

Cuma **bercanda** sihh,
tapi kok rasanya ada
yang ga enak di **hati** ya? 🤔

Hati-hati, bisa jadi ini bentuk


Bullying



Swipe



@yoursafe_space.id

Safemates,
terkadang **hal-hal**
yang dianggap
candaan ternyata
dapat melukai
salah satu
diantara kita loh 



I anukan kamu bahwa **bullying** tidak selalu berbentuk **kekerasan**, bisa juga bentuknya kata-kata yang seringkali **dikemas** menjadi **jokes** ditengah tongkrongan.



Ketawa sih iya, tapi... **pulang-pulang** malah kepikiran beraatt.



Contohnya bisa jadi seperti:

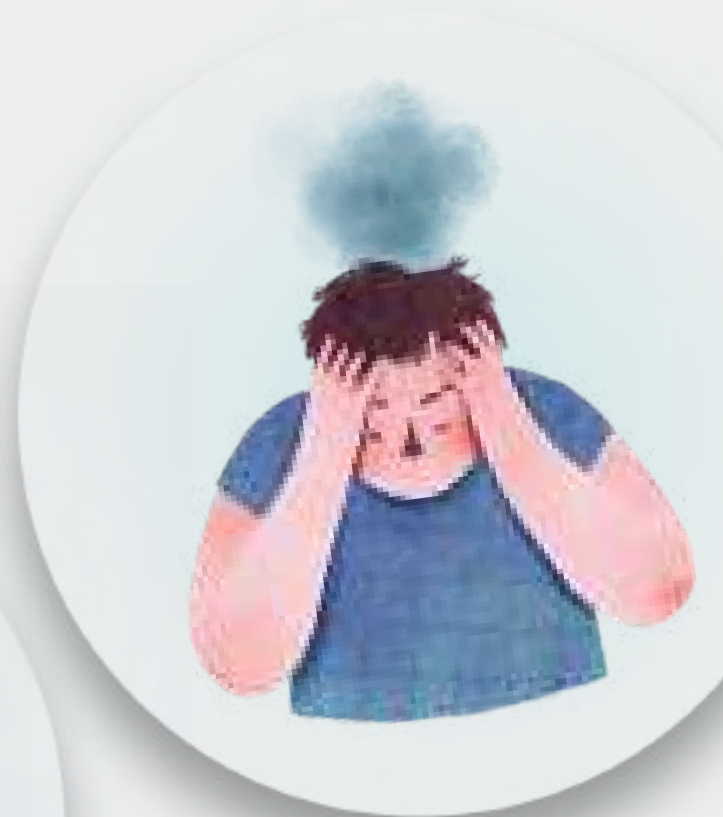


kalaupun **hal-hal** ini buat kamu **sakit hati** terus, ingat ini udah **bukan bercanda**.



Efek dari bentuk bullying ini meliputi:

Overthinking, **kepercayaan diri** **menurun**, jadi **susah** percaya sama orang lain bahkan bisa berujung sampai **depresi** loh.



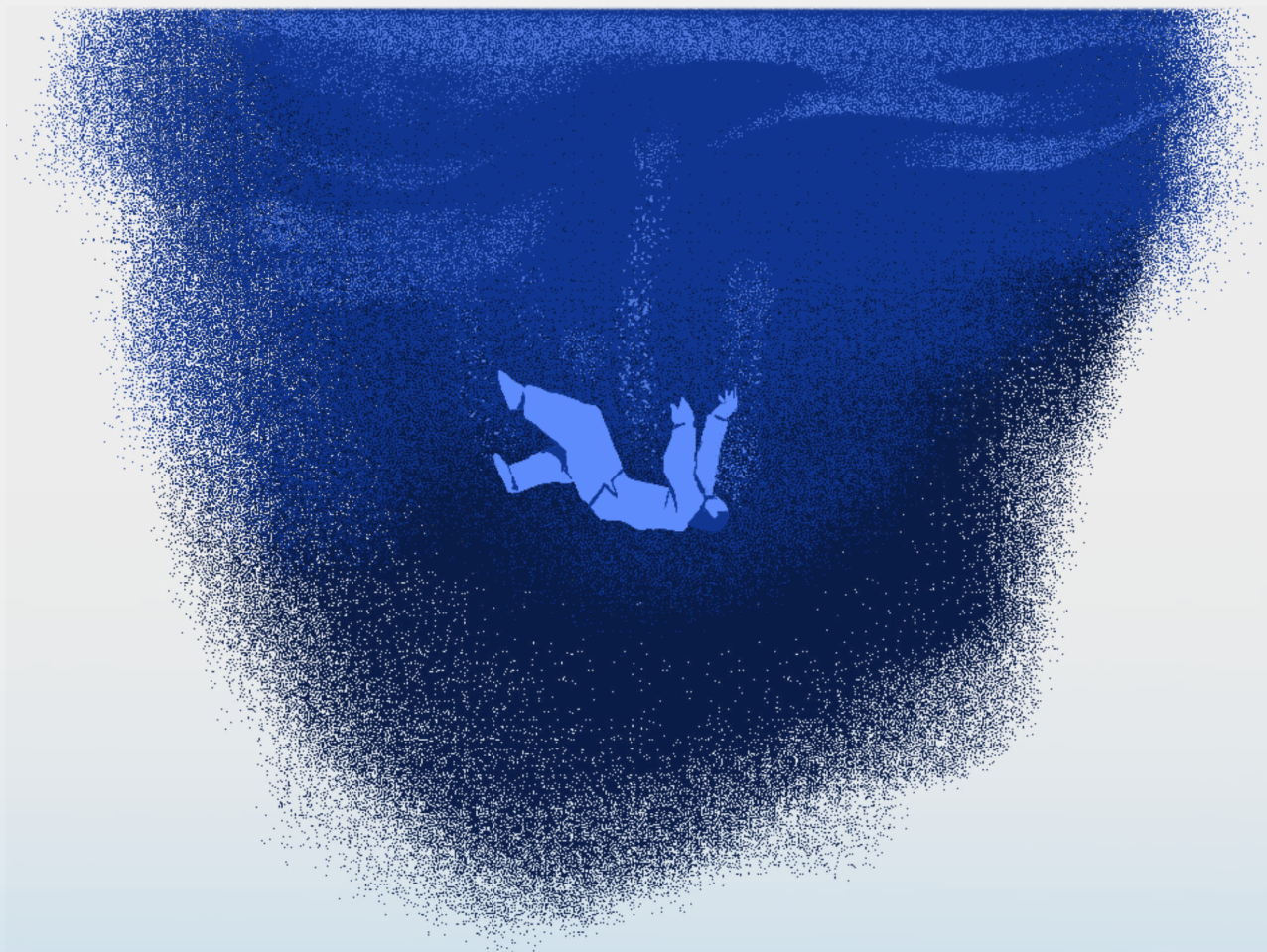
Kenapa **efeknya** bisa sampai sejauh itu ya?



Karna **seseorang** cenderung **memendam** sendirian, menganggap hal itu **wajar** dan **nggak sadar** kalau diri sendiri sedang di-**bully** sehingga luka **psikologis** **tidak** benar-benar **sembuh**.



Perasaan **menyakitkan** yang tidak diakui **tidak benar-benar** sembuh, ia akan **tersimpan** sejenak dan **bisa muncul** menjadi **bom waktu** kapan saja.





kalau kamu **korban**



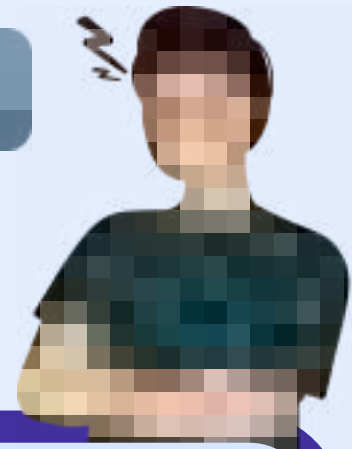
kamu berhak **dibantu**



kalau kamu **saksi**



kamu boleh jadi **penolong**




kalau kamu **pelaku**



masih **belum terlambat** untuk berubah



Terkadang bentuk **bullying** nggak selalu berisik, tetapi datang dari sesuatu yang **diam-diam** **dinormalisasi**. Mari bersama-sama ciptakan ruang dan lingkungan yang sehat karna perilaku **toxic** itu sama sekali **nggak keren**. 



Save for **Later**



TALK TO US

By Direct Message
@yoursafe_space.id

@yoursafe_space.id



REFERENSI

McDougall, P., & Vaillancourt, T. (2015). Long-term adult outcomes of peer victimization in childhood and adolescence: Pathways to adjustment and maladjustment. *The American psychologist*, 70(4), 300–310. <https://doi.org/10.1037/a0039174>