

UNIVERSITAS NUSA CENDANA
HEALTH PROMOTING UNIVERSITY

Polatihan LASKAR SEHAT

Untuk Mahasiswa UNDANA semester III & V

WAKTU
23 OKT 21
8.30 – 11.44

ZOOM
<https://us02web.zoom.us/j/87245304650?pwd=NHhLeXRIRjVZbnVhZVlmdUlnTjZkdz09>

DAFTAR SEGERA
<https://forms.gle/mJtShFuZhfPezK8>

BENEFIT: ILMU, SKILL, E-SERTIFIKAT

CONTACT PERSON:
DR NICHOLAS : 081339 455 425
PAK ABDI KERAT : 0822 47 900 200

FREE

TOPIK

PEMBUKAAN HPU
Dr. Siprianus Suban Garak, M.Sc

INTRODUCTION TO HPU & RECRUITMENT LASKAR SEHAT
Dr. dr. Nicholas Edwin Handoyo, M.Med.Ed

TIPS MENJAGA AKTIVITAS FISIK
dr. Dyah Gita Rambu Kareri, Sp.KFR., M.Si.Med

TIPS MAKANAN SEHAT
drh. Diana Agustiani Wuri, M.Si

AREA BEBAS KEKERASAN, PERUNDUNGAN, & PELECEHAN
Dr.Simplexius Asa, S.N., M.H

MAHASISWA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN
Dr. Supriyati, S.Sos, M.Kes

KAMPUS SEHAT – KAMPUS TANPA KEKERASAN, PERUNDUNGAN & PELECEHAN

Simplexius Asa

Apa itu KEKERASAN ...?

UNIVERSITAS NUSA CENDANA
HEALTH PROMOTING UNIVERSITY

Polatihan LASKAR SEHAT

Untuk Mahasiswa UNDANA semester III & V

WAKTU
23 OKT 21
8.30 – 11.44

ZOOM
<https://us02web.zoom.us/j/87245204658?pwd=NHhLeKRIRjV2R0ozVmd1bTdyY1R1aDZ0d0p1>

DAFTAR SEGERA
<https://forms.gle/mHtSbFujZhFcPzK8>

BENEFIT: ILMU, SKILL, E-SERTIFIKAT

CONTACT PERSON:
DR NICHOLAS :081339455425
PAK ABDI KERAH :082247900200

FREE

TOPIK

PEMBUKAAN HPU
Dr. Siprianus Suban Garak, M.Sc

INTRODUCTION TO HPU & RECRUITMENT LASKAR SEHAT
Dr. dr. Nicholas Edwin Handoyo, M.Med.Ed

TIPS MENJAGA AKTIVITAS FISIK
dr. Dyah Gita Rambu Kareri, SpKFR, M.Si.Med

TIPS MAKANAN SEHAT
drn. Diana Agustiani Wuri, M.Si

AREA BEBAS KEKERASAN, PERUNDUNGAN, & PELECEHAN
Dr.Simplexius Asa, S.H., M.H

MAHASISWA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN
Dr. Supriyati, S.Sos, M.Kes

• Kekerasan / *Violence* / *Hamas*:

• Kekerasan:

- ✓ dalam arti sempit merujuk pada tindakan berupa serangan, kerusakan, penghacuran terhadap diri (fisik) seseorang maupun milik atau sesuatu yang secara potensial menjadi milik orang lain;
- ✓ dalam arti luas merujuk pada tindakan fisik maupun tindakan psikologik yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang, baik yang dilakukan secara sengaja maupun secara tidak sengaja, langsung atau tidak langsung, *personal* atau *structural*;

(Elly M. Setiadi, Pengantar Ringkas Sosiologi, 2020 dalam Kompas.com)

Memahami Perkembangan Arti Kekerasan

Kekerasan: Pasal 89 KUHP Membuat orang pingsan atau tidak berdaya disamakan dengan menggunakan kekerasan. Pasal 90 Luka berat berarti: jatuh sakit atau mendapat luka yang tidak memberi harapan akan sembuh sama sekali, atau yang menimbulkan bahaya maut; tidak mampu terus-menerus untuk menjalankan tugas jabatan atau pekerjaan pencarian; kehilangan salah satu pancaindera; mendapat cacat berat; menderita sakit lumpuh; terganggunya daya pikir selama empat minggu lebih; gugur atau matinya kandungan seorang perempuan;

Menurut (WHO, 1999) **kekeraan** adalah penggunaan kekuatan fisik dan kekuasaan, perorangan atau sekelompok orang atau masyarakat yang mengakibatkan atau kemungkinan besar mengakibatkan memar atau trauma, kematian, kerugian psikologis, kelainan perkembangan atau perampasan hak;

Ancaman Kekerasan adalah setiap perbuatan secara melawan hukum berupa ucapan, tulisan, gambar, simbol, atau gerakan tubuh, baik dengan maupun tanpa menggunakan sarana dalam bentuk elektronik atau nonelektronik yang dapat menimbulkan rasa takut terhadap orang atau masyarakat secara luas atau mengekang kebebasan hakiki;

Dalam Pasal 1 butir 1 UU Nomor 23 Tahun 2004 Kekerasan dalam Rumah Tangga didefinisikan sebagai setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga;

Selanjutnya **dalam Pasal 5 UU Nomor 23 Tahun 2004** ditentukan bahwa setiap orang dilarang melakukan kekerasan dalam rumah tangga terhadap orang dalam lingkup rumah tangganya, dengan cara:

- a. kekerasan fisik;
- b. kekerasan psikis;
- c. kekerasan seksual; atau
- d. penelantaran rumah tangga.

Perundungan atau *Bullying*

Perundungan adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti secara fisik, verbal, dan psikologis oleh seseorang terhadap seseorang yang merasa tidak berdaya;

Salah satu ciri khas **perundungan** atau *bullying* adalah ketidakseimbangan kekuatan yang dimiliki pelaku dan korban;

Pelecehan

- ✓ Suatu perilaku menyerang yang bertujuan tidak baik terhadap orang yang menjadi sasarannya, biasanya (tapi tidak selalu) dengan tujuan untuk mengancam atau mengintimidasi korban;
- ✓ **Contoh perilaku yang termasuk sebagai pelecehan antara lain:**
 - Menyentuh, memeluk, atau mencium tanpa izin;
 - Memberikan tatapan bernaafsu dan mencurigakan.
 - Mengeluarkan sebutan, candaan, atau perkataan **yang** mengarah ke hal-hal seksual, seperti cat calling atau menggoda orang lewat dengan sebutan tak pantas.

Tujuh Hal Yang Bisa Diakukan Sebagai Cara Mencegah *Bullying* (Perundungan)

1. **Tunjukkan Prestasi** karena orang yang melakukan *bullying* umumnya beraksi karena rasa iri maupun dengki. Sebagian besar korban *bullying* pasti memiliki keunggulan yang tidak dimiliki oleh orang yang menindasnya. Yang harus dilakukan oleh para korban *bullying* adalah tak ragu menunjukkan prestasinya, baik di sekolah maupun lingkungan kerja. Lama kelamaan pelaku *bully* akan mundur dengan sendirinya karena merasa korbannya tidak terkalahkan;
2. **Jalin Pertemanan dengan Banyak Orang**; Pernahkah kamu memperhatikan bahwa korban *bullying* umumnya suka menyendiri dan jarang memiliki teman? Cara mencegah *bullying* adalah menjalin pertemanan dengan banyak orang. Pastikan bahwa lingkungan pertemananmu ini sehat dan tidak suka melakukan **perundungan**. Ketika korban **perundungan** memiliki banyak teman, maka pelaku *bully* akan berpikir dua kali untuk menindasnya;
3. **Tumbuhkan Rasa Percaya Diri** karena Pelaku *bully* akan semakin bersemangat ketika mengetahui bahwa korbannya merasa *minder* dan semakin terpuruk. Untuk mencegah sekaligus memberikan efek jera pada pelaku *bully*, bangun rasa percaya diri agar tidak terlihat minder atau takut kepada si pelaku. Percayalah, pelaku *bully* akan malas menindas orang yang berani dan percaya diri.
4. **Tidak Terpancing untuk Melawan** karena emosi terkadang memicu kita untuk bertindak ketika merasa ditindas. Akhirnya banyak korban **perundungan** yang melakukan perlawanan. Boleh-boleh saja melakukan perlawanan, tapi kamu juga harus memikirkan bahwa pelaku akan semakin gencar menindasmu ketika kamu melawannya. Tetaplah bersikap tenang dan sabar, tidak terpancing untuk melakukan perlawanan.
5. **Jadikan perundungan Sebagai Penyemangat** untuk Sukses karena sebagian korban **perundungan** akan merasa tidak berharga dan putus asa. Untuk mencegah **perundungan** yang menghancurkan dirimu sendiri, sikapi dengan positif semua perundungan tersebut. Jadikan **perundungan** sebagai sarana penyemangat agar kamu bisa meraih suksesmu. Ingat, balas dendam terbaik bukan membalas perbuatan jahat mereka, tetapi dengan membuktikan bahwa dirimu bisa menjadi sukses dan lebih baik dari mereka yang pernah melakukan perundungan terhadap kamu.
6. **Jangan Menunjukkan Sikap Takut atau Sedih** karena pelaku perundungan akan merasa puas ketika berhasil membuat korbannya sedih, takut, dan semakin terpuruk. Cara mencegah *bullying* yang paling efektif adalah tidak menunjukkan sikap takut atau sedih di depan pelakunya. Jika kamu terus konsisten menunjukkan sikap seperti ini, maka pelaku *bully* lama kelamaan akan mundur karena takut.
7. Laporkan pada Pihak yang Berwenang: Perundungan adalah masalah yang cukup serius, apalagi jika pelakunya dibiarkan tanpa sanksi yang berarti. Apabila kamu atau orang-orang di sekitarmu menjadi korban perundungan, saatnya kamu menyuarakan isi hatimu dengan melaporkan tindak perundungan ini ke pihak yang berwenang. Biarkan masalah tersebut diselesaikan oleh pihak yang berwenang untuk menghentikan *bullying*.

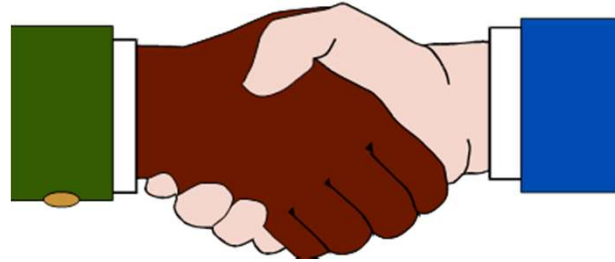
Laskar Untuk Kampus SEHAT dan Tugas Perguruan Tinggi

- Tridharma Perguruan Tinggi:
 - ✓ **Pendidikan** dan Pengajaran;
 - ✓ Penelitian;
 - ✓ Pengabdian Kepada Masyarakat;
- Perguruan Tinggi memiliki ***agent of changes*** karena sivitas akademika adalah insan beragama yang memiliki **kualitas intelektualitas** yang seimbang:
 - ✓ Memiliki *knowledge* tentang anti kekerasan, perundungan dan pelecehan,
 - ✓ Mempunyai *attitude* yang ; dan
 - ✓ Mampu melaksanakan kualitas *knowledge and attitude* dalam berperilaku (behave / practice) yang berkualitas;

LASKAR SEHAT

- Serdadu
- Tentara
- Pasukan
- Kelompok Pejuang

- ✓ Mempunyai pengetahuan yang baik dan benar tentang Kampus Sehat;
- ✓ Mempercayai pengetahuan yang baik dan benar sebagai hal yang patut dilakukan demi menjadikan Kampus sebagai academical community
- ✓ Menjadikan Prinsip Kampus Sehat sebagai patokan sikap tindak dan selalu berusaha mempraktekannya secara berkelanjutan;
- ✓ Memperjaungkan sikap tindak tersebut ketika dilanggar oleh orang pihak lain



Terima kasih

***"Nihil Sine Magno Labore Vita Dedit Mortalibus --Tanpa Kerja Keras
Kehidupan Tak Memberikan Apapun Bagi Manusia"***