

Cyberbullying: Apa itu dan Bagaimana menghentikannya

Pertanyaan lain seputar cyberbullying



1. Menjelajah secara online memberi saya akses ke banyak informasi; tetapi itu juga berarti saya terbuka terhadap berbagai kemungkinan penyalahgunaan atau perilaku salah. Bagaimana kita menghentikan cyberbullying tanpa bermain internet? Apakah kita perlu berhenti saja mengakses internet atau media sosial?

UNICEF: Menjelajah secara *online* memberimu banyak manfaat. Namun, seperti banyak hal dalam hidup, ada juga risiko yang perlu kita hindari.

Jika kamu mengalami *cyberbullying*, kamu mungkin ingin menghapus aplikasi tertentu atau mencoba *offline* selama beberapa lama agar kamu merasa pulih. Namun, berhenti mengakses internet bukanlah solusi jangka panjang. Kamu tidak salah, jadi kenapa kamu yang harus dirugikan? Bahkan mungkin ini dapat mengirim sinyal yang salah kepada pelaku bully, yaitu menerima perilaku mereka yang tidak pantas.

Kita semua ingin *cyberbullying* dihentikan, yang merupakan salah satu alasan pelaporan *cyberbullying* menjadi sangat penting. Tetapi menciptakan internet menjadi aman seperti yang kita inginkan tidak hanya sekedar mengungkap para pelaku bully tersebut satu per satu. Kita perlu berpikir apakah yang akan kita bagikan atau katakan dapat menyakiti orang lain. Kita harus baik terhadap satu sama lain secara *online* dan dalam kehidupan nyata. Semua terserah kita! Ayo saring sebelum *sharing*!

Facebook/Instagram: Menjaga Instagram dan Facebook menjadi tempat yang aman dan positif untuk mengekspresikan diri adalah penting – orang hanya akan merasa nyaman berbagi jika mereka merasa aman. Tapi, kita tahu bahwa *cyberbullying* bisa muncul dan menciptakan pengalaman negatif. Itulah sebabnya di Instagram dan Facebook, kita perlu melawan dan mencegah *cyberbullying*.

Kita bisa melakukan ini dengan dua cara. Pertama, dengan menggunakan teknologi untuk mencegah orang mengalami dan melihat *bullying*. Misalnya, orang dapat mengaktifkan [pengaturan saring komentar](#) yang menggunakan teknologi kecerdasan buatan untuk otomatis menyaring dan menyembunyikan komentar *bullying* yang bertujuan untuk melecehkan atau membuat marah orang.

Kedua, kita bisa berupaya mendorong perilaku dan interaksi positif dengan memberitahukan fitur untuk dapat digunakan di Facebook dan Instagram. [Restrict atau Batasi](#) adalah salah satu cara untuk membantumu secara diam-diam melindungi akun sambil tetap mengawasi pelaku bully.

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

Twitter: Karena ratusan juta orang berbagi ide di Twitter, tidak mengherankan kalau kita semua sering menghadapi perbedaan pendapat. Itulah salah satu manfaatnya karena kita semua bisa belajar dari perbedaan pendapat dan diskusi yang saling menghormati.

Tetapi kadang-kadang, setelah kamu mendengarkan seseorang untuk beberapa lama, kamu mungkin tidak mau mendengarnya lagi. Hak mereka untuk mengekspresikan pendapat bukan berarti kamu harus selalu mendengarkannya setiap saat.

Bully.id:

Setting social media akun dengan private account.

Pikirkan baik-baik tentang apa yang kamu pos secara online, follow akun-akun yang bermanfaat dan bernilai positif dan jangan izinkan akun anonim mengikuti kamu di social media akun kamu. Upayakan semua follower kamu adalah orang-orang yang kamu kenal, baik teman maupun keluarga.

Ingat apa pun yang kamu posting dapat dibagikan.

Bahkan dengan pengaturan privasi yang kuat, penting bagi kamu untuk memahami fakta bahwa apa yang kamu posting secara online tidak pernah benar-benar pribadi dan selalu dapat dibagikan. Oleh karena itu, penting bagi kamu untuk selalu berpikir sebelum memposting. Hindari memposting hal-hal yang sifatnya pribadi, seperti alamat rumah, debit card dan usahakan untuk tidak over-sharing di social media.

Kenali akun palsu.

Tidak semua orang di media sosial akan menjadi seperti yang mereka katakan. Mungkin ada orang muda dan dewasa yang berpura-pura menjadi orang lain dan dapat menyakiti kamu. Misalnya, mereka mungkin ingin menipu kamu agar memberikan informasi pribadi atau pribadi yang dapat mereka gunakan untuk melawan Anda. Penting bagi kamu untuk tidak bertemu dengan seseorang yang tidak kamu kenal, apalagi yang hanya berkenalan via social media. Pastikan kamu selalu memberi tahu orang dewasa kemana kamu akan pergi dan siapa yang kamu temui. Ada saat-saat di mana kamu bisa jadi tertipu untuk bertemu orang dewasa yang kemudian menyakiti kamu.

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

Bersihkan kontak pertemanan kamu di social media.

Setelah kamu mendapatkan teman di social media, bukan berarti kamu harus selamanya berteman dengan mereka di social media platform. Tinjau dan bersihkan kontak kamu secara teratur - terutama siapa pun yang menyebarkan konten negatif atau tidak membuat kamu merasa nyaman dengan diri sendiri.

Blokir siapa saja yang mengganggu kamu.

Semua situs media sosial memungkinkan kamu memblokir orang yang tidak kamu inginkan mengakses akun kamu. Kamu bisa seterusnya memblokir akun tersebut dan juga bisa meng-unblock nya di kemudian hari, ketika kamu memblokir akun orang tersebut, tidak akan notifikasi yang terkirim ke pesan atau email orang tersebut, mereka tidak akan diberi tahu oleh pihak social media platform dan yang terjadi adalah mereka tidak dapat lagi menemukan akun atau profil kamu di social media.

Lindungi identitas kamu.

Nomor telepon, alamat, detail bank, dan informasi apa pun yang mungkin mengisyaratkan kata sandi pribadi kamu tidak boleh dibagikan secara online. Peretas sandi atau situs phishing berpengalaman dapat mengumpulkan informasi kamu untuk mendapatkan akses ke akun Anda, atau menggunakan identitas kamu untuk membuat yang baru. Pastikan kata sandi kuat, ubah secara teratur dan selalu jaga kerahasiaannya.

Think Before Text:

Untuk menghindarkan diri dari perilaku cyberbullying, kamu bisa meningkatkan :

1. Empati (memahami perasaan orang lain)
2. Hati Nurani (mendengar suara hati yang membantu untuk melakukan hal yang benar)
3. Kontrol diri (berpikir sebelum bertindak)

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

4. Menghormati Orang lain (memperlakukan orang lain dengan baik sebagaimana ia ingin orang lain memperlakukan dirinya)
5. Kebaikan Hati (menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan dan perasaan orang lain)
6. Toleransi (menghargai perbedaan, pandangan dan keyakinan baru, serta menghargai orang lain tanpa membedakan suku, gender, penampilan, budaya, dan kepercayaan,)
7. Keadilan (memperlakukan orang lain dengan baik, tidak memihak, dan adil).

Untuk menghindarkan diri dari pelaku cyberbullying hal yang dapat kamu lakukan:

1. Tenang
2. Abaikan
3. Kumpulkan bukti
4. Laporkan
5. Blokir

2. Bagaimana cara mencegah informasi pribadi saya disalahgunakan untuk dipermalukan atau dimanipulasi di media sosial?

UNICEF: Berpikirlah dua kali sebelum memposting atau membagikan sesuatu secara *online* – karena postingan itu dapat tetap berada di internet selamanya dan dapat digunakan untuk membahayakan dirimu nanti. Jangan memberikan detail pribadi seperti alamat, nomor telepon, atau nama sekolahmu.

Pelajari tentang pengaturan privasi aplikasi media sosial favoritmu. Berikut adalah beberapa tindakan yang dapat kamu lakukan:

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

- Kamu dapat memutuskan siapa saja yang dapat melihat profilmu, mengirimi pesan langsung atau mengomentari postinganmu dengan menyesuaikan pengaturan privasi akun kamu.
- Kamu dapat melaporkan komentar, pesan, dan foto yang menyakitkan dan meminta media sosial tersebut untuk menghapusnya.
- Selain 'un-friend' atau 'un-follow', kamu dapat memblokir seseorang untuk menghentikan mereka melihat profilmu atau menghubungimu.
- Kamu juga dapat mengatur untuk dapat dikomentari oleh orang-orang tertentu saja tanpa harus benar-benar memblokir.
- Kamu dapat menghapus postingan di profilmu atau menyembunyikannya dari orang-orang tertentu.

Di sebagian besar media sosial favoritmu, biasanya orang-orang tidak akan diberitahu saat kamu memblokir, membatasi komentar, atau melaporkan mereka.

Bully.id:

Hindari mengirimkan gambar, video ataupun informasi private di social media dengan orang lain.

Berpikirlah sebelum membagikan sesuatu yang bersifat pribadi atau pribadi karena tidak ada jaminan bahwa ini tidak akan jatuh ke tangan yang salah. Jika seseorang benar-benar peduli dengan kamu, mereka akan menghormati pilihan kamu untuk tidak memberikan informasi pribadi, foto, atau video.

Beri tahu teman dan keluarga kamu tentang pilihan online kamu.

Orang lain tidak akan pernah menghormati privasi kamu, sebagaimana kamu menjaga privasi kamu sendiri. Pastikan teman dan keluarga kamu mengetahui preferensi kamu tentang mengunggah gambar, menandai lokasi, atau berbagi informasi yang kamu harapkan akan dirahasiakan. Ini berfungsi dua arah, jadi pastikan kamu menghormati privasi orang lain dengan cara yang sama.

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

Waspada pesan yang mencurigakan

Pesan dengan URL singkat di samping pernyataan seperti 'Wah, lihat foto kamu disini...' atau 'Pernahkah kamu melihat apa yang mereka katakan tentang kamu...' tidak bisa dipercaya.

Email phishing juga menjadi masalah. Ini adalah komunikasi palsu yang berpura-pura menjadi organisasi tepercaya seperti Facebook/Instagram/Twitter yang akan mencoba dan membuat kamu masuk. Mereka dapat terlihat sangat meyakinkan, dan bahkan memiliki info profil pribadi kamu, jadi masuklah ke situs hanya melalui halaman atau aplikasi resmi mereka. Jika ada sesuatu yang mencurigakan, periksa alamat email dan masukkan melalui mesin pencari. Pengirim jahat biasanya diberi nama dan dipermalukan secara online!

Think Before Text

- Memiliki password tersendiri di akun yang tidak diketahui oleh orang lain
- Ketika bermain sosial media perlu memahami beberapa etika seperti bagaimana membuat postingan yang baik dalam hal ini tidak menyinggung dan mengganggu orang lain
- Tidak menulis atau menyebarkan data-data pribadi seperti alamat rumah, nomor telepon, alamat kantor, alamat email, dsb kecuali dalam hal-hal profesional yang telah dilindungi oleh pihak tertentu atau pihak hukum - Tidak memposting atau menyebarkan dokumen, foto, rekaman, atau hal-hal lainnya yang bersifat pribadi atau perusahaan sehingga segala privasi Anda terjaga
- Tidak menyebarkan informasi yang tidak benar (hoax) yang belum dipastikan kebenarannya kepada khalayak publik
- Tidak memicu keributan, perdebatan, atau mencoba menghina orang lain melalui sosial media yang akan memicu tindak cyberbullying

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

- Sebisa mungkin memiliki recovery account yang terhubung di nomor HP aktif, alamat email, atau kontak dari keluarga sehingga jika sewaktu-waktu terjadi peretasan akun, Anda bisa segera melakukan recovery
- Hindari berkomunikasi dan bertatap muka dengan orang yang tidak Anda kenal. Selalu meminta pendapat orang tua berkaitan dengan hal ini.
- Saat mendownload suatu file, berupaya untuk memperhatikan hak cipta dari materi, film, jurnal, buku, musi, dan sebagainya sebagai bentuk penghargaan terhadap yang memiliki karya
- Tidak memanggil nama orang lain dengan tujuan mengatakan kata-kata kasar, berbohong tentang mereka atau melakukan perbuatan yang dapat ditafsirkan mencoba untuk menyakiti atau mengintimidasi mereka.