#HAMHariIni

50 Quote Hari HAM Sedunia 2026

HAM Hari Ini: 50 Quote Hari HAM Sedunia 2026

Hak Cipta © 2026 Kementerian Hak Asasi Manusia Republik Indonesia

Ketentuan Penggunaan

Dokumen ini diterbitkan untuk pendidikan dan pelatihan, internalisasi nilai HAM di lingkungan instansi atau perusahaan, serta penyebarluasan informasi kepada masyarakat.

Setiap orang atau lembaga boleh menggandakan, mencetak, membagikan, dan menyesuaikan tata letak poster dalam dokumen ini, dengan ketentuan:

1. tidak digunakan untuk tujuan komersial, termasuk dijual, dijadikan barang dagangan, atau dipakai dalam iklan dan promosi usaha; dan
2. tidak mengubah isi pesan dan dasar hukum yang tercantum.

Penggunaan di luar ketentuan tersebut wajib memperoleh izin tertulis dari Kementerian Hak Asasi Manusia (Pusat Pengembangan SDM HAM) sesuai Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

PENGANTAR

Satu poster, satu hari, satu percakapan.

Hak asasi manusia sering terdengar besar dan jauh, seolah hanya urusan pengadilan, pemerintah, atau aktivis. Padahal HAM hadir di tempat-tempat kecil: di meja makan, di ruang kelas, di grup WhatsApp keluarga, di loket layanan publik, dan di tempat kerja.

Dokumen ini menghimpun 50 poster seri **HAM Hari Ini** menuju Hari HAM Sedunia, 10 Desember 2026. Setiap poster membawa satu gagasan yang ringkas, mudah diingat, dan bisa langsung dipraktikkan, sehingga cocok dibagikan satu per hari.

Poster disusun dalam lima tema: Hak Asasi, Hak Anak, Setara Gender, Tidak Ditinggalkan, dan Hak Digital. Setiap tema berisi sepuluh poster dan ditandai dengan satu warna serta satu tagar, sehingga mudah dikenali saat dipajang atau dibagikan.

Di bagian bawah setiap poster tercantum dasar hukumnya, seperti UUD 1945, undang-undang, peraturan pemerintah, atau instrumen HAM internasional.

Dokumen ini dapat digunakan sebagai bahan diskusi di kelas, materi pelatihan, atau pemantik percakapan di komunitas.

Setiap halaman poster juga dapat dicetak atau disesuaikan tata letaknya untuk ditampilkan di videotron, layar informasi, media sosial, situs resmi, serta sarana komunikasi publik lainnya.

#HakAsasi

HAM HARI INI · 001

Setara sejak lahir.

Semua orang lahir merdeka, dengan martabat dan hak yang sama.

Dasar: DUHAM Pasal 1

001/050

001 **Pernyataan**

#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 002

28A Pasal

Hak untuk hidup.

Setiap orang berhak hidup serta mempertahankan hidup dan kehidupannya.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28A

002/050

002 **Angka Kunci**

#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 003

HAM milik semua orang.

MITOS

~~**HAM itu cuma urusan aktivis.**~~

FAKTA

HAM melekat pada setiap orang: kamu, tetanggamu, bahkan orang yang tidak kamu sukai.

Dasar: UU No. 39 Tahun 1999 tentang HAM, Pasal 1 angka 1

003/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 004

Tidak ada yang boleh disiksa.

Penyiksaan dan perlakuan yang merendahkan martabat dilarang, dalam keadaan apa pun.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28G ayat (2) dan Pasal 28I ayat (1)

004/050

004 **Pernyataan**
#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 005

Tidak bisa dikurangi, kapan pun.

- [x] Hak untuk hidup
- [x] Hak untuk tidak disiksa
- [x] Kemerdekaan pikiran, hati nurani, dan beragama
- [x] Hak untuk tidak diperbudak

Termasuk hak diakui sebagai pribadi di hadapan hukum dan hak tidak dituntut dengan hukum yang berlaku surut.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28I ayat (1)

005/050

005 **Daftar Periksa**

#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 006

Perbudakan dalam bentuk apa pun dilarang.

Termasuk kerja paksa, jeratan utang, dan perdagangan orang.

Dasar: DUHAM Pasal 4 · UU No. 21 Tahun 2007 tentang TPPO

006/050

006 **Pernyataan**
#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 007

28D

Pasal

Sama di depan hukum.

Setiap orang berhak atas kepastian hukum yang adil dan perlakuan yang sama di hadapan hukum.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28D ayat (1)

007/050

007 **Angka Kunci**

#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 008

Hakmu, hak orang lain.

Hak orang lain wajib dihormati. Pembatasan HAM hanya boleh ditetapkan dengan undang-undang untuk tujuan yang sah dan memenuhi persyaratan Pasal 28J UUD 1945.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28J

008/050

008 **Pernyataan**
#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 009

28I

Pasal

Negara wajib hadir.

Melindungi, memajukan, menegakkan, dan memenuhi HAM adalah tanggung jawab negara, terutama pemerintah.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28I ayat (4)

009/050

009 **Angka Kunci**

#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAsasi

HAM HARI INI · 010

Jaga martabat orang lain.

RED FLAG

Memanggil orang dengan julukan merendahkan

Menertawakan kemiskinan orang

Menyebarkan aib orang

GREEN FLAG

Panggil dengan nama yang ia suka

Bantu tanpa merendahkan

Simpan rahasia yang dititipkan

Dasar: UUD 1945 Pasal 28G ayat (1)

010/050

010 **Red Flag / Green Flag**

#HakAsasi

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 011

Anak bukan orang dewasa mini.

Anak berhak tumbuh, berkembang, dan dilindungi dari kekerasan dan diskriminasi.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28B ayat (2)

011/050

011 **Pernyataan**
#HakAnak

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 012

Empat hak dasar anak.

- ☑ Hak hidup
- ☑ Hak tumbuh kembang
- ☑ Hak atas perlindungan
- ☑ Hak berpartisipasi

Semuanya berlaku untuk setiap anak, tanpa kecuali.

Dasar: UU Perlindungan Anak Pasal 4 · Konvensi Hak Anak (Keppres No. 36 Tahun 1990)

012/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 013

Mendidik tanpa memukul.

MITOS

~~Dipukul sedikit itu biar disiplin.~~

FAKTA

Kekerasan tidak mengajarkan disiplin. Anak dilindungi undang-undang dari segala bentuk kekerasan.

Dasar: UU Perlindungan Anak Pasal 76C (UU No. 35 Tahun 2014)

013/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 014

Akta kelahiran itu hak pertama anak.

Setiap anak berhak atas nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan.

Dasar: UU No. 23 Tahun 2002 jo. UU No. 35 Tahun 2014, Pasal 5 dan 27

014/050

014 **Pernyataan**
#HakAnak

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 015

Anak bukan pengantin.

Usia minimal menikah adalah 19 tahun, bagi laki-laki maupun perempuan.

Dasar: UU No. 16 Tahun 2019 tentang Perubahan UU Perkawinan

015/050

015 **Pernyataan**
#HakAnak

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 016

kak, aku diancam kalau cerita ke mama...

Kamu tidak salah. Cerita ke orang dewasa yang kamu percaya, atau hubungi SAPA 129.

Rahasia yang menakutkan harus diceritakan.

Bantuan: Layanan SAPA 129 · WhatsApp 08111-129-129

016/050

016 **Percakapan**
#HakAnak

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 017

Main gawai bareng anak.

RED FLAG

Unggah foto anak mandi atau menangis

Bagikan lokasi sekolah anak

Biarkan anak chat dengan orang asing

GREEN FLAG

Minta izin anak sebelum unggah

Matikan lokasi pada foto

Kenali teman daring anak

Dasar: UU No. 35 Tahun 2014 · UU No. 27 Tahun 2022 tentang PDP

017/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 018

Anak berhak didengar.

Anak berhak menyatakan pendapat dan didengar sesuai usia dan kematangannya.

Dasar: Konvensi Hak Anak Pasal 12

018/050

018 **Pernyataan**
#HakAnak

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 019

Bermain itu hak, bukan buang waktu.

Anak berhak beristirahat, bermain, dan berekreasi sesuai usianya.

Dasar: Konvensi Hak Anak Pasal 31

019/050

019 **Pernyataan**
#HakAnak

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakAnak

HAM HARI INI · 020

Tempat anak di sekolah, bukan di pabrik.

MITOS

~~Anak bekerja itu wajar, bantu ekonomi keluarga.~~

FAKTA

Anak dilindungi dari pekerjaan yang membahayakan dan mengganggu pendidikannya.

Dasar: UU No. 13 Tahun 2003 Pasal 68 dan 74

020/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 021

Setara itu bukan sama rata, tapi adil.

Kesempatan yang sama kadang butuh perlakuan khusus bagi yang tertinggal.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28H ayat (2)

021/050

021 **Pernyataan**
#SetaraGender

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 022

Rumah tangga urusan bersama.

MITOS

~~Urusan rumah dan anak itu tugas perempuan.~~

FAKTA

Mengasuh anak dan mengurus rumah adalah tanggung jawab bersama.

Dasar: UU No. 7 Tahun 1984 (Ratifikasi CEDAW)

022/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 023

KDRT bukan urusan pribadi.

Kekerasan fisik, psikis, seksual, dan penelantaran dalam rumah tangga adalah tindak pidana.

Dasar: UU No. 23 Tahun 2004 tentang PKDRT

023/050

023 **Pernyataan**
#SetaraGender

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 024

Kekerasan seksual punya banyak wajah.

- **Pelecehan seksual nonfisik**
- **Pelecehan seksual fisik**
- **Kekerasan seksual berbasis elektronik**
- **Pemaksaan perkawinan**

Pemidanaan bergantung pada terpenuhinya unsur delik. Korban berhak atas penanganan, pelindungan, dan pemulihan.

Dasar: UU No. 12 Tahun 2022 Pasal 4

024/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 025

dia bilang cuma bercanda.
kok aku yang baper?

Kalau membuatmu tidak nyaman dan merendahkan, itu bukan candaan.

Siulan dan komentar tubuh bukan pujian.

Dasar: UU No. 12 Tahun 2022 Pasal 5 (pelecehan seksual nonfisik)

025/050

025 **Percakapan**
#SetaraGender

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 026

Upah sama untuk kerja yang sama.

Pekerja perempuan dan laki-laki berhak atas upah yang sama untuk pekerjaan yang bernilai sama.

Dasar: DUHAM Pasal 23 ayat (2) · Konvensi ILO No. 100 (UU No. 80 Tahun 1957)

026/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 027

Cuti haid dan melahirkan adalah hak.

Pekerja perempuan berhak atas istirahat haid serta cuti melahirkan paling singkat 3 bulan, ditambah paling lama 3 bulan bila ada kondisi khusus.

Dasar: UU No. 13 Tahun 2003 Pasal 81 · UU No. 4 Tahun 2024 Pasal 4 ayat (3)

027/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 028

Rapat yang setara.

RED FLAG

Memotong omongan rekan perempuan

Menyuruh perempuan selalu jadi notulis

Menilai penampilan, bukan gagasan

GREEN FLAG

Beri giliran bicara yang adil

Bagi tugas secara bergiliran

Tanggapi isinya, bukan orangnya

Dasar: UU No. 7 Tahun 1984 (Ratifikasi CEDAW)

028/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 029

Perempuan berhak memimpin.

Setiap warga negara berhak memperoleh kesempatan yang sama dalam pemerintahan.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28D ayat (3)

029/050

029 **Pernyataan**

#SetaraGender

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#SetaraGender

HAM HARI INI · 030

Berhenti menyalahkan korban.

MITOS

~~Korban pelecehan pasti karena pakaiannya.~~

FAKTA

Pelaku yang memilih berbuat. Menyalahkan korban hanya membuat korban diam.

Dasar: UU No. 12 Tahun 2022 tentang TPKS

030/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 031

Disabilitas bukan untuk dikasihani.

Penyandang disabilitas adalah pemegang hak, bukan objek belas kasihan.

Dasar: UU No. 19 Tahun 2011 (Ratifikasi CRPD)

031/050

031 **Pernyataan**
#TidakDitinggalkan

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 032

Kota ramah semua orang.

- ☑ Trotoar dengan jalur pemandu
- ☑ Lift dan ramp di gedung publik
- ☑ Toilet yang bisa diakses kursi roda
- ☑ Informasi dalam braille dan audio

Aksesibilitas bukan bonus, melainkan kewajiban.

Dasar: UU No. 8 Tahun 2016 Pasal 18

032/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 033

Sekolah juga untuk mereka.

MITOS

~~Anak disabilitas lebih baik di rumah saja.~~

FAKTA

Anak disabilitas berhak bersekolah, termasuk di sekolah reguler yang inklusif.

Dasar: UU No. 8 Tahun 2016 Pasal 10

033/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 034

2%

Kuota

Kuota kerja itu kewajiban.

Pemerintah, pemda, BUMN, dan BUMD wajib mempekerjakan paling sedikit 2% penyandang disabilitas dari jumlah pegawai. Swasta paling sedikit 1%.

Dasar: UU No. 8 Tahun 2016 Pasal 53

034/050

034 **Angka Kunci**
#TidakDitinggalkan

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 035

temanku tuli, aku bingung ngobrolnya

Tatap wajahnya, bicara jelas, atau tulis. Belajar satu isyarat juga bisa.

Inklusi dimulai dari obrolan.

Dasar: UU No. 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas

035/050

035 **Percakapan**
#TidakDitinggalkan

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 036

Lansia tetap warga penuh.

Lanjut usia berhak atas pelayanan kesehatan, kemudahan layanan publik, dan perlindungan sosial.

Dasar: UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia

036/050

036 **Pernyataan**
#TidakDitinggalkan

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 037

Masyarakat adat punya hak atas identitasnya.

Identitas budaya dan hak masyarakat tradisional dihormati selaras dengan perkembangan zaman.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28I ayat (3)

037/050

037 **Pernyataan**
#TidakDitinggalkan

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 038

Ngobrol soal disabilitas.

RED FLAG

Menyebut “cacat” atau “tidak normal”

Bicara ke pendamping, bukan ke orangnya

Membantu tanpa bertanya dulu

GREEN FLAG

Pakai istilah “penyandang disabilitas”

Bicara langsung ke orangnya

Tanya dulu: perlu dibantu?

Dasar: UU No. 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas

038/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 039

Pengungsi tetap manusia.

Setiap orang berhak mencari dan menikmati suaka dari penganiayaan.

Dasar: DUHAM Pasal 14 · Perpres No. 125 Tahun 2016

039/050

039 **Pernyataan**
#TidakDitinggalkan

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#TidakDitinggalkan

HAM HARI INI · 040

Pekerja migran berhak terlindungi.

Pelindungan sejak sebelum berangkat, selama bekerja, sampai kembali ke tanah air.

Dasar: UU No. 18 Tahun 2017 tentang Pelindungan Pekerja Migran Indonesia

040/050

040 **Pernyataan**
#TidakDitinggalkan

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 041

Data pribadimu bukan gratisan.

Kamu berhak mengetahui tujuan penggunaan data pribadi dan meminta penghapusannya sesuai persyaratan serta pengecualian yang ditentukan undang-undang.

Dasar: UU No. 27 Tahun 2022 tentang Pelindungan Data Pribadi

041/050

041 **Pernyataan**
#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 042

Cek dulu sebelum klik “Izinkan”.

- ? Aplikasi senter minta akses kontak?
- ? Kuis online minta tanggal lahir lengkap?
- ? Formulir minta foto KTP dan swafoto?
- ? Tautan hadiah dari nomor asing?

Kalau ragu, tolak saja.

Dasar: UU No. 27 Tahun 2022 tentang PDP

042/050

042 **Daftar Periksa**
#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 043

Doxing bukan keadilan.

MITOS

~~Sebar data pelaku biar viral itu adil.~~

FAKTA

Doxing melanggar privasi dan bisa salah sasaran. Laporkan lewat jalur hukum.

Dasar: UU No. 27 Tahun 2022 tentang PDP

043/050

043 **Mitos & Fakta**
#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 044

foto pribadiku disebar mantan...

Itu kekerasan seksual berbasis elektronik. Kamu berhak kontennya dihapus.

Bukan salahmu. Laporkan.

Dasar: UU No. 12 Tahun 2022 Pasal 14 dan 68

044/050

044 **Percakapan**
#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 045

Jarimu, tanggung jawabmu.

RED FLAG

Sebar foto teman tanpa izin

Komentar fisik: “gendutan, ya?”

Ikut menyerang di kolom komentar

GREEN FLAG

Tanya dulu sebelum unggah

Report, bukan repost

Japri korban: “Kamu oke?”

Dasar: UUD 1945 Pasal 28G ayat (1)

045/050

045 **Red Flag / Green Flag**

#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 046

Saring dulu, baru sebar.

Hak memperoleh informasi hanya bermakna jika informasinya benar. Hoaks merusak hak itu.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28F

046/050

046 **Pernyataan**
#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 047

Berekspresi juga berlaku di internet.

Mengkritik kebijakan publik adalah hak. Pembatasannya hanya sah bila diatur undang-undang dan benar-benar diperlukan.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28E ayat (3) dan 28J ayat (2) · ICCPR Pasal 19 (UU No. 12 Tahun 2005)

047/050

047 **Pernyataan**
#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 048

Privasi untuk semua.

MITOS

~~Kalau tidak ada yang disembunyikan, tidak perlu privasi.~~

FAKTA

Privasi melindungi semua orang dari penyalahgunaan data, bukan hanya yang punya rahasia.

Dasar: DUHAM Pasal 12

048/050

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 049

Lindungi akunmu.

- [x] Aktifkan verifikasi dua langkah
- [x] Jangan bagikan kode OTP ke siapa pun
- [x] Pakai kata sandi berbeda tiap akun
- [x] Cek izin aplikasi secara berkala

Keamanan akun adalah bagian dari hak atas privasi.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28G ayat (1)

049/050

049 **Daftar Periksa**
#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

#HakDigital

HAM HARI INI · 050

Internet untuk semua.

Hak berkomunikasi dan memperoleh informasi berlaku juga bagi warga di daerah terpencil.

Dasar: UUD 1945 Pasal 28F

050/050

050 **Pernyataan**
#HakDigital

© Kementerian HAM RI · Tidak untuk diperjualbelikan

HAM bukan slogan. HAM adalah cara kita memperlakukan orang lain setiap hari.

50 poster ringkas tentang hak asasi, hak anak, kesetaraan gender, kelompok rentan seperti penyandang disabilitas, lansia, masyarakat adat, pengungsi, dan pekerja migran, serta hak digital. Setiap poster dilengkapi dasar hukumnya.