

KUNCI WARNA

Lima jenis buli.

- 1 Buli fizikal
- 2 Buli kata-kata
- 3 Buli sosial
- 4 Buli memalukan atau mendiskriminasi
- 5 Buli siber



Semua lima jenis ini disebut dalam Akta Antibuli 2026.

KALAU KAMU NAMPAK ATAU RASA

Beritahu orang dewasa.

- A Cakap dengan cikgu, ibu, bapa atau kaunselor.
- B Ceritakan apa jadi, bila, dan di mana.
- C Sekolah wajib menyiasat dan membantu kamu.

Kawan yang membela pun boleh menolong. Jangan hanya menonton.



DITERBITKAN OLEH

**Suruhanjaya Hak Asasi Manusia
Malaysia (SUHAKAM)**

Tingkat 17, Menara Aras Raya, No. 11, Jalan Raja Laut, 50100
Kuala Lumpur • Tel: 03-2612 5600 •
humanrights@suhakam.org.my • www.suhakam.org.my

Siri kesedaran di bawah Akta Antibuli 2026 (Akta 876).

Jenis-jenis buli

Buli bukan satu bentuk sahaja. Kenali kelima-limanya.



**Bila kamu tahu itu buli, terus
beritahu orang dewasa.**

1 Buli fizikal

Mencederakan tubuh seseorang atau merosakkan barangnya.

- Menumbuk, menendang atau menolak kawan.
- Mencubit atau menarik rambut.
- Mengoyak buku atau merosakkan alat tulis.
- Menyembunyikan atau membuang beg sekolah.

2 Buli kata-kata

Kata-kata yang menghina, mengugut atau menjatuhkan maruah, sampai hati mangsa terluka.

- Memanggil nama buruk atau gelaran yang menyakitkan.
- Mengejek rupa, badan atau keluarga seseorang.
- Mengugut nak pukul selepas sekolah.
- Menjerit atau memaki depan kawan lain.

3 Buli sosial

Memulaukan seseorang: sengaja mengasingkan dia, merosakkan nama baiknya, atau membuat dia rasa dibenci.

- Melarang kawan lain bermain dengannya.
- Sengaja tidak menjemputnya masuk kumpulan.
- Menyebar cerita palsu supaya orang menjauhinya.
- Berbisik dan ketawa setiap kali dia lalu.

4 Buli memalukan

Memalukan atau mendiskriminasi seseorang kerana jantina, bangsa, agama atau kekurangan upaya.

- Mengejek warna kulit, bahasa atau loghat.
- Mempersendakan cara seseorang beribadat.
- Mempersendakan kawan yang kurang upaya.
- Berkata seseorang tak layak sertai permainan kerana lelaki atau perempuan.

5 Buli siber

Buli kata-kata, buli sosial atau buli memalukan yang dibuat melalui telefon, mesej atau media sosial.

- Menghantar mesej menghina dalam grup kelas.
- Menyebar gambar seseorang untuk mengejeknya.
- Membuat akaun palsu menggunakan namanya.
- Mengajak orang lain menyerang dia dalam komen.

Satu kejadian boleh jadi dua jenis.

Mengejek kawan di dalam kelas, kemudian mengulangnya dalam grup mesej: itu buli kata-kata dan buli siber.



COLOUR KEY

Five kinds of bullying.

- 1 Physical bullying
- 2 Verbal bullying
- 3 Social bullying
- 4 Shaming or discriminating
- 5 Cyberbullying



All five are mentioned in the Anti-Bullying Act 2026.

IF YOU SEE IT OR FEEL IT

Tell an adult.

- A Speak to a teacher, your parents or the counsellor.
- B Say what happened, when, and where.
- C The school must look into it and help you.

A friend who speaks up helps too.
Don't just watch.



PUBLISHED BY

Human Rights Commission of Malaysia
(SUHAKAM)

Level 17, Menara Aras Raya, No. 11, Jalan Raja Laut, 50100 Kuala Lumpur · Tel: 03-2612 5600 · humanrights@suhakam.org.my · www.suhakam.org.my

An awareness series under the Anti-Bullying Act 2026 (Act 876).

Kinds of bullying

Bullying comes in more than one form.
Learn all five.



If you can name the kind, you can
report it.

1 Physical bullying

Hurting someone's body or damaging their things.

- Punching, kicking or pushing a classmate.
- Pinching or pulling hair.
- Tearing books or breaking stationery.
- Hiding or throwing away a school bag.

2 Verbal bullying

Words that insult, threaten or humiliate, so the person feels hurt inside.

- Name-calling or hurtful nicknames.
- Teasing someone's looks, body or family.
- Threatening to beat them up after school.
- Shouting or swearing at them in front of others.

3 Social bullying

Leaving someone out: deliberately shutting them out, ruining their good name, or making them feel unwanted.

- Telling others not to play with them.
- Leaving them out of the group on purpose.
- Spreading false stories so people avoid them.
- Whispering and laughing every time they walk past.

4 Shaming someone

Shaming or discriminating against someone because of gender, race, religion or disability.

- Mocking skin colour, language or accent.
- Making fun of how someone prays.
- Making fun of a friend with a disability.
- Saying someone cannot join a game because they are a boy or a girl.

5 Cyberbullying

Verbal, social or shaming bullying done through a phone, messages or social media.

- Sending insults in the class group chat.
- Sharing someone's photo to mock them.
- Making a fake account using their name.
- Getting others to attack them in the comments.

One incident can be two kinds.

Mocking a friend in class, then repeating it in the group chat: that is verbal bullying and cyberbullying.

