



**NUR DHUHA ES00F**  
nurdhuha@sph.com.sg  
Koresponden

# Ibu bapa main peranan elak anak jadi mangsa buli



Elly (bukan nama sebenar) pernah menjadi mangsa buli ketika di sekolah rendah dan menengah.

Dalam kejadian ketika dia di Darjah 4, Elly dituduh membocorkan rahsia seorang murid.

Kejadian itu, yang melibatkan pengetua, guru dan ibu murid itu, membuat Elly tidak mahu ke sekolah kerana “takut ditenung”.

Murid itu juga mempengaruhi rakan-rakan Elly agar tidak berkawan dengannya.

“Di rumah, kelakuan Elly berubah. Dapada seorang kanak-kanak yang periang, dia menjadi tertekan, lebih suka bersendirian dan tidak mahu berbual dengan sesiapa,” cerita ibu Elly, Cik Lina (bukan nama sebenar).

Kejadian itu membuat Elly tidak sabar mahu ke sekolah menengah agar dapat membuka lembaran baru dalam hidupnya.

Namun ketika di Menengah 3, Elly sekali lagi dibuli, kali ini oleh seorang anggota kelab kegiatan kokurikulum (CCA) yang disertainya yang bersifat pendesak dan mahu orang lain mengikut katanya.

Kedua-duanya kerap bertengkar dan Elly selalu diperkecilkan.

Ini diburukkan lagi dengan tekanan akademik dan kerja sekolah yang dihadapi, serta isu perhubungan antara lelaki dengan perempuan yang dialaminya.

“Elly tidak dapat berkongsi masalahnya dengan sesiapa di rumah. Saya dan suami bekerja sepenuh masa. Saya sendiri mengalami tekanan dengan kerja, suami dan anak-anak.

“Apabila Elly pulang dari sekolah dan dia lihat saya dan suami selalu bertengkar, dia akan terus masuk ke dalam bilik,” kongsi Cik Lina yang mempunyai dua lagi anak.

Beliau dan suami mempunyai pekerjaan stabil dan keluarga mereka melalui kehidupan yang selesa.

## KESAN PEMBULIAN KE ATAS KANAK-KANAK

Menurut Penolong Pengarah, Pusat Penyelidikan dalam Pedagogi dan Amalan di Institut Pendidikan Nasional (NIE), Dr Wong Hwei Ming, pembulian ditakrif sebagai corak tingkah laku agresif yang disengajakan dan berulang yang bertujuan menyakiti.

Selalunya, pembulian adalah ketidakseimbangan kuasa atau kekuatan antara mangsa dengan pembuli, yang boleh wujud dalam bentuk fizikal, lisan, emosi, sosial dan siber.

Ia mungkin dilakukan secara langsung, tidak langsung atau pasif.

Pada Oktober 2024, Kementerian Pendidikan (MOE) berkata purata bilangan kejadian buli di sekolah kekal stabil.

Bagi setiap 1,000 pelajar, terdapat purata tahunan dua kejadian buli di sekolah rendah dan enam di sekolah menengah, dengan kejadian itu meliputi kedua-dua pembulian dalam talian dan fizikal.

Dr Wong berkata pembulian boleh menjejaskan kesihatan fizikal, mental dan emosi kanak-kanak serta kesejahteraan secara keseluruhan.

Ia boleh merosakkan imej diri dan harga diri, membawa kepada rasa disingkir, pengasingan, tidak berdaya dan kesunyian.

Sesetengah mangsa mungkin mengalami masalah kesihatan dan kesihatan mental seperti keresahan, kemurungan dan gejala psikosomatik – gangguan fizikal yang timbul akibat masalah psikologi – seperti sakit perut, sakit kepala dan mimpi ngeri.



Boleh jejas kesihatan fizikal, mental dan emosi kanak-kanak serta kesejahteraan secara keseluruhan

Elly (bukan nama sebenar) dibuli ketika di sekolah rendah dan menengah, hingga menyebabkannya mengalami kemurungan, malah pernah mencederakan diri. – Foto ISTOCKPHOTO

Ia juga boleh menjejaskan pencapaian akademik mangsa, mengakibatkan prestasi lebih lemah, isu penyusuaian sekolah, ketidakhadiran meningkat dan masalah menjalin persahabatan dan perhubungan.

Pembulian juga boleh menyebabkan kemudaratn psikologi yang berpanjangan seperti mempunyai isu kepercayaan dan isu kemarahan terhadap diri sendiri atau orang lain. Ia juga boleh meningkatkan risiko keganasan bersifat reaktif, mencederakan diri sendiri, pemikiran atau percubaan membunuh diri dan tingkah laku nakal atau agresif pada masa hadapan.

## BAGAIMANA ELAK ANAK JADI MANGSA BULI?

Dr Wong menekankan pentingnya untuk ibu bapa selalu berkomunikasi dengan anak-anak mereka.

“Komunikasi kerap membantu kanak-kanak berasa selamat berkongsi emosi dan pengalaman mereka dengan ibu bapa.

“Ini akan memudahkan ibu bapa menyedari jika ada sesuatu yang tidak kena.

“Dengan mendengar (tanpa menghakimi) dan jaminan emosi, ibu bapa boleh membantu anak-anak berasa selamat dan dihargai. Ini menguatkan daya tahan dalam diri mereka,”

tambahnya.

## TANDA ANAK DIBULI

Kanak-kanak yang dibuli menunjukkan beberapa tanda seperti menyisihkan diri, perubahan tingkah laku, gejala fizikal, permintaan wang tambahan dan/atau barang yang rosak.

Kanak-kanak yang menjadi mangsa buli mungkin hilang minat dalam kegiatan, kebaratan untuk pergi ke sekolah, serta mengelak rakan-rakan dan acara atau bersosial.

Kanak-kanak itu juga mungkin menunjukkan perubahan *mood* atau tingkah laku secara tiba-tiba, misalnya, kanak-kanak yang biasanya ceria atau suka berbual menjadi pendiam atau mudah marah.

## APAKAH PERLU DILAKUKAN JIKA ANAK DIBULI?

Dr Wong menasihatkan agar ibu bapa kekal tenang setelah mendapat tahu yang anak mereka dibuli agar mereka dapat menilai keadaan dan memberi sokongan emosi kepada anak mereka.

“Ibu bapa perlu kekal tenang, mendengar perkongsian anak mereka tanpa menghakimi dan meyakinkan anak mereka bahawa mereka tidak bersalah.

“Ibu bapa perlu mencatat butiran perkara yang berlaku, serta bila ia berlaku dan siapa yang terlibat.

“Ini penting kerana maklumat itu kemudian boleh dikongsi dengan guru dan/atau kaunselor sekolah supaya mereka mempunyai gambaran menyeluruh tentang keadaan tersebut.

“Ibu bapa dan guru kemudian boleh bekerjasama untuk membincangkan langkah-langkah seterusnya bagi menangani isu tersebut dengan lebih baik dan mencegah kejadian selanjutnya,” tambah Dr Wong.

## PENTINGNYA PERANAN IBU BAPA

Anak-anak tambah beliau, bergantung kepada ibu bapa untuk keselesaan, keselamatan dan sokongan, terutama apabila berhadapan dengan pembulian.

Sokongan ibu bapa boleh menjadi faktor penentu dalam proses penyembuhan dan daya tahan kanak-kanak.

“Memandangkan jadual sibuk ramai ibu bapa yang bekerja (sebagai ibu yang bekerja, saya boleh memahami cabaran mencari masa), kuncinya ialah tumpuan pada mutu dan bukannya kuantiti.

“Walaupun dengan masa yang terhad, komunikasi yang kerap dan bermakna boleh

membawa perbezaan ketara. Contohnya, sembang sedikit semasa waktu makan, sembang sebelum tidur atau mesej teks yang bernas,” saran Dr Wong.

## PERUBAHAN, USAHA BUAHKAN HASIL

Bagi Cik Lina, setelah menyedari anaknya menjadi murung setelah dibuli, beliau segera mengikut program Sijil Psikologi Islam dan Kaunseling (SPIK) yang ditawarkan Institut Pengajian Tinggi Al-Zuhri dan program latihan penjaga individu dengan isu kesihatan mental, kendalian Caregivers Alliance Limited agar dapat membantu dengan lebih baik.

Dengan ilmu yang diraih, Cik Lina dan suaminya mengubah cara mereka berinteraksi dengan Elly dan berusaha meluangkan masa dengan remaja itu.

Mereka juga kurang bertengkar di rumah. “Saya menjadi lebih prihatin, dan selalu mengirim mesej kepadanya.

“Sebelum ini, saya sibuk dan saya fikir dia anak yang boleh berdikari. Tetapi sebenarnya dia memerlukan perhatian. Dia perlukan seseorang untuk mendengar dan berada di sisinya,” kata Cik Lina.

Kini Elly, 16 tahun, lebih stabil dan kembali ceria, serta mempunyai kawan baru yang banyak membantunya.

# Kanak-kanak mangsa buli boleh dapat sokongan, bantuan ‘Tinkle Friend’

Pembulian merupakan antara lima isu paling banyak dikongsi oleh kanak-kanak berumur 13 tahun dan ke bawah yang menghubungi talian panggilan atau sesi sembang, *Tinkle Friend*, pada 2023.

Daripada purata 5,000 panggilan dan sembang yang diterima pada tahun tersebut, 3 peratus berkaitan pembulian. Jumlah itu naik sedikit kepada 4 peratus pada 2024.

*Tinkle Friend* menawarkan sokongan, nasihat dan maklumat kepada kanak-kanak sekolah rendah yang berasa kesunyian dan tertekan, terutama dalam keadaan apabila ibu bapa atau penjaga utama mereka tidak ada untuk mendengar.

Menurut Timbalan Pengarah dan Ketua Perkhidmatan Pelajar di Persatuan Kanak-Kanak Singapura, Cik Gloria Ng, apabila seorang kanak-kanak menghubungi *Tinkle Friend* untuk berkongsi tentang pembulian, pihaknya akan memilih untuk dipercayai kanak-kanak itu walaupun terdapat takrifan berbeza tentang apakah yang dimaksudkan dengan pembulian.

Seterusnya, *Tinkle Friend* akan cuba memahami apakah yang berlaku serta siapa lagi yang tahu tentang kejadian itu, serta kesan yang dialami kanak-kanak tersebut akibat kejadian tersebut.

“Keutamaan kami adalah untuk membangunkan semula keselamatan fizikal dan psikologi untuk kanak-kanak itu.

“Bergantung kepada matlamat kanak-kanak itu semasa perbualan mereka dengan kami, kami mungkin bekerjasama dengan kanak-kanak itu untuk menjaga keselamatan dan kesihatan mental mereka serta perubahan yang mereka harap dapat dilihat dalam persekitaran mereka,” kata Cik Ng.

Menurut beliau, sesetengah kanak-kanak telah meminta *Tinkle Friend* menghubungi guru sekolah bagi pihak mereka dengan cadangan tentang cara mereka ingin disokong.

Ada juga kanak-kanak yang bertanya mengenai cara mendekati orang dewasa yang dipercayai, seperti ibu bapa atau guru, untuk berkongsi tentang apakah yang berlaku dan meminta bantuan.

“Kanak-kanak yang dibuli mungkin berasa malu atau takut dihakimi atau diukuk, yang boleh menyebabkan mereka enggan bersuara, walaupun kepada orang dewasa yang dipercayai.

“Sebagai wadah yang tidak memerlukan kanak-kanak untuk memberi nama mereka, *Tinkle Friend* menyediakan ruang selamat untuk berkongsi perkara yang mengganggu mereka,” tambah Cik Ng.

Menurutnya, orang dewasa mempunyai tanggungjawab kolektif untuk melindungi kanak-kanak daripada dibuli. Mereka boleh memberitahu kanak-kanak bahawa mereka tidak bersetuju dengan kelakuan membuli dan kanak-kanak berhak berasa selamat setiap masa.

“Orang dewasa juga boleh menawarkan sokongan kepada kanak-kanak itu dengan bertanya ‘bagaimana boleh saya bantu?’.

“Sesetengah kanak-kanak mungkin berasa sukar untuk berkongsi tentang pengalaman mereka, jadi orang dewasa boleh bermula dengan bertanya sama ada mereka pernah menyaksikan sebarang pembulian atau mengenali seseorang yang pernah mengalaminya.

“Pendekatan ini membolehkan kita memahami pemikiran dan perasaan mereka mengenainya,” ujar Cik Ng.

Dalam menghulurkan bantuan kepada kanak-kanak, orang dewasa boleh bekerjasama dengan mereka untuk



Seorang budak lelaki yang menghadiri acara jangkauan sempena ulang tahun ke-40, ‘Tinkle Friend’, pada Disember 2024 membaca transkrip sembang wadiah itu yang diilhamkan daripada sesi sembang sebenar dengan kanak-kanak. – Foto PERSATUAN KANAK-KANAK SINGAPURA

mengambil langkah seterusnya.

Ini kerana kanak-kanak itu mungkin lebih memahami keadaan tersebut, berbanding meminta orang dewasa bertindak sepenuhnya bagi pihak mereka.

Kanak-kanak boleh menghubungi *Tinkle Friend* untuk berkongsi tentang apa-apa sahaja.

Khidmat oleh Persatuan Kanak-Kanak Singapura itu mula ditawarkan sejak 1984 untuk mendampingi kanak-kanak ketika mereka berada di rumah sewaktu ibu bapa sedang bekerja.

Pada waktu itu, bilangan keluarga yang mana kededua ibu bapa bekerja dan kanak-kanak yang pulang ke rumah yang kosong selepas sekolah sedang meningkat di Singapura.

Dari 2015 hingga 2020, kanak-kanak yang mengguna-

kan khidmat itu rata-rata mahu bersembang santai dan berkongsi tentang hari atau percutian mereka, hobi atau teka-teki.

Bermula 2021, isu berkaitan sekolah menjadi semakin ketara dan mulai 2023, kesihatan mental menjadi antara topik paling kerap diutarakan.

Pada 2024, kelakuan dan pemikiran tentang langkah mencedera dan membunuh diri menjadi antara lima isu paling kerap dikongsi.

Talian *Tinkle Friend* 1800-2744-788 dibuka dari 2.30 hingga 5 petang setiap Isnin hingga Jumaat.

Kanak-kanak juga boleh bersembang dalam talian di laman web, [www.tinklefriend.sg](http://www.tinklefriend.sg) dari 2.30 petang hingga 7 malam pada Isnin hingga Khamis dan 2.30 hingga 5 petang pada Jumaat.