**ASESMEN ANTI BULLYING**

NAMA : _____

KELAS : _____ TGL TES : _____

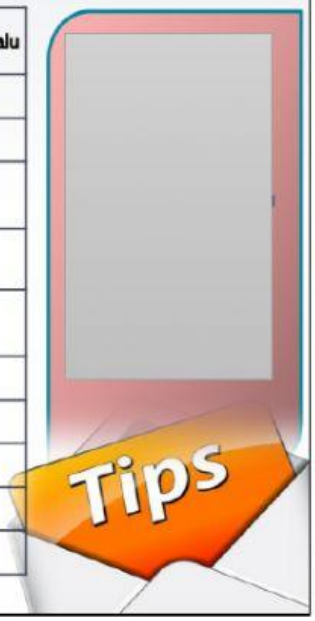
==========

***PETUNJUK : ISILAH FORM PENILAIAN BERIKUT INI!***

# Lihat Sekitarmu

*Pernyataan diambil dari booklet "Stop Perundungan" yang diterbitkan oleh Kemdikbud pada tahun 2019*

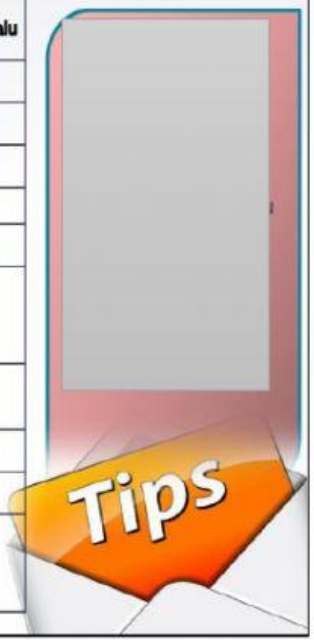
| Akibat | Pernyataan | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Akademis | Penurunan prestasi akademik | | | | | |
| | Penurunan tingkat kehadiran di sekolah | | | | | |
| | Berkurangnya minat pada tugas dan kegiatan sekolah lainnya | | | | | |
| | Sulit bekonsentrasi | | | | | |
| | Drop out dari kegiatan yang awalanya disukai | | | | | |
| Emosi | Suasana hati yang berubah-ubah | | | | | |
| | Sensitif, was-was, takut, cemas, gelisah | | | | | |
| | Tidak aman | | | | | |
| | Murung, sedih, mudah menangis | | | | | |
| | Menyalahkan diri sendiri | | | | | |




# Lihat Sekitarmu

*Pernyataan diambil dari booklet "Stop Perundungan" yang diterbitkan oleh Kemdikbud pada tahun 2019*

| Akibat | Pernyataan | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fisik | Sakit berkelanjutan | | | | | |
| | Kelihan pusing, sakit perut (mulas) | | | | | |
| | Sulit tidur | | | | | |
| | Lemah, mual | | | | | |
| | Gagap | | | | | |
| Sosial | Tidak percaya diri, tidak menyampaikan pendapatnya, cenderung mengikuti kemauan orang lain | | | | | |
| | Punya sedikit sekali teman, cenderung menarik diri | | | | | |
| | Kurangnya rasa humor | | | | | |
| | Sering diejek atau ditertawakan | | | | | |
| | Bahasa tubuhnya lemah, misalnya tidak ada kontak mata, kepala menunduk, badan membungkuk | | | | | |




LIVEWORKSHEETS

# Apakah aku seorang perundung?

Formatif

*Pernyataan diambil dari booklet 'Stop Perundungan' yang diterbitkan oleh Kemdikbud pada tahun 2019*

| No | Pernyataan | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Apakah aku sering memanggil temanku dengan nama panggilan yang buruk? | | | | | |
| 2 | Apakah aku sering bersikap menentang atau bermusuhan dengan orang lain? | | | | | |
| 3 | Apakah aku selalu ingin mengendalikan orang lain? | | | | | |
| 4 | Apakah aku sering kasar dengan orang lain, contoh menulis komentar yang buruk akan orang lain? | | | | | |
| 5 | Apakah aku marah jika ada hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginanku? | | | | | |
| 6 | Apakah aku peduli dengan perasaan orang lain? | | | | | |
| 7 | Apakah aku tertawa saat seseorang terluka atau merasa malu? | | | | | |
| 8 | Apakah aku sering memaksa orang melakukan hal yang tidak mereka inginkan? | | | | | |
| 9 | Apakah aku sering melanggar aturan? | | | | | |
| 10 | Apakah aku sering membuat lelucon tentang orang berdasarkan ras, budaya, atau siapa yang mereka sukai? | | | | | |

perundung.




# Tips "Apabila aku seorang perundung..."

*Berdasarkan booklet 'Stop Perundungan' yang diterbitkan oleh Kemdikbud pada 2019*

Jika ternyata kamu adalah seorang perundung, maka kamu bisa menghentikannya dengan cara:

- ✓ *Meminta maaf kepada orang yang telah kamu rundung. Kamu dapat meminta maaf lewat telepon, surat, atau media komunikasi langsung*
- ✓ *Sabarlah ketika kamu tidak secara langsung dimaafkan*
- ✓ *Temukan kegiatan yang sesuai dengan minatmu*
- ✓ *Bercerita pada seseorang yang lebih dewasa untuk menolongmu dari kasus perundungan*
- ✓ *Terima konsekuensi dari sekolah*
- ✓ *Belajarlah untuk saling menghormati dan berinterkasi dengan orang lain dengan sopan*




LIVEWORKSHEETS

# Self-assessment

Formatif

## Format penilaian diri

Pertanyaan diadopsi dari https://www.psycom.net/bullying-test/ dan https://www.pacerteensagainstbullying.org/advocacy-for-self/are-you-being-bullied/

| No | Pernyataan | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Apakah kamu pernah dekat dengan seseorang secara virtual kemudian dia membeberkan informasi personalmu? | | | | | |
| 2 | Apakah orang lain menjadikan penampilanmu sebagai candaan? | | | | | |
| 3 | Apakah kamu merasa terasing di sekolah? | | | | | |
| 4 | Adakah orang lain menyebarkan rumor atau informasi yang tidak benar tentangmu? | | | | | |
| 5 | Apakah kamu pernah merasa takut ketika mengakses dunia maya? | | | | | |
| 6 | Apakah orang lain pernah menyakitimu secara tertulis dan langsung melalui pesan digital atau media sosial? | | | | | |
| 7 | Apakah kamu pernah diejek dalam media digital atau orang lain pernah memposting sesuatu yang membuatmu marah? | | | | | |
| 8 | Apakah kamu merasa kuatir atau depresi ketika kamu berhadapan dengan orang yang menyakitimu? | | | | | |
| 9 | Apakah kamu mengalami sakit kepala atau sakit perut sebelum kamu bertemu dengan orang yang pernah melukaimu? | | | | | |
| 10 | Apakah kamu pernah dipanggil dengan sebutan yang membuatmu kesal? | | | | | |
| 11 | Apakah kamu pernah dikucilkan dari sebuah grup pertemanan? | | | | | |
| 12 | Apakah orang lain pernah memposting fotomu secara digital tanpa seijinmu? | | | | | |
| 13 | Apakah ada orang lain yang pernah berpura-pura menjadi kamu di situs media sosial? | | | | | |
| 14 | Apakah kamu pernah berbalasan komentar karena orang lain terlebih dahulu menuliskan komentar yang membuatmu marah pada status atau postinganmu? | | | | | |
| 15 | Apakah kamu pernah dikeluarkan dari grup pertemanan digital? | | | | | |

# Tips "Apabila aku seorang korban..."

*Berdasarkan booklet 'Stop Perundungan' yang diterbitkan oleh Kemdikbud pada 2019*

Simak langkah-langkah akan apa yang harus dilakukan jika mengalami perundungan:

- ✓ *Bersikaplah tenang, mengambil napas dalam-dalam selama satu menit kemudian hembuskan keluar*
- ✓ *Sembunyikan kemarahan atau kesedihanmu di depan perundung*
- ✓ *Berdiri tegak, angkat kepalamu, hadapi pelaku dengan tenang, atau tinggalkan perundung*
- ✓ *Tolak permintaan pelaku dengan sopan*
- ✓ *Segera menyingkir apabila kamu dalam bahaya*
- ✓ *Cari bantuan orang dewasa yang kamu percaya (orang tua, guru) untuk menghentikan*
- ✓ *Blok akun media sosial perundung*
- ✓ *Laporkan perilaku perundungan, printscreen tampilan sebagai bukti*
- ✓ *Hindari bersikap mendendam dan membalas perilaku perundungan*




LIVEWORKSHEETS