Fasilitator)	Bahan/Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun kembali suasana	Sambutan hangat, mengingatkan kembali	Catatan Aturan Main

		aman dan meninjau tugas sesi sebelumnya.	Aturan Main (terutama kerahasiaan). Tinjau PR kecil dari Sesi 1: "Di mana atau kapan saya merasa paling aman?"	
15 menit	1. Roda Emosi (Mengenal Lebih dari "Senang" dan "Sedih")	Memperkenalkan beragamnya emosi dan intensitasnya.	Tunjukkan visual Roda Emosi Plutchik atau daftar emosi. Jelaskan bahwa ada banyak jenis perasaan (bukan hanya marah, takut, sedih). Bahas bagaimana emosi memiliki intensitas (misal: jengkel → marah → murka). Fasilitator bertanya: "Pernahkah kalian merasa 'kagum' atau 'terkejut'?"	Visual Roda Emosi (atau Daftar Kata Emosi), Proyektor/Kertas Besar.
25 menit	2. Latihan Jurnal Emosi & Identifikasi Pemicu	Melatih siswa mengidentifikasi apa yang dirasakan dan apa pemicunya secara spesifik.	Minta siswa menulis 3 kolom di kertas: 1. Emosi yang Dirasakan, 2. Pemicunya (Kapan/Mengapa), 3. Reaksi Tubuh (Di mana dirasakan?). Fasilitator memberi contoh netral (misal: "Merasa lega, karena tugas selesai, dirasakan di bahu yang lebih rileks").	Kertas HVS/Jurnal, Pulpen/Spidol.
10 menit	3. Sharing Pengalaman	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi temuan emosinya tanpa dihakimi.	Tawarkan kepada siswa yang bersedia untuk sharing satu emosi dan pemicunya dari latihan Jurnal Emosi mereka. Fasilitator wajib memvalidasi emosi yang dibagikan ("Saya mengerti kamu merasa cemas saat ujian, itu wajar."). Jaga agar sharing tidak menghakimi.	-
5 menit	Penutupan & Tugas Rumah (PR)	Meringkas sesi dan memberikan tugas lanjutan.	Review singkat: "Emosi apa yang baru kalian kenal hari ini?" Berikan tugas (PR): Siswa diminta mencatat di Jurnal Emosi mereka setidaknya dua kali sehari selama seminggu ke depan: "Apa yang aku	-

			rasakan?" dan "Kenapa aku merasakannya?". Informasikan jadwal Sesi 3: "Stop, Pikir, Tarik Napas".	
--	--	--	--	--

Sesi 3

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan dan Metode (Hal yang Harus Dilakukan Fasilitator)	Bahan/Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun kembali suasana aman dan meninjau PR Sesi 2.	Sambutan hangat, mengingatkan kembali Aturan Main. Tinjau PR Sesi 2: "Apa yang aku rasakan?" dan "Kenapa aku merasakannya?". Minta 1-2 siswa sharing tanpa paksaan.	Catatan Jurnal Emosi siswa (PR)
20 menit	1. Latihan Mindfulness Sederhana (Pernapasan Diafragma)	Mengajarkan teknik pernapasan untuk menenangkan sistem saraf dan mengatasi kecemasan.	Jelaskan konsep "Napas adalah jangkar." Minta siswa duduk tegak atau bersandar dengan nyaman. Ajarkan teknik Pernapasan Diafragma (perut): tarik napas 4 hitungan, tahan 2, hembuskan 6 (atau variasi yang nyaman). Lakukan latihan ini bersama-sama selama 3-5 menit, fokus pada sensasi perut yang mengembang.	Area duduk yang tenang
15 menit	2. Teknik Grounding 5-4-3-2-1	Memberikan cara praktis untuk mengalihkan fokus dari pikiran cemas ke lingkungan nyata.	Jelaskan Grounding sebagai "rem darurat" saat panik. Instruksikan siswa untuk melakukannya perlahan, sambil melihat lingkungan sekitar: * 5: Sebutkan 5 hal yang kamu lihat sekarang. * 4: Sebutkan 4 hal yang kamu rasakan/sentuh (misal: tekstur baju, dinginnya lantai). * 3: Sebutkan 3 hal yang kamu dengar (misal: suara kipas, suara fasilitator). * 2: Sebutkan 2 hal yang kamu cium (misal: bau ruangan, bau pena). * 1: Sebutkan 1 hal yang kamu kecap/rasakan di mulut (misal: sisa rasa	-

			permen, air liur). Lakukan latihan ini secara utuh.	
15 menit	3. Identifikasi Stresor Utama	Membantu siswa mengidentifikasi pemicu spesifik dari stres mereka.	Minta siswa menulis daftar stresor di sekolah atau rumah yang membuat mereka merasa cemas/marah. Contoh: Ujian Matematika, bertengkar dengan adik, diejek teman. Diskusikan: "Apakah stresor ini bisa dikontrol atau tidak?" (Membuka jalan ke pemecahan masalah Sesi 7).	Kertas dan alat tulis
5 menit	Penutupan & Tugas Rumah (PR)	Meringkas sesi dan memberikan tugas lanjutan.	Review singkat: "Apa alat bantu coping yang kalian paling suka?" Berikan tugas (PR): Siswa diminta mencoba mempraktikkan teknik pernapasan atau grounding setidaknya dua kali dalam seminggu, terutama saat mereka mulai merasakan stres/cemas. Informasikan jadwal Sesi 4: "Mengubah Kacamata".	-

Sesi 4

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan dan Metode (Hal yang Harus Dilakukan Fasilitator)	Bahan/Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun kembali suasana aman dan meninjau PR Sesi 3.	Sambutan, mengingatkan kembali Aturan Main. Tinjau PR Sesi 3: Mencoba teknik pernapasan atau grounding. Minta 1-2 siswa sharing kapan mereka menggunakan teknik tersebut dan apa hasilnya.	Catatan Aturan Main
15 menit	1. Memahami Segitiga	Menjelaskan bagaimana Pikiran memengaruhi Perasaan dan Perilaku.	Gambar Segitiga Pikiran-Perasaan-Perilaku di papan tulis. Jelaskan dengan contoh: Pikiran ("Aku pasti gagal ujian") / Perasaan (Cemas)/ Perilaku (Menghindar/tidak belajar). Beri contoh lain di mana perubahan pikiran mengubah perasaan dan perilaku.	Papan Tulis/Flipchart, Spidol.

20 menit	2. Menangkap “Si Tukang Kritik”	Melatih siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif (negative self-talk).	Jelaskan bahwa setiap orang punya suara di kepala yang sering mengkritik atau meramalkan kegagalan (“Si Tukang Kritik”). Beri contoh pikiran negatif umum remaja (misal: “Aku bodoh,” “Tidak ada yang menyukaiku,” “Ini pasti salahku”). Minta siswa menulis 3-5 negative self-talk pribadi mereka di kertas.	Kertas dan Alat Tulis.
15 menit	3. Latihan Reframing (Mengubah Kacamata)	Mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis atau netral.	Pilih 2-3 contoh pikiran negatif dari kelompok (tanpa menyebut nama jika siswa tidak nyaman). Ajari langkah Reframing (Mengubah Kacamata): * Tantang: Apakah pikiran ini 100% benar? Apa buktinya? * Ganti: Ubah menjadi pikiran yang lebih seimbang/realistis. Contoh: Dari “Aku bodoh” → “Aku belum paham materi ini, aku perlu belajar lagi”. Minta siswa mempraktikkan Reframing pada 1-2 pikiran negatif pribadi mereka.	Lembar kerja sederhana (opsional).
5 menit	Penutupan & Tugas Rumah (PR)	Meringkas sesi dan memberikan tugas lanjutan.	Review singkat: “Apa kunci untuk mengubah pikiran?” Berikan tugas (PR): Siswa diminta menangkap negative self-talk yang muncul setidaknya 3 kali dalam seminggu, lalu menuliskan reframing-nya di sebelah pikiran tersebut. Informasikan jadwal Sesi 5: “Ngomong Baik-Baik”.	-

Sesi 5

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan dan Metode (Hal yang Harus Dilakukan Fasilitator)	Bahan/Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun kembali suasana aman dan meninjau PR Sesi 4.	Sambutan, mengingatkan kembali Aturan Main. Tinjau PR Sesi 4: Menangkap dan reframing negative self-talk. Minta 1-2 siswa sharing satu	Catatan Reframing siswa (PR)

			contoh reframing mereka dan bagaimana perasaan mereka setelah mengubah pikiran itu.	
15 menit	1. Membedakan 3 Gaya Komunikasi	Memahami perbedaan antara gaya komunikasi Pasif, Agresif, dan Asertif.	Jelaskan 3 gaya komunikasi: * Pasif: Tidak mampu membela diri, membiarkan orang lain mengambil keputusan. * Agresif: Membela diri dengan cara yang melukai atau mengancam orang lain. * Asertif: Mampu membela diri dan mengungkapkan perasaan atau kebutuhan dengan jujur dan hormat, tanpa melukai orang lain. Berikan contoh sederhana untuk setiap gaya (misal: saat meminta buku yang dipinjam teman).	Papan Tulis/Flipchart, Spidol.
20 menit	2. Latihan “Saya Merasa...”	Mengajarkan teknik mengungkapkan perasaan dan kebutuhan secara asertif.	Ajarkan format “Pernyataan Saya”: "Saya merasa [perasaan] ketika Anda [perilaku orang lain], dan saya ingin [keinginan/kebutuhan saya]." Tekankan bahwa ini fokus pada perasaan diri sendiri, bukan menyalahkan orang lain. Berikan contoh skenario dan ajak siswa merumuskan pernyataan yang tepat. Skenario: Teman terlambat saat janji bertemu. Asertif: "Saya merasa kecewa ketika kamu datang terlambat, karena saya jadi harus menunggu lama. Saya harap ke depannya kita bisa tepat waktu."	Lembar kerja berisi kerangka “Saya Merasa” dan beberapa skenario.
15 menit	3. Role-Playing Skenario Sekolah	Mempraktikkan keterampilan asertif dalam situasi nyata remaja.	Bagi siswa berpasangan atau berkelompok kecil. Berikan skenario bermain peran: * Skenario 1: Menolak ajakan negatif dari teman (misal: membolos, merokok). * Skenario 2: Meminta bantuan guru terkait kesulitan belajar. * Skenario 3: Merespons teman yang mengejek/merundung	Kartu Skenario (tertulis).

			(menggunakan pernyataan). Fasilitator mengamati dan memberikan feedback konstruktif, memuji upaya asertif.	
5 menit	Penutupan & Tugas Rumah (PR)	Meringkas sesi dan memberikan tugas lanjutan.	Review singkat: "Apa bedanya Asertif dengan Agresif?" Berikan tugas (PR): Siswa diminta mencoba menggunakan satu kali "Saya Merasa" kepada siapa pun dalam seminggu ke depan (bisa ke teman, guru, atau anggota keluarga), lalu mencatat hasilnya. Informasikan jadwal Sesi 6: "Jaring Pengaman".	

EDUKASI KEKERASAN SEKSUAL

Komponen	Penjelasan Utama (Inti Masalah)	Jenis/Bentuk KS yang Harus Dihindari	Contoh Tindakan
Definisi Kunci	Segala tindakan yang bernuansa seksual, dilakukan oleh siapa pun, yang TIDAK KAMU INGINKAN atau TIDAK KAMU SETUJUI (tanpa consent).	1. Kekerasan Verbal (Lisan)	Memberi komentar cabul/jorok tentang tubuh seseorang, catcalling (menggoda di jalan), siulan bernuansa seksual.
Fokus Asertif	KS adalah pelanggaran batasan tubuh yang paling serius. Kamu memiliki hak untuk mengatakan TIDAK atau BERHENTI pada semua bentuk yang membuatmu tidak nyaman.	2. Kekerasan Visual/Non-Verbal	Mengirim atau menunjukkan foto/video porno tanpa izin, mengintip, atau mengarahkan pandangan ke area pribadi seseorang secara berlebihan.
Bukan Candaan	KS BUKANLAH candaan. Semua bentuk yang termasuk dalam kategori ini bisa dilaporkan, karena melukai psikologis dan melanggar hukum.	3. Kekerasan Fisik (Sentuhan)	Sentuhan, dicolek, dirangkul, atau dipegang di bagian tubuh mana pun TANPA IZIN, terutama di area pribadi (dada, paha, atau alat kelamin).

Pesan Kunci untuk Siswa:

"Ingat, tubuhmu adalah milikmu. Jika seseorang melanggar batasanmu atau melakukan hal di atas, itu **BUKAN SALAHMU**. Kamu punya hak Asertif untuk bilang **STOP** dan segera mencari bantuan dari 'Jaring Pengaman' (orang dewasa terpercaya)."

Sesi 6

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan dan Metode (Hal yang Harus Dilakukan Fasilitator)	Bahan/Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun kembali suasana aman dan meninjau PR Sesi 5.	Sambutan, mengingatkan kembali Aturan Main. Tinjau PR Sesi 5: Mencoba menggunakan satu kali "Saya Merasa". Minta 1-2 siswa sharing tentang pengalaman mereka menggunakan komunikasi asertif.	Catatan "Saya Merasa" siswa (PR)
20 menit	1. Menggambar Peta Dukungan	Membantu siswa memvisualisasikan siapa saja yang dapat mereka hubungi saat sedang sulit.	Jelaskan konsep Jaring Pengaman/Sistem Dukungan (orang, tempat, hobi, atau aktivitas yang membuat mereka merasa aman). Minta siswa menggambar sebuah lingkaran besar, lalu menuliskan/menggambar di dalamnya orang-orang yang bisa mereka hubungi saat sedang sulit (misal: orang tua, guru BK, teman, bibi, dll.). Diskusikan secara ringkas jenis dukungan apa yang didapatkan dari setiap orang (misal: "Tbu memberi kenyamanan," "Teman memberi solusi").	Kertas Gambar, Spidol Warna.
25 menit	2. Sesi Apresiasi Kekuatan Kelompok	Memperkuat ikatan emosional dan membangun self-esteem peserta melalui feedback positif dari teman sebaya.	Fasilitator menekankan bahwa kelompok ini sendiri adalah support system. Lakukan aktivitas apresiasi: * Setiap siswa mendapat satu lembar kertas. * Siswa diminta menuliskan nama mereka di atas kertas. * Secara	Kertas HVS/Kartu, Pulpen/Spidol.

			bergantian, siswa mengedarkan kertas mereka ke semua anggota kelompok. * Setiap anggota kelompok harus menuliskan satu kekuatan atau satu pujian yang mereka lihat pada pemilik kertas. * Setelah selesai, pemilik kertas membaca pujian tersebut (boleh dibaca dalam hati atau di depan kelompok). * Fasilitator memimpin refleksi: "Bagaimana rasanya menerima apresiasi dari teman?"	
5 menit	3. Rujukan dan Batasan	Menguatkan pemahaman siswa tentang kapan harus mencari bantuan profesional.	Fasilitator mengingatkan kembali mekanisme rujukan. Tekankan bahwa jika perasaan sangat berat, mengganggu fungsi, atau muncul keinginan self-harm, penting untuk segera menghubungi orang dewasa terpercaya atau Puskesmas/Layanan Kesehatan Jiwa.	Informasi Kontak Puskesmas/Layanan Darurat.
5 menit	Penutupan & Tugas Rumah (PR)	Meringkas sesi dan memberikan tugas lanjutan.	Review singkat: "Siapa jaring pengamanmu yang paling penting?" Berikan tugas (PR): Siswa diminta menghubungi salah satu orang yang mereka tulis di Peta Dukungan dan melakukan interaksi positif (misal: bercerita hal menyenangkan, minta tolong). Informasikan jadwal Sesi 7: "Merawat Diri".	-

Sesi 7

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan dan Metode (Hal yang Harus Dilakukan Fasilitator)	Bahan/Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun kembali suasana aman dan meninjau PR Sesi 6.	Sambutan, mengingatkan kembali Aturan Main. Tinjau PR Sesi 6: Menghubungi salah satu orang di Peta Dukungan. Minta 1-2 siswa sharing tentang interaksi positif yang mereka lakukan.	Catatan PR siswa
20 menit	1. Rencana Self-Care (Merawat Diri Sendiri)	Membuat daftar hal-hal kecil yang membuat mereka senang dan meredakan stres.	Jelaskan bahwa Self-Care bukan berarti mahal atau mewah, tetapi adalah kegiatan sadar untuk mengisi ulang energi. Minta siswa membuat Daftar Self-Care pribadi (hal-hal kecil yang membuat senang), seperti: mendengarkan musik, olahraga ringan, menggambar, tidur cukup, atau membaca buku. Diskusikan: Bagaimana self-care bisa menjadi koping proaktif?	Kertas, Spidol Warna.
25 menit	2. Latihan 4 Langkah Pemecahan Masalah	Mengenalkan kerangka terstruktur untuk mengatasi masalah yang dapat dikontrol.	Pilih satu masalah umum yang dapat dikontrol (misal: tugas menumpuk, konflik dengan teman). Ajarkan 4 Langkah Pemecahan Masalah: * Langkah 1: Identifikasi Masalah. (Apa masalahnya sebenarnya?). * Langkah 2: Cari Banyak Solusi. (Tulis semua ide, jangan dihakimi). * Langkah 3: Pilih Satu Solusi. (Pilih yang paling realistis dan mudah dilakukan). * Langkah 4: Coba dan Lihat Hasilnya. Fasilitator memimpin brainstorming kelompok untuk menerapkan 4 langkah ini pada masalah yang dipilih.	Papan Tulis/Flipchart
5 menit	3. Pemilahan Masalah	Membedakan antara masalah yang bisa diatasi sendiri, dan masalah yang	Tekankan kembali bahwa tidak semua masalah bisa dipecahkan sendiri. Masalah besar (kekerasan, trauma,	-

		membutuhkan bantuan (referral).	depresi berat) harus dirujuk ke Jaring Pengaman dan profesional (Sesi 6).	
5 menit	Penutupan & Tugas Rumah (PR)	Meringkas sesi dan mempersiapkan diri untuk sesi penutup.	Review singkat: "Satu hal yang akan kamu masukkan ke Rencana Self-Care-mu?" Berikan tugas (PR): Siswa diminta mencoba menerapkan satu solusi dari latihan Pemecahan Masalah dan memasukkan satu kegiatan self-care ke dalam jadwal mingguan. Informasikan jadwal Sesi 8 (terakhir): "Langkah Selanjutnya".	-

Sesi 8

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan dan Metode (Hal yang Harus Dilakukan Fasilitator)	Bahan/Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun suasana dan meninjau PR Sesi 7.	Sambutan, mengingatkan kembali Aturan Main. Tinjau PR Sesi 7: Penerapan self-care dan solusi masalah. Minta 1-2 siswa sharing tentang pengalaman mereka.	Catatan PR siswa
15 menit	1. <i>Post-Test</i> Kuantitatif	Mengukur perubahan skor stres/kecemasan secara objektif.	Bagikan kembali kuesioner skrining awal. Instruksikan siswa untuk mengisi dengan jujur dan menekankan bahwa ini untuk mengukur kemajuan program, bukan nilai. Kumpulkan segera setelah selesai.	Kuesioner Skrining, Alat Tulis.
15 menit	2. Surat untuk Diri Sendiri (<i>Roadmap</i> Diri)	Menguatkan komitmen pada keterampilan yang telah dipelajari dan merencanakan masa depan.	Minta siswa menulis surat kepada diri mereka sendiri untuk dibaca 3-6 bulan mendatang. Isi surat harus mencakup: * Hal Paling Berharga: Apa yang paling membantu dari program ini. * Keterampilan Wajib: Keterampilan coping apa yang akan terus mereka gunakan (misal: "Saya Merasa", Pernapasan). * Harapan: Harapan mereka	Kertas Surat, Amplop berlabel nama, Alat Tulis.

			untuk kesejahteraan diri di masa depan.	
15 menit	3. Evaluasi Kualitatif & Refleksi	Mendapatkan umpan balik program dan memfasilitasi peninjauan kelompok.	A. Review: Ajak siswa berbagi secara lisan: "Apa hal paling berharga yang kamu pelajari dari kelompok ini?". B. Umpan Balik: Bagikan formulir umpan balik anonim. Ini digunakan untuk melihat apa yang disukai/tidak, dan apa yang paling membantu dari program.	Formulir Umpan Balik Anonim
10 menit	4. Terminasi & Perayaan Kelompok	Mengakhiri sesi dengan cara yang positif dan menenangkan.	Fasilitator memberikan kata-kata motivasi dan penekanan bahwa mereka tidak sendiri. Tekankan kembali pentingnya Kerahasiaan dan mekanisme Rujukan jika masalah berat muncul. Lakukan perayaan kelompok (misal: foto kelompok).	

E. Jadwal Kegiatan

JADWAL Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh”

No	Kegiatan	Jadwal Pelaksanaan Remaja Tangguh Puskesmas Sebangkau 2025 - 2026											
		Oktober 2025	November 2025	Desember 2025	Januari 2026	Februari 2026	Maret 2026	April 2026	Mei 2026	Juni 2026	Juli 2026	Agustus 2026	September 2026
1	Pembuatan Rencana Kunjungan												
2	Sesi 1	Smp Fila	Smpn3	SMK fila									
3	Sesi 2		Smp Fila	Smpn3	SMK Fila								
4	Sesi 3			Smp Fila	Smpn3	Smk fila							
5	Sesi 4				Smp Fila	Smpn3	Smk						
6	Sesi 5					Smp Fila	Smpn3	Smk fila					
7	Sesi 6						Smp Fila	Smpn3	Smk Fila				
8	Sesi 7							Smp Fila	Smpn3	Smk Fila			
9	Sesi 8								Smp Fila	Smpn3			
10	Evaluasi Kegiatan												

F. Peserta

Peserta Kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” semua Siswa SMP, SMA, dan sederajat di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau.

G. Dana

Dana pelaksanaan kegiatan ini berasal dari dana BOK.

BAB III

MONITORING DAN EVALUASI

Pada kegiatan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” Sistem Monitoring dan Evaluasi (Monev) dijalankan secara terintegrasi untuk memastikan setiap sesi intervensi kelompok berjalan sesuai dengan kurikulum, menjaga kode etik, dan mengukur tingkat keberhasilan perubahan perilaku siswa secara objektif..

BAB IV

TATA TERTIB KEGIATAN

A. Tata Tertib

4. Menghargai teman kelompok saat berbicara..
5. Menjaga kerahasiaan isi cerita di dalam kelompok keluar lingkungan sesi.
6. Hadir tepat waktu dalam mengikuti 8 sesi berturut-turut.

B. Kode Etik Fasilitator

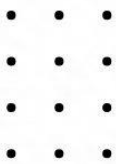
1. Kerahasiaan (Confidentiality): Menjaga semua rahasia cerita dan data skrining siswa.
2. Non-judgmental: Tidak menghakimi atau menyalahkan kondisi psikologis anak.
3. Profesionalitas: Menyelenggarakan intervensi tepat waktu dan terencana.

BAB V

PENUTUP

Program MBAK RT merupakan bagian terpadu dari upaya preventif-promotif kesehatan jiwa anak sekolah di Kabupaten Sambas. Konsistensi, kedisiplinan, serta asas kerahasiaan menjadi pilar utama keberhasilan program ini. Semoga buku pedoman ini bermanfaat bagi optimalisasi resiliensi remaja tangguh masa depan.

Petunjuk teknis ini sudah disusun semaksimal mungkin, namun tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan baik dari redaksi kalimat dan kata maupun sistematika penulisannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan masukan untuk kesempurnaan program ini dan juga pelaksanaan kegiatan selanjutnya di masa yang akan datang.



PEDOMAN TEKNIS

MTAK RT

**Mencegah Bullying dan
Kekerasan Remaja Tangguh**

Inovasi - Non Digital

PUSKESMAS SEBANGKAU

DINAS KESEHATAN KABUPATEN SAMPAS