

MANUAL PELATIHAN

PENGORGANISASIAN PEKERJA RUMAH TANGGA





International
Labour
Organization

MANUAL PELATIHAN

PENGORGANISASIAN PEKERJA RUMAH TANGGA

Pendanaan untuk penerbitan ini didukung oleh Departemen Perburuhan Amerika Serikat di bawah Cooperative Agreement no. IL-23990-13-75-K.

Isi dari penerbitan ini tidak serta merta merefleksikan pandangan atau kebijakan Departement Perburuhan Amerika Serikat dan penyebutan nama dagang, paruh komersil atau organisasi tidak mengimplikasikan dukungan oleh Pemerintah Amerika Serikat.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Tentang Manual	vii
MODUL I. STRUKTUR SOSIAL & HAK-HAK PEKERJA RUMAH TANGGA	1
Kegiatan-kegiatan	
Kegiatan 1.1 Permainan Perang Bintang/Transaksi (Permainan)	4
Kegiatan 1.2 Apa itu struktur dan stratifikasi sosial	9
Kegiatan 1.3. Potensi dan Cara dalam Mengubah Struktur yang Tidak Adil	11
Kegiatan 1.4 Masalah-Masalah Pekerja Rumah Tangga	13
Kegiatan 1.5 Hak-Hak Pekerja Rumah Tangga	15
Kegiatan 1.6 Visi dan Mimpi tentang Sistem Sosial yang Adil bagi PRT	17
Alat	
Alat 1.1 Aturan Transaksi & Aturan Nilai Kartu	19
Alat 1.2 Lembar Kasus “Mengapa Warsi Meninggal?”	20
Alat 1.3 Lembar 20 Unsur Kerja Layak PRT	22
Lembar Peserta	22
Lembar Peserta 1.1 Struktur dan Stratifikasi Sosial; Belajar dari Permainan Perang Bintang	23
Lembar Peserta 1.2 Konvensi ILO 189	25
Lembar Peserta 1.3 RUU PRT	25
Lembar Peserta 1.4 Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. 2 Tahun 2015	25
Lembar Peserta 1.5 UU Ketenagakerjaan	25
MODUL II. PENGORGANISASIAN KOMUNITAS	27
Kegiatan-Kegiatan	
Kegiatan 2.1 Pengertian Pengorganisasian Komunitas	30
Kegiatan 2.2 Pengorganisasian dengan Metode Rap	34
Kegiatan 2.3 Praktik Lapangan	38
Alat	
Alat 2.3.1. Formulir Harian Pengorganisasian (Menggunakan metode Rap)	41

Lembar Peserta

Lembar Peserta 2.1. Tugas dan Tanggungjawab Penggerak Komunitas	42
Lembar Peserta 2.2. Sikap Dasar Penggerak Komunitas	43
Lembar Peserta 2.3. Pengertian dan Langkah-langkah Rap	45

MODUL III. PEMBENTUKAN DAN PERAWATAN ORGANISASI

51

Kegiatan-Kegiatan

Kegiatan 3.1	Menyusun Visi-Misi, Nilai & Isu Strategis Program	54
Kegiatan 3.2	Model Kepemimpinan	56
Kegiatan 3.3	Pengelolaan Konflik	58
Kegiatan 3.4	Media-Media Pengorganisasian	61

Alat

Alat 3.2.1. Panduan Bermain Peran Model Kepemimpinan	66
--	----

Lembar Peserta

Lembar Peserta. 3.3.1. Pengertian Konflik dan Strategi Umum Pengelolaannya	68
Lembar Peserta 3.4.A Panduan Gerakan Hidup Sehat Alami	70
Lembar Peserta 3.4.B.1. Kelompok Tabungan	87
Lembar Peserta 3.4.C.1. Koperasi Bersama	90

KATA PENGANTAR

Pekerja Rumah Tangga (PRT) adalah salah satu pekerjaan tertua dan terbesar di berbagai belahan dunia. ILO pada 2016 memperkirakan, secara global lebih dari 67 juta PRT mengisi angkatan kerja khususnya di negara-negara berkembang, dengan jumlah yang terus meningkat. PRT sampai saat ini juga menempati posisi teratas sebagai tujuan migrasi tenaga kerja Indonesia. Dari segi jumlah, *rapid assessment* JALA PRT tahun 2009, yang memperkirakan 67% rumahtangga kelas menengah dan menengah atas mempekerjakan PRT, menengarai jumlah PRT di Indonesia 10.744.887 orang, dan jumlah PRT di luar negeri sekitar 6 juta orang.

PRT berperan besar sebagai penunjang bahkan sokoguru bagi angkatan kerja negara. Perannya di ranah domestik memungkinkan anggota keluarga majikan dapat melangsungkan berbagai kegiatan dan berkarir di ruang publik. Tanpa peran PRT, dalam sistem sosial masyarakat seperti Indonesia sampai saat ini, hampir dapat dipastikan ekonomi nasional akan sangat terganggu. Namun, alih-alih jumlahnya yang besar dan perannya yang penting, status sosial PRT dan perlakuan terhadap PRT sangat tidak adil. Mayoritas PRT yang hampir semua perempuan, ada juga yang masih dalam usia anak-anak, ditindas, dilanggar hak dasarnya, digaji rendah dengan jam kerja yang panjang tanpa libur mingguan, dibatasi akses sosialisasi dan hak berorganisasinya, rentan menjadi korban perdagangan manusia. Mereka mengalami kekerasan fisik dan psikis, dalam kondisi dan fasilitas kerja yang tidak layak, diperlakukan sebagai budak. Mereka tidak diakui sebagai pekerja, dan dalam statusnya, tidak mendapatkan perlindungan hukum dari negara.

Namun, terlepas dari gentingnya permasalahan, baru sedikit PRT yang sadar akan hak dan pentingnya menyatukan kekuatan mereka dalam organisasi. Banyak PRT yang belum menyadari hak-haknya, menerima dengan pasrah posisi dan perlakuan terhadap dirinya, merasa tidak berdaya, atau berjuang sendiri-sendiri.

Didorong kondisi tersebut, JALA PRT, bekerjasama dengan Urban Poor Consortium (UPC) dan ILO Jakarta, menyusun manual panduan pelatihan pengorganisasian bagi PRT ini. Bahan bagi penulisan manual ini adalah pengalaman lebih dari dua puluh tahun UPC dalam melakukan pengorganisasian rakyat, dan pengalaman serta kasus-kasus yang dialami para PRT dalam ranah kerja mereka.

Terima kasih tak terhingga kami tujukan kepada kawan-kawan aktivis UPC yang telah membagikan pengalamannya, mendiskusikan dengan serius, dan memberikan masukan penting bagi tersusunnya manual ini. Juga kepada ILO Jakarta untuk kerjasama dan bantuannya. Namun, semua kelemahan dan kekurangan dalam manual ini sepenuhnya menjadi tanggungjawab kami sebagai penyusun.

Jakarta, 31 Agustus 2016

Penyusun
Wardah Hafidz
Ari Ujjianto
Lita Anggraini

TENTANG MANUAL

Sarni, bukan nama sebenarnya, melarikan diri, turun dari lantai tiga rumah majikannya menggunakan kabel antena TV yang ditariknya dari atap rumah. Sampai di tanah, dengan kulit tangan dan kaki lecet berdarah, ia menyusuri jalan kampung, mencari bantuan. Seorang warga yang ditemui dan dimintainya untuk menolong menolak, mungkin takut. Sarni akhirnya sampai di kantor polisi, dan kasusnya ditangani polisi. Umurnya 19 tahun ketika itu, dan ia sudah menjadi pekerja rumah tangga (PRT) sejak umur 12 tahun, saat ia diajak bibinya ke kota dengan janji akan diikutkan sebuah keluarga yang akan mengambilnya sebagai anak angkat dan menyekolahkan. Ternyata ia dijadikan PRT, dan berbagai perlakuan kejam dialaminya sejak itu: dipukul, disekap di kamar mandi tanpa makan, diseterika, bibirnya ditusuk gunting, vaginanya diberi cabe, dan banyak jenis penyiksaan lainnya. Ia selalu diharuskan tidur di lantai tanpa alas di samping kandang anjing. JALA PRT, organisasi advokasi pembela hak-hak PRT mendampingi dalam proses penyembuhan luka-luka fisik dan psikisnya, dan di pengadilan kasusnya.

Dalam pengertian pengorganisasian komunitas, kekuatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan tindakan. Sumber utama kekuatan, pada komunitas marginal seperti PRT, adalah kemampuan menyatukan jumlahnya yang besar untuk melawan dan menghentikan ketidakadilan yang dipaksakan kepada mereka. Menyatukan kekuatan dalam organisasi adalah proses kegiatan yang berulang, membutuhkan waktu dan intensitas. Prosesnya dimulai dari pendekatan orang per orang, menemui di rumah tinggal mereka, atau di tempat para PRT berkumpul, menghubungkan mereka melalui kegiatan bersama terkait kebutuhan dan masalah mereka. Tetapi hanya menyatukan jumlah sebagai sarana penekan saja tidak cukup. Dalam kasus Sarni di atas, JALA PRT bersama para PRT dalam jaringannya mengumpulkan data, mempelajari aturan dan opini masyarakat, mengumpulkan dana untuk kasus tersebut, dan membangun jaringan pendukung. Dengan kata lain, secara prinsip, pengorganisasian komunitas seperti komunitas PRT misalnya, menyangkut penyatuan jumlah dan mengubahnya menjadi kekuatan penggerak, mengumpulkan sumber daya dan meningkatkan kemampuan dan membangun jaringan pendukung.

Dalam pengertian di atas, pengorganisasian komunitas menjadi penting karena tanpa kelompok yang terorganisasi, kasus Sarni akan tenggelam tanpa perhatian, Sarni tetap dalam penderitaannya tanpa pembelaan untuk mendapatkan keadilan, dan sistem sosial yang menindas itu tidak akan berubah.

Manual ini terdiri atas tiga modul, Modul I, II, dan III. Modul I tentang Struktur Sosial dan Hak-Hak Pekerja Rumah Tangga, dengan ilustrasi kasus penganiayaan yang menimpa PRT untuk memperjelas pemahaman peserta, dan menegaskan posisi pemihakan mereka. Pada Modul II peserta mempelajari pengertian pengorganisasian komunitas beserta unsur-unsurnya, metode dan langkah-langkahnya, pembentukan kelompok, dan prinsip serta sikap dasar seorang penggerak komunitas atau *community organizer* (CO).

Modul III berisi materi perawatan organisasi yang terdiri atas cara-cara pengelolaan organisasi, termasuk didalamnya model kepemimpinan dan prinsip-prinsip pengambilan keputusan; dan media pengorganisasian, yang dalam modul ini diambil tiga jenis media yaitu tabungan, koperasi, dan kesehatan. Dalam praktiknya, media pengorganisasian dapat berupa apapun yang menjadi kebutuhan, kerisauan atau masalah yang ingin ditangani, dan hal-hal yang menjadi kepedulian orang. Sebagai misal, jika ada lima orang ingin agar mereka bisa mendapatkan penghasilan tambahan, mereka dapat membentuk kelompok dan merancang kegiatan bersama untuk tujuan tersebut. Atau jika sepuluh orang PRT ingin memperjuangkan kenaikan upah di tempat kerja, mereka bisa berkelompok, merancang dan melakukan berbagai kegiatan untuk tujuan tersebut.

Tiga modul ini dirancang sebagai satu kesatuan untuk digunakan dalam pelatihan dasar pengorganisasian dengan durasi waktu 5 (lima) hari efektif, 8 jam/hari. Dengan pengandaian sesi berlangsung 7 jam/hari, pembagian waktu adalah sebagai berikut: penyadaran struktur sosial kelas dan hak-hak PRT (1 hari); pengorganisasian (2,5 hari); manajemen dan perawatan organisasi (1 hari); rancangan tindak lanjut (0.5 hari).

Siapa yang dapat Menggunakan Manual Ini

Buku manual ini disusun untuk digunakan sebagai panduan bagi para fasilitator pelatihan dasar pengorganisasian komunitas, khususnya pelatihan dasar pengorganisasian komunitas bagi PRT. Karena itu, contoh kasus, pembahasan dan acuan kebanyakan dari konteks PRT. Namun demikian, pelatihan dasar yang sama untuk kelompok-kelompok masyarakat marginal yang berbeda dapat juga menggunakan manual ini, disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan, dan kasus dapat disesuaikan dengan latar belakang kelompok yang dilatih.

Struktur Setiap Kegiatan

Manual ini terdiri atas tiga modul yang masing-masing terdiri atas beberapa sesi pokok bahasan. Setiap sesi mengikuti alur yang sama, dimulai dengan pengantar dan berakhir dengan refleksi, dan dilengkapi dengan bahan acuan atau bacaan bagi fasilitator. Berikut rincian bagian-bagian dari setiap sesi:

1. Tujuan

Penjelasan tentang hal-hal yang akan dicapai jika modul tersebut diterapkan dalam proses sesuai alurnya.

2. Alokasi Waktu

Waktu yang diperkirakan dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan.

3. Metode

Uraian rinci tentang cara-cara yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan.

4. Peralatan

Berbagai media penunjang yang diperlukan untuk memperlancar jalannya kegiatan.

5. Pengantar

Berisi penjelasan pendek mengapa pokok bahasan dalam Kegiatan ini penting dalam kaitannya dengan pengorganisasian komunitas, dan ringkasan isi Kegiatan. Penjelasan ini merupakan landasan pikiran agar menjadi acuan fasilitator dalam memberikan penjelasan kepada peserta.

6. Langkah-langkah

Uraian rinci bagaimana proses pembahasan topik dilakukan. Dengan mengacu ke materi yang dilampirkan di setiap akhir topik, fasilitator diharapkan dapat membawakan topik bahasan dengan jelas dan sesuai tujuan.

7. Evaluasi

Tinjauan ulang atas kegiatan yang telah dilaksanakan untuk memperjelas pemahaman peserta, dan bagi fasilitator berguna untuk memastikan topik bahasan telah dipahami dengan baik oleh peserta.

8. Refleksi

Pembahasan tentang topik bahasan dikaitkan dengan realitas sehari-hari dan pengalaman peserta. Langkah ini sangat penting untuk memastikan bahwa pemahaman peserta tidak berhenti di tingkat teoritik tetapi membumi dalam pemahaman dan pengalaman keseharian peserta. Terkait topik-topik yang membutuhkan praktik di lapangan, langkah ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa peserta dapat mempraktikkan kegiatan tersebut dengan benar dan tepat.

Cara Menggunakan Manual Ini

Manual ini disusun dengan sistematika alur yang runtut. Pengguna dapat saja mengambil sebagian bahan untuk digunakan sesuai kebutuhan. Namun, jika digunakan secara keseluruhan disarankan agar pemakai mengikuti urutan sesi dan topiknya dari awal sampai akhir.

Manual yang terdiri atas tiga modul ini bertujuan untuk:

- (1) memberikan pemahaman secara konkret tentang struktur sosial dalam masyarakat, pelapisan kelas, di lapis mana PRT berada, dan mengapa mereka berada di lapis tersebut dan akibatnya bagi status sosial, ekonomi dan politik mereka;
- (2) memberikan pengetahuan tentang pengorganisasian komunitas, dan bagaimana caranya, menggunakan metode Rap; dan
- (3) memberikan pemahaman tentang manajemen organisasi yang mencakup di antaranya model-model kepemimpinan dan pengambilan keputusan dan media perawatan organisasi, agar anggota tetap dapat aktif, terhubung dan bekerjasama, khususnya tabungan, koperasi, dan kesehatan.

Catatan Penyusun

Agar proses pelatihan dapat berlangsung maksimal dan mencapai tujuan, disarankan agar pelatihan memperhatikan hal-hal berikut:

- ♦ Pelatihan dibuka dengan sesi pengenalan. Banyak permainan dan media yang dapat digunakan untuk ini.
- ♦ Permainan untuk menghilangkan rasa tegang dan khawatir (*ice breaker*) agar ketika memulai proses pelatihan, peserta merasa santai dan nyaman. Untuk itu, *ice breaker* yang digunakan sebaiknya yang membuat peserta bergerak, bersentuhan secara fisik, ramai dan riang.
- ♦ Penggalan harapan atau hasil yang ingin dicapai peserta dari pelatihan, untuk menyamakan harapan fasilitator dan peserta. Penyesuaian harapan peserta dan rancangan fasilitator menjadi alur dan target hasil akhir serta proses pelatihan yang disepakati bersama.
- ♦ Penggalan kekhawatiran peserta akan kemungkinan terjadinya hal-hal yang akan mengganggu proses pelatihan misalnya, peserta tidak disiplin waktu, jenuh, tidak paham, dan sebagainya. Semua kekhawatiran ini digunakan sebagai dasar untuk menyusun aturan bersama selama pelatihan sehingga hal-hal tersebut dapat dihindari.
- ♦ Fasilitator mesti peka terhadap kondisi peserta. Jika peserta terlihat bosan atau mengantuk, perlu fasilitator menyela proses dengan permainan (*energizer*) pendek yang menyegarkan. Sedapat mungkin, permainan dikaitkan dengan topik bahasan.
- ♦ Proses setiap hari hendaknya ditutup dengan evaluasi harian untuk mengukur capaian sehari tersebut, dan mengetahui kekurangan atau kelemahan yang mesti diperbaiki pada hari berikutnya. Evaluasi harian mencakup semua hal termasuk fasilitas dan logistik, selain sesi pelatihan dengan segala unsurnya.
- ♦ Evaluasi akhir: lebih mendalam dan menyeluruh tentang semua aspek pelatihan yang mencakup fasilitator, peserta, materi, proses, dan logistik yang dilakukan secara tertulis.

MODUL 1

STRUKTUR SOSIAL & HAK-HAK PEKERJA RUMAH TANGGA (PRT)

PANDUAN

TUJUAN

Setelah menyelesaikan modul ini peserta:

- Memahami bersama apa itu struktur dan kelas sosial;
- Menyadari adanya perbedaan kelas sosial dan dapat mengidentifikasi ciri-ciri masing-masing kelas;
- Dapat menjelaskan mengapa struktur dan stratifikasi sosial terjadi dan terus bertahan;
- Memahami pentingnya mengorganisasikan diri;
- Mempunyai formulasi konkrit dan visual tentang perubahan kondisi dan posisi PRT yang diinginkan;
- Memahami masalah-masalah yang dihadapi PRT;
- Memahami hak-hak asasi manusia dan hak-hak PRT;
- Terdorong untuk mewujudkan hak-hak PRT.

KEGIATAN-KEGIATAN

- Kegiatan 1.1 Permainan perang bintang/transaksi (permainan)
- Kegiatan 1.2 Struktur dan stratifikasi sosial, perbedaan kelas sosial, dan faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakadilan kelas pada struktur sosial (diskusi pleno)
- Kegiatan 1.3 Potensi dan cara dalam mengubah struktur sosial yang tidak adil (diskusi kelompok)
- Kegiatan 1.4 Masalah-masalah yang dihadapi PRT (diskusi kelompok kasus "Mengapa Warsi Meninggal?")

Kegiatan 1.5 Hak-hak PRT dan kerja layak PRT (diskusi kelompok)

Kegiatan 1.6 Visi/Mimpi tentang struktursosial yang adil bagi PRT

ALAT

Alat 1.1.1. Aturan transaksi dan aturan nilai permainan Perang Bintang

Alat 1.4.1. Lembar kasus “Mengapa Warsi Meninggal?”

Alat 1.5.1. Lembar 20 Unsur Kerja Layak PRT

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 1.2.1 Struktur dan Stratifikasi Sosial: belajar dari Permainan Perang Bintang

Lembar Peserta 1.4.1. Undang-undang Dasar 1945

Lembar Peserta 1.4.2. Konvensi ILO 189 dan Rekomendasi 201

Lembar Peserta 1.4.3. Hak-hak PRT menurut Draft ke -9 RUU Perlindungan PRT versi JALA PRT

Lembar Peserta 1.4.4. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 1984 Tentang Pengesahan Konvensi Mengenai Penghapusan Segala Bentuk Diskriminasi Terhadap Perempuan (*Convention On The Elimination Of All Forms Of Discrimination Against Women*)

Lembar Peserta 1.4.5. Permenaker No. 2 Tahun 2015 tentang Perlindungan PRT

Lembar Peserta 1.5.1. Undang-undang No. 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan

Catatan untuk Fasilitator

- Sesi 1 modul ini membutuhkan persiapan yang agak lama, khususnya dalam mempersiapkan perlengkapan permainan perang bintang. Sebaiknya sehari sebelum pelatihan, bahan dan perlengkapan permainan sudah dipersiapkan.
- Upayakan setiap sesi dimulai dengan permainan penyegaran, kecuali jika sesi tersebut materinya memang diawali dengan permainan.

▶ RENCANA PEMBELAJARAN

Sesi 1. Struktur Sosial

Durasi (menit)	Lembar Peserta 1.2.1
5	Pengantar pembuka dari fasilitator
90	Kegiatan 1.1. Permainan Perang Bintang
75	Kegiatan 1.2. Struktur dan stratifikasi sosial, perbedaan kelas sosial, dan faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakadilan kelas pada struktur sosial (diskusi pleno)
75	Kegiatan 1.3. Potensi dan cara dalam mengubah struktur yang tidak adil

Sesi 2. Hak-hak Pekerja Rumah Tangga

Durasi (menit)	Lembar Peserta 1.2.1
5	Pengantar Pembuka dari Fasilitator
120	Kegiatan 1.4. Masalah-masalah yang dihadapi PRT (Diskusi kelompok kasus Mengapa Warsi Meninggal?)
60	Kegiatan 1.5. Hak-hak PRT (Payung Kerja Layak PRT)
45	Kegiatan 1.6. Visi /Mimpi tentang Struktur Sosial yang Adil bagi PRT

▶ BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Metaplan beberapa warna (6 warna)
- Amplop surat (ke dalam amplop akan dimasukan metaplan)
- Alat menghitung (jika perlu)
- Spidol kertas
- Spidol white board
- Kertas Plano
- Selotip kertas
- Gunting
- Papan penopang plano
- Alat penjepit kertas plano
- Papan tulis atau white board
- Krayon

KEGIATAN

1.1

PERMAINAN PERANG BINTANG/TRANSAKSI (PERMAINAN)**TUJUAN**

- Memahami dan merasakan ketidakadilan dan perbedaan-perbedaan di antara kelompok-kelompok dalam permainan
- Peserta memahami adanya struktur kelas

DURASI

90 menit

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Metaplan beberapa warna (6 warna)
- Amplop surat (ke dalam amplop akan dimasukan metaplan)
- Alat menghitung (jika perlu)
- Spidol kertas
- Spidol white board
- Kertas Plano
- Selotip kertas
- Gunting
- Papan penopang plano
- Alat penjepit kertas plano
- Papan tulis atau white board

ALAT 1.1.1.

- Aturan transaksi dan aturan nilai permainan Perang Bintang

PENGANTAR

Sangat penting bagi kelompok marginal seperti PRT untuk mengenali struktur sosial yang ada dalam masyarakatnya, bagaimana lapis-lapis kelas dalam struktur tersebut

terbentuk, bagaimana sifat-sifat dasar dan kecenderungan masing-masing kelas, dan di mana posisinya sebagai PRT di dalam struktur sosial tersebut. Pemahaman tersebut, termasuk di dalamnya ketidakadilan yang ditimbulkan oleh struktur kelas, akan menumbuhkan kesadaran dan pemahaman mengapa kasus Sarni yang diuraikan di bagian Pengantar dapat terjadi. Kesadaran kelas ini diharapkan akan menjadi pemandu awal bagi langkah-langkah yang akan dilakukan PRT untuk mengubah posisi sosialnya. Permainan transaksi yang mulai dikembangkan pada tahun 1960-an oleh Garry Shirts berikut merupakan media yang pas untuk menjelaskan lapis-lapis kelas sosial dalam stuktur sosial.

PERSIAPAN FASILITATOR

Sebelum kegiatan/permainan dimulai, fasilitator sudah harus siap dengan bahan-bahan permainan yang meliputi:

1. Metaplan warna kuning, hijau, merah, biru, putih, merah tua berbentuk bujur sangkar yang dipotong dengan ukuran sekitar 5 cm x 5 cm.
2. Jumlah masing-masing potongan kartu metaplan adalah sebagai berikut:
 - Kuning: sepertiga jumlah peserta ditambah satu (Kalau peserta tidak bisa dibagi 3, maka jumlah kartu kuning adalah yang mendekati $\frac{1}{3}$ dari peserta + 1)
 - Hijau: duapertiga jumlah peserta ditambah satu
 - Merah, Biru, Putih : masing-masing sepertiga dari enam kali jumlah peserta dikurangi jumlah kartu Kuning dan Hijau (misalnya kalau jumlah peserta 30, maka hitungannya : $6 \times 30 - 22 = 158$. Lalu $158 / 3$)
 - Merah Tua: sekitar 45 kartu, terlepas berapapun jumlah peserta (sebagai kartu Bonus)
3. Amplop surat sejumlah peserta ditambah satu. Amplop surat sebanyak sepertiga peserta diberi tanda bujursangkar; sepertiga diberi tanda lingkaran; dan sisanya diberi tanda segitiga. Satu amplop lagi diberi tulisan "Kartu Bonus".
4. Masukkan satu kartu metaplan Kuning dan satu kartu Hijau dan empat kartu warna lain secara acak ke dalam semua amplop bertanda bujursangkar dan satu amplop bertanda lingkaran. Masukkan satu kartu Hijau dan campuran acak lima kartu warna Merah, Biru, Putih ke dalam semua amplop bertanda lingkaran dan satu amplop bertanda segitiga. Masukkan campuran acak enam kartu Merah, Biru dan Putih ke dalam semua amplop segitiga sisanya. Semua kartu merah tua dimasukkan ke amplop 'Kartu Bonus'.

▶ LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menerangkan pokok bahasan, tujuan dan waktu yang diperlukan untuk kegiatan ini.
2. Fasilitator memberitahukan nama permainan yang akan dilakukan: Perang Bintang. Permainan ini adalah permainan pertukaran (transaksi): Seluruh permainan akan terdiri atas beberapa periode transaksi.
3. Fasilitator membagikan amplop secara acak. Kemudian peserta diminta berkelompok menurut tanda yang ada pada amplop: bujursangkar, lingkaran dan segitiga.
4. Fasilitator memberitahukan kepada para peserta bahwa amplop yang mereka terima berisi enam kartu dengan warna yang beraneka ragam. Para peserta diminta memastikan bahwa amplopnya berisi 6 kartu.
5. Fasilitator mengumumkan peraturan permainan yang terdiri dari Aturan Transaksi dan Aturan Nilai. Aturan ini ditulis di kertas plano dan ditempel di tempat yang paling gampang dilihat (lihat Alat 1.1.1).
6. Peserta diminta menghitung jumlah nilai yang ada dalam amplop masing-masing sesuai Aturan Nilai Kartu, dan mencatatnya di bagian belakang amplop. Nilai tidak boleh diberitahukan atau diketahui peserta lain.
7. Fasilitator meminta peserta berkelompok sesuai dengan gambar amplopnya (bujur sangkar berkumpul dengan bujur sangkar, segitiga dengan segitiga, dan lingkaran dengan lingkaran)
8. Peserta kemudian akan melakukan transaksi/menukarkan kartu dengan peserta lain untuk meningkatkan jumlah nilai kartu-kartunya
9. Transaksi 1: Fasilitator meminta semua peserta berdiri dan bersiap. Fasilitator membunyikan bel/peluit/tepuk tangan sebagai tanda transaksi dimulai. Setelah waktu habis fasilitator membunyikan tanda transaksi berhenti (lihat alat 1.1.1 tentang aturan transaksi).
10. Fasilitator meminta peserta menghitung nilai mereka setelah transaksi. Nilai setiap peserta dan nama peserta dicatat di papan atau kertas plano sesuai kelompoknya: bujursangkar, lingkaran dan segitiga.
11. Berdasarkan pengamatan atas persebaran nilai perolehan peserta, fasilitator menentukan batas bawah nilai kelompok bujursangkar dan kelompok lingkaran. Batas itu ditentukan dari lompatan nilai yang jauh. Pengelompokan hendaknya dilakukan sealamiah mungkin sesuai hasil permainan. Dari ketentuan batas tersebut akan kelihatan bahwa jumlah peserta yang termasuk dalam kelompok bujursangkar akan lebih kecil dari jumlah anggota kelompok lingkaran, dan jumlah anggota kelompok lingkaran lebih kecil dari jumlah anggota kelompok segitiga.

12. Fasilitator mengubah pengelompokan peserta berdasarkan penentuan nilai batas antar kelompok tersebut di atas. Ini berarti peserta yang masuk kelompok bujur sangkar akan berbeda dari komposisi sebelumnya, komposisi yang masuk lingkaran dan segitiga juga berubah.
13. Fasilitator membagikan 3 (tiga) kartu bonus kepada masing-masing kelompok dan memberi waktu 3 menit untuk kelompok menyepakati siapa anggota kelompok yang berhak mendapatkan kartu tersebut. Bila dalam tiga menit kelompok tidak mencapai kesepakatan, kartu bonus dicabut. Fasilitator hendaknya mengamati dan membuat catatan tentang proses pengambilan keputusan yang terjadi di masing-masing kelompok.
14. Fasilitator menuliskan perubahan nilai peserta yang mendapat kartu bonus di papan dengan diberi bintang (*) sebagai tanda bahwa perubahan nilai berasal dari bonus, bukan dari hasil transaksi.
15. Transaksi 2 dan 3: Fasilitator melakukan langkah-langkah yang sama seperti pada transaksi 1.
16. Pada akhir transaksi 2 dan akhir transaksi 3 fasilitator membagikan 3 (tiga) kartu bonus, meminta masing-masing kelompok merundingkan kepada siapa kartu bonus diberikan. Fasilitator mengamati proses perundingan yang terjadi dan mencatat dinamiknya terkait partisipasi para anggota kelompok dalam perundingan, proses pengambilan keputusan, dan siapa yang dominan memutuskan.
17. Setelah transaksi berlangsung tiga kali dan dinamika transaksi sudah relatif stagnan, kelompok yang mempunyai nilai tertinggi diberi wewenang untuk mengubah seluruh peraturan permainan termasuk nilai kartu, apakah kartu bonus berlaku atau tidak, dan jika berlaku kapan diberikan, aturan transaksi, waktu transaksi, dan lain-lain yang terkait. Pada waktu yang sama, dua kelompok yang lain diminta untuk merundingkan usulan perubahan yang akan diajukan kepada kelompok pembuat perubahan (10 menit). Namun keputusan ada pada kelompok pembuat keputusan.
18. Masing-masing kelompok pengusul secara bergiliran diberi kesempatan menyampaikan usulannya (10 menit). Setelah selesai, dan kelompok pembuat keputusan sudah menyepakati perubahan yang akan dilakukan, mereka mengumumkan perubahan tersebut.
19. Transaksi setelah perubahan: peserta melakukan transaksi, dan perubahan nilai dihitung sesuai aturan baru, dan dituliskan di papan sesuai kelompoknya.
20. Fasilitator memberi wewenang kepada kelompok nilai tertinggi untuk mengubah seluruh peraturan permainan. Dua kelompok lainnya merundingkan dan menyampaikan usulan (10 menit). Kelompok nilai tertinggi mengumumkan peraturan baru.

21. Transaksi setelah perubahan kedua: Periode Transaksi terakhir dilakukan menurut peraturan baru. Hasil perolehan tiap peserta ditabulasikan seperti sebelumnya. Permainan dinyatakan selesai.

EVALUASI

Peserta kembali duduk di tempat masing-masing, dan fasilitator memulai evaluasi dengan meminta mereka:

- Mengutarakan perasaannya ketika mengikuti permainan perang bintang (senang, jengkel, marah, dsb.) dan memberikan alasannya;
- Bagian mana dan pengalaman apa dalam permainan yang paling menyenangkan, dan yang paling tidak menyenangkan? Mengapa?
- Hal-hal apa saja yang menyebabkan orang bisa berada di kelas tengah dan atas?
- Mengapa kelas bawah dan tengah menerima saja ketika hanya diberi kesempatan mengusulkan perubahan aturan?

Setelah evaluasi selesai, fasilitator kemudian menyiapkan untuk kegiatan berikutnya.

STRUKTUR DAN STRATIFIKASI SOSIAL, PERBEDAAN KELAS, DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KETIDAKADILAN KELAS PADA STRUKTUR SOSIAL

TUJUAN

- Memahami bersama apa itu struktur dan stratifikasi sosial
- Menyadari adanya perbedaan kelas sosial dan dapat mengidentifikasi ciri-ciri masing-masing kelas
- Dapat menjelaskan mengapa struktur dan stratifikasi sosial tersebut bisa terjadi dan terus bertahan

DURASI

75 menit

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Spidol
- Kertas plano
- Selotip kertas

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 1.2.1. Struktur dan Stratifikasi Sosial: Belajar dari Permainan Perang Bintang

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator mengajak peserta untuk secara lebih mendalam memahami permainan transaksi, menghubungkannya dengan struktur dan kelas sosial dalam kehidupan nyata para peserta dan permasalahan-permasalahan yang ditimbulkan oleh struktur tersebut, dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.
 - a) Secara keseluruhan, apa yang digambarkan oleh permainan transaksi tadi?
 - b) Sebutkan semua unsur yang ada dalam permainan (fasilitator, amplop, kartu, nilai kartu, peraturan, kartu bonus, pemberian kartu bonus, musyawarah menentukan kepada siapa kartu bonus diberikan, perubahan peraturan, pemberian kuasa mengubah peraturan kepada kelas atas, pemberian kesempatan mengusul kepada kelas tengah dan bawah). Dalam kehidupan nyata, menyimpulkan apakah unsur-unsur tersebut?

- c) Dalam permainan perang bintang tadi terdapat 3 kelas: kelas atas, kelas tengah dan kelas bawah. Apa ciri-ciri masing-masing kelas?
 - Dalam proses pengubahan seluruh peraturan permainan, hanya kelas atas saja yang diberi kuasa mengubah, sedangkan kelas tengah dan bawah hanya boleh mengusulkan. Apakah demikian juga dalam kehidupan nyata di masyarakat?
 - Apakah sebagaimana ditunjukkan dalam permainan, dalam kehidupan nyata kelas tengah dan bawah juga menerima sajian hanya punya hak mengusulkan perubahan aturan?
 - d) Jika anda tidak setuju bahwa kelas menengah dan bawah hanya mengusulkan perubahan aturan, bagaimana seharusnya pengubahan permainan dilakukan? Dalam kehidupan nyata, siapa yang ada di kelas atas, kelas tengah, dan kelas bawah? Di kelas manakah PRT berada? Jelaskan sebabnya.
 - e) Mengapa kelas bawah yang jumlahnya paling banyak tidak dapat mengubah struktur sosial menjadi lebih adil? Jelaskan.
2. Fasilitator menuliskan poin-poin penting dalam jawaban peserta di papan untuk dibahas bersama.

TUJUAN

- Peserta bisa memahami potensi atau modal yang dibutuhkan dalam mengubah struktur sosial yang tidak adil.
- Peserta dapat memahami langkah-langkah yang diperlukan dalam mengubah struktur sosial.

DURASI

75 menit

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Spidol
- Kertas Plano
- Papan penopang plano
- Alat penjepit plano

ALAT 1.4.1.

Lembar Cerita "Mengapa Warsi Meninggal?"

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 1.4.1. Undang-undang Dasar 1945

Lembar Peserta 1.4.2. Konvensi ILO 189 dan Rekomendasi 201

Lembar Peserta 1.4.3 Hak-hak PRT menurut Draft ke -9 RUU Perlindungan PRT versi JALA PRT

Lembar Peserta 1.4.4. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 1984 Tentang Pengesahan Konvensi Mengenai Penghapusan Segala Bentuk Diskriminasi Terhadap Wanita (*Convention On The Elimination Of All Forms Of Discrimination Against Women*)

Lembar Peserta 1.4.5. Permenaker No. 2 Tahun 2015 tentang Perlindungan PRT

▶ HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN FASILITATOR

1. Partisipasi peserta: apakah peserta sudah aktif terlibat dalam proses dinamika kelompok, sudah saling mengenal satu sama lain, dan sudah aktif dalam proses diskusi dan curah pendapat.
2. Persebaran partisipasi peserta dan keterlibatan masing-masing dalam kegiatan selama sesi berlangsung.

Peta kenyamanan peserta	%
1. Sebagian peserta sudah nyaman berpartisipasi	
2. Masih ada peserta yang membutuhkan dorongan untuk aktif	
3. Ada peserta yang sama sekali tidak aktif	
4. Ada sebagian peserta yang dominan berbicara dan berpendapat	

TUJUAN

- Memahami hak-hak Pekerja Rumah Tangga sebagai pekerja
- Memahami pelanggaran hak-hak PRT dan penyebabnya

DURASI

125 menit

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Kertas plano
- Spidol
- Selotip kertas
- Krayon
- Gunting

LANGKAH-LANGKAH

1. Setelah fasilitator menyimpulkan Kegiatan 1.2 dan setelah peserta memahami hal-hal dalam pertanyaan dalam diskusi pleno di Kegiatan 1.2., fasilitator membagi peserta dalam kelompok bertiga dengan cara meminta mereka menghitung dari 1 hingga 3 sehingga semua peserta terbagi dalam kelompok, dan meminta kelompok untuk mendiskusikan pertanyaan di bawah:
 - a) Apakah PRT dapat mengubah struktur sosial supaya lebih adil? Ya/Tidak, jelaskan.
 - b) Modal apa saja yang harus dipunyai PRT untuk dapat mengubah struktur sosial?
 - c) Langkah-langkah apa yang harus dilakukan PRT untuk mengubah struktur sosial agar lebih adil?
2. Fasilitator kemudian meminta setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi.
3. Fasilitator menutup Kegiatan 1.3 dengan menyimpulkan hal-hal penting yang muncul dari hasil diskusi kelompok. Kesadaran akan pentingnya PRT mengorganisasikan diri harus menjadi salah satu fokus kesimpulan.

▶ LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator mengajak peserta duduk melingkar lalu menjelaskan tujuan Kegiatan dan metode yang dipakai.
2. Fasilitator membagikan lembar kasus 'Mengapa Warsi Meninggal,' dan '20' Unsur kerja layak PRT.
3. Fasilitator membacakan/meminta peserta membaca secara bersambungan kasus 'Mengapa Warsi Meninggal'.
4. Fasilitator memberi kesempatan peserta untuk klarifikasi tentang pengertian yang belum jelas atau tentang jalan cerita untuk memastikan semua peserta telah memahami kasus Warsi.
5. Fasilitator membagi peserta dalam kelompok bertiga dengan cara berhitung dari 1 sampai 3 sampai semua peserta sudah punya kelompok, kemudian memberikan pertanyaan berikut untuk didiskusikan. Waktu diskusi kelompok 50 menit.
 - a) Sebutkan peristiwa apa saja yang dialami Warsi dalam kasus yang tadi bersama-sama di baca? Urutkan dari yang paling sering terjadi sampai yang paling sedikit.
 - b) Apakah peristiwa-peristiwa tersebut dialami oleh banyak PRT?
 - c) Jelaskan mengapa peristiwa-peristiwa tersebut bisa terjadi?
 1. Jelaskan penyebab masalah yang berasal dari PRT itu sendiri.
 2. Jelaskan faktor-faktor penyebab masalah yang berasal dari luar PRT (majikan, masyarakat, negara, agama)
 - d) Perubahan atas kondisi dan posisi PRT seperti apa yang anda inginkan?
 - e) Sebutkan langkah-langkah yang mesti dilakukan oleh PRT untuk mewujudkan perubahan tersebut.
6. Fasilitator meminta satu kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, kelompok lain menanggapi dan menambahkan. Diskusi pleno ini dimaksudkan untuk peserta memahami pelanggaran hak-hak asasi yang terjadi atas PRT, penyebabnya, dan langkah-langkah yang mesti dilakukan untuk mengubah.

TUJUAN

- Mengetahui dan memahami prinsip dan unsur dari kerja layak dan standarnya
- Tergerak untuk menyikapi situasi PRT dan memperjuangkan Hak-Hak Kerja Layak PRT

DURASI

60 Menit

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Metaplan berwarna warni
- Spidol kertas warna warni
- Spidol white board
- Kertas Plano
- Selotip kertas
- Gunting
- Papan penopang plano
- Alat penjepit kertas plano
- Papan tulis atau white board

ALAT 1.5.1.

20 unsur situasi kerja layak

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator membagikan lembar bahan 20 unsur kerja layak PRT kepada masing-masing peserta, meminta salah seorang peserta untuk membacanya, dan memberi kesempatan peserta untuk membuat klarifikasi dan bertanya hal-hal yang dirasa belum jelas, sehingga semua peserta mendapatkan pemahaman yang baik.
2. Fasilitator membagi peserta ke dalam kelompok berlima, dengan tugas berikut:

- Setiap kelompok menggambar payung yang berbilah 20; di masing-masing bilah ditulis satu unsur kerja layak.
 - Unsur yang sudah terwujud 100% diarsir penuh; jika 50% diarsir separuh, dan seterusnya. Unsur yang belum terpenuhi sama sekali, tidak diarsir.
3. Fasilitator meminta setiap kelompok untuk mempresentasikan gambar payungnya, dan meminta peserta mengemukakan pendapat tentang gambaran tersebut.

TUJUAN

- Memahami Visi tentang struktur sosial yang adil bagi PRT

DURASI

45 menit

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Metaplan berwarna warni
- Spidol kertas warna warni
- Spidol white board
- Kertas Plano
- Selotip kertas
- Gunting
- Papan penopang plano
- Alat penjepit kertas plano
- Papan tulis atau white board

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator meminta peserta membagi diri dalam kelompok bertiga dengan cara berhitung dari 1 sampai 3. Dengan menggunakan kompilasi hasil diskusi kelompok di sesi Perang Bintang dan Kasus Warsi, peserta diminta mendiskusikan perubahan ke depan yang diinginkan, yang mencakup keadilan hubungan kerja dan kondisi kerja, kesejahteraan ekonomi dan sosial, dan hak-hak dasar sebagai pekerja, perempuan, dan warga negara. Kelompok diminta menggambarkan secara visual mimpi perubahan tersebut.
2. Dapat juga jika memungkinkan dan dianggap strategis, fasilitator menyampaikan bahwa visualisasi ini dilombakan, gambar yang paling pas dan bagus akan digunakan sebagai gambar untuk kaos PRT.
3. Gambar kelompok dipajang secara galeri, dan peserta diminta mengamati dan mencermati gambar setiap kelompok.

4. Fasilitator mengajak peserta untuk menemukan persamaan dan perbedaan di gambar-gambar kelompok, dan mensintesakan unsur-unsur dan gambaran yang ada. Jika memungkinkan hendaknya dapat dihasilkan satu gambar yang merupakan mimpi bersama semua peserta.
5. Fasilitator merangkum hasil diskusi dan menutup Sesi.

Alat 1.1.1. Aturan transaksi dan aturan nilai permainan Perang Bintang

Selama tidak melakukan transaksi, peserta harus menyilangkan tangan di depan dada (bersedekap) dan tidak berbicara.

- Ajakan untuk melakukan transaksi dilakukan dengan menyenggolkan diri pada badan peserta lain. Ajakan bisa ditolak dengan menghindarkan diri setelah disenggol.
- Bila ajakan transaksi diterima, maka peserta harus mengaitkan tangan dengan tangan yang mengajak
- Selama bertransaksi, peserta harus saling mengaitkan tangan, dan boleh berbicara.
- Pertukaran dilakukan antara satukartu dengan satu kartu warna berbeda.
- Selama satu kali periode pertukaran peserta boleh melakukan lebih dari satu kali pertukaran dengan orang yang berbeda
- Jika tidak terjadi pertukaran kartu, kedua pihak harus tetap mengaitkan tangan sampai periode transaksi berakhir. Mereka berdua akan kehilangan kesempatan untuk bertukar kartu selama satu periode transaksi.

NILAI KARTU**NILAI DASAR**

KUNING: 50

HIJAU: 20

MERAH: 15

BIRU : 10

PUTIH : 5

NILAI TAMBAH

TIGA KARTU SEWARNA: 5

EMPAT KARTU SEWARNA: 10

LIMA KARTU SEWARNA: 15

KARTU BONUS: 20

ALAT

Alat 1.4.1. Lembar Kasus “Mengapa Warsi Meninggal?”

MENGAPA WARSI MENINGGAL?

Warsi tidak pernah bercita-cita untuk bekerja sebagai pekerja rumah tangga (PRT) di Jakarta, jauh dari kampungnya. Ketika berusia 14 tahun saat duduk di bangku SLTP, ia terpaksa putus sekolah karena orang tuanya, yang bekerja sebagai buruh tani musiman, tidak mempunyai cukup uang untuk membiayai sekolah Warsi dan adik lelakinya sekaligus. Keluarganya lebih memprioritaskan pendidikan adik lelakinya.

Seorang laki-laki yang disegani di kampung itu datang menemui bapak Warsi, dan menyatakan bersedia membantu Warsi melanjutkan sekolahnya asalkan setelah lulus SMP dia bisa menikahi Warsi. Warsi menolak keras tawaran itu karena lelaki tersebut telah beristeri dua dan mempunyai 8 (delapan) anak.

Karena tidak mau menganggur dan sulit mendapatkan pekerjaan di desanya, Warsi akhirnya pergi ke Jakarta seperti yang dilakukan kebanyakan perempuan seumurnya. Lewat sebuah perusahaan jasa penyalur pekerja rumah tangga, Warsi mendapat pekerjaan di sebuah keluarga dengan dua orang anak yang masih kecil-kecil. Selama tiga bulan pertama, perusahaan jasa penyalur memotong separuh gajinya. Warsi tidak keberatan dengan pemotongan itu. Ia bersyukur bisa mendapat pekerjaan tetap dengan gaji Rp 1.200.000/bulan; karena tinggal di rumah majikan, ia masih bisa menyisihkan sisa gajinya untuk ditabung dan sebagian dikirimkan ke kampung untuk orangtuanya.

Pada tahun pertama, Warsi dan pekerjaannya baik-baik saja. Ia bisa dengan cepat menyesuaikan diri dengan majikan dan anak-anaknya, dan mereka menyukainya. Ia bekerja dengan rajin, penuh perhatian dan tidak pernah mengeluh, walaupun jam kerjanya tidak menentu, tidak ada libur mingguan, juga tidak ada uang lembur. Ia tidak mengikuti ajakan kawan sekampungnya yang juga menjadi PRT di Jakarta untuk bergabung dengan organisasi PRT yang memperjuangkan hak-hak mereka sebagai pekerja, bukan hanya sebagai pembantu. Ia merasa diterima sebagai bagian dari keluarga dan merasa diperlakukan dengan baik. Ia sangat berterimakasih saat lebaran majikannya memberinya libur untuk pulang kampung.

Masalah beruntun mulai muncul pada tahun kedua. Perlakuan majikan kepadanya mulai berubah. Saat ia mengalami kecelakaan ditabrak mobil ketika pergi atas suruhan nyonya majikan, badannya luka-luka berdarah. Majikan tidak membantu biaya pengobatannya. Nyonya majikan menyalahkan karena ia tidak hati-hati di jalan. Warsi harus membiayai sendiri pengobatannya. Suatu hari, majikan perempuannya

pergi selama dua hari mengunjungi mertuanya di luar kota bersama dua anaknya. Majikan lelaki tidak ikut karena tidak mendapatkan ijin cuti dari tempat kerjanya. Pada malam kedua, sesudah mandi dan makan, majikan lelaki menonton TV di ruang keluarga. Warsi ikut bergabung menonton, walaupun duduknya di lantai, bukan di kursi bersama majikan lelakinya. Tiba-tiba, majikan lelaki mendekat dan merayunya untuk mau bersetubuh dengannya. Warsi bingung dan takut, tetapi tidak berani menolak karena majikan lelaki mengancam akan memulangkan dan memecatnya dengan tuduhan mencuri. Ia tidak bisa memberontak saat majikannya mulai membuka baju dan menyetubuhinya. Sejak itu, perlakuan yang sama terjadi setiap kali majikan perempuan dan anak-anaknya tidak ada di rumah.

Lima bulan sejak kejadian pertama, Warsi merasa pusing dan muntah-muntah. Majikan lelaki yang akhirnya mengetahui keadaannya memaksa untuk menggugurkan kandungannya, tetapi Warsi menolak. Berbagai bujukan dan ancaman dilancarkan si majikan lelaki, tetapi Warsi kukuh bertahan. Ketakutan akan dosa membuatnya tidak mau menyerah pada paksaan majikan lelaki.

Majikan perempuan yang curiga menanyainya, dan akhirnya membawanya ke dokter. Ketika diketahui bahwa ia hamil tiga bulan, majikan perempuan mencecarnya untuk memberitahukan siapa lelaki yang menghamilinya, dan meyakinkannya akan membantu meminta pertanggungjawaban. Ketika Warsi akhirnya memberitahukan bahwa majikan lelakilah pelakunya, majikan perempuan sangat marah dan menuduh Warsi memfitnah. Ia menuduh Warsi telah mengkhianati kebaikan hati dia dan keluarganya. Setelah itu, selama tiga bulan kedua majikan tidak berhenti menyiksanya dengan berbagai cara: dipukul, diguyur air panas, diberi makanan basi, sama sekali tidak boleh keluar rumah dan berhubungan dengan keluarganya, dan gajinya sama sekali tidak dibayarkan. Akhirnya majikan memberi Warsi uang Rp 300,000 dan mengusirnya pergi.

Warsi pulang kampung ke rumah orangtuanya, tetapi mendapati penolakan keluarga yang malu atas apa yang terjadi pada dirinya, apalagi karena berita kehamilannya dengan cepat menyebar ke seluruh kampung. Warsi sedih dan tertekan. Kondisi kehamilannya memburuk, sehingga kelahiran bayinya memerlukan pertolongan dokter ahli di rumah sakit besar. Ia dan keluarganya tidak punya cukup uang untuk itu. Ketika melahirkan, Warsi dan bayinya meninggal.

ALAT

Alat 1.5.1. Lembar 20 Unsur Kerja Layak PRT

20 Unsur Kerja Layak PRT

1. Perjanjian kerja PRT dengan majikan secara tertulis yang memuat: identitas kedua belah pihak, periode kerja, hak dan kewajiban kedua belah pihak, dan cara penyelesaian perselisihan
2. Standar Upah Minimum
3. Uang Lembur per jam
4. Tunjangan Hari Raya = 1 bulan gaji
5. Batasan jam kerja per hari, maksimal 8 jam per hari
6. Libur/istirahat mingguan sekurang-kurangnya 24 jam/minggu
7. Libur tanggal merah/pada hari libur nasional
8. Cuti tahunan sekurang-kurangnya 12 hari/tahun
9. Cuti haid apabila sedang haid
10. Cuti hamil - melahirkan
11. Jaminan sosial yang meliputi: jaminan kesehatan; jaminan keselamatan dan kecelakaan kerja; jaminan hari tua; jaminan pensiun; jaminan kematian; dan jaminan melahirkan.
12. Kebebasan berkomunikasi, berorganisasi, berserikat dan hak perundingan bersama;
13. Fasilitas akomodasi ruang/kamar yang sehat dan aman
14. Fasilitas makan yang sehat
15. Perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja
16. Menyimpan sendiri dokumen identitas, kerja dan pribadi lainnya
17. Uraian Tugas yang jelas sesuai jam kerja
18. Penyelesaian perselisihan secara adil dengan perlindungan hukum
19. Pendidikan dan pelatihan yang diselenggarakan oleh pemerintah secara cuma-cuma, berkualitas dan terjangkau dengan standar kurikulum pendidikan yang berbasis perlindungan hak asasi manusia, perempuan dan pekerja
20. Penghapusan PRTA. Usia minimum bekerja 18 Tahun

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 1.1. Struktur dan Stratifikasi Sosial: Belajar dari Permainan Perang Bintang

Masyarakat manusia dari jaman dulu sampai sekarang berada dalam ketidaksetaraan. Pada jaman dulu, ketika masih dalam budaya berburu dan meramu, mungkin ketidaksetaraan tersebut tidak terlalu kentara. Pada saat sekarang, secara terang benderang kita bisa melihat ketidaksetaraan atau ketimpangan sosial di mana-mana. Bisa dikatakan pada saat ini sedikit orang menguasai sebagian besar sumberdaya, sedangkan sebagian besar orang malah menguasai sedikit sumberdaya. Menurut data yang disampaikan Oxfam, 1% orang terkaya di dunia menguasai 50% kekayaan dunia (Oxfam 2016). Ketimpangan tersebut tidak hanya antar orang per orang, tapi telah membentuk sebuah sistem atau struktur sosial. Struktur tersebut jika digambarkan seperti piramida yang dibagi menjadi 3 bagian: atas, tengah, bawah.

Yang dimaksud dengan struktur masyarakat, menurut Radcliffe-Brown, adalah keseluruhan hubungan-hubungan sosial yang dibentuk dan diatur oleh norma-norma (aturan-aturan) yang disepakati bersama yang menempatkan kelompok-kelompok sosial yang ada dalam masyarakat pada tempat/posisi tertentu (Billah; 1996). Dalam struktur tersebut masyarakat terstratifikasi menjadi beberapa bagian, baik berdasar kelas sosial, kekuasaan, maupun status. Struktur sosial yang timpang dan tidak adil yang menciptakan masyarakat yang terstratifikasi, coba dibedah lewat permainan perang bintang. Permainan perang bintang ini mencoba memberikan gambaran kenapa ketimpangan atau ketidaksetaraan itu terus terjadi dan bahkan semakin memburuk.

Menurut analisis dari Carol Mukhopadhyay¹, permainan perang bintang setidaknya memperlihatkan beberapa hal yang mendasar. Misalnya mengilustrasikan gambaran masyarakat yang terstratifikasi karena distribusi dan akses terhadap sumberdaya yang tidak adil. Jika kelompok-kelompok tercipta dengan "bekal" sumberdaya yang timpang, maka hampir mustahil bagi mereka untuk berkompetisi secara adil sekalipun aturannya adil dan ada persamaan perlakuan. Sumberdaya yang tidak merata menghasilkan ketidaksetaraan dalam potensi otoritas/kekuasaan sehingga mempengaruhi sikap seseorang tentang "sistem", sikap seseorang terhadap anggota satu kelompok, dan sikap seseorang terhadap kelompok lain. Yang dimaksud sistem di sini adalah segala aturan, kekuasaan, lembaga-lembaga, tradisi, yang ada dan berlaku di masyarakat.

Permainan ini juga menggambarkan perbedaan status secara jelas. Kelompok yang kalah (miskin) maupun unggul (kaya) menandakan simbol budaya atau status

¹ Seorang pengajar di San Jose State University yang juga mengembangkan permainan Starpower yang awal mulanya dibuat oleh Garry R. Shirts pada 1969.

seseorang, yang mana status tersebut menentukan hak, tugas, peluang, dan interaksi seseorang. Misalnya, orang yang kaya hanya mau bertransaksi (berinteraksi) dengan yang kaya, sedangkan yang miskin yang mencoba mendekatinya dia abaikan.

Selain hal-hal yang diuraikan sebelumnya, permainan ini juga memperlihatkan adanya akses dan partisipasi yang tidak merata dalam pengambilan keputusan oleh kelompok-kelompok dengan status yang lebih rendah. Permainan ini juga menunjukkan seolah-olah sistem yang ada cukup adil, hal ini dibuktikan dengan adanya orang yang berhasil atau naik kelas. Di sini juga ditunjukkan adanya persamaan hak dan kesempatan, ada juga faktor keberuntungan, yang semua itu menyembunyikan adanya sistem yang sudah dibentuk/direayasa sedemikian rupa untuk menguntungkan kelompok tertentu. Biasanya dalam permainan ini juga akan muncul sikap menyalahkan korban, bahkan korban juga menyalahkan dirinya sendiri. Individualisme juga dibentuk dengan aturan agar menyembunyikan kekayaan (kartu) dari anggota lain.

Yang menarik, lewat permainan perang bintang ini kita bisa melihat reaksi atau ciri-ciri seseorang dan strategi posisi kelas mereka. Untuk kelas bawah, reaksi orang perorang nampak seperti: tidak percaya hukum atau aturan, apatis, ada kebencian, kecurangan, depresi, menarik diri, mengembangkan hal alternatif di dalam kelas. Sedangkan secara kolektif, reaksi yang muncul adalah tindakan-tindakan seperti melakukan protes, tidak mau kerjasama, mogok, mengucilkan diri dari kelompok yang lebih atas. Untuk kelas tengah, strategi yang muncul antara lain adanya kelambanan dalam menentukan sikap dan mencoba untuk tidak memihak atau mencari aman. Sedangkan untuk kelas atas, strategi yang digunakan biasanya bagaimana mengusahakan agar persatuan kelompok tidak terjadi, atau bagaimana agar "pemberontakan" tidak terjadi. Mereka mempertahankan kekuasaan melalui paternalisme, aturan otoriter, dan menekankan "hukum dan ketertiban", memanipulasi dan mengubah aturan ketika terancam, dan menolak anggapan bahwa sistem tidak adil. Mereka memprioritaskan harmoni sosial. Namun demikian ada pula yang memprioritaskan keadilan dan mencoba membuat sistem yang lebih setara.

Sumber:

1. MM. Billah, "Analisis Sosial bagi LBH", Makalah yang disajikan pada Karya Latihan Bantuan Hukum (KALABAHU) LBH Jakarta, 7 Maret 1996.
2. Mukhopadhyay, Carol C. STARPOWER: EXPERIENCING A STRATIFIED SOCIETY (<http://www.sjsu.edu/people/carol.mukhopadhyay/race/Starpower-Activity-2014.pdf>)
3. 210 Oxfam Briefing Paper 18 January 2016 https://www.oxfam.org/sites/www.oxfam.org/files/file_attachments/bp210-economy-one-percent-tax-havens-180116-en_0.pdf

 LEMBAR PESERTA**Lembar Peserta 1.4.1.****Undang-undang Dasar 1945**

<http://jdih.pom.go.id/uud1945.pdf>

Lembar Peserta 1.4.2.**Konvensi ILO 189 dan Rekomendasi 201**

http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/legaldocument/wcms_166544.pdf

Lembar Peserta 1.4.3.**Hak-hak PRT menurut Draft ke -9 RUU
Perlindungan PRT versi JALA PRT**

<http://www.jalaprt.org/advokasi/ruu-perlindungan-prt/>

Lembar Peserta 1.4.4.**Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 7
Tahun 1984 Tentang Pengesahan Konvensi
Mengenai Penghapusan Segala Bentuk
Diskriminasi Terhadap Perempuan (*Convention On
The Elimination Of All Forms Of Discrimination
Against Women*)**

<http://www.peraturan.go.id/uu/nomor-7-tahun-1984.html>

Lembar Peserta 1.4.5.**Permenaker No. 2 Tahun 2015 tentang
Perlindungan PRT**

http://jdih.bnp2tki.go.id/images/permen/PERMEN_No_2_Tahun_2015_Tentang_Perlindungan_Pekerja_Rumah_Tangga.pdf

Lembar Peserta 1.5.1.**Undang-undang No. 13 Tahun 2003 tentang
Ketenagakerjaan**

http://www.kemenperin.go.id/kompetensi/UU_13_2003.pdf

MODUL 2

PENGORGANISASIAN KOMUNITAS

PANDUAN

TUJUAN

Setelah menyelesaikan modul ini peserta:

- Memahami pengertian pengorganisasian komunitas
- Memahami teknik dan langkah metode Rap
- Mampu melakukan perekrutan calon anggota

KEGIATAN-KEGIATAN

Kegiatan 2.1. Pengertian pengorganisasian komunitas (permainan, diskusi kelompok, pleno)

Kegiatan 2.2. Pengorganisasian dengan metode Rap

Kegiatan 2.3. Praktik Rap

ALAT

Alat 2.3.1. Formulir Harian Pengorganisasian (Menggunakan metode Rap)

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 2.1.1. Tugas dan Tanggungjawab Penggerak komunitas

Lembar Peserta 2.1.2. Sikap Dasar seorang Penggerak Komunitas

Lembar Peserta 2.2.2. Pengertian dan langkah-langkah Rap

RENCANA PEMBELAJARAN

Sesi 1. Pengertian Pengorganisasian Komunitas

Durasi (menit)	
5	Pembukaan oleh fasilitator
90	Kegiatan 2.1. Pengertian pengorganisasian komunitas (permainan, pleno)
60	Evaluasi proses permainan (pleno)
90	Refleksi arti permainan (diskusi kelompok, pleno)

Sesi 2. Pengorganisasian dengan metode Rap

Durasi (menit)	
5	Pembukaan oleh fasilitator
90	Kegiatan 2.2. Pengorganisasian dengan metode Rap (penjelasan, simulasi, pleno)
30	Penjelasan, pembagian kelompok dan wilayah, persiapan teknis dan logistik (pleno)

Sesi3. Praktik Lapangan: Rap

Durasi (menit)	
5	Pembukaan oleh fasilitator
90	Penjelasan, pembagian kelompok dan wilayah, persiapan teknis dan logistik (pleno)
180 (09.00-12.00)	Kegiatan 2.3 Praktik Rap 1 (praktik berpasangan - tim 2 orang)
240 (13.00-17.00)	Praktik Rap 2 (praktik individual)
120	Evaluasi dan refleksi



BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Kertas plano
- Kertas metaplan
- Spidol kertas
- Spidol White board
- Selotip
- Papan penempel kertas
- Transportasi praktik lapangan
- Notes kecil
- Alat tulis
- Daftar nama warga/PRT yang akan di-rap dan alamat tinggalnya.

KEGIATAN

2.1

PENGERTIAN PENGORGANISASIAN KOMUNITAS

PENGANTAR

Fasilitator membuka dengan menjelaskan bahwa topik dalam sesi ini adalah Pengorganisasian Komunitas. Pembahasan akan menggunakan berbagai media termasuk permainan dan diskusi kelompok, dan keseluruhan waktu untuk sesi ini adalah sekitar 180 menit. Fasilitator juga menekankan bahwa keberhasilan sesi ini sangat tergantung kepada partisipasi dan sikap terbuka dan kritis peserta.

TUJUAN

- Peserta pelatihan memahami pengertian pengorganisasian komunitas.
- Peserta memahami dan dapat mengenali unsur-unsur utama pengorganisasian komunitas.
- Peserta mampu melakukan perekrutan calon anggota

DURASI

90 menit

METODE

Pleno, diskusi kelompok, permainan

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 2.1.1. Tugas dan Tanggungjawab Penggerak komunitas

Lembar Peserta 2.1.2. Sikap Dasar seorang Penggerak Komunitas

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| • Kertas plano | • Selotip |
| • Kertas metaplan | • Papan penempel kertas |
| • Spidol | |

▶ LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator meminta peserta:
 - Dalam waktu 60 detik, semua peserta bergandeng tangan membentuk lingkaran menghadap keluar.
 - Tanpa berkomunikasi, setiap peserta menentukan benda yang ada di depannya untuk diambil
 - Tanpa melepaskan pegangan tangan dengan peserta di sebelahnya, setiap peserta berusaha mengambil benda yang akan diambil.
2. Setelah sekitar 5-10 menit peserta dalam posisi melingkar dan bergandengan tangan berusaha mengambil benda yang dituju oleh masing-masing dan tidak berhasil, fasilitator menghentikan permainan.
3. Fasilitator meminta peserta kembali ke tempat duduk masing-masing.

▶ EVALUASI

Fasilitator menanyakan:

- Adakah peserta yang berhasil mengambil benda yang diinginkannya?
- Hal-hal apa yang menyebabkan peserta tidak berhasil?
- Bagaimana perasaan peserta ketika tidak berhasil?

Panduan jawaban Diskusi Kelompok (untuk fasilitator):

- Tidak
- Orang-orang yang berkumpul mempunyai tujuan dan kehendak masing-masing; tidak ada koordinasi; tidak ada kerjasama; tidak ada komunikasi; tidak ada strategi.
- Misal: kesal; menyalahkan peserta lain; dsb.

▶ REFLEKSI

1. Fasilitator mengajak peserta mendiskusikan kegiatan yang telah dilakukan dalam sesi ini dengan cara meminta peserta membagi diri dalam kelompok per tiga orang. Dalam waktu 15 menit peserta diminta mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut.

- Apa kaitan permainan tadi dengan pengertian organisasi yang menjadi pokok bahasan dalam sesi ini?
- Unsur-unsur apa saja yang harus ada dalam sebuah organisasi?
- Sebutkan paling sedikit 3 (tiga) keuntungan yang bisa didapat jika PRT menggabungkan kekuatan dalam sebuah organisasi

Panduan Jawaban Pertanyaan Diskusi Kelompok (untuk Fasilitator):

- Permainan menunjukkan kumpulan orang yang tidak terorganisasi
- Tujuan yang sama; strategi untuk mencapai tujuan; pimpinan; koordinasi dan kerjasama; komunikasi multi-arah; sumberdaya.
- Ada kebersamaan dan solidaritas; kekuatan PRT diperhitungkan; semangat untuk berjuang lebih tinggi

2. Fasilitator meminta kelompok untuk mengemukakan hasil diskusi mereka dengan cara meminta satu kelompok memulai, kelompok-kelompok lainnya menambahkan jawaban yang berbeda atau belum disebutkan sebelumnya.
3. Fasilitator menuliskan jawaban peserta, mengelompokkan pendapat peserta berdasarkan kemiripan argumentasi dan pendapat.
4. Fasilitator merangkum sesi dengan menggali dari peserta lewat pertanyaan atau contoh, pengertian pengorganisasian berikut:
 - pengorganisasian komunitas atau pengorganisasian sektor adalah kegiatan untuk menarik warga komunitas (PRT, kampung, buruh pabrik, dsb) keluar dari rumah atau dari dirinya sendiri;
 - untuk berbincang dengan sesama warga tentang hal-hal yang menjadi perhatian atau kerisauan atau harapan dan mimpi-mimpi mereka – tentang sampah, atau banjir di jalanan permukiman, atau perlunya tempat bermain untuk anak-anak, tentang apapun yang terkait ruang hidup bersama mereka;
 - jika komunitas itu adalah PRT, buruh pabrik atau sektor lainnya, perbincangan mungkin tentang upah, kondisi tempat kerja, pelanggaran hak sebagai pekerja, dan berbagai lainnya;
 - dengan bantuan Penggerak/Penggerak Komunitas (CO), warga menentukan hal-hal yang menjadi prioritas untuk ditangani dan dipecahkan bersama;
 - dengan bekerja bersama, anggota komunitas akan menumbuhkan rasa kebersamaan, saling menghargai, saling percaya, percaya diri bahwa bersama mereka dapat memecahkan masalah, memenuhi kebutuhan bersama, dan membangun kekuatan kolektif;

- dengan menyatukan kekuatan, mereka akan diperhatikan dan diperhitungkan;
- pengorganisasian komunitas harus mempunyai tujuan bersama, kegiatan-kegiatan untuk mencapai tujuan dilaksanakan secara berkelompok, dengan pengurus dan pemimpin, strategi dan rencana kerja yang jelas, dengan nilai-nilai keterbukaan, partisipatif, dan demokratis.

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN FASILITATOR

1. Partisipasi peserta: apakah peserta sudah aktif terlibat dalam proses dinamika kelompok, sudah saling mengenal satu sama lain, dan sudah aktif serta dalam proses diskusi dan curah pendapat.
2. Persebaran partisipasi peserta dan keterlibatan masing-masing dalam kegiatan selama sesi berlangsung.

Peta kenyamanan peserta	Ya	Kurang	Tidak
1. Sebagian peserta sudah nyaman berpartisipasi			
2. Masih ada peserta yang membutuhkan dorongan untuk aktif			
3. Ada peserta yang sama sekali tidak aktif			
4. Ada sebagian peserta yang dominan berbicara dan berpendapat			

KEGIATAN

2.2

PENGORGANISASIAN DENGAN METODE RAP

TUJUAN

- Peserta memahami pengertian metode Rap;
- Peserta memahami langkah-langkah metode Rap;
- Peserta mampu mempraktikkan dengan baik setiap dan keseluruhan langkah metode Rap.

DURASI

90 menit

METODE

Pleno, diskusi kelompok, simulasi peran

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 2.2.2. Pengertian dan langkah-langkah Rap

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator memberikan penjelasan tentang metode Rap sebagai berikut.
 - Metode ini disebut Rap, meminjam nama aliran musik pop yang pengucapannya cepat dan diulang-ulang. Mirip tetapi tidak sama, metode Rap untuk mengorganisasian ini dilakukan dalam waktu yang relatif pendek: enam (6) langkah yang berurutan dilakukan dalam waktu antara 30-45 menit, dan jika dirasa perlu beberapa langkah diulang kembali untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.
 - Rap dilakukan dengan cara berbincang langsung orang per-orang, dalam suasana yang santai, dengan tujuan mengajak orang untuk bergabung dalam kelompok, organisasi, atau kegiatan organisasi. Sebagai misal, jika sebuah organisasi ingin menambah jumlah anggota, metode Rap dapat digunakan untuk mengajak orang per orang dengan pendekatan individual, agar orang menyadari pentingnya berorganisasi dan tertarik untuk bergabung menjadi anggota.

- Rap memberi kesempatan kita untuk menjelaskan tentang organisasi kita, menggali masalah yang menjadi kerisauan dan yang dapat menggerakkan komunitas, dan mengidentifikasi apakah orang yang di-Rap punya potensi sebagai kader.
- Rap sebaiknya dilakukan berpasangan. Jika Rapper berasal dari luar komunitas, akan lebih baik jika pasangannya adalah orang dari dalam komunitas karena akan memudahkan proses Rap. Pasangan paling baik jika terdiri atas seorang lelaki dan seorang perempuan, tetapi jika sasarannya adalah perempuan, tim perempuan semua juga baik. Jika Rap dilakukan oleh hanya satu orang, akan lebih baik jika ia berasal dari komunitas tempat Rap dilakukan.

2. Tahapan Rap

- Survei lapangan
Beberapa hari atau paling lambat sehari sebelum Rap dilakukan, Rapper perlu melakukan pengamatan komunitas yang akan di-Rap. Pengamatan mencakup hal-hal seperti transportasi menuju komunitas tersebut, apakah rumah tinggal warga cukup terbuka sehingga mudah diakses; kesibukan orang-orang di komunitas, khususnya mereka yang akan di-Rap, sehingga Rapper bisa menentukan kapan waktu terbaik untuk menemui mereka; kondisi bangunan dan perumahan dan komunitas misalnya, apakah komunitas tertata rapi dengan fasilitas umum dan rumah-rumah yang terawat baik; atau komunitas terlihat kumuh dengan got-got yang mampet, jalanan becek dan sampah berserakan, serta rumah-rumah yang tidak terawat. Jika diperlukan, hal-hal yang diamati tersebut dapat menjadi bahan pembicaraan dengan orang yang akan kita Rap.
- Enam langkah Rap (Untuk bahan penjelasan, lihat Lembar Peserta di bagian Lampiran)
 - 1) Perkenalan;
 - 2) Penggalan masalah dan hal-hal yang mendorong orang untuk bergerak;
 - 3) Penumbuhan atau penguatan kesadaran kritis;
 - 4) Penggalan perubahan yang diinginkan terkait masalah yang dikemukakan dan cara mewujudkannya;
 - 5) Ajakan untuk terlibat atau bergabung;
 - 6) Tindak lanjut.

PEMBAHASAN

- Fasilitator memulai dengan penjelasan tentang langkah 1, meminta peserta memberikan contoh bagaimana memberi salam dan mengenalkan diri dan organisasinya secara informal, singkat dan jelas.
- Langkah 2: Fasilitator menjelaskan bahwa untuk menggali permasalahan, Rapper hendaknya tidak mengajukan pertanyaan-pertanyaan langsung seperti “Apakah anda punya masalah?” atau “Apa masalah yang anda hadapi?” Rapper hendaknya menggunakan pertanyaan memutar. Sebagai misal, jika Rapper bermaksud mengetahui permasalahan jam kerja, dia bisa memulai dengan menanyakan dari jam berapa sampai jam berapa orang yang di-Rap bekerja, dan melanjutkannya dengan pertanyaan apakah jumlah jam kerja itu dirasa wajar, sesuai dengan imbalan yang diberikan; dan apakah ada upah untuk lembur, jika jam kerja terlampaui. Rapper juga perlu menanyakan mengapa hal-hal sebagaimana dalam contoh tersebut dianggap sebagai masalah oleh orang yang di-Rap. Fasilitator hendaknya memberikan cukup waktu untuk peserta dapat mengajukan pertanyaan dengan baik.
- Langkah 3: Fasilitator menggunakan bahan-bahan tentang hak asasi, hak konstitusi, undang-undang yang terkait topik dan isu yang dibahas untuk menjelaskan cara melakukan penyadaran. Fasilitator kemudian meminta peserta mencoba secara bergiliran, mendiskusikan kesulitan yang dikemukakan peserta dalam menggunakan bahan-bahan tersebut, dan memberi waktu cukup untuk peserta berlatih sehingga mereka paham dan mampu melakukan langkah ini dengan baik.
- Langkah 4: Fasilitator menjelaskan langkah penggalian visi atau perubahan perbaikan yang diinginkan orang yang di-Rap. Fasilitator menjelaskan bahwa visi atau perubahan dan perbaikan tersebut harus sepenuhnya berasal dari orang yang di-Rap, bukan dari Rapper. Masing-masing peserta diminta untuk berlatih memformulasikan visinya dengan diberi waktu yang memadai sampai semuanya merasa jelas dan paham.
- Langkah 5: Fasilitator menjelaskan bahwa dalam mengajak orang yang di-Rap untuk bergabung atau terlibat, Rapper tidak boleh menggunakan ancaman atau cara menakut-nakuti atau memberikan janji-janji yang menimbulkan ketergantungan atau harapan palsu. Kesiediaan bergabung harus dipastikan sebagai hasil dari kesadaran yang tumbuh.
- Langkah 6: Fasilitator menjelaskan dan menekankan agar Rapper mengisi formulir, mencatat nomer telepon orang yang di-Rap dan memberikan nomer teleponnya, dan menyampaikan bahwa ia akan menghubungi atau kembali berkunjung.

 SIMULASI

Dalam waktu sekitar 5-10 menit, fasilitator bersama pasangan (seorang fasilitator lainnya) memberikan contoh cara melakukan langkah-langkah Rap.

- Setelah para peserta memahami dengan jelas cara melaksanakan masing-masing langkah, fasilitator meminta peserta berpasangan. Masing-masing pasangan diminta untuk berlatih mempraktikkan langkah-langkah Rap.
- Fasilitator meminta pasangan peserta untuk maju ke depan melakukan simulasi.
- Fasilitator memastikan semua peserta paham dan dapat melakukan langkah-langkah Rap dengan baik. Fasilitator perlu memberikan waktu untuk peserta mengajukan pertanyaan tentang kesulitan-kesulitan dalam mempraktikkan langkah-langkah Rap, dan membantu mereka mengatasi.

KEGIATAN
2.3
PRAKTIK LAPANGAN
TUJUAN

- Peserta mendapatkan gambaran langsung dan konkret tentang kondisi lapangan.
- Peserta dapat melakukan Rap secara langsung dengan warga dalam komunitas nyata.
- Peserta menguasai metode Rap secara lebih mendalam.

DURASI

420 menit

METODE

Praktik enam langkah Rap, diskusi kelompok, pleno

ALAT

Alat 2.3.1. Formulir Harian Pengorganisasian (Menggunakan metode Rap)

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Notes kecil
- Alat tulis
- Daftar nama warga yang akan di-Rap dan alamat tinggalnya.

LANGKAH-LANGKAH

1. Persiapan:
 - Panitia telah menyiapkan daerah atau kampung yang akan digunakan untuk praktik. Daerah atau kampung tersebut hendaknya yang sudah didampingi oleh organisasi pelaksana pelatihan, dan dipastikan tidak akan ada masalah jika dijadikan tempat praktik.

- Panitia telah menyiapkan menghubungi warga dalam jumlah yang cukup yaitu, 4-5 orang warga/pasangan Rapper, yang akan di-Rap; menjelaskan kepada mereka maksud dan tujuan kegiatan; membuat daftar nama warga yang akan di-Rap, membaginya sesuai jumlah pasangan yang ada. Jika jumlah pasangan yang akan praktik cukup banyak, sebaiknya disiapkan lebih dari satu tempat praktik yang jaraknya satu sama lain berdekatan.
- Panitia hendaknya sudah menyiapkan transportasi jika jarak tempat praktik lapangan dan tempat pelatihan tidak bisa ditempuh dengan berjalan kaki; dan berbagai logistik lain seperti makanan, air minum, dsb.
- Fasilitator hendaknya menyertai para peserta pelatihan ke lapangan, dan di bagian awal mengikuti dan mengamati mereka mempraktikkan Rap supaya dapat mengetahui tingkat penguasaan peserta atas metode ini, membantu jika ada kesulitan.
- Fasilitator membagi peserta ke dalam pasangan, membagikan daftar nama calon yang akan di-Rap oleh masing-masing pasangan, formulir rekap Rap, notes dan alat tulis jika peserta belum punya.
- Fasilitator memilih Field Manager (FM) atau coordinator wilayah yang bertugas mengkoordinasikan sejumlah peserta, mengumpulkan formulir hasil rekap Rap.
- Para Rapper juga sebaiknya ditemani oleh panitia setempat yang sudah mengenal warga dan seluk beluk daerah.

2. Pelaksanaan:

- FM berkumpul bersama anggotanya, melakukan simulasi pendek, memastikan semua Rapper siap dengan peralatan, dan menyepakati waktu (Rap, istirahat, berkumpul di akhir proses Rap).
- Pada praktik pertama, pasangan peserta melakukan Rap secara berpasangan dan bergantian sebagai Rapper dan pencatat dan pengamat.
- Setelah masing-masing merasa berani dan mampu, peserta dapat mencoba melakukan Rap sendirian, tanpa pasangan.
- Setelah selesai, pasangan merekap hasil Rap mereka, dan menuliskan kesan dan uraian proses Rap dan hasilnya.
- FM mengumpulkan para anggotanya, bersama-sama merekap hasil Rap, dan menyusun laporan.

 EVALUASI

- i. Fasilitator menanyakan perasaan peserta saat melakukan Rap (senang, gembira, dan sebagainya) dan alasannya.
- ii. Fasilitator menanyakan hal-hal berikut:
 - langkah mana yang paling mudah dan yang paling susah, mengapa demikian.
 - apakah ada hambatan, kesulitan, permasalahan, dan meminta peserta menjelaskan.
 - meminta FM melaporkan proses dan hasil Rap, dibantu oleh para anggota kelompoknya.

 REFLEKSI

- a. Fasilitator meminta peserta melakukan simulasi langkah-langkah yang masih dirasa sulit oleh peserta.
- b. Fasilitator menutup sesi setelah memastikan bahwa peserta telah lebih menguasai penerapan metode Rap.

ALAT

Alat 2.3.1. Formulir Harian Pengorganisasian (Menggunakan metode Rap)

Nama Penggerak:..... Kampung/Kota :.....

Tanggal :

RT/RW :

No Rumah	Nama	Telp	Hasil	Potensi	Keterangan

Kode untuk Hasil:

TR : Tidak di Rumah

TB : Menolak untuk Berbicara

G : Bersedia bergabung

Kode untuk Tabel Terdaftar atau Tidak:

A: Potensi sebagai anggota

K: Potensi sebagai kader

TG: Tidak bersedia berGabung

Total Harian:

Jumlah Rumah yang Didatangi =

Jumlah orang yang di-Rap=

Jumlah orang yang mau bergabung=

Jumlah orang yang tidak mau bergabung=

Jumlah orang yang berpotensi sbg anggota =

Jumlah orang yang berpotensi sbg kader =

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 2.1. Tugas dan Tanggungjawab Penggerak Komunitas

Penggerak Komunitas adalah komponen kunci untuk mengubah komuniti yang tidak terorganisasi dan apatis menjadi terorganisasi. Setiap kader organisasi harus pernah mengalami menjadi penggerak komuniti. Berikut peran dan tanggungjawab seorang penggerak.

Tanggungjawab kepada Organisasi

- Memasukkan anggota baru ke dalam organisasi dan merawat agar anggota tersebut tidak keluar.
- Memfasilitasi agar organisasi komuniti tetap aktif dan demokratis.
- Memfasilitasi agar pengurus dapat mandiri mengelola organisasi dan bertanggungjawab kepada anggota.
- Menjaga agar isu atau masalah yang diperjuangkan tetap ditangani dan tetap dapat menggerakkan warga.
- Bertanggungjawab membangun organisasi dan menjaga disiplin diri, sikap bertanggungjawab, mendahulukan kepentingan komuniti dan setia kepada perjuangan organisasi.

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 2.2. Sikap Dasar Penggerak Komunitas

1. Keterbukaan
 - Mau belajar dari pengalaman baru
 - Mau berbagi pengalaman dan pikiran dengan orang lain
 - Bersedia memberi kritik yang konstruktif
 - Bersedia menerima kritik dan saran dari orang lain, misalnya rekan sesama penggerak, juga terutama dari anggota dan kelompok dampingan
2. Disiplin
 - Mampu mengerjakan tugas yang telah disepakati (efektifitas)
 - Mampu menaati batas waktu (efisien)
 - Tepat waktu dalam pertemuan dan kegiatan kelompok
3. Ingin Tahu
 - Keinginan yang sehat untuk mempelajari hal atau gagasan baru
 - Berprakarsa untuk mencari tahu tentang hal atau gagasan baru
4. Kepekaan akan situasi yang mendesak
 - Berniat dan bertekad untuk menyelesaikan tugas tepat waktu
 - Dapat mengukur waktu yang dibutuhkan dalam membuat perencanaan kegiatan sehingga rencana dapat diselesaikan sesuai tenggat.
5. Berprakarsa (berinisiatif)
 - Bertindak cepat tanpa menunggu perintah
 - Berani mengambil langkah untuk membantu memecahkan persoalan kelompok
6. Berani melawan situasi yang menindas
 - Tidak merasa terikat pada konvensi, aturan, praktik, kebiasaan dan adat yang menghambat kemajuan dan keberdayaan anggota atau kelompok
 - Mampu memunculkan taktik yang efektif melawan struktur yang menindas.
7. Kesiediaan untuk berubah dan mengambil resiko
 - Berani mencoba gagasan dan bentuk-bentuk tindakan atau kegiatan baru
 - Tegas dalam mengambil langkah yang diperlukan meski beresiko

8. Ulet, kerja keras, aktif melakukan pendampingan
 - Tidak hanya paham teori dan konsep, justru berusaha mewujudkannya dalam praksis
 - Tidak terikat pada jam kerja yang biasa (seperti pekerja kantoran)
 - Tidak defensif dan membuat alasan yang mengada-ada untuk kegagalan dalam melakukan tugas
 - Tidak mudah patah dan frustrasi dalam menghadapi hambatan
9. Kepeduliaan yang tulus
 - Bisa mengapresiasi cara pandang, gaya hidup, cara berpikir, bereaksi, bercanda warga dampingan yang mungkin berbeda dengan latar belakang pendamping
 - Menikmati bergaul dan tinggal bersama komunitas
 - Membaur dan bergaul dengan anggota atau warga komunitas, sehingga diterima sebagai bagian dari mereka
10. Yakin dan percaya bahwa warga mampu menentukan kehendak sendiri
 - Yakin bahwa dirinya bisa belajar dari warga yang didampingi
 - Berorientasi pada proses, tetapi tidak menggunakan proses sebagai dalih untuk kegagalan mencapai target dan tujuan
 - Tidak mengambil alih peran kelompok, tetapi secara sabar memperlihatkan atau memberi contoh cara bertindak yang tepat
 - Tidak memaksakan pandangan atau ukuran keunggulan dirinya pada dampingan
11. Kepekaan
 - Memperlihatkan rasa peduli yang sungguh-sungguh pada perasaan orang lain, khususnya kelompok dampingan
 - Sadar akan kekurangan atau kelemahan diri sendiri.
12. Harga diri yang positif
 - Memperlihatkan rasa peduli yang memadai
 - Bisa bekerja baik tanpa dorongan rasa bersaing atau rendah diri
 - Mampu memasukkan unsur canda (humor) dalam taktik dan kegiatan penggalangan warga dampingan
 - Bisa mengatasi frustrasi secara konstruktif.

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 2.3. Pengertian dan Langkah-langkah Rap

Pengertian

Metode Rap melibatkan dua orang atau dua pihak yang duduk santai bersama sekitar 30-45 menit, saling mengenal dan mengetahui apa yang menjadi kepedulian, keresahan, serta mimpi bersama. Dalam pertemuan ini, Rapper juga berusaha mengenali apa yang menjadi motivasi atau hal-hal mendorong orang yang di-Rap-nya untuk bergerak atau mau ikut bergabung dalam kegiatan atau gerakan atau perjuangan organisasi.

Metode Rap bukan cara untuk membangun perkenalan atau perkawanan pribadi di mana dua orang saling curhat tentang masalah-masalah pribadi masing-masing, dan menumbuhkan persahabatan pribadi. Sebaliknya, metode Rap adalah upaya membangun hubungan bersama untuk memecahkan masalah bersama. Rapper mendengarkan hal-hal yang dirasa masalah oleh orang yang di-Rap yang merupakan masalah komunitas, yang ingin ditangani dan dipecahkannya bersama warga komunitasnya.

Dalam melakukan Rap, selain mengajak orang untuk bergabung, Rapper juga mengidentifikasi orang-orang yang potensial untuk menjadi kader yang mau bekerja dan bertindak, bukan orang-orang yang hanya pandai bicara. Dalam prosesnya, Rapper harus lebih banyak mendengarkan, bukan mendominasi pembicaraan, dengan perbandingan sekitar 75 persen orang yang di-Rap yang berbicara, dan hanya 25 persen saja bagi yang melakukan Rap. Rapper berbicara untuk menggali dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan pancingan. Rapper tidak menawarkan atau memberikan jawaban.

Enam langkah Rap

1. Perkenalan

- a. Setelah mengetok dan dibukakan pintu, usahakan untuk bisa **masuk ke dalam rumah**. Anda akan lebih bisa dengan tenang melakukan perbincangan jika anda berada di dalam rumah daripada hanya di depan pintu atau di luar rumah. Jika orang yang akan anda Rap ragu atau terlihat enggan menerima anda, jangan langsung menyerah; carilah cara yang tidak terkesan memaksa tetapi dapat membuat orang tersebut bersedia menerima anda.
- b. **Kenalkan diri dan organisasi anda**: sebut nama anda, nama organisasi beserta keterangan pendek tentang organisasi anda, dan tujuan anda

datang ke rumah tersebut. Perkenalan harus pendek, lugas, dan jelas, tidak menimbulkan pertanyaan apalagi diskusi panjang. Contoh: "Selamat pagi, siang, sore/Assalamualaikum. Saya Ani, dari Sapu Lidi, organisasi yang memperjuangkan keadilan bagi pekerja rumah tangga. Saat ini kami sedang memperjuangkan disahkannya undang-undang untuk pengakuan PRT sebagai pekerja dan perlindungan bagi PRT. Boleh saya masuk sebentar untuk menjelaskan soal ini?"

- c. **Cairkan suasana:** Anda bisa mencairkan suasana dengan menanyakan tentang hal-hal yang dirasakan penting oleh tuan rumah. Misalnya anak yang kebetulan ada di ruangan, atau nama binatang piaraan yang melintas, atau benda-benda yang dipajang di ruangan, yang biasanya menunjukkan sesuatu yang dekat di hati atau penting bagi tuan rumah. Contoh: Karena melihat tumpukan CD musik di ruangan, anda bisa mulai dengan bertanya tentang penyanyi favorit atau lagu kesenangan orang tersebut.

Target di tahap ini adalah ada membuat orang yang anda Rap berbicara tentang diri atau sesuatu yang dirasa penting olehnya. Dengarkan dengan baik dan sungguh-sungguh apa yang disampaikan, karena dari yang disampaikan itu, anda akan mulai mengenal dia secara lebih baik, dan mulai membangun kepercayaan. Pastikan bahwa dia yang lebih banyak berbicara, bukan anda. Paling tidak, waktu yang anda gunakan untuk mendengarkan harus dua kali lipat dari waktu untuk anda berbicara. Itulah sebabnya mengapa anda punya dua telinga dan hanya satu mulut.

Cara lain untuk mencairkan suasana adalah dengan berbincang tentang hal yang menceritakan serba sedikit tentang diri anda. Misalnya, terkait selera musik tuan rumah, anda menyampaikan aliran musik kesukaan yang kebetulan sama. Tetapi ingat, jangan sampai anda yang mendominasi pembicaraan. Waktu untuk pencairan suasana ini harus singkat saja, jangan berkepanjangan sehingga membuat orang yang akan anda Rap merasa membuang waktu dan merasa tidak jelas dengan tujuan kedatangan anda.

2. Penggalan masalah

Pada langkah kedua ini, Rapper tidak datang sudah dengan daftar masalah yang kemudian diajukan kepada orang di Rap. Peran Rapper adalah menggali dengan cara bertanya tentang masalah, kerisauan atau kemarahan yang dirasakannya terkait pekerjaan dan kehidupannya. Dalam hal ini, masalah yang digali bukanlah masalah pribadi yang dirasakan hanya oleh orang yang di-Rap tersebut, tetapi permasalahan bersama yang dialami kelompok atau komunitasnya, yang membuatnya risau, marah, atau peduli dan menginginkan ada perubahan yang lebih baik tentangnya.

Ada kemungkinan orang yang di-Rap menyatakan tidak ada masalah yang merisaukannya, semua baik-baik saja, di kelompok atau komunitasnya tidak dia rasakan ada sesuatu yang mengganggu atau harus diperbaiki. Dalam situasi seperti ini, Rapper hendaknya tidak langsung menyodorkan masalah dan menanyakan pendapat orang yang di-Rap tentang masalah yang disodorkan tersebut. Rapper hendaknya mengajukan pertanyaan memutar sehingga tergali permasalahan yang tadinya tidak disadari oleh orang yang di-Rap. Sebagai misal, jika hal yang dibicarakan adalah soal gaji, dan orang yang di-Rap menyatakan tidak ada masalah, Rapper bisa menggali dengan pertanyaan berapa jumlah anggota keluarga orang yang di-Rap, berapa orang pencari nafkah di keluarga orang tersebut, apakah dia pencari nafkah utama, dan apakah gaji tersebut cukup untuk biaya hidup sehari-hari dan untuk menabung. Jika orang yang di-Rap mengatakan tidak cukup, Rapper dapat menyimpulkan dalam pikirannya bahwa ini adalah masalah yang dapat digali lebih lanjut.

3. Peningkatan Kesadaran Kritis

Langkah ketiga ini merupakan langkah kunci dalam metode Rap, yang membedakan metode ini dengan provokasi, dan langkah yang menjamin partisipasi orang dalam organisasi atau gerakan berdasarkan pentingnya pemahaman dan kesadaran, bukan karena terpaksa atau hanya ikut-ikutan untuk mengisi waktu luang, atau karena adanya imbalan finansial. Jika Langkah Tiga telah dilakukan dan Rapper sudah masuk ke Langkah Empat, tetapi kesadaran kritis terlihat belum muncul, Rapper dapat mengulang kembali proses langkah Tiga sampai orang yang di-Rap memahami mengapa dan apa dan siapa penyebab permasalahan yang menjadi kepedulian atau kerisauannya.

Pada langkah ini Rapper mengajukan pertanyaan, terkait permasalahan yang muncul di Langkah 2, apa penyebab masalah tersebut terjadi, penyebab dari faktor dalam artinya dari warga atau kelompok sendiri, dan penyebab dari faktor luar misalnya, penguasa politik, agama, tradisi dan adat, dan masyarakat luas. Sebagai misal, masalah yang dikemukakan oleh orang yang di-Rap, yang adalah seorang pekerja rumah tangga (PRT), adalah tindak kekerasan oleh majikan. Rapper menanyakan faktor-faktor penyebab langsung ataupun tidak langsung yang berasal dari penguasa politik/adat/agama yang menyebabkan kekerasan dapat terjadi pada PRT; faktor-faktor apa yang berasal dari PRT sendiri yang menjadi penyebab. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab tersebut, Rapper bersama-sama dengan orang yang di-Rap memahami berbagai segi penyebab masalah, sehingga bisa mempunyai cukup perspektif untuk menemukan upaya pemecahan masalah.

Di langkah Tiga ini, selain menumbuhkan pemahaman mengapa masalah terjadi, faktor-faktor penyebabnya, Rapper juga berupaya membangkitkan emosi

ketidakpuasan, kekesalan, bahkan kemarahan orang yang di-Rap terkait masalah yang dibahas, sehingga dia terdorong untuk melakukan tindakan. Rapper perlu menunjukkan bahwa hanya marah saja, tidak akan memperbaiki keadaan. Hanya rasa marah yang disalurkan pada tindakan konstruktif yang akan bisa mengubah. Sebagai bahan untuk menumbuhkan pemahaman, Rapper dapat menggunakan bahan-bahan terkait hak asasi, hak konstitusi, undang-undang yang terkait dengan permasalahan dan contoh-contoh kasus.

4. Penggalanperubahan yang diinginkan

Rapper bertanya apakah hal yang dikemukakan oleh orang yang di-Rap harus dihentikan atau diubah dan diperbaiki serta perbaiki atau perubahan seperti apa yang diinginkannya. Sedapat mungkin, Rapper mendorong orang yang di-Rap untuk menggambarkan perubahan yang diinginkannya sejelas dan sekongkret mungkin.

5. Mengajak terlibat

Rapper menanyakan kepada orang yang di-Rap bagaimana caranya menangani masalah tersebut, apakah orang yang di-Rap dapat menyelesaikan masalah itu sendirian. Jika tidak pihak-pihak mana saja yang mesti disasar, dan siapa serta berapa orang yang mesti ikut agar tujuan menyelesaikan masalah tercapai. Arah yang hendaknya muncul adalah kesadaran bahwa masalah yang dikemukakan adalah masalah bersama yang membutuhkan keterlibatan orang yang di-Rap dan lebih banyak orang lagi, dan dilakukan secara terorganisasi dan sistematis.

Rapper hendaknya menawarkan keterlibatan orang yang di-Rap secara kongkret dan jelas. Misalnya, "anda mengatakan bahwa anda ingin agar penghargaan kepada PRT sebagai pekerja dapat segera terwujud. Dengan menjadi anggota organisasi kami dan membayar iuran Rp1000/hari, kita bisa bersama-sama memperjuangkan cita-cita tersebut." Jika orang yang di-Rap telah bersedia mendaftarkan diri sebagai anggota, pada langkah-langkah selanjutnya dia bisa diajak hadir dalam pertemuan organisasi, dan terlibat langsung dalam kegiatan-kegiatan organisasi.

Sebagian orang akan memberikan jawaban yang menolak dengan berbagai cara ketika diajak terlibat seperti, "saya sebetulnya ingin, tapi anak saya masih kecil, tidak bisa ditinggal sendirian/suami saya tidak suka saya terlalu banyak sibuk di luar rumah/tidak ada waktu," atau "kalau saya ikut, apakah ada uang pengganti transport?" Jika jawaban-jawaban itu yang muncul, lakukan langkah penyadaran lagi, sampai orang yang di-Rap paham. Setelah itu, ajukan lagi ajakan untuk terlibat. Jika pengulangan langkah dan ajakan tersebut tetap tidak berhasil, untuk sementara tinggalkan dulu orang tersebut. Jika mungkin, mintalah nomer

kontakannya, agar orang tersebut dapat dihubungi lagi di waktu lain.

6. Tindak Lanjut

Setelah mendapatkan kesepakatan dari orang yang di-Rap untuk bergabung dan terlibat, Rapper melakukan hal-hal berikut:

- mengisi formulir kesediaan dan meminta orang tersebut membubuhkan tandatangannya;
- meminta nomer telepon untuk komunikasi lebih lanjut, dan memberikan nomer teleponnya kepada orang yang di-Rap;
- bertanya apakah orang tersebut bisa mengajak orang lain seperti kawan atau anggota keluarganya untuk ikut serta;
- mengulang kembali kesepakatan-kesepakatan dari kedua belah pihak, supaya tidak ada salah paham dan masing-masing jelas dengan kesepakatan yang akan dilakukan.
- berpamit dan memastikan akan menghubungi kembali orang yang di-Rap untuk melakukan kunjungan lanjutan atau mengundangnya dalam pertemuan organisasi.

MODUL 3

PEMBENTUKAN DAN PERAWATAN ORGANISASI

PANDUAN

TUJUAN

Setelah menyelesaikan modul ini peserta:

- Memahami pentingnya organisasi sebagai wadah perjuangan perubahan sosial
- Mampu memetakan dan mengidentifikasi isu strategis PRT
- Mampu merumuskan cita-cita organisasi yang menjadi tujuan organisasi
- Mampu menyusun usaha (misi) yang dilakukan untuk mewujudkan cita-cita organisasi
- Mampu merumuskan prinsip nilai organisasi dalam mewujudkan cita-cita organisasi
- Memahami model-model kepemimpinan yang ada di masyarakat
- Dapat menentukan model kepemimpinan yang paling tepat dalam organisasi masyarakat
- Memahami dan bisa mempraktikkan media-media pengorganisasian

KEGIATAN-KEGIATAN

- Kegiatan 3.1 Bagaimana Menyusun Visi, Misi, Nilai, Isu Strategis, Program (diskusi kelompok dan pleno).
- Kegiatan 3.2 Model-model Kepemimpinan (bermain peran dan diskusi pleno)
- Kegiatan 3.3 Pengelolaan konflik (permainan dan diskusi pleno)
- Kegiatan 3.4 Media-media pengorganisasian komunitas (curah pendapat, praktik dalam ruangan)

ALAT

Alat 3.2.1. Panduan bermain peran model kepemimpinan

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 3.3.1. Pengertian tentang Konflik dan Strategi Pengelolaannya

Lembar Peserta 3.4.B.1. Kelompok Tabungan

Lembar Peserta 3.4.C.1. Koperasi Bersama

RENCANA PEMBELAJARAN

Sesi 1. Pembentukan Organisasi

Durasi (menit)	
5	Pembukaan dari fasilitator
90	Kegiatan 3.1. Bagaimana Menyusun Visi, Misi, Nilai, Isu Strategis, Program(diskusi kelompok & pleno)
90	Kegiatan 3.2. Model-model kepemimpinan (bermain peran dan diskusi pleno)
15	Refleksi

Sesi 2. Perawatan Organisasi

Durasi (menit)	
5	Pengantar pembuka dari fasilitator
90	Kegiatan 3.3. Pengelolaan konflik (simulasi/bermain peran)
240	Kegiatan 3.4. Media-media pengorganisasian komunitas: Gaya hidup sehat alami, kelompok tabungan, koperasi (curah pendapat, praktik dalam ruangan, diskusi kelompok)
15	Refleksi



BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Kertas plano
- Spidol kertas
- Selotipkertas
- Papan penopang plano
- Alat penjepit kertas plano
- Papan tulis atau white board untuk menempelkan hasil diskusi kelompok
- Bantal kayu
- Matras
- Metaplan
- Laptop
- LCD Proyektor
- Laptop
- Gunting

KEGIATAN

3.1

MENYUSUN VISI-MISI, NILAI & ISU STRATEGIS PROGRAM

TUJUAN

- Memahami pentingnya organisasi sebagai wadah perjuangan perubahan sosial.
- Mampu memetakan dan mengidentifikasi isu strategis PRT.
- Mampu merumuskan cita-cita organisasi yang menjadi tujuan organisasi.
- Mampu menyusun usaha (misi) yang dilakukan untuk mewujudkan cita-cita organisasi.
- Mampu merumuskan prinsip nilai organisasi dalam mewujudkan cita-cita organisasi.

DURASI

90 Menit

METODE

Diskusi kelompok, Pleno

ALAT

Alat 2.3.1. Formulir Harian Pengorganisasian (Menggunakan metode Rap)

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Kertas metaplan
- Kertas plano
- Spidol kertas
- Selotipkertas
- Papan penopang plano
- Alat penjepit kertas plano
- Papan tulis atau white board untuk menempelkan hasil diskusi kelompok

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator mengajak peserta duduk melingkar lalu menjelaskan tujuan sesi dan metode yang dipakai (5')
2. Fasilitator mengulas beberapa sesi sebelumnya tentang masalah PRT dan mengapa berorganisasi dan melakukan kerja pengorganisasian PRT (10')
3. Fasilitator membagi peserta dalam kelompok berdasar operata/serikat pekerja rumah tangga (sprt) masing-masing, kalau tidak memungkinkan dibagi kelompok secara acak
4. Fasilitator membagikan 6 daftar pertanyaan ke setiap kelompok dan meminta setiap kelompok untuk mendiskusikan (30'). Daftar pertanyaan tersebut:
 - a. Sebutkan 3 masalah utama yang dihadapi PRT sebagai pekerja secara umum
 - b. Sebutkan 1 gambaran situasi yang dimimpikan bersama oleh PRT
 - c. Sebutkan 3 kegiatan utama yang dilakukan untuk mewujudkan mimpi bersama tersebut
 - d. Siapa yang sebaiknya melakukan perubahan untuk mewujudkan situasi yang diimpikan tersebut?
 - e. Apa syarat yang harus dimiliki organisasi yang ideal untuk bisa mewujudkan mimpi tersebut?
 - f. Prinsip-prinsip apa yang harus dimiliki organisasi dan anggotanya untuk bisa mewujudkan mimpi tersebut?
5. Setelah diskusi kelompok selesai, fasilitator meminta masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusinya (20').
6. Dari hasil presentasi kelompok, fasilitator merangkum dan memberi penjelasan melalui presentasi power point rangkuman tentang Visi, Misi, Isu, Strategis, Nilai Kegiatan Utama organisasi (20')
7. Fasilitator menutup Sesi (5').

CATATAN FASILITATOR

1. Peserta minimal 16 orang, dari berbagai organisasi
2. Fasilitator mempersiapkan presentasi tentang visi, misi, isu strategis, dan nilai serta kegiatan organisasi dengan berbagai contoh

KEGIATAN
3.2
MODEL-MODEL KEPEMIMPINAN
TUJUAN

- Memahami model-model kepemimpinan yang ada di masyarakat
- Dapat menentukan model kepemimpinan yang paling tepat dalam organisasi masyarakat

DURASI

90 Menit

METODE

Simulasi, pleno

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Spidol
- Kertas plano
- Papan penopang kertas plano

ALAT

lat 3.2.1. Panduan bermain peran model kepemimpinan

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator memberi pengantar singkat tentang Kegiatan model kepemimpinan.
2. Fasilitator memilih 6 peserta dan meminta mereka untuk berkumpul tersendiri.
3. 6 peserta tersebut kemudian dibagi menjadi 3 kelompok.
4. Fasilitator memberi penjelasan tentang tugas setiap kelompok, sekaligus memberikan lembar panduan bermain peran model kepemimpinan. Kelompok 1 akan memerankan/mensimulasikan sebuah rapat yang dipimpin oleh seorang pemimpin bersikap otoriter. Kelompok 2 memerankan/mensimulasikan sebuah

rapat yang dipimpin oleh seorang pemimpin dengan sikap seolah-olah demokratis. Kelompok 3 memerankan/mensimulasikan sebuah rapat kelompok yang dipimpin oleh seorang pemimpin yang bersikap demokratis (lihat panduan bermain peran model kepemimpinan).

5. Fasilitator meminta kelompok 1 untuk bermain simulasi dengan mengajak beberapa peserta pelatihan untuk menjadi peserta rapat simulasi. Kelompok 1 bermain simulasi tentang rapat yang dipimpin oleh seorang pemimpin yang bersikap otoriter.
6. Fasilitator meminta semua peserta pelatihan memperhatikan simulasi yang dilakukan baik oleh kelompok 1, 2 maupun 3 dan mencatat apa-apa yang nanti perlu ditanggapi.
7. Setelah kelompok 1 selesai melakukan simulasi, fasilitator meminta kelompok 2 melakukan simulasi tentang rapat/pertemuan kelompok yang dipimpin oleh pemimpin yang mempunyai sikap seolah-olah demokratis. Setelah kelompok 2 selesai melakukan simulasi, ganti kelompok 3 yang melakukan simulasi rapat kelompok yang dipimpin oleh seorang yang mempunyai sikap demokratis.
8. Setelah semua kelompok selesai melakukan simulasi, fasilitator meminta peserta pelatihan memberikan tanggapan terhadap simulasi tersebut dimulai dengan menanggapi kelompok 1, kemudian kelompok 2, dan terakhir kelompok 3.
9. Tulis semua tanggapan peserta tersebut dalam kata-kata kunci di kertas plano dan bagi dalam 3 kategori sesuai kelompok.
10. Fasilitator kemudian menanyakan kepada peserta semua, model kepemimpinan mana yang sebaiknya dipilih dalam kelompok atau serikat PRT, dan minta peserta menjelaskan alasannya memilih itu.
11. Fasilitator kemudian memberi kesimpulan dan menutup Sesi.

KEGIATAN
3.3
PENGELOLAAN KONFLIK
TUJUAN

- Peserta memahami pengertian konflik
- Peserta memahami strategi umum pengelolaan konflik

DURASI

90 Menit

METODE

Permainan pindah kursi, diskusi pleno

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Kursi sejumlah peserta
- Spidol
- Kertas plano
- Alat penopang
- Penjepit kertas plano

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 3.3.1. Pengertian Konflik dan Strategi Umum Pengelolaannya

LANGKAH-LANGKAH

1. Proses dimulai dengan permainan berebut kursi.² Fasilitator membuka acara dan memberi pengantar tentang Kegiatan yang akan berlangsung.
2. Fasilitator meminta peserta untuk berdiri dan membuat lingkaran.
3. Fasilitator menjelaskan kepada para peserta relevansi latihan dengan mengacu pada tujuan.

² Permainan ini diadaptasi dari Peace Building : A Caritas Training Manual, Caritas International, 2001. Hal 123-124

4. Fasilitator memberikan setiap peserta satu instruksi (A, B, atau C), yang dituliskan dalam kertas kecil yang kemudian dilipat.
5. Fasilitator meminta peserta untuk tidak memperlihatkan instruksi kepada peserta lainnya. Instruksi tersebut yakni :
 - a. Letakkan semua kursi dalam bentuk lingkaran, dalam waktu 2 menit.
 - b. Letakkan semua kursi di dekat pintu masuk, dalam waktu 2 menit.
 - c. Letakkan semua kursi dekat jendela, dalam waktu 2 menit
6. Setelah peserta selesai meletakkan kursi dengan berbagai hasilnya, ajukan pertanyaan refleksi untuk semua peserta. Beberapa pertanyaan itu misalnya :
 - Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti permainan ini?
 - Apakah Anda merasa bahwa kursi yang Anda ambil adalah milik Anda, yang bisa diambil dengan seenaknya?
 - Bagaimana Anda berhubungan dengan orang-orang yang menginginkan kursi itu untuk kepentingan yang berbeda?
 - Apakah Anda bekerjasama, membujuk, berdebat, berkelahi, atau menyerah?
 - Apakah Anda mengikuti petunjuk? Mengapa Anda menafsirkan instruksi sesuai seperti yang Anda lakukan?
 - Kira-kira, kalau permainan ini diulang sekali lagi, apa yang akan Anda lakukan?
 - Menurut Anda, adakah jalan keluar yang menguntungkan buat semua peserta?
 - Dapatkah Anda menceritakan apa yang terjadi di sini dengan dibandingkan dengan situasi di kehidupan nyata?
7. Catat poin-poin penting yang disampaikan peserta, kemudian berikan masukan tentang apa itu konflik dan beberapa cara/gaya dalam mengatasinya (lihat Lembar Peserta 3.3.1)
8. Fasilitator menutup sesi.

CATATAN FASILITATOR

- Jelaskan pada peserta bahwa latihan ini berfokus pada aspek resolusi konflik. Masing-masing kelompok tidak dapat melaksanakan semua instruksi mereka kecuali mereka bekerjasama. Beberapa solusi yang mungkin akan muncul:
 - Menempatkan semua kursi dalam lingkaran, antara pintu dan jendela;
 - Berturut-turut menempatkan semua kursi dalam lingkaran, kemudian di dekat pintu, lalu dekat jendela;
 - Tidak menaati bagian dari instruksi, dengan menempatkan sepertiga dari kursi di lingkaran, sepertiga di dekat pintu, sepertiga dekat jendela;
 - Tidak menaati petunjuk seluruhnya.

- Permainan ini memiliki lingkup yang besar sebagai cara kreatif untuk resolusi konflik. Seringkali terjadi kepanikan di setiap kelompok, sehingga kadang-kadang mereka menggunakan kekerasan untuk merebut kursi. Ada pula beberapa peserta berusaha mencari solusi kooperatif, tapi ini seringkali diganggu oleh orang lain yang terus mengumpulkan dan mempertahankan kursi mereka. Hal ini pada gilirannya menggagalkan orang-orang yang mencoba mencari solusi kooperatif tersebut. Untuk itu, pertanyaan-pertanyaan reflektif di atas sangat penting untuk peserta dalam memahami konflik dan resolusinya.

A. KESEHATAN ALAMI**TUJUAN**

- Peserta memahami pengertian sistem kesehatan alami, perbedaannya dengan sistem kesehatan modern.
- Peserta dapat mempraktikkan unsur-unsur kesehatan alami.
- Peserta tertarik untuk mempraktikkan unsur-unsur kesehatan alami dalam kehidupan sehari-hari mereka.

DURASI

90 Menit

METODE

Diskusi Pleno, praktik dalam ruangan

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Bantal kayu
- Matras

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan pengertian kesehatan alami, pentingnya seorang Community Organisers merawat kesehatan secara alami, dan kelebihan serta keuntungan menerapkan sistem kesehatan alami dalam kehidupan sehari-hari (**Lihat lembar peserta 3.4 A**). Fasilitator menyilahkan peserta untuk bertanya dan menyampaikan tanggapan mereka.
2. Fasilitator memberikan contoh gerakan-gerakan olahraga dalam sistem kesehatan alami Nishi (**lihat lembar peserta 3.4.A**)
3. Fasilitator meminta para peserta untuk mencoba melakukan gerakan yang dicontohkan, membetulkan gerakan-gerakan yang belum pas, dan memastikan semua peserta dapat melakukan gerakan dengan baik.

4. Fasilitator mengajak peserta untuk mempraktikkan gerakan olahraga Nishi tersebut di pagi hari sebelum sesi kelas dimulai, dan sore hari, setelah sesi kelas selesai.

B. KELOMPOK TABUNGAN

TUJUAN

- Peserta memahami pengertian tabungan sebagai media pengorganisasian.
- Peserta memahami prinsip-prinsip dan cara pembentukan kelompok tabungan.

DURASI

60 menit

METODE

Curah pendapat, Diskusi kelompok

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 3.4.B.1. Kelompok Tabungan

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Kertas plano
- Spidol
- Alat penopang kertas plano
- Penjepit kertas plano
- Proyektor LCD

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator membuka sesi dan membagi peserta menjadi 5 kelompok.
2. Kemudian fasilitator memberikan pertanyaan kepada semua kelompok untuk didiskusikan dan dijawab.

3. Pertanyaan yang diberikan yakni :
 - a. Sebutkan macam-macam tabungan/kelompok tabungan yang umumnya ada di masyarakat dan bagaimana ciri-cirinya?
 - b. Apa kelebihan dan kekurangan kelompok tabungan tersebut?
 - c. Bagaimana caranya agar kelompok tabungan bisa membuat anggota semakin kompak dan bisa menyelesaikan masalah anggota?
4. Setelah diskusi kelompok selesai, fasilitator meminta satu kelompok untuk mempresentasikan jawabannya, sedangkan kelompok lain bisa menambahkan jika ada yang dianggap kurang.
5. Jawaban dari kelompok di tulis di kertas plano dan dikelompokkan.
6. Fasilitator kemudian merangkum jawaban kelompok dan mengaitkannya dengan model kelompok tabungan sebagai media pengorganisasian (lihat Lembar Peserta 3.4.B.1.).
7. Fasilitator menutup sesi.

C. USAHA KOPERASI

TUJUAN

- Memahami koperasi sebagai salah satu bentuk kegiatan ekonomi bersama berbasis keanggotaan dan solidaritas bersama.
- Memahami koperasi sebagai salah satu kegiatan ekonomi untuk membangun manfaat bagi anggota dan organisasi dan menjadi media pengorganisasian.
- Mampu menjelaskan kepada PRT mengenai arti penting koperasi.

DURASI

90 Menit

METODE

Diskusi Kelompok, diskusi Pleno

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 3.4.C.1. Koperasi Bersama

BAHAN DAN PERLENGKAPAN

- Kertas metaplan
- Spidol kertas
- Spidol white board
- Kertas plano
- Selotip
- Kertas
- Papan penopang plano
- Alat penjepit kertas plano
- Papan tulis atau white board
- Apabila memungkinkan: lap top dan proyektor LCD.

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator mengajak peserta duduk melingkar lalu menjelaskan tujuan sesi dan metode yang dipakai.
2. Fasilitator mengulas beberapa sesi sebelumnya tentang masalah PRT dan mengapa berorganisasi dan melakukan kerja perngorganisasian PRT.
3. Fasilitator meminta Pembicara untuk berbagi informasi tentang Koperasi dan usahanya: apa itu koperasi, mengapa memilih bentuk koperasi, apa manfaatnya, bagaimana menjalankannya, bagaimana kepesertaannya.
4. Kemudian Fasilitator memberikan ruang diskusi dan mempersilakan waktu untuk saling berbagi informasi dan tanya jawab.
5. Kemudian Fasilitator membagi peserta dalam kelompok berdasar operata/sprt masing-masing, atau kelompok acak jika per operata (organisasi pekerja rumah tangga di level komunitas) tidak memungkinkan.
6. Fasilitator memberikan pertanyaan dan meminta setiap kelompok untuk mendiskusikan dan menjawab pertanyaan. Daftar pertanyaan:
 - a. Bagaimana pendapat kelompok atas paparan narasumber tentang Koperasi?
 - b. Mereview rancangan usaha koperasi yang akan dilakukan oleh kelompok/ operata mulai dari pengadaan barang/produksi sampai pemasarannya. Rancangan sudah dibuat sebelum pelatihan
7. Fasilitator meminta masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.

8. Fasilitator memberikan penjelasan pentingnya Koperasi menjadi pilihan kegiatan ekonomi organisasi dan menjadi bagian media pengorganisasian.
9. Fasilitator menutup Sesi.

ALAT

Alat 3.2.1. Panduan Bermain Peran Model Kepemimpinan

Serikat PRT mendapat undangan dari sebuah stasiun TV untuk mengisi acara talkshow tentang Rancangan Undang-undang (RUU) Perlindungan Pekerja Rumah Tangga. Sayangnya undangan tersebut hanya untuk 1 orang. Serikat tersebut harus melakukan rapat untuk memilih 1 orang yang akan hadir sebagai narasumber di acara TV tersebut.

Kelompok 1

Pemimpin Serikat (sekaligus pemimpin rapat) membuka rapat dilanjutkan dengan memberitahukan kepada peserta rapat bahwa Serikat mendapat undangan dari salah satu stasiun TV untuk menjadi narasumber talkshow yang temanya tentang RUU Perlindungan PRT. Undangan hanya untuk satu orang. Pemimpin rapat menyatakan bahwa yang sebaiknya datang sebagai narasumber adalah yang tahu dan paham soal RUU Perlindungan PRT. Karena itu pemimpin rapat mengusulkan dan memutuskan dirinya sendiri yang akan datang mewakili serikat.

Kelompok 2

Pemimpin Serikat (sekaligus pemimpin rapat) membuka rapat dilanjutkan dengan memberitahukan kepada peserta rapat bahwa Serikat mendapat undangan dari salah satu stasiun TV untuk menjadi narasumber talkshow yang temanya tentang RUU Perlindungan PRT. Undangan hanya untuk satu orang. Pemimpin rapat meminta pendapat anggota rapat tentang apa kriteria yang dibutuhkan untuk mewakili serikat sebagai narasumber di acara talkshow tersebut. Setelah semua peserta rapat mengusulkan kriteria (misalnya paham RUU PPRT, komunikasi bagus, punya waktu, dll) maka pemimpin rapat meminta peserta mengusulkan nama sesuai kriteria secara tertutup. Setelah itu ada beberapa nama muncul, tapi pemimpin rapat memutuskan dirinya sendiri yang akan mewakili serikat dalam acara talkshow karena dia adalah pemimpin serikat.

Kelompok 3

Pemimpin Serikat (sekaligus pemimpin rapat) membuka rapat dilanjutkan dengan memberitahukan kepada peserta rapat bahwa Serikat mendapat undangan dari salah satu stasiun TV untuk menjadi narasumber talkshow yang temanya tentang RUU Perlindungan PRT. Undangan hanya untuk satu orang. Pemimpin rapat

meminta pendapat anggota rapat tentang apakriteria yang dibutuhkan untuk mewakili serikat sebagai narasumber di acara talkshow tersebut. Setelah semua peserta rapat mengusulkan kriteria (misalnya paham RUU PPRT, komunikasi bagus, punya waktu, dll) maka pemimpin rapat meminta peserta mengusulkan nama sesuai kriteria secara tertutup. Setelah itu ada beberapa nama muncul. Pemimpin menuliskan nama-nama yang muncul di kertas plano yang bisa dilihat semua orang. Kemudian pemimpin rapat meminta peserta memilih salah satu dari nama-nama yang tertulis untuk mewakili serikat dalam acara talkshow. Setelah ada satu orang mendapatkan suara terbanyak, maka pemimpin rapat memutuskan bahwa yang mendapat suara terbanyak berhak mewakili serikat di acara talkshow tersebut.

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta. 3.3.1. Pengertian Konflik dan Strategi Umum Pengelolaannya

Konflik bisa terjadi di manapun, baik di tingkat antar pribadi, kelompok, organisasi, masyarakat dan Negara. Konflik merupakan hal yang lumrah, tidak perlu ditakuti, tapi justru harus dikelola. Menurut Chris Mitchel, seperti dikutip Fisher dkk (2001),³ konflik adalah hubungan antara dua pihak atau lebih (individu maupun kelompok) yang memiliki, atau yang merasa memiliki, tujuan-tujuan yang tidak sejalan. Dengan demikian betapa begitu banyaknya tujuan-tujuan yang berbeda yang dimiliki setiap orang selama ini. Dan itulah yang membuat hidup menjadi terus bergerak. Yang harus dilakukan adalah mengelola konflik itu agar tidak berkepanjangan dan tidak menimbulkan kekerasan.

Penyebab timbulnya konflik pun bermacam-macam. Yang pasti ada ketidakseimbangan antara hubungan-hubungan manusia, misalnya kesenjangan status sosial, tidak meratanya kemakmuran, dan akses yang tidak seimbang terhadap sumberdaya dan kekuasaan.

Bagaimana Mengelola Konflik?

Konflik yang ada dalam kehidupan sehari-hari membutuhkan penanganan yang sesuai. Setidaknya ada 5 gaya dalam penanganan konflik, menurut Talva Bauer dan Berrin Erdogan (http://catalog.flatworldknowledge.com/bookhub/3?e=bauer-ch10_s03), yakni :

1. Penghindaran

Gaya menghindar adalah gaya yang tidak kooperatif dan tidak tegas. Orang yang melakukannya berusaha menghindari konflik dengan menyangkal adanya konflik. Hal ini sebenarnya hanya menunda konflik, karena bisa timbul di saat lain. Sebenarnya gaya ini tidak menjadi masalah jika masalah yang dihadapi adalah masalah sepele, tapi jika yang dihadapi adalah masalah penting justru akan berdampak negatif.

2. Akomodasi

Gaya akomodatif adalah gaya yang ditunjukkan seseorang dengan mau bekerjasama. Dalam gaya ini, orang menyerah pada apa yang diinginkan pihak lain, bahkan jika itu harus mengorbankan tujuan atau kepentingan pribadi sendiri.

3 Simon Fisher. 2001. Mengelola Konflik : Ketrampilan & Strategi untuk Bertindak, The British Council, Jakarta

Orang-orang yang menggunakan gaya ini mungkin takut mengutarakan atau memperjuangkan kepentingan sendiri, dan lebih menekankan pada hubungan baik dengan pihak lain. Mereka yang mempunyai gaya ini takut “menyakiti” pihak lain. Akomodasi dapat menjadi strategi yang efektif jika masalah yang dihadapi lebih penting bagi pihak lain dibandingkan dengan diri sendiri.

3. Kompromi

Gaya berkompromi adalah gaya tengah-tengah, di mana individu memiliki beberapa keinginan untuk mengekspresikan keprihatinan mereka sendiri dan mendapatkan jalan mereka tapi masih menghormati tujuan orang lain. Dalam kompromi, setiap orang mengorbankan sesuatu yang berharga untuk mereka.

4. Kompetisi

Orang menunjukkan gaya bersaing dengan maksud ingin mencapai tujuan mereka, tanpa melihat apa yang didapatkan oleh orang/pihak lain. Mereka lebih tertarik untuk mendapatkan hasil yang membuat mereka senang. Kompetisi dapat menyebabkan hubungan buruk dengan orang lain jika ada yang selalu berusaha memaksimalkan hasil mereka sendiri dengan mengorbankan kepentingan orang lain. Pendekatan ini mungkin efektif jika seseorang memiliki keberatan moral atau etis yang kuat.

5. Kolaborasi

Ini adalah strategi yang akan digunakan untuk mencapai hasil terbaik dari konflik dua belah pihak yang berdebat untuk memenangkan posisi mereka. Tujuannya adalah untuk menemukan win-win solution dalam mengatasi masalah di mana kedua belah pihak mendapatkan apa yang mereka inginkan. Para pihak akan menekankan pemecahan masalah dan penyatuan tujuan masing-masing.

Gaya Mana yang Terbaik?

Seperti banyak perilaku organisasi, tidak ada satu cara yang “benar” untuk menangani konflik, semua akan tergantung pada situasi. Namun, gaya kolaboratif memiliki potensi untuk menjadi sangat efektif dalam berbagai situasi.

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 3.4.A Panduan Gerakan Hidup Sehat Alami

1. PENGANTAR

Pada saat pertemuan tengah tahun 2013, UPC dan JERAMI/UPLINK telah memutuskan untuk menggunakan sistem kesehatan alami sebagai perangkat untuk melawan sistem kesehatan modern neoliberal dari Barat yang mahal. Sistem kesehatan dominan yang berlaku itu mempunyai beberapa kecenderungan. Pertama, sistem itu cenderung menekankan sistem penyembuhan sebagai sarana melawan penyakit. Kecenderungan lainnya adalah bahwa sistem kesehatan kapitalis Barat itu memandang kesehatan sebagai barang ekonomi. Ikutannya adalah bahwa sistem itu memajukan pelaku yang sangat profesional, industri pabrik obat dan pemasarannya serta pusat-pusat kesehatan yang komersial. Sistem kesehatan dan pelayanan penyembuhan seperti itu di satu pihak niscaya memerlukan modal besar dan menuntut investasi besar yang bisa mendatangkan keuntungan cepat, tapi di lain pihak merampas hak orang miskin atas kehidupan yang sehat. Biaya pelayanan kesehatan yang mahal, konsentrasi pengetahuan di tangan sedikit profesional, dan keuntungan ekonomi sebagai prinsip dasarnya menjadikan orang-orang miskin tidak mampu mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik saat mereka sakit.

Gaya hidup sehat alami meyakini bahwa tubuh sehat adalah keadaan alami dari sistem tubuh kita. Perhatian utamanya adalah bagaimana menjaga agar tubuh dan pikiran serta jiwa tidak sakit. Untuk tidak sakit, setiap orang tidak memerlukan ahli seperti dokter umum, ahli bedah, ahli obat, dan sejenisnya. Setiap orang hanya perlu memperhatikan dan melakukan hal-hal berikut:

1. Olah tubuh
2. Asupan makanan yang sehat dan alami
3. Olah jiwa/pikiran (meditasi)
4. Menggunakan peralatan tidur yang tepat dan selalu tidur cukup
5. Mengaktifkan otak kanan

Terimakasih kami setulus-tulusnya kepada Rev. Kim Kwang Hoon yang telah memperkenalkan budaya kesehatan tandingan itu pada kami.

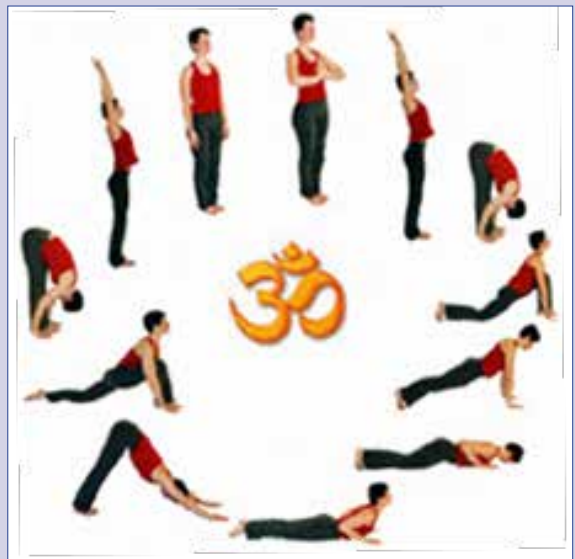
2. OLAH TUBUH⁴

2.1 Latihan Pemanasan

Latihan 2.2, 2.3, 2.4 dan 2.5 mesti diawali dengan latihan pemanasan seperti misalnya melemaskan kaki dan tangan, menggerak-gerakkan kepala dan bahu, berdiri dengan tungkai diangkat dsb. Salah satu latihan pemanasan yang cukup lengkap adalah latihan yoga yang disebut Surya Namaskar (Salam Matahari) yang terdiri dari 12 gerakan sederhana.

Posisi tubuh dalam Salam Matahari (*Surya Namaskar*)

1. Posisi berdoa (*prana masana*): Berdiri dengan kaki rapat dan kedua telapak tangan ditelangkupkan di depan dada dalam posisi salam.
2. Posisi lengan diangkat (*hasta uttanasana*): Tarik nafas dan regangkan tangan lurus di atas kepala. Regangkan kepala dan lihat ke atas. Tarik sedikit leher ke belakang untuk membuat badan atas melengkung seperti busur.
3. Posisi tangan ke kaki (*padahastasana*): Buang nafas dan bungkukkan badan dari pinggul untuk menyentuh tangan ke jari kaki di lantai. Setelah latihan berulang-ulang anda akan bisa menyentuh dahi di dengkul dan telapak tangan secara mendatar di lantai.
4. Posisi penunggang kuda (*ashwa sanchalan-asana*): Kini dua telapak tangan menyangga tubuh di lantai, tarik nafas dan buang kaki kanan dan regangkan di lantai. Tekuklah kaki kiri dan biarkan menapak lantai sejajar dengan tangan. Regangkan leher sambil memandang ke atas. (Dalam ronde berikut, mulai pertama dengan membuang dan meregangkan kaki kiri ke belakang).



4 Olah tubuh yang diuraikan di sini pada dasarnya terdiri atas dua bagian. Yang pertama adalah cara pemanasan Surya Namaskar (Salam Matahari) yang diambil dari tradisi Yoga India dan latihan peregangan yang diambil dari serangkaian latihan untuk menjaga dan memulihkan kesehatan yang diperkenalkan oleh Katsuzo Nishi pada tahun 1927. Sejak kecil tubuhnya lemah dan diramalkan usianya tidak akan bisa mencapai lebih dari 20 tahun.. Karena sadar bahwa ilmu kedokteran masa itu tidak bisa menyembuhkan sakitnya, dia sendiri pada akhir usia belasan tahun melakukan penyelidikan dan praktik atas sekitar 360 jenis upaya penyembuhan dan metode kesehatan rakyat, baik yang kuno maupun yang baru, baik yang berasal dari Barat maupun Timur. Ditambah dengan teorinya sendiri atas dinamika tubuh manusia berdasarkan ilmu mekanika yang dipelajarinya dari bidang spesialisasi teknik sipil, dia mengembangkan Sistem Kesehatan Alami Nishi.

5. Posisi empat penyangga (*catuspadasana*): Sambil buang nafas, luruskan kaki kiri sehingga kedua kaki bersama dan tulang belakang lurus, tidak melengkung. Pandangan ke lantai dan siku tangan tegak tidak bengkok.
6. Posisi salam dengan delapan anggota badan (*astanga namaskara*): Pelan-pelan letakkan dengkul di lantai, kemudian dada, lalu dagu. Jangan meletakkan pinggul di lantai. Gerak ini mungkin sedikit sukar pada awal, tapi dengan latihan anda akan menguasai seni gerak ini.
7. Posisi ular (*bhujangasana*): Dengan gerakan cekatan, tarik kepala dan bagian atas badan ke atas dengan tangan tetap di lantai. Pandangan ke lurus depan. Hati-hati jangan menahan nafas dalam pose ini.
8. Posisi gunung (*parvatasana*): Dari posisi di atas, buatlah huruf V terbalik dengan membiarkan lengan dan kaki tetap lurus, telapak tangan dan kaki rata di lantai dan biarkan kepala menggantung bebas..
9. Posisi penunggang kuda (*ashwa sanchalanasana*): Tekuk kaki kanan, bawa mendekat dada dan letakkan di samping telapak tangan. Ketika melakukan itu, kaki kiri tetap diregangkan ke belakang.
10. Posisi tangan ke kaki (*padahastasana*): Tarik kaki kiri ke depan, letakkan di samping kaki kanan dan letakkan kedua telapak tangan di lantai.
11. Posisi lengan diangkat (*hasta uttanasana*): Tarik nafas dalam-dalam dan kembali ke posisi berdiri. Kaki rapat dan tangan diregangkan ke atas kepala dengan sikut tegak. Lalu lengkungkan badan ke belakang.
12. Posisi berdoa (*pranamasana*): Satukan kedua telapak tangan di depan dada dalam posisi memberi salam. Biarkan hening sebentar sambil menyedot enegi matahari dan mempersiapkan pikiran untuk ronde berikut. Relaks dan letakkan tangan di samping badan. Satu putaran Salam Matahari selesai.

Manfaat Salam Matahari

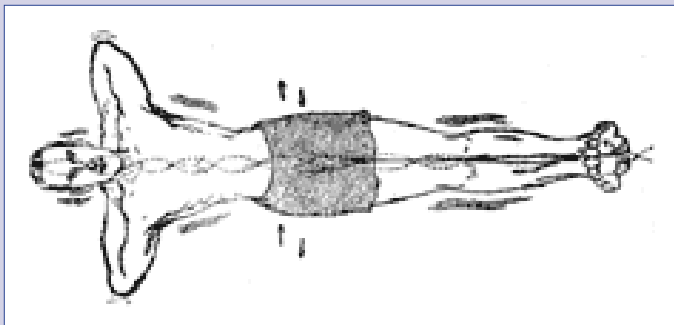
1. Latihan ini membuat semua organ dalam perut, usus, pankreas, ginjal, jantung dan paru-paru dan juga otot-otot bagian luar badan seperti dada, pundak, tangan, paha, kaki menjadi sehat dan kuat.
2. Latihan ini membuat tulang belakang dan pinggul lentur dengan membuang kekakuan. Latihan ini juga memperbaiki peredaran darah dalam tubuh yang menjauhkan dari penyakit kulit.
3. Latihan ini membuat sistem pencernaan berjalan sempurna. Energi mental dan energi fisik dibuat seimbang. Latihan ini memberikan kekuatan pada jiwa dan tubuh kita, menjaga kedamaian, ingatan, daya dan kekuatan pikiran.

4. Menurunkan penuaan badan, kerontokan rambut dan melebatnya uban, menjauhkan badan dari penyakit.
5. Latihan ini juga sangat berguna untuk perempuan, karena bisa merawat kecantikan, mempertahankan kelangsingan tubuh dengan mengurangi lemak berlebihan, dan mencegah perut buncit. Latihan ini juga bisa melancarkan menstruasi dan memudahkan kelahiran bayi.

Laksanakan latihan Salam Matahari sebagai kebiasaan sehari-hari dan rasakan manfaatnya. Latihan ini merupakan sarana pelenturan paling efektif. Pada akhir posisi ke 12, anda akan merasa segar dan relaks. Salam Matahari idealnya dilakukan sebanyak 5 pasang putaran yang terdiri atas 5 putaran dengan membuang kaki kanan pada posisi penunggang kuda (ashwa sanchalan asana) dan 5 putaran dengan membuang kaki kiri pada posisi yang sama.

2.2. Gerak Ikan

Cara melakukan: Pertama, berbaring telentang, jari kaki sedapat mungkin tegak mengarah ke badan, tangan ditaruh di bawah leher di antara ruas keempat dan ruas kelima tulang belakang; dalam posisi demikian goyangkan badan anda seperti ikan yang berenang.

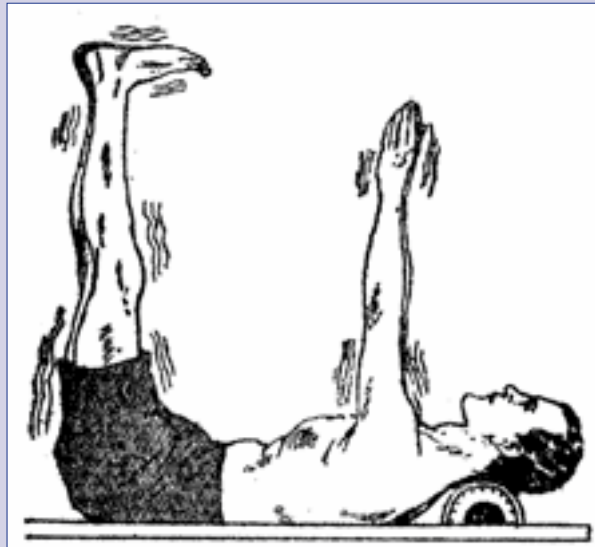


Latihan ini dilakukan selama dua menit pada pagi hari dan satu atau dua menit pada sore hari.

Manfaat: Latihan gerak ikan yang bertujuan memulihkan posisi tulang belakang adalah cara paling baik untuk memulihkan pembengkokan tulang belakang, menyesuaikan tulang belakang yang posisinya menyimpang, membebaskan dari ketegangan yang tak perlu dari syaraf tulang belakang dan kelumpuhan syaraf periferan dan memastikan agar sirkulasi darah normal tanpa gangguan. Gerakan ini tidak hanya merangsang pembuatan sel darah merah, tapi juga meningkatkan tegangan syaraf simpatetis, mengerutkan jaringan kulit luar di seluruh tubuh serta mendorong pembuangan kotoran secara teratur dan akhirnya menjaga keseimbangan antara kedua sistem syaraf di sepanjang kedua sisi tubuh dan memastikan terciptanya harmoni yang diinginkan di seluruh badan.

2.3. Latihan Penguatan Kapilaritas

Cara melakukan: Pertama, rebahkan badan telentang, angkat kepala sedikit dengan menaruh bantal kayu di bawah leher, angkat kaki dan lengan selurus mungkin dan telapak kaki sejajar dengan ranjang kayu; dengan badan dalam posisi seperti itu getarkan kaki dan tangan. Latihan ini dilakukan selama 2 menit pada pagi hari dan satu atau dua menit pada sore hari.



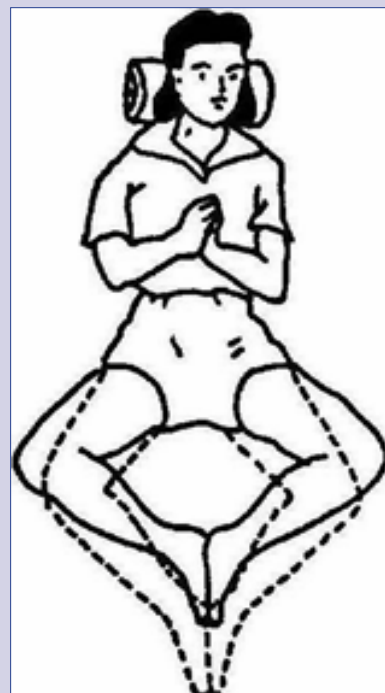
Manfaat: Latihan yang menguatkan kapilaritas pembuluh darah akan berguna bagi pengaturan katup pembuluh darah di tangan dan kaki sehingga bisa merangsang aliran darah serta menguatkan gerak dan pembaruan cairan limfa.

Karena latihan ini menguatkan daya kapilaritas di tangan dan kaki dan menarik darah ke sana, maka dengan sendirinya juga akan menyebabkan perbaikan dari sirkulasi darah pada umumnya.

Latihan ini juga berdampak pada pencegahan dari penyusupan parasit dan unsur negatif lain kedalam tubuh dan pada saat yang sama membantu gerak pada tingkat tertentu dari berbagai organ tubuh.

2.4. Latihan Gerak Kodok

Cara melakukan: Tahap pertama: tidur telentang, satukan kedua telapak tangan di dada, hubungkan tiap ujung jari dari kedua tangan, tekan dan kendurkan sepuluh (10) kali, gerakkan jari-jari tangan yang terhubung itu ke depan sambil ditekan dan dikendurkan sepuluh (10) kali, gerakkan jari-jari tangan yang terhubung itu ke belakang (ke arah muka dan tekan serta kendurkan sepuluh (10) kali. Kemudian satukan kedua telapak tangan dan letakkan di dada kembali. Tahap kedua:



Tubuh tetap telentang, satukan kedua telapak kaki sambil gerakkan maju mundur ke arah selangkangan; dalam waktu yang sama telapak tangan juga juga disatukan dan digerakkan maju mundur sejajar dengan muka. Gerakan laksana berenang gaya katak ini dilakukan selama satu (1) menit. Tahap ketiga latihan ini adalah sambil tetap rebahan telentang, kedua telapak tangan disatukan dan diacungkan lurus ke atas di depan dada serta telapak kaki disatukan. Biarkan posisi seperti ini selama lima (5) menit.

Manfaat: Latihan ini sangat berguna, karena akan bisa menyatukan fungsi otot dan syaraf pada bagian kanan dan kiri tubuh kita, terutama pada anggota badan. Latihan gerak katak sangat penting, terutama karena latihan ini mengkoordinasikan fungsi-fungsi otot, saluran darah dan syaraf di bagian perut, pinggul dan paha. Latihan ini bisa mengatur kembali posisi anak yang belum lahir dalam kandungan. Karenanya, gerakan ini sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh ibu yang sedang mengandung yang menginginkan proses kelahiran yang lancar.

Latihan Menangkupkan Telapak Tangan atau 'Penyembuhan Manual'

Cara melakukan: Satukan lima jari tangan, kemudian tangkupkan kedua tangan kuat-kuat sehingga tidak ada celah sama sekali di antara keduanya. Angkat kedua tangan yang menangkup tadi sejajar wajah, lakukan selama empatpuluh (40) menit. Sekali anda melakukan latihan ini, dampaknya akan terasa seumur hidup.

Manfaat: Latihan ini mengatasi masalah pembuluh kapiler di kuku dan di telapak tangan yang terpelintir, memperbaiki secara maksimal aliran darah di daerah tersebut, menyeimbangkan metabolisme dan fungsi produktif tubuh lainnya.

Kesehatan tubuh kita akan terlindungi jika setiap hari kita melakukan latihan menangkupkan tangan ini selama sekitar lima menit.



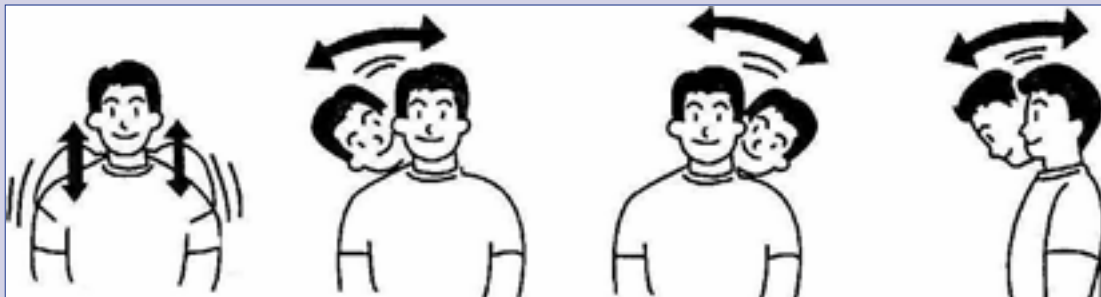
Melakukan latihan menangkupkan tangan selama lebih dari 75 detik sebelum makan akan menyeimbangkan pH cairan tubuh dan mencegah keracunan makanan.

Untuk melakukan penyembuhan menggunakan telapak tangan, pertama posisikan pasien sehingga aliran darah di tubuhnya lancar, tempelkan telapak tangan yang ditangkupkan selama 40 menit di bagian yang dirasa bermasalah, pijat dengan jari agar kemampuan penyembuhan alamiah yang ada di tubuh pasien dapat berfungsi melakukan penyembuhan sendiri.

Sebelum anda melakukan penyembuhan menggunakan telapak tangan, lakukan dulu latihan kapilari. Setelah anda melakukan penyembuhan, luruskan tangan anda ke bawah, gerakkan/getarkan beberapa saat untuk menghentikan radiasi di tangan. Gabungan antara latihan 40 menit dan latihan kapiler membuat tangan anda mempunyai kemampuan mendeteksi penyebab atau lokasi masalah kesehatan di tubuh. Namun, karena cara penyembuhan seperti ini, jika dilakukan kepada orang lain, akan menyedot banyak energi, sebaiknya cara ini tidak dilakukan kecuali untuk keadaan darurat.

2.5 Latihan Punggung dan Perut

Gerakan persiapan untuk latihan ini terdiri atas 11 gerakan; waktu yang dibutuhkan satu (1) menit:



1. Cara melakukan: Gerakkan pundak naik turun.

Manfaat: Ini adalah gerakan otot trapezius, latissimus dorsi dan berbagai otot lain di bahu. Latihan ini membantu menghilangkan ketegangan. Jika latihan ini dilakukan setiap hari, akan dapat mencegah kelumpuhan anggota badan bagian atas dan kaku pundak.

2. Cara melakukan: Tundukkan kepala ke kanan.

Manfaat: Agar gerakan memompa duktus thoraks yang menuju ke pembuluh darah leher di lorong atas tulang selangka kiri berfungsi baik, kepala harus pertama digerakkan menunduk ke kanan sampai sisi kiri leher tertarik.

3. Cara melakukan: Tundukkan kepala ke kiri.

Manfaat: latihan ini berguna untuk merangsang pembuluh darah leher dan kelenjar limfatik di leher kanan. Jantung dan kelenjar limfatik serviksyang bengkak dapat diatasi dengan gerakan ini.

4. Cara melakukan: Tundukkan kepala ke depan.

Manfaat: Pangkal belakang saraf tulang belakangdan otot spinalis dorsi cenderung mengerut ketika terkena penyakit. Latihan ini dapat mencegah gangguan tersebut.

5. Cara melakukan: Gerakkan kepala ke belakang.

Manfaat: Gerakan ini meregangkan dan merangsang pangkal depan saraf tulang belakang dan saraf lain di daerah tersebut.

Latihan 1 sampai 5 harus dilakukan dengan tulang leher ketujuh sebagai pusat gerak. Kelima gerakan tersebut akan meningkatkan konsentrasi alkalin cairan tubuh.



6. Cara melakukan: Gerakkan kepala ke kanan belakang.

Manfaat: Digabung dengan gerakan-gerakan sebelumnya, latihan ini akan menetralkan penumpukan alkalin dalam cairan tubuh.

7. Cara melakukan: Gerakkan kepala ke kiri belakang

Manfaat: Gerakan ini dapat merangsang syaraf simpatis, sehingga mencegah peningkatan alkalin di cairan tubuh.

Gerakan 1 sampai 7 masing-masing harus dilakukan 10 kali.

8. Cara melakukan: Rentangkan kedua tangan memanjang sejajar, dan gerakkan kepala ke kanan dan kiri satu kali.

Manfaat: Dengan merentangkan kedua tangan tersebut, kita merangsang fungsi pompa kelenjar limfatik di dada, dan dengan memutar kepala ke kanan dan kiri kita meregangkan otot-otot leher. Orang yang menderita ayan biasanya otot-otot lehernya sangat tegang dan syaraf serta pembuluh darahnya mengerut sehingga mereka tidak bisa memutar kepalanya dengan baik, dan ujung-ujung jarinya terasa baal/lumpuh. dengan melakukan gerakan ini anda dapat mencegah bahaya tersebut.

9. Cara melakukan: Angkat kedua tangan sehingga telapak tangan sejajar, putar kepala ke kanan dan kiri satu (1) kali.

Manfaat: Gerakan ini bertujuan menguatkan fungsi pompa kelenjar limfatik di ketiak dan meregangkan otot-otot leher.



10. Cara melakukan: Tarik ke bawah kedua tangan yang terangkat setinggi bahu, lipat tangan di bagian siku, dan jari-jari tergenggam.

Manfaat: Gerakan ini dimaksudkan agar saraf serviks yang mengontrol ibu jari dan jari telunjuk, dan syaraf serviks ke delapan yang mengontrol tiga jari lainnya berfungsi aktif, sehingga jari-jari yang kaku dan lumpuh dapat diatasi, dan memperkuat daya genggam tangan.

11. Cara melakukan: Tarik kedua tangan seperti pada posisi gerak no. 10 ke belakang sejauh mungkin, dan putar kepala ke belakang dengan dagu ditarik ke atas sejauh mungkin.

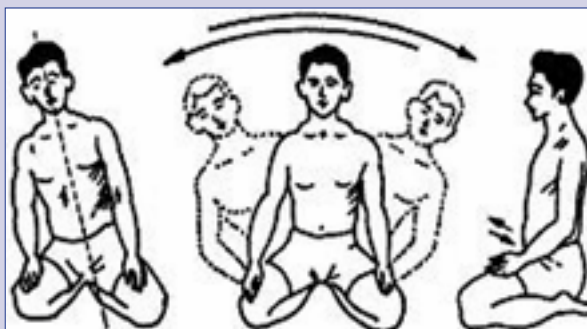
Manfaat: Gerakan ini dapat merangsang fungsi memompa kelenjar limfatik di dada dan menguatkan syaraf-syaraf lain dan kelenjar tiroid.

Sebagaimana ditunjukkan di atas, sebelas gerakan di atas semuanya mempunyai alasan dan penjelasan anatomis dan fisiologis; karena itu urutan dan jumlah gerakannya harus diikuti dengan tepat sesuai petunjuk.

Secara keseluruhan, semua gerakan di atas bertujuan melenturkan otot-otot trapezius agar fungsi syaraf-syaraf terangsang sedemikian sehingga menghidupkan syaraf-syaraf simpatis.

Setelah gerakan-gerakan persiapan ini selesai dilakukan, lakukan relaksasi dengan cara membuka telapak tangan, letakkan masing-masing di pangkuan, sebelum melanjutkan ke latihan punggung dan perut.

Latihan Utama: Gerak Laksana Zikir



Cara melakukan: Duduklah dengan posisi tulang ekor sampai ke kepala tegak, Gerakkan badan ke kiri dan ke kanan seolah tongkat. Gerakan di bagian perut harus mengikuti gerak seperti dzikir, sebagai berikut: setiap kali tubuh bergerak ke kanan atau kiri perut bawah bergerak ke depan. Ritme pernapasan perut juga harus diperhatikan.

Latihan ini harus dilakukan selama sepuluh menit penuh, setiap pagi dan malam. Rata-rata kecepatannya adalah 50-55 gerakan/menit, sehingga gerak keseluruhannya dalam 10 menit adalah 500. Biasanya diperlukan waktu sekitar 3 bulan untuk bisa mencapai kecepatan gerak ini karena kalau tidak beberapa masalah akan timbul.

Agar tubuh senantiasa sehat, seluruh tubuh diperkuat dengan cara di atas secara gradual.

Manfaat: Gerakan punggung perut ini secara berturut-turut merangsang syaraf-syaraf vagrant dan syaraf simpatis sehingga semua syaraf tersebut seimbang dan dapat melaksanakan fungsi mereka secara optimal. Selain itu, gerak pertama dapat mencegah pembengkakan pembuluh darah di otak dan stasis usus. Latihan-latihan di atas dapat mengoptimalkan secara prima fungsi usus, termasuk kemampuannya menyerap nutrisi. Dengan melakukan kedua latihan tersebut secara berturut-turut, kita dapat menyeimbangkan sistem syaraf dan cairan tubuh kita, dan menyeimbangkan tubuh dan pikiran kita.

Dalam melakukan latihan ini kita mesti selalu berpikir untuk menjadi lebih baik, lebih mampu, dan semakin berbudi luhur. Jika cairan tubuh dan syaraf-syaraf seimbang, dan kita selalu berpikir untuk menjadi lebih "baik, mampu, dan berbudi luhur", semua sifat-sifat negatif akan hilang.

2.6. Totok wajah

Dengan melakukan totok wajah yang tepat kita dapat merangsang keluarnya hormon kebahagiaan dalam otak.

2.7. Latihan ringan peregangan (*stretching*)

Latihan peregangan berguna untuk memberi rangsangan kepada otot-otot yang biasanya tidak digunakan, dengan demikian otot menjadi aktif dan mengeluarkan morfin dalam otak, Dengan latihan ini orang bisa mencegah penyakit osteoporosis (keropos tulang). Latihan ini memicu keluarnya morfin dalam otak dan hormon pertumbuhan. Peregangan juga dapat membakar lemak. Jadi dengan latihan peregangan ibarat 'Sekali merengkuh dayung, dua tiga pulau terlampaui!'

2.8. Jalan kaki

Berjalan kaki memiliki tiga manfaat. Pertama, membakar lemak. Kedua menguatkan otot dan ketiga, memiliki manfaat meditasi. Untuk orang-orang yang sudah lama tidak berolahraga, mulailah dengan berjalan kaki 10 menit. Apabila telah terbiasa, berjalan kaki selama 30 menit. Akhirnya anda pasti bisa berjalan kaki selama kurang lebih satu jam. Pada 5 menit pertama berjalanlah pelan-pelan, pada 20 menit lanjutnya berjalanlah dengan langkah besar dan cepat. Pada 5 menit terakhir berjalanlah pelan-pelan lagi.

2.9. Lima Test Diagnostik

1. Bisakah anda membungkukkan badan dan menyentuh lantai dengan kepalan tangan anda tanpa menekuk lutut? (Jika anda bisa, tulang belakang dan perut anda sehat.)
2. Bisakah anda menyandarkan diri di tembok di depan anda dengan sudut 30 derajat dari lantai dan tubuh lurus tanpa mengangkat tumit dari lantai? (Jika anda bisa, anda tak mempunyai kesulitan di organ seksual dan syaraf sciatica.)
3. Bisakah anda menyandarkan diri pada meja di belakang anda dengan muka menghadap ke atas dan lengan diletakkan di meja, membuat sudut 30 derajat dari lantai dan tubuh seluruhnya lurus tanpa mengangkat jari-jari kaki. (Jika anda bisa, ginjal anda sehat.)
4. Dari posisi tidur telentang dan lengan diletakkan di lantai, bisakah anda mengangkat kaki melewati kepala sampai jari-jarinya menyentuh lantai? (Jika anda bisa, hati anda tidak ada masalah.)
5. Bisakah dari posisi melipat kaki cara Jepang, tidur telentang tanpa mengangkat lutut? (Jika anda bisa, organ dalam dan organ kencing anda berfungsi baik).

Jika anda tidak bisa melakukan salah satu dari latihan-latihan di atas, anda mesti berlatih melakukannya dan mencoba mengatasi kesulitan tersebut. Kesulitan yang anda alami akan berkurang jika anda melakukan latihan kapilaritas sebelum dan sesudahnya. Jangan tergesa-gesa dalam melakukan latihan-latihan, supaya jangan terjadi macam-macam gangguan. Jika anda kesulitan serius, jangan ragu menghentikan latihannya. Namun, upaya mengatasi kesulitan juga akan menyembuhkan gangguan yang mungkin timbul dalam latihan dan dengan demikian meningkatkan kesehatan anda.

3. ASUPAN MAKANAN DAN MINUMAN

3.1. Panduan umum

1. Menghindari penyumbatan pembuluh darah dg makan makanan berprotein tinggi dan rendah kalori seperti tempe, tahu, ikan, putih telur.
2. Menetralkan oksigen aktif dengan mengkonsumsi makanan yg mengandung zat anti oksidan seperti sayuran berwarna-warni (hijau, oranye, merah, ungu), coklat murni, kurma, tomat, wortel, anggur, cabe, kunyit dll.

3.2. Hendaknya anda mempraktikkan puasa harian mulai dari jam 24.00 (tengah malam) sampai jam 12.00 siang karena selama rentang waktu tersebut seluruh energi sedang digunakan untuk mencerna makanan yang masuk pada hari sebelumnya. Selama rentang waktu tersebut, sebaiknya anda hanya meminum air putih saja. Bisa juga minum teh tanpa gula.

3.3. Hindari atau kurangi sebanyak mungkin mengonsumsi lima putih berikut: tepung putih, beras putih, gula putih, garam putih, dan penyedap rasa (*monosodium glutamate/msg*).

3.4. Makan sehat memang tidak mudah, tetapi dengan sedikit usaha, kita akan bisa.

Berikut anjuran dan larangan sederhana yang perlu diperhatikan

3.5. Larangan:

- Cara masak menggunakan minyak panas, udara panas dan kering, panas tinggi seperti menggoreng, memanggang dengan oven, memanggang dengan arang, dan semua yang membuat bahan masakan menjadi garing, harus dihindari. Makanan garing adalah reaksi kimia oksidatif yang menurut banyak penelitian bersifat karsinogenik (menyebabkan kanker), selain juga menghilangkan kandungan nutrisi makanan.
- Membuat makanan terkena dampak pemanasan terlalu tinggi dan garing, makanan yang dipanggang menggunakan arang menyerap asap beracun yang dikeluarkan oleh arang dan asap tetesan lemak yang dibakar.
- Memasak dengan panci bertekanan tinggi menggunakan temperatur yang terlalu tinggi sehingga merusak elemen-elemen makanan yang penting.
- Peralatan masak aluminium bereaksi negatif terhadap beberapa jenis bahan makanan tertentu, karena itu sebaiknya anda tidak menggunakannya.
- Oven listrik dan microwaves sebaiknya dihindari, karena keduanya merusak nutrisi penting.

3.6. Anjuran:

- Gunakan air sesedikit mungkin. Memasak tanpa air dapat dilakukan menggunakan panci kukus dari baja atau keramik.
- Siapkan masakan sedekat mungkin dengan waktu makan, karena jarak antara waktu memasak dan makan memungkinkan terjadinya oksidasi yang berakibat hilangnya nutrisi penting dari makanan.
- Gunakan sesedikit mungkin panas untuk memasak. Setiap derajat panas menghilangkan kandungan penting dari makanan.

Sebaiknya gunakan peralatan masak yang dibuat dari email (enamel), stainless steel, bambu, dan gerabah. Panci tembikar bagus untuk polong-polongan, tetapi sebaiknya tidak digunakan untuk jenis sayuran lainnya, karena waktu memasak yang panjang akan merusak kandungan nutrisi makanan. Alat pengukus sangatlah berguna; uap memasak makanan dengan halus, dan aroma rasa serta kandungan nutrisi makanan tetap terjaga.

3.7. Panduan asupan harian demi kesehatan

1. Minumlah tigapuluh gram air segar tanpa dimasak setiap tigapuluh menit.
2. Untuk mengisi kembali persediaan vitamin C dalam tubuh, minumlah 20-30 gram olahan daun kesemek, dan menambah jumlahnya setelah berkeringat.
3. Minumlah gomashio (campuran biji wijen kering dan garam), enam gram untuk orang dewasa, tiga gram untuk anak-anak (tambahkan jumlah setelah mengeluarkan banyak keringat) dan tidak mengonsumsi garam sehari penuh setiap dua atau tiga minggu sekali.
4. Mengonsumsi rumput laut jenis Undaris pianatifasa, hijiki (*Cystophyllum fusiforme*), dan sejenisnya sekitar 10g per hari.
5. Mengonsumsi katul beras yang sedikit dikeringkan sebanyak 6 gram untuk orang dewasa dan 3 gram untuk anak-anak.
6. Mengonsumsi mutorunin (4 atau 5 tablet untuk orang dewasa dan kurangi dosisnya jika untuk anak-anak disesuaikan umur) selama tiga atau empat hari berturut-turut di awal dan pertengahan bulan, dan dilakukan selama tiga bulan. Setelah selang tiga bulan, konsumsi dilanjutkan lagi selama tiga bulan lagi.
7. Mengonsumsi 70-110 gram sayuran mentah yang terdiri atas lebih dari tiga jenis setiap harinya. Jika sedang sakit, orang harus mengonsumsi lebih dari lima jenis.
8. Membiasakan makan hanya dua kali sehari, makan siang dan makan malam.
9. Menyeimbangkan kelebihan dan kekurangan nutrisi dengan mengonsumsi bubur nasi, diet agar-agar atau berpuasa.

4. OLAH PIKIR/JIWA: MEDITASI

Di samping latihan-latihan fisik dan asupan sehat, penelitian terbaru tentang otak menunjukkan bahwa untuk mengaktifkan otak kanan kita harus mengembangkan cara berfikir positif dan mempraktikkan meditasi secara reguler.⁵

Ada banyak cara untuk melakukan meditasi. Panduan ini hanya akan menerangkan satu cara yang mudah untuk melakukan meditasi sebagai olah pikiran untuk merangsang produksi 'hormon kebahagiaan' yang memungkinkan kita untuk tetap sehat dan menikmati umur panjang yang bahagia. Praktik meditasi ini menggunakan metode latihan sugesti atau menghipnotis diri yang dikembangkan oleh Shigeo Haruyama. Tujuannya adalah merangsang pikiran untuk mencapai keadaan saat otak kanan bisa memproduksi apa yang dinamakan gelombang alpha.

Latihan pikiran ini terdiri dari enam langkah dengan satu langkah persiapan dan satu langkah penutupan.

Langkah Persiapan: Membuat tubuh kita tidak tegang, santai mungkin untuk masuk dalam situasi meditasi. Katakan pada diri anda berulang kali untuk tenang. 'Saya sama sekali merasa santai'.

Langkah Pertama: Coba katakan pada diri anda bahwa tangan dan kaki terasa berat. 'Saya merasa tangan dan kaki saya berat'.

Langkah Kedua: Coba rasakan tangan dan kaki anda hangat: 'Saya merasakan tangan dan kaki saya hangat.'

Langkah ketiga: Coba rasakan jantung anda. 'Jantung saya tenang dan berdenyut secara berirama.'

Langkah keempat: Coba rasakan kebebasan bernafas: tarik nafas dan keluarkan dengan tenang. Anda bisa bernafas dengan bebas. 'Saya bisa bernafas dengan bebas.'

Langkah kelima: Coba rasakan kehangatan perut. 'Perut saya hangat.'

Langkah keenam: Coba rasakan kesejukan dahi. 'Dahi saya sejuk.'

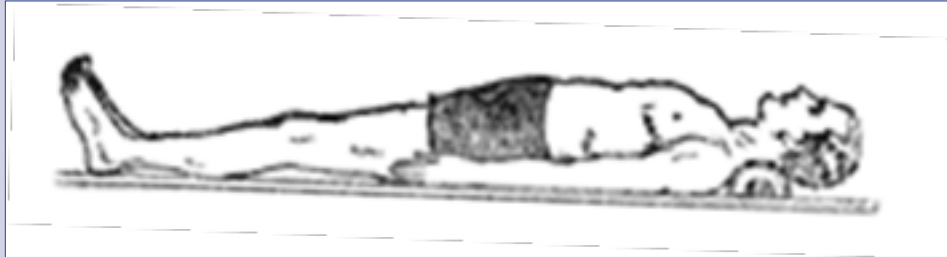
Langkah Penutup: Tutuplah mata, kepalkan tangan, buka mata, angkat tangan di atas kepala dan lakukan tepuk tangan. Langkah ini berguna untuk membangunkan diri dari keadaan meditasi.

Tiap langkah itu maksimal berlangsung selama 10 menit. Bila tubuh anda sudah mencapai keadaan seperti yang disebutkan dalam langkah yang bersangkutan, majulah ke langkah berikut.

5 See Shigeo Haruyama Dr, *A Great Revolution in the Brain World*. Latihan pikiran di sini diambil dari bukunya dalam bahasa Jepang yang berjudul *Nonai Kakumei 2* yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia Keajaiban Otak Kanan, PT Gramedia Pustaka Utama, 2012.

5. PERANGKAT TIDUR

Ranjang Datar



Cara melakukan: Ranjang tempat tidur anda mesti datar dan keras – sekeras-kerasnya. Kain penutupnya mesti ringan dan tipis sekedar untuk menjaga agar anda tidak kedinginan. Anda mesti berusaha untuk tidur di atas ranjang datar seperti itu.

Manfaat: Bila tubuh diletakkan pada ranjang datar, berat merata, otot-otot bisa mendapatkan relaksasi yang maksimal; kemungkinan pembengkokan tulang belakang yang disebabkan oleh posisi tegak selama siang hari mudah terkoreksi; kecuali itu ranjang yang keras mengamankan aktivitas fungsional kulit dan mencegah empedu menjadi loyo dan terlebih lagi merangsang pembuluh vena yang tersebar merata di seluruh tubuh sehingga mendorong mengalirnya kembali darah ke arah jantung. Hal ini selanjutnya akan menggerakkan empedu untuk membuang endapan yang tertimbun seharian dari tubuh. Syaraf motor dengan demikian juga terbebas dari tekanan dan ketegangan yang tidak perlu. Terlebih lagi perut akan terbebas dari kram dan ketegangan. Demikianlah anda niscaya bisa tidur nyenyak dan bangun pada pagi hari dengan pikiran maupun badan terasa segar.

Bantal kayu



Cara melakukan: Ganti bantal empuk anda dengan bantal kayu (bantal berbentuk setengah lingkaran terbuat dari kayu ringan; tingginya seukuran jari manis panjangnya sekitar 25 cm); tempatkan bantal itu di bawah leher jika tidur – bukan di bawah kepala.

Manfaat: Praktik ini bisa memecahkan berbagai masalah yang berkaitan dengan tulang belakang. Ini juga bisa menyembuhkan sakit kepala, punggung, lumpuh tangan, masalah yang berkaitan dengan telinga, mata dan leher.

6. MENGAKTIFKAN OTAK KANAN

- Otak manusia terbagi ke dalam 3 struktur: (1) otak reptil yaitu bagian otak yang memungkinkan gerakan insting untuk mempertahankan hidup seperti menangkap mangsa atau menangkis serangan; (2) otak anjing-kucing atau otak mamalia lama yaitu bagian yang memungkinkan perasaan senang dan sedih serta suka dan benci; (3) otak mamalia baru yaitu otak khas manusia yang terdiri atas belahan kanan dan belahan kiri.
- Otak kiri manusia memiliki piranti lunak (software) yang tak terkalahkan oleh komputer secanggih apapun yang seringkali memimpin seseorang pada keberhasilan serta membukakan jalan kesuksesan, karena otak kiri memang bekerja dengan perhitungan rasional berdasarkan pertimbangan untung-rugi dan sedih-gembira. Namun cara hidup yang berpusat pada otak kiri mempunyai kelemahan besar: seiring dengan kesuksesan yang dicapai, tubuh menua dengan cepat dan mengarah pada sakit kanker ataupun sakit tua.
- Otak kanan mengatur dan mengelola informasi yang diperoleh sejak lahir. Otak kanan merupakan piranti lunak yang menyimpan gen-gen yang diturunkan dari nenek moyang sejak kurang lebih 5 juta tahun yang lalu. Informasi yang disimpan di otak kanan 100.000 kali lipat dari informasi yang tersimpan di otak kiri. Informasi yang penting pada otak kiri juga disampaikan ke otak kanan dan disimpan. Otak kanan merupakan otak yang menyimpan kebijaksanaan nenek moyang sekaligus tempat persembunyian 'hati'.
- Kecuali olah tubuh, menjaga asupan makanan dan meditasi sebagaimana telah diuraikan di depan, salah satu cara untuk mengaktifkan otak kanan adalah berpikir positif.
- Berpikir positif dalam sekejap suatu yang sulit. Awalnya, saat sesuatu kejadian yang tidak menyenangkan dialami, pikirkanlah bahwa kejadian tersebut adalah sesuatu yang 'wajar'; kemudian, ambillah makna positif dari kejadian tersebut. Apabila kita terbiasa melakukan "dua langkah" tersebut, kita dapat berpikir positif dengan mudah.
- Mendengarkan otak kanan kita dapat memperoleh jawaban akan makna kejadian yang awalnya dirasakan sebagai sesuatu yang buruk.
- Salah satu metode untuk memiliki kebiasaan berpikir positif adalah 'memandangi diri sendiri di depan cermin' dan 'mengeluarkan kata-kata dari

lubuk hati'. Kata-kata yang positif tentang diri sendiri akan tersimpan di otak kita.

Eko Kuswanto (Dodo), Edi Saidi, Herri Usman, Novita Andini

Penyunting: Wardah Hafidz dan Wilad

Lembar Peserta 3.4.B.1. Kelompok Tabungan

Menabung sebenarnya sudah banyak dikenal di masyarakat manapun di berbagai negara. Yang membedakan mungkin model dan prosesnya. Di masyarakat Indonesia, tabungan juga sudah dikenal baik di masyarakat desa maupun kota, baik yang dikelola secara individu maupun dalam kelompok. Meskipun yang banyak dikenal tabungan seringkali hanya dijadikan alat untuk sekedar mengumpulkan uang, sebagaimana arisan. Walaupun mungkin nantinya hasil yang akan diambil dari menabung tidak harus berbentuk uang. Media tabungan yang dikelola oleh masyarakat sendiri (non bank) bisa menjadi media yang efektif bagi pengorganisasian komunitas. Karena relatif sudah dikenal di berbagai golongan masyarakat, maka penggunaan tabungan sebagai salah satu media pengorganisasian bisa sangat efektif. Tapi tentu saja tabungan yang digunakan tidak seperti yang secara konvensional dikenal, harus ada modifikasi agar sesuai dengan strategi yang dibangun dan dikembangkan.

Strategi dan Prinsip-prinsip

Kelompok tabungan sebaiknya menggunakan tiga strategi yang saling terkait dan mendukung: (1) mengumpulkan uang, (2) mengumpulkan orang (3) mengumpulkan informasi.

1. Mengumpulkan uang

Mengumpulkan uang, bisa diartikan sebagai alat untuk “mempertahankan diri” tapi juga sekaligus untuk “tandingan” atau alternatif. Mempertahankan diri yang dimaksud, agar jika ada kebutuhan yang mendesak, rakyat miskin bisa memenuhinya sendiri dari uang yang ditabung dan tidak perlu menghutang dari pelbagai pihak khususnya rentenir. Dengan demikian, mengumpulkan uang juga dimaksudkan mengikis tradisi menghutang yang telah berakar dan berkarat pada masyarakat kita, sekaligus menghalau keberadaan rentenir yang jumlahnya demikian banyak dan tiap hari keluyuran di kampung-kampung miskin. Mengumpulkan uang dan uang tersebut dikelola oleh komunitas sendiri juga bisa sebagai alat tandingan terhadap institusi perbankan modern yang acapkali tidak pernah melayani kepentingan rakyat secara luas, khususnya yang miskin. Selain itu, mengumpulkan uang dimaksudkan sebagai proses pembelajaran rakyat miskin dalam mengelola uang, dan melatih kita untuk tidak korupsi mulai dari hal-hal yang sangat kecil. Biasanya uang yang dikumpulkan akan dibagi dalam

beberapa kategori tabungan, seperti untuk tabungan jangka pendek, jangka panjang, dan juga untuk uang kas kelompok.

2. Mengumpulkan orang

Mengumpulkan orang dimaksudkan bahwa kelompok tabungan setiap waktu harus menambah jumlah anggota dan secara rutin mereka perlu berkumpul. Kekuatan rakyat kelas bawah seperti PRT sangat bergantung pada jumlahnya yang besar, sehingga dengan jumlah yang besar dan terorganisir maka posisi tawar mereka akan tinggi. Jika jumlahnya kecil dan terpecah-pecah, maka PRT akan terus dipinggirkan. Untuk itu sebisa mungkin, pengembangan atau perluasan jaringan antar operata, atau serikat bahkan wilayah harus dilakukan. Proses ini juga biasa disebut dengan perluasan jaringan secara horisontal (horizontal networking). Perluasan jaringan secara horisontal juga harus dibarengi dengan penguatan di masing-masing kelompok, karena jika jaringan meluas sedangkan pengelolaan kelompok masih buruk maka dampaknya akan fatal.

3. Mengumpulkan Informasi dan memecahkan masalah

Mengumpulkan informasi atau masalah yang dihadapi anggota dan sekaligus memecahkannya merupakan tahapan yang paling sulit. Tetapi proses ini yang membedakan dari model tabungan konvensional. Dalam tabungan ini, peran kolektor sangat besar dan menjadi titik kunci dalam keberhasilan pengorganisasian. Selain tugasnya menarik uang dari anggotanya yang dilakukan setiap hari (jika tabungannya harian), kolektor juga punya kewajiban untuk mengumpulkan informasi atau masalah yang dihadapi masing-masing anggota tabungan maupun masalah komunitas.

Idealnya, satu kelompok tabungan mempunyai sekitar 10 anggota yang tinggalnya berdekatan, sehingga ketika kolektor keliling untuk menarik uang ke anggotanya, dia tetap punya waktu untuk ngobrol dan menggali informasi atau masalah dari anggotanya. Kemudian informasi atau masalah yang didapatkan dibicarakan dan dicari jalan pemecahannya dalam pertemuan rutin kelompok yang dihadiri oleh semua anggota dan pengurusnya seminggu sekali. Semua masalah diutarakan, kemudian dipilih mana yang diprioritaskan untuk dibahas lebih mendalam dan dicari jalan pemecahannya. Masalah itu misalnya dipecat tanpa pesangon, gaji yang ditunda, jam kerja yang tidak menentu, tidak adanya jaminan sosial, dan sebagainya.

Penyelesaian masalah bisa dimulai dari sesuatu yang praktis dan bisa dipecahkan dengan cepat, supaya anggota merasa ada hasil yang didapat. Tapi proses pengembangan ke arah yang transformatif harus dilakukan juga. Misalnya, jika ada anggota keluarga anggota tabungan yang sakit sementara dia tidak

punya biaya untuk berobat, maka secara sukarela anggota kelompok melakukan saweran atau mengumpulkan uang disamping juga diambilkan dari uang kas kelompok tabungan, untuk membantu yang sakit berobat. Tapi prosesnya tidak berhenti disitu, kelompok juga mengupayakan agar setiap anggota mempunyai jaminan kesehatan atau kartu BPJS, yang iurannya dibayarkan oleh majikan atau pemerintah.

Jadi, tindakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi bisa bermacam-macam dimulai dari sesuatu yang kecil yang bisa dilakukan oleh kelompok tabungan sendiri sampai penyelesaian secara struktural yang membutuhkan jaringan luas dan kuat.

LEMBAR PESERTA

Lembar Peserta 3.4.C.1. Koperasi Bersama

Mengapa Kita Sebaiknya Membuat Koperasi?

Kita membuat Koperasi, untuk membangun wadah usaha kegiatan ekonomi bersama untuk saling menghubungkan dan mendukung kepentingan ekonomi anggota dan warga lainnya. Dimana kegiatan ekonomi bersama ini dari kita, oleh kita dan untuk kita sendiri khususnya.

Selama ini mungkin di antara kita punya usaha ekonomi entah mungkin memproduksi bahan makanan atau makanan yang kemudian dijual, namun kita kesulitan atau punya keterbatasan dalam menjual dan memasarkannya. Misal ada yang membuat snack kripik, stik keju, dan ada yang mengolah bahan masakan seperti ebi, ikan asin, terasi, dalam lain-lain. Barang atau bahan tersebut sebenarnya berkualitas baik namun tidak terpasarkan secara luas dengan harga yang adil. Di sisi lain, banyak di antara kita membeli barang konsumsi sehari-hari yang didapat dengan harga mahal jauh dan jauh dari harga dasar yang sebenarnya.

Ada di antara kita terkadang juga di saat tertentu mengalami kesulitan ekonomi karena adanya kebutuhan yang yang besar atau berbarengan sedangkan kita tidak ada uang, misalnya kewajiban membayar pendidikan anak-anak secara bersamaan, sementara pendapatan bulanan kita tidak mencukupi. Lantas kita bingung mengatasinya, karena kita tidak ada tabungan.

Nah koperasi yang kita rencanakan, hadir untuk menjadi wadah sekaligus jembatan yang mempertemukan usaha, kepentingan dan rencana ekonomi anggotanya.

Jenis-jenis Koperasi

Untuk mempertemukan usaha ekonomi mulai dari menjual barang yang diproduksi, memenuhi kebutuhan konsumsi dan juga kebutuhan untuk simpan-pinjam, maka koperasi yang dibentuk bisa berupa:

1. Koperasi konsumsi
Bertujuan untuk menyediakan barang konsumsi dengan harga yang rendah namun dengan kualitas yang baik bagi anggota.
2. Koperasi produksi
Jenis yang kedua adalah koperasi produksi yaitu koperasi yang bertujuan untuk

menghasilkan barang yang akan diolah dan akan dikelola bersama. Koperasi jenis produksi misalnya memproduksi terasi, ebi, makanan/snack, dan sebagainya

3. Koperasi simpan pinjam

Dan yang terakhir adalah koperasi simpan pinjam atau sering disebut dengan koperasi kredit yang bertujuan menyediakan pinjaman uang untuk beberapa keperluan pokok misal untuk pendidikan, modal usaha, dan keperluan lainnya.

Bagaimana Jenis dan Pengelolaan Koperasi?

Secara garis besar, ada dua jenis koperasi yang dikenal secara umum, yakni :

- Koperasi Primer

Koperasi primer ialah koperasi yang minimal memiliki anggota sebanyak 20 orang perseorangan. Nah Koperasi primer ini ada di tiap Operata dan SPRT yang dikelola oleh masing-masing Operata dan SPRT/jaringan rakyat miskin kota. Pengurus koperasi primer di tingkat operata/SPRT/jaringan ini dibahas dan disepakati bersama di masing-masing koperasi operata/SPRT

- Koperasi Sekunder

Adalah koperasi di pusat yang terdiri dari gabungan koperasi-koperasi primer dari operata/SPRT. Penyertaan modal berasal dari masing-masing organisasi. Pengurusnya adalah perwakilan DARI organisasi yang memberikan saham bersamanya dan memiliki komitmen waktu untuk mengelola Koperasi.

Bagaimana Cara Usahanya?

Koperasi mengelola usaha dengan cara menjembatani usaha produksi, jual beli dan kebutuhan anggota.

1. Semua produksi barang dan kebutuhan akan didaftar dalam katalog dengan harganya dan disebarkan ke anggota.
2. Anggota kemudian bisa memesan barang melalui Pengurus Koperasi di operata/SPRT/jaringan masing-masing dan
3. Anggota memesan dan membayar barang yang dipesan ke Pengurus Koperasi operata/SPRT/jaringan
4. Pengurus Koperasi di operata/SPRT/jaringan masing-masing akan mengumpulkan pesanan dan mengirimkan data pesanan dan mentransfer uang ke Koperasi Pusat dan kemudian barang akan dikirim ke masing-masing koperasi sesuai order.
5. Sehingga tidak ada penumpukan barang. Koperasi melayani pembelian dan penjualan.

Contoh:

1. Pada bulan Juni, 12 anggota Koperasi Operata/SPRT memesan total 3 kg terasi untuk diri sendiri dan ada yang untuk dijual ke umum.
2. Setelah memesan maka anggota harus membayar barang pesanan ke Koperasi Operata/SPRT/jaringan.
3. Kemudian Koperasi mengirimkan data pesanan terasi tersebut dan mentransfer uangnya ke Koperasi Pusat. Koperasi Pusat melakukan pemesanan dan kemudian meminta penjual untuk mengirim langsung ke Koperasi Operata/SPRT/jaringan.
4. Selanjutnya Koperasi mendistribukan barang sesuai pesanan.
5. Anggota Koperasi bisa mengkonsumsi barang untuk diri sendiri atau menjual barang dan membagi prosentasi dari laba penjualan ke operata/SPRT/jaringan
6. Anggota dan organisasi mendapat keuntungan, antara lain:
 - Mendapatkan barang dengan harga terjangkau dari harga pasar
 - Laba dari barang yang dijual
 - Organisasi mendapat dana prosentase dari laba penjualan

Apa Manfaatnya kalau Kita Menjadi Anggota Koperasi?

- Mendapat pelayanan dari koperasi berupa barang-barang kebutuhan sehari-hari dengan harga terjangkau.
- Mendapatkan laba apabila kita menjual barang dari anggota
- Bisa menyumbang organisasi dari laba penjualan barang yang kita jual
- Mendapat layanan simpan pinjam dengan uang jasa terjangkau
- Mendapat deviden (Sisa Hasil Usaha/SHU) didasarkan besarnya partisipasi modal dan transaksi lainnya dari anggota. Semakin banyak bertransaksi di koperasi, semakin banyak deviden yang didapat.
- Mengemukakan pendapat
- Memiliki hak memilih dan dipilih sebagai pengurus koperasi
- Mendapat informasi dan laporan secara berkala mengenai perkembangan koperasi