

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025067828, 16 Juni 2025

Pencipta

Nama : **Miranda Bellany dan Niken Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Alamat : Jl. P. Kemerdekaan, Gg. Saroha, Padang Matinggi, Padangsidimpuan Selatan, Kota Padangsidimpuan, Padangsidimpuan Selatan, Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara, 22727

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Niken Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Alamat : Jl. Empang Bahagia XB No. 29B Rt 010 Rw 006, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11460

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **Aku dan Tubuhku**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 4 Juni 2025, di Kota Adm. Jakarta Timur

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 000908089

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



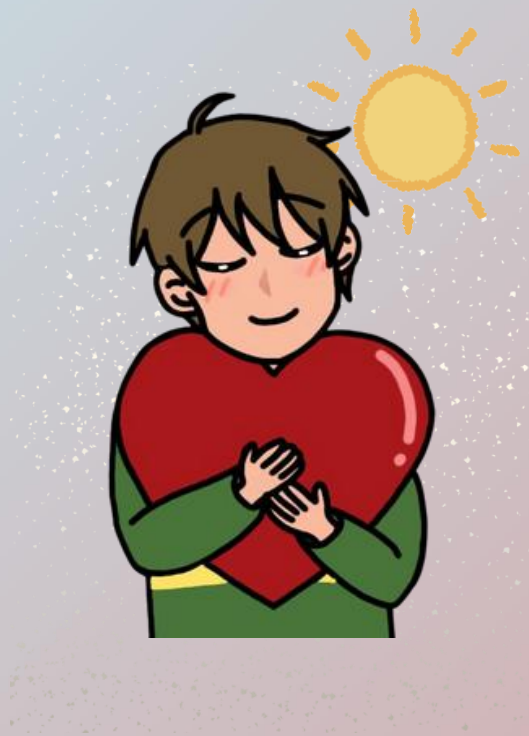
a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



Modul Pembelajaran
Mata Pelajaran Bimbingan dan Konseling
SD Kelas V

AKU & TUBUHKU



Disusun Oleh:

Miranda Bellany

Niken Widi Astuti

Ilustrator: Claudia Angela dan Miranda Bellany

PROGRAM STUDI SARJANA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2025



DAFTAR ISI

I. PENDAHULUAN	3
II. MODUL.....	4
2.1 Kompetensi Dasar	4
2.2 Indikator Pencapaian.....	4
2.3 Peran Guru.....	4
2.4 Alokasi Waktu Pembelajaran.....	5
2.5 Alat/Media Pembelajaran	5
2.6 Metode Pembelajaran.....	5
III. SESI PEMBELAJARAN	6
3.1 Sesi Ice breaking	6
3.2 Sesi Materi	7
3.3 Sesi Tanya Jawab.....	13
IV. PENUTUP	14
DAFTAR PUSTAKA	15

I. PENDAHULUAN

Modul ini dibuat sebaik mungkin dengan tujuan untuk digunakan sebagai panduan guru dalam membawakan materi tentang menjaga diri dan orang lain dengan pelajaran yang lebih efektif, menarik, dan teratur sehingga lebih mudah dipahami oleh siswa dan dapat menjadi pegangan mereka dalam menjaga diri di kehidupan sehari-hari.

Dalam modul pembelajaran ini terdapat beberapa komponen penting, di antaranya: Kompetensi dasar, indikator pencapaian, peran guru, dan alokasi waktu pembelajaran. Komponen-komponen ini membantu proses pembelajaran lebih efisien dan efektif agar para siswa dapat memahami tentang batas-batas diri mereka dan orang lain sehingga mereka dapat menghargai dan menjaga tubuh mereka dan juga orang lain.

Modul ini memang mungkin tidak sempurna. Karena itu penulis akan sangat menghargai segala kritik dan saran dari para pembaca yang sudah membaca dan menggunakan modul pembelajaran ini. Terima kasih telah menggunakan modul belajar ini.

II. MODUL

2.1 Kompetensi Dasar

Siswa mengetahui dan menyadari bagian-bagian tubuh mereka, batas-batas diri, menyadari setiap sentuhan sehari-hari, menghargai privasi diri dan orang lain, meminta bantuan.

2.2 Indikator Pencapaian

1. Siswa mampu mengenal setiap anggota tubuh mereka dan yang membedakan dengan orang lain
2. Siswa mampu mengetahui dan memahami konsep batasan pribadi
3. Siswa mengetahui dan memahami apa itu sentuhan baik dan sentuhan yang buruk
4. Siswa memahami tentang hak privasi serta cara menghargainya
5. Siswa mengetahui apa yang harus dilakukan dan kepada siapa jika membutuhkan bantuan

2.3 Peran Guru

Dalam proses pembelajaran, guru dapat mengatur kegiatan belajar yang menarik menyesuaikan situasi kelas untuk menarik perhatian siswa untuk mengikuti kegiatan belajar dari awal sampai akhir. Guru juga diharapkan menggunakan bahasa yang lebih sederhana untuk menjelaskan materi yang sekiranya cukup rumit serta memberikan contoh-contoh di kehidupan sehari-hari untuk memudahkan para siswa memahami materi yang dijelaskan. Guru juga dapat menambahkan sesi-sesi khusus seperti *ice breaking*, kuis, ataupun permainan untuk menaikkan antusias dan semangat, mempertahankan perhatian atau memberi waktu untuk para siswa beristirahat sejenak.

2.4 Alokasi Waktu Pembelajaran

Waktu	Keterangan
10 menit	Sesi <i>ice breaking</i>
40 menit	Sesi materi
15 menit	Sesi tanya jawab dan tugas

2.5 Alat/Media Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran, guru dapat menggunakan bantuan alat dan media belajar, seperti menggunakan laptop dengan slide *powerpoint* yang sudah disiapkan, dan juga proyektor. Murid juga perlu menyiapkan buku atau kertas untuk mengerjakan tugas yang akan dikumpulkan.

2.6 Metode Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran ini, guru dapat menggunakan metode ceramah, metode tanya jawab, dan pemberian tugas sesudah memaparkan materi

III. SESI PEMBELAJARAN

3.1 Sesi Ice breaking

Sesi *ice breaking* bertujuan untuk mencairkan suasana dan meningkatkan semangat para siswa sebelum memulai pembelajaran. Guru dapat membawakan kegiatan khusus mungkin berupa permainan yang bisa dilakukan bersama. Berikut ini permainan yang penulis sarankan bisa dibawa oleh guru di kelas:

3.1.1 Tebak Anggota Tubuh

Permainan ini cukup mudah. Guru dapat memulai dengan memberikan instruksi tentang deskripsi singkat atau menunjukkan lewat gerakan satu anggota tubuh secara acak. Siswa yang bisa menebak akan melanjutkan permainan dengan cara yang sama dan temannya yang lain akan menjawab. Permainan terus berlanjut secara berantai sampai ada siswa yang tidak bisa menebak. Permainan ini membantu fokus serta membantu siswa mengingat anggota tubuh mereka secara umum.

3.1.2 Kata Berantai

Permainan ini dimulai dengan guru menentukan tema kata yang akan digunakan. Guru akan menyebutkan satu kata (misal, “kucing”) dan siswa yang ditunjuk akan menyebutkan kalimat yang berawalan dari huruf terakhir dari kata sebelumnya (misal, “gajah”). Setelah itu akan dilanjutkan lagi dengan siswa di dekatnya. Sama dengan permainan sebelumnya, permainan ini juga berantai dan berhenti saat tidak ada siswa yang tidak bisa menjawab. Permainan ini membantu fokus siswa untuk menemukan kosa kata yang berhubungan dengan cepat.

3.2 Sesi Materi

AKU DAN TUBUHKU

Pendahuluan

Tubuh diciptakan dengan begitu menakjubkan baik laki-laki dan perempuan. Setiap orang memiliki bagian-bagian tubuh yang memiliki fungsi masing-masing namun saling bergantung dan membantu satu sama lain. Bagian-bagian tubuh yang umum seperti kepala, tangan, ataupun kaki dan bagian-bagian tubuh pribadi. Dalam pelajaran ini juga akan mempelajari tentang konsep batas pribadi, privasi, dan cara menghormati hak orang lain.

Bagian-bagian Tubuh Kita

Anggota tubuh adalah semua bagian yang menyusun struktur tubuh manusia mulai dari ujung kepala sampai ke badan, sampai anggota gerak seperti tangan dan kaki. Tubuh terdiri dari begitu banyak anggota tubuh yang saling bergantung dan memiliki fungsi masing-masing. Jika diilustrasikan dengan pakaian renang, laki-laki dan perempuan memiliki anggota-anggota tubuh yang tertutup pakaian dan yang tidak. Pada laki-laki, pakaian renang hanya menutupi bagian kemaluan sedangkan pada perempuan menutupi bagian dada, perut, dan kemaluan. Anggota-anggota tubuh yang ditutupi pakaian terdiri dari bagian-bagian pribadi yang tidak boleh dilihat dan disentuh oleh orang lain. Bagian-bagian tubuh lainnya yang tidak tertutup pakaian seperti kepala, leher, tangan, dan kaki bukanlah bagian tubuh yang pribadi yang perlu ditutupi.

Anggota tubuh pribadi ini tidak boleh dilihat dan disentuh orang lain terutama tanpa izin. Namun ada situasi di mana orang lain perlu melihat dan menyentuh anggota tubuh pribadi tersebut. Beberapa situasi-situasi seperti:

- **Pemeriksaan kesehatan**

Pemeriksaan kesehatan secara fisik dan genital menuntut para profesional medis yang berpengalaman untuk melakukan beberapa pemeriksaan pada anggota tubuh pribadi seperti pemeriksaan kesehatan reproduksi.

- **Perawatan medis**

Perawatan medis seperti pemeriksaan fungsi jantung atau tindakan operasi juga mengharuskan pasien untuk melepas pakaian.

- **Ajaran agama**

Ajaran agama seperti sunat juga mengharuskan seseorang menunjukkan anggota tubuh pribadinya pada tenaga profesional yang bertugas untuk melakukan sunat.

Konsep Batas Pribadi (*Personal Boundaries*)

Batas pribadi (*personal boundaries*) adalah seperti garis yang tak terlihat yang menentukan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh orang lain pada kita. Batas pribadi juga bisa diartikan sebagai batasan atau aturan sendiri terkait cara bersikap di sekitar orang lain dan cara orang lain bersikap di sekitar kita. Batasan pribadi terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

1. Batasan emosi

Batasan emosi adalah cara seseorang menghormati perasaannya dan seberapa jauh seseorang merasa nyaman membagikan perasaan dan masalahnya pada orang lain.

2. Batasan fisik

Batasan fisik menyangkut seberapa nyaman seseorang mendapatkan sentuhan fisik dari orang lain. Juga menyangkut seberapa jauh tubuh seseorang bekerja.

3. Batasan material

Batasan material menyangkut kepemilikan barang-barang pribadi, seperti uang, barang, atau harta. Ini menentukan batasan tentang barang-barang yang bisa diberikan atau dipinjam oleh orang lain.

Namun di pelajaran kali ini akan fokus membahas tentang **Batasan fisik**.

Batasan Fisik: Mengenal Sentuhan

Seiring bertambahnya usia, dinamika kehidupan sosial juga akan semakin kompleks. Kita akan lebih banyak bertemu dengan teman sebaya di luar lingkup keluarga sehingga diperlukan pemahaman tentang batasan sentuhan yang dapat diterima. Pemahaman untuk mengenal dan membedakan sentuhan menjadi bagian penting untuk menentukan batasan fisik. Terdapat beberapa jenis sentuhan secara umum yang bisa dibedakan, yaitu sebagai berikut:

- **Sentuhan Aman**

Sentuhan aman adalah sentuhan yang secara umum membuat diri merasa baik, merasa nyaman, dan dihargai. Sentuhan-sentuhan kecil seperti pelukan dari orang terpercaya saat kesulitan ataupun tos dengan teman. Sentuhan ini bermaksud baik seperti saat ingin menolong, memberi semangat ataupun menolong orang lain.

- **Sentuhan Tidak Aman**

Sentuhan tidak aman adalah sentuhan yang jelas salah yang menyakiti tubuh dan perasaan. Sentuhan ini sangat salah jika dilakukan oleh orang lain begitu juga sebaliknya. Sentuhan ini termasuk memukul, menendang, dan mendorong seseorang.

- **Sentuhan yang Diinginkan**

Ini adalah sentuhan yang disetujui atau diminta oleh seseorang. Ada beberapa situasi yang membuat seseorang membutuhkan sentuhan, seperti pelukan atau tepukan semangat saat sedang sedih dan kesulitan.

- **Sentuhan yang Tidak Diinginkan**

Sentuhan ini adalah sentuhan yang secara umum mungkin dianggap nyaman atau wajar namun belum tentu disetujui dan diinginkan oleh seseorang. Sebagai contoh adalah saat seseorang memaksa memegang tangan orang lain saat orang tersebut sedang tidak ingin dipegang.

- **Sentuhan yang Membingungkan**

Sentuhan ini mungkin tidak menyakiti tubuh, namun sentuhan ini memiliki maksud yang tidak jelas sehingga membuat seseorang merasa bingung, khawatir, merasa tidak nyaman atau gugup. Sebagai contoh, sentuhan ini bisa berupa pelukan tiba-tiba dari seseorang yang tidak pernah memeluk, pelukan yang terlalu erat, ataupun seseorang yang menyentuh anggota tubuh pribadi.

Dengan mengenal setiap sentuhan, ini memberikan pengertian sejauh mana batasan sentuhan orang lain. Jika diajarkan sedini mungkin, membantu setiap orang dapat menetapkan batasan fisiknya masing-masing untuk menjaga keamanan dan kenyamanan.

Katakan "Tidak" dan Mencari Bantuan

Sentuhan yang membuat diri terluka baik fisik dan perasaan, yang membuat tidak nyaman, hanya akan semakin menyakiti diri jika seseorang memilih tetap diam. Karena itu dibutuhkan keberanian setiap orang untuk menolak dan mengatakan "tidak" saat berada di situasi tersebut. Perlu diingatkan bahwa tidak ada yang salah dengan meminta bantuan pada orang dewasa yang "aman" sebaliknya mencari bantuan adalah bentuk kekuatan untuk mempertahankan diri.

Namun bagi orang dewasa sekalipun masih cukup sulit untuk menemukan seseorang yang aman dan bisa dipercayai terutama bagi mereka yang masih anak-anak dan remaja. Sehingga mereka perlu dibantu mengenal, memastikan dan menentukan orang dewasa yang bisa dipercaya dari daftar semua orang dewasa yang mereka kenal. Dorong mereka untuk memberitahu apa pun yang membuat tidak nyaman dan mengancam mereka pada sosok dewasa yang mereka percayai tersebut. Sejatinya tidak semua anak pasti memiliki lingkungan keluarga yang aman sehingga tidak bisa langsung menganggap bahwa orang dewasa seperti orang tua atau saudara menjadi pilihan paling aman.

Privasi dan Rahasia

Hak privasi adalah hak asasi yang menjamin setiap individu memiliki kendali atas informasi pribadinya dan menentukan bagaimana informasi tersebut dibagikan dan digunakan. Oleh karena itu setiap orang berhak menyimpan rahasia yang memuat informasi pribadi. Hak privasi yang berkaitan dengan tubuh adalah hak pribadi yang menjamin setiap orang memiliki kontrol penuh atas dirinya sendiri. Ini termasuk kebebasan untuk memutuskan apa saja yang boleh terjadi pada tubuh mereka. Ini dapat diartikan bahwa orang lain tidak dapat melihat, menyentuh, memeriksa, ataupun memaksa tanpa izin.

Anak-anak dan remaja perlu diajarkan sejak awal dengan penuh pengertian bahwa mereka memiliki kendali penuh atas diri mereka sekalipun mereka merasa masih anak-anak. Pengertian bahwa orang dewasa yang memiliki kuasa pun tidak bisa memaksa mereka tanpa izin dan tanpa alasan yang masuk akal.

Rahasia adalah sesuatu yang sengaja disembunyikan supaya tidak diketahui orang lain. Rahasia ini bisa berupa informasi pribadi yang tidak boleh diketahui orang lain. Rahasia ada untuk disembunyikan namun ada situasi di mana rahasia disalahgunakan. Anak-anak juga perlu diajarkan untuk membedakan rahasia yang baik dan tidak baik. Rahasia tidak baik bisa berupa sesuatu yang sebenarnya buruk dan mengancam seperti seseorang yang menyuruh mereka menyembunyikan perbuatan buruk. Saat mereka sudah mampu membedakan rahasia yang mereka terima, ajak mereka agar mau memberitahu orang dewasa yang mereka percaya tentang rahasia yang tidak baik ini.

Saling Menghormati: Pentingnya Persetujuan (*Consent*)

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, setiap orang memiliki batas pribadi dan hak privasi masing-masing sehingga dibutuhkan permintaan dan izin sebelum melakukan sesuatu pada orang lain terutama yang melibatkan sentuhan. Perlu diajarkan dalam contoh sederhana yang sering terjadi sehari-hari, seperti pelukan, berpegangan tangan, meminjam barang atau memasuki ruang privasi orang lain membutuhkan izin sebelum melakukannya.

Persetujuan adalah sesuatu yang sukarela dan bisa ditarik kapan saja. Penting untuk menekankan keputusan seseorang harus dihormati. “Tidak” berarti menolak dan “Diam” bukan berarti mengiyakan sehingga dibutuhkan rasa empati untuk memperhatikan dan memahami isyarat verbal (lewat kata-kata) dan non-verbal (bahasa tubuh dan ekspresi wajah). Meminta izin adalah aspek penting dalam persetujuan. Belajar persetujuan sejak dini lewat interaksi sehari-hari yang sederhana membantu memberi pemahaman dan membiasakan diri dalam situasi yang lebih rumit di masa depan nanti. Dengan menormalkan kebiasaan ini juga membantu anak-anak mengembangkan bahwa persetujuan adalah bentuk timbal-balik dari rasa hormat dan menghargai tubuh.

Namun dalam persetujuan, tidak selalu setiap permintaan dan izin akan selalu diterima. Karena seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, persetujuan adalah hal yang sukarela. Penolakan mungkin memberikan rasa kecewa namun perlu dijelaskan bahwa rasa kecewa itu tidak bisa menjadi alasan bagi seseorang untuk menyakiti orang tersebut. Rasa kecewa, sakit hati adalah respon emosional yang normal namun bagaimana memberi pengertian bahwa penolakan sebenarnya hal yang sangat wajar dan menerimanya dengan lapang dada adalah hal yang penting. Pemahaman ini juga membantu setiap orang untuk tidak bersikap egois dan menghargai hak asasi orang lain.

3.3 Sesi Tanya Jawab

Berikut ini pertanyaan-pertanyaan yang bisa diajukan oleh guru untuk mengulang dan kembali mengingatkan pelajaran serta mengukur pemahaman siswa setelah mendengar pemaparan materi:

1. Apa itu batas pribadi?
2. Sebutkan apa saja jenis-jenis sentuhan
3. Apa yang dimaksud dengan hak privasi?
4. Apa dua hal yang bisa kita lakukan saat merasa tidak nyaman karena orang lain?
5. Apa saja pelajaran dan pesan yang bisa kamu petik dari materi tadi?

IV. PENUTUP

Modul ini dibuat sebagai pilihan bahan ajar yang bisa digunakan guru untuk memperkenalkan dan mengajarkan mengenai batasan-batasan pribadi secara dasar bagi siswa kelas 5 sekolah dasar. Ini bukan satu-satunya bahan ajar yang bisa digunakan untuk membawakan materi ini namun penulis berharap modul ini bisa sangat membantu proses belajar secara lebih efektif. Diharapkan lewat pelajaran ini dapat menjadi pegangan bagi para siswa untuk memiliki lingkungan sosial yang lebih aman dan nyaman. Penulis masih menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan sehingga penulis sangat menerima kritikan dan saran yang membangun.

DAFTAR PUSTAKA

Medsker, S. (2020, April 20). *Treating Children WELL*. Retrieved from UTMB Health: <https://www.utmb.edu/pedi/home/treating-children-well/2020/04/20/good-touch-and-bad-touch>

Safe Touch. (2023). Retrieved from Orange County Rape Crisis Center: <https://ocrcc.org/safetouch/>

Sluss, N. (2024, June 12). *10 Creative Ways to Teach Students About Social Boundaries*. Retrieved from James Stanfield: <https://stanfield.com/10-creative-ways-to-teach-students-about-social-boundaries/>

The Alliance. (2023, January 31). *8 Ways to Teach Kids about Consent and Healthy Boundaries*.

Retrieved from Studies and Resources: <https://endsexualviolencect.org/8-ways-to-teach-kids-about-consent-and-healthy-boundaries/>