

e-Buletin JSKM

EDISI
APRIL
2026

INFORMASI • INSPIRASI • IMPIAN



Menyemai Harapan,

MENYANTUNI PEJUANG KECIL

Menghubungkan ilmu, empati dan tanggungjawab sosial dalam menyantuni kanak-kanak pesakit kanser.

“ Saya percaya bahawa ilmu akan lebih bermakna apabila ia mampu menyentuh kehidupan dan membawa harapan kepada mereka yang memerlukan. ”

- Siti Asmah Mohamed -

MAJLIS
APRESIASI JSKM
2026

Laporan

RAFAH YANG
DIRATAH TIDAK
PERNAH PUNAH

Puisi

MENELUSURI
PASIR DAN
KABUS BROMO

Perkongsian

eISSN 2637-0077



9 772637 007004

hentikan buli, selamatkan minda



Isu buli bukanlah sesuatu yang baru namun kini ia semakin serius di Malaysia. Bukan sahaja di sekolah, malah kes buli juga banyak berlaku di universiti dan di pejabat. Jika dulu buli hanya melibatkan fizikal seperti pukul, sekarang buli siber lebih berbahaya kerana ia boleh berlaku di mana-mana sahaja melalui media sosial. Mangsa buli biasanya akan mengalami trauma yang lama. Mereka akan rasa takut, rendah diri, dan hilang keyakinan diri untuk berdepan dengan orang ramai. Tekanan yang berterusan boleh menyebabkan masalah mental yang berat seperti kemurungan dan kegelisahan melampau (anxiety disorder). Ramai mangsa akhirnya memilih untuk menjauhkan diri daripada keluarga dan kawan-kawan kerana rasa malu, dan ini seterusnya akan membuatkan keadaan mental mereka menjadi lebih teruk.

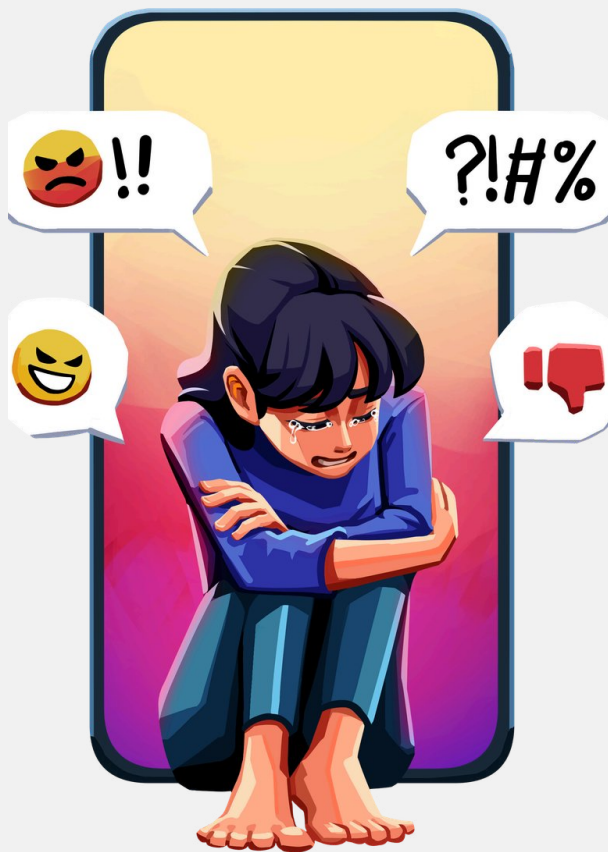
buli di sekolah

Buli boleh menyebabkan pelajar hilang minat untuk belajar. Mangsa sukar untuk fokus kepada pelajaran apabila sekolah sudah dirasakan bukan lagi tempat yang selamat. Mereka mungkin mula ponteng sekolah, hilang selera makan, dan susah tidur malam. Ibu bapa harus lebih peka dengan perubahan sikap anak-anak, manakala pihak sekolah perlu mengambil tindakan tegas tanpa berpihak kepada sesiapa. Buli tidak boleh dianggap sebagai "gurauan" atau "tradisi senior." Suasana yang penuh kasih sayang dan empati harus dibina supaya setiap generasi muda dapat membesar dengan jiwa yang sihat dan tenang.



buli di tempat kerja

Buli di pejabat pula selalunya berlaku apabila pihak atasan atau rakan sekerja menyalahgunakan kuasa ataupun bersikap narsistik. Contohnya, mangsa mungkin dipulaukan, kerja mereka disabotaj, atau sering dimarahi di hadapan rakan sekerja tanpa sebab yang kukuh. Keadaan ini menyebabkan pekerja merasa sangat tertekan (burnout), hilang semangat untuk bekerja sekaligus prestasi bekerja akan merosot. Mangsa biasanya terpaksa berdiam diri kerana takut dibuang kerja atau merosakkan nama baik dalam kerjaya. Jika perkara ini tidak dihentikan, ramai pekerja yang berbakat akan berhenti kerja. Ini bukan sahaja akan merugikan sesebuah organisasi, malah ia memberi kesan buruk kepada ekonomi negara kerana persekitaran kerja yang tidak sihat.



buli siber

Buli siber adalah ancaman moden yang sangat merisaukan kerana ia boleh berlaku di mana-mana sahaja melalui internet. Pembuli boleh menggunakan akaun palsu untuk menyebarkan fitnah atau memalukan mangsa dengan pelbagai cara. Buli siber sukar dipadam dan boleh dilihat oleh sesiapa sahaja di seluruh dunia. Ini membuatkan mangsa rasa terperangkap dan trauma kerana gangguan tersebut tidak berhenti walaupun mereka berada di rumah. Kesan buli siber terhadap mental sangat besar kerana maruah mangsa dijatuhkan di khalayak ramai. Mangsa akan berasa sunyi, putus asa, dan merasa seolah-olah semua orang sedang membenci mereka. Bagi golongan muda yang masih belum matang, tekanan digital yang melampau ini sangat berbahaya kerana ia boleh mendorong mereka untuk melakukan perkara yang tidak diingini.

kesimpulan

Kesimpulannya, semua pihak seperti ibu bapa, majikan, dan kerajaan mestilah bekerjasama untuk menghentikan budaya buli ini sebelum ia menjadi lebih melarat. Kebanyakan pembuli mempunyai masalah tersendiri di mana mereka membuli kerana ingin perhatian atau mungkin ingin berasa berkuasa. Kedua-dua pihak iaitu mangsa dan pembuli harus dibantu di mana mangsa perlu dibantu untuk pulih, dan pembuli pula untuk berubah. Kita perlu memupuk sifat saling menghormati dan memastikan undang-undang yang lebih tegas dilaksanakan bagi melindungi mangsa. Persekitaran yang selamat dan harmoni sangat penting supaya setiap individu dapat hidup dengan tenang tanpa rasa takut diganggu.





اَبُو بَكْرٍ مَرْكُومٌ
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Pulau Pinang
Kampus Permatang Pauh

Unit Penerbitan e-Buletin
Jabatan Sains Komputer dan Matematik
UiTM Cawangan Pulau Pinang
13500 Permatang Pauh
Pulau Pinang

eISSN 2637-0077



9 772637007004