

#REALTALK

**BERANI TAMPIL JADI
DIRI SENDIRI DAN
BANGKIT DARI
BULLYING**

Instagram

from FACEBOOK



SudahDong
Stop - Bullying Campaign

HALOOO!
APA KABAR?





Apa sih yang terlintas di pikiran kamu saat kamu dengar kata **#RealTalk**? Ngobrol dari hati ke hati secara apa adanya? Betul banget! Itulah yang dilakukan oleh Instagram dengan beberapa konten kreator di kampanye online **#RealTalk**. Kampanye **#RealTalk** membahas banyak hal yang berhubungan dengan masalah yang sering banget dialami anak-anak remaja seperti bullying, tekanan sosial dari lingkungan sekitar, self-love, kesehatan mental dan masih banyak lagi. Melalui **#RealTalk**, Instagram ingin mendorong kita para anak remaja untuk lebih mencintai diri sendiri dan berani tampil adanya dalam mengekspresikan diri.

Sebagai bagian dari kampanye **#RealTalk** tersebut, Instagram bekerja sama dengan Sudah Dong meluncurkan booklet **#RealTalk** yang dirancang sebagai sumber informasi untuk membantu kamu memahami cara menggunakan media sosial, khususnya Instagram, secara lebih positif dan bijak. Melalui booklet **#RealTalk**, kami ingin menciptakan lingkungan online dan juga offline yang lebih positif sehingga kamu dapat merasa lebih aman dan nyaman untuk menjadi diri sendiri serta mengekspresikan diri kamu. Jangan pernah takut untuk menjadi dirimu sendiri dan tampilkan dirimu apa adanya. Aku, kamu dan kita semua spesial dan berhak untuk bahagia.

Salam,

Instagram dan Sudah Dong

Instagram
from FACEBOOK



**YUK,
KITA MULAI**

#REALTALK

**SEBELUM
KITA MULAI,**

**TAHUKAH
KALIAN TENTANG
*CYBERBULLYING?***



CYBER- BULLYING

Cyberbullying merupakan bentuk tindakan yang dapat menyakiti orang lain dan dilakukan melalui media elektronik (rekaman video intimidasi, pencemaran nama baik & komentar negatif lewat internet, dan lainnya).

Banyak kasus cyberbullying terjadi di media sosial. Pengalaman cyberbullying dapat membuat penerimanya merasa lemah, tidak berharga, dan memiliki banyak kekurangan. Perasaan tersebut dapat membuat mereka menyalahkan dirinya sendiri dan menarik diri dari kehidupan sosial. Dalam jangka panjang, cyberbullying juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang.



JIKA KAMU MENGALAMI CYBERBULLYING

Umumnya, para pelaku cyberbullying akan merasa senang jika kamu merasa sedih dan lemah. Maka dari itu, kamu harus berani bangkit untuk dirimu sendiri dan tingkatkan kepercayaan dirimu. Bangkit dari cyberbullying memang bukan hal yang mudah, tapi bukan berarti kamu tidak bisa melakukannya.



1. **Kenali dirimu sendiri**, terima kekurangan dirimu dan fokus kembangkan kelebihan dirimu.
2. **Cintai dirimu sendiri** karena dirimu berharga sehingga tidak ada seorang pun yang boleh mem-bully kamu.
3. **Tingkatkan kepercayaan dirimu** agar kamu lebih berani mengekspresikan dirimu apa adanya serta mengeksplorasi hal-hal positif dan bakatmu.
4. **Ingatlah untuk selalu menunjukkan versi terbaik dirimu** dan jangan pernah membalas bullying dengan tindakan yang sama. Kamu bisa melaporkan tindakan bullying kepada orang yang lebih tua seperti orangtua dan guru, agar mereka dapat membantumu menyelesaikan masalah.



JIKA KAMU MELIHAT TEMANMU MELAKUKAN SESUATU YANG MENGKHAWATIRKAN ATAU MENGGANGGU



Kenali Tandanya

Cyberbullying dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Jika temanmu mengalami perubahan secara emosional, menjadi murung, menarik diri dari lingkungan pertemanan baik offline maupun online, kamu harus memberi perhatian lebih kepada mereka.



Laporkan Postingnya

Kamu dapat melaporkan postingan yang mengandung cyberbullying. Kamu juga dapat melaporkan postingan temanmu jika kamu melihat postingan mereka membahayakan atau melukai dirinya sendiri dan orang lain.

✓ **Mulailah interaksi positif**

Sebuah sapaan darimu dapat memberikan harapan bagi temanmu.

✓ **Dengarkan**

Dukung temanmu, dengarkan keluh kesahnya, dan berikan ia semangat untuk melakukan hal-hal yang positif.

✓ **Mencari Bantuan**

Kadang temanmu yang mengalami bullying merasa takut untuk mencari bantuan profesional. Bantu yakinkan mereka bahwa pihak profesional dapat membantu mereka menangani masalah yang dihadapi.

✓ **Saatnya melaporkan**

Jika kamu melihat temanmu mulai menyakiti dirinya sendiri dan memerlukan bantuan profesional, kamu harus segera melaporkan situasi tersebut kepada pihak-pihak yang kamu percaya dapat membantu temanmu.

✓ **Kontak darurat**

Polisi: 110, ambulans: 118/119,
KPAI: 021-319015

FITUR KEAMANAN INSTAGRAM

Tahukah kamu? Instagram punya banyak fitur keamanan yang dapat membuat kamu merasa aman dan nyaman saat menggunakan Instagram loh. Ayo kenali fitur keamanan Instagram lebih lanjut.



Privat

Jika kamu mempunyai profil publik di Instagram, siapa saja dapat melihat postinganmu. Berbeda dengan profil publik, Instagram juga menyediakan profil privat untuk membantu kamu memfilter siapa saja yang dapat melihat postinganmu.



Lapor

Laporkan akun maupun postingan yang negatif dan ofensif di Instagram. Jangan khawatir, pelaporan dilakukan secara anonim dengan menekan “...” di sudut kanan atas postingan maupun profil seseorang.



Senyap

Jika kamu tidak nyaman melihat postingan teman kamu yang negatif dan ofensif, kamu dapat mensenyapkan postingan Stories maupun Feed mereka. Postingan mereka tidak akan muncul lagi di akunmu.



Kontrol K

Kontrol

Blokir Komentar Dari

Komentar baru dari orang yang dilihat oleh semua orang kecuali

Filter

Sembunyikan Komentar y

Sembunyikan komentar yang mu postingan, cerita, dan video sia otomatis.

Filter Manual

Sembunyikan komentar yang tertentu dari postingan, cerita, Anda.



omentar

0 Orang >

Anda blokir tidak akan dapat
lihat dia.

yang Menyinggung 

ungkin mengganggu dari
 siaran langsung Anda secara



engandung kata atau frasa
dan video siaran langsung



Blokir

Selain mengaktifkan fitur Senyap, kamu dapat memblokir akun seseorang yang mengganggu. Orang tersebut tidak akan mendapat notifikasi setelah kamu memblokir mereka.



Batasi

Fitur Batasi di Instagram akan membantumu membatasi profil seseorang yang sering memberikan komentar negatif di akunmu. Setelah fitur Batasi diaktifkan, komentar mereka hanya dapat dilihat oleh diri mereka sendiri.



Kontrol Komentar

Kolom komentar adalah tempat yang tepat untuk memulai interaksi dan percakapan di postinganmu. Di bagian Pengaturan, kamu dapat mengatur kolom komentarmu secara proaktif agar menjadi ruang positif yang sesuai dengan keinginanmu. Instagram akan membantumu secara otomatis menyembunyikan komentar negatif di postinganmu.



Teman dekat

Kamu dapat menggunakan pengaturan “Teman Dekat” di stories agar hanya orang tertentu yang melihatnya. Orang yang tidak dapat melihat story tidak tahu bahwa mereka melewatkan sesuatu.



9:24

LTE

SUDAHDONG
Postingan

sudahdong



It's Cool to be Kind

Saya _____ mendukung seluruh lingkungan untuk bebas dari segala bentuk bullying, kepada dan dari siapapun. Mari ciptakan lingkungan yang sehat, suportif, dan bersama untuk melawan dan #stopbullying.

World Mental Health Day,
10 Oktober 2018
SudahDong, An Anti Bullying Campaign

yasss

Suka

Sudahdong Dalam rangka World Mental Health Day yang jatuh pada 10 Oktober 2018, Sudah Dong kembali mengajak kawan-kawan semua untuk kembali menyuarakan semangat dalam menciptakan lingkungan yang bebas bullying.



GUNAKAN INSTAGRAM DENGAN BIJAK

Selain mengaktifkan berbagai fitur keamanan Instagram, kamu juga harus dapat menggunakan Instagram dengan bijak. Gunakan fitur-fitur ini agar kamu dapat bermain Instagram sambil tetap fokus menjalankan rutinitas di sekolah maupun di rumah.

Perhatikan Aktivitasmu di Instagram

Ada cara mudah untuk melihat berapa lama kamu mengakses Instagram. Buka halaman pengaturan dan ketuk "Aktivitas Anda". Kamu akan melihat dasbor yang menampilkan berapa lama rata-rata kamu menghabiskan waktu di Instagram setiap harinya maupun selama seminggu terakhir.

Atur Pengingat Harian

Kamu dapat mengatur sendiri berapa lama waktu yang ingin kamu habiskan di Instagram dengan mengaktifkan pengingat harian. Fitur ini akan memberi tahu kamu saat kamu mencapai durasi waktu tertentu yang sudah kamu tetapkan. Bonus: Dengan mengatur batas waktu, kamu dapat menjadi lebih bijak dalam menjalankan aktivitasmu sehari-hari.

Senyapkan Notifikasi

Kamu mungkin merasa sulit mengabaikan notifikasi Instagram. Jika kamu harus fokus belajar maupun melakukan kegiatan lainnya, kamu bisa mensenyapkan notifikasi Instagram dan menjauhkan ponsel dengan menyimpannya di laci atau ruangan lain.

Instagram
from FACEBOOK



**APA PENDAPAT
KAMU SETELAH
MEMBACA
KONTEN
#REALTALK**

INI/ITU

**Dari beberapa hal dibawah ini, yang mana saja
kah yang kamu lebih setuju?**

BERBUAT BURUK	BERBUAT BAIK
BYSTANDER	UPSTANDER
BERMUSUHAN	BERKAWAN
MEMBALAS	MENDIAMKAN
DENDAM	MEMAAFKAN
BERDIAM DIRI	MELAPORKAN
MENCACI	BERKATA BAIK
KEKERASAN	PERDAMAIAN

SEBERAPA ANAK INSTAGRAM KAMU?

Aktif melihat postingan Feed/Stories teman	Lapor konten yang tidak baik	Chatting di Instagram melalui Direct Message	Membuat akun Instagram menjadi privat agar tidak distalking orang yang tidak dikenal
Blokir orang yang membuat kamu merasa tidak nyaman untuk berekspresi	Menggunakan fitur "Teman Dekat" untuk konten privasi	Mengaktifkan fitur "Senyap" untuk sementara waktu	Mengaktifkan fitur untuk filter komentar negatif di Instagram
Membagikan postingan yang menarik melalui Direct Message	Ngobrol di kolom komentar postingan teman	Batasi akun temanmu yang suka memberikan komentar negatif di akun Instagrammu	Meng- <i>follow</i> <i>influencer</i> yang kamu suka
Mendapatkan update terbaru tentang passion kamu di Instagram	Menonton IGTV	Melakukan video call lewat Direct Message	Share kalimat positif yang memberikan semangat kepada teman-teman melalui Instagram Stories

#REALTALK DIARY

Instagram
from FACEBOOK



#REALTALK **QUOTES**

Stop stigma di Indonesia yang menganggap kesehatan mental adalah hal yang tabu untuk dibicarakan. Be strong enough to stand alone, smart enough to know when you need help and wise enough to get one.

Ariel Tatum,
@arieltatum,
23 tahun



Tetap positif, punya pikiran yang positif, cari support system, dan percaya dengan diri sendiri bahwa kita bisa melakukan hal apapun yg kita suka sebagai bentuk ekspresi diri kita, aktualisasi diri kita, terlepas dari bentuk badan, rambut, tubuh, dan apapun.

Intan Kemala Sari,
@kemasari,
28 tahun



Lakukan apa yang kamu sukai dan lakukan apa yang membuat kamu bahagia sehingga kamu bisa membuat orang lain juga merasa bahagia. Kamu bebas berekspresi dan fokus melakukan apa yang kamu sukai. Jangan takut dengan komentar orang lain terhadap karya yang kamu miliki.

Ariani Nisma Putri,
@arianinismaputri,
14 tahun





Download for iOS/Android.



📍 sudahdong

📘 sudahdong

🌐 sudahdong.com

pr.sudahdong@gmail.com

+62 821 2257 4498



Dengarkan Audio Meditasi

Cara Menghadapi Bullying di Aplikasi Riliv



1. Scan QR code di atas jika kamu sudah punya aplikasi Riliv atau download aplikasi Riliv di PlayStore terlebih dahulu kemudian scan QR code di atas.
2. Cari tempat dan posisi nyaman mungkin sebelum memulai meditasi.
3. Klik tombol play lalu ikuti instruksi dari audio.
4. Selamat bermeditasi.



@riliv riliv.co rilivapp

@riliv_app riliv

Instagram

from FACEBOOK



SudahDong
Stop - Bullying Campaign

#REALTALK