





## **Hafid Algristian, dr., SpKJ., M.H.**

Psikiater RS Islam Surabaya Jemursari  
Staf Pengajar FK Universitas NU Surabaya

S1 & Profesi Dokter di Fakultas Kedokteran UNAIR  
Pendidikan Spesialis Kedokteran Jiwa di Fakultas Kedokteran UNAIR  
S2 Magister Hukum minat Kesehatan di Fakultas Hukum UHT  
Saat ini menjalani Program S3 Doktor di Fakultas Kedokteran UNAIR

 [dr.hafid@unusa.ac.id](mailto:dr.hafid@unusa.ac.id)  [dokterhafid](https://www.instagram.com/dokterhafid)



# Stop Bullying!

*Sehat Mental di Tempat Belajar*

**Hafid Algristian, dr., SpKJ., M.H.**

Universitas NU Surabaya | RSI Surabaya Jemursari



# Cara Cegah *Bullying*

## *how to prevent bullying*

---

Kamu Mahasiswa Baru

**Ayo Speak Up !!**

**Follow & tag IG:**

@dokterhafid @humasunusa  
@bemunusa @unusby

Bikin Story IG / Post, jangan  
private akunmu, agar bisa  
direpost/restory.

**Posting foto terbaikmu.**

**Bikin quotes di bagian caption**  
(bisa quotes-mu sendiri, atau  
mengutip orang lain)

Di akhir caption tulis sbb:

**“Saya generasi muda NU, generasi  
muda yang bahagia dan bangga  
untuk menolak bullying. Kita  
manusia merdeka, dan kita putus  
mata rantai bullying!”**

**Mention 5 (lima) temanmu yang  
menjadi *circle* positifmu.**

Lima (5) Postingan terbaik akan  
mendapat hadiah menarik!

Speak Up Challenge ini akan  
berakhir tiga hari sejak  
diumumkan (20-22 Sept 2021)

***Good luck!***

# **Pokok Diskusi**

## *Points of discussion*

- 1. Pendahuluan**
- 2. Spektrum *Bullying***
- 3. Mengapa Terjadi *Bullying***
- 4. Cara Cegah *Bullying***
- 5. *Take Home Messages***

# Pendahuluan

## *a brief introduction*

Mana yang termasuk *bullying*?

Laura adalah anak yang dikenal cantik di kampusnya. Ia punya banyak fanbase dari cowok satu kampus bahkan lain kampus. Laura adalah idol yang rendah hati. Laura senang mengajak bercanda para fanbasenya. Laura sangat akrab dan tak sungkan menyapa lebih dulu seperti, “Hai, Irfan Item!” atau “Hai, Carlos Batak Pasar!”

Tersiar kabar bahwa ayah Laura, yg anggota dewan, tertangkap korupsi dalam transaksi pasal<sup>2</sup> “RUU Anti-Rokok” yg baru. Kejadian ini dimanfaatkan Cinta, teman sekampus Laura, utk menjatuhkan Laura. Cinta dan gengnya membuat *fake account* di Instagram lalu memposting berita<sup>2</sup> ayah Laura dan mentag Laura dan para fanbase-nya.



# Pendahuluan

*a brief introduction*

**Sayangnya, keduanya termasuk *bullying*.**

# Pendahuluan

## *a brief introduction*

Mana yang termasuk *bullying*?

Laura adalah anak yang dikenal cantik di kampusnya. Ia punya

***Body Shaming, Rasis***

nya. Laura sangat a  
tak sungkan menyapa lebih dulu  
seperti, "Hai, Irfan Item!" atau "Hai,  
Carlos Batak Pasar!"

Tersiar kabar bahwa ayah Laura, yg  
anggota dewan, tertangkap korupsi  
dalam transaksi pasal2 "RUU Anti-  
R

***Cyber bullying***

postingannya  
Laura dan mentag Laura dan para  
fanbase-nya.

Walaupun dia salah, dan kamu benar,  
**tidak lantas membenarkan** bahwa kamu  
punya hak utk melakukan kekerasan,  
termasuk *bullying*.

Seburuk apapun kondisi seseorang  
(baik fisik maupun mentalnya),  
**tidak menjadikan kamu punya hak utk  
merendahkan ia**. Ia sendiri tidak ingin  
punya kondisi spt yg dia alami, kok.

@dokterhafid



# Spektrum *Bullying*

## *bullying spectrum*

Perundungan (*bullying*) adalah segala macam bentuk intimidasi dari yang kuat kepada yang lemah.



**Bisa terjadi terus menerus, berulang-ulang**

# Mengapa terjadi?

*why was it happened at school*

**Pelaku sebenarnya  
*insecure* dengan  
dirinya sendiri.**

Sebabnya banyak; misalnya dia iri dengan prestasimu, dia dibesarkan dlm suasana kekerasan oleh orang tuanya, orang tuanya *broken* (atau kurang harmonis), atau bisa jadi ia tidak mampu membereskan hidupnya sendiri sehingga mencari kambing hitam.



**Lemahnya Pengawasan**

Dosa besar dlm dunia akademik: menyamakan bullying sbg latihan mental.

**Apapun  
kekuranganmu,  
tidak lantas  
membenarkan  
perilaku kasar  
orang lain  
terhadapmu.**




# Mengapa terjadi di ospek?

*why was it happened at orientation*




Ospek sering jadi kesempatan bagi **manusia2 insecure nihil prestasi** untuk mencicipi setitik kebanggaan hidup dengan merendahkan manusia lain.

Ernest Prakasa  
 @ernestprakasa

Kamu buat OSPEK marah marah itu buat hiburanmu dan **memuaskan ego mu yang ingin terlihat hebat**. Nggak usah bicara soal “dunia lebih berat”, **karna dunia bisa lebih ringan kalau saling dukung**, bisa lebih indah kalau saling rangkul.



Jiemi Ardian, dr., SpKJ.  
 @jiemiardian



# Cara Cegah *Bullying*

*how to prevent bullying*

---

Cara terbaik untuk mencegah siklus *bullying* adalah:

**Belajarlah jadi Pribadi yang  
Bahagia dan Bangga** ketika kamu  
Berhasil **Menolong** Orang Lain.

# Cara Cegah *Bullying*

## *how to prevent bullying*

*“Jadilah Pribadi yang Penuh Cinta & Penuh Prestasi”*

**Terima & cintai dirimu sendiri,**  
sebelum meminta org lain untuk  
menerima & mencintaimu.

***Self-love* bukan egois.** *Self-love* berarti menerima kekuranganmu, mengerti kemampuanmu, dan bikin jarak aman dgn org2 yg menyakitimu. Kamu tahu, mereka tidak akan bisa menyakiti, karena kamu tidak ijinkan mereka berbuat spt itu lagi di kemudian hari.

**Rencanakan hidupmu,** buat target  
hal apa yg ingin kamu capai dlm  
waktu tertentu.

Banyak model ospek di kampus ternama di luar negeri, salah satunya dgn membuat ***class project*** utk maba. ***Class project*** ini bisa sbg ***persiapan program kreativitas mahasiswa (PKM)*** yg diadakan tiap tahun.

# Cara Cegah *Bullying*

## *how to prevent bullying*

*“Jadilah Pribadi yang Empatik dan Anti-Kekerasan”*

Kalau kamu **menyukai** perilaku **kekerasan**, mungkin ada sesuatu yg salah dalam dirimu.

Ada konsep hidup yang salah yang perlu kamu negosiasikan ulang dgn dirimu sendiri. Tidak apa<sup>2</sup>, semua org punya masalah. **Besar-hatilah untuk berkonsultasi** kepada dosenmu / ahli profesional di bidangnya. Tidak usah malu. Ingatlah bahwa, **“*respect is earned, not asked.*”**

Carilah **referensi model** perilaku org lain yg **humanis, empatik**, dan sebarkan ***positive-vibes.***

**Banyak orang baik di sekitarmu yg layak** kamu jadikan ***role-model.*** Ambil yg baik dari mereka, tinggalkan yg buruk, belajarlh dari banyak org dgn cara meniru cara bicaranya, gaya berpakaianya, dsb. Ini adalah cara untuk mengasuh dirimu sendiri lagi, alias ***reparenting your inner-child.***



# Cara Cegah *Bullying*

## *how to prevent bullying*

*“Dukunglah Lingkungan yang Aman untuk Semua Orang”*

Ingatlah, **kamu tidak harus menghadapi semuanya sendirian.**  
Carilah bantuan.

**Kalau kamu sedang tertekan, jangan sendirian.**  
Fitrah manusia memang hidup berkelompok.  
Carilah *circle* pergaulan yg positif, yg mau mengerti kamu apa adanya, tapi tidak ribet dgn kekurangan<sup>2</sup>mu. **Teman sejati adl yg membantumu menemukan versi terbaik dari dirimu,** bukan sok-sokan mengkritik tapi sebenarnya memuaskan ego mereka sendiri.

**Laporkan.** Jangan ragu.  
Perilaku semacam itu bisa saja akan makan korban baru.

Faktanya memang ada sebagian orang yg menyukai perilaku kekerasan semacam *bullying*. **Laporkan, ya!**  
Kalau kamu tak puas dgn respon petugas, cari petugas lain yg bisa mendengar kata<sup>2</sup>mu dan membantumu mengumpulkan bukti<sup>2</sup>.

# Cara Cegah *Bullying*

## *how to prevent bullying*

---

Kamu Mahasiswa Baru

**Ayo Speak Up !!**

**Follow & tag IG:**

@dokterhafid @humasunusa  
@bemunusa @unusby

Bikin Story IG / Post, jangan  
private akunmu, agar bisa  
direpost/restory.

**Posting foto terbaikmu.**

**Bikin quotes di bagian caption**  
(bisa quotes-mu sendiri, atau  
mengutip orang lain)

Di akhir caption tulis sbb:

**“Saya generasi muda NU, generasi  
muda yang bahagia dan bangga  
untuk menolak bullying. Kita  
manusia merdeka, dan kita putus  
mata rantai bullying!”**

**Mention 5 (lima) temanmu yang  
menjadi *circle* positifmu.**

Lima (5) Postingan terbaik akan  
mendapat hadiah menarik!

Speak Up Challenge ini akan  
berakhir tiga hari sejak  
diumumkan (20-22 Sept 2021)

***Good luck!***

*take home message*

# Stop Bullying!

---

Jadilah pribadi yang **bahagia & bangga** ketika **menolong** orang lain, insya Allah kita menjadi generasi yang **Rahmatan Lil Alamin!**

*jazakumullah khairan katsir*





# Stop Bullying!

*Sehat Mental di Tempat Belajar*

**Hafid Algristian, dr., SpKJ., M.H.**

Universitas NU Surabaya | RSI Surabaya Jemursari