



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign



Buku Panduan Melawan Bullying





PREFACE

Dalam suatu kesempatan, saya bertemu dengan seorang anak perempuan yang berhenti sekolah karena dia dibully. Ini adalah sebuah tragedi untuk bangsa yang telah merdeka lebih dari setengah abad, dimana seorang anak yang mempunyai mimpi untuk menjadi dokter tidak bisa mencapai cita-citanya karena kehilangan pendidikan yang bisa membebaskan dirinya dari jurang kemiskinan. Ini adalah salah satu kasus yang saya temukan dari banyak kasus bullying yang menimpa anak Indonesia. Pengalaman ini tentu memberikan motivasi bagi saya untuk membawa perubahan kedepan, agar anak-anak Indonesia bisa meraih impiannya.

Saya menginisiasi gerakan Sudah Dong untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif bullying melalui sosial media dan juga melalui beberapa kegiatan offline. Saya sadari bahwa gerakan ini tidak hanya menyentuh kalangan terdekat, tapi harus mampu mencapai kalangan yang paling terpinggirkan dan rentan, dimanapun mereka berada diseluruh pelosok Indonesia.

Buku ini dibuat untuk anak-anak Indonesia yang tidak memiliki akses terhadap sosial media, sumber daya dan pengetahuan. Dengan adanya buku panduan ini, saya berharap bahwa masyarakat Indonesia khususnya generasi masa depan bisa mendapat manfaat agar menjadi generasi yang lebih memiliki empati dan selalu akan berjuang untuk Indonesia yang berkeadilan sosial.

Saya berterimakasih sebanyak-banyaknya kepada para relawan yang telah berkontribusi dalam mewujudkan buku panduan Sudah Dong. Semoga semua anak-anak di seluruh tanah air bisa mengekpresikan bakat dan belajar tanpa harus takut akan tekanan atau hina-an agar anak Indonesia mampu berkompetisi secara sehat di dalam era globalisasi, mencapai kesetaraan global serta mewujudkan Indonesia yang kita cita-citakan bersama.

Selamat membaca.

Katyana Wardhana

DAFTAR ISI

Mari Kenali Bullying	08
Apa Itu Bullying.....	09
Bullying Terjadi Dimana Saja.....	15
Penyebab Bullying.....	17
Bahaya Bullying	20
Tahukah Kamu Bullying Berbahaya?.....	21
Bullying Menimbulkan Ketakutan & Gangguan Psikologi.....	22
Bullying Menimbulkan Dendam & Budaya Kekerasan.....	23
Bullying Membahayakan Nyawa.....	24
Kasus Bullying Merenggut Nyawa.....	25
Hukuman Bullying	28
Bullying Merupakan Tindak Kriminal.....	29
Untuk Kamu	38
Cegah Bullying Dari Dirimu.....	39
Jika Kamu Di Bully.....	41
Jika Kamu Melihat Bullying.....	42
Jika Kamu Mengalami Trauma Bullying.....	43
Persahabatan Bebas Bullying.....	45
Untuk Orang Tua	50
Kenali Anak Anda.....	51
Lingkungan Keluarga Rentan Bullying.....	53
Menjaga Lingkungan Anak Bebas dari Bullying.....	54
Mari Cegah Bullying.....	57
Jika Anak Anda Di-Bully.....	67
Jika Anak Anda Melakukan Bullying.....	69

Untuk Pendidik	72
Kenali Lingkungan Sekolah Rentan Bullying.....	73
Mari Cegah Bullying.....	75
Mari Bersama-sama Melawan Bullying	78
Mengapa Kita Harus Bersama-Sama Melawan Bullying?..	79
Bagaimana Kita Melawan Bullying Bersama-sama?.....	80

Pernahkah Kalian Mengejek Teman?

Pernahkah kalian
Memusuhi teman kalian
Tanpa alasan yang jelas?

Pernahkah
Kalian memukul
Teman kalian?

**Apa yang
kalian rasakan
jika kalian dipukul?**

Apa Yang Kalian Rasakan Jika Kalian Dimusuhi?

**Apa Yang
Kalian Rasakan
Jika Kalian Diejek?**

Jika kalian pernah melakukan atau merasakan ejekan, permusuhan, atau pukulan, kalian telah menjadi pelaku atau bahkan menjadi korban bullying.

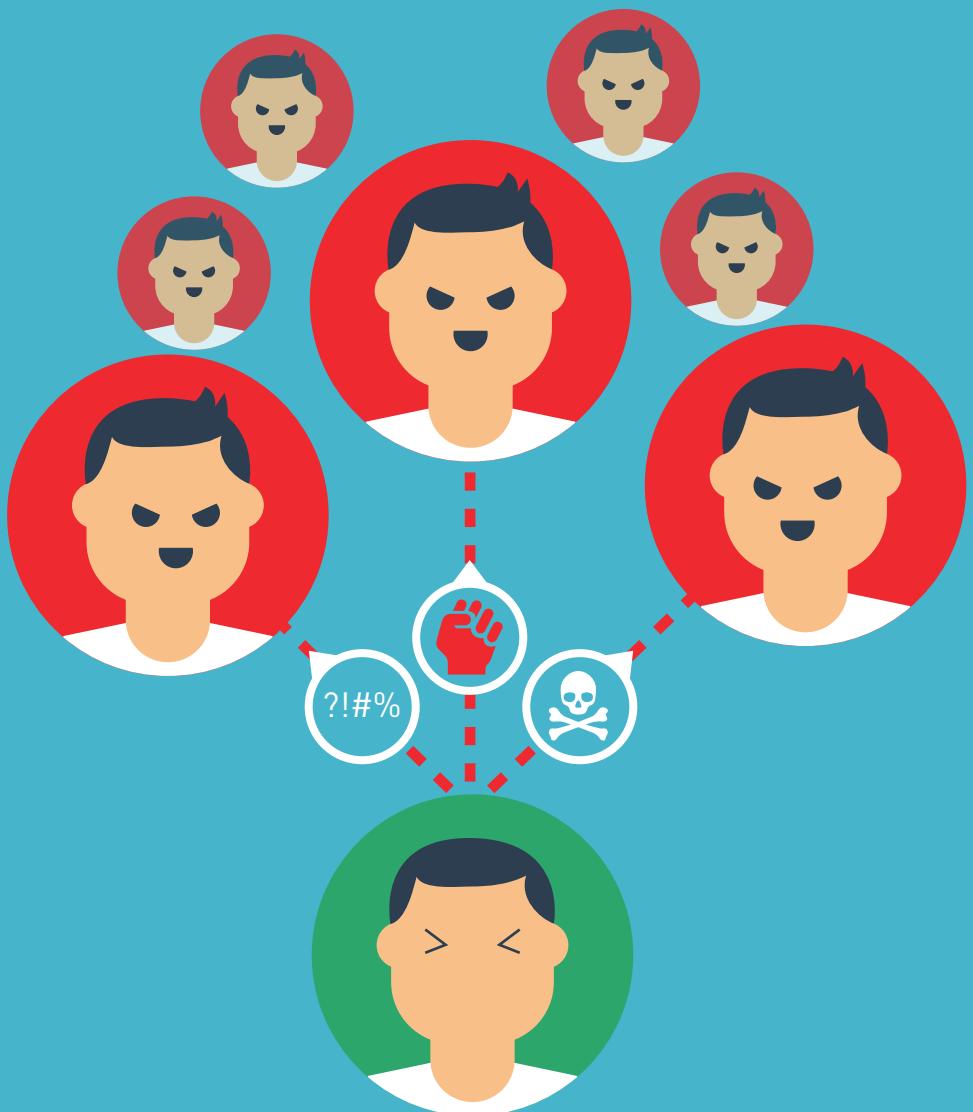
MARI KENALI BULLYING



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign

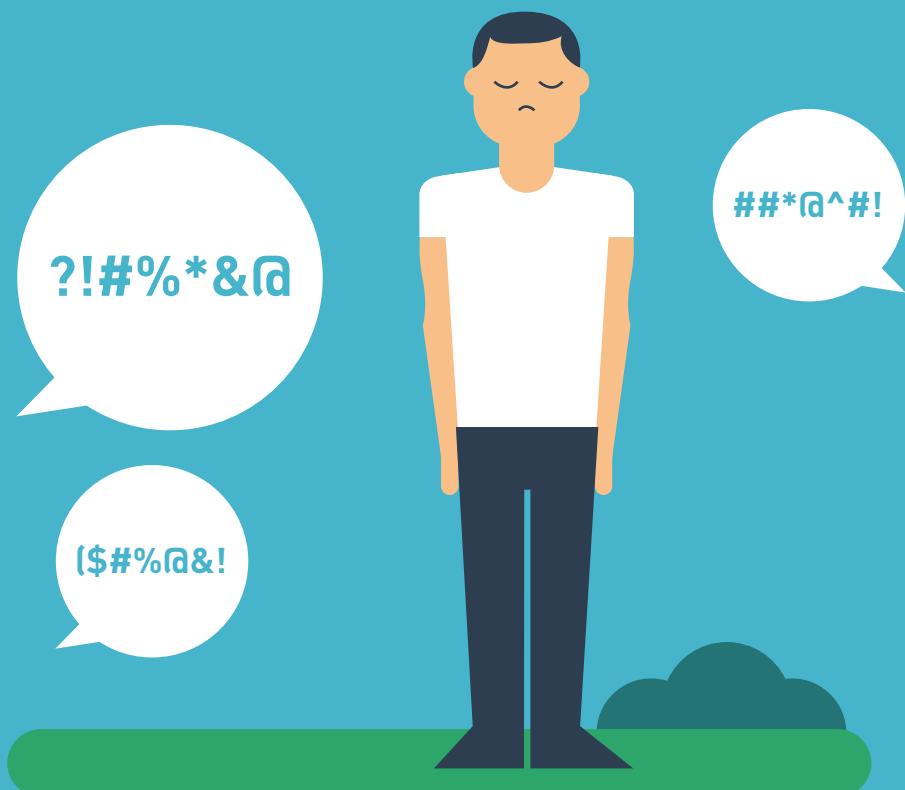
Apa itu Bullying

Bullying (dikenal sebagai “penindasan/risak” dalam bahasa Indonesia) merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.



Bentuk Bentuk Bullying

Bullying Verbal



Berupa celaan, fitnah, atau penggunaan kata-kata yang tidak baik untuk menyakiti orang lain.

Bentuk Bentuk Bullying

Bullying Fisik



Berupa pukulan, menendang, menampar, meludahi atau segala bentuk kekerasan yang menggunakan fisik.

Bentuk Bentuk Bullying

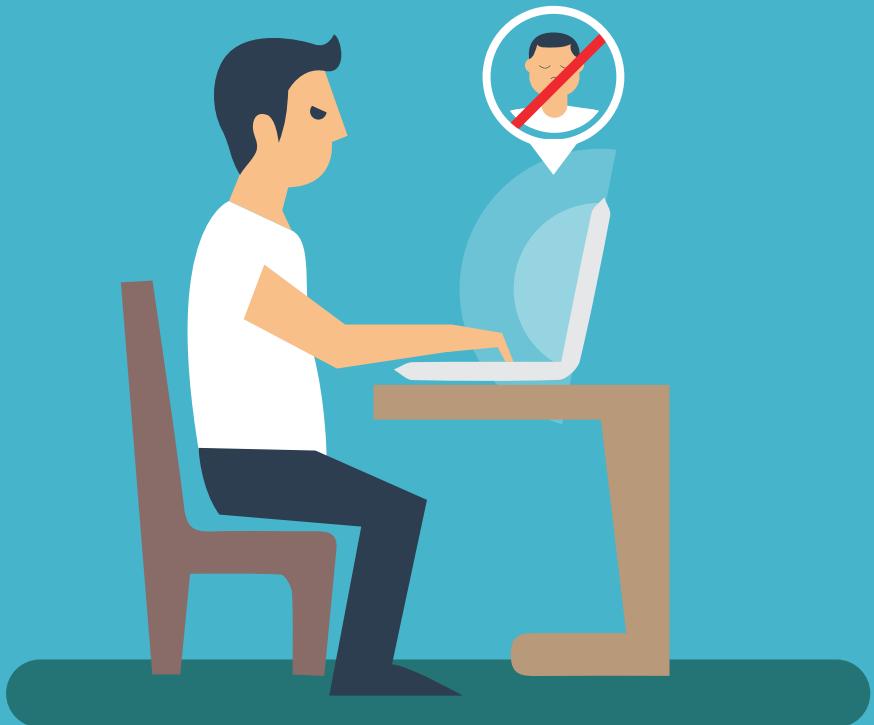
Bullying Relasional



Berupa pengabaian, pengucilan, cibiran dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang dari komunitasnya.

Bentuk Bentuk Bullying

Cyber Bullying



Segala bentuk tindakan yang dapat menyakiti orang lain dengan sarana media elektronik (rekaman video intimidasi, pencemaran nama baik lewat media sosial).

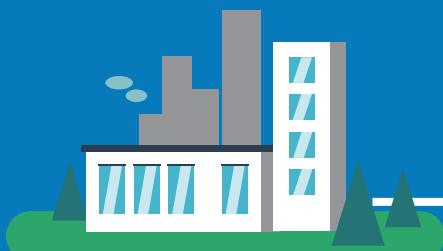
Bullying Terjadi Dimana Saja



Sekolah



Rumah /
Keluarga



Lingkungan
Sekitar

Biasanya dilakukan oleh senior kepada junior, atau bahkan teman satu tingkatan.

Umumnya bullying dari senior kepada junior merupakan tradisi.

Biasanya terjadi karena adanya kecemburuan.

Sifatnya relasional, misalnya sang korban tidak diakui sebagai keluarga.

Kadang juga bersifat fisik, misalnya kekerasan dalam rumah tangga.

Dapat terjadi karena unsur mayoritas menindas yang minoritas, misalnya orang pendatang yang dibully oleh warga asli.

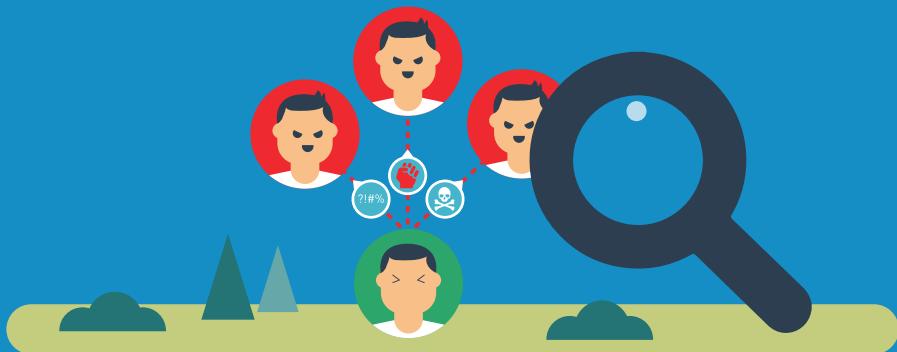
Penyebab Bullying

Permusuhan

Permusuhan dan rasa kesal diantara pertemanan bisa memicu seseorang melakukan tindakan bullying.

Rasa Kurang Percaya Diri & Mencari Perhatian

Seseorang yang kurang percaya diri seringkali ingin diperhatikan, salah satunya adalah dengan melakukan bullying. Dengan mem-bully orang lain, mereka akan merasa puas, lebih kuat dan dominan.



Perasaan Dendam

Seseorang yang pernah disakiti atau ditindas biasanya menyimpan rasa dendam yang ingin disalurkan kepada orang lain sehingga orang lain merasakan hal yang sama, salah satunya adalah dengan melakukan bullying

Pengaruh Negatif dari Media

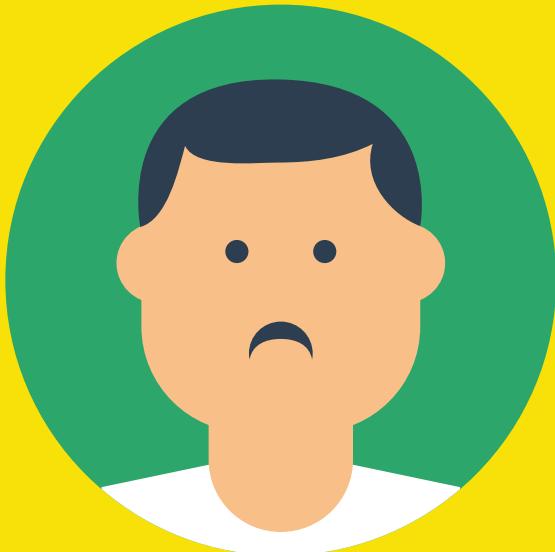
Semakin banyaknya gambaran kekerasan di media baik televisi, internet, dsb. Menjadi contoh buruk yang bisa menginspirasi seseorang untuk melakukan kekerasan tanpa alasan yang jelas.



BAHAYA BULLYING



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign



Tahukah Kamu?

Tahukah kalian bahwa bullying dapat menyebabkan rasa trauma yang bisa menyebabkan efek negatif pada kejiwaan korban bullying. Bahkan, ada pula bullying yang berujung pada terenggutnya nyawa korban.

Bullying Menimbulkan Ketakutan & Gangguan Psikologi

- Setiap hari ada **160.000 murid yang bolos sekolah karena takut di-bully.**
- **1 dari 10 murid** pindah sekolah karena takut dibully.
- Penelitian menemukan bahwa **orang yang dibully lebih mungkin mengalami kesulitan dalam lingkungan pekerjaan.**
- Orang yang pernah **di-bully juga dilaporkan mengalami kesulitan menjaga persahabatan jangka panjang dan hubungan baik dengan orangtua mereka.**
- Penelitian menyimpulkan bahwa **mereka yang ditindas dapat melakukan bullying terhadap diri sendiri sehingga membahayakan diri.**

Bullying Menimbulkan Dendam & Budaya Kekerasan

Pernahkah kamu mengalami perpeloncoan oleh kakak kelasmu di sekolah? Pernahkah kamu mengalami ketakutan karena seniormu?

Sebagian yang membaca pertanyaan diatas pasti akan menjawab iya. Kini mayoritas sekolah di Indonesia, terutama di SMP hingga perguruan tinggi mengenal adanya budaya perpeloncoan yang diwarnai kekerasan untuk para junior yang dilakukan oleh senior, dalam bentuk masa orientasi, kaderisasi ekstrakurikuler hingga dalam bentuk pertemenan sehari-hari, yang kita kenal dengan istilah “gencet” dan “labrak”. Itu semua dilakukan oleh senior kepada junior, dan ketika junior telah

naik tingkat, perasaan dendam ini akan disalurkan pada junior dibawahnya sehingga membuat tradisi kekerasan di sekolah.

Siapa diantara kalian yang pernah merasakannya? Akankah kalian menghentikannya? Sebelum hal yang sama terjadi pada adik dan orang tercinta kalian?



Bullying Membahayakan Nyawa

Tahukah kalian bahwa bullying yang sering kalian lihat disekitar kalian ternyata bisa merenggut nyawa teman-teman kalian?

Kasus Bullying yang Merenggut Nyawa



Fikri Dolasmantya, Indonesia

Inilah kisah memilukan dari Fikri Dolasmantya, Mahasiswa ITN Malang. Sebagai mahasiswa baru, Fikri mengikuti Kemah Bakti Desa (KBD) pada Oktober 2013 lalu. Menurut beberapa keterangan saksi, Fikri mengalami tindak kekerasan fisik dari seniornya. Kemudian saat mengikuti rangkaian acara KBD, Fikri sempat mengeluh sesak nafas dan akhirnya dilarikan ke puskesmas terdekat. Namun, nyawa Fikri sudah tak tertolong lagi.



Renggo Khadafi, Indonesia

Anak berusia 11 tahun ini meninggal dunia karena dianiaya oleh kakak kelasnya. Renggo, siswa kelas 5 SD Makasar 09 Pagi, Jakarta Timur ini mengalami tindak bullying hanya karena menyenggol si pelaku bullying. Tak sengaja menyenggol, makanan milik pelaku pun terjatuh. Si kakak kelas itu pun memarahi Renggo dan meminta ganti rugi. Tak hanya sampai disitu, Renggo pun mendapat kekerasan fisik. Setelah itu, Renggo sempat tidak masuk sekolah karena mengalami demam dan kejang hingga akhirnya meninggal dunia.



Gadis asal Vancouver ini menghabisi nyawanya sendiri karena merasa dilecehkan dan diintimidasi oleh teman-temannya. Sebelum bunuh diri, dia memberikan pesan agar tidak ada lagi korban bullying seperti dirinya.

**Amanda Michelle Todd,
Canada**

Afriand (Aca) adalah siswa SMA 3 Jakarta Selatan yang sedang mengikuti kegiatan pengenalan alam di Tangkuban Perahu bagi calon anggota ekstrakurikuler pecinta alam di sekolahnya. Dalam kegiatan tersebut, Aca mendapat kekerasan fisik dari senior-seniornya. Aca meninggal dunia setelah beberapa hari mendapatkan perawatan dari rumah sakit. Pihak rumah sakit menemukan kejanggalan atas kematian Aca, setelah menemukan luka lebam pada bagian perut dan pipi sebelah kanannya.



Arfiand Caesar, Indonesia

**Kisah-kisah diatas merupakan sebagian kecil dari
kisah memilukan para korban bullying yang
meregang nyawa karena ketakutan akibat bullying.
Pernahkah kalian berpikir bahwa mungkin teman
kalian akan menjadi korban berikutnya apabila
kalian tidak menghentikan bullying?**



HUKUMAN BULLYING



Bullying Merupakan Tindak Kriminal

Bullying di sekitar kita terkadang sering dianggap sepele dan dianggap menjadi hal yang biasa saja. Padahal, seperti yang kita lihat sebelumnya, bullying telah banyak memakan korban. Tahukah kamu, bahwa bullying sebenarnya merupakan tindakan pelanggaran hak asasi manusia yang dapat dikenakan hukuman oleh undang-undang negara kita?



Aspek Hukum Perlindungan Anak:
Undang-undang Perlindungan Anak
Pasal 76C UU No. 35 Th. 2014

Setiap orang dilarang menempatkan
membiarkan, melakukan, menyuruh
melakukan, atau turut serta melakukan
kekerasan terhadap Anak.





Pasal 80 (1) UU No. 35 Th. 2014

Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76C, dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun 6 (enam) bulan dan/atau denda paling banyak Rp72.000.000,00 (tujuh puluh dua juta rupiah)





Aspek Hukum Cyber Crime:
**Undang-undang Informasi dan
Transaksi Elektronik**

Pasal 27 (3)

Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau men-transmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik.





Aspek Hukum Cyber Crime:
**Undang-undang Informasi dan
Transaksi Elektronik**

Pasal 45 (1)

Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 ayat (1), ayat (2), ayat (3), atau ayat (4) dipidana dengan pidana penjara paling lama 6 (enam) tahun dan/atau denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).





Aspek Hukum Cyber Crime:
**Undang-undang Informasi dan
Transaksi Elektronik**

Pasal 28 (2)

Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan/atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan atas suku, agama, ras, dan antar-golongan (SARA).





Aspek Hukum Cyber Crime: Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik

Pasal 45 ayat 2

Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud Pasal 28 ayat (1) atau ayat (2) dipidana dengan pidana penjara paling lama 6 (enam) tahun dan/atau denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).



“

Sekarang, sudah mengerti kan bahwa bullying merupakan tindak kriminal serius yang bisa dijerat hukuman oleh undang-undang?

Semoga informasi ini membuat kita semua semakin berhati-hati dalam bertindak dan terjauh dari segala bentuk tindakan bullying

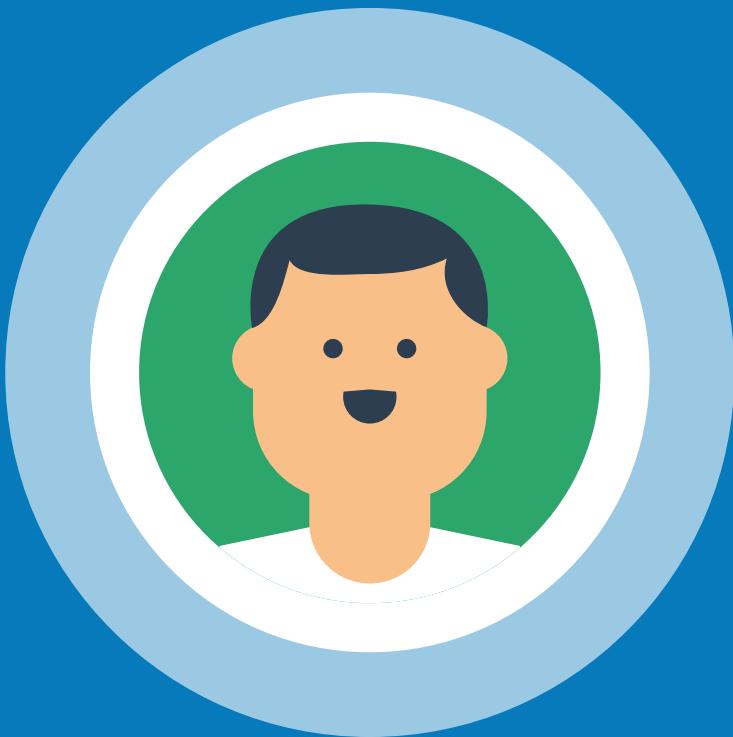
”

UNTUK KAMU



SUDAH DONG

Stop Bullying Campaign



**Cegah
Bullying
Dari Dirimu**



Tahukah kalian bahwa setiap manusia hidup dengan kemerdekaan yang tidak boleh dirampas haknya? Jika kalian merasa ingin bebas melakukan apapun, ingatlah bahwa kebebasanmu dibatasi oleh kebebasan orang lain.

Belajar dari hal kecil, jangan mengejek orang lain sesukamu. Jangan biarkan kebiasaan buruk seperti menyembunyikan handphone, tas, jaket, atau barang yang lain hanya untuk kesenangan dirimu.

Kalian boleh bercanda dan mengekspresikan diri kalian sepuasnya, tapi ingat, jangan sampai kesenanganmu merenggut kesenangan orang lain.

5 Langkah Jika Kamu di-Bully

01

Tetap percaya diri & hadapi tindakan bullying dengan berani

02

Simpan semua bukti bullying yang bisa kamu laporan kepada penegak hukum (khususnya untuk cyber bullying)

03

Berbicara & laporkanlah

04

Berbaurlah dengan teman-teman yang membuat kalian percaya diri dan selalu berpikir positif

05

Tetap berpikir positif



5 Langkah Jika Kamu Melihat Bullying

01

Jangan Diam!

02

Cobalah untuk
melerai dan
mendamaikan

03

Dukunglah korban
bullying agar
bertindak positif

04

Bicaralah dengan orang
terdekat pelaku
bullying agar
memberikan perhatian
dan pengertian

05

Laporkan kepada pihak
yang bisa menjadi
penegak hukum di
lingkungan terjadi
bullying seperti kepala
sekolah & guru (di
sekolah), tokoh
masyarakat, akun
penegak hukum seperti
kepolisian (jika terjadi di
dunia maya)



Jika Kamu Mengalami Trauma Bullying

Meskipun pengalaman bully sudah kita lalui, tapi terkadang masih sulit untuk melupakannya. Hal ini dikarenakan efek bullying bisa mempengaruhi mental seseorang dalam waktu lama. Tapi jangan biarkan hal ini terus membayangi diri kita. Berikut, ada lima langkah penting yang perlu untuk mengatasi trauma bullying.

Tanamkan orientasi waktu yang jelas. Yaitu bahwa bullying tersebut terjadi **DULU** dan kita berada di masa **SEKARANG**. Jadi, sepahtit apapun pengalaman tersebut, kini kita tidak



mengalaminya lagi. Jangan pernah sekalipun merasa diri kita layak dibully.

Memaafkan. Tentu memaafkan orang yang pernah berbuat jahat terhadap kita memang tidak mudah. Tetapi, ini merupakan salah satu proses penting dalam “ penyembuhan ” diri. Menyibukkan diri dalam kegiatan positif. Untuk itu, jangan terpengaruh dengan provokasi dan hinaan yang dilakukan orang lain.

Jangan lakukan hal ini (bullying) kepada orang lain. Membully orang lain sebagai wujud balasan atas perilaku bullying yang pernah kita terima bukanlah langkah penyebuhan trauma akibat dibully.

5 Kriteria Persahabatan Bebas Bullying

Jika kamu ingin mencari teman yang bisa membawamu terbebas dari bullying, jadilah teman yang juga bisa membawa temanmu terbebas dari bullying. Seperti apakah teman yang bisa membawa kalian terbebas dari bullying? Inilah tips nya:

01 Sering memberi nasihat

Teman yang baik cenderung lebih sering memberi nasehat kepada kamu. Ketika kamu memiliki masalah, teman yang baik akan memberimu nasehat yang baik pula. Namun, ketika kamu memiliki

teman yang menyarankanmu untuk berbuat sesuatu hal yang negatif, kamu harus berani mengatakan tidak dan sebaiknya menjaga jarak dengannya.

02 Mampu diajak bekerjasama

Pilihlah teman-teman yang dapat diajak untuk bekerjasama. Memiliki rekan-rekan yang mempunyai semangat dan minat yang sama,

serta dapat diajak untuk bekerjasama, adalah sebuah keberuntungan. Masalah-masalah yang kamu miliki, akan terasa mudah untuk diselesaikan.

03 Menerima apa adanya

Seorang teman yang baik akan menerimamu apa adanya, bukan ada apanya. Apapun kondisimu, seorang teman yang baik tidak akan mempermasalahkannya. Karakter demikian tidak mudah untuk dijumpai pada setiap orang. Jadi, jika kamu memiliki

rekan yang memiliki karakter demikian, maka tentu kamu patut bersyukur. Orang yang tidak menerimamu apa adanya juga memiliki kecenderungan akan berlaku tidak baik kehadamu atau orang-orang yang dia anggap memiliki kekurangan.



UNTUK ORANG TUA



SUDAH DONG

Stop Bullying Campaign

Kenali Anak Anda

Ciri-Ciri Anak Rentan di-Bully

01

Anak yang cenderung sulit bersosialisasi, sehingga sering dianggap ‘culun’.

02

Anak yang fisiknya berbeda dengan yang lain (kelebihan berat badan, bentuk fisik yang berbeda misalnya berkuping caplang, atau berbibir tebal).



03

Anak yang cenderung berbeda dengan yang anak-anak yang lain (berasal dari keluarga berkecukupan, sangat sukses atau sangat payah dalam suatu bidang tertentu)



Ciri-Ciri Anak Suka Mem-Bully

05

Anak yang sakit hati karena secara psikologis merasa kalah bersaing dengan sang calon korban bullying

01

Anak yang cemburu karena merasa gagal dalam hal akademik atau nonakademik

02

Anak yang mengalami masalah dalam keluarga

03

Anak yang terlalu dimanja di rumah

04

Anak yang ingin mendapat pengakuan, biasanya karena di rumah kurang dapat perhatian

Lingkungan Keluarga Rentan Bullying

**Tahukah anda bahwa bullying juga
disebabkan oleh lingkungan di keluarga?
Kenali lingkungan keluarga yang
rentan terhadap bullying:**



01

Keluarga yang hubungan rumah tangga orang tuanya tidak harmonis dan diperlihatkan kepada anak.

02

Keluarga yang memiliki komunikasi yang kurang.

Menjaga Lingkungan Anak Bebas dari Bullying

Selain menjaga lingkungan keluarga agar bebas dari bullying, orang tua juga memegang peran utama menjaga lingkungan anak di luar lingkaran keluarga yang bebas dari bullying. Berikut diantaranya langkah untuk menjaga lingkungan anak yang bebas dari bullying:

Perhatikan dan Kenalilah dengan baik teman dari anak anda

Teman memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku anak anda. Mulailah untuk membuka diri dengan anak, menciptakan komunikasi yang lancar, agar anak tidak sungkan menceritakan dan memperkenalkan lingkungan pertemanannya kepada orang tua. Dari situlah kita bisa mengontrol pergaulannya.



Berikan pemahaman kepada anak anda

Orang tua harus bisa mengarahkan tentang cara bergaul yang baik serta cara memilih lingkungan pergaulan yang sehat. Berikan pemahaman tentang efek negatif dari teman yang kurang baik, sarankan dia agar jangan sampai bergaul terlalu jauh dengan orang-orang seperti itu dengan kesan menyarankan tanpa unsur paksaan, agar anak Anda bisa menerimanya dengan positif.

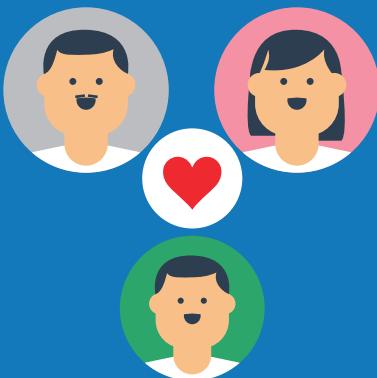


Sarankan teman dan lingkungan yang menurut anda baik

Jika anda mempunyai seorang teman atau tetangga yang mempunyai anak yang seumur dengan anak anda, maka bisa anda sarankan agar anak anda berteman dengan anak teman anda. Tapi pastikan anak dari teman anda tersebut memiliki sifat dan karakter yang baik. Menjaga anak dari lingkungan yang tak baik dengan cara ini bisa membuatnya tidak mencari pergaulan dan teman bermain semaunya. Namun tetap diatur agar tidak dipaksakan terhadap anak.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Ajarkan Cinta Kasih Antar Sesama

Dengan mengajarkan cinta kasih antar sesama kepada anak-anak, adalah cara paling efektif untuk mencegah anak menjadi korban bullying atau pelaku bullying di masa depan. Membesarkan mereka di tengah lingkungan yang penuh kasih sayang sejak dini, juga mampu menjauahkan

anak menjadi korban dan pelaku bullying. Tunjukkan cara Anda berinteraksi dengan pasangan dan anak-anak akan meninggalkan memori bagi si buah hati, yang kelak akan ia terapkan pada kehidupan sosialnya di luar rumah.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Buat Kedekatan Emosional dengan Anak

Dengan membuka ruang emosional dengan anak, ternyata mampu mengetahui apa yang terjadi dalam kehidupan sosialnya di luar rumah. Kita perlu terhubung dengan anak secara emosional.

Cara ini, anak tidak akan segan bercerita apa saja yang terjadi setiap hari di luar rumah. Termasuk saat anak-anak menjadi korban atau malah menjadi pelaku praktik bullying.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Membangun Rasa Percaya Diri Anak

Mereka yang menjadi penindas selalu mencari korban yang terlihat rapuh, penakut, pemalu, tidak memiliki teman, dan tidak memiliki rasa percaya diri. Sifat-sifat tadi adalah sasaran empuk penindas. Karenanya, ajari anak untuk menunjukkan sikap percaya diri yang cukup, terutama di

hadapan orang lain yang bukan anggota keluarga. Ajarkan mereka untuk bersikap ramah dan tidak bersikap malu-malu saat berbicara dengan orang lain. Karena rasa percaya diri akan membentuk mekanisme pertahanan dalam menghadapi praktek bullying.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Memupuk Keberanian dan Ketegasan

Cara yang ampuh untuk mencegah anak menjadi korban bullying adalah dengan bersikap berani. Ajari anak untuk menunjukkan ketegasan dalam menghadapi bullying. Ini tidak berarti Anda mengajarkan anak untuk melawan dengan kekerasan.

Setidaknya mereka harus punya keberanian untuk berkata 'tidak' atau 'berhenti' saat ditindas. Beri contoh kepada mereka cara mempertahankan diri jika hak mereka dilanggar (misalnya dengan menegur orang yang menyerobot antrean)

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Kembangkan Kemampuan Sosialisasi Anak

Pastikan agar anak Anda punya kemampuan dasar dalam bersosialisasi yang cukup. Ini berguna baginya untuk menjalin pertemanan. Tentu saja ia tidak harus menjadi anak yang populer atau menonjol.

Tetapi dengan kemampuan bersosialisasi yang cukup dia akan punya rasa percaya diri yang memadai untuk mendapatkan penghargaan yang sepadasnya dari lingkungan sekitarnya.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



Ajarkan Etika Terhadap Sesama

Sejak dini, ajarkan anak untuk peduli dan menghargai sesama. Ajak mereka untuk mengenal karakter di lingkungan sosialnya,

sehingga mereka belajar untuk bertenggang rasa dengan sekitar serta menyadarkan mereka bahwa mereka hidup bersama dengan orang lain.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



Berikan Teguran Mendidik Jika anak Melakukan Kesalahan

Tindakan-tindakan tidak terpuji yang dilakukan anak biasanya sering terjadi karena orang tua yang melakukan pemberian terhadap anak. Berikan teguran mendidik bila anak melanggar etika atau melakukan tindakan tidak terpuji, dengan

penekanan yang sesuai dengan pelanggarannya. Tapi jangan pula berlebihan dalam memberi sangsi kepada anak, karena sikap berlebihan malah akan membuat anak mendendam rasa ingin membalas.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



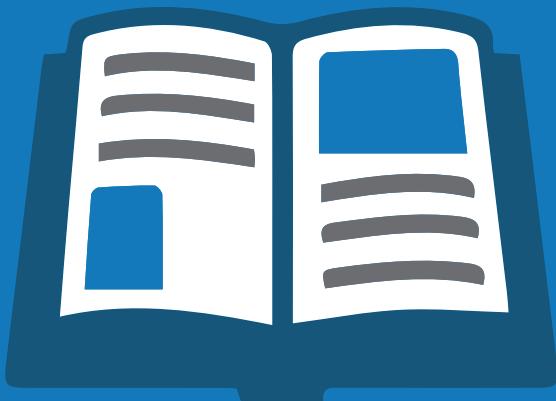
Tanamkan Nilai-Nilai Keagamaan

Setiap agama menanamkan kebaikan terhadap sesama. Ajarkan nilai-nilai keagamaan sejak dini kepada anak. Keyakinan anak-anak

terhadap Tuhan dan nilai-nilai keagamaan akan menjaga mereka dari segala tindakan kekerasan, termasuk bullying.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



Dampingi Anak-Anak Untuk Menyerap Informasi

Terkadang, tindakan bullying yang dilakukan anak-anak dicontoh dari media dan gambaran yang mereka lihat, contohnya lewat internet dan televisi.

Dampingi anak-anak anda

agar mereka tidak mencontoh tindakan-tindakan tidak terpuji yang mereka serap dari televisi, internet serta media lainnya.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



Jadilah Panutan Untuk Anak Anda

Tindakan dan perilaku anak biasanya mencontoh orang tua dan lingkungan di sekitarnya. Sudah seharusnya anda tidak melakukan

tindakan-tindakan tidak terpuji, termasuk memperlihatkan kekerasan serta bullying yang bisa dicontoh anak anda.

Jika Anak Anda di-Bully

01

Ajaklah anak anda berbicara dan mencerahkan isi hatinya. Kebanyakan korban bullying merasa takut dan tertekan untuk membicarakan apa yang terjadi. Dengan menjadi tempat bicara, hal itu akan melegakan sedikit keadaannya.

02

Bantu mereka mengelola lonjakan kemarahan dan agresi yang mereka rasakan yang biasanya diarahkan tidak hanya untuk orang lain tetapi juga untuk diri mereka sendiri.

03

Temukan cara untuk menghidupkan kembali harga diri mereka dan tidak mengingat kembali terhadap rasa malu dan membenci diri sendiri.

04

Tunjukan kasih sayang yang besar kepada untuk memperkuat perasaan diterima, dihargai, dan dicintai.

Jika Anak Anda Melakukan Bullying

01

Segera ajak anak bicara mengenai apa yang ia lakukan. Jelaskan bahwa tindakannya merugikan diri dan orang lain. Upayakan bantuan dari tenaga ahli agar masalah tertangani dengan baik dan selesai dengan tuntas.

02

Cari penyebab anak melakukan hal tersebut. Penyebab menjadi penentu penanganan. Anak yang menjadi pelaku karena rasa rendah diri tentu akan ditangani secara berbeda dengan pelaku yang disebabkan oleh dendam karena pernah menjadi korban. Demikian juga bila pelaku disebabkan oleh agresifitasnya yang berbeda.

03

Posisikan diri untuk menolong anak dan bukan menghakimi anak.

UNTUK PENDIDIK



SUDAH DONG

Stop Bullying Campaign

Kenali Lingkungan Sekolah Rentan Bullying

Tahukah anda bahwa bullying juga disebabkan oleh lingkungan? Kenali lingkungan sekolah yang rentan terhadap bullying:



- Sekolah yang minim pengawasan
- Sekolah yang tingkat kompetisi antar murid terlalu tinggi
- Sekolah yang menganut sistem senior –junior di luar kelas

Mari Cegah Bullying

Sekolah merupakan tempat yang rentan terhadap bullying. Oleh karenanya, pendidik harus bisa berperan untuk mencegah bullying, dengan:



Pembentukan nilai-nilai persahabatan

Pembentukan nilai-nilai persahabatan sangat penting dilakukan di lingkungan sekolah agar tercipta hubungan pertemanan yang saling menghargai diantara murid-murid di sekolah, serta menjauhkan mereka dari kekerasan.

Pemberdayaan Siswa Untuk Pro-Sosial, Aktif & Berprestasi

Bullying sering dikaitkan dengan ego seseorang untuk mendapatkan sebuah eksistensi dan dominasi di komunitasnya. Oleh karena itu, para guru sebaiknya mendorong siswa untuk meningkatkan eksistensinya lewat hal-hal positif seperti kegiatan sosial dan prestasi di sekolah dibandingkan dengan melakukan tindakan bullying.

Membangun Komunikasi Efektif

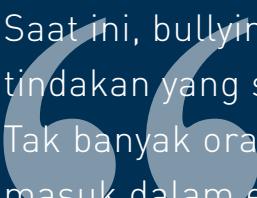
Komunikasi efektif antar guru dan murid sangat penting, karena dengan komunikasi yang efektif guna membantu siswa untuk dapat berbagi masalah dengan guru mengenai permasalahan yang mereka alami.

Siswa usia sekolah berada dalam masa pembentukan karakter dan kepribadian sosial, sehingga semua pihak yang mempunyai hubungan langsung dengan keberadaan siswa di sekolah bertanggung jawab untuk mendampingi, membina, dan mendidik mereka.

MARI BERSAMA-SAMA MELAWAN BULLYING



Mengapa Kita Harus Bersama-Sama Melawan Bullying?



Saat ini, bullying telah menjadi sebuah tindakan yang sangat mengkhawatirkan. Tak banyak orang tahu bahwa Indonesia masuk dalam empat negara dengan kasus bullying tertinggi di dunia.

Dengan gerakan bersama untuk melawan bullying, diharapkan anak-anak muda di seluruh Indonesia mampu memberikan pemahaman kepada masyarakat akan bahaya dari tindak bullying terhadap fisik dan mental sehingga tak ada lagi korban dari tindakan bullying, serta semakin menyebarkan kedulian masyarakat mengenai tindak bullying itu sendiri.

Bagaimana Kita Melawan Bullying Bersama-sama?

Dengan bergabung dalam suatu komunitas anti bullying

dan menyediakan sedikit waktu dan tenaga untuk menyampaikan pesan, pengalaman serta informasi mengenai bullying, kamu bisa menginspirasi anak-anak muda Indonesia untuk menghindari bullying. Dengan kegiatan itu saja, kamu sudah menjadi bagian dalam usaha bersama melawan bullying di Indonesia!

Pengaduan Tentang Tindak Bullying

Dapat Dilakukan Melalui:

KPAI : 021 - 319 015 56 | pengaduan@kpai.go.id

LAPOR!: www.lapor.go.id

**HALO,
SALAM
KENAL!**



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign



Katyana Wardhana

Founder of Sudah Dong

Sudah Dong adalah komunitas antibullying yang berbasis media sosial, didirikan oleh Katyana Wardhana pada bulan Juli 2014. Gerakan anti bullying berbasis media sosial ini memulai debutnya dengan menyebarkan informasi tentang bahaya bullying ke masyarakat melalui media sosial:

Twitter, web dan Facebook. #sudahdong

Gerakan ini muncul karena banyaknya terjadi kasus bullying di Indonesia dan belum ada sebuah gerakan yang massif untuk menghentikan ini.

Yuk Kita Sudahi Bullying Bersama-Sama!

Mari bersama kita sudahi kasus bullying di Indonesia dengan cara bergabung dan berbagi cerita seputar bullying yang terjadi di sekitar kalian.

Yuk Follow dan Gabung bersama kami di:



sudahdong.com



sudahdong@gmail.com



@SudahDong



sudahidong



sudahdong

for more info : pr@sudahdong.com



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign



Sampai April 2015 sudah ada sekitar 519 relawan mendaftar ke website

Sudah Dong. Di web Sudah Dong ada laman "Berbagi Cerita" disana orang-orang bebas berbagi ceritanya dan semua relawan bisa berkontribusi untuk memberikan masukan kepada korban bullying.



Social Media Sudah Dong



Hingga April 2015 sudah ada 19.300 followers di twitter Sudah Dong.

Setiap harinya admin selalu memberikan informasi terbaru tentang bullying, baik berupa cerita maupun fakta bullying.



Hingga April 2015 sudah ada 6.554 likes di Fanpage Sudah Dong dan setiap harinya selalu ada yang sharing cerita mereka sekedar untuk bercerita atau meminta nasihat dan masukan dari relawan.



Sharing cerita lebih kepada metode antar teman, kami bukan expert tapi kami mencoba memberi mereka semangat dan jalan keluar yang mungkin bisa dilakukan oleh korban bullying.

DAFTAR PUSTAKA

Thornberg,R., 2013, Victimising of School Bullying: a grounded theory, London, Taylor & Francis.

BBC, understanding bullying, <http://www.bbc.co.uk/schools/parents/bullying/>

Child Parenting, Definition of Bullying, <http://childparenting.about.com/od/schoollearning/g/bullying-definition>

Child Parenting, How to Prevent and Stop Bullying in School, http://childrenparenting.about.com/od/schoollearning/a/prevent_stop_bullying.html

Child Parenting, What to do When Your Child is a Bully, <http://childparenting.about.com/od/socialdevelopment/a/What-To-Do-When-Your-Child-Is-A-Bully.html>

Child Parenting, Warning Signs That Your Child May be the Victim of School Bullying, http://childparenting.about.com/od/schoollearning/a/school_bullying_warning_signs.html

Liputan6.com, Siswa SMA di Jakarta Tewas Usai Ikut Ekskul Pecinta Alam, <http://news.liputan6.com/read/2066669/siswa-sma-di-jakarta-tewas-usai-ikut-ekskul-pencinta-alam#sthash.06Lg8Dr.dpuf>

Hak Asasi Manusia, Strategi Hukum Perlindungan Anak, <http://www.ham.go.id/artikel/strategi-hukum-perlindungan-anak.html>

Okezone, Cara Jitu Hindari di Bully, <http://lifestyle.oke-zone.com/read/2014/05/02/198/979245/nih-cara-jitu-hindari-di-bully>

Tempo.com, Ini Pengakuan Senior yang Membuat Renggo Meninggal, <http://www.tempo.co/read/news/2014/05/04/064575336/Ini-Pengakuan-Senior-yang-Membuat-Renggo-Meninggal>

Tempo.com, Sebelum Dipelonco Fikri Sehat, <http://www.tempo.com/read/news/2013/12/11/079536530/Sebelum-Dipelonco-Fikri-Sehat>

