

UIAM
BERHUJAH

Oleh
Nur Norazilee
Abd. Aziz



BULI adalah satu perkataan yang sering kita dengar, namun masih menjadi isu berulang dalam masyarakat kita. Sama ada berlaku secara fizikal, mental, lisan, atau siber, buli adalah satu bentuk tingkah laku agresif yang bertujuan untuk menyakitkan, merendahkan, atau menguasai individu lain.

Secara umumnya, ia adalah perbuatan menyakiti secara sengaja sama ada secara fizikal, lisan, sosial atau psikologi. Dalam erti kata lain, ia adalah satu bentuk penindasan yang dilakukan berulang kali terhadap individu yang dilihat lemah, tidak berdaya, atau mudah menjadi sasaran.

Setiap satu bentuk buli baik buli fizikal, buli verbal, buli sosial dan buli siber meninggalkan kesan, dan kadang-kadang luka yang ditinggalkan tidak kelihatan secara fizikal tetapi sangat mendalam dari segi emosi dan psikologi.

Satu fenomena yang semakin menjadi-jadi dan bukanlah asing dalam masyarakat kita. Ia bukan sahaja berlaku di sekolah, malah turut menular ke tempat kerja, institusi pengajian tinggi, malah di alam maya. Persoalannya, mengapa isu ini masih berlarutan meskipun pelbagai inisiatif telah dilaksanakan? Apa sebenarnya yang mendorong seseorang untuk membuli? Mengapa mangsa sering memilih untuk berdiam diri?

PELBAGAI WAJAH BULI

Buli sering bermula daripada keinginan untuk berkuasa, atau untuk mendapatkan perhatian.

Kadang-kadang, pembuli sendiri adalah mangsa kepada persekitaran yang toksik tekanan di rumah, kurang kasih sayang, atau pernah dibuli sendiri. Mereka memilih untuk menyalurkan rasa marah atau tidak puas hati kepada orang lain yang dilihat lebih lemah.

Ada juga yang membuli kerana ingin "menyesuaikan diri" dalam kumpulan, menganggapnya sebagai hiburan, atau sekadar mengikut arus tanpa sedar kesan buruknya. Buli bukan sahaja melibatkan keganasan fizikal seperti menampar, menendang atau menolak. Ia turut melibatkan aspek psikologi seperti ejekan, penghinaan, pengasingan



KESEDARAN, pendidikan emosi, dan keberanian untuk bertindak adalah langkah awal untuk membina masyarakat yang lebih selamat dan sihat secara mental.

Mengapa buli terus berlaku?

sosial dan penyebaran fitnah. Dalam era digital masa kini, buli siber menjadi satu cabang baharu yang semakin membimbangkan, di mana individu diserang secara maya melalui media sosial, aplikasi pesanan dan pelbagai platform digital.

Buli bukan sekadar isu disiplin, ia adalah isu kemanusiaan. Setiap individu mempunyai hak untuk hidup dalam persekitaran yang selamat, punya hak untuk berkawan, untuk dilindungi, dihormati dan bebas daripada ancaman. Menghapuskan budaya buli bukan kerja sehari dua, tetapi ia boleh bermula dengan satu langkah kecil iaitu kesedaran.

Banyak kajian yang dijalankan menunjukkan kes buli dalam kalangan remaja semakin meningkat saban tahun. Mangsa sering mengalami kemurungan, tekanan emosi, hilang keyakinan diri, dan dalam kes tertentu, ada yang mengambil keputusan tragis untuk menamatkan riwayat hidup. Ini menjurus kepada rasa takut untuk ke sekolah, kemurungan, hilang keyakinan diri, malah dalam kes ekstrem keinginan untuk membunuh diri. Buli bukan isu kecil. Ia adalah luka yang boleh merosakkan masa depan seseorang.

Normalisasi budaya buli dalam kalangan masyarakat yang menganggapnya sebagai 'lumrah kehidupan' atau proses 'menguji ketahanan mental' perlu diberhentikan, terutamanya dalam institusi yang mengamalkan sistem



Jika melihat kejadian buli, jangan berdiam diri. Tindakan kita mungkin menyelamatkan seseorang. Kalau kita sendiri tidak suka dibuli, apatah lagi anak-anak kita."

hierarki tegar seperti asrama, kem latihan dan di tempat kerja. Menangani isu buli memerlukan pendekatan menyeluruh dan kolaboratif.

Semua pihak pemimpin, pihak berkuasa, ibu bapa, guru, pihak berkuasa, pembuat dasar serta masyarakat umum perlu memainkan peranan yang proaktif.

Di peringkat sekolah, penguatkuasaan dasar anti-buli harus dilaksanakan dengan tegas dan telus. Pendidikan nilai dan empati wajar diterapkan sejak di bangku sekolah lagi. Ibu bapa pula perlu menjadi pendengar yang baik, peka terhadap perubahan emosi anak dan tidak memandang remeh aduan mereka.

Pihak media juga memikul tanggungjawab besar dalam membentuk persepsi masyarakat. Liputan yang adil, mendidik dan tidak sensasi boleh membantu

meningkatkan kesedaran dan menyemai budaya prihatin dalam kalangan pembaca.

Buli merupakan satu isu sosial yang berpunca daripada pelbagai faktor, namun asas pencegahannya bermula dari rumah. Sekiranya ibu bapa memberikan didikan yang betul kepada anak-anak sejak kecil, seperti menerapkan nilai-nilai murni seperti empati, hormat-menghormati, dan tanggungjawab, gejala buli dapat dicegah dari akar umbi. Pendidikan di rumah yang berasaskan kasih sayang dan disiplin mampu membentuk peribadi anak-anak yang berakhlak mulia serta bijak mengawal emosi dan tingkah laku.

Selain itu, komunikasi yang terbuka antara ibu bapa dan anak juga penting agar sebarang masalah dapat dikenal pasti lebih awal. Justeru, dengan pendidikan awal yang berterusan dan konsisten di rumah, budaya buli boleh dihapuskan secara berkesan.

Kita sebagai individu, kita perlu berani bersuara. Jika melihat kejadian buli, jangan berdiam diri. Tindakan kita mungkin menyelamatkan seseorang. Kalau kita sendiri tidak suka dibuli, apatah lagi anak-anak kita. Kita perlu peka dengan perubahan sikap anak-anak.

Jadikan rumah dan sekolah tempat selamat untuk anak berkongsi perasaan mereka dalam memastikan pelaksanaan anti buli secara konsisten adalah kunci pencegahan.

Sebagai masyarakat, kita perlu mewujudkan budaya belas kasihan, empati, dan hormat-menghormati.

BUKAN BUDAYA KITA

Buli bukan benda "biasa". Bukan "adat sekolah". Bukan "proses nak jadi matang". Itu semua alasan basi. Kita semua ada peranan untuk menghentikan perilaku sebegini tanpa mengira siapa pelajar, cikgu, ibu bapa, atau sekadar pemerhati.

Sudah tiba masanya kita berhenti normalisasi budaya buli sebagai "lumrah hidup", "aku lebih berpengalaman, lebih tua" atau "proses menjadi kuat". Tiada siapa perlu melalui penderitaan hanya untuk belajar menjadi tabah. Kesedaran, pendidikan emosi, dan keberanian untuk bertindak adalah langkah awal untuk membina masyarakat yang lebih selamat dan sihat secara mental. Sekiranya kita tahu berlakunya buli, terus siasat dan ambil tindakan.

Bersamalah kita untuk menjaga sesama kita supaya hidup kita dan generasi kita lebih harmoni dan selamat.

Jadi, bila ditanya: Ada apa dengan buli? Jawapannya: Ada trauma, ada penderitaan yang tidak kelihatan, ada masa depan yang terancam dan ada tanggungjawab kita untuk menghentikannya. Kita kena selalu ingat, jadi baik itu tidak merugikan tetapi membuli, itu yang merosakkan hidup orang.

PENULIS ialah Timbalan Pengarah, Sultan Ahmad Shah Medical Centre @IIUM, Kuantan, Pahang.