**Nama : Michael Geraldin Wijaya**

**NIM : 2602238021**

**Jurusan : Computer Science**

**Nama Kegiatan : BiFest CB : Anti Bullying**

**Hari & Tanggal : Jumat, 10 Desember 2022**

**Waktu : 13.20-17.00 WIB**

**Pembicara : GEDONG MAULANA KABIR, S.AG., M.A.**

**Dosen Character Building Binus Malang**

Bullying adalah perilaku yang menyakiti orang lain secara fisik atau mental. Perilaku ini biasanya dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuatan fisik atau mental yang lebih besar dibandingkan dengan korban bullying. Bully biasanya menggunakan kekuatannya untuk mengejek, menyiksa, atau mengancam orang lain, terutama di tempat sekolah atau di tempat kerja. Perilaku ini bisa berupa tindakan fisik seperti memukul, menendang, atau mencubit, atau tindakan verbal seperti menghina, mengucilkan, atau mengancam. Bully juga bisa menggunakan media sosial atau internet untuk melakukan *cyberbullying*, yaitu bullying yang dilakukan melalui media elektronik. Perilaku bullying merupakan tindakan yang tidak bertanggung jawab dan sangat merugikan bagi korban, karena bisa menimbulkan rasa takut, trauma, dan bahkan perasaan bunuh diri. Oleh karena itu, bullying harus segera diatasi dan dicegah agar tidak terjadi lagi di masa yang akan datang.

Bullying dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah ketidaksukaan kita terhadap orang lain yang menyebabkan kita untuk berbuat buruk dengan tidak adil pada mereka. Adil adalah bagian dari ketakwaan. Orang yang bertakwa itu orang yang adil, orang yang adil itu orang yang tidak mendiskriminasi siapapun, sekalipun orang yang tidak disukainya. Sesuai dengan sila 1 dan 2.

Anti bullying adalah tindakan yang dilakukan untuk menghentikan atau mencegah perilaku bullying. Anti-bullying bisa dilakukan oleh individu maupun kelompok, termasuk sekolah, organisasi, atau pemerintah. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menghentikan atau mencegah bullying, di antaranya:

1. Mendidik anak tentang pentingnya menghargai orang lain dan menjadi empati terhadap orang lain. Anak perlu diajarkan bahwa tidak ada alasan yang membenarkan tindakan bullying, dan bahwa setiap orang berhak untuk hidup dan bekerja dalam lingkungan yang aman dan nyaman.
2. Menciptakan lingkungan yang mendukung dan menghargai perbedaan. Lingkungan sekolah yang inklusif dan toleran terhadap perbedaan dapat mencegah bullying karena anak-anak tidak merasa terancam atau terasing akibat perbedaan mereka.
3. Mendirikan komunitas anti-bullying.

Dengan melakukan tindakan-tindakan tersebut, kita bisa mencegah bullying agar tidak terjadi lagi di masa yang akan datang. Oleh karena itu, kita semua perlu mendukung dan mengikuti gerakan anti-bullying agar dapat membentuk generasi yang lebih baik di masa yang akan datang.

Saat kita terkena dampak bullying, perlu untuk menjaga agar mental tetap aman. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga mental saat terkena dampak bullying, di antaranya:

1. Cari bantuan dari orang terdekat. Jika kita merasa tertekan atau tidak kuat menghadapi bullying, carilah bantuan dari orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman. Mereka bisa memberikan dukungan dan bantuan bagi kita untuk mengatasi masalah ini.
2. Bicarakan masalah Anda dengan guru, dosen, atau pihak sekolah. Jika kita merasa tidak nyaman mengatakan masalah ini kepada orang tua atau teman, bicarakan masalah ini dengan guru, dosen, atau pihak sekolah yang bertanggung jawab. Mereka bisa memberikan solusi atau tindakan penanganan yang tepat untuk mengatasi masalah bullying yang Anda alami.
3. Jaga kesehatan mental dan fisik. Bullying bisa menyebabkan stres dan tekanan yang berlebihan bagi kita, sehingga penting bagi kita untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Cara ini bisa dilakukan dengan melakukan olahraga, berolahraga, atau mengikuti kegiatan yang menyenangkan. Olahraga dan kegiatan yang menyenangkan bisa membantu kita melepaskan stres dan tekanan, sehingga mental dan fisik kita tetap sehat.
4. Bangun kepercayaan diri. Bullying bisa menyebabkan Anda merasa tidak berharga dan tidak percaya diri. Untuk mengembalikan kepercayaan diri Anda, Anda bisa melakukan kegiatan yang meningkatkan rasa percaya diri Anda, seperti mencoba hal-hal baru atau mengikuti kegiatan yang menyenangkan. Dengan demikian, Anda akan merasa lebih percaya diri dan tidak mudah terpengaruh oleh bully.
5. Kita semua harus tahu kalau kita semua itu unik dan sama rata. Jadi, kita harus menanamkan itu di mindset kita agar kita tidak tertekan saat terkena dampak bullying.