ASESMEN ANTI BULLYING

NAMA : _____

KELAS : _____ TGL TES : _____

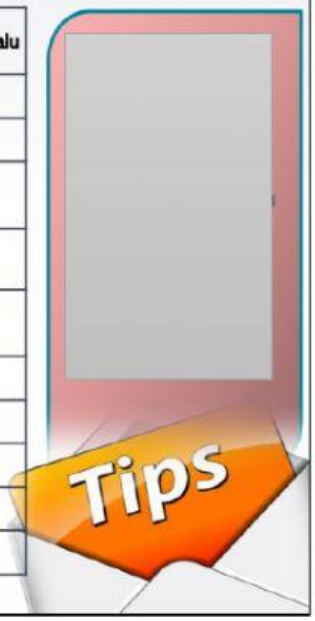
==========

PETUNJUK : ISILAH FORM PENILAIAN BERIKUT INI!

Lihat Sekitarmu

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

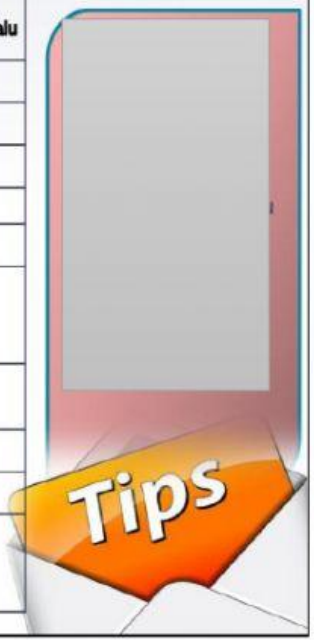
Akibat	Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
Akademis	Penurunan prestasi akademik					
	Penurunan tingkat kehadiran di sekolah					
	Berkurangnya minat pada tugas dan kegiatan sekolah lainnya					
	Sulit bekonsentrasi					
	Drop out dari kegiatan yang awalanya disukai					
Emosi	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