

CYBERBULLYING: APA ITU DAN BAGAIMANA MENGHENTIKANNYA

5 HAL YANG REMAJA INGIN TAHU DARI CYBERBULLYING.



APA ITU CYBERBULLYING?

Cyberbullying (perundungan dunia maya) ialah *bullying*/perundungan dengan menggunakan teknologi digital. Hal ini dapat terjadi di media sosial, platform *chatting*, platform bermain *game*, dan ponsel. Adapun menurut Think Before Text, cyberbullying adalah perilaku agresif dan bertujuan yang dilakukan suatu kelompok atau individu, menggunakan media elektronik, secara berulang-ulang dari waktu ke waktu, terhadap seseorang yang dianggap tidak mudah melakukan perlawanan atas tindakan tersebut. Jadi, terdapat perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban. Perbedaan kekuatan dalam hal ini merujuk pada sebuah persepsi kapasitas fisik dan mental.

Cyberbullying merupakan perilaku berulang yang ditujukan untuk menakuti, membuat marah, atau mempermalukan mereka yang menjadi sasaran. Contohnya termasuk:

- Menyebarkan kebohongan tentang seseorang atau memposting foto memalukan tentang seseorang di media sosial
- Mengirim pesan atau ancaman yang menyakitkan melalui platform *chatting*, menuliskan kata-kata menyakitkan pada kolom komentar media sosial, atau memposting sesuatu yang memalukan/menyakitkan
- Meniru atau mengatasnamakan seseorang (misalnya dengan akun palsu atau masuk melalui akun seseorang) dan mengirim pesan jahat kepada orang lain atas nama mereka.
- Trolling - pengiriman pesan yang mengancam atau menjengkelkan di jejaring sosial, ruang obrolan, atau game online
- Mengucilkan, mengecualikan, anak-anak dari game online, aktivitas, atau grup pertemanan
- Menyiapkan/membuat situs atau grup (group chat, room chat) yang berisi kebencian tentang seseorang atau dengan tujuan untuk menebar kebencian terhadap seseorang
- Menghasut anak-anak atau remaja lainnya untuk mempermalukan seseorang

Source : <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>

- Memberikan suara untuk atau menentang seseorang dalam jajak pendapat yang melecehkan
- Membuat akun palsu, membajak, atau mencuri identitas online untuk mempermalukan seseorang atau menyebabkan masalah dalam menggunakan nama mereka
- Memaksa anak-anak agar mengirimkan gambar sensual atau terlibat dalam percakapan seksual.

Bullying secara langsung atau tatap muka dan *cyberbullying* seringkali dapat terjadi secara bersamaan. Namun *cyberbullying* meninggalkan jejak digital – sebuah rekaman atau catatan yang dapat berguna dan memberikan bukti ketika membantu menghentikan perilaku salah ini.

1. APAKAH SAYA SEDANG DI-BULLY SECARA ONLINE? BAGAIMANA KITA MEMBEDAKAN ANTARA LELUCON/CANDAAN DENGAN BULLYING?

UNICEF: Semua teman suka bercanda dengan satu sama lain, tetapi kadang-kadang sulit untuk mengatakan apakah seseorang hanya sedang bersenang-senang atau mencoba menyakitimu, terutama saat di internet. Kadang-kadang mereka akan menertawakannya dengan mengatakan “cuma bercanda kok,” atau “jangan dianggap serius dong.”

Tetapi kalau kamu merasa terluka atau berpikir sepertinya mereka ‘menertawakanmu’ bukan ‘tertawa bersamamu’, maka lelucon atau candaannya mungkin sudah terlalu jauh. Kalau itu terus berlanjut bahkan setelah kamu meminta orang itu untuk berhenti dan kamu masih saja merasa kesal tentang hal itu, maka ini bisa jadi adalah *bullying*.

Dan ketika *bullying* terjadi secara *online*, ini dapat menarik perhatian yang tidak diinginkan dari berbagai orang termasuk orang asing yang tidak kamu kenal. Di mana pun itu terjadi, jika kamu tidak nyaman dengan hal itu, kamu perlu melakukan pembelaan.

Katakan apa yang kamu inginkan – jika kamu merasa tidak senang dan tetap saja tidak berhenti, maka ada baiknya kamu mencari bantuan. Menghentikan *cyberbullying* bukan hanya tentang mengungkapkan siapa saja para pelaku *bully*, namun juga tentang menekankan bahwa semua orang berhak untuk dihormati – baik di dunia maya maupun di dunia nyata.

2. APA DAMPAK DARI CYBERBULLYING?

UNICEF: *Bullying* terjadi secara *online*, kamu bisa merasa seperti diserang dari mana-mana, bahkan di dalam rumahmu sendiri. Sepertinya tidak ada jalan untuk keluar. Dampaknya dapat bertahan lama dan memengaruhi seseorang dalam banyak cara:

- **Secara Mental** — merasa kesal, malu, bodoh, bahkan marah
- **Secara Emosional** — merasa malu atau kehilangan minat pada hal-hal yang kamu sukai
- **Secara Fisik** — lelah (kurang tidur), atau mengalami gejala seperti sakit perut dan sakit kepala

Perasaan ditertawakan atau dilecehkan oleh orang lain dapat membuat seseorang tidak ingin membicarakan atau mengatasi masalah tersebut. Dalam kasus ekstrim, *cyberbullying* bahkan dapat menyebabkan seseorang mengakhiri nyawanya sendiri.

Cyberbullying dapat mempengaruhi kita dengan berbagai cara, tetapi tentunya masalah ini dapat diatasi dan orang-orang yang terdampak juga dapat memperoleh kembali kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka.

Bully.id: Semua anak yang terpapar oleh cyberbullying dapat menderita: baik itu korban, pelaku dan orang menyaksikan cyberbullying.

Anak-anak yang mengalami cyberbullying, umumnya:

- Menunjukkan ciri-ciri depresi
- Memiliki masalah kepercayaan dengan orang lain
- Tidak diterima oleh rekan-rekan mereka
- Selalu waspada dan curiga terhadap orang lain (kekhawatiran berlebih)
- Memiliki masalah menyesuaikan diri dengan sekolah
- Kurang motivasi sehingga sulit fokus dalam mengikuti pembelajaran

Source : <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>

Think Before Text

Dampak bagi korban:

1. Dampak psikologis: mudah depresi, marah, timbul perasaan gelisah, cemas, menyakiti diri sendiri, dan perfobaan bunuh diri
2. Dampak sosial: menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, lebih agresif kepada teman dan keluarga
3. Dampak pada kehidupan sekolah: penurunan prestasi akademik, rendahnya tingkat kehadiran, perilaku bermasalah di sekolah.

Dampak bagi Pelaku:

Cenderung bersifat agresif, berwatak keras, mudah marah, impulsif, lebih ingin mendominasi orang lain, kurang berempati, dan dapat di jauhi oleh orang lain.

Dampak bagi yang menyaksikan (*bystander*):

Jika cyberbullying dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka orang yang menyaksikan dapat berasumsi bahwa cyberbullying adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa orang mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling parah mereka merasa tidak perlu menghentikannya.

3. KEPADA SIAPA SAYA HARUS BERBICARA JIKA SESEORANG MEM-BULLY SAYA SECARA ONLINE? MENGAPA MELAPOR ITU PENTING?

UNICEF: Jika kamu merasa sedang di-*bully*, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah mencari bantuan dari seseorang yang kamu percaya seperti orang tua, anggota keluarga terdekat atau orang dewasa terpercaya lainnya.

Di sekolah, kamu bisa menghubungi guru yang kamu percaya seperti guru BK, guru olahraga, atau guru mata pelajaran.

Source : <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>

Dan jika kamu merasa tidak nyaman berbicara dengan seseorang yang kamu kenal, [hubungi Telepon Pelayanan Sosial Anak \(TePSA\)](#) di nomor telepon 1500 771, atau nomor handphone / Whatsapp 081238888002 dan kamu bisa ngobrol dengan konselor profesional yang ramah!

Jika *bullying* terjadi di media sosial, kamu bisa memblokir akun pelaku dan melaporkan perilaku mereka di media sosial itu sendiri. Media sosial berkewajiban menjaga keamanan penggunanya, loh.

Mengumpulkan dan menyimpan bukti-bukti bisa membantumu nanti untuk menunjukkan apa yang telah terjadi – misalnya seperti pesan dalam *chatting* dan *screenshot* postingan di media sosial.

Agar *bullying* berhenti, kuncinya ialah perlu diidentifikasi dan dilaporkan lebih lanjut. Hal ini juga dapat menunjukkan kepada pelaku *bully* bahwa tindakan mereka tidak dapat diterima.

Jika kamu berada dalam keadaan bahaya saat itu juga, maka kamu harus menghubungi polisi atau layanan darurat, seperti berikut:

- Ambulan: 118 atau 119
- Polisi: 110
- Pemadam Kebakaran: 113 atau 1131
- Badan Search and Rescue Nasional (BASARNAS): 115

Facebook/Instagram: Jika kamu di-*bully* secara *online*, kami mendorongmu untuk membicarakannya dengan orang tua, guru, atau seseorang yang kamu percaya – kamu punya hak untuk merasa aman. Melaporkan tindakan *bullying* secara langsung sangat dimudahkan di Facebook maupun Instagram.

Kamu selalu dapat mengirim laporan (secara anonim) mengenai postingan, komentar, atau *story* yang tidak menyenangkan di Facebook maupun Instagram.

Source : <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>

Facebook maupun Instagram memiliki tim yang selalu melihat laporan-laporan ini selama 24 jam di seluruh dunia dalam lebih dari 50 bahasa, dan postingan apa pun yang bersikap kasar, mengganggu, atau membully akan segera dihapus. Laporan-laporan ini selalu anonim (atau tidak diperlihatkan siapa yang melapor).

Kami punya [panduan](#) di Facebook yang dapat mengarahkanmu untuk melalui proses penanganan *bullying* – atau apa yang harus dilakukan jika kamu melihat seseorang dibully. Di Instagram, kita juga punya [Panduan untuk Orang Tua](#) yang memberikan rekomendasi untuk orang tua, wali, dan orang dewasa terpercaya tentang cara menyikapi *cyberbullying*, dan sebuah [central hub](#) dimana kamu bisa mempelajari tentang perangkat keamanan Instagram.

Twitter: Jika kamu pikir bahwa kamu sedang dibully, hal terpenting adalah memastikan dirimu aman. Sangat penting untuk memiliki seseorang untuk diajak bicara tentang apa yang sedang kamu alami. Bisa saja seorang guru, orang dewasa terpercaya lainnya, atau orang tua. Bicaralah dengan orang tua dan temanmu tentang apa yang harus dilakukan jika kamu (atau seorang teman) sedang mengalami *cyberbullying*.

Kami mendorong setiap orang untuk melaporkan akun yang melanggar aturan. Kamu bisa melakukan ini melalui halaman [Pusat Bantuan](#) atau mengklik pilihan “Laporkan Tweet” pada Tweet seseorang.

Bully.id: Kamu juga dapat menghubungi konselor Bully.id Indonesia secara online, dimana konselor, psikolog dan pengacara (lawyer) berlisensi dapat mendengarkan dan memberikan dukungan yang dibutuhkan, baik via live chat, audio maupun video call. Jika kamu masih berusia di bawah 18 tahun, silakan minta bantuan orang dewasa untuk mengakses webnya ya.

4. SAYA MENGALAMI CYBERBULLYING, TAPI SAYA TAKUT UNTUK BERBICARA DENGAN ORANG TUA SAYA TENTANG HAL ITU. BAGAIMANA SAYA BISA MENDEKATI MEREKA?

UNICEF: Kalau kamu mengalami *cyberbullying*, berbicara dengan orang dewasa terpercaya – seseorang yang membuatmu merasa aman untuk diajak bicara – adalah salah satu langkah pertama yang paling penting yang dapat kamu lakukan.

Source : <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>

Berbicara kepada orang tua tidak mudah bagi semua orang. Tetapi ada beberapa hal yang dapat kamu lakukan untuk membantu memulai percakapan. Pilih waktu bicara ketika kamu rasa mereka bisa memberikan perhatian penuh. Jelaskan seberapa serius masalahnya bagi kamu. Ingatlah, mereka mungkin tidak terbiasa dengan teknologi seperti kamu, jadi mungkin kamu perlu membantu mereka untuk memahami apa yang terjadi.

Mereka mungkin tidak memiliki jawaban instan untuk kamu, tetapi mereka cenderung ingin membantu dan bersama-sama denganmu menemukan solusi. Dua kepala selalu lebih baik daripada satu! Jika kamu masih tidak yakin tentang apa yang harus dilakukan, pertimbangkan untuk menghubungi orang-orang terpercaya lainnya. Seringkali ada lebih banyak orang yang peduli padamu dan bersedia membantu daripada yang mungkin sedang kamu pikirkan!

Bully.id:

Berikut beberapa ide untuk membuka percakapan:

"Ibu/Ayah, saya ingin berbicara tentang sesuatu yang terjadi pada saya di media sosial tempo hari. Agak sulit bagi saya untuk membicarakannya... dan jika saya memberi tahu apa yang terjadi, saya tidak ingin Ibu/Ayah mengambil hak saya untuk menggunakan Internet ... jadi, ya, bagaimanapun, inilah yang terjadi..."

"Ibu / Ayah, aku mendapat direct message ini beberapa hari yang lalu, dan itu membuatku takut..."

"Ibu / Ayah, aku butuh bantuanmu untuk mencari tahu bagaimana menangani sesuatu yang terjadi secara online..."

5. BAGAIMANA SAYA BISA MEMBANTU TEMAN SAYA UNTUK MELAPORKAN KASUS CYBERBULLYING TERUTAMA JIKA MEREKA TIDAK MAU MELAPORKANNYA?

UNICEF: Siapapun bisa menjadi korban *cyberbullying*. Jika kamu melihat ini terjadi pada seseorang yang kamu tahu, cobalah menawarkan dukungan atau bantuan.

Source : <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>

Penting untuk mendengarkan temanmu. Mengapa dia tidak mau melaporkan kasus *cyberbullying* itu? Bagaimana perasaan dia? Beritahu dia bahwa tidak perlu melaporkan secara formal kepada pihak tertentu, tetapi penting untuk berbicara dengan seseorang yang mungkin bisa membantu.

Ingat, teman kamu mungkin sedang merasa rapuh. Berbaik hatilah kepadanya. Bantu dia memikirkan apa yang harus dikatakan dan kepada siapa. Tawarkan untuk pergi bersama jika mereka memutuskan untuk melapor. Yang paling penting, ingatkan dia bahwa kamu ada untuknya dan ingin membantu.

Jika teman kamu masih tidak ingin melaporkan kejadian itu, maka dukung dia dalam menemukan orang dewasa terpercaya yang dapat membantu mengatasi situasi tersebut. Ingatlah bahwa dalam situasi tertentu dampak dari *cyberbullying* dapat mengancam nyawa.

Jika kamu hanya diam dan tidak melakukan apa pun, maka temanmu akan merasa semakin tidak dipedulikan. Kata-kata darimu dapat membuat perbedaan pada perasaannya.

Facebook/Instagram: Kami tahu sulit untuk melaporkan seseorang. Tapi, membully seseorang juga bukanlah sesuatu yang bisa diterima.

Facebook dan Instagram memiliki tombol "Report" atau "Laporkan". Melaporkan konten ke Facebook atau Instagram dapat membantu agar kamu tetap aman di media sosial tersebut. *Bullying* dan pelecehan pada dasarnya bersifat sangat pribadi, jadi dalam banyak kasus, dibutuhkan seseorang untuk melaporkan perilaku ini kepada Facebook atau Instagram sebelum dapat dilihat dan dihapus oleh Facebook atau Instagram.

Melaporkan kasus *cyberbullying* selalu bersifat anonim (identitas dirahasiakan) di Instagram dan Facebook, dan tidak ada yang akan tahu bahwa kamu lah pelapornya.

Kamu dapat melaporkan sesuatu yang kamu alami sendiri, tetapi juga mudah untuk melaporkan sesuatu untuk temanmu menggunakan fitur yang tersedia di aplikasi. Informasi lebih lanjut tentang cara melaporkan sesuatu terdapat di [Pusat Bantuan Instagram](#) dan di [Pusat Bantuan Facebook](#).

Source : <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>

Kamu juga bisa memberi tahu temanmu tentang fitur di Instagram yang disebut [Restrict atau Batasi](#), dimana kamu bisa secara diam-diam melindungi akunmu tanpa harus memblokir seseorang – yang mungkin kalau memblokir rasanya terlalu keras bagi beberapa orang.

Twitter: Ada [panduan untuk melaporkan perilaku yang bersifat menghina](#) yang artinya kamu bisa melaporkan orang lain untuk membela temanmu. Sekarang ini dapat dilakukan untuk melaporkan pencemaran informasi pribadi dan akun palsu juga.

Think Before Text:

1. Tenangkan teman yang menjadi korban cyberbullying agar mereka tidak merasa sendirian, mencoba menghibur mereka, memberikan saran praktis
2. Dukung teman yang menjadi korban cyberbullying namun hindari untuk memperburuk keadaan dengan bertengkar, merencanakan balas dendam, bersikap kejam, atau melakukan kekerasan.
3. Bantu mereka untuk mem-blokir atau memprivasi akun agar terhindar dari ancaman atau pesan berbahaya
4. Lapor kepada orang tua atau guru di sekolah tentang apa yang terjadi.