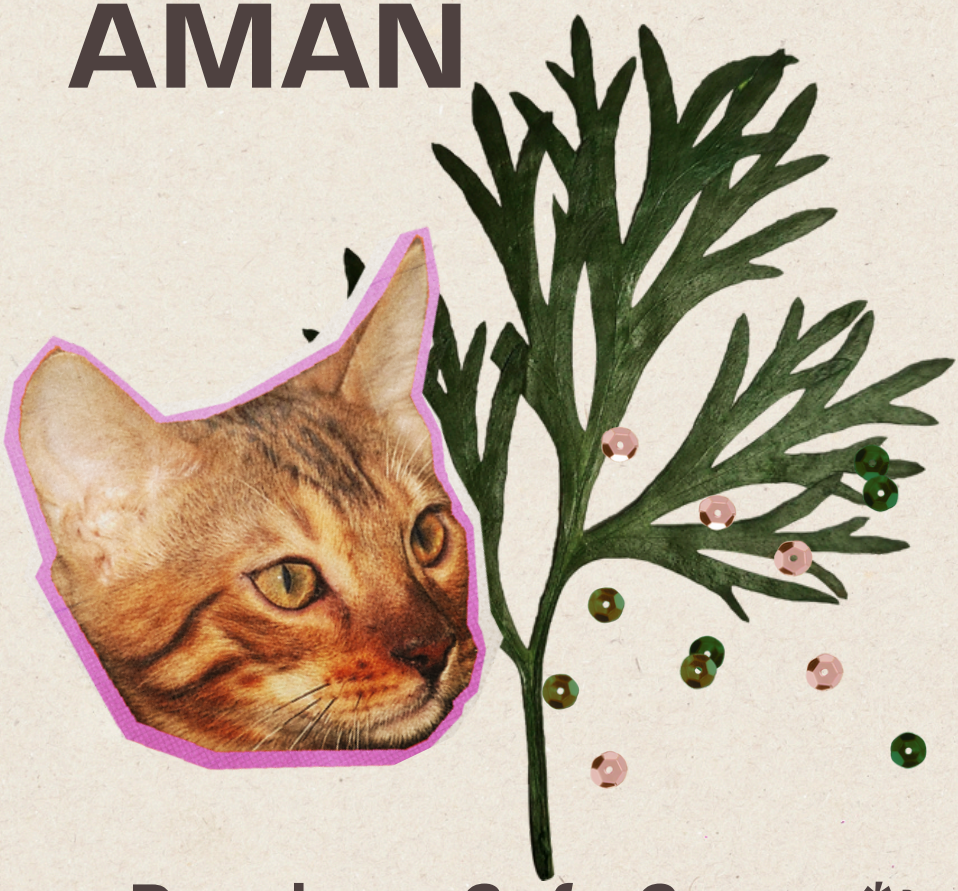
TOOLKIT

BERKARYA DENGAN AMAN



Panduan *Safe Space** Untuk Kelompok Teater

*Ruang Aman

Untuk Siswa & Guru di Sekolah Menengah

TEATER NOIR proyek dekolonial



Dalam dunia teater, kita berbagi ruang yang penuh energi, ekspresi, dan kepercayaan. Kita menangis, tertawa, berteriak, dan kadang membuka cerita-cerita pribadi yang sangat dalam. Karena itulah, penting sekali bahwa ruang ini bukan hanya tempat berkreasi, tapi juga tempat yang aman secara emosional dan fisik.

Buku panduan ini dirancang untuk membantu siswa dan guru teater di sekolah menengah menciptakan ruang kolektif yang:

- Aman dari kekerasan dan diskriminasi
- Bebas dari tekanan atau paksaan
- Menghargai batas pribadi dan persetujuan
- Mendorong kolaborasi yang adil dan setara



Safe Space

- *Safe space* (ruang aman) adalah tempat di mana seseorang atau sekelompok orang bisa merasa aman, tanpa takut dihina, didiskriminasi, atau mengalami pelecehan fisik dan emosional.
- Di sini, orang bisa bebas mengekspresikan diri mereka tanpa khawatir ada yang menghakimi atau memberi penilaian negatif.
- Ruang seperti ini sangat penting untuk membangun rasa saling percaya dan menciptakan komunitas yang mendukung satu sama lain.



Bagian 1:
Kenapa Kita Perlu Ruang Aman dalam Teater?



Bayangkan kamu baru saja masuk latihan. Lampu menyala, naskah terbuka, tapi ada rasa tak nyaman. Mungkin seseorang menyentuhmu tanpa bertanya. Atau kamu ditekan untuk memainkan adegan yang membuatmu terpicu dan tak nyaman.
Dalam ruang seperti ini, kreativitas tidak bisa tumbuh. Ruang aman bukan berarti ruang tanpa konflik. Tapi ruang di mana semua orang:

- Merasa dihormati
- Punya kontrol atas tubuh dan cerita mereka sendiri
- Bisa bicara jika merasa tak nyaman

Bagian 2:
Prinsip–Prinsip Utama Ruang Aman

Mari kita jadikan prinsip-prinsip ini sebagai pondasi latihan harian, bukan hanya teori di kertas.

- **Persetujuan Aktif** (*Active Consent*)

Persetujuan bukan hanya “tidak berkata tidak.” Tapi jelas, bebas, dan bisa ditarik kapan saja.

- **Hak untuk Menolak / Mundur**

Setiap peserta bisa mengatakan “pass/lewat” atau “jeda” kapan pun mereka merasa tidak nyaman.

- **Tidak Menyakiti Baik**

secara fisik, verbal, maupun emosional.

- **Privasi & Kerahasiaan Cerita**

pribadi yang dibagikan saat latihan bukan untuk diceritakan ulang di luar ruang.



Dalam ruang aman,
setiap suara
didengar, dan
setiap perasaan
dihargai.

Bagian 3:
Untuk Siswa –
Panduan Praktik Harian



Ritual Sebelum Latihan

- **Check-in Emosi** – “Hari ini saya merasa...”
- **Ingat Kesepakatan Grup (Kelompok)**
- **Tanya:** “Ada yang ingin memilih untuk tidak ikut latihan/bagian tertentu hari ini?”



Alat Harian Siswa

Alat	Cara Kerja	Kapan Digunakan
Kartu/Isyarat “Saya Butuh Jeda”	Angkat kartu/isyarat tangan jika ingin berhenti sementara	Saat merasa overwhelmed/tidak nyaman/sakit
Formulir Batas Pribadi/Kesepakatan	Menulis/menceritakan batasan tubuh dan topik sensitif	Awal proyek/kegiatan atau sebelum latihan/adegan intens
Kotak Aman	Melaporkan kekhawatiran	Jika ada perasaan tidak aman

Bagian 4:
Untuk Guru –
Praktik Harian & Latihan



Hindari:

- Adegan kekerasan seksual tanpa persiapan matang
- Candaan seksual yang dianggap sepele
- Tekanan performa atas nama “proses kreatif”

Ritual Sebelum Latihan

- Mulai dengan *mood check-in* (cek emosi) berkelompok
- Jelaskan kembali/Baca ulang kesepakatan grup
- Cek siapa yang butuh adaptasi hari itu
- Gunakan lembar persetujuan/ praktik *consent* untuk adegan/latihan fisik tertentu

---

Bagian 5: Latihan Teater yang Aman dan Inklusif





Contoh Latihan yang Aman

- **Cermin Diam:** Latihan berpasangan, saling meniru gerakan tanpa bicara. Fokus ke kerja sama dan perhatian.
- **Zip Zap Zop–Versi Ringan:** Main lempar kata sambil sebut nama sendiri. Boleh “skip” kalau belum siap.
- **Cerita Tanpa Tekanan:** Ceritakan pengalaman seru atau lucu pakai simbol atau gerakan, bukan cerita sedih atau yang bikin tidak nyaman.

Ruang aman itu tempat kamu bisa jadi dirimu sendiri, tanpa takut dihakimi.

Bagian 6: Jika Terjadi Ketidaknyamanan atau Kekerasan



Jika siswa mengalami:

- Sentuhan tanpa izin
- Dilecehkan secara verbal
- Dipaksa ikut adegan
- Diintimidasi karena identitas



Langkah Guru atau Fasilitator:

- Percaya dan dengarkan
- Tindak lanjut segera
- Dokumentasikan dan laporkan
- Dukung pemulihan



Bagian 7: Budaya Aman yang Tumbuh Bersama

Menumbuhkan Budaya Aman

- Ulangi prinsip setiap hari
- Refleksi mingguan
- Rotasi peran kepemimpinan

Alur Tanggap Darurat

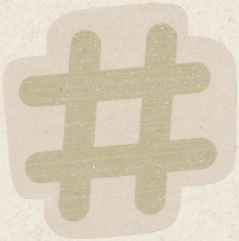
1. Kenali pelanggaran batas
2. Tanya korban: “Mau didampingi?”
3. Hubungi guru/BK
4. Dokumentasi aman
5. Pendampingan hingga tuntas

Latihan *Peer Support

1. Latih siswa jadi pendamping awal
2. Bukan pengganti pelaporan, tapi jembatan awal

*Teman sebaya yang saling dukung

Bagian 8:
Visual & Praktik Kreatif



Poster Kesepakatan Visual

- “Kamu berhak berkata TIDAK.”
- “Sebelum menyentuh, tanya dulu.”
- “Berbagi cerita, bukan memaksa trauma.”



Pojok Aman

- Kursi istirahat
- Buku sketsa / jurnal
- Air minum
- Kartu perasaan



Bagian 9:
Untuk Disampaikan ke Kepala Sekolah & Orang Tua

Safe space (ruang aman) bukan mendidik menjadi “lembek”, tapi fondasi pendidikan karakter dan kerja kolaboratif.

Manfaat:

- Membantu siswa bicara tanpa takut
- Mencegah kekerasan sejak dini
- Meningkatkan kesehatan mental & kreativitas



Penutup

Teater mengajarkan kita menjadi orang lain tanpa kehilangan diri. Ruang aman bukan tugas guru saja, tapi komitmen semua anggota kelompok — siswa, fasilitator, penonton, bahkan panitia.

“Setiap kali kamu masuk ruang latihan, kamu membawa dunia kecilmu. Ketika kita semua hadir dengan rasa hormat, mendengar dengan empati, dan bekerja dengan kesadaran, maka kita membangun bukan hanya pertunjukan — tapi masa depan yang lebih adil.”

Lampiran

Jadwal Harian Aman (Contoh)

Waktu	Kegiatan	*Safe Space* Checklist
15:00	Check-in Emosi	Siswa sebut 1 kata tentang perasaan, boleh skip
15:10	Bacaan Kesepakatan	Dipimpin siswa secara bergiliran
15:15	Latihan Tubuh	Tidak ada sentuhan tanpa izin
15:30	Latihan Adegan	Gunakan formulir persetujuan sebelum mulai
16:00	Refleksi	Tanya: “Ada yang ingin dibagikan?”
16:15	Check-out	Skala 1–5: Bagaimana perasaan setelah latihan

Lampiran



Alat & Formulir Harian (Contoh)

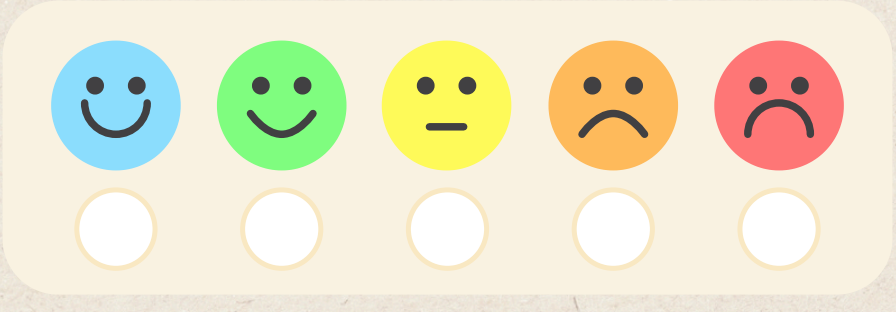
Nama Alat	Fungsinya Apa?
Poster/Kartu/Stiker Kesepakatan	Isinya aturan bersama soal saling menghargai dan menjaga kenyamanan.
Kartu LEWAT DULU / JEDA / INI PRIVASI	Diangkat/ditunjukan saat kamu ingin berhenti sejenak, melewatkan bagian latihan, atau menjaga privasi.
Lembar Persetujuan Adegan	Diisi sebelum latihan adegan yang butuh sentuhan fisik atau tema sensitif. Supaya semua orang setuju dan merasa aman.
Form Laporan Aman	Tempat menulis kalau kamu merasa tidak nyaman, dilecehkan, atau mengalami hal yang mengganggu saat latihan. Bisa disampaikan secara rahasia.



Lampiran

Kartu Mood Check-in (Cek Emosi)

“Hari ini aku merasa...”



Pilih satu kata atau emoji yang paling menggambarkan perasaanmu saat ini.

Jika kamu merasa nyaman, ceritakan dan berbagi dalam kelompok kecil. Kalau belum siap, cukup beri tahu guru atau fasilitator teater secara pribadi.

Ingat: Semua perasaan valid. Tidak ada yang salah.
Kamu boleh skip atau diam, itu juga pilihan yang dihormati.

Lampiran

Formulir Persetujuan Adegan/Latihan (Contoh)

Nama Lengkap: .....
Tanggal: .....
Judul atau Nama Adegan:
.....

Apakah dalam adegan ini ada hal berikut?
(*beri tanda ✓ jika ada)*
□ Sentuhan fisik
□ Emosi yang kuat (misalnya marah, menangis, trauma)
□ Adegan konflik (teriakan, konfrontasi)
□ Topik sensitif (misalnya kekerasan, diskriminasi, trauma)
□ Bahasa kasar atau ekspresi ekstrem

Saya setuju untuk menjalankan adegan ini dengan syarat:
□ Sudah dibicarakan bersama sebelumnya
□ Ada pengarah adegan yang mengawasi
□ Bisa berhenti kapan saja jika merasa tidak nyaman
□ Partner adegan/lawan main saya juga setuju
□ Tidak ada improvisasi sentuhan tanpa izin

Catatan pribadi (batasan, hal yang tidak nyaman, dll):
.....
.....

Tanda tangan siswa: .....
Tanda tangan guru/fasilitator: .....

Toolkit ***Berkarya Dengan Aman*** ini dibuat oleh **Teater Noir Lab Collective** & **ProyekDekolonial** sebagai upaya untuk mendukung terciptanya ekosistem teater dan seni yang aman, sehat, dan saling menghargai.

Semoga panduan ini bisa membantu banyak kelompok untuk tumbuh bersama tanpa rasa takut, serta mengenalkan konsep dan praktik sederhana *safe space* dalam lingkungan seni dan pendidikan.

Jika ada pertanyaan, masukan, atau ingin berdiskusi lebih jauh seputar metode, kamu bisa menghubungi kami melalui email:
teaternoircollective@gmail.com atau proyekdekolonial@proton.me