

Tetap JADI



Diri SENDIRI

Menghadapi pengaruh
teman sebaya dengan bijak

Tips Regulasi Diri untuk Remaja



Apa yang Umum Terjadi pada Masa Remaja?

Menurut tahap perkembangan, ini yang
dialami oleh remaja:

1. Hubungan dengan teman menjadi semakin penting
2. Sedang mencari jati diri
3. Emosi terasa lebih kuat
4. Kemampuan mempertimbangkan konsekuensi masih berkembang



Karena itu, remaja menjadi rentan terpengaruh oleh ajakan teman sebaya dan pergaulan berisiko

Kenapa kadang sulit menolak ajakan teman?

Karena...

- Ingin diterima oleh teman
- Tidak enak menolak
- Takut dianggap berbeda
- Takut dijauhi teman

Perasaan tersebut merupakan hal yang umum dialami remaja.

Peer Pressure!

**INGAT!!!
TETAP JADI DIRI SENDIRI DAN PIKIRKAN
KEPUTUSANMU DENGAN BIJAK**



PERNAH SULIT/BINGUNG MENOLAK AJAKAN TEMAN? INI YANG BISA KAMU LAKUKAN...

1 Sebelum memutuskan sikapmu... BERHENTI SEJENAK

"PAUSE"

Berhenti sejenak dan jangan langsung menjawab.

"THINK"

Pikirkan terlebih dahulu:

- ✓ Apakah aku nyaman?
- ✓ Apakah ini aman?
- ✓ Apa dampaknya untuk diriku dan orang lain?
- ✓ Apakah keputusan ini sesuai dengan hal yang penting bagiku?

"ACT"

Pilih keputusan yang paling aman dan sesuai dengan tujuanmu.

2 Sebelum jawab ya/tidak... PERTIMBANGKAN KEPUTUSAN

CARA MENGAMBIL KEPUTUSAN YANG BAIK:

- 1 Tentukan tujuanmu
- 2 Pikirkan konsekuensi positif dan negatifnya
- 3 Pertimbangkan hal yang penting bagimu (keluarga, kesehatan, sekolah, pertemanan, dan masa depan)
- 4 Pilih keputusan yang paling aman dan bertanggung jawab

Decision Making!!!



3 Komunikasikan... SAMPAIKAN KEPADA TEMAN

BERANI MENYAMPAIKAN PENDAPAT

Komunikasi asertif adalah kemampuan menyampaikan pendapat atau penolakan secara jujur dan jelas dengan tetap menghargai orang lain.

Contoh:

- “Aku nggak ikut ya.”
- “Aku kurang nyaman dengan itu.”
- “Aku nggak setuju, tapi aku tetap mau dengar pendapat kalian.”
- “Makasih sudah ngajak, tapi aku nggak ikut ya.”

NO



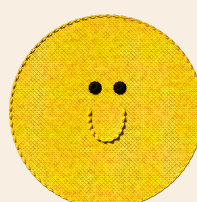
⚠ TIDAK SEMUA AJAKAN PERLU DIKUTI... CONTOH SITUASI YANG SEBAIKNYA DIHINDARI:

- TAWURAN
- BULLYING ATAU MENGEJEK TEMAN
- BERBOHONG KEPADA ORANG TUA
- MENCOBA ROKOK ATAU ALKOHOL
- BOLOS UNTUK MELAKUKAN HAL BERBAHAYA

Jangan Hadapi Sendiri...

Jika merasa bingung, tertekan, atau berada dalam situasi yang sulit, bicaralah dengan:

- 👤 Orang tua
- 👤 Guru
- 👤 Kakak atau anggota keluarga
- 👤 Orang dewasa yang dipercaya
- 👤 Pengelola RPTRA!



It's okay to ask for help

INGAT!!!

- Kamu berhak memiliki pendapat sendiri.
- Kamu boleh mengatakan “tidak”.
- Kamu tidak harus mengikuti semua ajakan teman.

Pikirkan terlebih dahulu, lalu pilih keputusan yang aman dan sesuai dengan dirimu.



TIPS untuk MENJAGA DIRI dalam SITUASI BERISIKO

Gunakan tips berikut untuk menghadapi tekanan sosial, menjaga batas diri, dan membuat keputusan yang lebih aman dalam relasi maupun dunia digital.

Kamu berharga!
Jaga diri,
hargai diri,
hormati
orang lain.



1 Kenali Sinyal Ketidaknyamanan

Perhatikan perasaanmu. Jika ada hal yang membuatmu tidak nyaman, itu sinyal bahwa kamu perlu berhati-hati.

Misalnya saat:

-  ditekan untuk melakukan sesuatu yang tidak kamu inginkan
-  diminta mengirim foto atau informasi pribadi
-  takut ditolak jika mengatakan "tidak" atau menyimpan rahasia
-  merasa tidak nyaman dalam pertemanan atau hubungan

 Perasaan tidak nyaman adalah sinyal untuk melindungi dirimu.

2 Gunakan Kompas Diri

Sebelum mengikuti ajakan, mengirim sesuatu, atau mengambil keputusan dalam relasi, coba gunakan Kompas Diri.



Tidak semua keputusan harus dibuat cepat. Berikan dirimu waktu untuk berpikir.

3 Kamu Berhak Mengatakan TIDAK

Kamu tidak harus mengatakan "iya" hanya karena takut kehilangan teman atau pasangan.

Kamu berhak untuk:

-  menolak ajakan yang membuatmu tidak nyaman
-  meminta waktu untuk berpikir
-  mengubah keputusan
-  menghentikan percakapan atau interaksi yang membuat tidak nyaman

 Batasan diri adalah bentuk menghargai diri sendiri dan cara menjaga relasi yang sehat.

4 Jaga Informasi dan Privasi Diri

Pikirkan kembali sebelum membagikan sesuatu secara langsung maupun online.

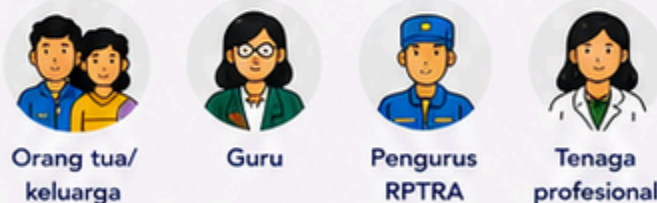
-  Foto atau video pribadi
-  Password akun
-  Lokasi atau alamat rumah
-  Informasi pribadi lainnya

 Sekali dibagikan, informasi atau foto dapat disimpan, diteruskan, atau disebar oleh orang lain tanpa sepengetahuanmu.



5 Cari Bantuan Saat Membutuhkan

Jika merasa bingung, tertekan, tidak aman, atau mengalami situasi yang tidak nyaman, ceritakan kepada orang yang kamu percaya.



 Meminta bantuan adalah langkah berani untuk menjaga diri dan masa depanmu.

Ingat!

Kamu berhak:

-  merasa aman
-  dihargai
-  mengatakan tidak
-  mengubah keputusan
-  meminta bantuan

 Menjaga diri bukan egois. Itu bentuk cinta pada dirimu.

BUTUH BANTUAN? HUBUNGI LAYANAN BERIKUT

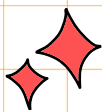
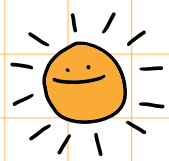
 Hotline 24 jam
UPT PPPA DKI Jakarta
0813-176-176-22
atau call center 112

 SAPA 129
129
WA: 08111-129-129

 Aplikasi JAKI
Fitur "Lapor Warga"
atau "PPA"

 Pos pengaduan PPA
Wilayah Grogol Petamburan
di RPTRA Kel. Wijayakusuma
Jl. Wijayakusuma I No.34,
Kel. Wijayakusuma, Jakarta Barat

AKU BERANI!!



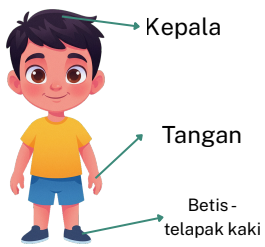
Belajar Menjaga Diri dan Lingkungan dari Kekerasan Seksual

Disusun oleh : Tahlia Latifah, S.Psi., M.Si., CT. dan Bevienna Mariska Wongsaputra, S.Psi.
Supervisor : Indira Primasari, M.Psi., Psikolog dan Dini Rahma Bintari, S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog

Sentuhan Boleh vs Tidak Boleh

Sentuhan Boleh

Sentuhan yang membuat kamu merasa **aman**



Jika suatu "sentuhan boleh" membuatmu merasa gemetar, ingin menangis, tidak nyaman, dan kaku maka itu termasuk sentuhan yang tidak boleh.

Sentuhan Tidak Boleh

Sentuhan yang membuat kamu merasa **tidak nyaman, takut, malu, atau terluka secara fisik atau perasaan**



Bagian pribadi tubuhmu **tidak boleh dilihat atau disentuh orang lain**, dan kamu juga tidak boleh **melihat atau menyentuh bagian pribadi tubuh orang lain**.

Kalau merasa tidak aman, aku bisa...



Katakan

"TIDAK BOLEH!!"

dengan tegas



Menjauh atau

Lariiii!!

dari orang tersebut



Cerita

Kepada orang tua, guru, pengelola RPTRA atau orang dewasa yang dipercaya



Hentikan

Jika temanmu mengatakan tidak boleh atau merasa tidak nyaman, walaupun hanya bercanda

Tetap aman di internet



Tidak boleh mengirimkan foto dan video bagian tubuh kepada orang lain termasuk teman sendiri.



Tidak melihat, mengirimkan, membahas area tubuh pribadi orang lain atau diri sendiri di sosial media.



Tidak memberikan informasi pribadi (misalnya alamat lengkap, tanggal lahir, asal sekolah, kelas kepada orang asing).



Berani keluar dari grup atau permainan online yang berisi hal tidak pantas, misalnya mengandung kekerasan, atau terdapat orang dewasa yang tidak dikenal.



Hati-hati dengan dampak negatif seperti rasa malu, tidak percaya diri, prestasi belajar menurun dan risiko foto/video/chat yang tersebar di internet dan menjadi jejak digital dari penggunaan internet yang tidak sehat

Alur Pelaporan Kekerasan Seksual



Ceritakan kejadian secara lengkap kepada orang tua/guru



Laporkan ke Pos Pengaduan PPA atau minta pendampingan Pengelola RPTRA Amanah Bunda



Hubungi UPT PPA DKI Jakarta 0813-176-176-22 atau call center 112

Jika aku melihat kekerasan seksual terjadi, aku bisa...



Pastikan diri aman



Temani dan tenang teman



Cari bantuan orang dewasa

Misalnya, Orang tua, Guru, Pengelola RPTRA Satgasm/Petugas Keamanan, Polisi



Simpan bukti foto/video/ screenshot dengan aman