



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET,  
DAN TEKNOLOGI**

**Materi Program Roots  
Pertemuan 5**

**Melihat dari Perspektif yang Berbeda dan  
Membangun Hubungan yang Sehat**

*#BersamaAtasiPerundungan*

Materi ini dikembangkan bersama :

YAYASAN  
INDONESIA  
MENGABDI



Cerdas  
Berkarakter

unicef   
untuk setiap anak

# Gambaran Umum Aktivitas



- 1. Membaca Komik Menstruasi – 20 menit**
- 2. Bermain Peran – 30 menit**
- 3. Hubungan yang Sehat – 20 menit**
- 4. Kartu Pujian – 15 menit**

## Tujuan Pertemuan

Setelah pertemuan ini, agen perubahan dapat :

Mempelajari tentang jenis-jenis bullying yang didapatkan perempuan (menstruasi)

Mengembangkan empati kepada siswa yang dibully

Menjelaskan arti dari “menghargai” menggunakan bahasa mereka sendiri

Membedakan antara perilaku hubungan yang sehat dan tidak sehat

Mempraktikkan perilaku hubungan yang sehat dengan memberikan pujian



## Aktivitas 1: Membaca Komik Menstruasi

Silahkan membaca komik menstruasi selama 5 menit.

(Link berikut :

<https://drive.google.com/file/d/1mK8hxITwZdluI7fqEvLkJHPIWFIIn6W3X/view?usp=sharing> )



## Aktivitas 1: Membaca Komik Menstruasi

### **Diskusi Mengenai Menstruasi:**

Apa yang pelajari setelah membaca Komik Menstruasi. Pastikan juga bahwa mereka merasa nyaman untuk membicarakan tema ini.

- Apa yang kamu tahu tentang menstruasi?
- Apakah ada hal baru yang kamu pelajari tentang menstruasi?
- Apa tantangan terkait kebersihan menstruasi yang kamu lihat di masyarakat, sekolah, dan rumah?

**Catatan : Jika peserta merasa tidak nyaman dapat mengirimkan pesan atau permintaan diskusi privat**



## Aktivitas 2: Bermain Peran

- Fasilitator meminta kesediaan 3 orang peserta untuk menjadi aktor dalam bermain peran
- Fasilitator menjelaskan peran masing-masing aktor (slide selanjutnya)
- Fasilitator membawa 3 orang aktor ke breakout room untuk berdiskusi mengenai skenario yang akan di kembangkan
- Co-fasilitator mendampingi aktor dalam breakout room
- Di main room fasilitator memberikan ice breaking sambil menunggu aktor

- Fasilitator dapat meminta anak laki-laki untuk memerankan perempuan yang sedang mengalami menstruasi

## Aktivitas 2: Bermain Peran

### Bermain peran (berdialog)

- 1 orang berperan sebagai anak perempuan yang mengalami menstruasi,
- 1 orang berperan sebagai anak laki-laki yang mengejek
- 1 orang berperan sebagai anak yang menolong

**Kita** akan mengembangkan skenario sendiri dengan keadaan: ketika seorang anak perempuan dibuat tidak nyaman atau diejek karena mereka mengalami menstruasi, kemudian akhirnya ada solusi yang dilakukan.

### Contoh Skenario:

Seorang anak perempuan diejek oleh anak laki-laki karena ada bercak darah di belakang roknya. Dia malu dan tidak mau masuk kelas, tapi kemudian seorang anak yang lainnya memberi tahu bahwa ini bukan sesuatu yang pantas untuk ditertawakan. Sebaiknya kita harusnya menolong, misalkan dengan memberikan jaket untuk menutupi bercak darah tersebut.



## Aktivitas 2: Bermain Peran

### Bermain peran (berdialog)

- 1 orang berperan sebagai anak perempuan yang mengalami menstruasi,
- 1 orang berperan sebagai anak laki-laki yang mengejek
- 1 orang berperan sebagai anak yang menolong



Ada darah diroknya,, ihh  
jorok

Hei, jangan begitu, dia  
kan jadi malu, kita  
tidak boleh  
mengejeknya



Aduhhh bagaimana  
ini :'(

## Diskusi: Apa yang kita pelajari?

- Apa yang baru saja terjadi?
- Menurut kalian, bagaimana perasaan anak perempuan yang dirundung karena tembus saat menstruasi?
- Apakah kalian pernah melihat situasi yang sama di dunia nyata?
- Apa yang bisa kalian lakukan untuk membantu teman dalam situasi tersebut?

Jadikanlah pertemuan ini sebagai 'ruang aman' untuk berdiskusi, ingatkan mereka untuk mendengarkan dan menghargai pendapat yang diberikan orang lain (mis: jangan menertawakan orang lain ketika membahas topik tertentu)

### Catatan bagi fasilitator:

1. Pastikan mereka merasa nyaman dan tidak masalah – tawarkan bantuan Anda jika ada seseorang yang merasa tidak nyaman atau ingin berdiskusi secara privat saja
2. Berikan kertas berbentuk hati pada mereka yang berani berpendapat (saat luring) atau memberikan icon Jempol/tepu tangan (saat daring)



3. Minta juga anak laki-laki untuk berpendapat, terutama mengenai masalah ini dan apa yang bisa mereka lakukan agar siswa perempuan merasa lebih nyaman.

## Aktivitas 2: Bermain Peran

**Jika dilaksanakan secara luring/offline, kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelompok.**

**Bagi menjadi 3-4 kelompok** dan setiap kelompok akan melakukan permainan peran. Kelompok akan mengembangkan skenario sendiri, fasilitator tetap memberikan gambaran keadaan yang akan diperankan, contoh ada pada modul.

**Perlu untuk diperhatikan:**

- Siswa dapat mengembangkan skenarionya saja jika mereka tidak nyaman untuk memperagakannya.
- Ketika siswa siap, minta setiap kelompok menampilkan peran mereka.

## Aktivitas 2: Bermain Peran

**Pesan Penting:**

**Menstruasi adalah hal yang normal terjadi pada anak perempuan, bukan sesuatu yang menjijikkan dan tidak boleh dijadikan bahan ejekan.**

## Aktivitas 3: Hubungan yang Sehat

Diskusi : Menurut Kamu, Apa itu Menghargai?

**Diskusi** tentang suatu hubungan, dan perbedaan antara hubungan yang sehat dan hubungan yang tidak sehat. Hubungan ini bisa berarti hubungan pertemanan, hubungan persahabatan, hubungan keluarga, atau hubungan yang biasanya terjadi antar remaja.

**“Apa yang terlintas di pikiran kamu Ketika mendengar kata “Menghargai”?”**

Peserta dapat raise hand dan mengaktifkan mic untuk menjawab secara langsung, atau mengirimkan jawaban di kolom chat

Fasilitator diharapkan tidak menghakimi pendapat peserta didik mengenai hubungan/pacaran, mereka mungkin belum paham bahwa tindakan tertentu dapat membahayakan. Dengarkan hingga selesai berbicara dan gunakan sesi ini untuk mengklarifikasi

## Aktivitas 3: Hubungan yang Sehat

Diskusi : Menurut Kamu, Apa itu Menghargai?

### **Jika dilakukan secara luring/offline:**

Peserta dapat menyatakan pendapat mereka dengan menuliskan pesan pada selembar kertas tanpa menuliskan namanya, kemudian fasilitator dapat membacakannya tanpa menyebutkan nama penulisnya.

Hal ini dilakukan untuk menjaga kenyamanan siswa, ada beberapa anak yang ingin berpendapat namun merasa malu jika didepan teman-temannya.



## Aktivitas 3: Hubungan yang Sehat

Diskusi : Menurut Kamu, Apa itu Menghargai?

### **Pesan Penting:**

“Kita dapat mendengarkan bahwa cara kita mencintai seseorang dan cara kita berharap dicintai seseorang itu sama saja untuk setiap hubungan. Ada beberapa hal positif yang kita harapkan dari hubungan percintaan atau hubungan pertemanan, dan ini semua berlaku untuk hubungan apa saja yang kita miliki yaitu **Saling Menghargai**”

## Aktivitas 3: Hubungan yang Sehat

Cerita Rian dan Dina

**Aktivitas** ini akan menggunakan imajinasi.

fasilitator akan membacakan cerita singkat mengenai seorang anak perempuan dan seorang anak laki-laki yang merupakan teman.

**Bayangkan** kalau teman-teman semuanya adalah Dina, anak perempuan itu. Untuk laki-laki juga bayangkan dalam cerita ini adalah **Dina**.

Pegang kertas kosong yang telah peserta siapkan (kertas HVS/selembar kertas dari buku).

Untuk jenjang SMA/SMK, Fasilitator dapat mengganti Cerita Rian dan Dina dengan diskusi sbb:

1. Apa yang mereka ketahui tentang cinta?
2. Bagaimana relasi yang setara bagi laki-laki dan perempuan?
3. Pernahkah mereka menemukan hubungan yang tidak sehat antara laki-laki dan perempuan?



## Aktivitas 3: Hubungan yang Sehat

### Cerita Rian dan Dina

Ceritanya kertas kosong ini adalah **harga diri anak perempuan** di dalam cerita. Kata 'harga diri' digunakan untuk menggambarkan keadaan **emosi dan bagaimana seseorang memandang dirinya**. Harga diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri.

**Teman-teman perlu** mendengarkan dan menentukan mana yang merupakan **penghinaan** atau **keadaan tidak menyenangkan**. Setiap kali mendengar sesuatu yang membuat perasaan si anak perempuan tidak baik, silahkan untuk merobek sebagian kecil dari selebar kertas kosong tadi dan menjatukannya ke lantai.

**Simak** 'Cerita Rian dan Dina'



## Aktivitas 3: Hubungan yang Sehat

### Cerita Rian dan Dina

Dina dan Rian adalah teman sekelas. Baru saja Dina pindah ke kompleks perumahan yang sama dengan Rian dan mereka akhirnya sering bertemu. Rian mengatakan kepada Dina bahwa dia itu anak perempuan yang tidak terlalu pintar. Hanya anak laki-laki lah yang pintar. Rian mengatakan kepada Dina bahwa dia seharusnya diam di rumah dan tidak keluar untuk bermain karena dia adalah seorang anak perempuan.

Kalau Rian melihat Dina bermain dengan teman-temannya, atau bersenang-senang, Rian malah marah dan berkata kasar 'tidak ada yang suka denganmu'. Rian mengatakan pada Dina bahwa dia seharusnya merasa beruntung kalau ada orang yang mau berbicara dengannya, dan dia harusnya bersyukur karena Rian terkadang baik dengannya. Menurut Rian, tidak ada orang lain yang mau bersikap baik kepada Dina.

Suatu hari, Rian meminta Dina membawakan jajanan manis, namun ternyata Dina lupa dan Rian kehilangan kendali atas emosinya. Rian mendorong Dina dengan sangat keras. Rian mengatakan kalau Dina itu tidak berguna, dan Rian mendorong Dina karena semua ini salah Dina yang pelupa.



## Diskusi : Apa yang kita pelajari dari cerita itu?

[Ketika selesai membaca, seharusnya siswa hanya memegang siswa potongan kertas kecil atau bahkan tidak ada kertas yang tersisa]

**Mintalah** siswa untuk mengangkat kertas mereka dan lihat seberapa banyak kertas yang tersisa.

Selanjutnya lakukan diskusi apa yang dapat dipelajari dari cerita Rian dan Dian



## Diskusi : Apa yang kita pelajari dari cerita itu?

**Silakan** mengangkat kertas teman-teman dan lihat seberapa banyak kertas yang tersisa.

- Apa yang kamu rasakan jika kamu Dina?
- Apakah Rian dan Dina memiliki hubungan yang sehat?
- Apa yang kalian rasakan ketika merobek-robek kertas yang kalian pegang?



## Diskusi : Apa yang kita pelajari dari cerita itu?

Apa saja karakteristik atau tanda-tanda dari sebuah pertemanan/hubungan yang tidak sehat?

### **Dalam hubungan yang tidak sehat:**

- Seseorang memperlakukan orang lain dengan tidak baik, secara fisik dan emosional
- Mengejek nama dan mengolok-olok orang lain
- Meminta orang lain mengerjakan sesuatu (contohnya: PR atau bersih-bersih) sedangkan dirinya bersantai
- Melakukan kontrol berlebihan terhadap orang lain atau mengintimidasi
- Memukul atau menyakiti orang lain secara fisik dan mental
- Tidak menghargai orang lain/intoleran terhadap perbedaan



## Diskusi : Apa yang kita pelajari dari cerita itu?

### Dalam hubungan yang sehat:

- Mendengarkan ide dan pendapat orang lain
- Menghabiskan waktu berkualitas antara satu sama lain
- Bekerja sama untuk menyelesaikan suatu masalah
- Mengatakan sesuatu yang baik kepada satu sama lain
- Mendukung satu sama lain ketika berada dalam situasi yang sulit (masalah)
- Mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan
- Mengucapkan 3 kata Ajaib : Maaf, Tolong, Terimakasih
- Menerima kelebihan dan kekurangan dari setiap orang

## Diskusi : Apa yang kita pelajari dari cerita itu?

### **Pesan penting:**

“Dalam hubungan atau pertemanan yang sehat, kedua pihak harus saling memperlakukan pihak lain secara adil. Artinya kedua pihak harus berlaku saling menghargai. Orang-orang dalam hubungan yang sehat akan saling percaya, mendukung, mendengarkan, dan belajar dari satu sama lain”

## PENUTUP: Kartu Pujian

**Pujian** merupakan salah satu cara menghargai seseorang dan mengungkapkan kekaguman terhadap sosok dia atau sesuatu yang telah dia lakukan.

Peserta dapat memberika pujian pada peserta lain menggunakan kolom chat, silahkan memberikan ucapan positif kepada peserta lainnya, fokus pada kelebihan secara kepribadian atau kualitas baik seseorang.

Misalkan:

Untuk Kak Farih: kamu periang dan bersemangat, memberikan efek positif kepada kita semua, terima kasih.

Peserta boleh memberikan pujian kepada 3 atau lebih peserta dalam forum ini melalui kolom chat

## PENUTUP: Kartu Pujian

**Jika dilakukan secara luring/offline:**

**Berikan** para siswa contoh-contoh tentang memberikan ucapan pujian.

Tuliskan nama setiap siswa pada satu kartu dan taruh di dalam sebuah tas atau kotak.

**Minta** setiap siswa mengambil satu kartu. Pastikan tidak ada satupun anak yang mengambil namanya sendiri. Siswa akan memberikan ucapan positif kepada orang yang namanya tertulis pada kartu yang diambil.

Hindari menuliskan komentar tentang 'fisik', tapi cobalah tangkap kelebihan secara kepribadian atau kualitas baik seseorang.

# TANTANGAN

Berikanlah pujian kepada teman-temanmu selama 1 minggu melalui pertemuan langsung, obrolan di Whatsapp, atau kolom komentar di media sosial

Tagar yang bisa digunakan pada saat posting di Instagram, TikTok, Youtube:

**#MerdekaBeragamSetara #BersamaAtasiPerundungan #RootsIndonesia**



***Terima kasih***

***#BersamaAtasiPerundungan***