

## SURAT TUGAS

Nomor: 83-R/UNTAR/Pengabdian/III/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SANDI KARTASASMITA, M.Psi., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Menjadi Teman Sejati: Keberanian bersama untuk mengakhiri Bullying  
Mitra : SMP Saint John'S School  
Periode : Genap 2023/2024  
URL Repository :

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

14 Maret 2024

Rektor



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : e42fdc024517f2eb81e7f9308ff045bd

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

### Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



## SAINT JOHN'S SCHOOL

No : 281/SJGS.02/INV/II/2024  
Subject : Proposal : asking for an interactive session with Primary 4-6 students

Dear Ms. Jacinta Karina  
Marketing Department  
Tarumanegara University

Dear Tarumanegara University,

I hope this letter finds you well. My name is Daisy Widjaja, principal of Primary Dept SJCS Gading Serpong, and I am writing to request your collaboration especially with **Psychology Faculty** in organizing an interactive session for Primary 4-6 students at Saint John's Gading Serpong Campus.

We are seeking to host a workshop on the topic of bullying awareness and prevention, attended by 200 students. The session is scheduled for Friday, 15 March 2023, from 9:30 to 11:00. We believe that such an initiative is essential for fostering a safe and inclusive learning environment for our students.

The objectives of the workshop are as follows:

- To educate students on the concept of bullying and encourage them to speak up if they are experiencing or witnessing bullying behavior.
- To familiarize students with the different types of bullying and the negative impacts it can have on both the victim and the bully.
- To raise awareness about the importance of being cautious with pranks and understanding the potential consequences of such actions.
- To provide guidance on how to report incidents of bullying or discomfort to the appropriate authorities or trusted individuals.

We believe that an engaging and knowledgeable speaker from Tarumanegara University would greatly enhance the effectiveness of this workshop.

We propose the title for the interactive session to be "Empowerment Against Bullying: Understanding, Awareness, and Action." We envision an interactive session that combines informative presentations, group discussions, and practical exercises to ensure maximum engagement and learning among the students.



## SAINT JOHN'S SCHOOL

We kindly request your assistance in identifying a suitable speaker who can deliver this workshop with enthusiasm and expertise. Additionally, if there are any specific requirements or arrangements needed from our end, please do not hesitate to let us know. Thank you for considering our invitation. Should you have any questions or require further information, please do not hesitate to contact us at [yakub.susanto@saintjohn.sch.id](mailto:yakub.susanto@saintjohn.sch.id) or Phone +62 898-5785-916.

Sincerely,



Dra. Daisy Widjaja, M.Ikom  
Principal

# Menjadi Teman Sejati

Keberanian bersama untuk mengakhiri Bullying

Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog., Psikoterapis



**Membenci Diri  
Sendiri adalah  
Kondisi awal  
perilaku  
Bullying**



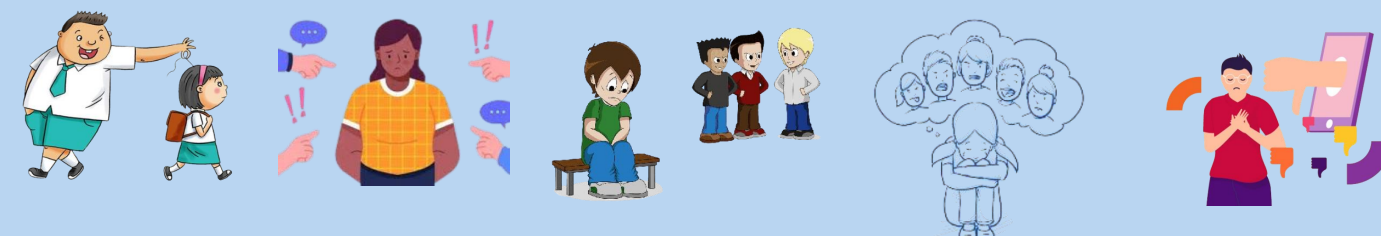


# Bullying

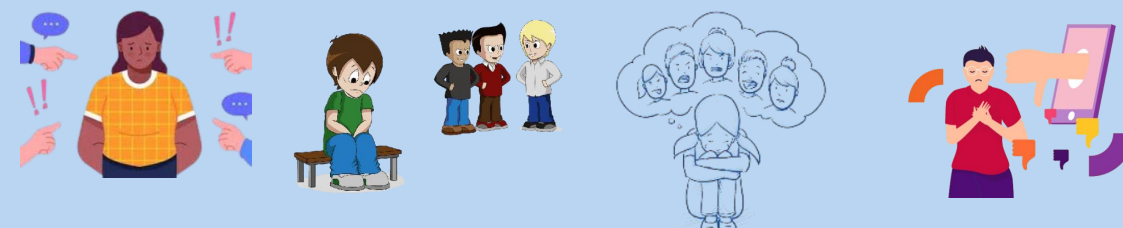
Penggunaan kekuatan atau kekuasaan untuk menyakiti, menindas atau membuat perasaan tidak nyaman pada seseorang atau sekelompok orang



# beberapa Jenis Bullying



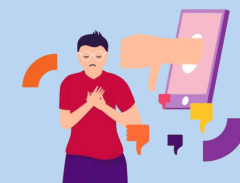
# Bullying Fisik





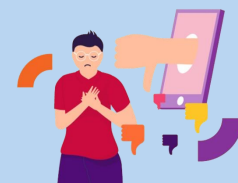


# Bullying Verbal



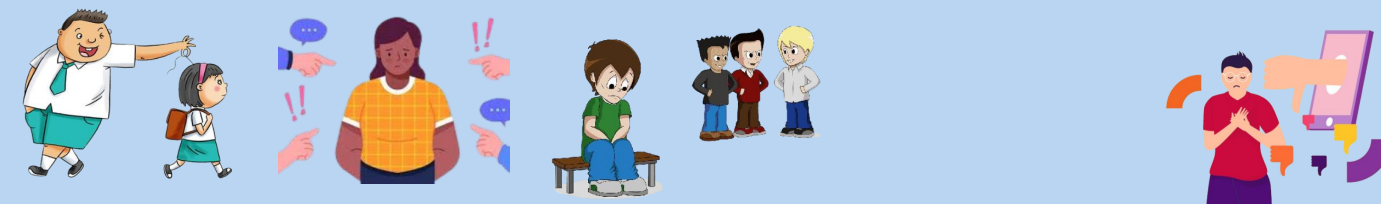


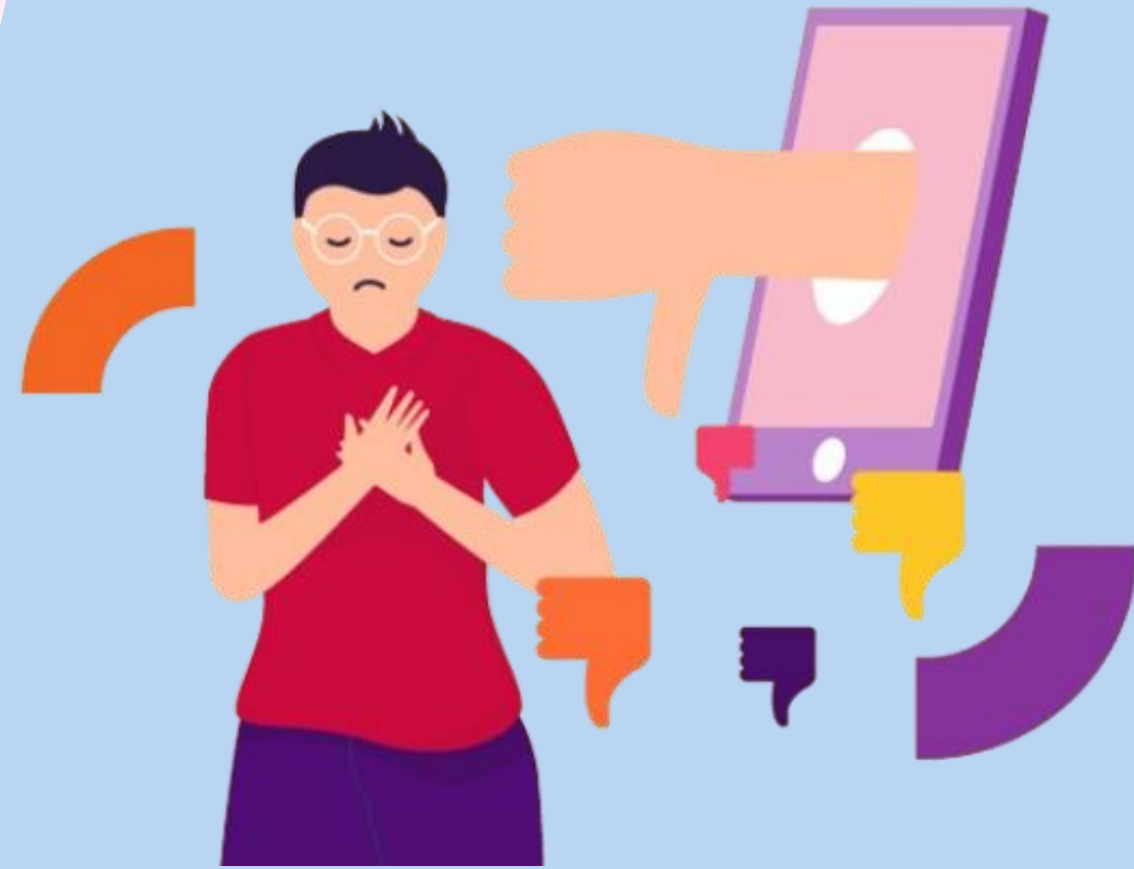
# Bullying Sosial



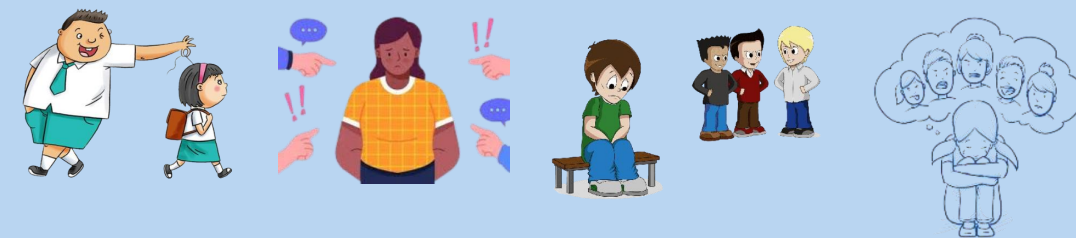


# Bullying Emotional





# Cyber Bullying



# Ciri KHAS

Anak laki-laki lebih mungkin mengalami bullying fisik, sedangkan anak perempuan lebih mungkin mengalami bullying secara psikologis,

## Disengaja

Perilaku dilakukan dengan penuh kesadaran bahwa apa yang dilakukan merupakan suatu tindakan yang dapat berdampak tidak baik atau tidak menyenangkan pada orang yang diperlakukan

# Ciri KHAS

Anak laki-laki lebih mungkin mengalami bullying fisik, sedangkan anak perempuan lebih mungkin mengalami bullying secara psikologis,

## Disengaja

Perilaku dilakukan dengan penuh kesadaran bahwa apa yang dilakukan merupakan suatu tindakan yang dapat berdampak tidak baik atau tidak menyenangkan pada orang yang diperlakukan

## Berulang

Perilaku tersebut dilakukan bukan hanya satu kali, tetapi memang telah terjadi berulang kali dalam periode waktu tertentu atau periode yang tak menentu

# Ciri KHAS

Anak laki-laki lebih mungkin mengalami bullying fisik, sedangkan anak perempuan lebih mungkin mengalami bullying secara psikologis,

## Disengaja

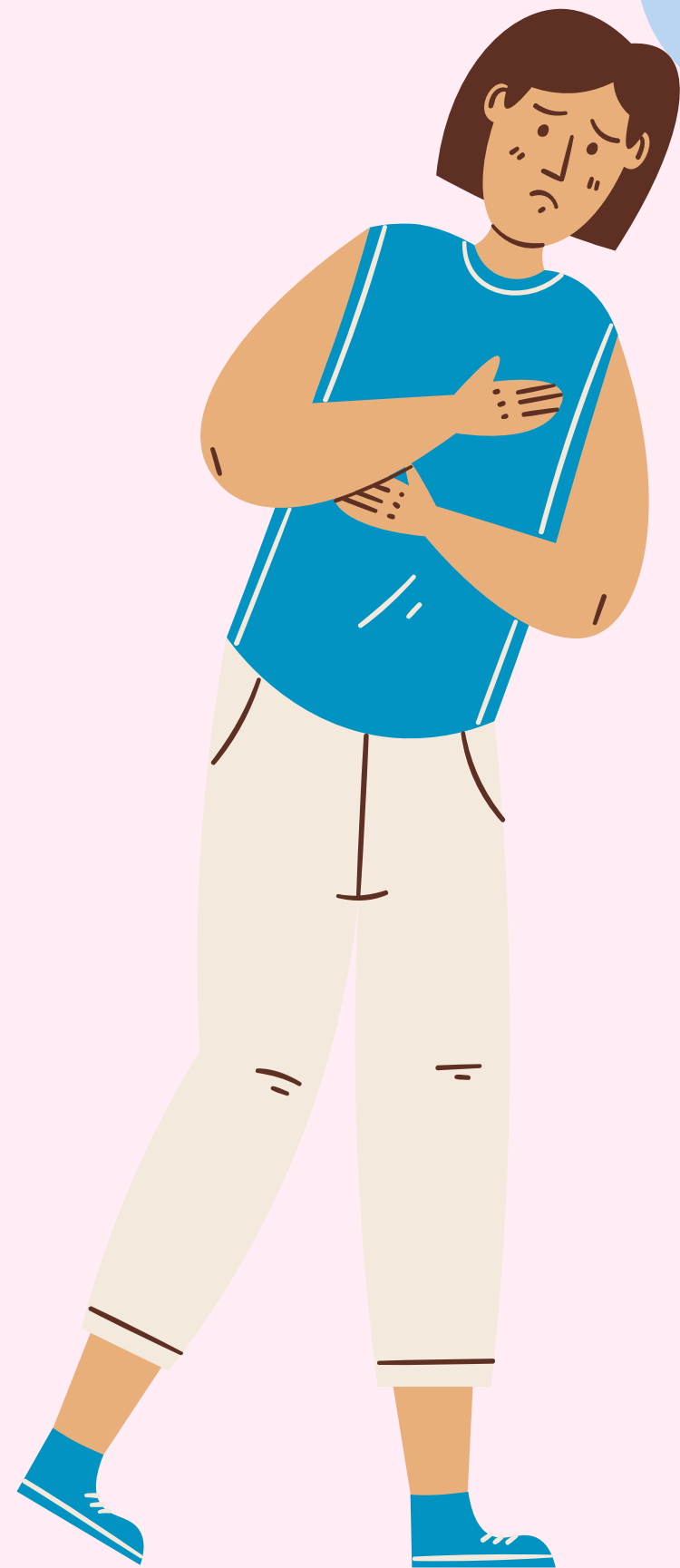
Perilaku dilakukan dengan penuh kesadaran bahwa apa yang dilakukan merupakan suatu tindakan yang dapat berdampak tidak baik atau tidak menyenangkan pada orang yang diperlakukan

## Berulang

Perilaku tersebut dilakukan bukan hanya satu kali, tetapi memang telah terjadi berulangkali dalam periode waktu tertentu atau periode yang tak menentu

## Menyakiti

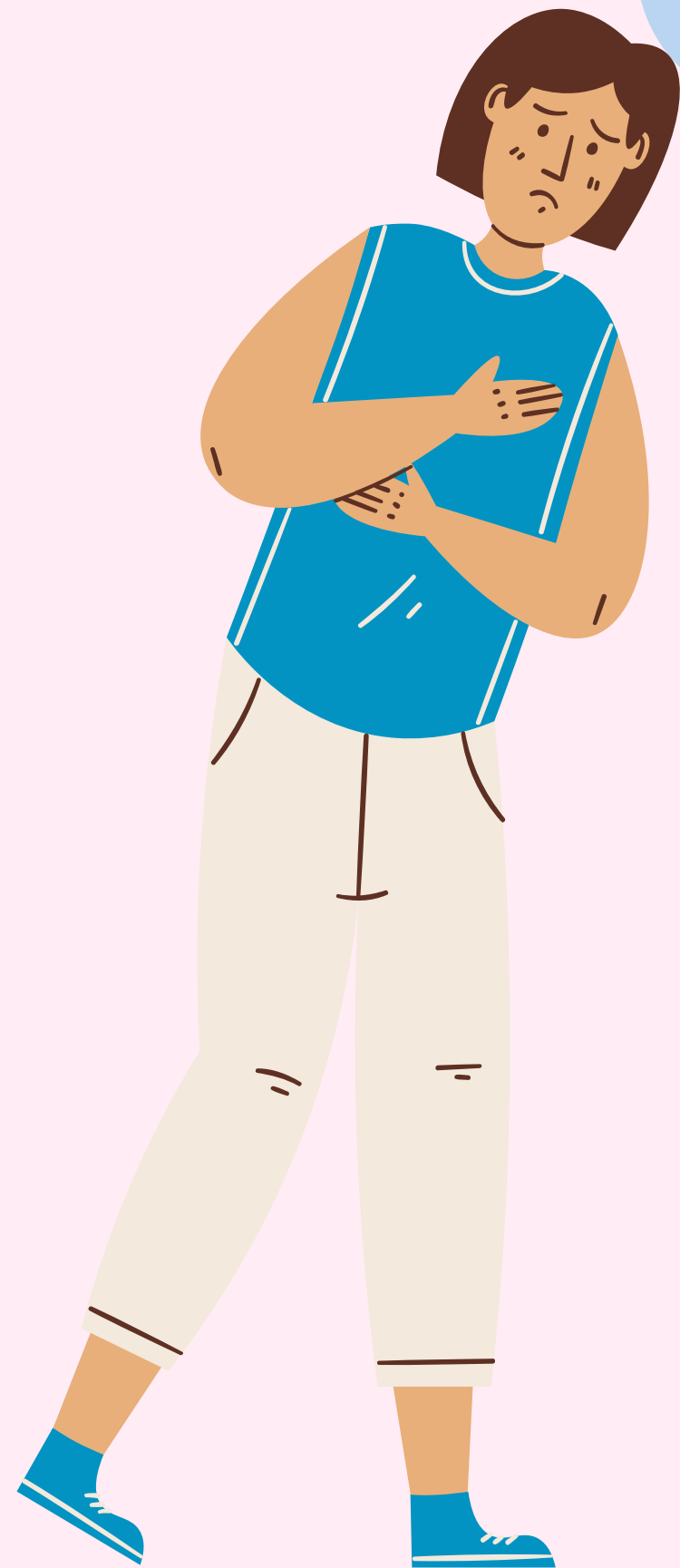
Pengalaman korban yang merasa terganggu, terluka secara fisik, terluka secara emosional yang dilakukan oleh pelaku



# Perilaku Menyakiti

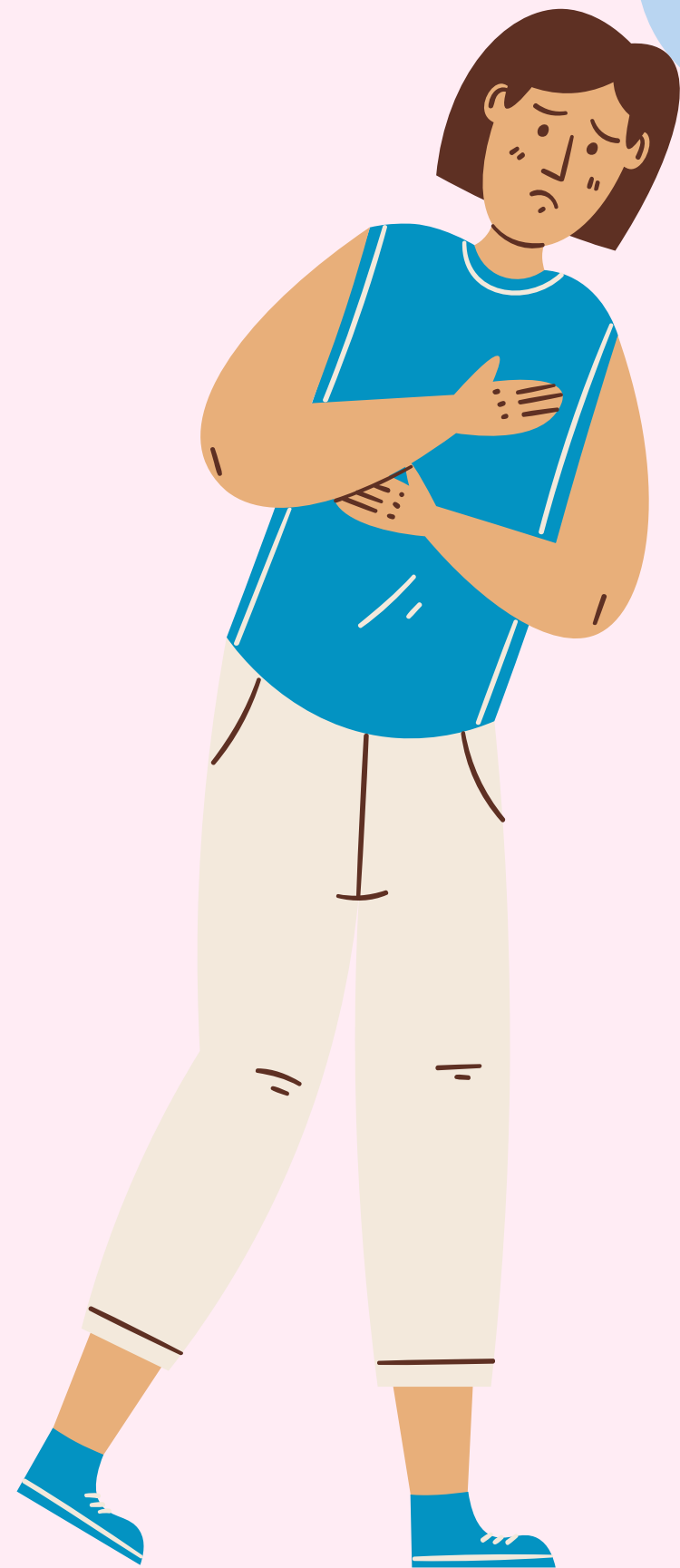
Menghina atau melecehkan,  
ancaman atau intimidasi, isolasi  
sosial





# Menyakiti

Terluka secara fisik dengan melakukan tindakan kasar seperti mendorong, memukul, menendang, mencubit, menjambak, menyundut, dll



# Menyakiti

Menciptakan rasa sakit Mental dan emosional yang berdampak pada stress, kecemasan dan dapat menyebabkan depresi

# Ciri - Ciri Korban

Perubahan Perilaku dan Emosional

Perubahan Dalam Interaksi Sosial

Perubahan Dalam Prestasi Akademik

Perubahan Dalam Fisik dan Kesehatan

Perubahan Dalam Penggunaan Teknologi

Perubahan Dalam Makan dan Tidur



# Mengapa menjadi PELAKU?

Lingkungan Keluarga

Konteks Sosial dan Sekolah

Karakteristik Pribadi





Apa yang dapat  
saya lakukan?

Menunjukkan Empati dan Solidaritas

Menyadari Dampak Tindakan

Menjadi Model Perilaku Positif

Menggunakan Teknologi dengan Bijak

Berbicara dengan Orang Dewasa yang  
dipercaya



# Latihan

Bayangkan jika salah satu teman sekelas kita, Maria, sering menjadi korban bullying oleh anak-anak lain di kelas. Dia sering merasa sedih dan kesepian, tapi tidak tahu kepada siapa dia bisa berbicara atau meminta bantuan.

Sebagai temannya, apa yang dapat kita lakukan untuk membantu Maria? Mari kita pikirkan beberapa cara kita dapat berperan menjadi teman yang baik dan mendukung untuknya.



# Bayangkan

Bagaimana jika anak yang kamu bully di sekolah, tumbuh dewasa, dan menjadi satu-satunya ahli bedah yang bisa menyelamatkan hidupmu?





**@sandykartasasmita**



**@sandikartasasmita**



**sandik@fpsi.untar.ac.id**









**Pearson | Edexcel**  
UK Academic Curriculum - Approved Center ID 95944

**Google**  
for Education

# Certificate of Appreciation

This Certificate is Presented to

**Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikoterapis., Psikolog**

With sincere gratitude, we present this certificate in recognition of your dedication and participation as a speaker in a character-building workshop with the theme

***"Empowerment Against Bullying: Understanding, Awareness, and Action"***  
to our students at Saint John's School Gading Serpong on Friday, March 15 2024.



*Daisy*  
**DAISY WIDJAJA**  
PRINCIPAL