

— BUKU SAKU

Safe Minds, Safe Rights

Remaja Berani, Peduli, dan Aman di Dunia Digital

Berani Berkata Tidak

Batasku Dilindungi Hukum

Ruang Aman bagi Teman

Aman di Dunia Digital



BERSINERGI BERSAMA WUJUDKAN INDONESIA EMAS TAHUN 2045

DISUSUN OLEH

Assoc. Prof. Dr. Lusy Liany, S.H., M.H.

Indri Larasati · Nabilah Najwa Aulia Muchtar · Suci Chanticha · Amayhya Triana Devi · Tiara Agnesia
Pangaribuan · Siti Jumaiseh · Bunga Vania Sofhia Kesuma · Faza Ashabul Jannah · Yusuf Wira Yudhanto ·
Farhan Suhendra

Assoc. Prof. Dr. Lusy Liany, S.H., M.H.

Indri Larasati · Nabilah Najwa Aulia Muchtar · Suci Chanticha · Amaylya Triana Devi · Tiara
Agnesia Pangaribuan · Siti Jumaiseh · Bunga Vania Sofhia Kesuma · Faza Ashabul Jannah ·
Yusuf Wira Yudhanto · Farhan Suhendra

BUKU SAKU

SAFE MINDS, SAFE RIGHTS

Remaja Berani, Peduli, dan Aman di Dunia Digital

BERSINERGI BERSAMA WUJUDKAN INDONESIA EMAS TAHUN 2045

**PENERBIT UNIVERSITAS YARSI
JAKARTA, 2026**



BUKU SAKU SAFE MINDS, SAFE RIGHTS: Remaja Berani, Peduli, dan Aman di Dunia Digital

Penulis: Assoc. Prof. Dr. Lusy Liany, S.H., M.H.; Indri Larasati; Nabilah Najwa Aulia Muchtar; Suci Chanticha; Amaylya Triana Devi; Tiara Agnesia Pangaribuan; Siti Jumaiseh; Bunga Vania Sofhia Kesuma; Faza Ashabul Jannah; Yusuf Wira Yudhanto; Farhan Suhendra

Tata Sampul dan Tata Isi: Lusy Liany **Pracetak:** Lusy Liany

Jenis huruf isi: Caladea, Poppins

Ukuran: 10,5 × 14,8 cm; vi + 85 hlm.

Cetakan Pertama: 2026

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Ruang untuk KDT dari Perpustakaan Nasional RI

Diterbitkan oleh: Penerbit Universitas YARSI

Menara YARSI, Jl. Letjen Suprpto Kav. 13, Cempaka Putih, Jakarta Pusat, DKI Jakarta 10510

Telp. +62 21 4206675 Faks. +62 21 4243171

Surel: registrasi@yarsi.ac.id

Hak cipta © 2026 pada Penulis. Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, Pasal 113:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas terbitnya buku saku **Safe Minds, Safe Rights: Remaja Berani, Peduli, dan Aman di Dunia Digital**. Penerbit Universitas YARSI menyambut baik hadirnya buku ini sebagai bacaan ringkas yang mempertemukan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan remaja, yaitu kesehatan mental dan perlindungan hak.

Remaja hari ini tumbuh di dua ruang sekaligus: ruang nyata di sekolah dan rumah, serta ruang digital yang tidak pernah tidur. Di kedua ruang itu, mereka perlu berani menyampaikan batasan diri, mampu mendengarkan teman dengan empati, dan memahami bahwa hukum hadir untuk melindungi rasa aman setiap orang. Buku ini menyajikan bekal tersebut dengan bahasa yang lugas, contoh situasi yang dekat dengan keseharian siswa, serta latihan yang dapat langsung dipraktikkan.

KATA PENGANTAR

Buku ini diterbitkan untuk masyarakat umum. Kami berharap buku ini dapat dimanfaatkan secara luas oleh siswa, guru, guru bimbingan dan konseling, orang tua, mahasiswa pelaksana pengabdian, pegiat pendidikan, dan siapa pun yang peduli pada terwujudnya lingkungan belajar yang aman, sehat, dan saling menghargai.

Penerbit menyampaikan penghargaan kepada para penulis atas karya ini. Semoga buku ini menjadi bagian dari ikhtiar bersama menyiapkan generasi yang tangguh, berkarakter, dan bijak bermedia menuju Indonesia Emas 2045.

Jakarta, 2026

Penerbit Universitas YARSI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
PRAKATA	v
BAB I PENDAHULUAN	6
Latar Belakang	6
Tujuan Buku Saku	8
Manfaat Buku Saku	9
Peta Isi Buku	10
Cara Belajar dengan Buku Ini	11
Tanda-Tanda dalam Buku Ini	12
BAB II BERANI BERKATA TIDAK	13
The Power of Saying NO	13
Mengapa Sulit Menolak?	14
Tekanan Teman Sebaya	15
Kenali Batasan Pribadimu	16
Tiga Gaya Komunikasi	17
Bandingkan Responsnya	18
Langkah Menolak: T.E.G.A.S.	19
Teknik Kaset Rusak	20

DAFTAR ISI

Kalimat Siap Pakai	21
Bahasa Tubuh Percaya Diri	22
Pilihan Berdasarkan Nilai	23
Coba Yuk: Latihan Situasi	24
Renungkan	25
Intisari Bab	26
BAB III BATASKU DILINDUNGI HUKUM	27
Mengenal Hak Dasar Remaja	27
Dasar Hukum Hak Remaja	28
UU Perlindungan Anak	29
Tiga Jenis Batasan Pribadi	30
Kepercayaan Tanpa Merampas Privasi	31
Persetujuan (Consent)	32
Contoh Memahami Consent	33
Candaan atau Pelanggaran?	34
Perilaku yang Melanggar Hak	35
Rasa Aman adalah Kebutuhan Dasar	36
Suarakan Batasanmu	37
Langkah Mencari Pertolongan	38
Coba Yuk: Uji Pemahaman	39

DAFTAR ISI

Renungkan	40
Intisari Bab	41
BAB IV MENJADI RUANG AMAN BAGI TEMAN	42
Listen With Empathy	42
Mengapa Orang Sulit Bercerita?	43
Empati dan Simpati	44
Mendengarkan Aktif	45
Respons Nonverbal	46
Validasi Emosi	47
Hal yang Perlu Dihindari	48
Apakah Harus Selalu Memberi Solusi?	49
Kenali Batasan Dirimu Sebagai Pendengar	50
Peran dalam Perundingan	51
Studi Kasus: Meme yang Melukai	52
Analisis Kasus	53
Menjadi Pembela yang Aman	54
Renungkan	55
Intisari Bab	56
BAB V AMAN DI DUNIA DIGITAL	57

DAFTAR ISI

Think Before You Share	57
Apa Itu Cyberbullying?	58
Bentuk-Bentuk Cyberbullying	59
Jejak Digital	60
Filter S.H.A.R.E.	61
Hak Remaja di Ruang Digital	62
Data Pribadi yang Sering Diumpar	63
Aturan Hukum yang Berkaitan	64
Pasal Penting UU ITE	65
Catatan dari Putusan MK	66
Bukan Hanya Pembuat Konten	67
Remaja yang Berhadapan dengan Hukum	68
Hukum Bukan untuk Menakut-nakuti	69
Langkah SIMPAN, BLOKIR, LAPOR	70
Jika Terlanjur Menyebarkan	71
Kebiasaan Aman Digital	72
Coba Yuk: Uji Pemahaman	73
Renungkan	74
Intisari Bab	75
BAB VI PENUTUP	76

DAFTAR ISI

Kesimpulan	76
Ikrar Safe Minds, Safe Rights	77
Saluran Bantuan	78
Catatan Refleksiku	79
DAFTAR PUSTAKA	80
TENTANG PENULIS	84

BUKU SAKU

Safe Minds, Safe Rights

Remaja Berani, Peduli, dan Aman di Dunia Digital

Buku saku ini membekali remaja dengan empat kecakapan penting: berani berkata “tidak” secara asertif, mengenali hak dan batasan pribadi beserta dasar hukumnya, menjadi pendengar yang empatik bagi teman, serta bijak dan aman di dunia digital.

Materi psikologi dan hukum disajikan berdampingan dengan bahasa yang ringkas, dilengkapi contoh situasi sehari-hari, tabel perbandingan, kalimat siap pakai, studi kasus perundungan siber, kuis, dan daftar saluran bantuan. Buku ini ditujukan bagi siswa, guru, guru BK, orang tua, dan fasilitator kegiatan yang ingin mewujudkan lingkungan yang aman, sehat, dan saling menghargai.

1 Berani Berkata Tidak

2 Batasku Dilindungi Hukum

3 Ruang Aman bagi Teman

4 Aman di Dunia Digital

