



# KEKERASAN DALAM BERPASANGAN

**amaze**

**Advocates  
for Youth**  
Rights. Respect. Responsibility.

  
**unesco**

  
UNFPA



## TENTANG PANDUAN INI

Panduan diskusi video ini merupakan salah satu dari enam panduan diskusi yang tersedia bagi pendidik sebaya atau fasilitator muda untuk memfasilitasi diskusi dan memberikan edukasi tentang kesehatan seksual dan reproduksi.

Pada setiap panduan diskusi, terdapat video dengan berbagai topik pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi dari AMAZE yang dapat digunakan untuk melengkapi sumber bacaan lain yang mungkin sudah digunakan untuk memberikan informasi tentang topik ini kepada remaja dan orang muda. Setiap panduan diskusi terdiri dari pengantar topik video, pemutaran video, pertanyaan diskusi dan refleksi, dan aktivitas opsional dan/atau kuis.

**amaze**

# KEKERASAN DALAM BERPASANGAN



## TUJUAN:

Memberikan gambaran umum tentang kekerasan dalam berpasangan, termasuk jenis-jenis dan tanda-tanda dari kekerasan kepada orang muda dengan menunjukan video AMAZE, memfasilitasi diskusi, dan memberikan kesempatan untuk berefleksi.



## LANGKAH-LANGKAH INTI:

Menyimpulkan sesi dengan menjelaskan poin-poin ringkasan inti (5')

Memfasilitasi Aktivitas Pilihan (10')



Mengenalkan topik (5')

Memperlihatkan video AMAZE (4')

Memfasilitasi Diskusi dan Refleksi (15')

## NOTE:

Ini adalah saran perkiraan waktu durasi untuk setiap langkah.



## PARTISIPAN:

Remaja awal dan menengah berusia 10 - 18 tahun



## DURASI:

30 - 40 menit



## TAMBAHAN MATERIAL:

- Tautan video: [https://bit.ly/\\_kekerasandalamberpasangan](https://bit.ly/_kekerasandalamberpasangan)  
Untuk aktivitas secara luring, kamu akan membutuhkan:
  - Komputer dengan akses internet dan pengeras suara
  - Proyektor LCD dan layar, atau meja untuk meletakkan komputer
  - Sticky notes, kertas karton/flip chart, dan pulpen berwarna untuk Diskusi dan RefleksiUntuk aktivitas secara daring, kamu akan membutuhkan:
  - Akses Zoom/Google Meet
  - Google Jamboard untuk Diskusi dan Refleksi

# KEKERASAN DALAM BERPASANGAN



## PEMBUKA:

Kekerasan dalam berpasangan adalah ketika seseorang berperilaku sedemikian rupa untuk mengontrol orang lain dalam hubungan yang intim. Hubungan yang intim bisa terjadi antara pacar, pasangan romantis, kekasih, atau suami dan istri. Sekarang, mari kita tonton video AMAZE untuk mempelajari lebih lanjut tentang kekerasan pasangan intim.



## DISKUSI DAN PERTANYAAN REFLEKSI:

Setelah menunjukkan video, pimpinlah diskusi dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut. Atur kecepatan diskusi sesuai dengan waktu yang tersedia dan prioritaskan pertanyaan yang ingin kamu diskusikan.

1. Bagaimana rasanya menonton video ini? Apa reaksi awalmu?
2. Seberapa mudah atau sulit untuk mengetahui tindakan mana yang dianggap sebagai kekerasan atau kepedulian pada pasangan? Bagaimana seseorang bisa membedakannya?
3. Baca skenario di bawah ini dan tanyakan kepada partisipan apakah menurut mereka pasangannya peduli atau mengontrol dan mengapa.

*Pasangan saya selalu mengirim saya pesan online untuk mencari tahu keberadaan saya dan apa yang saya lakukan. Dia terkadang sedikit kesal jika saya terlalu lama merespons. Saya pikir dia melakukannya karena dia sangat peduli dengan saya, tetapi menurut ibu saya itu tidak baik. Apa ada yang salah dengan dia yang ingin tahu keberadaanku?*

4. Setelah menonton video, apakah ada skenario khusus yang muncul di benak kamu dari membaca buku atau menonton film? Apa saja cara yang dapat berkontribusi pada dunia agar kekerasan dalam berpasangan berkurang?
5. Apa kesimpulan utama yang kamu dapatkan dari video dan diskusi ini?

## CATATAN:

Cobalah dorong kontribusi dari partisipan, tetapi tidak apa-apa jika ada yang tidak nyaman berbicara - jangan memaksa siapa pun untuk menjawab jika mereka tidak mau. Kamu juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan sticky notes atau Google Jamboard agar partisipan dapat menulis pemikiran mereka secara anonim.

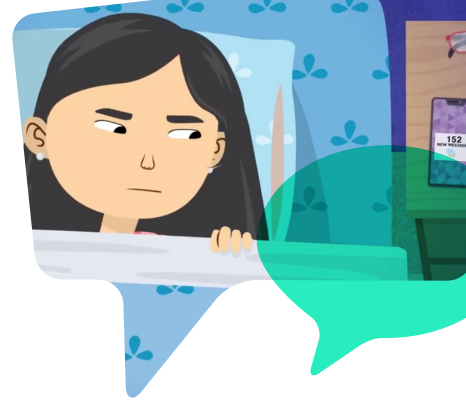
## APA YANG DILAKUKAN!

- Hargai dan hormati opini partisipan
- Jadilah pendengar yang aktif
- Gunakan istilah yang inklusif dan netral-gender
- Berikan semua partisipan kesempatan untuk merespon atau berbagi
- Ingatkan partisipan untuk menghormati yang lain dan menjadi pendengar aktif

## CATATAN KHUSUS UNTUK PENDIDIK SEBAYA

- Diskusi ini mungkin memicu trauma pada partisipan yang saat ini atau sebelumnya memiliki pengalaman kekerasan dalam berpasangan. Ingatkan partisipan bahwa mereka bisa bicara ke kamu setelah sesi dan bersiaplah untuk memberikan rujukan ke konselor atau layanan kesehatan sesuai kebutuhan.
- Perhatikan situasi peserta. Jangan dorong partisipan untuk berbagi cerita atau pengalaman pribadi mereka dalam konteks kelompok.
- Hindari membuat asumsi tentang hubungan pribadi partisipan.
- Berhati-hatilah dan responsif terhadap reaksi dan keterlibatan partisipan jika kamu perlu menyesuaikan pertanyaan atau alur aktivitas di sepanjang jalan berlangsung.
- Perhatikan kebutuhan khusus partisipan. Beberapa partisipan mungkin memerlukan pengaturan khusus untuk terlibat dalam diskusi atau kegiatan. Misalnya, kamu dapat menyesuaikan ruang fisik untuk mengakomodasi partisipan dengan mobilitas terbatas atau memodifikasi aktivitas untuk kebutuhan gerakan yang lebih sedikit.

# KEKERASAN DALAM BERPASANGAN



## AKTIVITAS PILIHAN:

Kegiatan ini memberikan cara interaktif bagi partisipan untuk lebih merefleksikan informasi yang dibagikan dalam video.

Jelaskan kepada partisipan bahwa selanjutnya mereka akan melakukan **kompetisi memasak untuk memasak makanan hubungan yang sehat**. Dorong peserta untuk membayangkan bahwa mereka akan memasak cepat. Bagilah peserta menjadi dua tim koki, dan mintalah dua sukarelawan yang tidak akan tergabung dalam tim, untuk menjadi juri. Arahkan peserta untuk memikirkan 'hubungan yang sehat' sebagai hidangan yang harus mereka masak dengan sangat cepat. Jika melakukan aktivitas secara virtual, tempatkan grup ke dalam *breakout room* terpisah.

Minta koki untuk mengidentifikasi bahan utama dan takaran yang diperlukan untuk memasak hubungan yang sehat. Ajukan pertanyaan cepat, seperti "**bahan utama apa yang akan kamu masukkan ke dalam hidangan ini?**" Ingatkan peserta untuk bersikap realistis dengan unsur-unsurnya: misalnya, tidak apa-apa untuk menambahkan emosi manusia yang nyata seperti kecemburuan atau kemarahan, selama mereka menambahkan komunikasi yang sehat dan batasan untuk menanggapi emosi tersebut.

Setelah lima menit berdiskusi, masing-masing tim dan juri akan kembali ke forum utama, dan perwakilan masing-masing tim akan mempresentasikan resepnya kepada juri. Kemudian, juri akan memilih pemenang dan menjelaskan alasannya.

Ucapkan terima kasih kepada peserta karena terlibat aktif dalam kegiatan ini, dan dorong partisipan untuk melakukan refleksi dengan mengajukan pertanyaan seperti:

1. "Bagaimana rasanya membuat hidangan hubungan yang sehat?" kepada koki atau "bagaimana rasanya menilai hidangan?" kepada para juri.
2. Apa persamaan atau perbedaan dalam hidangan tiap koki?
3. Apa pelajaran utama atau pelajaran yang kamu petik dari kompetisi memasak ini?



# KEKERASAN DALAM BERPASANGAN

## POIN RINGKASAN INTI:

Akhiri sesi dengan membagikan Poin Ringkasan Inti di bawah ini:

Saat dua orang menjalin hubungan, mereka tetap harus menghormati batasan satu sama lain dan meminta serta menerima persetujuan untuk semua perilaku seksual. Untuk membangun hubungan yang sehat, ada baiknya mengetahui batasan kamu, melatih memberi dan menerima persetujuan, dan membangun hubungan dengan cinta, kejujuran, kepercayaan, dan rasa hormat. Sangat penting untuk memahami karakteristik utama dari hubungan yang sehat, agar dapat mengenali dengan lebih baik ketika suatu hubungan tidak sehat dan membedakannya, seperti dengan tidak salah mengartikan perilaku mengendalikan untuk cinta.

Kekerasan dalam berpasangan tidak selalu bersifat fisik, termasuk memukul, meninju, atau menendang, tetapi juga dapat mencakup menguntit (stalking) pasangan, mengikuti kemana-pun mereka pergi, menolak untuk pergi, mengendalikan perilaku mereka, atau melakukan kekerasan kepada mereka secara langsung atau melalui telepon/pesan daring, email, atau posting. Memaksa pasangan untuk melakukan perilaku seksual tanpa izin mereka juga merupakan kekerasan seksual.

Jika seseorang dicemooh, diteriaki, dihina, di-gaslight, atau diberi tahu apa yang dapat dan tidak dapat mereka lakukan oleh pasangannya, mereka adalah korban kekerasan emosional atau psikologis. Ada juga bentuk lain dari kekerasan dalam berpasangan di mana beberapa orang mengontrol akses uang pasangannya, yaitu kekerasan finansial.

Ingatlah bahwa semua bentuk kekerasan dalam berpasangan dapat menjadi insiden satu kali atau insiden berulang, yang terakhir inilah yang lebih sering kita sebut sebagai kekerasan, dan keduanya tidak dapat diterima. Jika kamu mengenal seseorang yang sedang atau pernah mengalami kekerasan dalam berpasangan, kamu tidak boleh menyalahkan penyintas atau orang yang pernah mengalami kekerasan. Kamu dapat bersuara tentang menawarkan ruang yang aman, menjadi pendengar yang aktif dan suportif, dan mendorong mereka untuk berbicara dengan orang dewasa yang dapat dipercaya.

Dibuat bersama oleh:  
Aakarsha Jagga,  
Dang Huong Giang  
(member of WeGrow),  
and Naura Haryanto.

**Kekerasan** - Setiap tindakan yang dengan sengaja merugikan atau melukai orang lain. Ketika seseorang melakukan kekerasan kepada orang lain, itu berarti mereka menyadari bahwa mereka memiliki kontrol terhadap orang lain, dan berusaha mengendalikan orang lain melalui kekerasan.<sup>1</sup>

**Batasan** - Batasan dan aturan yang dapat ditetapkan seseorang dalam hubungan. Seseorang dengan batasan yang sehat dapat mengatakan "tidak" kepada orang lain kapan pun mereka mau, tetapi mereka juga merasa nyaman membuka diri terhadap keintiman dan hubungan dekat.<sup>2</sup>

**Persetujuan** - Orang-orang secara aktif berkeinginan untuk terlibat dalam perilaku atau aktivitas tertentu, dan menyatakan persetujuan mereka dengan mengatakan "Ya! Saya tidak keberatan" secara verbal, atau melalui gerakan non-verbal seperti menganggukkan kepala, bahasa isyarat, atau tanda tertulis.<sup>3</sup>

**Kekerasan Emosional** - Pola perilaku di mana pelaku menghina, mempermalukan, dan umumnya menanamkan rasa takut pada individu untuk mengendalikannya. Realitas individu mungkin terdistorsi saat mereka menginternalisasi kekerasan sebagai kegagalan mereka sendiri. Hal itu termasuk merusak rasa harga diri seseorang melalui kritik terus-menerus; meremehkan kemampuan seseorang; menyebut nama atau kekerasan verbal lainnya; merusak hubungan<sup>5</sup>

**Gaslighting** - Suatu bentuk manipulasi psikologis di mana pelaku berusaha menanamkan keraguan diri dan kebingungan di benak korbannya. Biasanya, pelaku gaslighter berusaha mendapatkan kekuasaan dan kendali atas orang lain, dengan mendistorsi realitas dan memaksa mereka untuk mempertanyakan penilaian dan intuisi mereka sendiri.<sup>6</sup>

**Kekerasan Dalam Berpasangan** - Pola perilaku dalam hubungan apa pun yang digunakan untuk mendapatkan atau mempertahankan kekuasaan dan kendali atas pasangan. Hal ini menyebabkan kerusakan fisik, seksual atau psikologis, termasuk agresi fisik, pemaksaan seksual, kekerasan psikologis dan perilaku yang mengontrol.<sup>8</sup>

**Kekerasan Fisik** - Menyakiti atau mencoba menyakiti pasangan dengan memukul, menendang, membakar, meraih, mencubit, mendorong, menampar, menarik rambut, menggigit, menolak perawatan medis atau memaksa penggunaan alkohol dan/atau narkoba, atau menggunakan kekuatan fisik lainnya.<sup>9</sup>

1. Tracy, N. (2021, December 17). What Is Abuse? Abuse Definition, HealthyPlace. Retrieved on 2022, November 27 from <https://www.healthyplace.com/abuse/abuse-information/what-is-abuse-definition>

2. What are personal boundaries? - University of California, Berkeley. (n.d.). Retrieved November 28, 2022, from [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/relationships\\_personal\\_boundaries.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/relationships_personal_boundaries.pdf)

3. Sweeney, E. (2020, August 5). A brief guide to consenting with a nonverbal partner. Scarleteen. Retrieved November 29, 2022, from [https://www.scarleteen.com/article/disability\\_relationships\\_sexuality/a\\_brief\\_guide\\_to\\_consenting\\_with\\_a\\_nonverbal\\_partner](https://www.scarleteen.com/article/disability_relationships_sexuality/a_brief_guide_to_consenting_with_a_nonverbal_partner)

4. Sussex Publishers. (n.d.). Emotional abuse. Psychology Today. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotional-abuse>

5. United Nations. (n.d.). What is domestic abuse? United Nations. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.un.org/en/coronavirus/what-is-domestic-abuse>

6. How to tell if someone is gaslighting you. Newport Institute. (2022, May 4). Retrieved November 27, 2022, from [https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/what\\_is\\_gaslighting\\_abuse/](https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/what_is_gaslighting_abuse/)

7. United Nations. (n.d.). What is domestic abuse? United Nations. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.un.org/en/coronavirus/what-is-domestic-abuse>

8. World Health Organization. (n.d.). Violence against women. World Health Organization. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women#:~:text=1,psychological%20abuse%20and%20controlling%20behaviours.>

9. Ibid

# KAHOOT kuis

Bekerja sama dengan Kahoot!, AMAZE telah merancang serangkaian kuis untuk memicu percakapan yang bermakna dan menciptakan pengalaman belajar yang menarik. Pendidik sebaya dapat mendorong partisipan untuk memainkan kuis opsional ini dari AMAZE di Kahoot! Akademi di akhir sesi (langsung atau virtual) di mana partisipan menggunakan smartphone, tablet, atau komputer untuk berpartisipasi.

Akses Kahoot di sini [https://bit.ly/kahoot\\_kekerasandalamberpasangan](https://bit.ly/kahoot_kekerasandalamberpasangan)

Di bawah ini adalah daftar pertanyaan Kuis Kahoot, dan masing-masing jawabannya berwarna **orange**.

1. [Kuis] Apa saja kualitas hubungan yang sehat?
  - a. Memercayai
  - b. Menghormati
  - c. Komunikasi
  - d. Benar semua**
2. [Benar Salah] Tidak apa-apa jika seseorang mengikuti pasangannya kemanapun mereka pergi dan menolak untuk pergi. Hal itu merupakan bentuk kepedulian mereka.  
**Salah, itu adalah perilaku yang tidak sehat dan juga dianggap kasar.**
3. [Kuis] Perilaku apa yang dianggap sebagai kekerasan emosional?
  - a. Berteriak
  - b. Mempermalukan seseorang di depan teman-temannya
  - c. Gaslighting
  - d. Benar semua**
4. [Kuis] Perilaku apa yang mungkin menandakan bahwa seseorang berada dalam kekerasan dalam hubungan?
  - a. Belajar bersama
  - b. Berbagi playlist dan menonton film bersama
  - c. Mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang tidak ingin mereka lakukan**
  - d. Memiliki perselisihan
5. [Benar atau Salah] Kekerasan pasangan intim tidak pernah menjadi kesalahan orang yang telah mengalami kekerasan. **BENAR**