



SMP Regina Pacis Jakarta

Akreditasi : A
NPSN : 20106866

Jl. Palmerah Utara I, Jakarta Barat 11480

☎ 021-5361753 (TU) | ☎ 0812-6526-2330

✉ tusmp@reginapacis-jkt.sch.id | @reginapacis-jkt.sch.id

Jakarta, 17 Desember 2025

No : 85/RPP/XII/2025

Hal : Permohonan narasumber

Kepada

Yth. Bapak / Ibu Kepala Bagian Marketing

Universitas Tarumanegara

di Tempat

Dengan hormat,

Berkenaan dengan Program Kegiatan Sex Education Peserta Didik Kelas VII SMP Regina Pacis Jakarta yang dilaksanakan pada;

hari, tanggal : Jum'at, 06 Februari 2026

waktu : Pukul 07.00 – 13.00 WIB

tempat : SMP Regina Pacis

tema : "Tubuhku Milikku, Karunia Tuhan yang Patut Dijaga"

Untuk itu, kami hendak mengajukan permohonan narasumber kepada Universitas Tarumanegara, yaitu seorang Dokter dan Psikolog. Komunikasi dengan sekolah untuk kegiatan tersebut, dapat menghubungi Ibu Citra Evrista di nomor 085228070018.

Demikian permohonan kami. Atas perhatian, bantuan dan kerjasama bapak / ibu kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui,
Kepala SMP Regina Pacis



MM. Sri Sekar Dewi, S.S., M.Pd.

Hormat kami
Koordinator

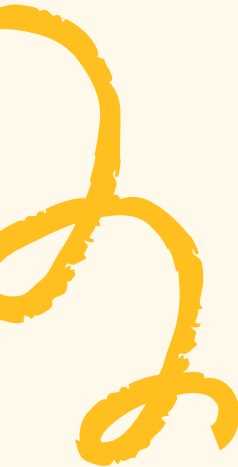
A.R Citra Evrista Pertiwi, M.Pd.

Tubuhku, Perasaanku, dan Pilihanku: Karunia Tuhan Yang Patut Dijaga

REGINA PACIS, 6 FEBRUARI 2026

SANDY KARTASASMITA, M.PSI., PSIKOLOG., PSIKOTERAPIS





Tubuhku, Perasaanku & Pilihanku

Pendidikan Seksual yang Aman, Sehat, dan Manusiawi

Kenapa Kita Perlu Membicarakan Ini?

Banyak remaja mendapatkan informasi seksual bukan dari orang dewasa, tetapi dari:

- Internet
- Media sosial
- Teman sebaya



Kenapa Kita Perlu Membicarakan Ini?

- Laporan World Health Organization menunjukkan bahwa remaja usia 12–15 tahun termasuk kelompok paling rentan terhadap misinformasi seksual, terutama dari media digital.
- Banyak kasus tidak berangkat dari niat buruk, tetapi dari ketidaktahuan dan tekanan sosial



Pendidikan Seksual Bukan Tentang...

01.

Bukan Tentang

- Mengajarkan berbuat seks
- Menyuruh pacaran
- Membuat anak jadi 'dewasa sebelum waktunya'

02.

Informasi tentang

- Mengenal tubuh dan perasaan
- Mengerti batas diri
- Berani berkata "tidak"
- Melindungi diri sendiri





**“Pengetahuan tidak membuat
seseorang rusak.
Ketidaktahuanlah yang sering
membuat seseorang terluka.”**

KESEPAKATAN



- Tidak ada yang ditertawakan – Setiap pertanyaan adalah tanda ingin belajar
- Tidak harus menjawab atau berbagi pengalaman pribadi – Diam juga pilihan yang sehat
- Tidak ada pertanyaan ‘bodoh’ – Yang ada hanya pertanyaan yang belum dijelaskan
- Saling menghormati – Tidak menyebut nama, tidak menyinggung teman

Kalau Kamu Merasa Bingung, Itu Normal

- Bingung dengan tubuh → normal
- Penasaran → normal
- Malu → normal
- Takut salah → normal

“Perasaanmu masuk akal, meskipun belum tentu semua harus diikuti.”





“Hari Ini Kita Akan Belajar Tentang...”

- Apa yang sedang berubah dalam dirimu
- Bagaimana memahami perasaan dan dorongan
- Cara menjaga batas diri
- Cara melindungi diri dan mencari bantuan



**“Apa yang
Sebenarnya
Sedang
Terjadi dalam
Diriku?”**





**Perubahan
tubuh,
perasaan, dan
cara berpikir di
usia SMP**



**“Kalau Kamu
Merasa
Berbeda, Kamu
Tidak
Sendirian”**



Tanda-tanda yang sering dirasakan siswa SMP

- Perasaan cepat berubah
 - Mudah tersinggung atau baper
 - Mulai memperhatikan penampilan
 - Mulai tertarik pada orang lain
 - Kadang ingin sendiri, kadang ingin dekat dengan teman
- 



**“Ini bukan tanda
kamu bermasalah.
Ini tanda kamu
sedang
bertumbuh.”**



Tubuhmu sedang bertumbuh

- Tubuh mulai berubah karena hormon
- Perubahan ini tidak sama cepatnya pada setiap orang
- Ada yang lebih cepat, ada yang lebih lambat dan keduanya normal



- Perubahan tubuh bukan perlombaan
- Tidak ada tubuh “**lebih benar**” atau “**lebih salah**”



“Kenapa Perasaanku Jadi Lebih Kuat?”

- Emosi terasa lebih intens
- Mudah senang, mudah sedih
- Mudah merasa malu atau cemas
- Mudah merasa ingin diperhatikan



**“Perasaanmu
kuat, tapi kamu
tetap bisa belajar
mengelolanya.”**





“Cara Berpikirmu Juga Sedang Berubah”

- Di usia ini, kamu mulai:
- Memikirkan “siapa aku”
- Memikirkan penilaian orang lain
- Membandingkan diri dengan teman
- Memikirkan masa depan (meski masih samar)



**“Kamu mulai
berpikir lebih
dalam, tapi belum
semuanya terasa
jelas – itu wajar.”**

Siapakah Aku?

- Pertanyaan yang sering muncul:
- Aku ini orang seperti apa?
- Aku ingin diterima oleh siapa?
- Aku harus jadi seperti teman-temanku atau tidak?

**“Belum tahu siapa dirimu
sekarang itu normal.
Kamu tidak harus memutuskan
semuanya hari ini.”**



Pengaruh Teman Itu Kuat”

- Otak remaja sangat sensitif terhadap penerimaan sosial
- Ditolak teman terasa sangat menyakitkan
- Maka, kadang remaja jadi:
 - Ikut-ikutan
 - Takut beda
 - Takut dibilang aneh





**“Keinginan
diterima itu
manusiawi.
Tapi ikut-ikutan
tanpa berpikir bisa
melukai diri
sendiri.”**



“Merasa Boleh, Bertindak Harus Dipikirkan”

- Merasa tertarik → normal
- Merasa penasaran → normal
- Merasa ingin tahu → normal

Tetapi...

- Tidak semua perasaan harus diikuti
 - Kamu selalu punya pilihan
- 



“Kalau Semua Ini Normal, Lalu Apa yang Perlu Kupelajari?”

- Cara memahami perasaan
 - Cara menjaga batas diri
 - Cara berkata “tidak” tanpa merasa bersalah
- 

An illustration of a young man with short brown hair, wearing a blue button-down shirt over a white t-shirt and brown pants. He has a yellow backpack and is holding a yellow book or folder. He is pointing his right index finger upwards. The background is a solid dark blue with some yellow abstract lines in the top left corner.

“Seksualitas Itu Lebih Luas dari yang Kamu Kira”

Bukan cuma soal tubuh, tapi juga pikiran dan perasaan

A blue abstract line drawing in the bottom right corner, resembling a stylized 'W' or a series of connected loops.



TIGA BAGIAN SEKSUALITAS

- Tubuh
- Perasaan
- Pikiran & Nilai



“KALAU BEGITU, APA YANG PALING PENTING?”

- Mengenal diri
 - Menghargai perasaan
 - Menggunakan pikiran
 - Menjaga batas diri
- 



**KAMU BERHARGA
BUKAN KARENA APA
YANG KAMU
LAKUKAN,
TETAPI KARENA
KAMU MAMPU
MENJAGA DIRIMU.”**



“BATAS DIRI: HAK YANG KAMU MILIKI SEJAK LAHIR”

Belajar melindungi diri tanpa
menyakiti orang lain



BATAS DIRI ITU APA?

- Batas diri = garis aman pribadi
 - Menunjukkan apa yang:
 - membuat kita nyaman
 - membuat kita tidak nyaman
- 

- 
- Tidak ingin disentuh
 - Tidak ingin dipeluk
 - Tidak ingin bercanda tertentu
 - Tidak ingin membuka rahasia
 - Tidak ingin melakukan sesuatu meski teman memaksa

**“BATAS SETIAP ORANG
BISA BERBEDA, DAN ITU
SAH.”**





“KAMU BERHAK BERKATA ‘TIDAK’”

- Tidak perlu alasan panjang
 - Tidak perlu merasa bersalah
 - Tidak perlu takut dibilang jahat
- 



“SETUJU SEKARANG, BISA TIDAK SETUJU NANTI”

- Perasaan bisa berubah
 - Batas bisa berubah
 - Pendapat bisa berubah
- 

“WASPADAI TANDA INI”

- Dipaksa meski sudah menolak
- Diejek karena menolak
- Dibuat merasa bersalah
- Diancam akan ditinggalkan
- Dipaksa merahasiakan sesuatu



“MENJAGA BATAS = MENJAGA DIRI”

- Kamu berharga
- Kamu punya hak
- Kamu harus melindungi diri





**“MELINDUNGI
DIRI DI DUNIA
NYATA DAN
DUNIA DIGITAL”**



“APA YANG KAMU LIHAT TIDAK SELALU NYATA”

- Media sosial menampilkan potongan terbaik
 - Banyak hal dilebih-lebihkan
 - Banyak hal disembunyikan
- 

“HAL-HAL YANG PERLU DIWASPADAI”

- Pesan pribadi dari orang tidak dikenal
- Ajakan menyimpan rahasia
- Diminta mengirim sesuatu yang membuat tidak nyaman
- Dipuji berlebihan agar merasa spesial
- Ditekan untuk cepat percaya



“MENCARI BANTUAN ITU KEKUATAN”

- Orang dewasa yang bisa dipercaya:
- Orang tua
- Guru
- Wali kelas
- Konselor sekolah
- Guru BK





**“BERCERITA
BUKAN
MENGADU.
BERCERITA ITU
MELINDUNGI
DIRI.”**



**“MENJADI
REMAJA YANG
SADAR, AMAN,
DAN BERTHARGA”**



“REFLEKSI UNTUK DIRIMU SENDIRI”

- Satu hal baru apa yang aku pahami tentang diriku hari ini?
- Bagian mana dari diriku yang ingin lebih aku jaga?
- Siapa satu orang dewasa yang bisa aku datangi jika aku butuh bantuan?



“INGAT INI BAIK-BAIK”

- Perasaanmu valid.
 - Pilihanmu penting.
 - Keselamatanmu utama.
- 



“KAMU TIDAK HARUS KUAT SENDIRIAN”

- Berani berkata tidak
 - Berani menjaga batas
 - Berani mencari bantuan
- 

“TERIMA KASIH SUDAH MENJAGA DIRIMU”

- Terima kasih sudah mendengarkan
- Terima kasih sudah menghargai diri sendiri
- Terima kasih sudah berani belajar





@sandykartasasmita



@sandikartasasmita



sandik@fpsi.untar.ac.id