



TANGANI BULI AMBIL PEDULI

Sejak belakangan ini, pelbagai video yang menunjukkan perbuatan buli dalam kalangan pelajar sekolah tular melalui media sosial. Senario ini mendapat perhatian yang meluas sehingga menjadi perdebatan hangat dalam kalangan masyarakat.

Masalah buli pelajar di sekolah merupakan suatu masalah yang perlu diberikan keutamaan dan diselesaikan dengan segera dan sebaik mungkin. Hal ini dikatakan demikian kerana masalah ini bukan sahaja berlaku pada peringkat sekolah rendah, malah berleluasa pada peringkat sekolah menengah, termasuklah di institusi pengajian tinggi. Sekiranya masalah ini tidak diatasi dan diberikan perhatian yang sewajarnya, gejala ini boleh mengancam perkembangan remaja, terutamanya dari aspek psikologikal pelajar. Pelbagai wacana turut diadakan bagi mencari jalan penyelesaian yang berkesan untuk membendung gejala buli, namun tiada sebarang petanda gejala ini akan reda dan berakhir.

Terdapat kajian yang menunjukkan bahawa tingkah laku buli telah menjadi fenomena yang biasa berlaku. Dilaporkan bahawa sebanyak lima hingga 15 peratus

kes buli berlaku di seluruh dunia. Daripada jumlah tersebut, terdapat kes yang mengakibatkan kematian. Bahkan, kajian juga menunjukkan bahawa ada dalam kalangan mangsa buli yang membunuh diri kerana mengalami tekanan kerana menjadi mangsa buli. Selain itu, fungsi sekolah yang berperanan sebagai tempat perlindungan selamat untuk pelajar dan bebas daripada persekitaran yang menakutkan dengan mementingkan suasana yang aman dan mesra, persekitaran yang diyakini memberikan sokongan, mewujudkan nilai keadilan serta membentuk tingkah laku, emosi dan pemikiran yang positif dalam kalangan pelajar juga telah terganggu dengan masalah tingkah laku buli.

Kajian psikologi juga menunjukkan bahawa berlaku peningkatan kes buli dalam kalangan pelajar. Hal ini disebabkan oleh faktor kefahaman dan pengetahuan pelajar

yang salah mengenai tingkah laku buli. Kes buli sering kali disamakan dengan budaya gengsterisme atau kes pergaduhan yang berlaku di sekolah. Ekoran daripada salah tafsir ini, ada kalanya mangsa buli juga turut menerima denda dan hukuman akibat daripada perlakuan pembuli. Hal ini menunjukkan pelaksanaan pendekatan yang salah telah digunakan untuk menyelesaikan masalah buli.

Para ahli psikologi menyatakan bahawa buli merupakan suatu bentuk tingkah laku agresif seseorang yang ditunjukkan dengan secara sengaja dan berulang kali, yang menyebabkan kecederaan atau menimbulkan ketidakselesaan kepada orang lain. Buli boleh dikategorikan sebagai sentuhan fizikal, kata-kata, atau tindakan yang lebih halus tanpa disedari oleh pemangsa. Secara lazimnya, mangsa buli menghadapi masalah untuk mempertahankan dirinya dan

tidak berupaya untuk melakukan apa-apa bagi menghentikan buli yang diperlakukan terhadapnya. Buli boleh berlaku dalam pelbagai bentuk. Buli fizikal biasanya melibatkan perbuatan mencederakan anggota badan, buli secara emosi dengan memberikan tekanan kepada individu, buli sosial dengan cara memboikot atau mengasingkan mangsa buli daripada perhatian awam, serta buli secara lisan dengan mengejek dan mempersendakan mangsa menggunakan lisan. Bahkan, terdapat juga buli seksual yang memperlihatkan tindakan berulang kali, berbahaya dan memalukan, yang menyasarkan seseorang secara seksual.

Pada era dunia digital yang semakin berkembang pesat, gejala buli turut berlaku secara meluas. Kesannya, berlaku gejala buli siber yang merujuk penyalahgunaan teknologi digital sehingga menimbulkan kemudaratan kepada orang lain. Penggunaan internet melalui peranti seperti telefon mudah alih dan platform media sosial merupakan satu daripada saluran utama buli siber. Hal ini termasuklah menerusi aplikasi Facebook, Instagram, Tik Tok dan Snapchat. Menurut kajian, kes buli siber dilaporkan meningkat dua kali ganda bermula dari tahun 2007 hingga tahun 2020. Peningkatan ini disebabkan oleh faktor penyalahgunaan media sosial yang meluas dalam kalangan pelajar.

Faktor yang Mempengaruhi Tingkah Laku Buli

Diri Sendiri

Perkara asas utama yang mempengaruhi tingkah laku buli ialah pembedaman rasa mahu berkuasa, yang juga merupakan cara halus yang digunakan oleh pembuli. Pernah atau tidak kita melihat rakan-rakan yang sentiasa mahu memegang jawatan tinggi sehingga tidak memberikan laluan kepada

orang lain? Sebenarnya, pelajar yang sentiasa mahu menonjolkan diri dan meletakkan populariti sebagai indikator utama dalam penerimaan sesebuah kelompok remaja adalah berisiko untuk terdedah dengan gejala tingkah laku buli. Namun demikian, tidak semua yang memegang jawatan tinggi akan bertindak sedemikian. Secara lazimnya mereka suka memerintah, mengawal atau menuntut sesuatu yang sesuai dengan kehendak dan matlamat mereka. Jika keadaan tidak berlaku seperti yang mereka harapkan, maka mereka menggunakan pengaruh dan populariti untuk melakukan sesuatu tindakan yang bertujuan untuk membuli bagi memastikan matlamat mereka berjaya dan menjadi kenyataan.

Kajian psikologi menjelaskan bahawa pelajar yang mempunyai harga diri yang rendah dan kurang perhatian secara tidak langsung berpotensi merendahkan harga diri orang lain. Hal itu disebabkan oleh pelajar yang mempunyai harga diri yang rendah lebih terdedah pada tingkah laku buli kerana dengan cara membuli, mereka berasa dirinya berkuasa dan mempunyai keupayaan mengawal orang lain. Untuk menutup kelemahan diri, pembuli akan menggunakan kebolehan mereka untuk mengeksploitasi orang lain agar mereka mendapat perhatian dan penghargaan untuk meningkatkan harga diri. Ingat! Walaupun buli menarik perhatian yang negatif, namun pada pandangan pembuli, tingkah laku buli tetap mendapat perhatian yang secara tidak langsung akan mengangkat harga diri pembuli untuk diterima dalam kalangan kelompok mereka.

Selain itu, pelajar yang kurang mempunyai sifat empati juga berpotensi mempunyai tingkah laku buli. Hal ini dikatakan demikian kerana kekurangan sifat empati menyebabkan mereka tidak dapat mengetahui cara untuk memahami atau tidak mahu

memahami perasaan seseorang, terutamanya mereka yang berisiko menjadi mangsa buli. Jika kita lihat dalam situasi yang sebenar, terdapat pelajar yang suka membuat tindakan yang kasar atau melemparkan sindiran yang keterlaluan dengan menyatakan bahawa mereka hanya bergurau dan ingin memeriahkan suasana di dalam bilik darjah atau sebagainya sehingga tidak menampakkan perasaan empati kepada individu tersebut. Meskipun hanya satu jenaka, namun mampu memberikan kesan terhadap psikologi individu yang mengalaminya. Awas! Masalah ini amat berbahaya kerana daripada gurauan ini secara tidak langsung akan membentuk tingkah laku buli.

Keluarga

Kajian menunjukkan bahawa pelajar yang mengalami atau menyaksikan penderaan dan sering dimarahi oleh ibu bapa di rumah lebih berpotensi melakukan tingkah laku buli. Hal ini disebabkan oleh perkara yang dilihat dan dicontohi oleh anak melalui ibu bapa di rumah akan dianggap betul dan boleh dilakukan terhadap orang lain. Masalah ini menyebabkan pelajar yang mengalami pengalaman penderaan ini akan melaksanakan tindakan yang sama terhadap orang lain tanpa mereka sedari bahawa tindakan yang dilakukannya itu adalah salah.

Tambahan lagi, gaya didikan ibu bapa permisif yang tidak menetapkan peraturan untuk anak mereka, atau tidak memberikan pengawasan yang sebaiknya boleh mengakibatkan anak mereka cenderung melakukan buli. Bahkan, ibu bapa yang permisif tidak meluangkan masa dan memantau anak mereka sehingga memberikan kebebasan yang keterlaluan juga akan menyebabkan anak bertingkah laku sebagai pembuli. Kajian menunjukkan bahawa faktor jarak hubungan antara anak dengan ibu bapa yang jauh dan pengabaian

ibu bapa terhadap anak boleh mewujudkan tingkah laku buli.

Pergaduhan yang kerap berlaku dalam kalangan adik-beradik sehingga melibatkan serangan fizikal ataupun lisan turut boleh membentuk tingkah laku buli. Walaupun ada dalam kalangan kita yang menganggap pergaduhan antara adik-beradik sebagai satu tingkah laku yang biasa berlaku dalam sesebuah institusi keluarga, namun masalah ini tidak boleh dipandang enteng kerana perlakuan ini akan menerapkan sikap yang hanya mementingkan diri dan superior terhadap kekuatan diri dalam menyelesaikan sesuatu masalah. Situasi ini akan menyebabkan pelajar mengabaikan budaya toleransi dan permuafakatan dalam menyelesaikan sesuatu konflik sehingga menindas orang lain.

Pemerhati pada Situasi Buli

Pemerhati buli bermaksud sesiapa sahaja yang menyaksikan situasi atau kejadian buli, sama ada secara bersemuka atau dalam bentuk digital seperti media sosial. Apabila sesuatu tingkah laku buli berlaku, pemerhati yang melihat dan menyaksikan tingkah laku buli tersebut berpotensi, sama ada memberhentikan atau menggalakkan tingkah laku buli tersebut. Kajian psikologi menjelaskan bahawa pemerhati yang membiarkan tingkah laku buli atau menyokong tingkah laku pembuli akan menggalakkan lagi tingkah laku buli tersebut secara berterusan. Oleh hal yang demikian, terdapat beberapa jenis pemerhati yang dikaitkan dengan tingkah laku buli, iaitu:

1. **Pemerhati jarak jauh (Outsiders):** Orang luar dan hanya memerhatikan situasi buli semata-mata tanpa melibatkan diri.
2. **Peneguh (Reinforcers):** Orang yang menyokong pembuli untuk membuli dengan ketawa,

menggalakkan atau bersorak semasa atau selepas kejadian buli.

3. **Pembantu (Assistant):** Membantu pembuli dan menyertai tingkah laku buli tersebut.

Berdasarkan faktor tersebut, amat penting untuk memahami kesan tingkah laku buli, terutamanya dalam kalangan pelajar. Kajian psikologi menjelaskan bahawa kesan tingkah laku buli terbahagi kepada dua, iaitu kesan jangka pendek dan kesan jangka panjang. Pelajar yang melalui pengalaman dibuli di sekolah akan mengalami kesan psikologikal negatif, terutamanya melibatkan kesejahteraan mental dan pencapaian akademik.

Kajian juga menunjukkan bahawa pelajar yang sering dibuli lebih berkemungkinan mengalami kemurungan, kebimbangan dan berasa rendah diri. Masalah ini menyebabkan mereka bimbang terhadap situasi yang berlaku jika hadir ke sekolah kerana berasa ditindas sehingga menyebabkan mereka tidak berasa selamat. Mereka juga mengelakkan diri untuk hadir ke sekolah dan mengasingkan diri daripada orang lain. Lebih membimbangkan lagi apabila mangsa buli mengasingkan diri dan tidak berkongsi luahan hati kepada orang lain. Lantaran itu, mereka berpotensi terlibat dengan masalah salah laku seperti mencederakan diri, ketagihan rokok dan meminum alkohol.

Dalam konteks buli siber, kajian menunjukkan bahawa individu yang pernah dibuli dalam media sosial mengalami kemurungan yang lebih tinggi berbanding dengan mangsa buli secara tradisional. Beberapa kajian menjelaskan bahawa buli siber tidak dapat dilihat secara fizikal, namun berpotensi untuk melibatkan lebih ramai pembuli dalam suatu masa tanpa mengenali individu tersebut secara nyata. Sebagai contoh, video seorang pelajar yang ditularkan kerana faktor berat badan dan wajah yang

tidak menarik mendapat ribuan atau jutaan komen dan tontonan. Situasi ini memberikan kesan yang sangat bahaya kerana kita tidak mengenali orang yang melakukan tingkah laku buli. Lebih malang lagi, gejala ini boleh berlaku di mana-mana sahaja tanpa mengira masa asalkan pembuli tersebut mempunyai akaun media sosial.

Kajian juga menunjukkan bahawa pembuli siber perempuan lebih cenderung untuk menulis komen dalam talian secara melampau, manakala pembuli siber lelaki pula lebih cenderung menyiarkan foto atau video yang boleh menyakitkan hati. Sekiranya perkara ini tidak diatasi, gejala ini dilihat akan mengundang masalah kemurungan yang boleh mempengaruhi jenayah bunuh diri. Menurut laporan kajian saintifik yang dikeluarkan oleh Amerika Syarikat, hampir 30 peratus mangsa buli mempunyai niat untuk membunuh diri dan sebanyak 10 peratus mangsa telah cuba membunuh diri mereka sendiri. Tambahan lagi, kajian yang dijalankan di beberapa buah negara maju seperti Finland, Sweden, Norway dan Denmark menunjukkan bahawa tingkah laku buli menimbulkan masalah kesihatan mental yang mempengaruhi tingkah laku seseorang. Sebagai contoh, mengalami kesukaran menumpukan perhatian terhadap sesuatu perkara, gangguan tidur, sakit kepala, sakit perut, rasa tegang, sedih dan pening.

Dalam *Journal of Early Adolescence*, menerusi kajian buli yang dijalankan di Amerika Syarikat selama tiga tahun menunjukkan bahawa pelajar yang dibuli mencatatkan prestasi pencapaian akademik yang lebih rendah. Sementara itu, pelajar yang dibuli juga kurang mengambil bahagian dalam perbincangan di dalam kelas. Pelajar itu juga menganggap pencapaian mereka rendah kerana tidak mahu bercakap di dalam kelas kerana takut dibuli.

Mangsa buli tidak dapat memberikan tumpuan pada

pelajaran kerana takut terhadap pembuli yang akan membuli mereka sekiranya mereka berjaya di sekolah atau menunjukkan prestasi akademik yang positif. Selain itu, mangsa buli juga kerap ponteng sekolah kerana mengelak penderaan oleh pembuli di sekolah. Masalah ini menyebabkan mangsa buli tidak dapat menghadiri kelas dan menjejaskan kehadiran mereka. Bahkan, mereka tidak dapat melakukan aktiviti yang melibatkan pembelajaran dan aktiviti rutin harian kerana lebih tertumpu pada cubaan untuk melarikan diri sama ada secara fizikal mahupun kesukaran untuk mengalihkan pemikiran mereka tentang diri pembuli. Hal ini menyebabkan mangsa buli hilang tumpuan terhadap sebarang aktiviti kerana bimbang membuli mereka muncul dengan tiba-tiba.

Berdasarkan perbincangan tentang buli, usaha untuk mencegah dan menghentikan buli melibatkan komitmen pelbagai pihak bagi mewujudkan persekitaran yang selamat supaya pelajar boleh berkembang dari segi sosial dan akademik tanpa rasa takut. Oleh hal yang demikian, terdapat beberapa cadangan bagi menangani gejala buli.

1. Peranan guru dan pentadbir sekolah yang berpengetahuan dalam memerhatikan tingkah laku buli dalam kalangan pelajar di sekolah, khususnya di dalam kelas dan di kawasan sekitar sekolah agar masalah tidak berlaku di sekolah. Jika guru melihat gejala buli berlaku di dalam bilik darjah, maka guru perlu segera campurtangan bagi menghentikannya, merekodkan kejadian dan memaklumkan kepada pentadbir sekolah.
2. Pelajar juga bertanggungjawab menjadi sebahagian daripada ejen penyelesaian masalah buli dan bertindak sebagai antibuli. Pelajar boleh memberitahu orang yang lebih dewasa daripadanya

tentang kebenaran sesuatu perkara dan juga mengajar orang dewasa tentang teknologi baharu yang digunakan oleh pelajar untuk membuli. Hal ini dapat membantu orang dewasa mengetahui dan mengenali gejala buli, terutamanya buli siber yang sering berlaku dalam kalangan pelajar. Dalam hal ini, kebiasaannya pelajar tidak melaporkan gejala buli siber kerana takut ibu bapa akan merampas telefon atau komputer mereka. Maka itu, peranan rakan pelajar dan ibu bapa amat penting dalam memastikan tingkah laku buli dapat dibendung dan dihindari. Tambahan pula, pelajar perlu mengelakkan diri daripada bersendirian dan sentiasa bergerak dalam kumpulan, terutamanya apabila terdapat rakan yang suka membuli di sekolah atau di asrama.

3. Sekolah dan bilik darjah mesti mengamalkan persekitaran pembelajaran yang selamat. Guru perlu mengingatkan pelajar secara jelas tentang kelakuan buli yang tidak diterima di sekolah dan tingkah laku sedemikian akan menimbulkan kesan yang buruk terhadap masa hadapan pembuli. Selain itu, kaunselor bertanggungjawab menyediakan dokumen antibuli serta meminta pelajar dan ibu bapa atau penjaga menandatangani serta mengembalikannya ke pejabat sekolah demi membantu pelajar memahami betapa seriusnya isu tingkah laku buli. Bagi pelajar yang sukar menyesuaikan diri atau bergaul, rakan dan guru boleh membantu mereka menjalinkan persahabatan atau melakukan aktiviti untuk pelajar saling bergaul dan bekerjasama dalam satu pasukan. Dengan cara ini, mereka tidak berasa terasing dan menjadi sasaran buli. Sememangnya, masalah buli perlu diberikan perhatian

yang sewajarnya dan ditangani dengan segera. Jika dibiarkan tanpa sebarang tindakan, gejala buli akan berisiko menjadi semakin serius, terutamanya dalam kalangan pelajar sekolah. Bahkan, mangsa buli akan berhadapan dengan pelbagai masalah termasuklah masalah psikologi dan risiko kehilangan nyawa. Kebanyakan kes buli berlaku di kawasan sekolah yang merupakan institusi formal untuk kita menjana modal insan yang bakal memimpin negara pada masa hadapan. Oleh itu, guru, ibu bapa serta pelajar perlu memainkan peranan yang penting dalam memastikan tingkah laku buli dapat dibasmi sekali gus dibendung agar Malaysia mencapai sifar buli. Kita tidak mahu melahirkan generasi muda yang kejam, dan suka menindas orang lain demi kepentingan diri sendiri. ^{es}

