



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



SCHOOL ANTI-BULLYING FRAMEWORK
FOR EMPOWERMENT



GARIS PANDUAN

1. Program mentor mentee ini hendaklah dilaksanakan pada minggu ke 2 dan ke 4 setiap bulan.
2. Masa yang diperuntukkan adalah 30 minit.
3. Guru Bimbingan dan Kaunseling menyelaras program ini di sekolah.
4. Bahan hebahan ini perlu dicetak pada setiap kali perjumpaan dan diberi kepada setiap mentor.
5. Mentor akan membuat perkongsian kepada mentee masing-masing dengan menggunakan bahan yang disediakan oleh penyelaras.
6. Setelah selesai perkongsian, mentor perlulah menampal bahan edaran tersebut pada 'Sudut SAFE' yang telah diwujudkan di dalam kelas.
7. Di akhir program, penyelaras hendaklah membuat *One Page Report (OPR)* dengan menggunakan format SAFE yang sedia ada.

ISI KANDUNGAN

BIL	TAJUK
1	PENGENALAN KEPADA BULI (DEFINISI DAN MAKSUD)
2	JENIS-JENIS BULI (FIZIKAL, LISAN, SOSIAL, SIBER)
3	CIRI-CIRI PEMBULI
4	CIRI-CIRI MANGSA BULI
5	FAKTOR YANG MENYEBABKAN SESEORANG MENJADI PEMBULI
6	FAKTOR YANG MENYEBABKAN SESEORANG MUDAH MENJADI MANGSA BULI
7	KESAN BULI TERHADAP KESIHATAN MENTAL
8	KESAN BULI TERHADAP KESIHATAN FIZIKAL
9	KESAN BULI TERHADAP PRESTASI AKADEMIK
10	KESAN BULI TERHADAP KELUARGA DAN MASYARAKAT
11	BULI SIBER (CYBERBULLYING): MAKSUD DAN CONTOH
12	CARA MENGELAKKAN BULI SIBER
13	PERANAN MURID DALAM MENCEGAH BULI
14	PERANAN RAKAN SEBAYA SEBAGAI PENYOKONG (UPSTANDER)
15	PERANAN GURU DALAM MENCEGAH BULI

BIL	TAJUK
16	PERANAN IBU BAPA DALAM MENCEGAH BULI
17	CARA BERTINDAK JIKA MENJADI MANGSA BULI
18	CARA MEMBANTU RAKAN YANG DIBULI
19	CARA MELAPORKAN KES BULI DENGAN BETUL
20	HAK KANAK-KANAK DAN PELAJAR UNTUK HIDUP SELAMAT
21	NILAI MURNI YANG MEMBENDUNG BULI (HORMAT, EMPATI, KASIH SAYANG)
22	KOMUNIKASI BERHEMAH DAN PENYELESAIAN KONFLIK
23	AKTIVITI ATAU KEMPEN ANTIBULI DI SEKOLAH
24	MITOS VS FAKTA TENTANG BULI
25	KISAH INSPIRASI MANGSA YANG BANGKIT DARIPADA BULI
26	PERATURAN SEKOLAH DAN TINDAKAN DISIPLIN TERHADAP PEMBULI
27	UNDANG-UNDANG BERKAITAN BULI DAN BULI SIBER DI MALAYSIA
28	SUMBER BANTUAN DAN TALIAN SOKONGAN (KAUNSELOR, GURU, AGENSI)
29	RUMUSAN DAN IKRAR "SEKOLAH BEBAS BULI"



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 1 :

Pengenalan Kepada Buli (definisi dan maksud)

PENGENALAN kepada BULI

FAHAMI, ELAK, LAPORKAN

SAFE
KERANGKA
ANTI BULI
SEKOLAH

“Buli Itu Jenayah, Hentikan Sekarang!”

DEFINISI BULI

Buli ialah sebarang tingkah laku **negatif** yang dilakukan secara **berulang-ulang** dengan niat untuk **menyakiti, menakutkan, memalukan** atau **mengganggu** seseorang yang dianggap lebih lemah.

MAKSUD BULI

Buli bukan sekadar bergurau atau bermain-main. Ia adalah perbuatan tidak baik yang memberi **kesan buruk** kepada fizikal, emosi dan mental mangsa.

BULI BOLEH BERLAKU DALAM PELBAGAI BENTUK

FIZIKAL

Menendang, menumbuk, menolak, melibas atau merosakkan barang.

VERBAL

Menghina, mengejek, memanggil nama buruk, mengugut atau mencaci.

SOSIAL/EMOSI

Mengabaikan, memencilkan, menyebarkan kabar angin atau memalukan.

SIBER

Menghantar mesej kasar, menyebarkan gambar atau komen jahat di media sosial.

SEKSUAL

Komen, sentuhan atau jenaka berunsur seksual yang tidak selesa.

! KESAN BULI KEPADA MANGSA

- ✗ Rasa takut dan tertekan
- ✗ Kehilangan keyakinan diri
- ✗ Sukar memberi tumpuan dalam pelajaran
- ✗ Masalah kesihatan fizikal dan mental
- ✗ Boleh membawa kepada tindakan ekstrem seperti mencederakan diri

✓ APA YANG PERLU DILAKUKAN?

- ✓ Jangan membuli.
- ✓ Jangan jadi pembuli.
- ✓ Jangan menjadi penonton.
- ✓ Laporkan kepada guru atau orang dewasa yang dipercayai.
- ✓ Kita semua bertanggungjawab mewujudkan persekitaran sekolah yang selamat.

SUARA ANDA BOLEH MENYELAMATKAN SESEORANG

JOM HENTIKAN BULI

SAYANGI DIRI • HORMATI ORANG LAIN • CIPTA SEKOLAH SELAMAT

#BuliituJenayah #HentikanBuli #SayaSayangKamu

KITA BERSAMA HENTIKAN BULI



JENIS-JENIS BULI

Kenali jenis buli, hentikan bersama!

BULI
BUKAN
GURAUAN!

HORMAT
SAYANGI
DAN
HARGAI
SESAMA KITA

1 FIZIKAL

Buli yang melibatkan sentuhan badan atau penggunaan kekerasan fizikal yang boleh menyebabkan kecederaan atau ketakutan.

CONTOH :

- Menumbuk
- Menendang
- Menolak
- Merosakkan barang milik orang lain

2 LISAN

Buli yang menggunakan kata-kata untuk menyakiti, menghina atau menakut-nakutkan seseorang.

CONTOH :

- Menghina
- Memanggil dengan gelaran yang menyakitkan hati
- Mengejek atau membuat ugutan

3 SOSIAL

Buli yang melibatkan tindakan menyingkirkan, memulaukan atau merosakkan reputasi seseorang dalam kelompok sosial.

CONTOH :

- Memulaukan kawan
- Menyebarkan khabar angin
- Memalukan di depan orang lain
- Mengajak orang lain untuk tidak berkawan

4 SIBER

Buli yang berlaku melalui teknologi dan internet seperti media sosial, mesej atau aplikasi sehingga menyebabkan seseorang berasa takut, malu atau tertekan.

CONTOH :

- Menghantar mesej yang menyakitkan hati
- Menyebarkan gambar atau video tanpa kebenaran
- Menghina di media sosial
- Mengugut atau mengganggu secara dalam talian

JADILAH
KAWAN
BUKAN
LAWAN

HENTIKAN BULI!

Pilih Hormat,
Bukan Hina.

Bersikap Baik
Kepada Semua.

Berani Bersuara,
Laporkan Kepada
Guru / Orang Dewasa
Yang Dipercayai.

KITA BERBEZA
TAPI KITA
BERHARGA!



CIRI-CIRI PEMBULI

Kenali mereka, **hentikan buli!**

“

Pembuli bukan dilahirkan,
tetapi tingkah laku mereka boleh diubah.
Kenali ciri-cirinya untuk kita bertindak!

”



CIRI-CIRI PEMBULI

1

SUKA BERKUASA

Suka mengawal orang lain
dan mahu menang dalam
setiap situasi.



2

TIDAK EMPATI

Tidak mengambil kira
perasaan orang lain dan
tidak rasa bersalah ketika
menyakiti orang.



3

AGRESIF

Mudah marah, cepat
tersinggung dan
menggunakan kekerasan
atau ugutan.



4

SUKA PERHATIAN

Suka menjadi tumpuan
dan melakukan buli untuk
mendapat pengiktirafan
daripada rakan.



5

TIDAK MENGHORMATI PERATURAN

Selalu melanggar peraturan
sekolah dan tidak menerima
konsekuensi atas tindakan
mereka.



6

MENYALAHKAN ORANG LAIN

Tidak mahu mengaku salah
dan akan menyalahkan orang
lain untuk menutup kesilapan
mereka.



7

CEMBURU DAN IRI HATI

Tidak gembira dengan
kejayaan orang lain dan
sering merendahkan
atau mengganggu mereka.



8

MEMPUNYAI KAWAN YANG MENYOKONG

Dikelilingi rakan yang sama
sikap dan menyokong
tingkah laku buli mereka.



BULI ITU SALAH!
JANGAN JADI PEMBULI.
JADILAH INSAN YANG
BERHEMAT DAN
RESPONSIBL.

APA YANG BOLEH KITA LAKUKAN?



Bersikap baik
dan hormati
orang lain.



Berani menegur
dan melaporkan
perbuatan buli.



Sokong mangsa
dan jadilah
kawan yang baik.



Bersama **Hentikan Buli**, Wujudkan Sekolah Yang **Selamat dan Harmoni**.

“Buli bukan akan menjadikan kita hebat, tetapi kebaikan akan menjadikan kita dihormati.”

CIRI-CIRI MANGSA BULI

Jangan Diam,
Jangan Tak Peduli,
Bersama Hentikan
Buli!

Buli bukan salah mangsa. Buli adalah salah pelaku.

Mangsa buli ialah seseorang yang sering menjadi sasaran tingkah laku negatif sama ada secara fizikal, verbal, psikologi atau siber, berulang kali dan disengajakan.

- 1 SERING KELIHATAN SEDIH ATAU MURUNG**
Wajah tampak murung, mudah menangis dan kehilangan minat terhadap aktiviti harian.
- 2 RENDAH DIRI DAN TIDAK YAKIN**
Merasa diri tidak berharga, sering menyalahkan diri sendiri dan berasa takut.
- 3 MENARIK DIRI DARIPADA SOSIAL**
Mengelakkan diri daripada berkawan, duduk seorang diri dan tidak mahu bercakap.
- 4 PRESTASI AKADEMIK MENURUN**
Keputusan pelajaran menurun, hilang tumpuan, dan tidak menyiapkan tugas.
- 5 PERUBAHAN TINGKAH LAKU**
Menjadi mudah marah, cepat tersinggung, atau kelihatan sangat gelisah dan takut.
- 6 MASALAH FIZIKAL YANG TIDAK JELAS**
Sering mengadu sakit kepala, sakit perut atau luka tanpa sebab yang munasabah.
- 7 TAKUT UNTUK KE SEKOLAH ATAU TEMPAT TERTENTU**
Mula mengelak ke sekolah, pura-pura sakit atau meminta dihantar dan diambil di tempat lain.
- 8 BARANG SERING HILANG ATAU ROSAK**
Barangan peribadi seperti buku, alat tulis atau wang sering hilang atau rosak tanpa sebab.

BULI BOLEH MENINGGALKAN PARUT, TETAPI SOKONGAN BOLEH MEMBERI KEKUATAN.

APA YANG BOLEH DILAKUKAN?

- Jangan menyalahkan mangsa. Buli bukan salah mereka.
- Dengar dan percaya apa yang mereka ceritakan. Berikan sokongan dan yakinkan mereka bahawa mereka tidak bersendirian.
- Beri tahu guru/kaunselor/ibu bapa atau orang dewasa yang dipercayai.
- Bersama-sama mewujudkan persekitaran sekolah yang selamat, mesra dan penuh hormat.

INGAT!

“KITA SEMUA BERHAK DIPERLAKUKAN DENGAN BAIK DAN HORMAT”

Be a friend, not a bully!

HENTIKAN BULI SEKARANG! | **BERSAMA KITA LEBIH KUAT** | **HORMATI DIRI, HORMATI ORANG LAIN**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 5 :

Faktor Yang Menyebabkan Seseorang Menjadi Pembuli

ANTARA FAKTOR MENJADIKAN SESEORANG ITU MENJADI PEMBULI

Pembuli bukan dilahirkan, tetapi dibentuk oleh pelbagai faktor. Kenali faktor agar kita dapat mencegah dan membantu.

1 PENGARUH PERSEKITARAN

Persekitaran yang membenarkan atau menggalakkan perlakuan buli seperti budaya mengejek, kekerasan atau kurangnya pengawasan.

2 PENGARUH RAKAN SEBAYA

Ingin menyesuaikan diri, mencari perhatian atau mendapat pengakuan daripada kawan-kawan.

3 KURANG KEMAHIRAN MENGURUS EMOSI

Mudah marah, impulsif dan tidak tahu cara yang betul untuk mengawal perasaan atau menyelesaikan konflik.

4 KEPERLUAN KUASA DAN KAWALAN

Ingin berasa 'kuat' atau berkuasa dengan menakutkan, mendominasi atau mengawal orang lain.

5 PENGALAMAN LAMPAU

Pernah menjadi mangsa buli, kekerasan di rumah atau kurang kasih sayang dan sokongan emosi.

6 PENGARUH MEDIA DAN TEKNOLOGI

Pendedahan kepada kandungan ganas, permainan agresif atau media sosial yang membolehkan perlakuan buli (siber).

7 KURANG NILAI MORAL DAN EMPATI

Tidak memahami perasaan orang lain, kurang nilai murni dan tidak sedar kesan negatif perbuatan sendiri.

Mereka perlukan bimbingan, bukan hukuman semata-mata. Bersama kita hentikan buli!

TIADA ALASAN UNTUK MEMBULI!

Jadilah sahabat yang baik, hormati perbezaan dan cipta persekitaran yang selamat serta harmoni.

#KitaBenciBuli #HormatMenghormati #SekolahSelamatHarmoni

APA YANG BOLEH KITA LAKUKAN?

Dengar dan ambil serius apabila rakan bercerita.

Bersikap baik dan hormati semua orang.

Berani menegur dan laporkan kepada guru atau orang dewasa.

Bantu rakan yang menjadi mangsa.

Jadilah ejen perubahan, hentikan buli sekarang!

BULI BOLEH MENYAKITI MENTAL, EMOSI DAN MASA DEPAN SESEORANG. BERSAMA KITA CIPTA SEKOLAH SELAMAT, HARMONI DAN PENUH KASIH SAYANG.

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 6 :

Faktor Yang Menyebabkan Seseorang Mudah Menjadi Mangsa Buli



FAKTOR

YANG MENYEBABKAN SESEORANG MUDAH MENJADI MANGSA BULI

Buli boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Namun, terdapat faktor tertentu yang boleh menyebabkan seseorang lebih mudah menjadi sasaran buli.

1 PENAMPILAN FIZIKAL

Perbezaan fizikal seperti berat badan, ketinggian, ciri wajah, cara berpakaian atau kebersihan diri boleh menjadi alasan untuk dibuli.



2 PERBEZAAN DIRI

Mempunyai minat, hobi, cara bercakap atau tingkah laku yang berbeza daripada kebanyakan rakan.



3 KEYAKINAN DIRI YANG RENDAH

Kurang yakin, mudah cemas, tidak berani menolak atau mempertahankan diri menjadikan seseorang kelihatan lemah.



4 SUKAR BERGAUL

Kurang kemahiran sosial atau sukar bergaul membuatkan seseorang mudah terencil dan menjadi sasaran buli.



5 TIDAK MEMPUNYAI SOKONGAN

Kurang sokongan daripada rakan, keluarga atau guru menyebabkan seseorang berasa terasing dan tidak berdaya.



6 SIFAT DIRI YANG TERLALU PASIF

Sifat terlalu pendiam, tidak melawan atau selalu mengalah boleh menggalakkan pembuli untuk terus mengganggu.



7 FAKTOR PERSEKITARAN

Persekitaran seperti budaya membuli yang dibiarkan, kurang pengawasan, atau pengaruh rakan sebaya boleh meningkatkan risiko seseorang menjadi mangsa buli.



APA YANG BOLEH DILAKUKAN?



Bina keyakinan diri dan harga diri sendiri.



Bergaul dan bina hubungan positif dengan rakan.



Dapatkan sokongan daripada keluarga, guru atau kaunselor.



Berani berkata TIDAK dan menolak perlakuan buli.



Laporkan buli kepada guru atau pihak berwajib.



BULI BUKAN GAYA, EMPATI BUDAYA KITA.



 Sayangi diri

 Harga rakan

 Cegah buli

 Sekolah selamat, semua selamat

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 7 :

Kesan buli terhadap kesihatan mental

KESAN BULI TERHADAP KESIHATAN MENTAL

Buli meninggalkan kesan yang dalam. Ia bukan hanya luka di luar, muttu bekas yang boleh kekal lama di dalam jiwa.

Kesan buli boleh bermula sekarang, tetapi berlarutan lama.

Ia boleh menjejaskan cara seseorang berfikir, berasa dan bertindak.



Setiap kata-kata dan perbuatan meninggalkan kesan.

Tiada siapa yang patut menanggung kesan ini sendirian.

KESAN TERHADAP KESIHATAN MENTAL



KECEMASAN & KEBIMBANGAN

Berasa risau berlebihan, gelisah dan sukar untuk tenang.



RENDAH DIRI & HILANG KEYAKINAN

Merasa diri tidak berharga, tidak cukup baik dan mudah putus asa.



DEPRESI

Perasaan sedih yang berterusan, hilang minat terhadap aktiviti dan mudah menangis.



STRES KRONIK

Tekanan berpanjangan yang boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan emosi.



GANGGUAN TIDUR

Sukar untuk tidur, sering terjaga dan mengalami mimpi buruk.



SUKAR FOKUS & PRESTASI MENURUN

Sukar menumpukan perhatian, mudah terganggu dan prestasi akademik/kerja merosot.



TRAUMA EMOSI

Pengalaman menyakitkan yang boleh meninggalkan kesan jangka panjang pada emosi.



MENYENDIRI

Menarik diri daripada keluarga, rakan dan aktiviti sosial.



RISIKO TINGGI

Meningkatkan risiko tingkah laku berisiko, menyakiti diri sendiri atau fikiran untuk mengakhiri hidup.



KEPERCAYAAN TERHADAP ORANG LAIN MENURUN

Sukar mempercayai orang dan membina hubungan yang sihat.

APA YANG BOLEH MEMBANTU?



Bercakap dengan orang yang anda percaya.



Jaga diri dan utamakan kesihatan mental anda.



Libatkan diri dalam aktiviti yang memberi ketenangan.



Latih teknik mengurangkan stres (pernafasan, meditasi, jurnal).



Dapatkan bantuan daripada kaunselor atau pakar jika perlu.

ANDA TIDAK BERSENDIRIAN. BANTUAN ADA, HARAPAN ITU NYATA.



MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 8 :

*Kesan buli terhadap
kesihatan fizikal*

KESAN BULI

TERHADAP KESIHATAN FIZIKAL



**BULI BUKAN
LAWAKAN!**

HENTIKAN SEKARANG!

Buli bukan hanya menyakitkan hati,
tetapi juga memberi kesan buruk kepada kesihatan fizikal.

KESAN TERHADAP KESIHATAN FIZIKAL



SAKIT KEPALA

Tekanan dan kebimbangan akibat buli boleh menyebabkan sakit kepala yang berterusan.



SAKIT PERUT

Buli boleh menyebabkan masalah perut seperti sakit perut, loya atau cirit-birit.



KELETIHAN

Stres akibat buli boleh menyebabkan badan cepat letih dan kurang bertenaga.



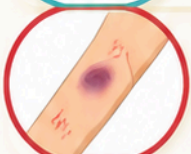
GANGGUAN TIDUR

Mangsa buli sering mengalami sukar tidur atau mimpi buruk yang menyebabkan kurang rehat.



SISTEM IMUN MENURUN

Tekanan yang berpanjangan boleh melemahkan sistem imun badan dan mudah jatuh sakit.



KECEDERAAN FIZIKAL

Buli fizikal boleh menyebabkan lebam, luka, patah tulang dan kecederaan serius yang memerlukan rawatan.



Jaga diri, hargai diri, **katakan tidak pada buli.**
KESIHATAN ANDA, TANGGUNGJAWAB BERSAMA!



Jangan buli
sesiapa.



Bersikap baik
dan hormat.



Bantu rakan
yang dibuli.



Laporkan
kepada guru!

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 9 :

Kesan buli terhadap prestasi akademik



KESAN BULI

TERHADAP PRESTASI AKADEMIK

“Buli bukan gurauan, ia mencuri masa depan.”

Buli memberi kesan yang mendalam bukan sahaja kepada emosi, tetapi juga prestasi akademik murid. Ia boleh menghalang potensi sebenar seseorang daripada berkembang.



KESAN TERHADAP AKADEMIK

-  **Pencapaian menurun**
Murid sukar memberi tumpuan dan pencapaian akademik merosot.
-  **Kurang motivasi**
Kehilangan semangat untuk belajar dan mudah berputus asa.
-  **Masalah fokus dan daya ingatan**
Stres akibat buli mengganggu keupayaan fokus, memahami dan mengingat pelajaran.
-  **Kehadiran tidak konsisten**
Murid sering ponteng atau enggan hadir ke sekolah untuk mengelakkan pembuli.
-  **Keyakinan diri rendah**
Rasa tidak berharga dan takut menjejaskan penyertaan dalam kelas dan aktiviti sekolah.

TANDA-TANDA MURID TERJEJAS

- ✧ Enggan ke sekolah atau mencari alasan kerap tidak hadir.
- ✧ Perubahan emosi: murung, mudah marah, cemas atau menarik diri.
- ✧ Prestasi akademik merosot tanpa sebab yang jelas.
- ✧ Tidak menyiapkan kerja sekolah atau tugasan.
- ✧ Kurang penyertaan dalam aktiviti pembelajaran.



APA YANG BOLEH KITA LAKUKAN?

- ✓ Jangan jadi pembuli. Jadilah sahabat yang baik.
- ✓ Tolong rakan yang dibuli dan laporkan kepada guru.
- ✓ Cipta persekitaran sekolah yang selamat, prihatin dan menghormati.
- ✓ Ingat, setiap kata dan tindakan kita memberi kesan kepada orang lain.



INGAT!

Apabila buli dihentikan, **potensi berkembang, masa depan cerah.**



HENTIKAN BULI, CEMERLANGKAN DIRI!

#SAFE
HENTIKAN BULI
SEKOLAH SIFAR BULI
BULI ADALAH JENAYAH
#SAFEKPM

“Katakan **TIDAK** kepada buli, katakan **YA** kepada masa depan yang gemilang.”



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 10:

Kesan buli terhadap keluarga dan masyarakat

#SAFE

SEKOLAH AMAN,
MURID TERBILANG,
MASA DEPAN GEMILANG

KESAN BULI TERHADAP KELUARGA DAN MASYARAKAT

Buli bukan sekadar masalah individu, ia memberi kesan mendalam kepada keluarga dan masyarakat.

KESAN TERHADAP KELUARGA

Tekanan Emosi

Keluarga berasa bimbang, sedih dan tertekan melihat anak menjadi mangsa buli.

Hubungan Terganggu

Anak menjadi pendiam, mudah marah dan menjauhkan diri daripada ahli keluarga.

Beban Kewangan

Kos rawatan, kaunseling dan sokongan tambahan boleh membebankan keluarga.

Keharmonian Rumah Terjejas

Suasana rumah menjadi tegang dan tidak harmoni.

KESAN TERHADAP MASYARAKAT

Kehilangan Potensi

Mangsa buli mungkin hilang keyakinan diri dan sukar mencapai potensi sebenar.

Perpaduan Tergugat

Buli menimbulkan budaya negatif dan menghakis nilai hormat dan empati.

Kos Sosial Meningkat

Kes buli yang berpanjangan boleh meningkatkan kos perubatan, psikologi dan keselamatan masyarakat.

Kitaran Negatif Berterusan

Mangsa buli hari ini, berisiko menjadi pelaku esok hari dan mewujudkan kitaran buli yang tidak berkesudahan.

HENTIKAN BULI, SELAMATKAN KELUARGA DAN MASYARAKAT!

APA YANG KITA BOLEH LAKUKAN?

- ✓ Dengarkan dan ambil serius setiap laporan buli
- ✓ Beri sokongan dan kasih sayang kepada anak
- ✓ Didik nilai empati, hormat dan prihatin
- ✓ Bekerjasama – Sekolah, Ibu Bapa & Komuniti
- ✓ Laporkan buli, jangan berdiam diri

**KELUARGA KUAT,
MASYARAKAT PRIHATIN,
GENERASI TERPELIHARA.**

Bersama Hentikan Buli.

#safe
#MGKKTERENGGANU
#JPNT
#KPM

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 11:

Buli siber (Cyberbullying): maksud dan contoh

SIBER BULI

BERANI TOLAK BULI

JANGAN DISEBARKAN, JANGAN DILAKUKAN!

#KitaJagaKita
#StopCyberBuli

APAKAH ITU SIBER BULI?

Siber buli (*cyberbullying*) ialah perbuatan membuli, mengganggu, mengancam, memalukan atau menyakiti seseorang menggunakan internet, media sosial, mesej atau telefon bimbit.

CONTOH PERBUATAN SIBER BULI

Menghina, mengejek atau menggunakan kata-kata kesat

Menyebarkan atau berkongsi gambar / video seseorang tanpa kebenaran

Mengugut atau mengganggu melalui mesej atau komen

Mencipta akaun palsu untuk memalukan seseorang

Mengecualikan seseorang daripada kumpulan dalam talian ("mengasingkan")

Membuat troll, fitnah atau menyebarkan berita palsu

KESAN SIBER BULI

- Menyebabkan kesedihan, stres dan kemurungan
- Menjejaskan keyakinan diri dan hubungan sosial
- Boleh menyebabkan kecederaan emosi yang berpanjangan
- Boleh dikenakan tindakan undang-undang

JADILAH WARGA DIGITAL YANG BIJAK

- Fikir sebelum taip dan kongsi
- Hormati orang lain di dunia maya
- Jangan sebarkan maklumat atau gambar tanpa kebenaran
- Jika dibuli, simpan bukti dan maklumkan kepada ibu bapa atau guru

BERSAMA HENTIKAN SIBER BULI

BERKATA BAIK, BERBUAT BAIK, DUNIA MAYA JUGA TANGGUNGJAWAB KITA.

SAY NO TO CYBERBULLYING BE KIND BE RESPECTFUL BE RESPONSIBLE



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 12:

Cara Mengelakkan Buli Siber

CARA-CARA MENGELAKKAN BULI SIBER



🔒 Berfikir Sebelum Kongsi • Hormati Orang Lain • Beretika Dalam Talian 🔒



Guna kata laluan kuat & rahsiakan



Jangan kongsi maklumat peribadi



Layan rakan online dengan baik



Jangan bertindak balas atau membalas



Tangkap layar & lapor kepada platform



Dapatkan bantuan daripada ibu bapa, guru



#SAFE – #Jpnt
Mari Kita Hentikan Buli Siber
Bersama-sama!

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 13:

Peranan Murid Dalam Mencegah Buli

Kita Boleh Ubah Sikap, Hentikan Buli

PERANAN MURID DALAM MENANGANI ISU BULI

Bersama **HENTIKAN BULI**,
CIPTA SEKOLAH SELAMAT DAN HARMONI

APA YANG BOLEH SAYA LAKUKAN?

1

BERSIKAP EMPATI DAN HORMAT

Hargai rakan, jangan mengejek, menghina atau memalukan orang lain sama ada secara lisan, fizikal atau dalam talian.

2

JANGAN JADI PEMBULI

Elakkan perbuatan yang menyakiti orang lain. Ingat, kata-kata dan tindakan kita boleh membawa kesan yang mendalam.

3

JANGAN JADI PENONTON

Jika nampak buli berlaku, jangan senyap. Diam itu seolah-olah menyokong. Bantu hentikan buli.

4

BERANI MELAPORKAN

Laporkan kepada guru, kaunselor atau warga sekolah yang dipercayai. Melapor bukan bermaksud mengadu, tetapi melindungi.

5

SOKONG MANGSA

Beri sokongan, dengar dan bertenang dengan mangsa. Jadilah rakan yang baik dan prihatin.

6

JADI DUTA ANTI BULI

Sebarkan mesej positif, ajak rakan-rakan amalkan sikap baik dan hormat menghormati. Bersama kita wujudkan sekolah yang selamat, sejahtera dan bebas buli.

INGAT!

Buli bukan guruaan,
buli bukan hiburan,
buli satu jenayah.
Jangan lakukan,
jangan sokong,
jangan diam.

Bersama Membina

SEKOLAH PENYAYANG, BEBAS BULI!

Berani Melaporkan
Tanggungjawab Kita Bersama

HORMATI RAKAN

TOLONG MANGSA

BERANI MELAPORKAN

BINA SEKOLAH SELAMAT



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 14:

*Peranan Rakan Sebaya Sebagai
Penyokong (upstander)*

PERANAN RAKAN SEBAYA SEBAGAI PENYOKONG

DI SISI SAHABAT DALAM SEBAHAGIAN HIDUP



Amira (17)

Nisha (17)

1. PENDENGAR SETIA & EMPATI
- Bukan Menghukum
2. MEMBERI MOTIVASI & GALAKAN
3. TEMAN BERSANDAR SAAT SEDIH
4. MENJAGA RAHSIA & KEPERCAYAAN

"Setia Bersamamu, Setiap Langkah"

#SAFE #JPNT

*Poster Motivasi Pelajar

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



PERANAN GURU DALAM MENCEGAH BULI

#SAFE

- 1

MEWUJUDKAN PERSEKITARAN SEKOLAH YANG SELAMAT

- Menggalakkan budaya hormat-menghormati, kasih sayang dan saling membantu.
 - Menetapkan peraturan kelas yang jelas berkaitan larangan buli.
- 2

MENGEKAN TANDA-TANDA AWAL BULI

- Peka terhadap perubahan tingkah laku murid seperti murung, takut ke sekolah, ponteng atau prestasi akademik merosot.
 - Memantau interaksi murid di dalam dan luar kelas.
- 3

MENGAMBIL TINDAKAN SEGERA

- Bertindak tegas apabila berlaku insiden buli.
 - Menyiasat secara adil dan mengikut prosedur yang ditetapkan oleh pihak sekolah dan KPM.
- 4

MEMBERI BIMBINGAN DAN KAUNSELING

- Merujuk mangsa dan pembuli kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) untuk intervensi yang sesuai.
 - Membantu murid membina kemahiran mengurus emosi dan menyelesaikan konflik secara positif.
- 5

MENJADI TELADAN YANG BAIK

- Mengamalkan komunikasi yang sopan, adil dan menghormati semua murid tanpa pilih kasih.
 - Menunjukkan nilai empati, toleransi dan integriti dalam setiap tindakan.
- 6

MENINGKATKAN KESEDARAN MURID

- Melaksanakan aktiviti, ceramah, kempen dan pendidikan berkaitan anti-buli.
 - Mendidik murid tentang kesan buli serta kepentingan menjadi rakan yang prihatin.
- 7

BEKERJASAMA DENGAN IBU BAPA

- Memaklumkan perkembangan murid kepada ibu bapa atau penjaga.
 - Mengadakan perbincangan bagi mencari penyelesaian terbaik jika berlaku kes buli.
- 8

MENGALAKKAN PELAPORAH

- Memberi keyakinan kepada murid untuk melaporkan kejadian buli tanpa rasa takut.
 - Menjamin kerahsiaan dan keselamatan murid yang membuat laporan.
- 9

MENGUKUHKAN HUBUNGAN POSITIF SESAMA MURID

- Menggalakkan aktiviti berkumpul, pembimbing rakan sebaya dan program mentor-mentee.
 - Memupuk semangat inklusif supaya tiada murid ditinggalkan.
- 10

BEKERJASAMA DENGAN WARGA SEKOLAH

- Berkolaborasi dengan pentadbir, GBK, guru disiplin, Pembimbing Rakan Sebaya (PRS) dan semua warga sekolah dalam melaksanakan dasar Sekolah Sifar Buli.

#SAFE

SALING HORMAT

AMALKAN EMPATI

JADILAH RAKAN SEJATI

BINA SEKOLAH SIFAR BULI



PERANAN IBU BAPA DALAM MENCEGAH BULI

“Ibu bapa adalah benteng pertama melindungi anak daripada buli dan membentuk generasi yang berani, beretika dan berdaya tahan.”

PERANAN PENTING IBU BAPA

- KOMUNIKASI YANG TERBUKA**
 - Luangkan masa berbual dan mendengar luahan anak setiap hari.
 - Wujudkan persekitaran yang selamat untuk anak berkongsi masalah.
- DIDIK NILAI MURNI & EMPATI**
 - Tanamkan nilai hormat-menghormati, prihatin dan tolak budaya buli.
 - Ajar anak memahami perasaan orang lain.
- JADI TELADAN YANG BAIK**
 - Tunjukkan contoh tingkah laku positif dalam percakapan dan tindakan.
 - Elakkan kata-kata kasar, sindiran dan kekerasan.
- PANTAU PERGAULAN DAN AKTIVITI ANAK**
 - Kenali rakan-rakan anak dan tempat yang mereka kunjungi.
 - Pantau penggunaan internet dan media sosial.
- KENAL PASTI TANDA-TANDA BULI**
 - Perhatikan perubahan tingkah laku, emosi atau pencapaian anak.
 - Bertindak segera jika anak menjadi mangsa atau pelaku buli.
- BERI SOKONGAN DAN KEYAKINAN**
 - Bantu anak membina keyakinan diri dan harga diri yang positif.
 - Yakinkan mereka bahawa mereka berharga dan tidak bersendirian.
- KERJASAMA DENGAN PIHAK SEKOLAH**
 - Berhubung dengan guru atau kaunselor jika berlaku isu buli.
 - Bekerjasama mencari penyelesaian terbaik untuk anak.
- AJAR PENYELESAIAN KONFLIK SECARA SIHAT**
 - Ajar anak menyelesaikan masalah dengan cara yang matang dan berhemah.
 - Galakkan anak menjadi pembela, bukan pembuli atau penonton.

CEGAH BULI, LINDUNGI DIRI, PERKASA PERIBADI

CEGAH BULI
Tolak budaya buli sejak awal.

LINDUNGI DIRI
Diri selamat, jiwa tenang.

PERKASA PERIBADI
Yakin diri, berani bersuara, bantu orang lain.

Ibu bapa yang prihatin melahirkan anak yang berjiwa kuat, berakhlak mulia dan mampu membuat pilihan yang betul.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 17:

Cara Bertindak Jika Menjadi Mangsa Buli

UNIT BIMBINGAN DAN KAUNSELING

CARA BERTINDAK Jika Menjadi MANGSA BULI

**“BERANI LAPOR,
Berhenti Buli.”**

Setiap murid berhak untuk belajar dalam persekitaran yang selamat, dihormati dan bebas daripada buli.

Buli bukan salah anda.
Jangan takut, ambil tindakan!

SEBAR
FITNAH

APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN?

01



TENANG & JANGAN LAWAN

Jangan membalas atau melawan.
Utamakan keselamatan diri anda.

02



CATAT KEJADIAN

Catat tarikh, masa, tempat, apa yang berlaku dan siapa yang terlibat.
Ini penting sebagai bukti.

03



DAPATKAN BANTUAN

Segera beritahu guru, kaunselor atau orang dewasa yang anda percaya seperti ibu bapa.

04



BERCAKAP & JANGAN SIMPAN

Jangan pendam perasaan. Kongsi apa yang anda rasai dengan seseorang yang anda percayai.

05



ELAKKAN SITUASI

Jika boleh, elakkan kawasan atau situasi yang berisiko dan berada bersama rakan yang boleh menyokong anda.

06



JAGA DIRI

Beri masa untuk diri sendiri, lakukan aktiviti positif dan jangan lupa, anda berharga!

INGAT!

- ✓ Buli adalah salah, bukan salah anda.
- ✓ Anda berhak untuk dihormati.
- ✓ Melapor bukan tattletale, tetapi langkah berani untuk melindungi diri dan orang lain.

Bersama
**HENTIKAN
BULI**

KITA BINA SEKOLAH YANG SELAMAT,
HARMONI DAN PENUH EMPATI.

DI MANA ANDA BOLEH DAPATKAN BANTUAN?

- 👤 Guru Bimbingan dan Kaunseling
- 👥 Guru atau Pengetua
- 👨👩 Ibu bapa / Penjaga
- ☎ Talian Kasih: 15999 (24 Jam)
- 📞 WhatsApp Talian Kasih: 019-261 5999



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 18:

Cara Membantu Rakan Yang Dibuli

CARA MEMBANTU RAKAN YANG DI BULI



KATAKAN TIDAK
PADA BULI

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

1



DENGAR DAN HORMATI

Dengar apabila rakan berkongsi pengalaman mereka. Jangan memandang rendah atau menyalahkan mereka.

2



TUNJUKKAN SOKONGAN

Beritahu rakan bahawa mereka tidak bersendirian. Beri sokongan emosi dan yakinkan mereka bahawa mereka berharga.

3



JANGAN BERDIAM DIRI

Laporkan kepada guru, kaunselor atau orang dewasa yang boleh dipercayai. Tindakan anda boleh menyelamatkan mereka.

4



LIBATKAN DIRI SECARA POSITIF

Bersikap baik dan ajak rakan itu sertai aktiviti. Jangan biarkan mereka terasing.

5



JAGA KESELAMATAN DIRI

Jika keadaan tidak selamat, dapatkan bantuan segera. Keselamatan diri juga penting.

INGAT!

Kebaikan kecil anda boleh membawa perubahan besar dalam hidup mereka.



S



SAFETY
Utamakan Keselamatan

A



AGREE
Bersetuju untuk membantu

F



FRIENDLY
Bersikap baik dan menyokong

E



EMPOWER
Berdayakan mereka untuk mendapat bantuan



JADILAH RAKAN YANG HEBAT,
BANTU HENTIKAN BULI!

#Kami benci buli.



BERANI
BERTINDAK



PRIHATIN &
MENYOKONG



SELAMATKAN
MASA DEPAN



BULI DIBENCI,
KEMANUSIAAN
DIHARGAI

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 19:

Cara melaporkan kes buli dengan betul

LAPORKAN KES BULI DENGAN SEGERA

Bersuara
hari ini,
elakkan
penderitaan
esok hari.



**BULI BUKAN GURAUAN,
DIAM BUKAN PENYELESAIAN.**

Setiap laporan adalah langkah
untuk melindungi diri dan orang lain.



LINDUNGI DIRI
& ORANG LAIN



TOLONG HENTIKAN
KEGASANAN



MAKLUMAT ANDA
DIRAHSIAKAN

SALURAN PELAPORAN RASMI



TALIAN NADI PEKA

15999

24 JAM SETIAP HARI



IMBAS UNTUK
MAKLUMAT LANJUT



WHATSAPP NADI PEKA

019-261 5999

24 JAM SETIAP HARI



IMBAS UNTUK
WHATSAPP



PORTAL NADI PEKA

www.nadipeka.my

24 JAM SETIAP HARI



IMBAS UNTUK
PORTAL



EMEL

aduanbuli@moe.gov.my

24 JAM SETIAP HARI



LAPOR TERUS KEPADA

- Guru Kelas / Guru Bimbingan & Kaunseling
- Penolong Kanan HEM
- Pentadbir Sekolah
- Jawatankuasa Anti Buli Sekolah



Maklumat anda adalah **SULIT** dan dilindungi.

LANGKAH-LANGKAH PELAPORAN YANG BETUL



1 KENAL PASTI KEJADIAN

Pastikan ia termasuk perlakuan buli
(fizikal, lisan, psikologi, siber atau sosial).



2 KUMPUL MAKLUMAT

Catat tarikh, masa, tempat, apa yang berlaku,
nama individu yang terlibat dan simpan
bukti (jika ada).



3 BUAT LAPORAN

Pilih saluran rasmi yang paling sesuai
(daripada senarai di sebelah kiri)
dan sampaikan maklumat dengan jelas
dan lengkap.



4 SERAHKAN MAKLUMAT DENGAN JUJUR

Berikan maklumat yang benar. Pihak sekolah/
agensi akan menilai dan mengambil tindakan
sewajarnya.



5 BANTU & BERIKERJASAMA

Berikan kerjasama jika diperlukan untuk
siasatan. Sokong mangsa dan elakkan
menyebarkan maklumat atau gambar.



6 DAPATKAN BANTUAN LANJUT

Jika anda atau rakan memerlukan sokongan
emosi, dapatkan bantuan kaunselor atau
orang dewasa yang anda percayai.



HORMATI
SESAMA
MANUSIA



EMPATI
KEKUATAN
KITA



SEKOLAH SELAMAT
TANGGUNGJAWAB
BERSAMA



BULI
BERMULA DENGAN
SESEORANG,
BERHENTI DENGAN
SEMUA

JANGAN TAKUT UNTUK LAPOR.

**KITA BERSAMA
HENTIKAN BULI!**

Jika terjadi kecemasan atau jenayah, hubungi **POLIS: 999**

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 20:

Hak Kanak-kanak dan Pelajar
Untuk Hidup Selamat

HAK KANAK-KANAK dan PELAJAR UNTUK HIDUP SELAMAT

Setiap kanak-kanak dan pelajar berhak untuk hidup dalam persekitaran yang selamat, sihat dan dihormati.

APAKAH HAK KANAK-KANAK?

Hak kanak-kanak adalah hak asasi yang dimiliki oleh setiap kanak-kanak tanpa mengira bangsa, agama, jantina atau latar belakang.

Konvensyen Hak Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNCRC) menyatakan bahawa setiap kanak-kanak berhak untuk dilindungi.

HAK ANDA UNTUK HIDUP SELAMAT

Setiap kanak-kanak dan pelajar mempunyai hak untuk dilindungi daripada segala bentuk bahaya, penderaan, pengabaian, buli atau ancaman.

- Dilindungi daripada keganasan dan penderaan
- Belajar dalam persekitaran yang selamat dan kondusif
- Dihormati, dipelakukan dengan baik dan adil
- Privasi dan maruah diri dijaga
- Bebas daripada pengabaian dan eksploitasi

PERSEKITARAN SELAMAT ADALAH:

- Persekitaran sekolah yang selamat dan bersih
- Hubungan yang positif dan saling menghormati
- Bebas daripada buli, gangguan dan diskriminasi
- Selamat di dunia maya (elak kandungan berbahaya)
- Akses kepada bantuan apabila diperlukan
- Didengar dan pendapat dihargai

JIKA ANDA MERASA TIDAK SELAMAT

Jangan simpan sendiri. Dapatkan bantuan!

- BERANI BERCAKAP**
Nyatakan apa yang anda rasai kepada orang yang anda percaya.
- DAPATKAN BANTUAN**
Maklumkan kepada guru, kaunselor, ibu bapa atau penjaga anda.
- HUBUNGI TALIAN BANTUAN**
Talian Kasih 15999 atau mana-mana agensi yang berkaitan.
- ANDA TIDAK SALAH**
Anda berhak mendapat perlindungan dan bantuan.

Hak anda, Tanggungjawab kita bersama.
Jom wujudkan sekolah yang **selamat**, **ceria** dan penuh **kasih sayang**!

Ingat!
Keselamatan anda adalah keutamaan.
Anda berharga dan anda dilindungi.

KANAK-KANAK SELAMAT, NEGARA HEBAT!

#HakKanakKanak #HidupSelamat #SekolahSelamat #KitaJagaKita

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 21:

Nilai Murni Yang Membendung
Buli (hormat, empati, kasih
sayang)

BULI BUKAN JALAN KITA!

NILAI MURNI MEMBENDUNG BULI

BERANI TOLAK BULI

HORMAT, EMPATI DAN KASIH SAYANG

Bersama Nilai, Kita Cipta Sekolah Harmoni

HORMAT

Hargai diri sendiri dan orang lain.
Bercakap dan bertindak dengan sopan.

CONTOH :

- ✓ Tidak mengejek
- ✓ Menggunakan kata-kata yang baik dan sopan
- ✓ Menghargai pendapat orang lain
- ✓ Mengikuti peraturan sekolah

EMPATI

Fahami perasaan orang lain.
Letakkan diri kita di tempat mereka.

CONTOH :

- ✓ Tolong dan dengar bila kawan sedang sedih
- ✓ Tunjukkan sokongan
- ✓ Elakkan menyakiti perasaan orang lain
- ✓ Bersikap prihatin

KASIH SAYANG

Sayangi semua tanpa mengira perbezaan.
Bersikap baik dan penuh perhatian.

CONTOH :

- ✓ Bersikap mesra dengan semua
- ✓ Tidak berkelakuan kasar atau menyakitkan hati
- ✓ Raikan kepelbagaian
- ✓ Bantu dan jaga kebajikan rakan

“BILA KITA HORMAT, EMPATI, DAN KASIH SAYANG, BULI TIADA RUANG!”

KATA BAIK, TINDAKAN BAIK, HATI BAIK.
BERSAMA KITA CIPTA SEKOLAH YANG HARMONI DAN BEBAS BULI.

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 22:

Komunikasi berhemah dan penyelesaian konflik

KOMUNIKASI BERHEMAH ^{♥♥} DAN PENYELESAIAN KONFLIK

DALAM MENANGANI ISU BULI



KOMUNIKASI BERHEMAH

Bercakap dengan sopan,
mendengar dengan empati
dan menghormati perasaan
orang lain.



LANGKAH KOMUNIKASI BERHEMAH



Gunakan bahasa yang sopan dan positif.



Dengar dengan penuh perhatian.



Elakkan kata-kata yang menyakitkan.



Sampaikan pendapat dengan tenang.

PENYELESAIAN KONFLIK

Menyelesaikan masalah secara
baik tanpa kekerasan dan
dengan semangat tolak ansur.



LANGKAH PENYELESAIAN KONFLIK

1. Kenal pasti masalah dengan jelas.
2. Bincang bersama secara terbuka dan jujur.
3. Cari penyelesaian yang adil untuk semua.
4. Maafkan dan teruskan hubungan dengan baik.



“ KOMUNIKASI YANG BAIK
DAN PENYELESAIAN KONFLIK
ADALAH KUNCI KEHARMONIAN
DAN SEKOLAH BEBAS BULI. ”



#safe
#jpnt



HORMATI

Hargai perbezaan
dan hak orang lain.



EMPATI

Fahami perasaan
dan situasi orang lain.



SOKONG

Jadilah rakan yang
positif dan prihatin.



LAPOR

Laporkan kepada guru
jika berlaku buli.

SEKOLAH SELAMAT, MURID HEBAT, MASA DEPAN GEMILANG. ♥

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 23:

Aktiviti atau Kempen Antibuli di Sekolah

Aktiviti & Kempen

ANTIBULI

DI SEKOLAH

STOP BULI

**“Bersama Hentikan Buli,
Wujudkan Sekolah Selamat,
Murid Cemerlang!”**

**BULI
BUKAN
Budaya
Kita!**

**Tiada tempat untuk buli di sekolah kita.
Kami prihatin. Kami bertindak.
Kami satu pasukan!**

AKTIVITI ANTIBULI

- CERAMAH & TAKLIMAT ANTIBULI**
Menjadi murid berempati dan menghormati sesama insan.
- TAYANGAN FILEM & FORUM**
Meningkatkan kesedaran tentang dampak buli.
- PERTANDINGAN POSTER & VIDEO**
Ekspresikan mesej antibuli secara kreatif.
- PROGRAM SAHABAT PRIHATIN**
Jadilah pendengar, sahabat dan pembela rakan.
- DEKLARASI SEKOLAH BEBAS BULI**
Ikrar bersama untuk sekolah yang selamat dan harmoni.

KATAKAN

TIDAK X

PADA

BULI

**Hormati Rakan,
Hargai Perbezaan,
Cipta Kebaikan!**

KEMPEN ANTIBULI

- HEBAHAN & INFOGRAFIK**
Penyebaran mesej antibuli melalui poster dan media sosial.
- PAKAIAN & AKSESORI ANTIBULI**
Pakai simbol antibuli setiap Jumaat.
- DINDING HARAPAN**
Tulis mesej positif untuk menyokong rakan.
- HARI ANTIBULI SEKOLAH**
Sambutan khas dengan pelbagai aktiviti menarik.
- PASUKAN PEMANTAU RAKAN**
Pantau, prihatin, lapor – bersama hentikan buli.

DAPATKAN BANTUAN

Jangan takut, jangan pendam!
Dapatkan bantuan daripada:

- ✓ Guru Bimbingan & Kaunseling
- ✓ Guru / Warden
- ✓ Kaunselor Rakan Sebaya
- ✓ Talian Kasih 15999
- ✓ Ibu bapa / Penjaga

BERSATU BANTU BERANI BERUBAH

SEKOLAH KITA, TANGGUNGJAWAB KITA.

LAPORKAN JIKA ANDA:

- Melihat rakan dibuli
- Menjadi mangsa buli
- Terima mesej atau kandungan berunsur buli (siberbuli)
- Saksikan perbuatan buli

IMBAS UNTUK LAPOR

BULI BUKAN BUDAYA KITA

**SEKOLAH SELAMAT
MURID CEMERLANG**

**HENTIKAN BULI
SEKARANG JUGA!**

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



Jom jadi kawan, bukan pembuli!

MITOS VS FAKTA

TENTANG BULI

Buli bukan gurauan, ia menyakitkan!

Jangan percaya mitos, kenali fakta dan hentikan buli!

MITOS	VS	FAKTA
<p>1 Buli itu biasa saja. Semua orang pernah kena.</p> <p>Alaa... biasa je tu.</p>	VS	<p>1 Buli tidak sepatutnya berlaku. Ia boleh memberi kesan emosi yang mendalam dan berpanjangan.</p>
<p>2 Kalau kena buli, abaikan saja. Jangan terlalu sensitif.</p> <p>Abaikan je lah.</p>	VS	<p>2 Diam bukan penyelesaian. Laporkan kepada guru, ibu bapa atau orang yang dipercayai.</p>
<p>3 Buli hanya berlaku secara fizikal. Contohnya menolak atau memukul saja.</p>	VS	<p>3 Buli boleh berlaku dalam banyak cara. Seperti kata-kata kesat, memerli, menyorok barang atau di media sosial.</p>
<p>4 Pembuli hanya buat-buat berani. Sebenarnya dia tidak serius.</p>	VS	<p>4 Pembuli tahu perbuatan mereka salah. Mereka perlu dibimbing supaya berubah dan belajar menghormati orang lain.</p>
<p>5 Buli tidak akan menjejaskan masa depan. Ia perkara kecil sahaja.</p> <p>Tak apa kot.</p>	VS	<p>5 Buli boleh memberi kesan jangka panjang. Ia boleh menjejaskan keyakinan diri, prestasi pelajaran dan kesihatan mental.</p>

JADILAH INSAN YANG BAIK!
KATAKAN **TIDAK** PADA BULI,
KATAKAN **YA** PADA KASIH SAYANG.

**KAWAN SEJATI
TIDAK MEMBULI,
TAPI MENGHARGAI!**

APA BOLEH KITA BUAT?

- ✓ Bersikap baik dan menghormati semua orang.
- ✓ Tolong rakan yang menjadi mangsa buli.
- ✓ Laporkan buli kepada guru atau orang dewasa.
- ✓ Sebarkan kebaikan, bukan kebencian.

BERSAMA KITA CIPTA PERSEKITARAN SELAMAT, POSITIF DAN PENUH KASIH SAYANG!



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 25:

Kisah Inspirasi Mangsa Buli Yang Bangkit Daripada Buli

DULU
AKU MENANGIS
SETIAP HARI...
TAPI HARI INI,
AKU BERSYUKUR
KERANA AKU
TIDAK
MENYERAH!

KISAH INSPIRASI MANGSA BULI YANG BANGKIT DARIPADA KES BULI



"Buli bukan salah kamu, tapi **bangkit** adalah pilihan kamu."

KISAH AIN

Seorang murid yang pernah menjadi mangsa buli, namun bangkit dan berjaya. ♥

1 DULU...

AIN sering diejek kerana pendiam dan berbeza. Dia merasa sedih, takut untuk ke sekolah dan kehilangan keyakinan diri.



Aku rasa takut dan sendirian...

2 BANTUAN & SOKONGAN

Ain memberanikan diri bercerita kepada guru dan ibu. Dia mendapat sokongan, kasih sayang dan bimbingan.



Aku tak lagi sendirian.

3 AIN BERUBAH!

Ain mula fokus pada pelajaran, sertai aktiviti kokurikulum dan bina keyakinan diri.



Aku percaya pada diri sendiri!

4 AIN BERJAYA!

Ain terus berusaha dan kini menjadi pelajar cemerlang, aktif dalam kokurikulum dan menginspirasi rakan-rakan!



Aku bangkit dan aku bangga!

PENGAJARAN DARIPADA KISAH AIN



Kamu tidak bersalah.
Buli bukan kerana kamu lemah, tetapi kerana mereka yang salah.



Berani minta bantuan.
Jangan simpan sendiri. Cerita kepada orang yang kamu percayai.



Fokus pada diri sendiri.
Teruskan belajar, buat perkara yang kamu suka dan bina keyakinan diri.



Jangan putus asa.
Setiap cabaran adalah batu loncatan untuk masa depan yang lebih baik.



Jadilah inspirasi.
Bangkit dan bantu orang lain agar tiada lagi yang melalui kesakitan yang sama.

KAMU LEBIH KUAT DARIPADA KAMU RASA, DAN LEBIH HEBAT DARIPADA APA YANG MEREKA KATA!

“Bangkit bukan untuk membalas, tapi untuk membuktikan bahawa kita mampu jadi versi terbaik diri kita.”

INGAT SELALU:

- ✓ Kamu berharga.
- ✓ Kamu istimewa.
- ✓ Kamu boleh berjaya.

**TERUSKAN MELANGKAH MAJU!
MASA DEPAN MILIK KAMU!**



**BERSAMA KITA CIPTA
SEKOLAH BEBAS BULI!**



HORMAT
Setiap Individu



SAYANG
Sesama Rakan



PRIHATIN
Tolong-Membantu

BULI BOLEH MENYAKITI, TETAPI KITA BOLEH MEMILIH UNTUK BANGKIT & BERSINAR!

MENTOR MENTEE ANTI-BULI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 26:

Peraturan Sekolah dan Tindakan Disiplin Terhadap Pembuli





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 27:

Undang-undang Berkaitan Buli dan Buli Siber di Malaysia

**KATAKAN
TIDAK!
KEPADA BULI**

UNDANG-UNDANG BERKAITAN BULI DAN BULI SIBER

**BULI BUKAN
GURAUAN,
IA ADALAH
KESALAHAN.**

**KENALI UNDANG-UNDANG,
LINDUNGI DIRI DAN
ORANG LAIN.**

1 AKTA ANTIBULI 2026

BERKUAT KUASA: 16 JUN 2026

Akta ini digubal khusus untuk **mencegah buli** dan melindungi kanak-kanak di sekolah, institusi pendidikan dan dalam talian.



PERUNTUKAN UTAMA AKTA ANTIBULI 2026



1. LIABILITI BERSAMA

Ibu bapa atau penjaga boleh dikenakan tindakan jika anak disabitkan kesalahan buli.



2. PAMPASAN KEPADA MANGSA

Tribunal Antibuli boleh mengarahkan pembuli dan/atau ibu bapa/penjaga membayar pampasan sehingga **RM250,000**.



3. TRIBUNAL ANTIBULI

Aduan buli akan didengar dan diputuskan oleh Tribunal Antibuli dengan lebih cepat.



4. PORTAL ADUAN DALAM TALIAN

Aduan buli boleh didaftarkan secara dalam talian melalui portal rasmi yang mula beroperasi pada 16 Jun 2026.



5. PERLINDUNGAN MANGSA

Identiti mangsa dirahsiakan dan mangsa diberikan perlindungan, sokongan kaunseling serta pemulihan.

Semua pihak bertanggungjawab memastikan persekitaran selamat dan bebas daripada buli.

2 KANUN KESEKSAAN (AKTA 574)

Seseorang pembuli boleh dikenakan tindakan jenayah jika melakukan:



Mendatangkan kecederaan
Seksyen 323 / 324



Ugutan jenayah
Seksyen 503 / 506



Perbuatan mengaib atau perbuatan
Seksyen 509



Serangan fizikal atau perbuatan melu
Seksyen 294

Hukuman: Denda, penjara atau kedua-duanya sekali bergantung kepada kesalahan.

3 AKTA KOMUNIKASI DAN MULTIMEDIA 1998 (AKTA 588)

Terpakai bagi buli siber, termasuk:



- ✓ Menghina atau memalukan orang lain.
- ✓ Menghantar mesej mengancam atau menakutkan.
- ✓ Menyebarkan gambar atau video untuk memalukan mangsa.
- ✓ Penyalahgunaan media sosial (fitnah, provokasi, gangguan).

Hukuman: Denda, sehingga RM500,000 atau penjara sehingga 1 tahun atau kedua-duanya.



4 AKTA KANAK-KANAK 2001 (AKTA 611)

Melindungi hak dan kebajikan kanak-kanak daripada:



Penderaan



Pengabaian



Eksplotasi



Keganasan dan gangguan

Mana-mana orang yang menganiaya, mengabaikan atau mendatangkan kecederaan kepada kanak-kanak boleh dikenakan tindakan undang-undang yang berat.

5 AKTA PERLINDUNGAN DATA PERIBADI 2010 (AKTA 709)

Melarang penyalahgunaan maklumat peribadi seperti:

- ✓ Berkongsi nombor telefon atau alamat tanpa kebenaran.
- ✓ Menyebarkan gambar atau video tanpa izin.
- ✓ Mendedahkan maklumat peribadi mangsa.
- ✓ Menggunakan maklumat peribadi untuk mengugut atau mengganggu.

Hukuman: Denda sehingga RM300,000 atau penjara sehingga 2 tahun atau kedua-duanya.



CONTOH BULI SIBER



Menghina di media sosial



Menyebarkan fitnah



Akaun palsu untuk mengganggu orang lain



Menyebarkan gambar atau video tanpa izin



Ugutan melalui WhatsApp, Telegram atau media sosial

APA YANG PERLU DILAKUKAN?



- Jangan mengambil dan jangan bersubhat.
- Simpan bukti (tangkap skrin, mesej, video).
- Laporkan kepada guru, kaunselor atau ibu bapa/penjaga.
- Gunakan portal aduan rasmi Akta Antibuli 2026.

DAPATKAN BANTUAN



Talian Kasih
15999
(24 jam)

atau laporkan kepada pihak sekolah / polis berhampiran.

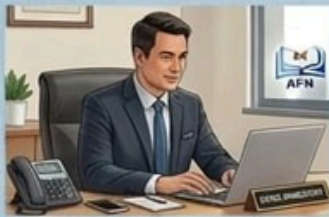


**BERSAMA KITA CIPTA
SEKOLAH SELAMAT,
HATI AMAN, MASA DEPAN GEMILANG!**

MENTOR MENTEE ANTI-BULI

SUMBER BANTUAN DAN SOKONGAN DALAM PENCEGAHAN BULI

1. ADUAN & PELAPORAN RASMI



KPM

Portal Aduan Buli KPM

 **Hotlines:**
014-800 9325
03-8884 9325

**KKM**

Tribunal bagi Anti-Buli



**Hubungi Talian Guru
Guru Kaunseling Anda**

2. SOKONGAN EMOSI, KRISIS, & KAUNSELING



**GURU KAUNSELING /
GURU SEKOLAH**
Hubungi talian
guru anda



**Jabatan Kebajikan
Masyarakat
Talian Kasih JKM
15999 (24 jam)**



Befrienders
03-7627 2929

3. PERLINDUNGAN UNDANG-UNDANG & KECEMASAN



**PDRM
999**



#SAFE



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI TERENGGANU



MGKK NEGERI TERENGGANU

TOPIK 29:

Rumusan dan Ikrar "Sekolah Bebas Buli"



SEKOLAH BEBAS BULI

♥ KITA BERSAMA, HENTIKAN BULI! ♥

RUMUSAN



Buli menyakitkan hati, merosakkan keyakinan diri dan mencipta suasana tidak selamat.



Setiap orang berhak **dihormati**, **disayangi** dan **dilayan** dengan baik.



Sekolah yang bebas buli akan memberi ruang untuk semua murid **belajar dengan selesa** dan **gembira**.



Kita semua boleh jadi **ejen perubahan** dengan sikap prihatin, berani menegur dan membantu.

HENTIKAN BULI!





**HORMAT ♥ SAYANG ♥ PRIHATIN
BERSATU ♥ SEJAHTERA**

IKRAR

“SEKOLAH BEBAS BULI”

Kami berikrar :

- ✓ Kami **TIDAK** akan membuli atau menyokong sebarang perbuatan buli.
- ✓ Kami akan **MENGHORMATI** semua orang tanpa mengira perbezaan.
- ✓ Kami akan **BERSIKAP PRIHATIN** dan membantu rakan yang memerlukan.
- ✓ Kami akan **BERANI MENEGUR** dan melaporkan perbuatan buli.
- ✓ Kami akan **BERSAMA MEWUJUDKAN SEKOLAH BEBAS BULI**, sekolah selamat, sekolah bahagia.

BERANI BERTINDAK, HENTIKAN BULI SEKARANG!

“ Bersama kita cipta
**SEKOLAH YANG SELAMAT,
HARMONI DAN MEMBINA!** ”




SEKOLAH KITA, TANGGUNGJAWAB KITA BERSAMA.


TERIMA KASIH KERANA MEMILIH JADI BAIK


MENTOR MENTEE ANTI-BULI