

Menjadi Asyik, Tanpa Mengusik

Menjadi remaja unik tidak harus sengit!

Oleh:

Pusat Perlindungan Perempuan dan Anak
DPPAPP Provinsi DKI Jakarta

Session Rules



01

SAFE PLACE

Ruang aman untuk bercerita



02

BE AWARE

Topik dan isu yang akan dibahas cukup sensitif



03

TAKE A BREAK

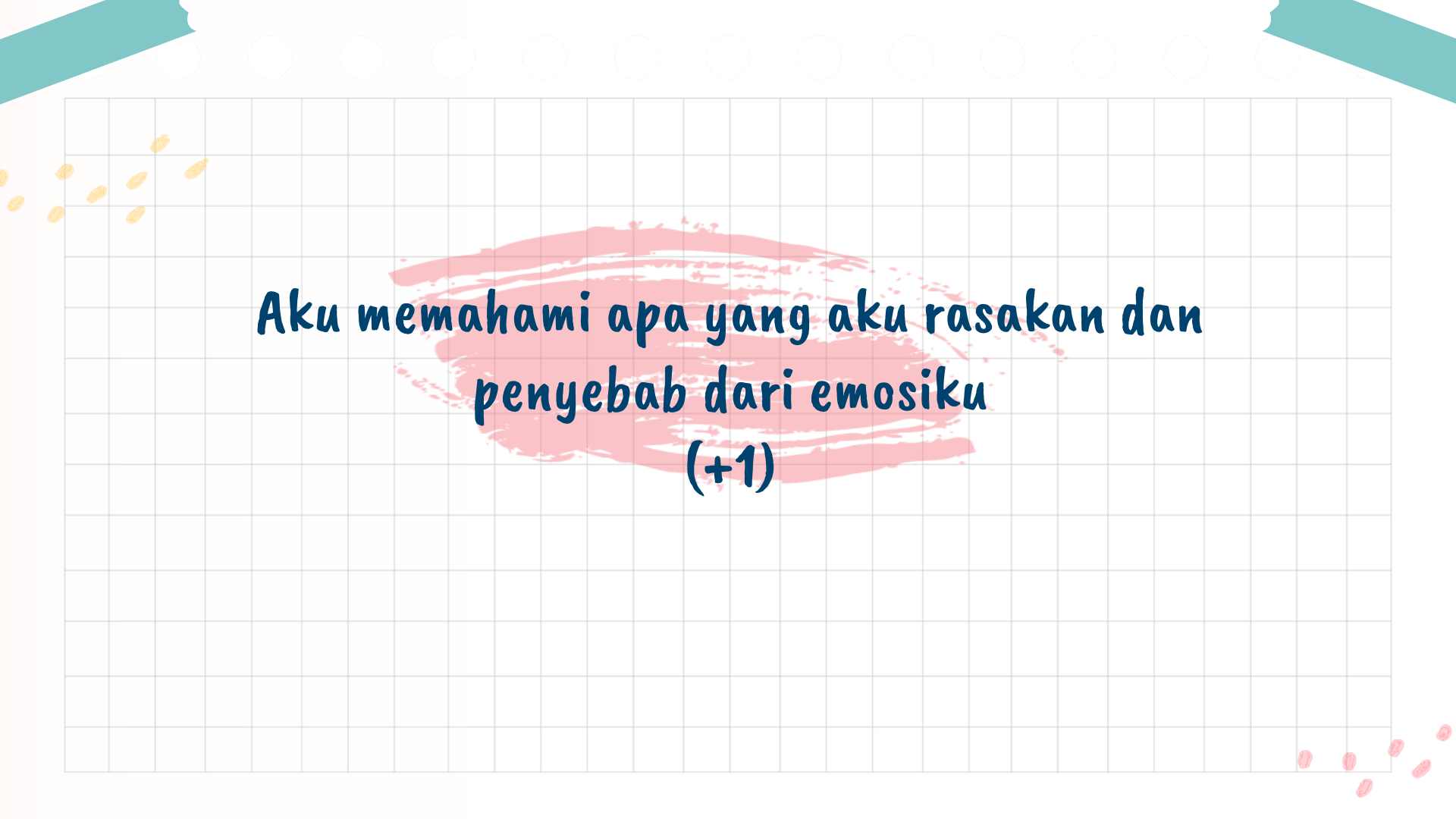
Saat emosi kuat muncul, istirahatlah



04

STAY CONNECTED

Jika emosi negatif masih kuat terasa, ceritakan kepada orang yang dapat dipercaya



Aku memahami apa yang aku rasakan dan
penyebab dari emosiku
(+1)

Aku dapat mengungkapkan apa yang aku
rasakan pada orang lain secara terbuka
(+1)

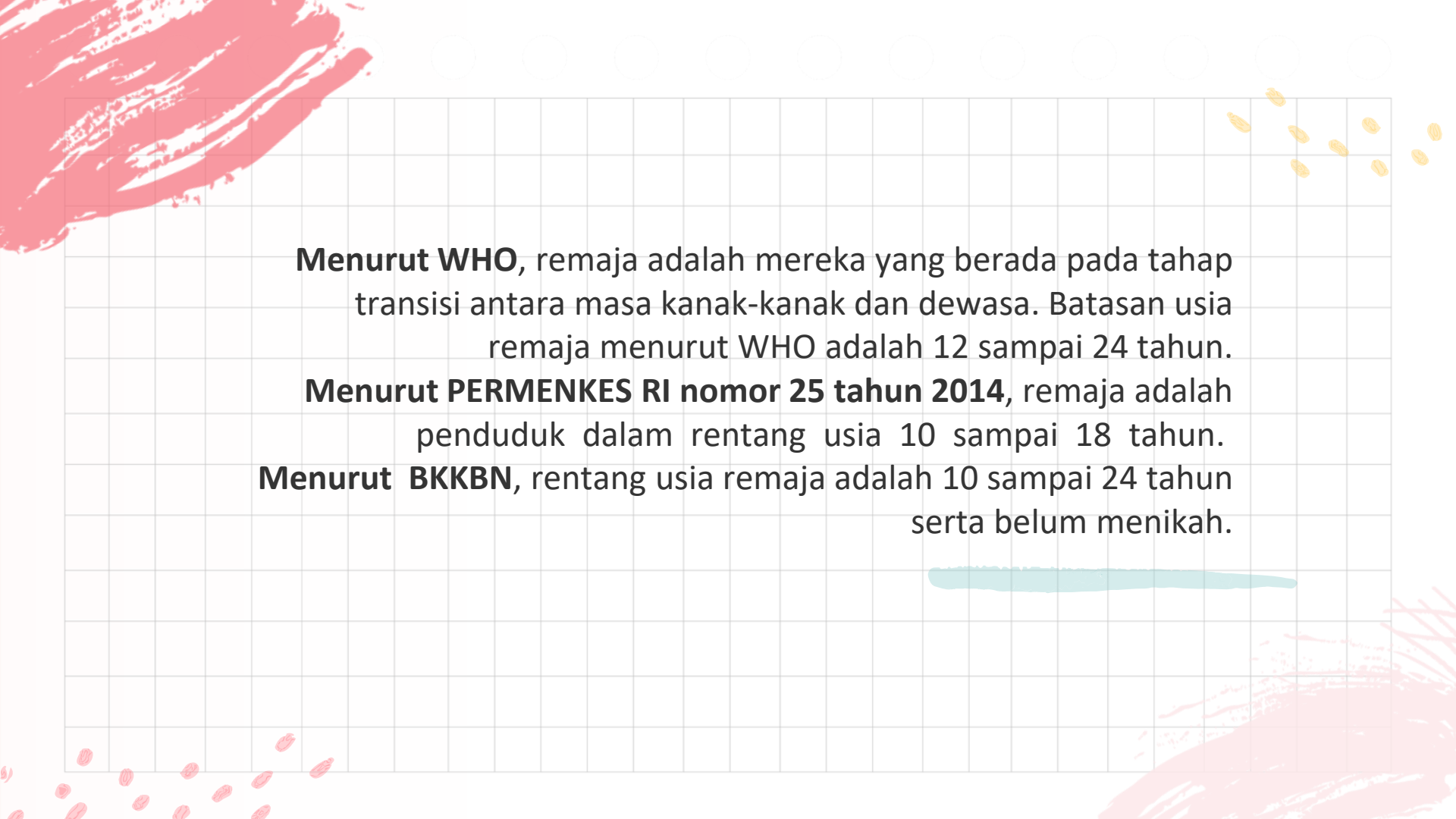
Saat aku merasakan emosi negatif yang kuat,
aku dapat mengendalikannya
(+1)

Saat teman-teman mengajakku melakukan hal
yang menurutku tidak baik, aku dapat
menolaknyanya
(+1)

Aku dapat menyampaikan apa yang aku
pikiran dan rasakan saat menghadapi konflik
dengan teman
(+1)




Siapa Remaja?



Menurut WHO, remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun.

Menurut PERMENKES RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun.

Menurut BKKBN, rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah.



Menginjak usia remaja, terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada seseorang. Perubahan apa yang terjadi pada usia remaja?

Aspek perubahan remaja

Fisik

Perubahan tinggi dan berat badan signifikan. Perubahan karakteristik fisik: jakun, tumbuh bulu di bagian tubuh

Emosi

Perubahan hormonal, cara pandang dan sosial yang mempengaruhi suasana hati dan penerimaan terhadap diri dan kondisi fisik

Pertemanan menjadi penting, pentingnya pertemanan dengan teman yang berjenis kelamin sama, dan remaja mengidentifikasi diri sbg laki2 dan perempuan

Sosial

Pikiran

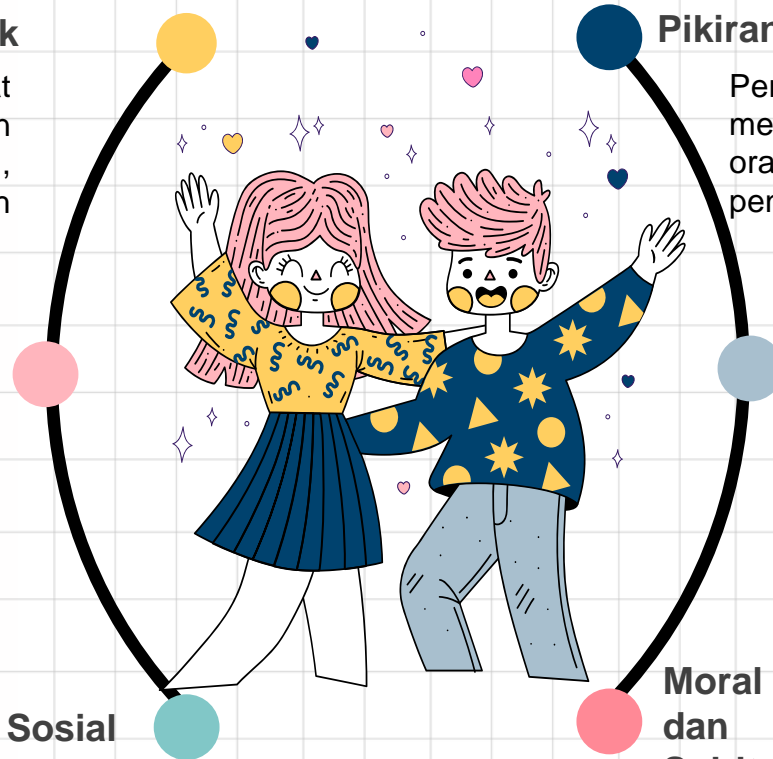
Perubahan konsep diri, cara memandang diri sendiri dan orang lain, dan cara pengambilan keputusan

Kesehatan Reproduksi

Organ reproduksi semakin matang. Perubahan kondisi fisik dipersepsi berbeda oleh laki-laki dan perempuan: tanda pertama kematangan seksual perempuan (tdk menyenangkan), laki2 (menyenangkan)

Moral dan Spiritual

Mengadopsi pemahaman serta *attitude* ttg "manhood" dan "womanhood"





**Apa situasi yang mungkin muncul
saat menginjak remaja?**

Kebingungan dan Krisis identitas saat Remaja adalah hal yang wajar!

- Remaja mulai mengeksplorasi siapa diri mereka sehingga terjadi kebingungan yang dapat menimbulkan konflik dengan ORTU atau teman.
- Stres dari sekolah, hubungan, dan perubahan fisik bisa menyebabkan kecemasan dan stres berlebih
- Mengkhawatirkan masa depan, tidak tahu apa yang diinginkan, kurang bimbingan membuat remaja mencari sosok yang dapat menjadi sandaran
- Penggunaan media sosial dan teknologi yang berlebihan bisa mengganggu keseimbangan kehidupan dan kesehatan mental
- Tekanan dari teman sebaya atau media bisa membuat remaja merasa tertekan untuk "cocok" dengan kelompok tertentu

**Padahal, identifikasi emosi
akibat perubahan dan
komunikasi penting!**

Hal ini dapat mencegah dan
meresolusi masalah, konflik, dan
mendukung penerimaan diri





**Memasuki usia remaja, salah satu hal yang penting
adalah relasi dengan orang lain**

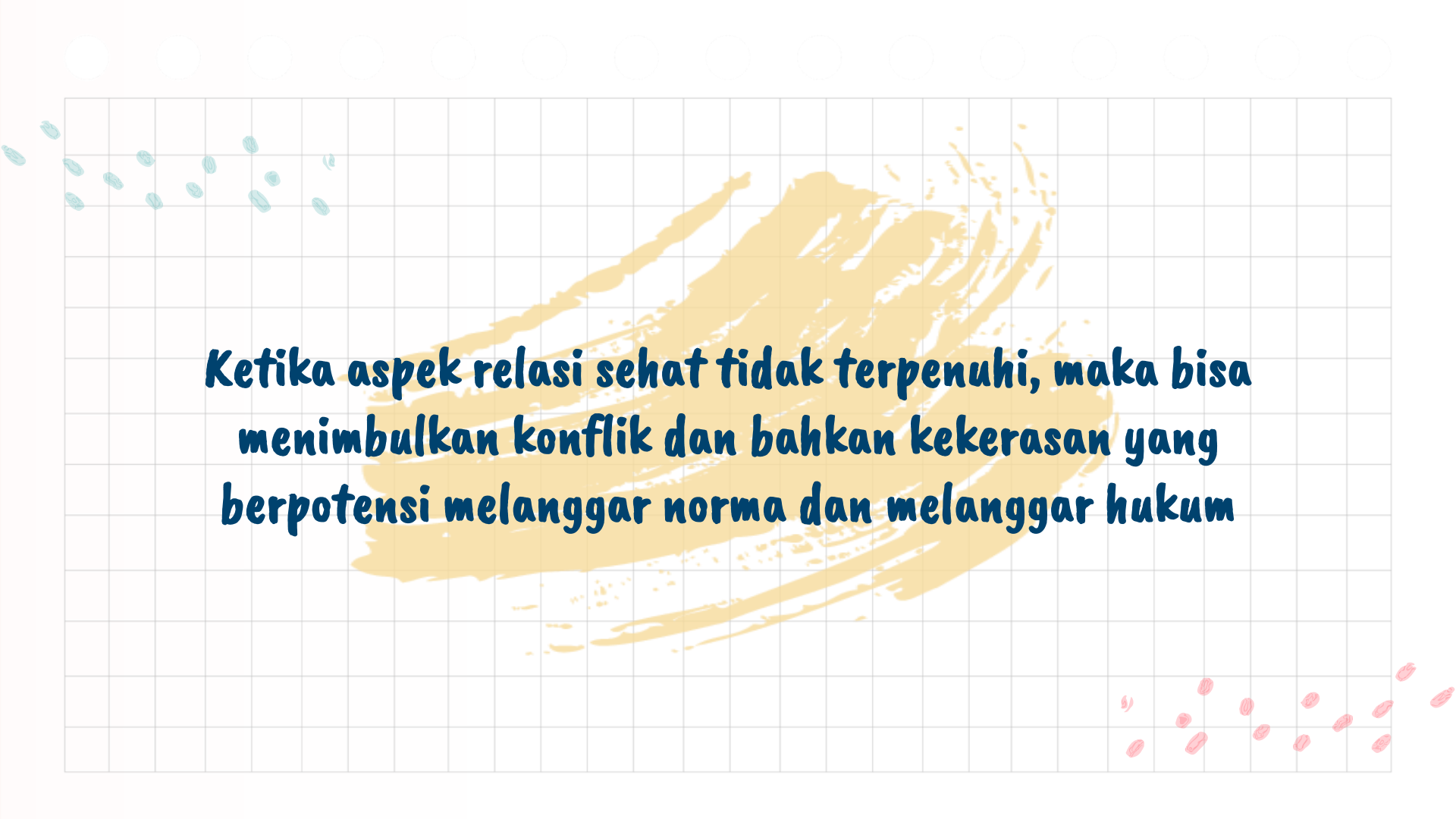
Relasi pada usia remaja merupakan hal yang dinamis

Sering kali keinginan untuk diterima dan dicintai membuat remaja tidak sadar dan terjebak dalam relasi yang tidak sehat



RELASI SEHAT

- SEHAT FISIK: tidak ada perlakuan yang menimbulkan luka. Mesiki secara fisik laki-laki lebih kuat, namun tidak ada pemanfaatan kekuatan untuk kesenangan pribadi atau mengintimidasi/merugikan orang lain.
- SEHAT PSIKIS/EMOSI: Adanya rasa nyaman, saling pengertian, dan juga keterbukaan. Mengenali emosi diri sendiri, orang lain, dan belajar mengungkapkan serta mengendalikan emosi dengan baik.
- SEHAT SOSIAL: Tidak ada kontrol, hubungan sosial dengan yang lain tetap terjaga dan kita tidak selalu fokus pada satu orang saja.
- SEHAT SEKSUAL: Perubahan biologis menumbuhkan keinginan menjalin kedekatan fisik sehingga **Be Careful!**



Ketika aspek relasi sehat tidak terpenuhi, maka bisa menimbulkan konflik dan bahkan kekerasan yang berpotensi melanggar norma dan melanggar hukum

Kekerasan

Kekerasan merupakan perilaku melanggar hukum dan aturan yang berlaku di masyarakat. Secara umum, kekerasan adalah penggunaan kekuatan fisik atau kekuasaan, yang dilakukan secara sengaja, terhadap individu ataupun kelompok, yang menyebabkan luka fisik, kematian, luka psikologis, terganggunya perkembangan, dan kerugian materi.

UPAYA PENCEGAHAN KEKERASAN



01 PAHAMI APA ITU KEKERASAN

Sehingga kita dapat memahami pengalaman dan menghindari dari perilaku berkekerasan kepada teman.

02 MENJALIN RELASI SETARA

Menumbuhkan pikiran setara membuat kita menghargai orang lain

03 MENCINTAI DIRI

Mencintai diri membuat kita memahami batasan diri sendiri dan orang lain.

04 KOMUNIKASI ASERTIF

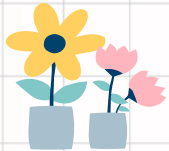
Interaksi dan komunikasi adalah keterampilan yang perlu diasah dan terus dikembangkan

Menerima perubahan dengan SELF-LOVE!



Menerima Diri

Memahami bahwa pengalaman setiap orang berbeda dan unik, perubahan membuat kita perlu beradaptasi



Its Ok Not To Be Ok

Memahami dan menyadari bahwa setiap emosi dan rasa tidak nyaman adalah alamiah dan wajar, termasuk emosi negatif.



Menciptakan Batasan yang sehat

Menciptakan batasan, membangun pertemanan yang sehat dan memikirkan risiko-risiko dari segala perilaku

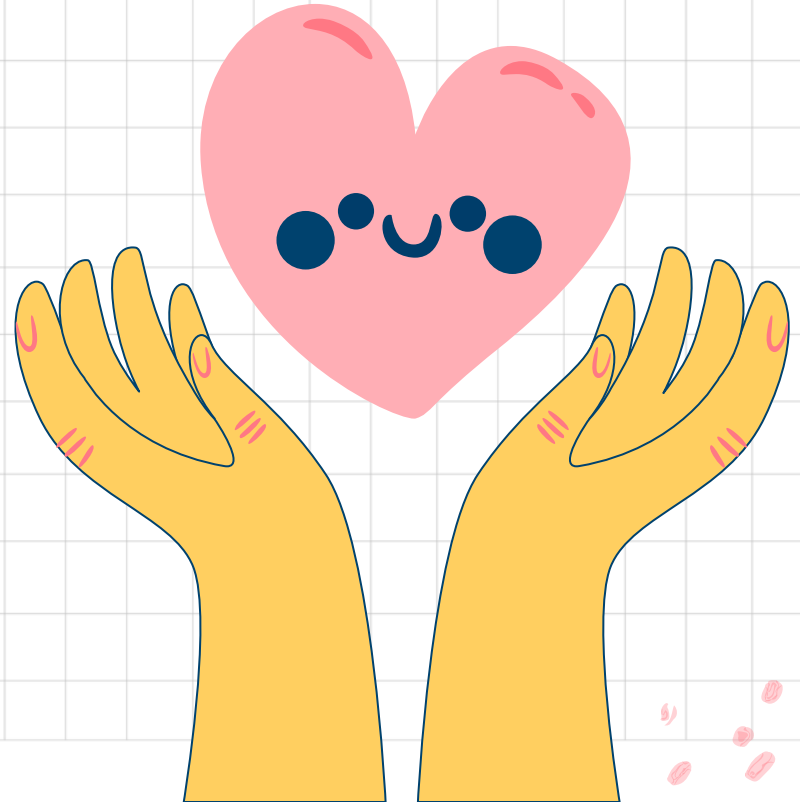


Melakukan Refleksi

Mau menggali dan menghadapi emosi yang dirasakan alih-alih mengabaikan atau menahan.

Self LOVE

Merupakan salah satu kunci agar kita merasa berharga. Self-love membuat seseorang menjadikan diri sebagai sumber kebahagiaan sehingga tidak harus mengikuti orang lain dan tidak harus menyakiti orang lain untuk mendapatkan sesuatu



Menjadi Teman yang Asyik!



Kita untuk Mereka!



Mendengar

Dengan empatik,
memperlihatkan
kepedulian



Menjaga

Batasan-batasan yang
dimiliki diri sendiri dan
orang lain



Hindari

Memberikan komentar
negatif dan bercanda
yang menyakiti



Membantu

Teman yang kesulitan
dengan cara yang
positif



Mencari

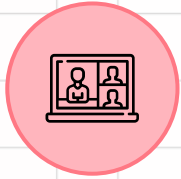
Cara penyelesaian
masalah yang tepat
saat menghadapi
konflik



Menjaga

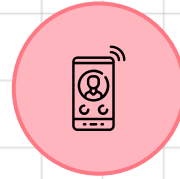
Kesehatan mental diri
sendiri dan memahami
keterbatasan

BIJAK MENGGUNAKAN INTERNET



Saring before Sharing

Batasi informasi dan data yang akan dibagikan di sosmed



Stranger danger!

Hati-hati terhadap informasi dari orang asing yang membuat kita berpikir dan berperilaku negatif



Waktu bertumbuh

Perbanyak relasi sehat dengan teman, eksplorasi minat dan bakat, batasi penggunaan gawai



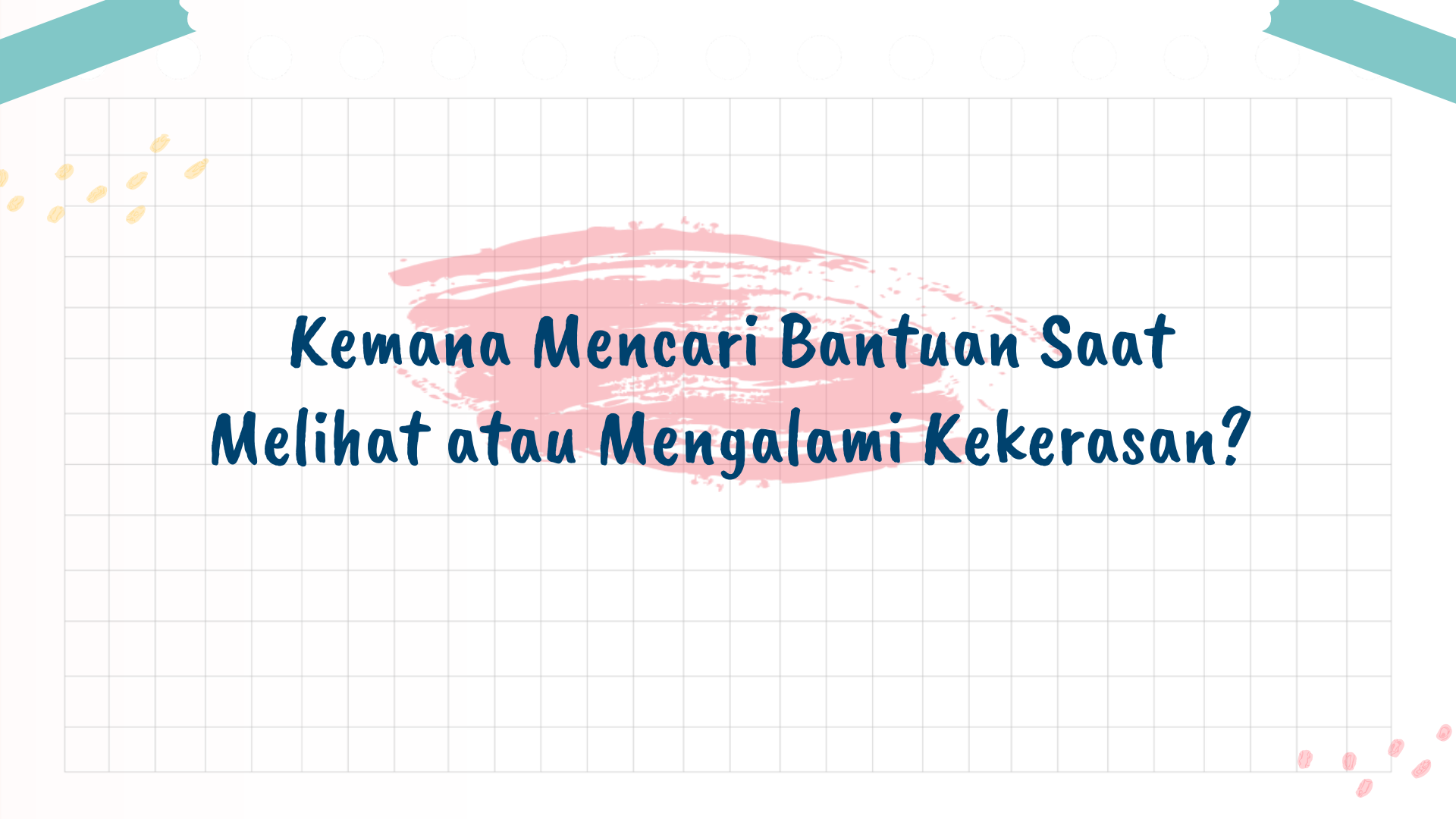
Muda berkarya

Gunakan gawai dan internet untuk hal-hal yang mendukung pengembangan diri dan membawa manfaat

Membangun Kedekatan dengan Orang Dewasa yang Dapat Dipercaya

Meski sering kali konflik dan relasi yang 'toxic' muncul dengan orang tua, namun pengawasan, bimbingan, dan kedekatan orang dewasa tetap menjadi hal penting





**Kemana Mencari Bantuan Saat
Melihat atau Mengalami Kekerasan?**

Lembaga BIO PSIKO SOSIAL

- Konsultasi Kesehatan jiwa dan Kesehatan reproduksi/seksualitas: Layanan Kesehatan Jiwa dan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di PUSKESMAS Kecamatan.
- Konsultasi kekerasan pada anak dan remaja: UPTD PPA di Kabupaten/Kota dan Provinsi.



TERIMA KASIH

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**.

Please keep this slide for attribution.