

#MulaiBaik

Teman kecil untuk memulai sekolah yang
aman, nyaman, dan penuh cerita baik.





MULAI BAIK

Mari Mulai Baik.
Jadi Lebih Baik.

*"Karena sekolah yang aman
dimulai dari kita."*



Sebelum Kita Mulai...

Halo.

Selamat datang di sekolahmu yang baru.

Mungkin hari ini kamu datang dengan banyak rasa.

Mungkin kamu senang. Mungkin gugup. Mungkin

bingung. Atau mungkin kamu diam-diam bertanya,

"Apakah aku akan punya teman?" Kalau iya, kamu

tidak sendirian. Banyak orang pernah merasakan

hal yang sama. Dan buku kecil ini dibuat supaya

perjalananmu dimulai dengan lebih baik.





Setiap tahun ajaran baru adalah kesempatan baru. Ada yang datang membawa mimpi. Ada yang datang membawa harapan. Ada juga yang datang membawa rasa takut. Takut tidak diterima. Takut diejek. Takut menjadi sendirian.

Kami percaya sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman untuk tumbuh.

Karena itu...

Mari Mulai Baik.

Karena setiap kebaikan kecil bisa mengubah hari seseorang.



Sebelum Kita Mulai...

Kadang kita berpikir menjadi teman baik harus melakukan **hal besar**.

Padahal...

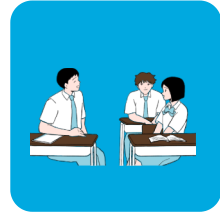
Teman baik bisa dimulai dari:



Menyapa
dulu.



Mengajak duduk
bersama.



Mengingat nama
teman.



Bertanya,
"Hari ini gimana?"



Mendengarkan
tanpa menghakimi.

Sering kali,
hal-hal kecil
itulah yang
paling diingat.

Pernah Merasa Tidak Diterima?

Pernah masuk ke ruangan lalu merasa semua orang sudah punya kelompok?

Pernah takut makan sendirian?

Pernah merasa berbeda?

Kalau pernah...

Kamu tahu rasanya.

Karena itu, jangan biarkan temanmu merasakan hal yang sama. Kadang satu ajakan sederhana bisa mengubah satu hari seseorang.



Bullying Itu Bukan Candaan

Bullying bukan soal bercanda.

Bullying terjadi ketika seseorang terus-menerus disakiti, dipermalukan, dikucilkan, atau dibuat takut.

Bullying bisa berupa:

- mengejek fisik
- memberi julukan yang menyakitkan
- mengucilkan
- menyebarkan gosip
- memermalukan di media sosial
- mengancam

Kalau hanya satu orang yang tertawa.

Mungkin itu bukan lagi candaan.



Sebelum Bercanda...

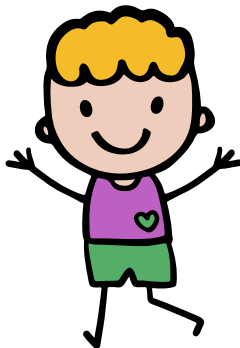
Coba tanyakan ke diri sendiri.

Apakah semua orang tertawa?

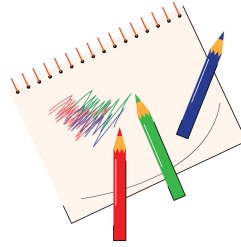
Apakah aku akan senang jika diperlakukan seperti ini?

Apakah ini membuat teman merasa diterima?

Kalau jawabannya "**tidak**"
Mungkin bercandanya perlu dihentikan.



Tentang Menghargai Batasan



Setiap orang punya batasannya.
Dan batasan itu layak dihormati.
Menghargai bukan berarti menjaga
jarak. Menghargai berarti memahami
bahwa setiap orang berhak berkata:

"Tidak."

Tanpa harus merasa bersalah.



Kekerasan Seksual Tidak Selalu Terlihat

Banyak orang mengira kekerasan seksual hanya terjadi **ketika ada sentuhan**.
Padahal tidak.

Bisa berupa:

- komentar tentang tubuh
- siulan yang membuat tidak nyaman
- memaksa berfoto
- menyebarkan foto pribadi
- menyentuh tanpa izin
- mengirim pesan bernada seksual
- memaksa pacaran

Kalau perhatian kita membuat seseorang merasa tidak aman. Itu bukan bentuk kepedulian.

Belajar Consent

Consent artinya saling setuju.

Tidak memaksa.

Tidak mengintimidasi.

Tidak membuat orang merasa bersalah.

Kalau seseorang berkata,
"Tidak."

Maka jawabannya adalah:
Tidak.

Menghormati batasan adalah bentuk
kedewasaan.



#MulaiBaik Jadi Lebih Baik

Kalau Kamu Melihat Teman Dibully...

Kamu tidak harus menjadi pahlawan.
Tapi kamu bisa menjadi teman.

Kamu bisa:

- menemani korban
- bertanya apakah ia baik-baik saja
- tidak ikut menertawakan
- melapor kepada guru yang dipercaya

Kadang kehadiranmu sudah sangat berarti.



Kalau Itu Terjadi Padamu...

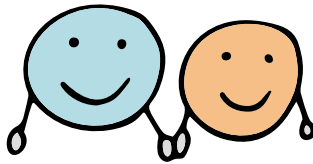
Tarik napas.

Yang terjadi bukan salahmu.

Kamu berhak mendapatkan bantuan.

Ceritakan kepada:

- ♥ guru
- ♥ orang tua
- ♥ wali kelas
- ♥ konselor
- ♥ teman yang kamu percaya



**Kamu tidak harus menghadapi semuanya
sendirian.**



Tantangan

Mulai Baik

Minggu ini coba lakukan lima hal.

- ☐ Menyapa teman baru
- ☐ Mengajak seseorang makan bersama
- ☐ Memberikan pujian yang tulus
- ☐ Membela teman yang diejek
- ☐ Mengucapkan terima kasih

Centang setiap yang berhasil kamu lakukan.



Mari Mulai Baik

Mungkin kita tidak bisa mengubah seluruh sekolah sendirian. Tapi kita bisa memilih bagaimana memperlakukan satu orang hari ini. Dan besok, satu orang itu bisa melakukan hal yang sama kepada orang lain.

Begitulah sekolah yang aman tumbuh. Bukan karena semua orang sempurna. Tetapi karena semakin banyak orang **memilih untuk peduli. Sekali lagi memilih untuk peduli.**

Mari Mulai Baik. Jadi Lebih Baik.



Selamat menjadi siswa baru, yuk #MulaiBaik dan Jadi Lebih Baik

Jika kamu membutuhkan bantuan, hubungi
tempat cerita remaja di link berikut:
<https://bit.ly/PendaftaranPacarIdaman>