



SMP BERMUTU  
Prestasi Hebat,  
Karakter Kuat

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERJUALBELIKAN

# 👍 Menjadi Asyik Tanpa Mengusik 😊



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama





# Menjadi Asyik Tanpa Mengusik

Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

# Menjadi Asyik Tanpa Mengusik

---

Pengarah : Mulyatsyah

Penanggungjawab : Maulani Mega Hapsari

Kontributor : Maulani Mega Hapsari  
Diana Herawati  
Nurhatimah  
Alfiyadi  
Budi Priantoro  
Merry Elike Evelyn Titaley

Penulis : Wiwik Andayani (P2TP2A)  
Vitria Lazzarini Latief (P2TP2A)  
Christina Dumaria Sirumapea (P2TP2A)

Editor : Ade Husnul Mawadah

Tim Kreatif : Tiara Nurfajriah  
Suci Geulis Latifa

**ISBN: 978-623-95913-6-6**

**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.**

**Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari penyusun.**

---

Diterbitkan oleh:  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset,  
dan Teknologi RI  
Tahun 2021

Gedung E, Lantai 17,  
Bidang Peserta Didik  
Senayan, Jakarta Pusat, 10270

 [pesertadidikditsmp@gmail.com](mailto:pesertadidikditsmp@gmail.com)

 [@pesertadidik.dit.smp](https://www.instagram.com/pesertadidik.dit.smp)

 [Peserta Didik Direktorat SMP](#)



# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas izin dan rahmatnya kami dapat menyelesaikan buku kegiatan ekstrakurikuler jenjang Sekolah Menengah Pertama. Sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 45 Tahun 2019 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, salah satu tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama adalah menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik, sarana prasarana, tata kelola, dan penilaian pada sekolah menengah pertama dan pendidikan layanan khusus pada Sekolah Menengah Pertama.

Buku ini merupakan pemenuhan tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama dalam menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik. Pengembangan ekstrakurikuler merupakan fokus pekerjaan bidang peserta didik, dimana kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat agar mampu mencapai taraf maksimal dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya yang berkarakter positif.

Besar harapan buku ini dapat digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga proses belajar di satuan pendidikan yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan peserta didik bisa terlaksana.

Materi dalam buku ini dibuat menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia peserta didik dan dilengkapi dengan banyak ilustrasi, sehingga mampu menarik minat baca dan mempermudah peserta didik dalam memahaminya. Semoga buku ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi dan ilmu pengetahuan dalam rangka mengembangkan pendidikan karakter bagi peserta didik, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Pertama.

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim yang telah menyusun buku ini. Tidak lupa kami mengajak semua pihak untuk bersama-sama mewujudkan generasi emas bangsa Indonesia yang memiliki nilai utama religius, nasionalis, mandiri, gotong-royong, dan integritas, sejalan dengan tujuan pendidikan nasional.

Jakarta, Juli 2021

Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,



**Drs. Mulyatsyah, M.M**

NIP. 196407141993041001



# DAFTAR ISI

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>Kata Pengantar</b> | <b>iii</b> |
| <b>Daftar Isi</b>     | <b>v</b>   |

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Remaja dan Media Sosial</b>                                   | <b>1</b>  |
| <b>2. Cegah <i>Cyberbullying</i></b>                                | <b>13</b> |
| <i>Apa itu Cyberbullying?</i>                                       | 14        |
| <i>Di mana Cyberbullying Terjadi?</i>                               | 20        |
| <i>Kekhasan Cyberbullying</i>                                       | 21        |
| <i>Potensi Bahaya Lain di Dunia Digital</i>                         | 22        |
| <i>Dampak Cyberbullying</i>   | 23        |
| <i>Dampak Psikososial dari Cyberbullying bagi Sasaran/Korban</i>    | 24        |
| <i>Dampak Psikososial dari Cyberbullying bagi yang Melakukannya</i> | 27        |

### **3. Mencegah Cyberbullying** **29**

Mencegah agar Kita Tidak Melakukan  
*Cyberbullying* 33

Mencegah agar Tidak Menjadi  
Sasaran *Cyberbullying* 37

---

### **4. Menghadapi Cyberbullying** **39**

Aku Melakukan *Cyberbullying* 40

Temanku Jadi Sasaran *Cyberbullying*,  
Apa yang Dapat Aku Lakukan? 42

Aku Di-*bully* di Media Sosial,  
Apa yang Harus Kulakukan? 48

Melaporkan *Cyberbullying* 53

Informasi Lembaga 55

---


### **5. Panduan Untuk Orang Tua dan Guru** **59**

Referensi 67

---

# 1. Remaja dan Media Sosial







**Bagi remaja  
seusia kita  
lingkungan sosial  
merupakan  
hal yang sangat  
bermakna.**



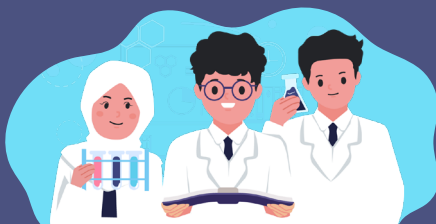
Bagi **remaja** seusia kita, lingkungan sosial merupakan hal yang sangat bermakna. Remaja merasa sangat perlu untuk terhubung dan menjadi bagian dari lingkungan yang menjadi minatnya, sehingga tidak heran jika kita berupaya menampilkan diri semirip mungkin dengan mereka yang dianggap mewakili kita.

## Yang Manakah Kamu ?

- 01** Beri tanda hati  untuk gambar yang menggambarkan pertemananmu saat ini.
- 02** Beri tanda bintang  untuk pertemanan yang sesungguhnya kamu harapkan.



☐ Pecinta Olahraga



☐ Klub Ilmu Pengetahuan



☐ Pecinta Musik



☐ Kelompok Baris-berbaris



☐ Pecinta *Fashion Gothic*



☐ Sosialita dan Populer





Komunitas Gawai



Remaja Pemalu



Religius



Kaum Rebahan

## Cek apakah kamu...

1. Merasa nyaman dengan pertemananmu saat ini?
2. Apakah perbedaan antara kondisi pertemananmu saat ini dengan pertemanan yang diharapkan?
3. Apakah pertemananmu membawa manfaat untuk pengembangan diri dan masa depan, atau sebaliknya?

**"Pertemanan sangat berkaitan erat dengan pembentukan diri."**



Pilih kelompok pertemanan yang membuatmu nyaman dan menjadikanmu pribadi yang lebih baik lagi.

Di era digital, lingkungan sosial tidak hanya ada di kehidupan sehari-hari, namun juga ada di dunia maya.

**Keterbatasan ruang dan waktu dapat diatasi melalui interaksi dunia maya, melalui media sosial.** Kemudahan dalam mengakses, aplikasi yang beragam, dan fitur-fitur kreatif menjadi daya tarik media sosial, sehingga banyak digunakan.

## SEKILAS INFO

**Tahukah kamu** bahwa hasil riset penggunaan digital di tahun 2020 yang dilansir oleh *We Are Social* dan *Hootsuite* pada 18 Februari 2021, menunjukkan bahwa:



**345,3 juta penduduk Indonesia**

(125,6% dari populasi penduduk Indonesia)

pengguna telepon genggam, dan terdapat 4 juta penambahan dari penggunaan tahun 2020;



**202,6 juta penduduk Indonesia**

(73,7% dari populasi penduduk Indonesia)

merupakan pengguna internet, dan ada 27 juta penambahan dari penggunaan tahun 2020;



**170 juta penduduk Indonesia**

(53,6% dari populasi penduduk Indonesia)

merupakan pengguna sosial media aktif, dan terdapat 10 juta penambahan dari penggunaan tahun 2020;

Terdapat **8,4 juta** pengguna digital di Indonesia yang berusia antara 13-18 tahun.



Menurut UNICEF terdapat  
**30 juta pengguna internet  
usia anak dan remaja**

Sumber:

1. *We Are Social* dan *Hootsuite*. 2021. Digital 2020: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia?rq=indonesia> unduh Maret 2021
2. Siaran Pers Riset Kominfo dan UNICEF NO. 17/PIH/KOMINFO/2/2014 Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet

Dalam durasi waktu dan penggunaan yang tepat, media sosial memberikan banyak manfaat bagi masyarakat.



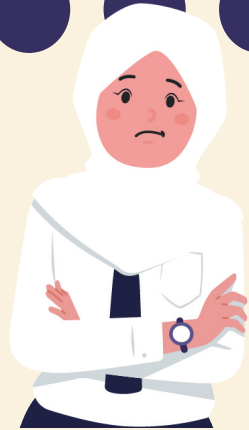
1. Membuat terhubung dengan orang lain tanpa dibatasi jarak, ruang, dan waktu;
2. Membantu mengurangi stres ataupun kondisi tidak nyaman yang dirasakan;
3. Membantu mengetahui informasi baru dengan waktu cepat dibandingkan penyebaran informasi di luar dunia maya;
4. Sarana belajar dan pengembangan diri.





Namun,  
jika tidak  
berhati-hati...

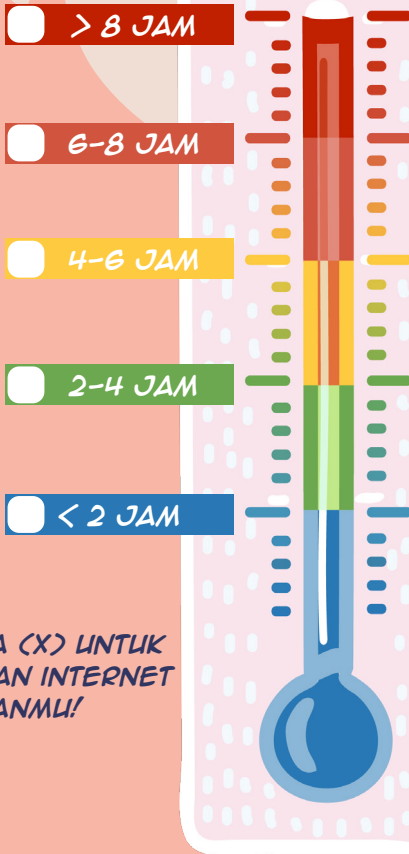
1. Tersebar nya data pribadi;
2. Mempengaruhi kesehatan;
3. Merasa tidak puas dengan diri karena seringnya membandingkan dengan konten teman atau mengikuti tren viral;
4. Dapat menimbulkan adiksi atau kecanduan;
5. Mempengaruhi relasi dengan keluarga, pola tidur, maupun prestasi belajar;
6. Berisiko terpapar konten negatif;
7. Rentan mengalami kekerasan dan menjadi korban kejahatan di dunia maya, salah satunya perundungan secara daring.



## TERMOMETER INTERNET

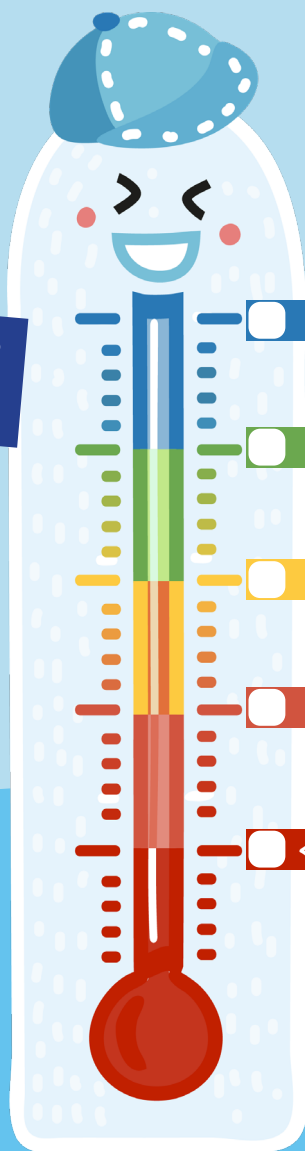
Yuk, bandingkan penggunaan internet harianmu dengan waktu yang digunakan untuk akses situs yang bermanfaat/inspirasi!

TERMOMETER  
KONSUMSI  
INTERNET  
PER HARI



BERI TANDA (X) UNTUK  
PENGUNAAN INTERNET  
HARIANMU!

**TERMOMETER  
INSPIRATIF  
PER HARI**



☐ > 8 JAM

☐ 6-8 JAM

☐ 4-6 JAM

☐ 2-4 JAM

☐ < 2 JAM

*BERI TANDA X UNTUK  
WAKTU YANG DIGUNAKAN  
DALAM MENAKSES  
SITUS BERMANFAAT  
ATAU INSPIRATIF*



Adakah perbedaan dari waktu penggunaan internet harianmu dengan waktu untuk mengakses situs bermanfaat?

Jika tidak ada perbedaan, penggunaan internetmu sudah tepat. Pertahankan, ya!

JIKA TERNYATA  
WAKTUMU  
LEBIH BANYAK  
DIGUNAKAN UNTUK  
AKSES DI LUAR  
SITUS BERMANFAAT  
ATAU INSPIRATIF,

ARTINYA,  
**MULAI HARI INI**  
COBA GUNAKAN  
INTERNET UNTUK  
LEBIH BANYAK  
MENCARI INFORMASI  
YANG BERGUNA BAGI  
PENGEMBANGAN  
DIRIMU.  
SELAMAT MENCOBA!





2.

# Cyberbullying



Mungkin banyak dari kita yang merasa jenuh mendengar istilah perundungan. Nyatanya, perundungan memang terus terjadi dari generasi ke generasi, dengan ragam bentuk kekerasan. UNICEF menganggap serius permasalahan perundungan ini karena dampak yang ditimbulkan luar biasa.

**Ketika digitalisasi mulai terjadi, dunia digital pun tidak bebas dari perundungan.**

Pada tahun 2019, *u-report* bersama UNICEF melakukan jajak pendapat kepada **2.777 anak dan remaja**, dan hasil jajak pendapat menyatakan bahwa **45% dari anak dan remaja yang menjadi responden mengaku pernah mengalami cyberbullying.**

## **Apa itu Cyberbullying?**

Apa sebenarnya *cyberbullying*?

Kadang ketika protes, kita dianggap terlalu serius atau *baper* dan tidak bisa bercanda.

CYBERBULLYING  
ADALAH BENTUK  
KEKERASAN  
YANG DILAKUKAN  
SECARA SENGAJA  
DAN TERUS-  
MENERUS ATAU  
BERULANG MELALUI  
ALAT KOMPUTER,  
TELEPON  
GENGAM, DAN  
ALAT ELEKTRONIK  
LAINNYA.

CYBERBULLYING  
BERTUJUAN  
UNTUK MENAKUTI,  
MEMBUAT  
MARAH, ATAU  
MEMPERMALUKAN  
PIHAK LAIN  
YANG MENJADI  
SASARAN.

KALAU  
BERCANDA,  
SEMUA  
MERASA  
NYAMAN DAN  
TERHIBUR.



# UNICEF mengidentifikasi beberapa perilaku yang termasuk *cyberbullying*, yaitu:



Menyebarkan kebohongan tentang seseorang;

**Flaming:** Mengunggah/mengirim sesuatu yang memalukan/menyakitkan/mengancam;

Meniru atau mengatasnamakan seseorang dan mengirim pesan jahat kepada orang lain atas nama mereka;



**Trolling:** Mengirim pesan yang menyerang, tidak berhubungan dengan topik, dan memicu pertengkaran;

**Exclusion:** Mengucilkan atau mengecualikan secara daring (misalnya dari game daring, aktivitas, atau grup pertemanan daring);



Membuat situs atau grup yang berisi kebencian tentang seseorang atau untuk menebar kebencian kepada seseorang;

**Dissing:** Menghasut untuk mempermalukan atau menebar kebencian pada seseorang;

Ikut memberi suara untuk jajak pendapat yang melecehkan;



Membuat akun palsu (*masquerading*), membajak, atau mencuri identitas *online*, untuk menimbulkan masalah atau mempermalukan seseorang dengan menggunakan namanya;

Membujuk dan memaksa mengirimkan gambar sensual atau terlibat dalam percakapan seksual.



## Cek Diri

Apakah kita pernah mengalami perilaku atau situasi ini?

☐ Ya

☐ Tidak

☐ Tidak Tahu

Apakah kita pernah melakukan satu atau beberapa perilaku tersebut?

☐ Ya

☐ Tidak

☐ Tidak Tahu



**Penting diingat,**

siapa pun bisa mengalami *cyberbullying*.

**Cari bantuan ya**, jika kamu pernah mengalaminya. Di buku ini ada informasi apa yang harus dilakukan jika mengalami *cyberbullying*, ataupun jika ingin mengubah perilaku kita yang cenderung merundung orang lain.

ADA BANYAK  
ORANG  
YANG BISA  
MEMBANTUMU  
MELALUI  
SITUASI SEPERTI  
INI.



## Dimana *Cyberbullying* Terjadi?



*Cyberbullying* sering terjadi di ruang komunikasi digital (*chatroom*), ruang komunikasi suara/ teks (*voice chat/text*) di permainan daring, serta situs-situs *video sharing*, *video streaming*, dan komunitas video.



## Kekhasan Cyberbullying



01

Pelakunya sulit diketahui karena menggunakan akun palsu atau tanpa nama;

02

Mudah menjadi viral, sehingga banyak yang tahu dan yang turut berkomentar, meskipun tidak kenal;

03

Bisa terbawa menjadi aksi kekerasan sesungguhnya di dunia nyata;

04

Tidak atau terlambat diketahui orang dewasa lain karena langsung ke akun pribadi;

05

Ada jejak digital yang sulit dihapus.

## Potensi Bahaya Lain di Dunia Digital

Potensi bahaya lainnya adalah Eksploitasi Seksual dan Perdagangan Orang.

**Hati-hati dengan ajakan berkenalan,**

tawaran beasiswa, pekerjaan, atau *casting*.

Segera informasikan pada orang tua dan gurumu, ya!



## Dampak Cyberbullying

Seseorang yang mengalami *cyberbullying* seringkali merasakan tidak hanya satu melainkan banyak dampak. Pada awalnya, dampak yang muncul hanya terkait dengan kondisi diri kita sendiri. Akan tetapi, ketika seseorang mengalaminya dalam waktu yang cukup lama, dampak yang muncul bisa juga mempengaruhi relasi kita dengan orang lain. Ketika dampak yang dirasakan semakin kuat, tentu saja akan mengganggu kegiatannya sehari-hari.

Tapi, jangan salah mengira!

**Sebenarnya dampak cyberbullying tidak hanya dirasakan oleh mereka yang menjadi sasaran, namun juga dirasakan oleh pelakunya.**

Yuk, kita pelajari lebih jauh mengenai dampak apa saja sebenarnya yang mungkin dirasakan oleh korban maupun pelaku *cyberbullying*!

# Dampak Psikososial dari *Cyberbullying* bagi Sasaran/ Korban



“Temanku sering sindir aku di grup *Line* kelasku karena aku beberapa kali ga ikut PJJ. Padahal, aku tidak PJJ karena sedang ada masalah di rumah yang tidak bisa aku ceritakan ke teman-teman.

Aku sangat takut untuk kembali ikut kelas karena takut guru serta teman menyindir.

Aku sangat sedih karena sebenarnya aku mau sekolah lagi, aku takut nanti tidak naik kelas dan tidak bisa lulus sekolah.”

**AA, 17 Tahun**, 4 bulan tidak mengikuti PJJ karena kecemasan akan mengalami *cyberbullying* dari teman dan guru kelasnya.

# Bagi diri sendiri, dampak yang dirasakan dapat muncul dalam bentuk :



# Dampak lain yang berkaitan dengan relasi sosial:



**01** Menarik diri dari lingkungan



**02** Menolak pergi ke sekolah



**03** Bersikap tertutup



**04** Penurunan prestasi belajar

# Dampak Psikososial dari *Cyberbullying* bagi yang Melakukannya:

Yuk, kita lihat konsekuensi yang bisa diterima oleh pelaku *cyberbullying*!



**01**

Dihantui rasa bersalah;

**02**

Dicap sebagai anak “nakal”, pembuat onar, atau dianggap hanya ingin viral;

**03**

Dijauhi oleh teman sebaya;

**04**

Menghadapi sanksi disiplin dari sekolah;

**05**

Kehilangan beasiswa atau keanggotaan ekstrakurikuler tertentu;

**06**

Menghadapi konsekuensi hukum karena *cyberbullying* termasuk tindak pidana.

# Bagi pelaku yang menyebarkan informasi berisi hinaan atau pencemaran nama baik,

dapat dituntut dengan

**Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008** tentang informasi dan transaksi elektronik (UU ITE) sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang perubahan atas Undang-Undang nomor 11 tahun 2008 tentang informasi dan transaksi elektronik (UU No.19/2016). Pada prinsipnya, tindakan yang menunjukkan penghinaan terhadap orang lain tercermin dalam **pasal 27 ayat (3) UU ITE yang berbunyi:**

i

“Setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya informasi elektronik dan/atau dokumen elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik”.

Ancaman pidana adalah dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 750 juta.





3.

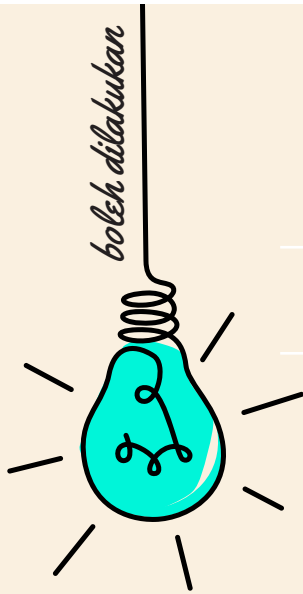
# Mencegah *Cyberbullying*



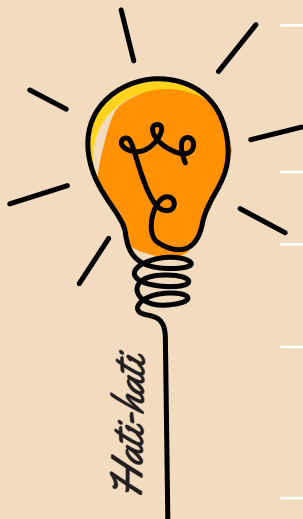


Ada beberapa hal yang  
perlu diingat supaya  
kita aman bermedia sosial,  
kita lihat rambu-rambu  
di bawah ini, ya!  
Coba beri tanda  
pada hal-hal yang kamu  
lakukan saat ini.



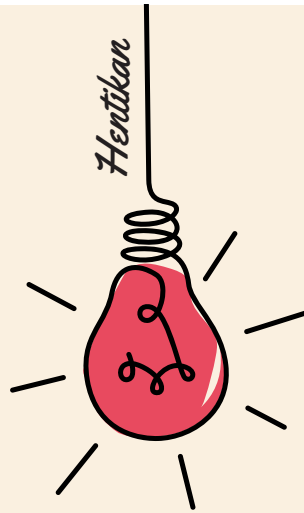


- ☐ Didampingi orang dewasa atau orang tua ketika berselancar di dunia maya, sehingga bisa bertanya dan minta bantuan.
- ☐ Mematuhi aturan usia di aplikasi atau *platform*.
- ☐ Minta izin dengan orang tua/pengasuh sebelum mengunduh atau memasang aplikasi, dokumen, video, lagu, dll.



- ☐ Mengunggah foto diri atau orang lain (terutama tanpa seizinnya).
- ☐ Mengunggah informasi yang didapat secara daring.
- ☐ Mengunggah komentar.
- ☐ Berkenalan dengan teman baru.
- ☐ Masuk ke dalam kelompok yang anggotanya tidak dikenal secara langsung.





Mengunggah :

1. Nama lengkap dan nama sekolah.
2. Alamat rumah dan sekolah, atau lokasi (*shareloc*).
3. Nomor telepon pribadi.
4. Informasi ekstrakurikuler atau kelompok yang diikuti.
5. Informasi kependudukan (tanggal lahir, NIK, KK, KIA) dan data perbankan.
6. Masalah pribadi.



Menginformasikan *password* kepada teman atau membiarkan teman menggunakan akunmu.



# Mencegah agar Kita Tidak Melakukan *Cyberbullying*

Kadang kalau emosi sedang meluap-luap atau hati sedang hancur, kita ingin segera menumpahkannya kepada orang lain, termasuk dalam media sosial yang kita miliki.

AWALNYA  
MUNGKIN  
KITA  
MERASA  
LEGA,

TAPI  
MENUMPARKANNYA  
KE MEDIA SOSIAL  
TIDAK AKAN  
MEMBANTU  
PENYELESAIAN  
MASALAHNYA.



Kadang, kita juga tidak sadar telah melakukan perundungan di media sosial karena banyaknya *cyberbullying* yang terjadi di media sosial.

# Lakukan Cek Mandiri

dengan ceklis di bawah ini untuk mengetahui apakah kita mungkin melakukan perundungan di media sosial.

Apakah menggunakan bahasa yang mungkin menyakiti perasaan orang lain?

☐ Ya

☐ Tidak

Apakah mengumpat atau berteriak (menggunakan *capslock*) pada orang lain?

☐ Ya


☐ Tidak

Apakah orang tua kita membaca atau melihatnya?

☐ Ya

☐ Tidak





Apakah kamu bersedia jika orang lain mengirimkan pesan serupa kepadamu?

☐ Ya

☐ Tidak

Apakah jika berhadapan langsung kita akan mengucapkan hal yang sama?

☐ Ya

☐ Tidak

Apakah kita bersikap ramah dan peduli?

☐ Ya

☐ Tidak

Apakah saat ini kita sedang marah atau kesal?

☐ Ya

☐ Tidak



*"Think before you  
post, chat, upload or  
download."*



- *Esafety*

Pastikan apakah yang  
akan kita unggah:

**S**

udah benar?

**M**

enginspirasi?

**A**

man dari unsur SARA?

**R**

amah dan bukan *bully*?

**T**

idak merugikan?





# Mencegah agar Tidak Menjadi Sasaran Cyberbullying

1. Seleksi dengan cermat sebelum menerima pertemanan dan hanya berteman dengan orang yang dikenal secara langsung. Hal ini dapat mengurangi kemungkinan kita terjebak dalam situasi yang tidak aman;
2. Blok siapa saja yang pernah menunjukkan perilaku yang membuat kita tidak nyaman, perilaku negatif, atau membahayakan kita;
3. Pikir dengan saksama sebelum mengunggah dan membagikan foto, atau video. Ingat, begitu diunggah, foto kita dapat dilihat oleh banyak orang;



4. Berhati-hatilah ketika menuliskan komentar atau membuat status;
5. Pertimbangkan masak-masak sebelum membagikan tautan (*link*) kepada orang lain;



6. Teman yang dikenal daring, tetap menjadi daring. Hindari untuk bertemu dengan siapapun yang hanya dikenal secara daring. Jika harus bertemu, ajak orang tuamu dan bertemulah di tempat umum. Jika teman daringmu jujur, maka ia tidak akan berkeberatan;
7. Lindungi data-data pribadi dan privasimu.

4.

# Menghadapi Cyberbullying



# Aku Melakukan Cyberbullying

Ada banyak situasi yang melatarbelakangi seseorang melakukan tindakan yang mungkin tergolong *cyberbullying*. Akan tetapi, **apapun alasannya, perundungan itu tidak keren dan tidak baik.**



**Seseorang melakukan perundungan mungkin disebabkan:**

- 1 Adanya perasaan iri;
- 2 Ingin agar disukai atau diterima;
- 3 Ingin merasa lebih baik;
- 4 Ingin sama seperti teman-teman sepergaulannya;
- 5 Merasa ingin memiliki kontrol atas orang lain;
- 6 Pernah alami perundungan;
- 7 Tidak menyadari bahwa yang dilakukannya tergolong perundungan dan tidak menyadari bahwa perbuatannya salah.

## LALU, APA YANG BISA DILAKUKAN?



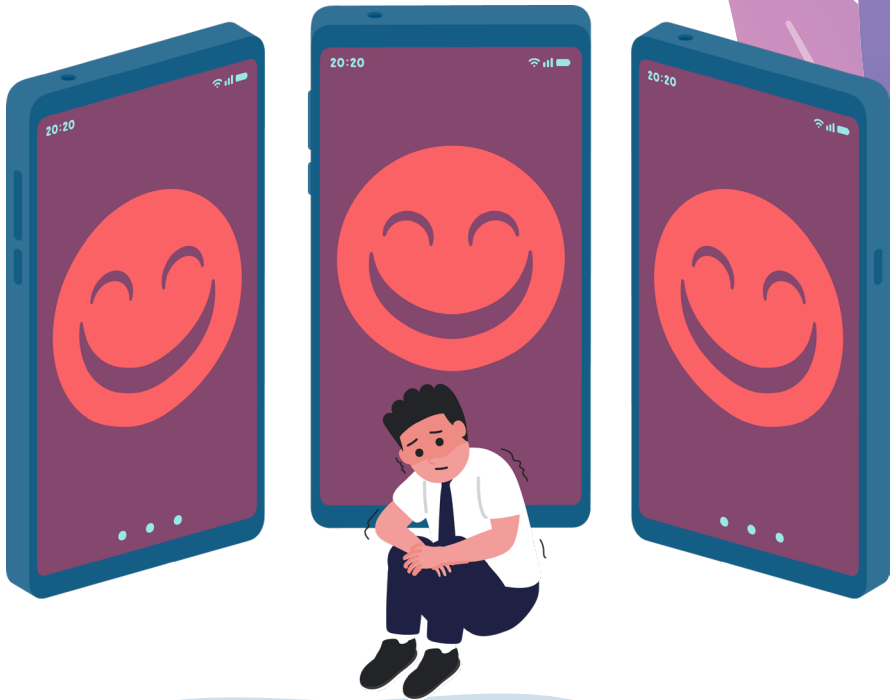
1. Sadari bahwa yang dilakukan salah;
2. Minta maaf pada orang yang sudah dirundung oleh kita;
3. Coba cek dari alasan di atas, apa yang menyebabkan kita melakukan perundungan?

### 4. **Lakukan perubahan.**

5. Minta bimbingan dari teman sebaya, orang tua, panutan, guru, atau orang dewasa lainnya yang dipercaya;
6. Cari bantuan profesional untuk membantu proses perubahan perilaku.



# Temanku Jadi Sasaran Cyberbullying, Apa yang Dapat Aku Lakukan?



Dirundung itu menyakitkan. **Menjadi teman artinya kita peduli**, memperhatikan, dan berupaya membantunya saat ia merasa sedih, tidak nyaman, dan terancam. Kadang kita tahu teman kita dirundung, namun kita tidak mengetahuinya.

## Jika, teman atau sahabatmu menunjukkan:

1. Perubahan suasana hati menjadi lebih gelisah, cemas, sedih, sensitif, dan mudah marah;
2. Perubahan kondisi fisik menjadi sering sakit, kelelahan, dan perubahan berat badan secara drastis;
3. Sering bilang mau melarikan diri dan tidak lagi mau ada di sini atau bahkan memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri;
4. Kehilangan minat untuk belajar dan ke sekolah atau bahkan mau pindah sekolah;
5. Menjadi tidak fokus ketika diajak bicara atau ketika belajar;
6. Tidak lagi mau melakukan yang menjadi kesenangannya (misalnya, olahraga, menari, menyanyi, dan main *game*);
7. Lebih banyak menyendiri dan lebih pendiam dari biasanya;
8. Terlalu sering melihat gawai atau tiba-tiba tidak pakai gawai sama sekali;
9. Jadi lebih tertutup, terutama yang berkaitan dengan aktivitas daringnya, dan
10. Menghapus akun dan profilnya.



**Bisa jadi temanmu saat ini sedang mengalami situasi sulit karena *cyberbullying*.**

ADA BANYAK HAL  
YANG DAPAT KITA  
LAKUKAN **UNTUK**  
**MEMBANTU**  
TEMAN YANG  
SEDANG  
DIRUNDUNG.  
**INI**  
**CARANYA:**



**01** Hindari sikap ikut-ikutan melakukan perundungan atau meneruskan atau membagikan aksi perundungan tersebut;

**02** Jika memungkinkan dan aman, lakukan sesuatu! Sampaikan kepada perundung bahwa apa yang dilakukannya tidak baik dan minta ia untuk berhenti merundung. Ajak teman lain untuk bersikap yang sama;



AKU LIAT  
KAMU  
DIRUNDUNG,



KAMU  
GAK  
APA-APA?

**03** Tanyakan kondisi temanmu yang dirundung. Semangati dan dukung rekan kita yang sedang menjadi sasaran untuk melaporkan peristiwa tersebut. Jika diperlukan, kita dapat menawarkan diri untuk membantu melakukan *screenshot* sebagai barang bukti;

**04** Minta bantuan orang dewasa untuk melaporkan akun tersebut dan unggahannya ke *platform* yang digunakan. Ajak teman lain untuk melakukannya.

**05** Tinggalkan percakapan, jika *bullying* terjadi di grup komunikasi atau yang lainnya).



Kadang-kadang, remaja merasa jauh lebih nyaman bercerita dengan teman sendiri.

Senang rasanya bisa dipercaya, **namun** kita sendiri kadang bingung harus menanggapi.



“ INI YANG KAMU BISA LAKUKAN  
JIKA TEMANMU MENCERITAKAN  
KESEDIHANNYA AKIBAT  
CYBERBULLYING: . — ”

1

**Tunjukkan kepedulian dan sikap** bahwa kita menentang aksi perundungan tersebut.



2

**Sampaikan apresiasi** karena ia mau membicarakan perasaannya, masalahnya, dan mencari bantuan.





3

**Dampingi temanmu** untuk menyampaikan masalahnya kepada orang dewasa, baik itu keluarga, guru, atau orang dewasa lain yang dipercaya.

**Teman kadang meminta kita untuk jaga rahasia, tapi cyberbullying adalah tindak pidana.**

Penting bagi orang dewasa untuk tahu apa yang terjadi karena temanmu bisa jadi dalam situasi yang sangat berbahaya;



4

Sarankan untuk **membatasi/mem-blok dan melaporkan** perilaku perundungan tersebut;

5

Bantulah ia untuk **mengatur fitur privasinya** di media sosial;



6

Bantulah ia **mencari informasi** yang dapat membantunya menghadapi situasi setelah mengalami *cyberbullying*. Carilah sumber informasi yang memuat informasi tentang lembaga yang dapat membantu korban *cyberbullying*;



7

Beri informasi tentang **cara mencari pertolongan** untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan.

8

Ingat, bukan tanggung jawab kita untuk menyelesaikan masalah. **Tanggung jawab kita adalah untuk mendukung teman yang mengalami perundungan.**



# Aku Di-bully di Media Sosial, Apa yang Harus Kulakukan?



Perasaan-perasaan tersebut adalah ragam emosi yang kita rasakan ketika mengalami *cyberbullying*.

Wajar jika kita mengalami kondisi tersebut.

“

Ini adalah beberapa cara yang bisa kita lakukan agar kita tidak lagi menjadi sasaran *cyberbullying*:

”

1

Sampaikan bahwa yang dilakukannya membuat kita tidak nyaman dan bukan perbuatan baik;

2

Simpan barang bukti dengan cara melakukan *screenshot*;

3

Hindari upaya balas dendam di media sosial atau melakukan balas dendam dengan tindakan perundungan karena akan meningkatkan konflik dan memperburuk situasi;

4

Laporkan akun tersebut dan unggahannya ke *platform* yang bersangkutan. Jangan lupa untuk memblokir akunnya;

5

Laporkan pada orang dewasa atau kepada polisi jika perlu;

6

Cari bantuan kepada lembaga layanan;

7

Alihkan perhatian untuk sementara waktu, lakukan kegiatan yang disukai;

8

Lakukan upaya pengamanan privasi seperti yang sudah disampaikan di bagian pencegahan.

*KADANG MESKIPIUN SUDAH  
MELAKUKAN HAL-HAL DI ATAS,  
KONDISI EMOSI KITA MASIH  
TERASA TIDAK KARUAN.*

*ARTINYA, MUNGKIN KITA PERLU  
FOKUS PADA DIRI SENDIRI DAN LEBIH  
MEMPERHATIKAN DIRI. KEMBANGKAN  
SIKAP YANG MENCIPTAKAN RASA KASIH  
SAYANG PADA DIRI ATAU  
SELF LOVE.*

PEDULI PADA DIRI ITU BUKAN NARSIS, APALAGI EGOIS.



PEDULI PADA DIRI SENDIRI DAPAT MENJADI **SUMBER PENGUATAN DIRI DAN MEMBUAT KITA MENJADI LEBIH TANGGUH.**

## Berikut adalah hal-hal yang dapat dilakukan untuk lebih peduli dengan diri sendiri.

1. Berhenti menyalahkan diri dan coba berpikir positif. ⋮
2. Rawat diri sendiri dan cari cara untuk menenangkan diri. ⋮
3. Belajar dari pengalaman dan terus berusaha. ⋮
4. Perbaiki kemampuan pemecahan masalah. ⋮
5. Terima perubahan dan perasaan yang muncul. ⋮
6. Fokus pada cita-cita dan masa depan. ⋮
7. Bicara dengan orang lain dan jangan ragu untuk cari bantuan. ⋮

Agar rasa peduli pada diri meningkat, penting bagi kita untuk bergaul dengan teman-teman dan lingkungan yang positif dan mendukung kita.

Untuk berada dalam lingkungan yang mendukung, awali dari diri sendiri terlebih dahulu. Sadari bahwa kita berharga dan layak untuk dihormati siapapun. Tunjukkan sikap serta komunikasi yang baik kepada orang-orang di sekitarmu.

Jangan lupa sebarkan kepedulian kepada sesama. Semakin kita menyebarkan kepedulian, semakin banyak orang yang akan peduli dengan kita.

Kadang tidak semua masalah mampu kita selesaikan sendiri. Ada kalanya kita membutuhkan bantuan orang lain.

*Cyberbullying* adalah salah satu masalah yang sulit untuk dipecahkan sendirian. Pada bagian selanjutnya, kita akan membahas cara-cara yang dapat dilakukan ketika upaya membicarakan dengan pelaku *cyberbullying* tidak membuahkan hasil.



# Melaporkan *Cyberbullying*



*Platform* yang kita ikuti di media sosial sesungguhnya memiliki fitur yang dapat kita manfaatkan jika ingin melaporkan *cyberbullying*. Berikut langkah di media sosial yang dapat dilakukan jika mengalami *cyberbullying*.

1. Pelajari tentang pengaturan privasi aplikasi media sosial.
2. Pengaturan privasi memungkinkan kita untuk:
  - a. Memutuskan siapa saja yang dapat melihat profil, mengirim pesan langsung, atau mengomentari unggahan.
  - b. Melaporkan komentar, pesan, dan foto yang menyakitkan dan meminta media sosial tersebut untuk menghapusnya.

Akun dan unggahan *cyberbullying* dapat dilaporkan ke *link* berikut:



**Twitter:**

<https://help.twitter.com/id/safety-and-security/report-abusive-behavior>



**Instagram:**

<https://help.instagram.com/547601325292351?help-pref=search&sr=1&query=bullying>



**Facebook:**

[https://m.facebook.com/help/1380418588640631?refsrc=http%3a%2f%2fbssn.go.id%2f&\\_rdr](https://m.facebook.com/help/1380418588640631?refsrc=http%3a%2f%2fbssn.go.id%2f&_rdr)

- c. Selain 'un-friend' atau 'un-follow', kita dapat memblokir seseorang untuk menghentikan mereka melihat profil atau menghubungi kita.

# Informasi Lembaga



Selain membicarakan masalahmu pada teman, orang tua, guru, atau melaporkan ke *platform*, kita juga dapat melaporkan permasalahan *cyberbullying* yang kita alami kepada lembaga-lembaga berikut:

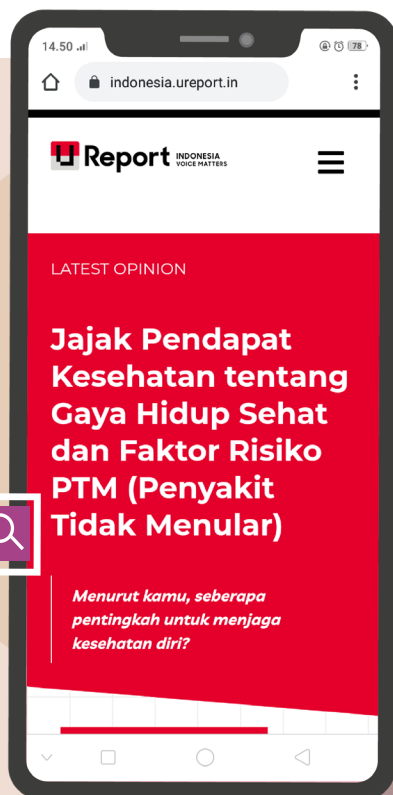
## 1. **Telepon SAPA (Sahabat Perempuan dan Anak) 129**

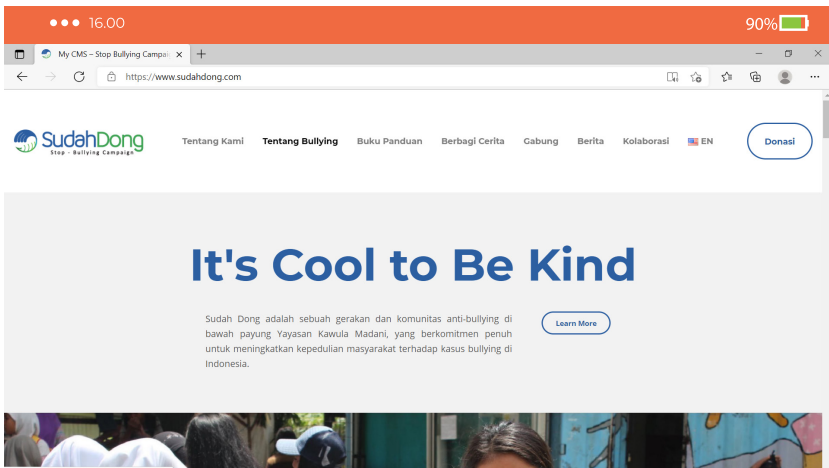
Telepon ini dikelola oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) RI, yang bisa diakses dari seluruh wilayah Indonesia dan tidak dibebankan biaya. Kita akan dihubungkan dengan lembaga layanan yang terdekat dengan tempat kita tinggal;

## 2. **UPTD PPA (Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak) atau P2TP2A (Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak)** yang ada di wilayah terdekat di kota, kabupaten, atau provinsi tempatmu tinggal. Terdapat layanan konsultasi psikologis dan konsultasi hukum yang bisa diakses.

## 3. **U-Report** adalah aplikasi online yang dikembangkan oleh UNICEF di beberapa Negara, termasuk Indonesia. Lihat informasi lengkapnya di laman berikut.

<https://indonesia.ureport.in/>



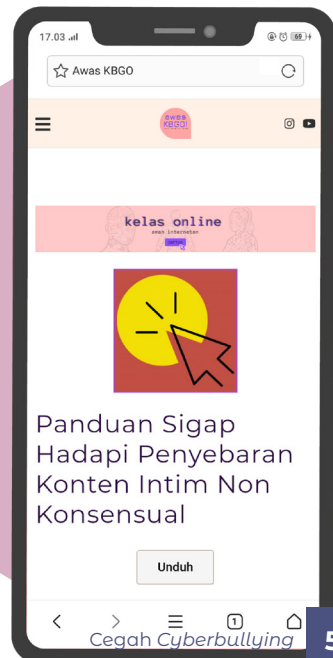


4. **Komunitas Sudah Dong.** Komunitas yang dikembangkan orang muda (*youth*) yang fokus pada perundungan, informasi lengkapnya dapat dilihat di

<https://www.sudahdong.com/>

5. Jika alami kekerasan berbasis gender secara daring, silakan pelajari informasi lebih lanjut dari link ini

<https://awaskbgo.id>



# KUIS

Pilih dan isilah jawaban yang menurutmu benar!

## 1. Betul atau salah

Tidak masalah jika kita berkomentar yang menyakitkan di media sosial karena orang lain tidak akan tahu siapa yang melakukannya

## 2. Jika ada yang mengancammu atau menyampaikan hal yang membuatmu tidak nyaman, yang harus dilakukan:

- a. ancam balik
- b. segera beritahu orang tua atau orang dewasa yang dipercaya
- c. tanya nomor teleponnya
- d. temui langsung agar masalah selesai

## 3. Betul atau salah

Kita tidak perlu ikut campur jika ada orang yang alami *cyberbullying*, *toh* tidak ada yang bisa kita lakukan.

## 4. Sebutkan dua dampak dari *cyberbullying*

---

---

---

---

## 5. Betul atau Salah

Konsekuensi dari *cyberbullying* itu berat, kita bisa dikenakan sanksi disiplin dari sekolah atau bahkan dilaporkan ke Polisi

<https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/emotions/cyberbullying.pdf>

Jawaban: 1. Salah 2. B 3. Salah 4. Lihat halaman Dampak 5. Betul

5.

# Panduan untuk Orang Tua dan Guru



**Penting bagi orang tua dan guru untuk terus memantau penggunaan gawai dan memperhatikan perubahan-perubahan yang terjadi pada anak dan siswa didiknya.**



PASTIKAN ANAK  
DAN SISWA DIDIK  
MEMAHAMI  
PENTINGNYA  
KESESUAIAN  
USIA ANAK  
DENGAN APLIKASI  
YANG DIUNDUH  
DAN DIIKUTI.

AJARKAN ANAK  
DAN SISWA DIDIK  
TENTANG  
CARA-CARA  
PENGATURAN PRIVASI  
DAN APA YANG  
BOLEH/TIDAK BOLEH  
DILAKUKAN SELAMA  
BERSELACAR DAN  
BERMEDIA SOSIAL.



Buka ruang-ruang komunikasi dan diskusi bersama mereka mengenai permasalahan sosial yang terjadi seputar media sosial.

**Ajak bicara** dengan serius, namun tetap ciptakan suasana yang nyaman, jika anak atau siswa didik menunjukkan:

1. Perubahan suasana hati menjadi lebih gelisah, cemas, sedih, sensitif, dan mudah marah.
2. Perubahan kondisi fisik menjadi sering sakit, kelelahan, dan perubahan berat badan secara drastis.
3. Sering bilang mau melarikan diri dan tidak lagi mau ada di sini, atau bahkan memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri.
4. Kehilangan minat untuk belajar dan ke sekolah, atau bahkan mau pindah sekolah.
5. Menjadi tidak fokus ketika diajak bicara atau ketika pelajaran.

6. Tidak lagi mau melakukan yang menjadi kesenangannya (misalnya, olahraga, menari, menyanyi, main *game*).
7. Lebih banyak menyendiri dan lebih pendiam dari biasanya.
8. Terlalu sering melihat gawai atau tiba-tiba tidak pakai gawai sama sekali.
9. Jadi lebih tertutup, terutama yang berkaitan dengan aktivitas daringnya.
10. Menghapus akun dan profilnya.

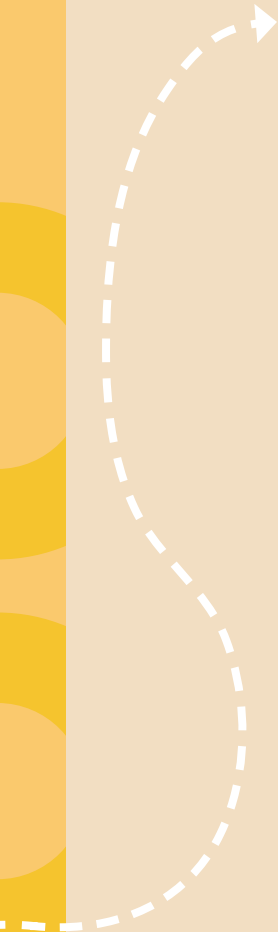
BANTU ANAK UNTUK MELALUI PERISTIWA SULIT YANG DIALAMI DENGAN **MEMBERIKAN DUKUNGAN, MELINDUNGI, DAN MELAPORKAN APA YANG MEREKA ALAMI** KEPADA LEMBAGA-LEMBAGA YANG MUNGKIN DAPAT MEMBANTU.

HINDARI SIKAP MAIN HAKIM SENDIRI ATAU MENYELESAIKAN DENGAN CARA-CARA YANG BERLAWANAN DENGAN PROSES HUKUM.



**Untuk guru**, berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika berkegiatan dengan siswa didik (adaptasi dari pedoman *Child Safeguarding Protocol* untuk kegiatan daring *Save The Children*):

1. Pahami bahwa kegiatan secara daring memiliki risiko keamanan dan keselamatan para siswa didik; ⋮
2. Pastikan situasi dan lokasi saat mengikuti kegiatan daring aman bagi siswa didik ataupun pendidik; ⋮
3. Pastikan semua peserta tidak sedang melakukan hal lain yang dapat menyebabkan cedera atau bahaya; ⋮
4. Informasikan selalu aturan keamanan selama kegiatan belajar-mengajar di internal sekolah atau kegiatan yang melibatkan peserta di luar sekolah, yaitu: ⋮

- 
- a.** Tidak menggunakan kata-kata kasar selama kegiatan, membuat candaan berbau kekerasan, seksual, dan topik-topik lain di luar materi kegiatan didik;
  - b.** Tidak membagikan informasi pribadi seperti nomor telepon, alamat rumah saat diskusi grup atau di *chat box* publik;
  - c.** Tidak menggunggah gambar/foto atau materi di luar topik kegiatan tanpa persetujuan pendidik atau panitia kegiatan;
  - d.** Menggunakan nama panggilan di *zoom*, contoh: syifa\_dki jakarta;
  - e.** Laporkan dan beri nomor telepon yang dapat dihubungi ketika peserta didik membutuhkan bantuan untuk teknologi atau jika menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman dan terancam ketika berkegiatan secara daring.

**5.** Jika dibutuhkan pengambilan gambar/ dokumentasi, pastikan meminta izin terlebih dahulu kepada semua peserta didik yang terlibat; ⋮

**6.** Tidak menghubungi atau mengontak peserta didik secara pribadi untuk hal-hal yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar-mengajar; ⋮

**7.** Tidak mem-*follow* akun personal peserta didik di media sosial. ⋮



# Referensi

Hinduja, S. & Patchin, J.W. 2021 Edition. *Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response*. C:\Users\Sameer\AppData\Local\Temp\mso19AC.tmp (cyberbullying.org). Cyberbullying.org. Unduh 6 Maret 2021.


Hinduja, S. & Patchin, J.W. 2020. *Connecting with Students Online Issues to consider when educators “friend” or follow students*. <https://cyberbullying.org/Educators-Friending-Following-Students-Online.pdf>. Cyberbullying.org. Unduh 7 Maret 2021

Kids HelpLine. 2018. *Cyberbullying*. <https://kidshelpline.com.au/teens/issues/cyberbullying>. Unduh 7 Maret 2021.

Leopold, M. & Trachtenbroit, B. 2011, *Cyberbullying, School Violence, and Youth Suicide*. <https://aquila.usm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1440&context=dissertations>. The University of Southern Mississippi. Unduh 8 Maret 2021.

Save the Children. 2021. *Child Safeguarding untuk Kegiatan Online. Dokumen Internal*.

Siaran Pers Riset Kominfo dan UNICEF NO. 17/PIH/KOMINFO/2/2014 Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. [https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/siaran\\_pers](https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/siaran_pers). Unduh 7 Maret 2021.



*Spanish Society for Adolescent Medicine*. 2014. *Clinical Guide to Cyberbullying for Health Professionals*. [https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/en\\_Guia\\_Clinica\\_Cibera-coso\\_Profesionales\\_Salud\\_FB\\_vf.pdf](https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/en_Guia_Clinica_Cibera-coso_Profesionales_Salud_FB_vf.pdf) . Unduh 9 Maret 2021

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang informasi dan transaksi elektronik (UU ITE) sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang perubahan atas Undang-Undang nomor 11 tahun 2008

UNICEF. 2020. Perundungan di Indonesia: Fakta-fakta Kunci, Solusi, dan Rekomendasi. <https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/Fact%20Sheet%20Perkawinan%20Anak%20di%20Indonesia.pdf>. Unduh 8 Maret 2021

UNICEF. *Cyberbullying: Apa itu dan Bagaimana Menghentikannya*, 10 Hal yang Remaja Ingin Ketahui dari *Cyberbullying*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying> .Unduh 8 Maret 2021.

*We Are Social* dan *Hootsuite*. 2021. Digital 2020: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia?rq=indonesia>. Unduh 7 Maret 2021







# Menjadi Asyik Tanpa Mengusik



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Jalan Jenderal Sudirman, Senayan  
Jakarta, 10270


Telp : 021 - 57900089, Fax: (021) 572 5649

Laman : [www.kemdikbud.go.id](http://www.kemdikbud.go.id)



**pesdik**  
generasi hebat  
berkarakter

ISBN: 978-623-95913-6-6

 @pesertadidik.dit.smp

 Peserta Didik Direktorat SMP

 [Pesertadidikditsmp@gmail.com](mailto:Pesertadidikditsmp@gmail.com)