



# Panduan Ibu Bapa kepada Instagram

KANDUNGAN

01	Nota Pengenalan
02	Apakah Itu Instagram
03	Mengurus Privasi
04	Mengurus Interaksi
05	Mengurus Masa
06	Mengurus Keselamatan
07	Sokongan Untuk Orang Lain
08	Panduan dan Petua
09	Glosari
10	Sumber



04

10

14

32

80

94

112

120

122

126



## Menyediakan Sistem Sokongan Untuk Remaja Anda di Instagram

Kita merupakan generasi ibu bapa yang sedang membesarkan anak-anak di zaman digital dan mempunyai banyak cabaran tersendiri.

Media sosial telah menjadi sebahagian daripada teknologi komunikasi yang penting di dalam kehidupan anak-anak kita hari ini. Remaja menggunakan media sosial untuk menjalin dan mengekalkan persahabatan mereka, berkongsi minat serta membina hubungan dengan keluarga dan rakan-rakan. Pelantar media sosial merupakan tempat untuk para remaja berkongsi maklumat dan beriadah di talian bersama kenalan mereka.

Dalam era digital ini, ibu bapa harus sentiasa peka akan keselamatan anak-anak ketika dalam talian, dan memastikan mereka bertanggungjawab menetapkan had masa di skrin dengan sewajarnya. Kami faham, memang bukan mudah untuk mengikuti perkembangan informasi-informasi yang diakses oleh anak-anak dan untuk mengawal waktu yang mereka habiskan di alam maya.

Namun, berita baiknya adalah ada banyak ciri-ciri keselamatan dan penambahan sokongan bagi memastikan anak anda kekal selamat di alam maya. MIASA berbesar hati dapat bekerjasama dengan Instagram bagi menyediakan Panduan Ibu Bapa ini dan berharap ia akan dapat membantu anda untuk lebih memahami cara penggunaan Instagram dengan selamat melalui petua dan panduan yang dicadangkan. Langkah ini seterusnya akan dapat membantu untuk anda memulakan perbualan dengan anak remaja anda tentang pengurusan privasi, komen dan berbincang mengenai jangka waktu yang mereka gunakan di talian.

“Hanya dengan mencari ilmu pengetahuan baru dapat memulakan perubahan.”

- MIASA Malaysia



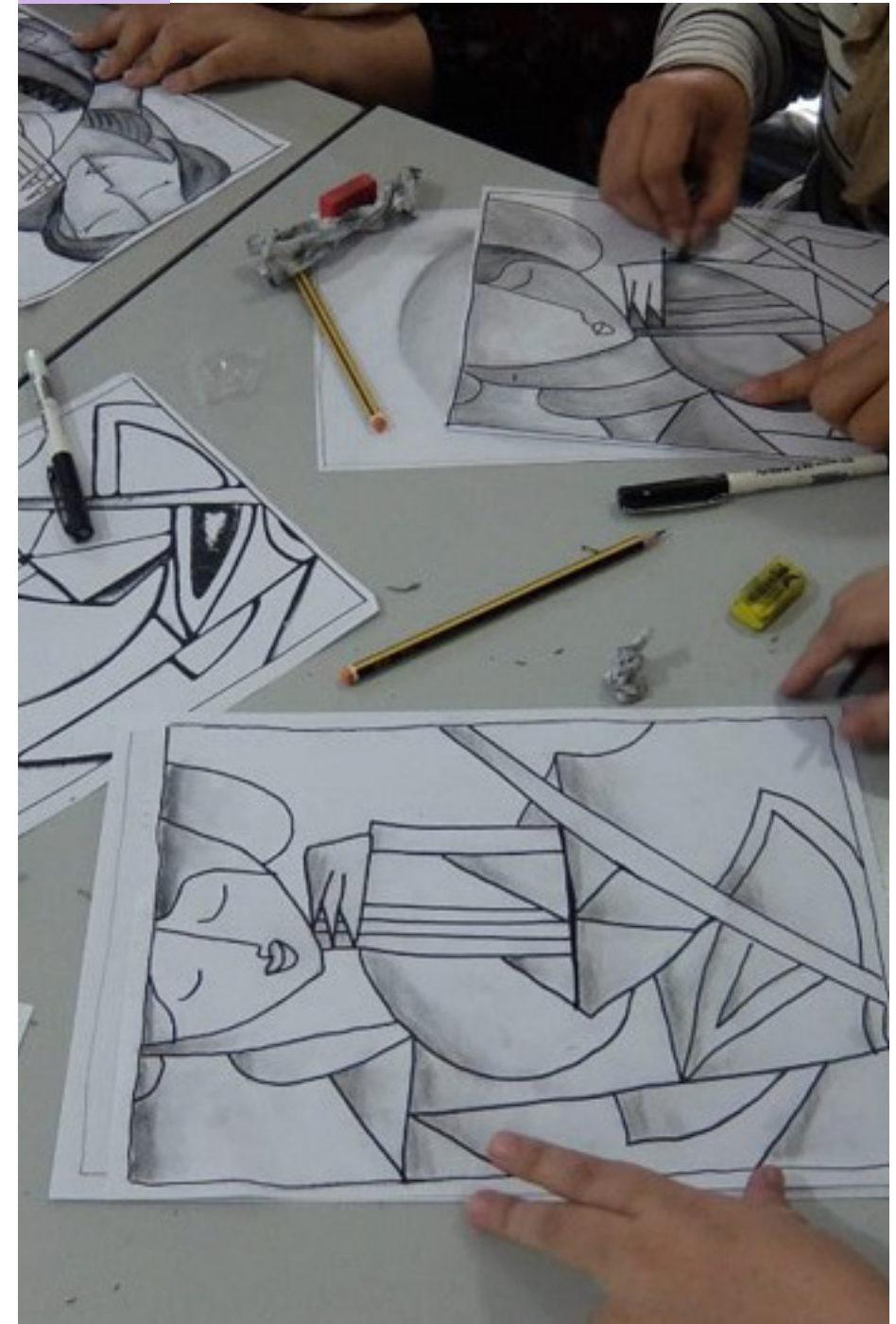
## Mengenai MIASA

Mental Illness Awareness & Support Association (MIASA), atau Persatuan Kesedaran Dan Sokongan Penyakit Mental – adalah sebuah pertubuhan bukan kerajaan (NGO) yang berpusat di Selangor, ditubuhkan pada bulan September 2017.

Matlamat MIASA adalah untuk mengadvokasikan kesihatan mental dan menyokong mereka yang bertarung dengan penyakit mental (peer) dan penjaga adalah untuk mewujudkan kesedaran mengenai kepentingan kesihatan mental dan untuk memperbetulkan tanggapan dan kekeliruan masyarakat mengenai isu kesihatan mental dan penyakit mental serta menyediakan sokongan kepada 'peer' dan penjaga mereka melalui pelbagai program dan aktiviti kesedaran dan sokongan.

Perjuangan dan usaha MIASA memberi impak yang besar dan berkesan kerana ditubuhkan dan digerakkan oleh 'peer' sendiri. MIASA bukan sahaja menyediakan solusi yang holistik dan menyeluruh yang merangkumi aspek perubatan dan rawatan, tetapi juga menekankan aspek kerohanian sebagai komponen penting dalam proses penyembuhan dan pemerkasaan 'peer' itu sendiri.

Untuk maklumat lanjut sila layari: [miasa.org.my](http://miasa.org.my)





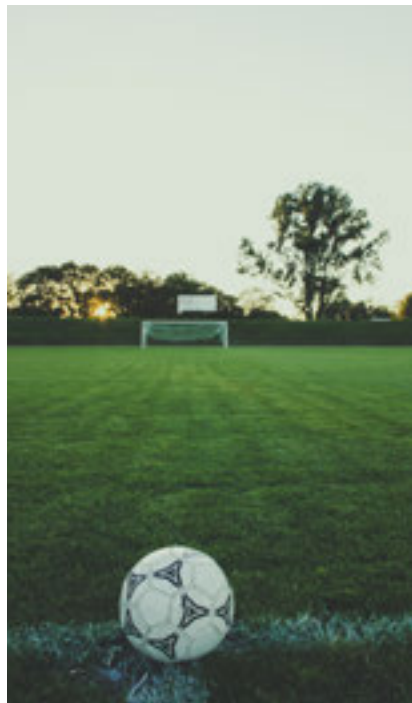
02 /

# Apakah itu Instagram



Instagram ialah sebuah aplikasi perkongsian foto, video, dan mesej di kalangan sesebuah komuniti di mana individu yang menggunakannya dapat saling berhubung mengenai kegemaran dan minat mereka. Instagram khususnya popular di kalangan muda-mudi yang menggunakannya untuk merakam detik-detik istimewa, menghubungi satu sama lain, dan mengadakan perbualan yang menyeronokkan - dengan menggunakan foto, video, penapis, komen, kapsyen, emoji dan tanda pagar. Instagram berfungsi di Apple iOS, peranti Android, dan laman web. Usia minimum untuk memiliki akaun Instagram ialah 13 tahun.

Misi kami ialah untuk mendekatkan orang ramai kepada individu dan perkara-perkara yang mereka gemari sama ada melalui Stories (Cerita), Reels (Gulungan), Feed (Suapan), Live (Langsung), IGTV atau Direct (Terus). Adalah penting untuk menjadikan Instagram sebuah pelantar yang selamat dan bersifat saling menyokong supaya orang ramai dapat mengekspresikan diri secara bebas.



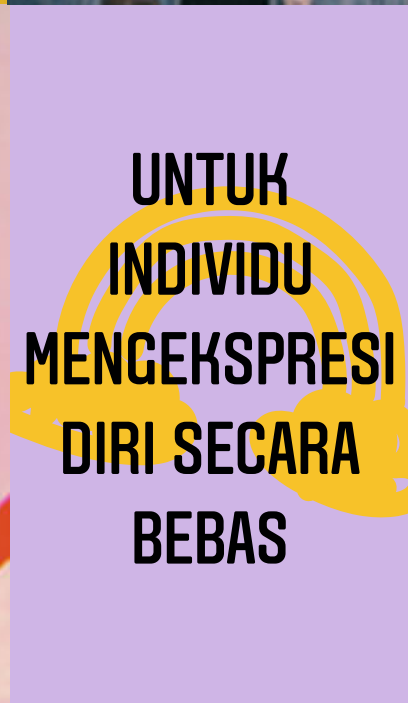
**KOMUNITI DI  
MANA INDIVIDU  
DAPAT SALING  
BERHUBUNG**



**MERAKAM  
DETIK  
ISTIMEWA**



**MENDEKATKAN  
ORANG RAMAI**



**UNTUK  
INDIVIDU  
MENGEKSPRESI  
DIRI SECARA  
BEBAS**



**PELANTAR  
YANG  
SELAMAT  
DAN  
KONDUSIF**



Terdapat beberapa alat yang boleh dikongsi bersama anak anda untuk memberikan mereka lebih kawalan terhadap identiti dan jejak digital mereka. Antara perkara pertama yang patut anda bincangkan ialah sama ada akaun mereka akan menjadi akaun awam atau peribadi. Kami mencadangkan agar para remaja menjadikan akaun mereka akaun peribadi. Dengan memahami bahawa mereka mempunyai kawalan terhadap siapa yang boleh melihat dan berinteraksi dengan perkara-perkara yang dikongsi di dalam talian akan mendorong mereka untuk menjadi diri sendiri di Instagram, sambil kekal selamat dalam talian.



“Bayangkan orang yang tidak dikenali melihat gambar-gambar tanpa kebenaran anda. Baca sekali lagi.

Kita harus menggunakan sosial media dengan bertanggungjawab dan memperolehi faedah daripadanya. Kehadiran anda di media sosial bukan untuk meraih bilangan suka (‘likes’) dan populariti, tetapi agar dapat terus berhubung dengan orang-orang yang tersayang.”



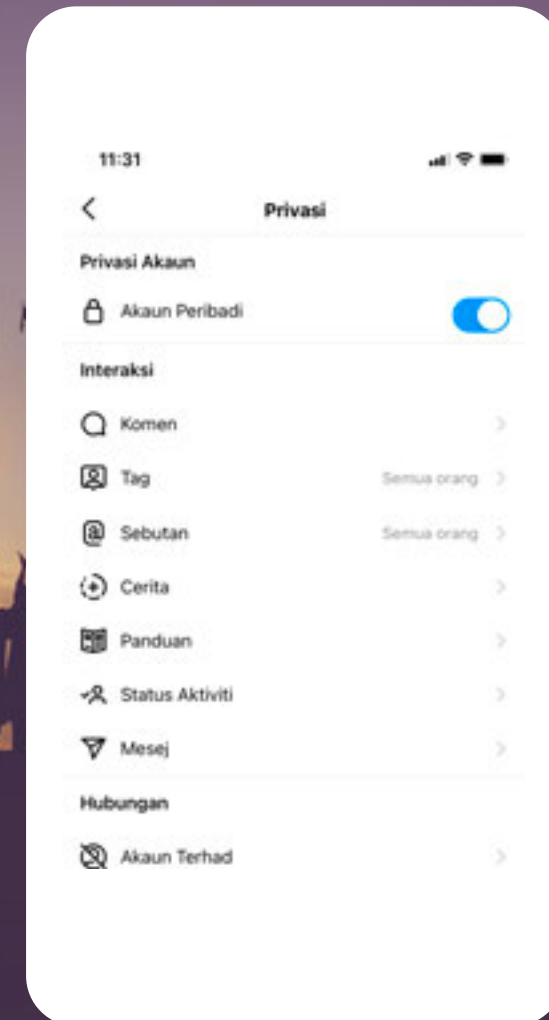
# Privasi Akaun



# Privasi Akaun

Jika akaun anak anda ialah akaun peribadi, mereka boleh meluluskan dan menyekat pengikut mereka pada bila-bila masa. Akaun peribadi bermakna kandungan di dalam akaun anak anda tidak boleh dilihat oleh sesiapa yang tidak dibenarkan. Di samping itu, mereka boleh menyekat pengikut, memilih siapa yang boleh meninggalkan komen, dan mematikan “Show Activity Status” (“Tunjuk Status Aktiviti”) agar rakan-rakan mereka tidak dapat melihat apabila mereka berada dalam talian. Kami mencadangkan agar para remaja menjadikan akaun mereka akaun peribadi.

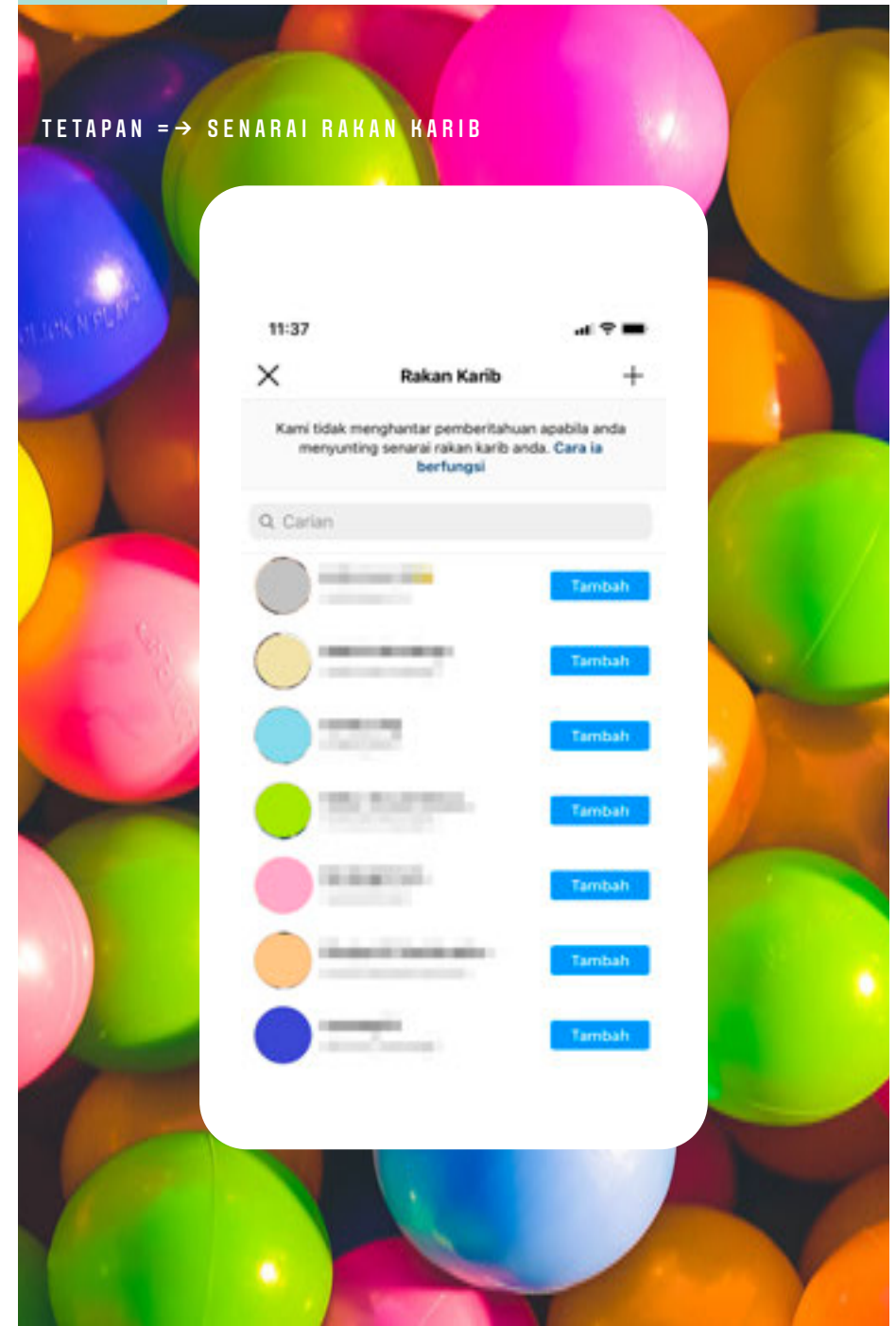
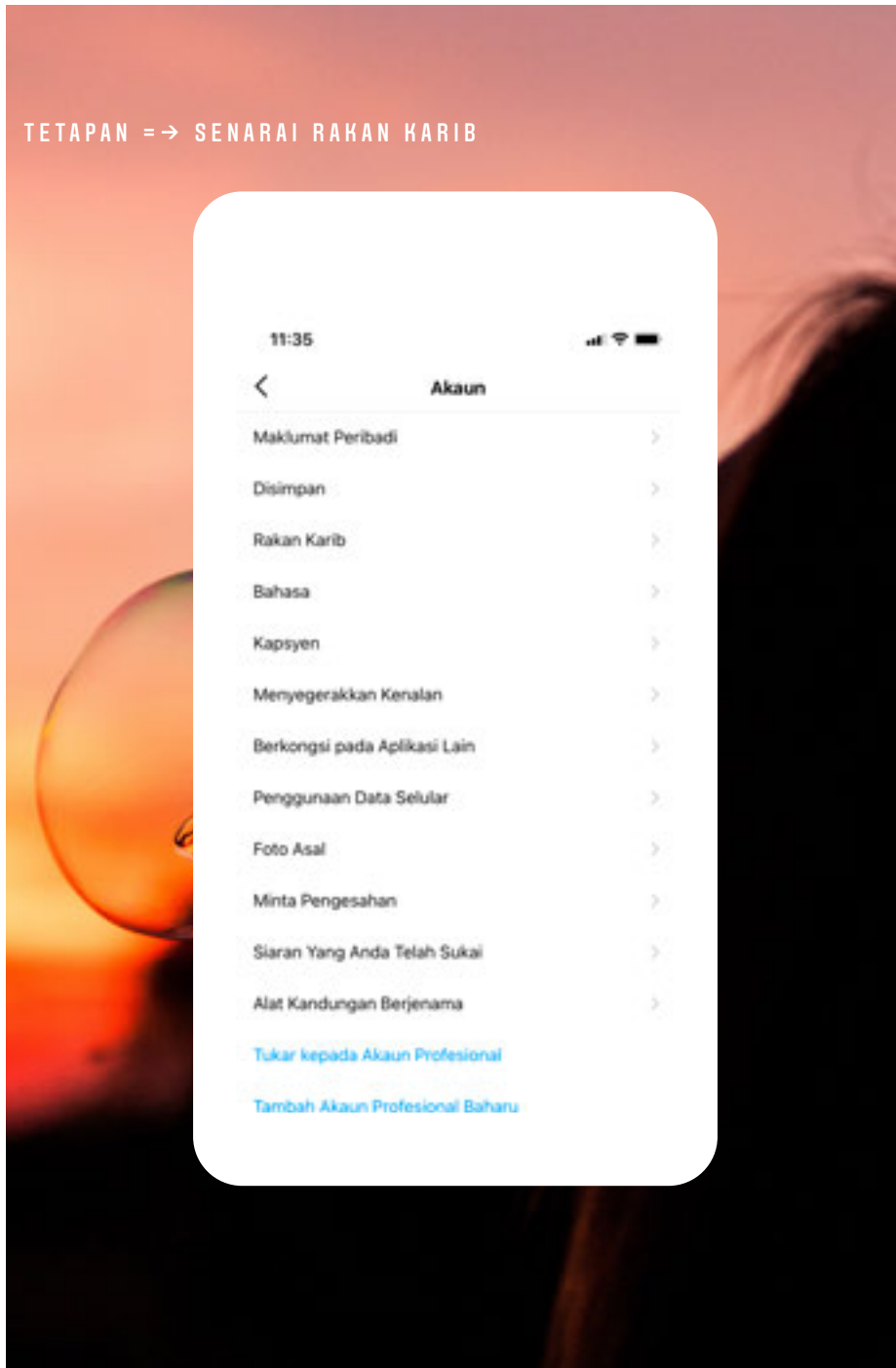
Jika akaun anak anda adalah terbuka kepada awam, sesiapa sahaja boleh melihat kandungan akaun yang dihantar oleh mereka melalui Stories (Cerita), Feed (Suapan) atau Live (Langsung), dan mengikuti mereka tanpa memerlukan kebenaran. Jika anak anda sudah pun memiliki akaun awam, mereka boleh bertukar ke akaun peribadi pada bila-bila masa.



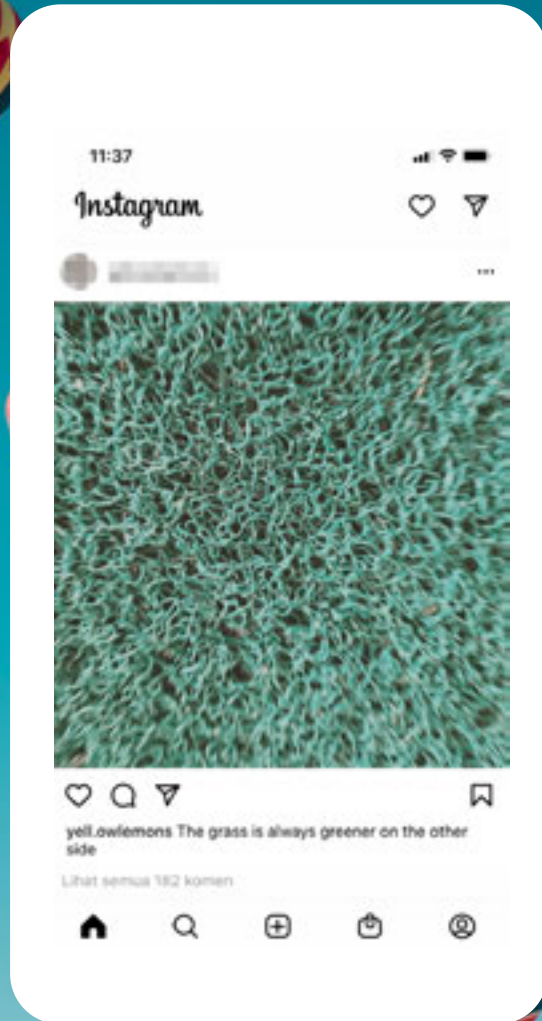
## ➡ Berkongsi cerita dengan senarai rakan karib

Anak anda boleh mencipta satu senarai rakan karib dan berkongsi cerita mereka hanya dengan orang dalam senarai tersebut sahaja. Mereka boleh menambah atau mengeluarkan individu daripada senarai berkenaan pada bila-bila masa, dan individu tersebut tidak akan menerima notifikasi apabila mereka dimasukkan atau disekat daripada senarai tersebut.

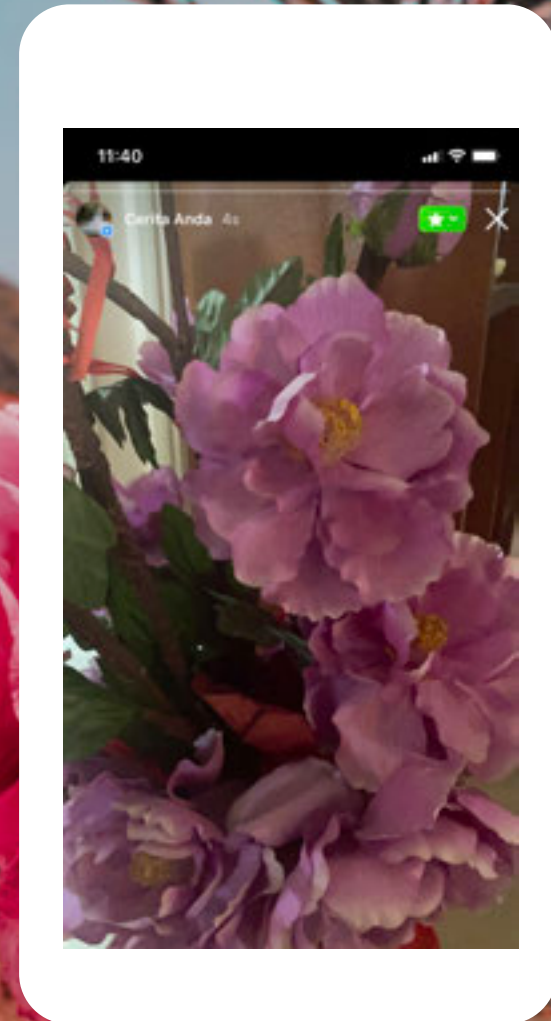




MENAMBAH DAN MENYEKAT INDIVIDU DARIPADA SENARAI PENGIKUT ANDA



MENAMBAH DAN MENYEKAT INDIVIDU DARIPADA SENARAI PENGIKUT ANDA



# KAWALAN MESEJ

Anak anda juga boleh memilih siapa yang dibenarkan menghantar mesej kepada mereka di Instagram dan siapa yang boleh menambah mereka ke dalam perbualan kumpulan di Instagram Direct (Pemesejan Terus). Mereka juga boleh menentukan sama ada permintaan mesej akan dihantar ke senarai Chats (Perbualan), folder Message Requests (Permintaan Mesej), atau sama ada mereka langsung akan menerima mesej tersebut.

## KAWALAN KEMBOLEHJANGKAUAN DM

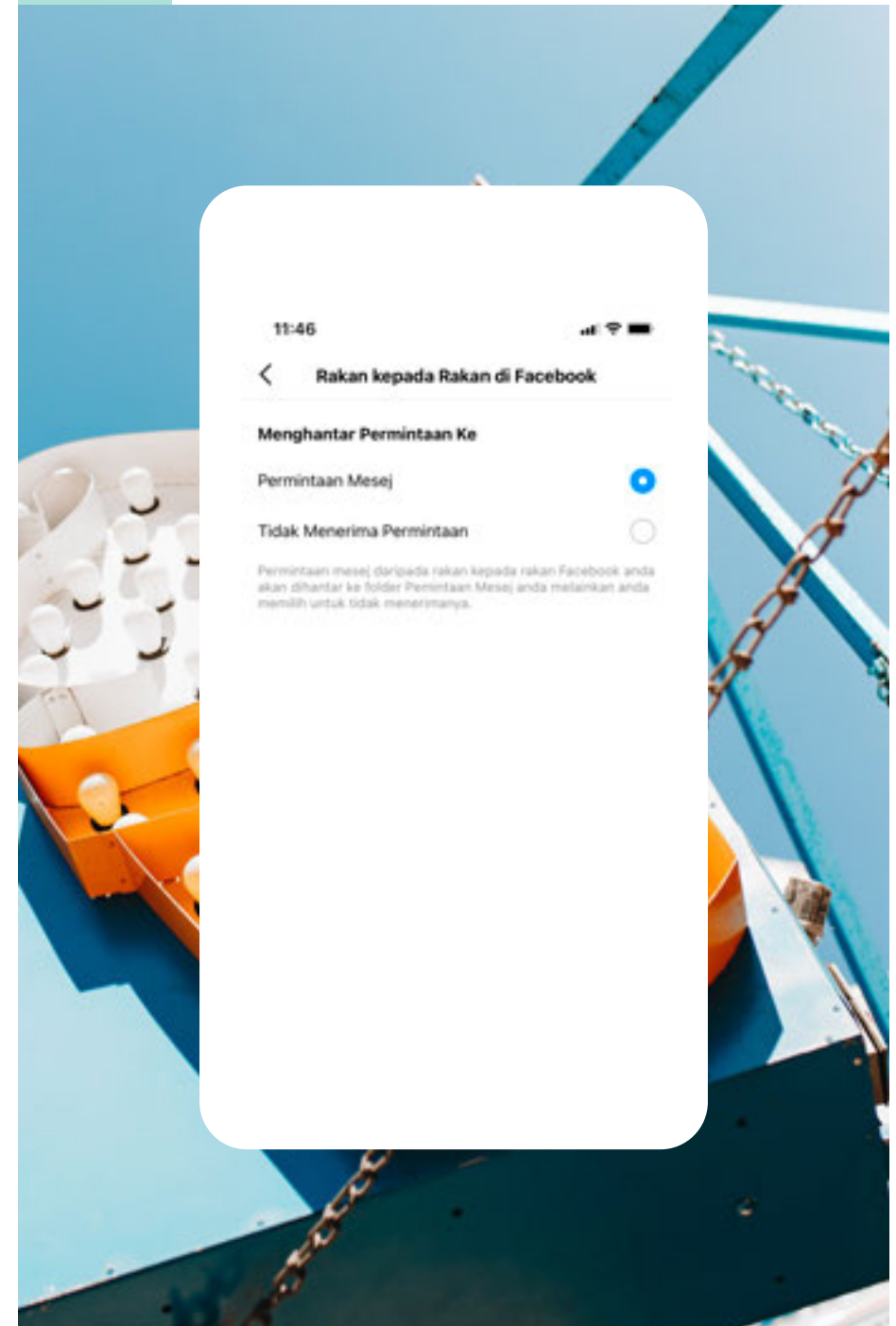
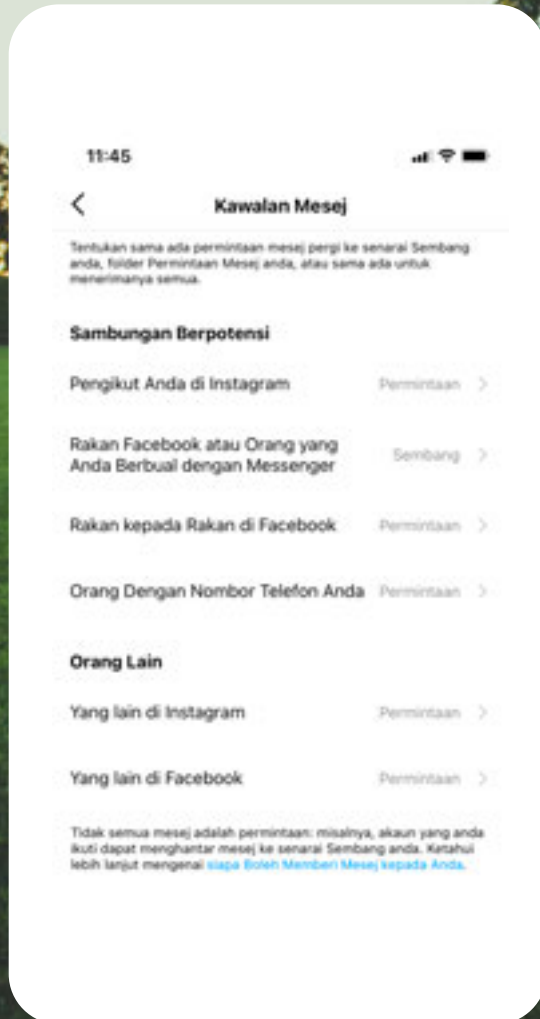
### Interaksi

-  Komen >
-  Tag Semua orang >
-  Sebutan Semua orang >
-  Cerita >
-  Panduan >
-  Status Aktiviti >
-  Mesej >

### Hubungan

-  Akaun Terhad >
-  Akaun Disekat >
-  Akaun Dibisukan >
-  Akaun yang Anda ikuti >

## KAWALAN KEBOLEHJANCKAUAN DM







Tiada ruang untuk sebarang jenis pembulian di Instagram. Adalah bertentangan dengan polisi kami untuk mencipta akaun, memuatnaik foto atau menulis komen dengan tujuan membuli atau mengganggu orang lain. Beritahu anak anda jika mereka terlihat akaun, foto, video, komen, mesej atau Story (Cerita) yang berniat untuk membuli atau mengganggu seseorang, mereka boleh melaporkannya dalam aplikasi tersebut dengan cara mengetik “...” di sudut atas kanan siaran atau profil tersebut, dan menyeret ke kiri komen, atau dengan mengetik dan menahan mesej tersebut, dan mengetik Report (Lapor).

Laporan adalah tanpa nama; kami tidak akan sekali-kali berkongsi maklumat anak anda dengan orang yang dilaporkan.

“Sekiranya anda tidak selesa untuk berbual dengan orang yang tidak dikenali ketika berada di perhentian bas atau pusat membeli belah, jangan berbuat begitu juga dengan orang yang tidak dikenali di media sosial. Sesiapa sahaja boleh mengaku mereka ‘Justin Bieber’ di media sosial. Jadikan kehidupan alam maya anda seperti kehidupan di luar alam maya.”

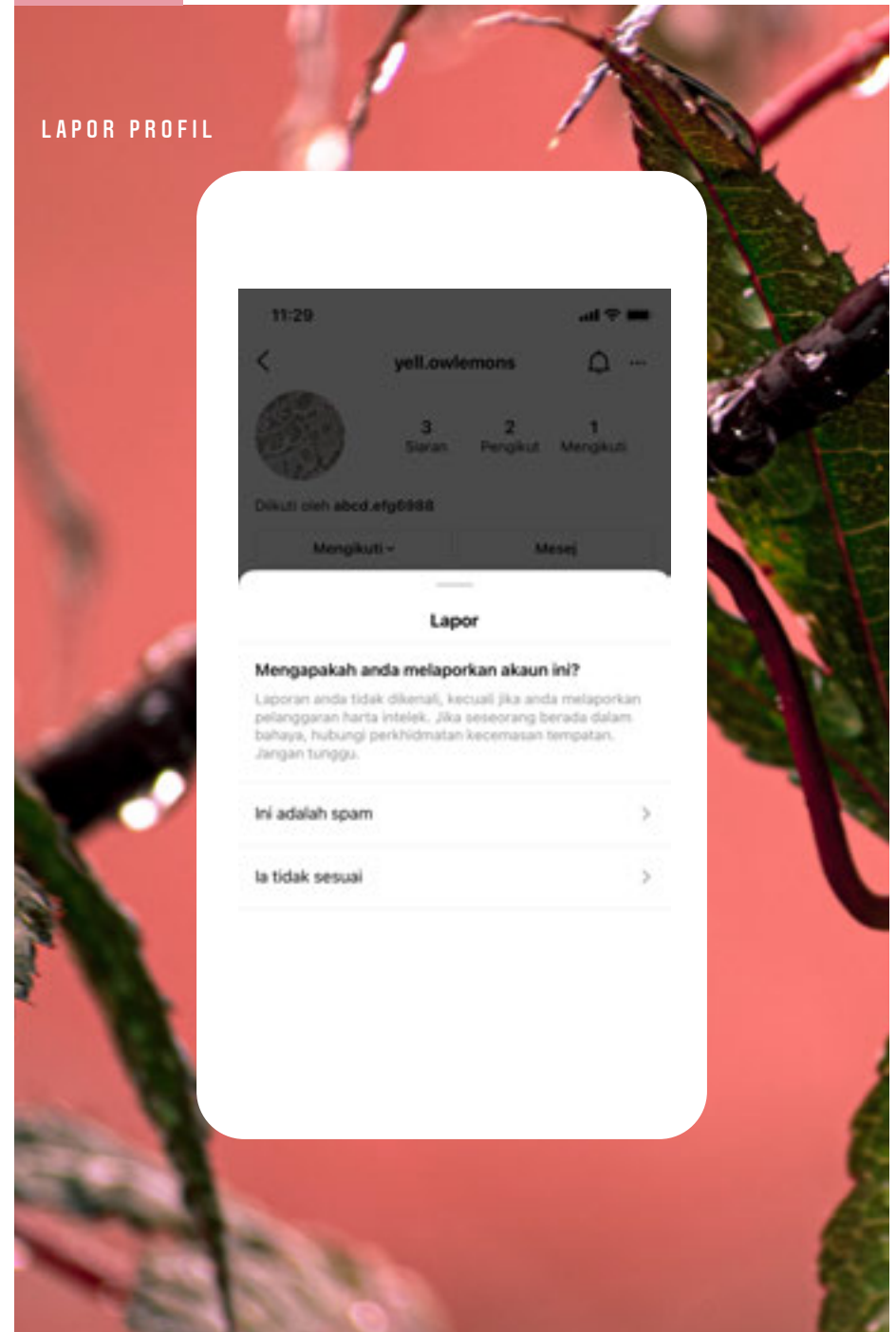
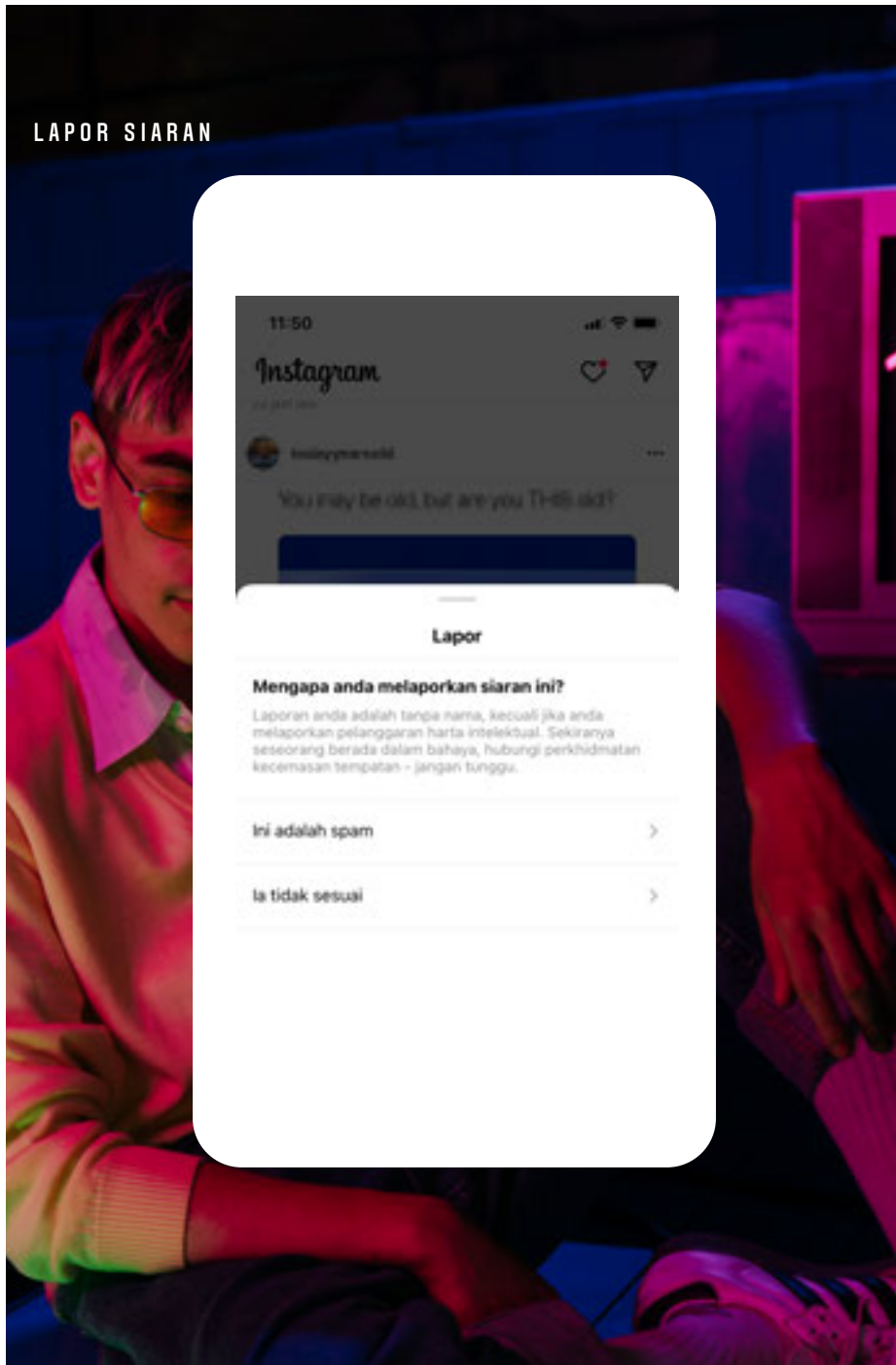


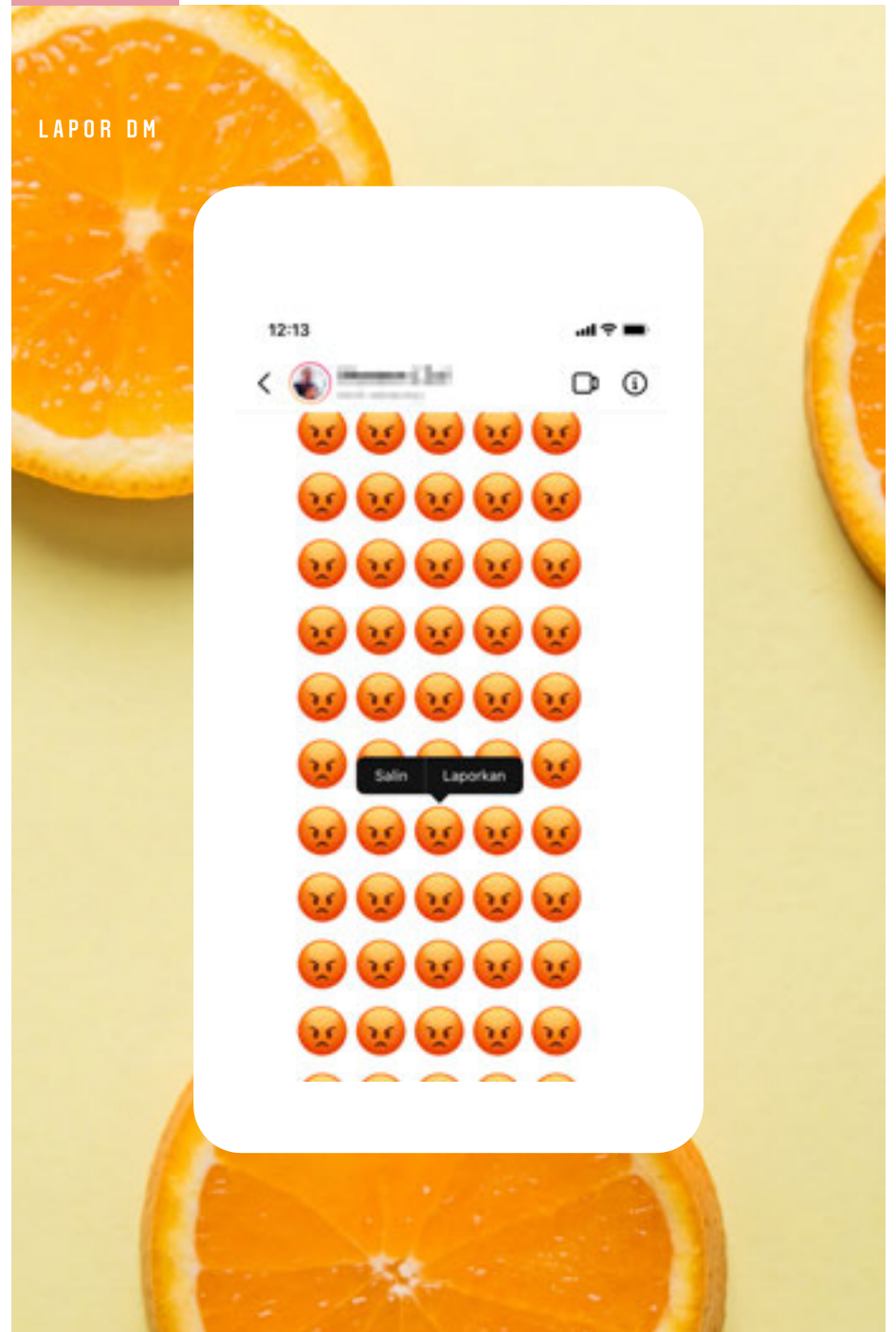
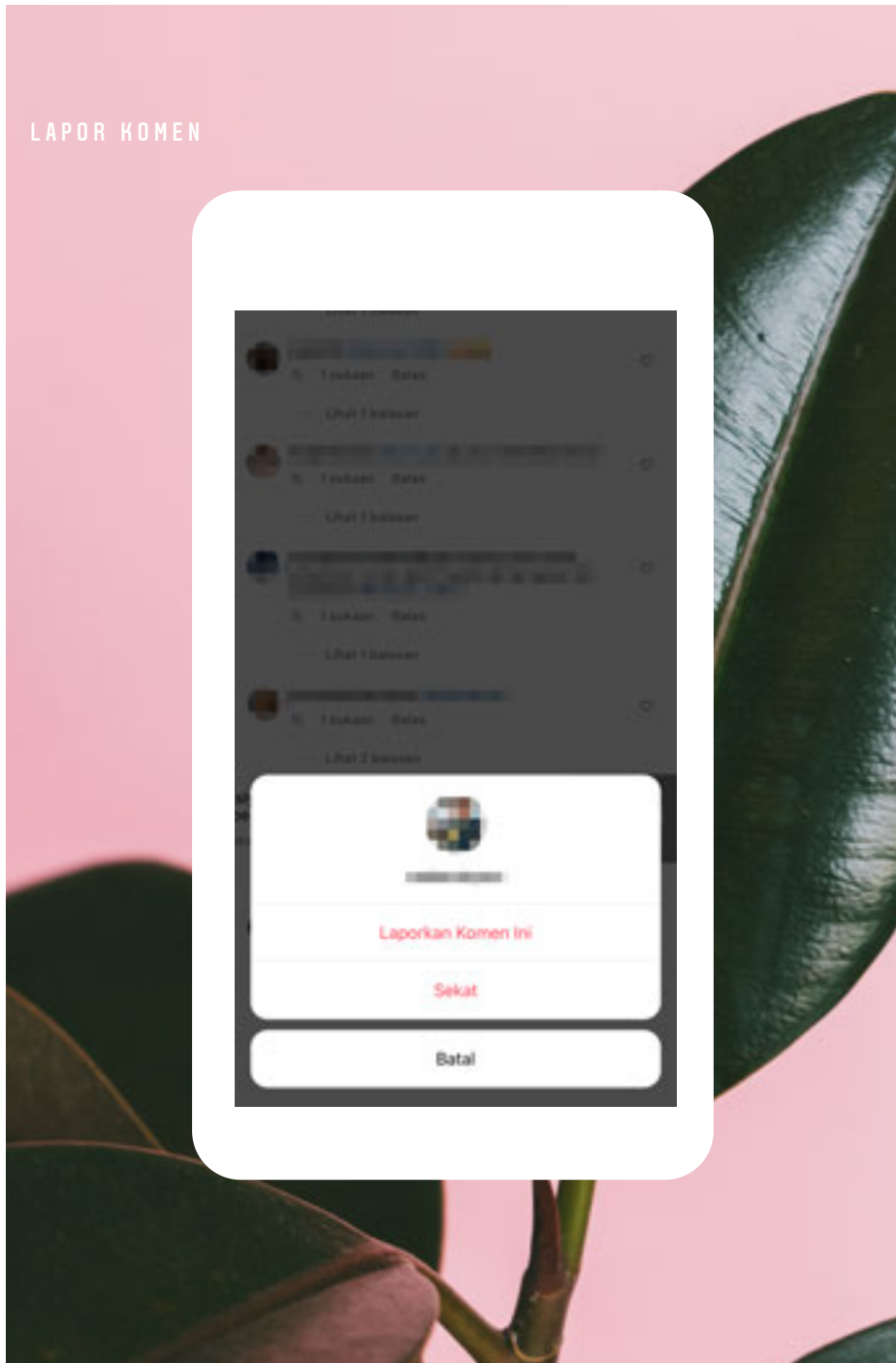


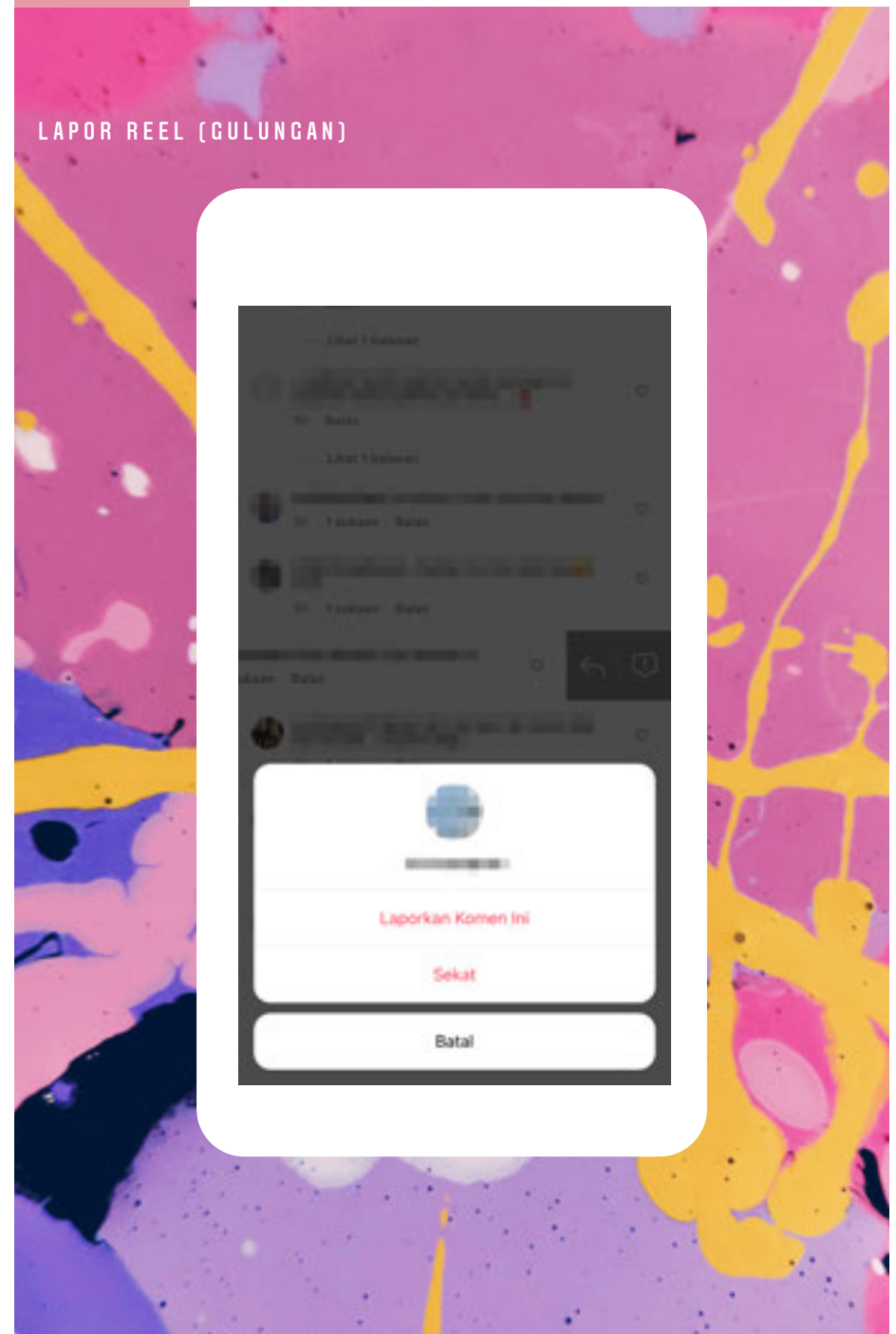
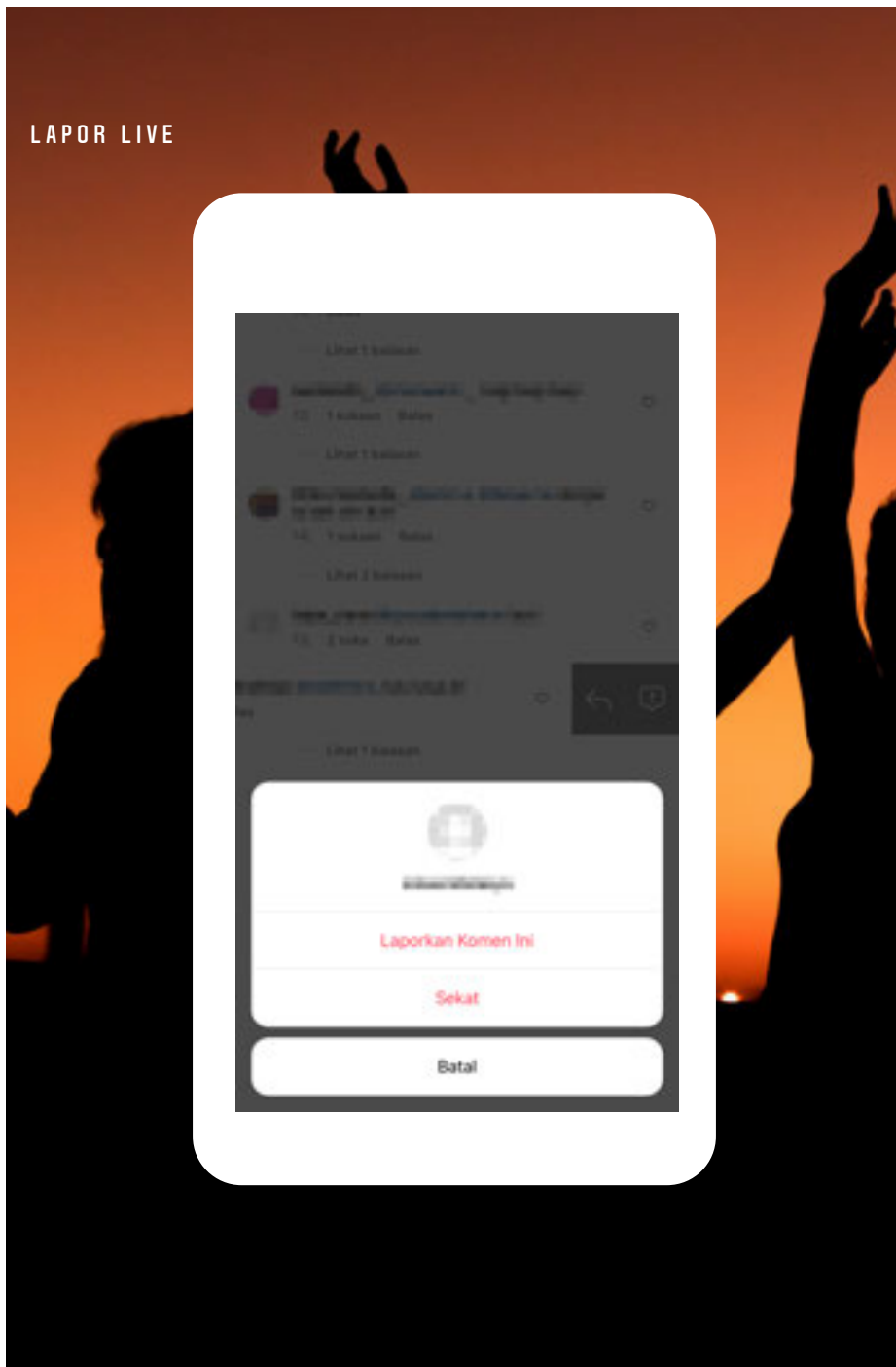
# LAPOR

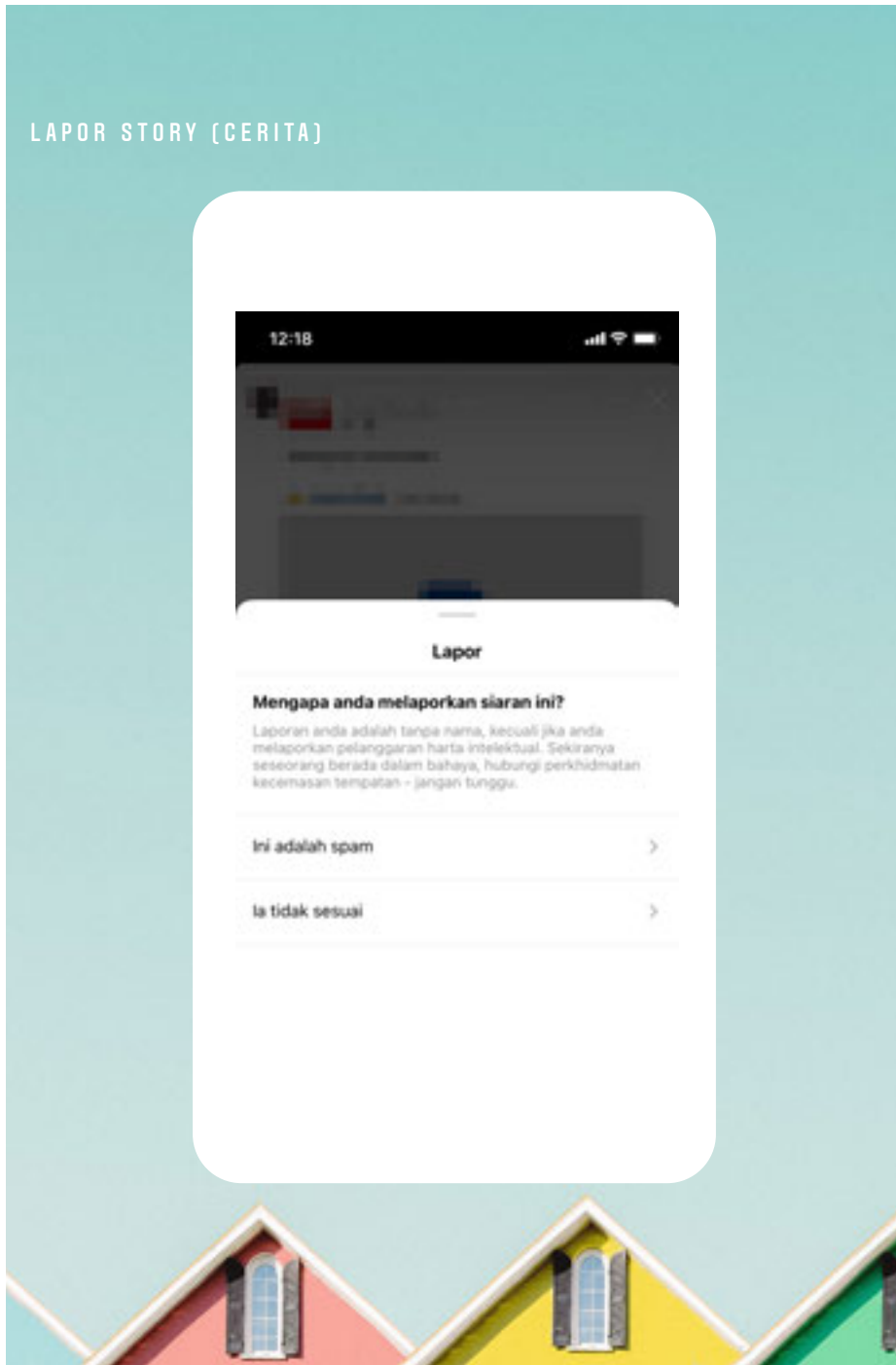
Sesiapa sahaja boleh melaporkan kandungan di Instagram, dari profil/akaun, kepada siaran, komen, Instagram Direct (Pemesejan Terus), Live (Langsung), Stories (Cerita), IGTV dan Reels (Gulungan).











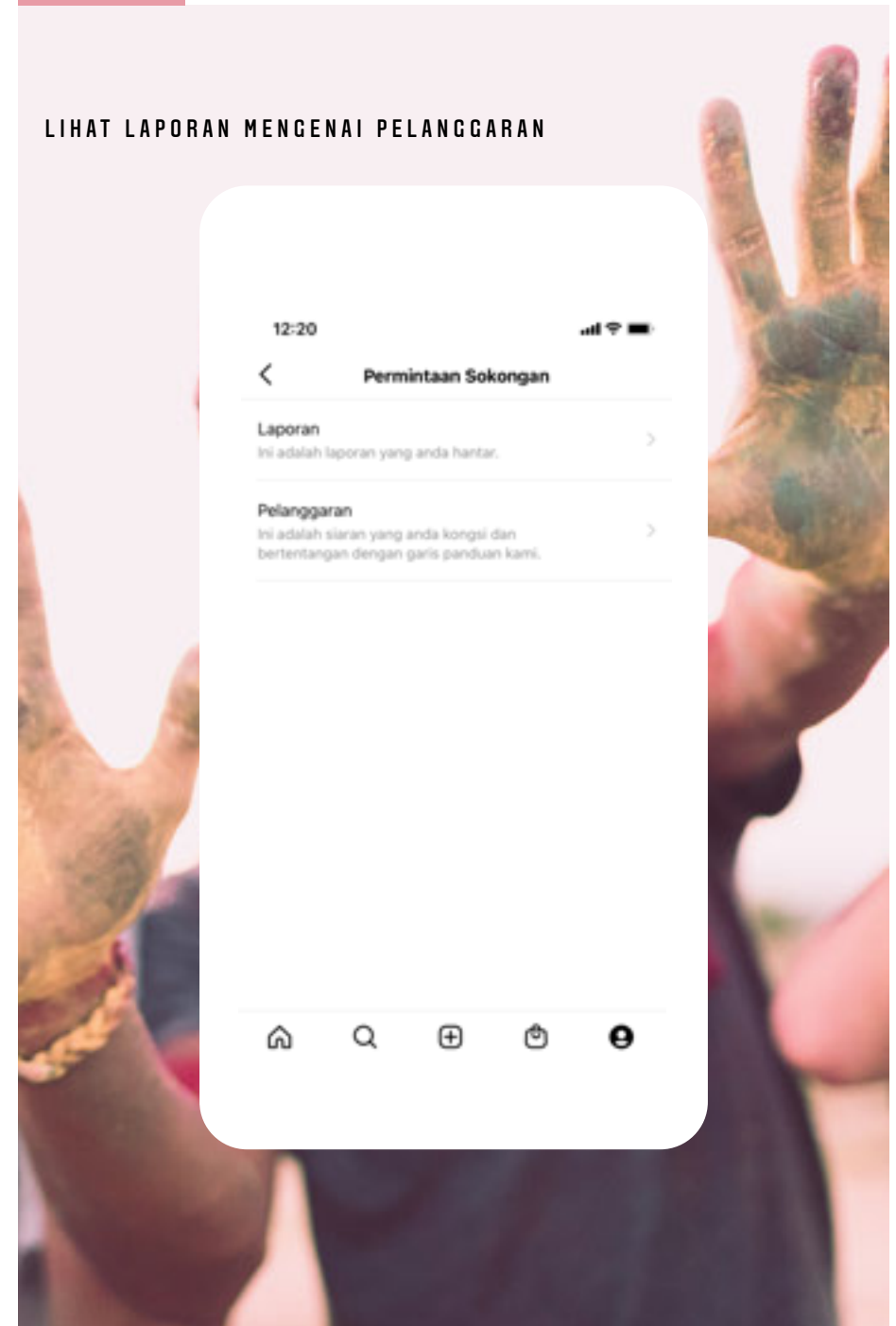
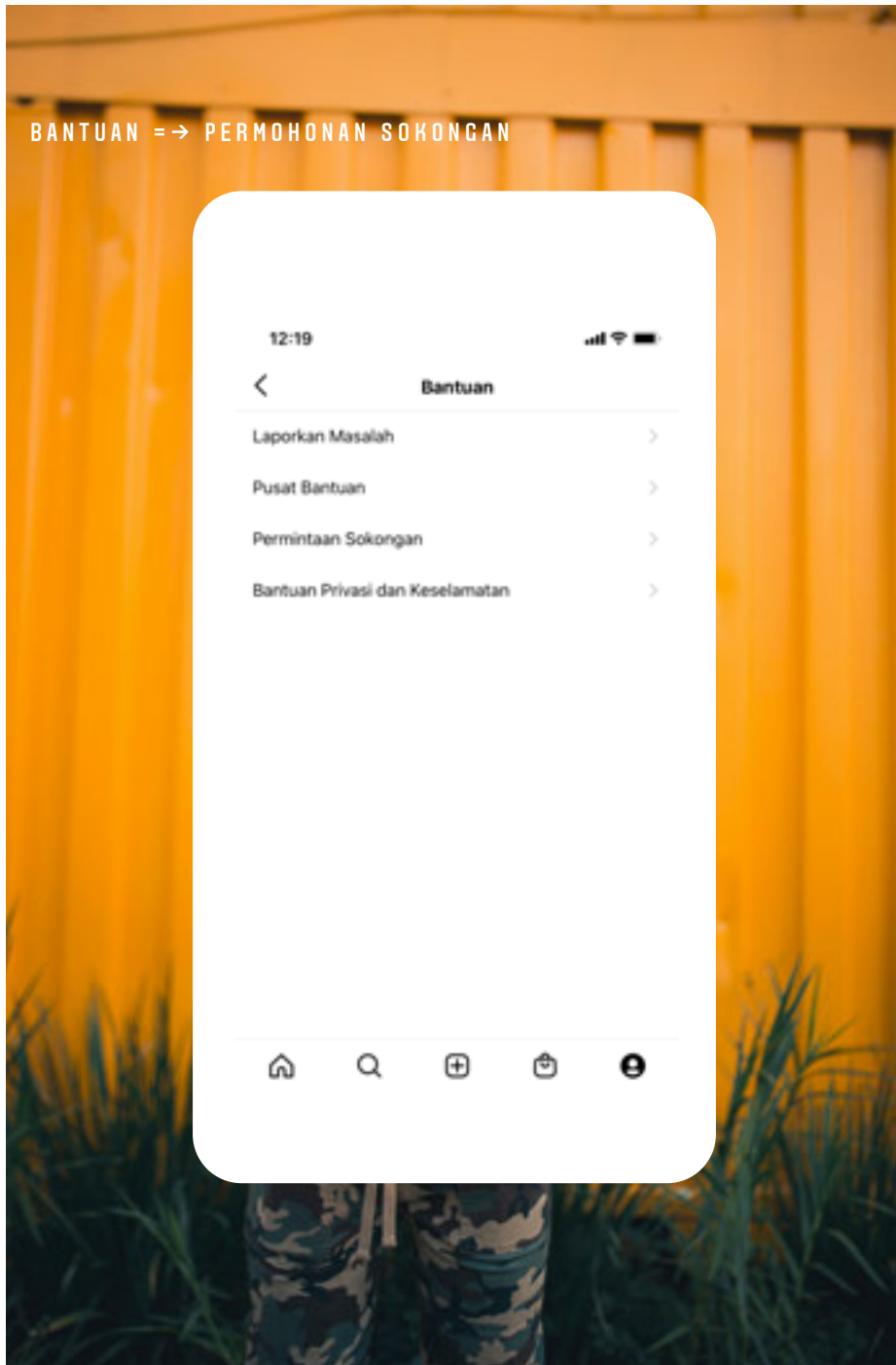
RUANG SENGAJA DIBIARKAN KOSONG

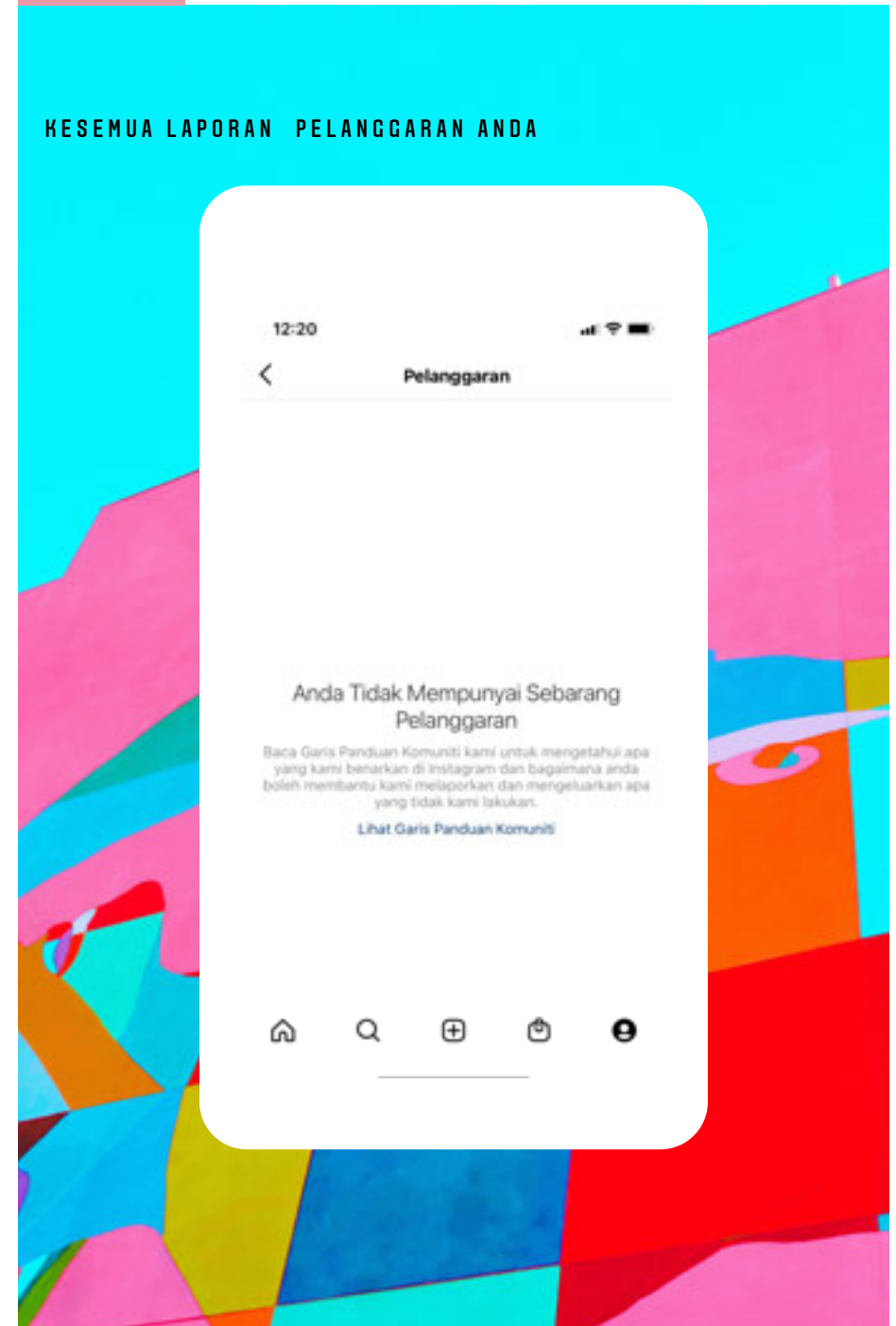
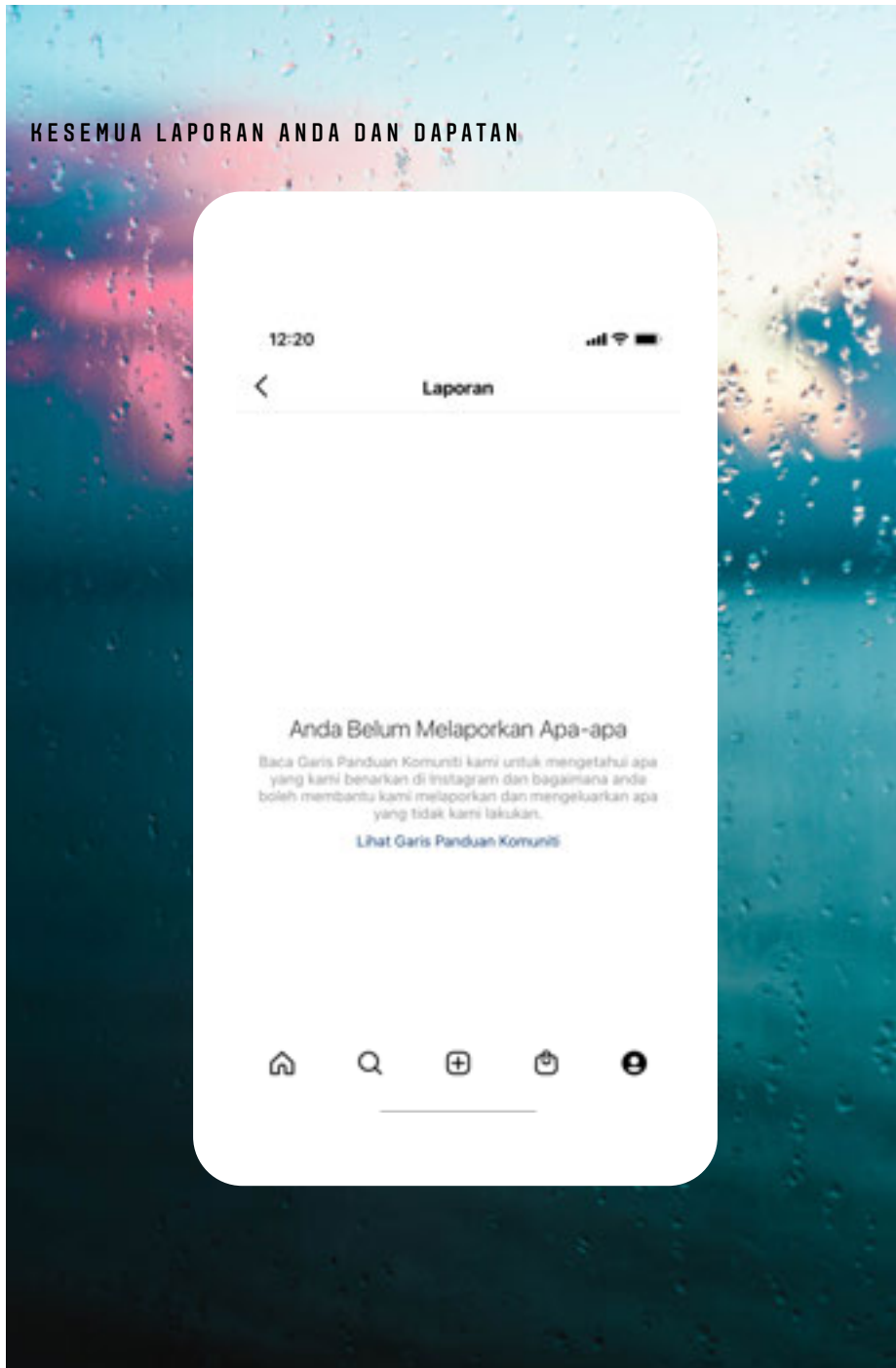
## Permohonan Sokongan

Komuniti kami kini mempunyai akses kepada Permohonan Sokongan – satu ruang di mana anda dan anak anda boleh mengikuti status terkini laporan yang difailkan dan sebarang laporan pelanggaran oleh akaun anak anda. Ini bertujuan bagi meningkatkan ketelusan dalam proses kami dengan memastikan bahawa setiap orang mempunyai akses untuk melihat laporan dan pelanggaran peraturan oleh mereka. Ini juga memberikan ruang khusus kepada orang ramai untuk merayu keputusan yang tidak dipersetujui mereka dalam usaha memastikan proses kami adalah adil.



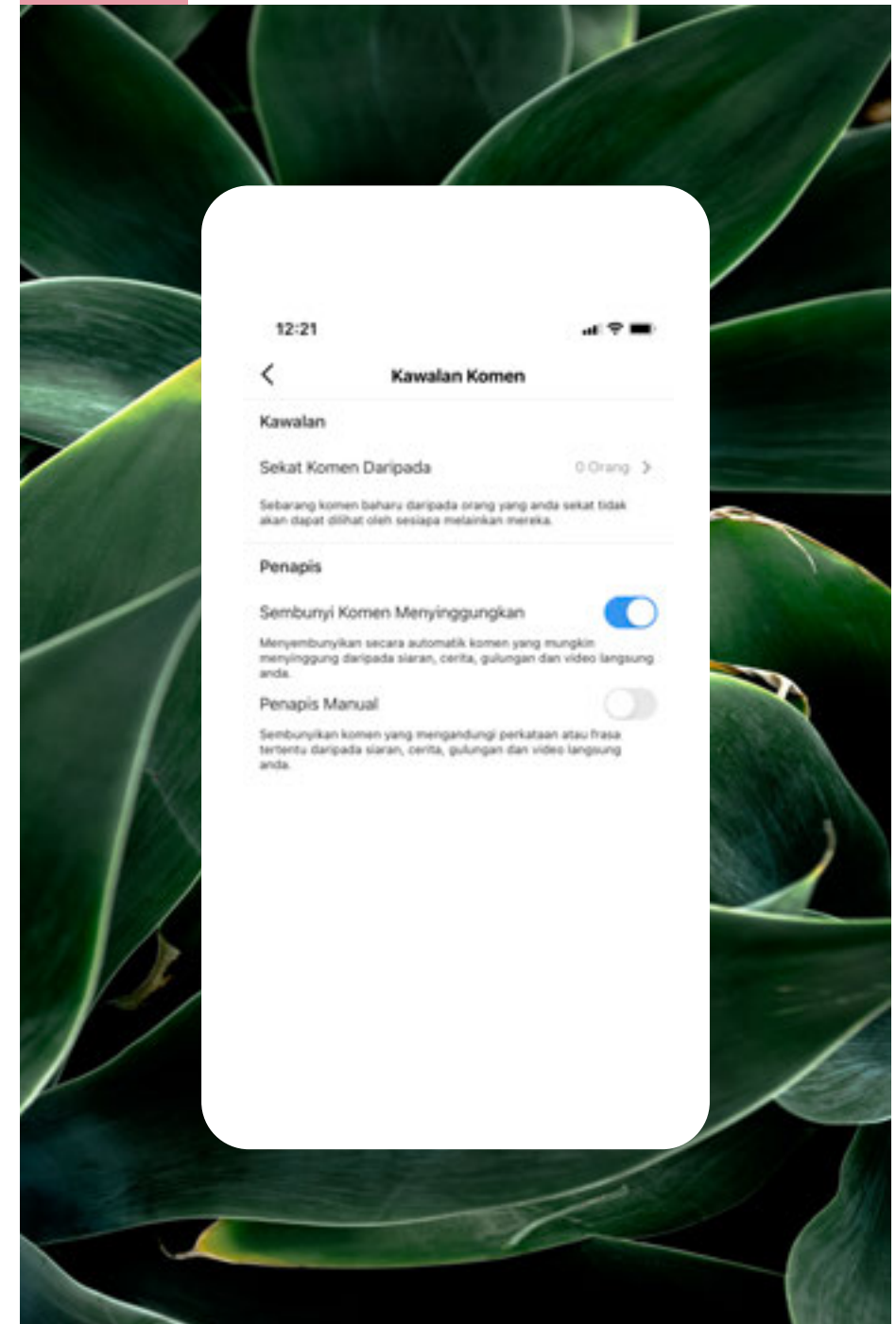






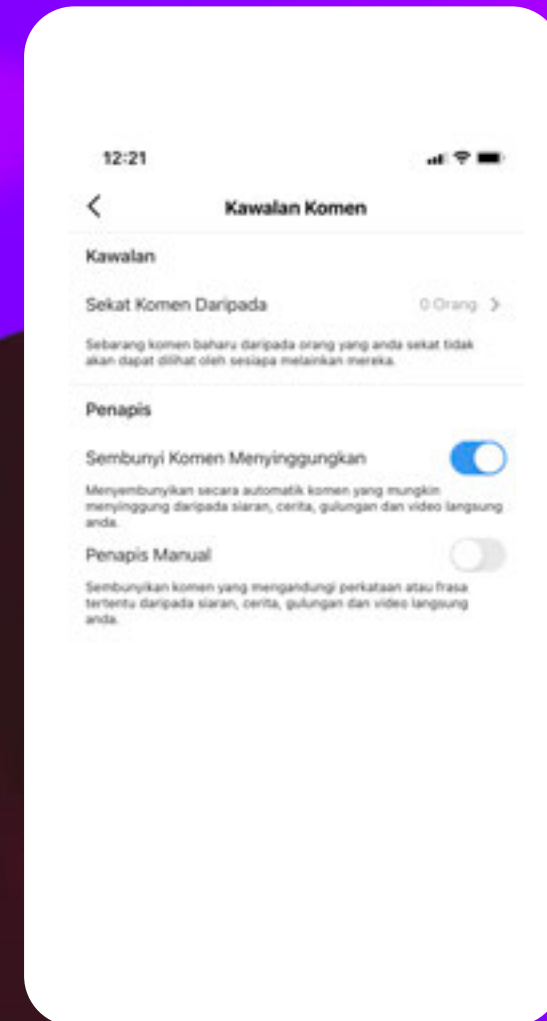
# Mengurus Komen

Anak anda boleh mengawal siapa yang boleh meninggalkan komen di foto dan video mereka. Di bahagian “Comment Controls” (“Menapis Komen”) di tetapan aplikasi, mereka boleh memilih untuk membenarkan komen daripada semua orang, orang yang mereka ikuti dan para pengikut orang tersebut, hanya orang yang mereka ikuti, atau hanya pengikut mereka. Anak anda juga boleh menyekat komen sepenuhnya daripada siaran mereka.



# Menapis Komen

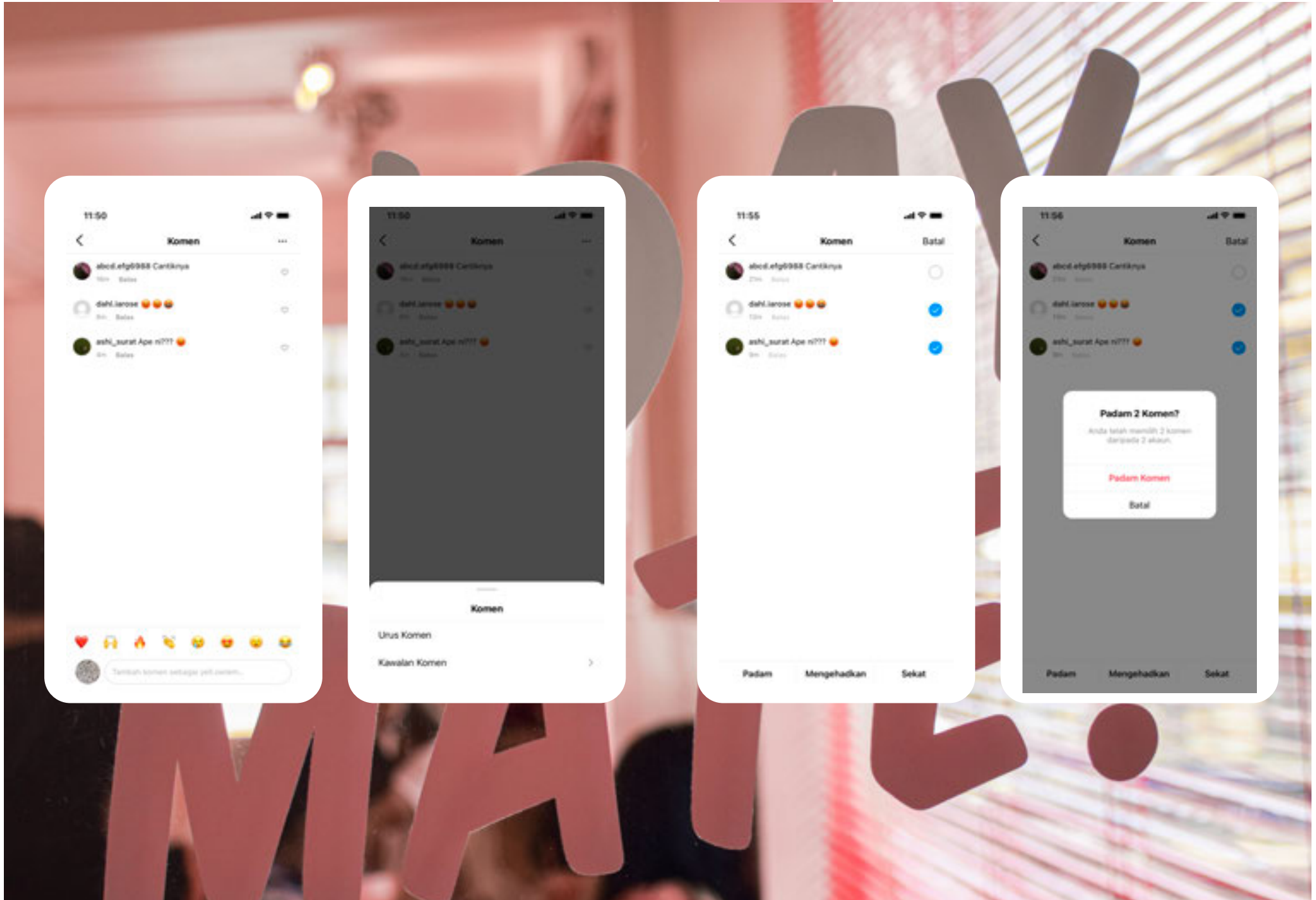
Kami mempunyai kawalan yang membantu anda menguruskan kandungan yang anda lihat dan menentukan sama ada komen-komen adalah menyinggung atau berniat untuk membuli atau mengganggu. Kami telah membina penapis yang menyembunyikan perkataan-perkataan dan frasa-frasa yang ingin anda hindari serta komen-komen bersifat membuli secara automatik. Anak anda juga boleh mencipta sendiri senarai perkataan atau emoji yang mereka tidak kehendaki muncul di bahagian komen apabila mereka membuat siaran dengan pergi ke “Filters” (“Penapis”) di bahagian Comment Controls (Menapis Komen).



# Pengurusan Komen Pukal

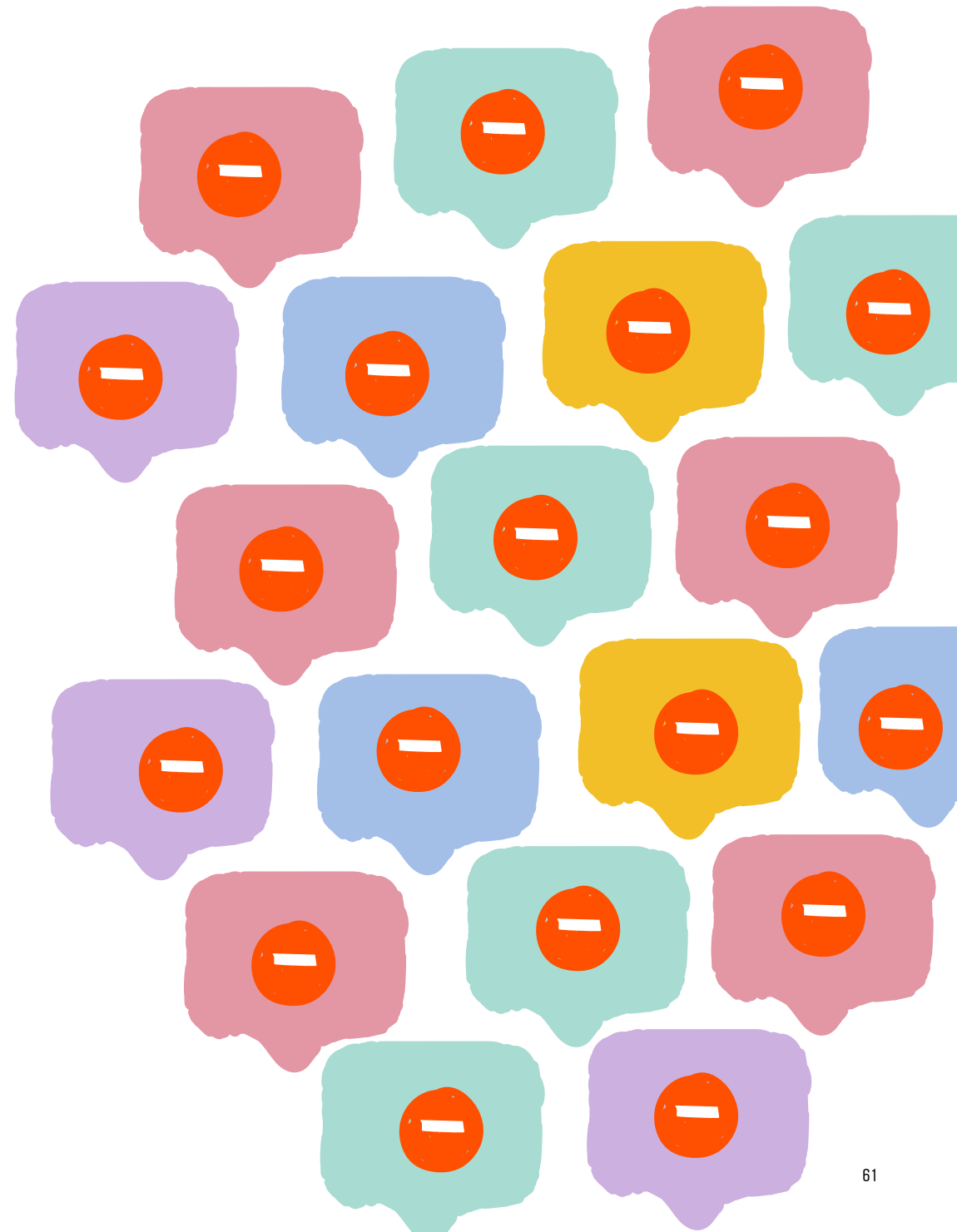
Kami tahu bahawa bukan mudah untuk menguruskan komen-komen yang datang bertalu-talu, jadi kami telah memperkenalkan ciri-ciri untuk memadam komen secara pukal, serta menyekat, mengehadkan atau menghalang akaun daripada menghantar komen-komen negatif. Untuk mengaktifkan ciri ini di iOS, ketik pada komen dan kemudian pada ikon bertitik di sudut kanan atas. Pilih Manage Comments (Menapis Komen) dan pilih sehingga 25 komen untuk dipadamkan sekaligus. Ketik More Options (Lebih Pilihan) untuk menyekat atau mengehadkan akaun secara pukal. Di Adroid, tekan dan tahan pada komen, ketik ikon bertitik, dan pilih komen atau akaun untuk disekat atau dihadkan.

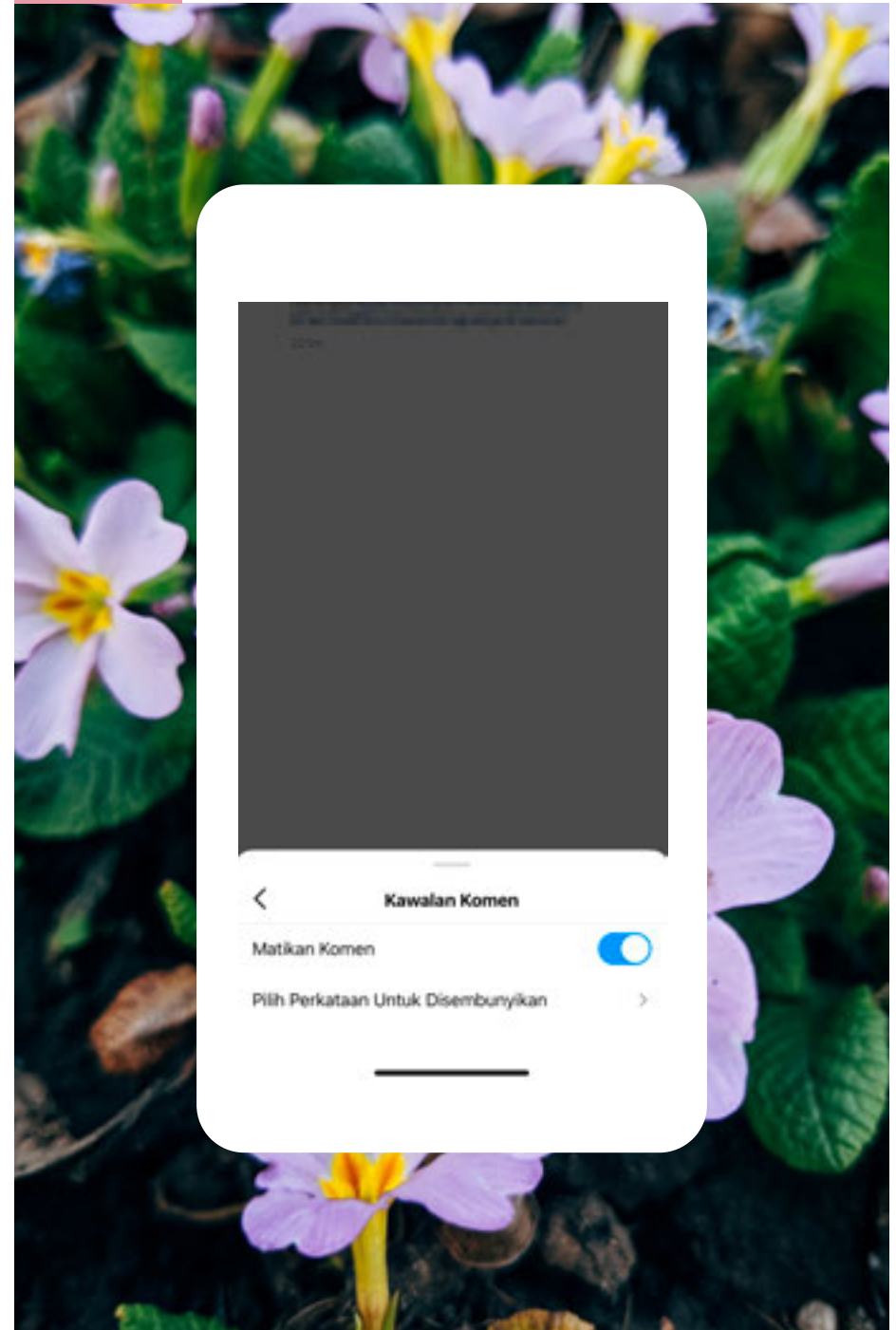
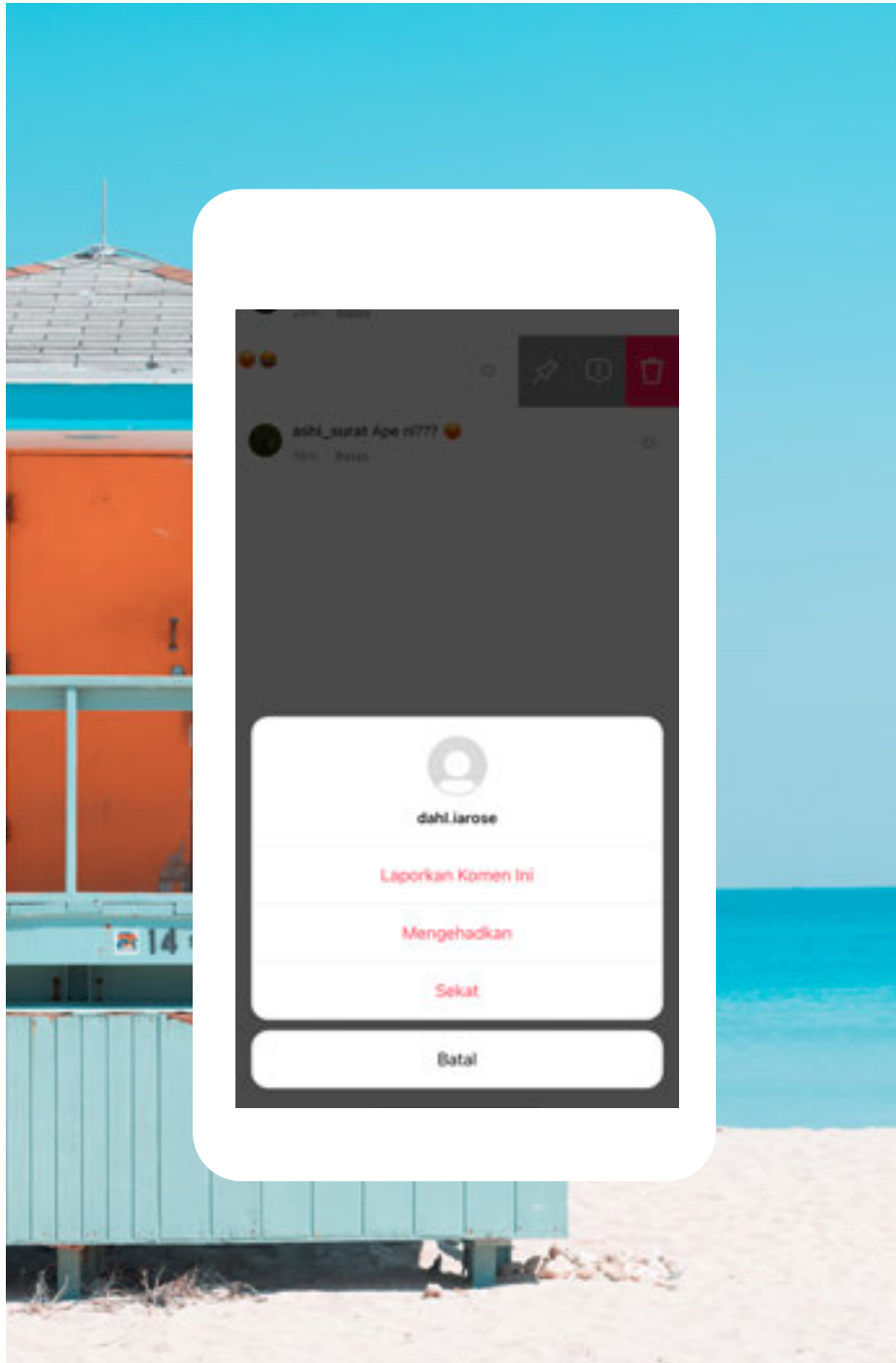




## Menyekat Komen

Anak anda boleh menyekat mana-mana akaun yang mereka tidak mahu berinteraksi dengan. Komen tidak akan lagi muncul dari akaun yang disekat. Anak anda juga boleh mematikan komen daripada kesemua siaran atau siaran individu.



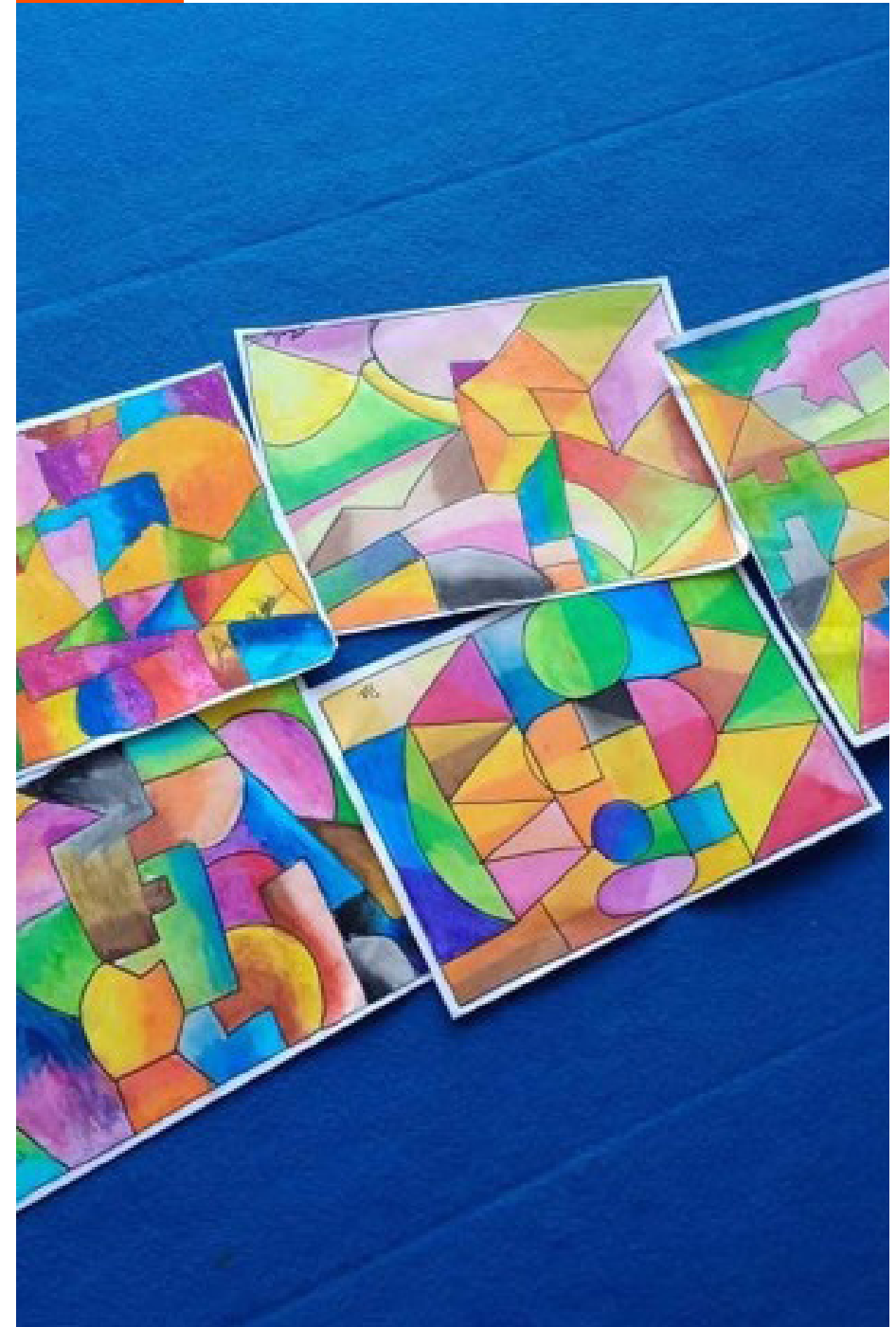




“Tinggikan kata-katamu, bukan suaramu. Kerana hujanlah yang membuat bunga terus mekar, dan bukan guruh,” - Rumi

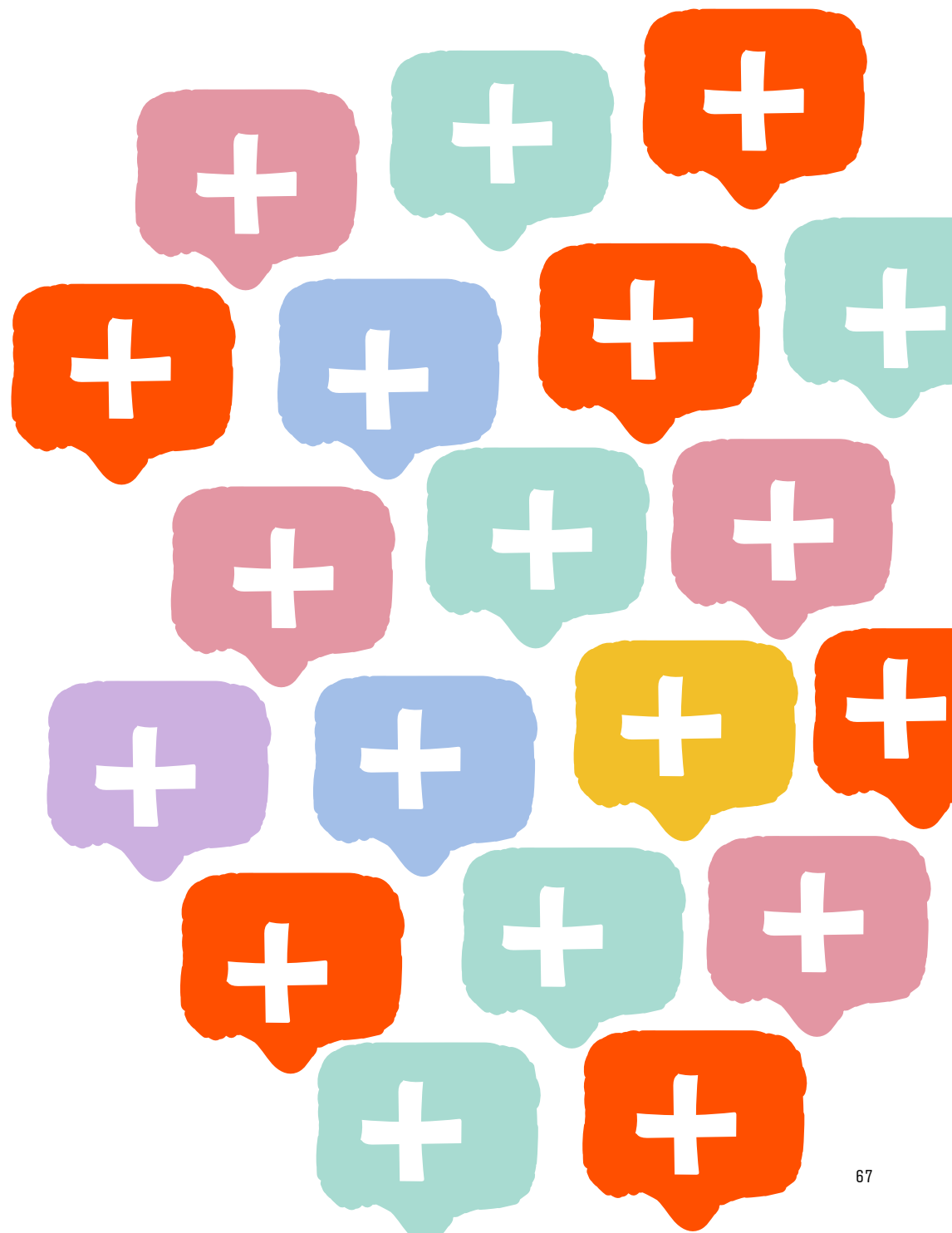
“Sebelum berbicara, biarkan kata-katamu melalui tiga pintu. Di pintu pertama, tanyakan pada diri sendiri “Adakah itu benar?”. Di pintu kedua, tanyakan “Adakah perlu?” dan di pintu ketiga, tanyakan “Adakah baik?” - Rumi

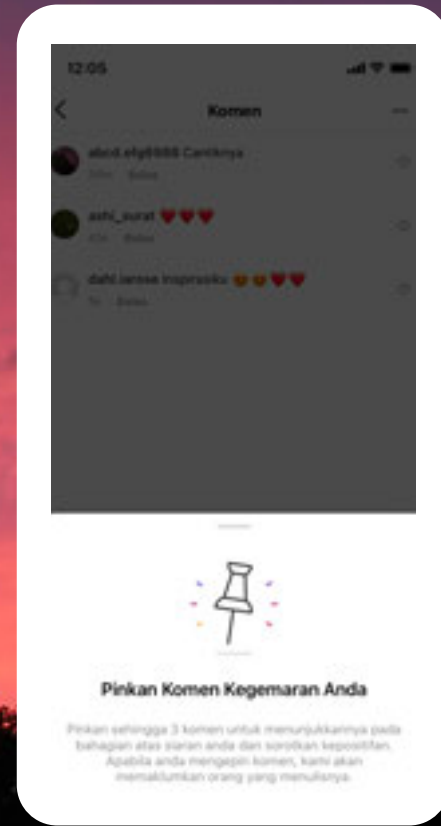
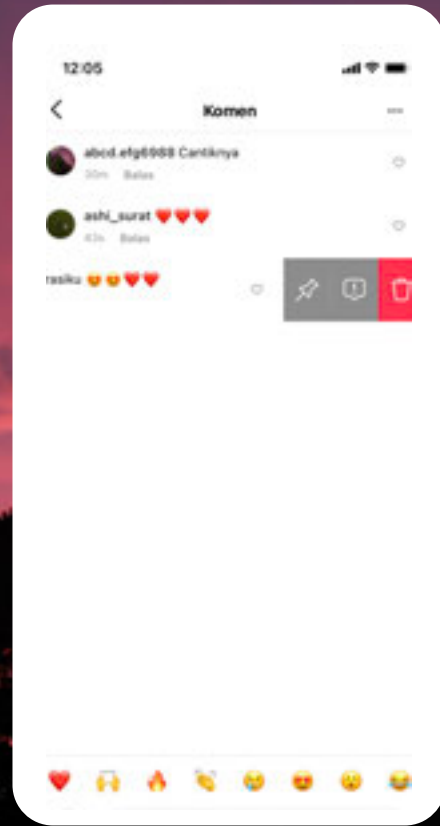
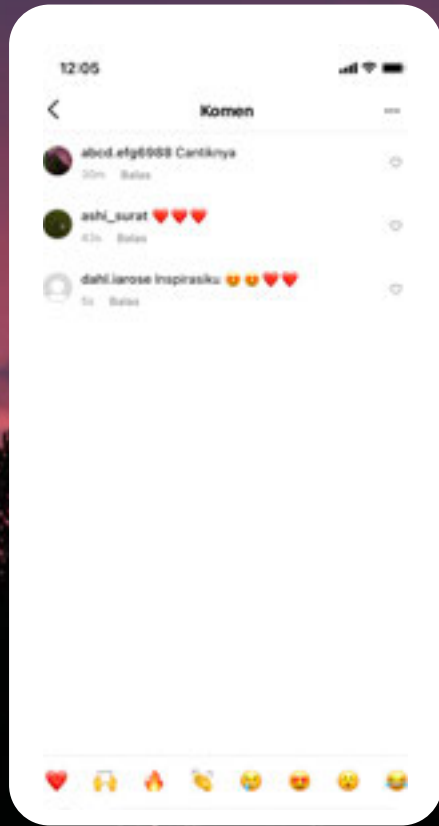
“Jangan meragui kebaikan yang diberikan secara rawak. Sentiasa berhati-hati ketika berbicara dan berhenti seketika sebelum menjawab soalan ketika di dalam perbualan. Kadangkala, kita bersikap terlalu reaktif. Belajar untuk berhenti sebentar, tarik nafas mendalam dan kemudian mulakan semula perbualan anda. Kita kini berada di dalam era di mana manusia adalah paling terhubung di dalam sejarah. Oleh itu, kita harus bijak menggunakan teknologi bagi memperkasa dan sentiasa bersikap toleransi antara satu sama lain.”



## MENGEPIN KOMEN POSITIF

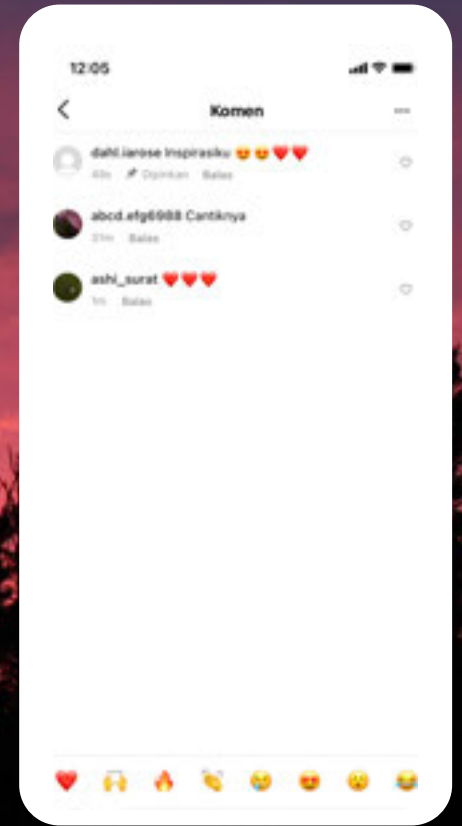
Di samping menyingkirkan komen negatif, kami ingin memberikan orang ramai cara yang mudah untuk mempertingkat dan menggalakkan interaksi positif. Pinned Comments (Pin Komen) memberikan anak anda cara untuk menentukan nada bagi akaun mereka dan berinteraksi dengan komuniti mereka dengan mengepin sejumlah komen terpilih di bahagian atas bebenang komen.





### Pinkan Komen Kegemaran Anda

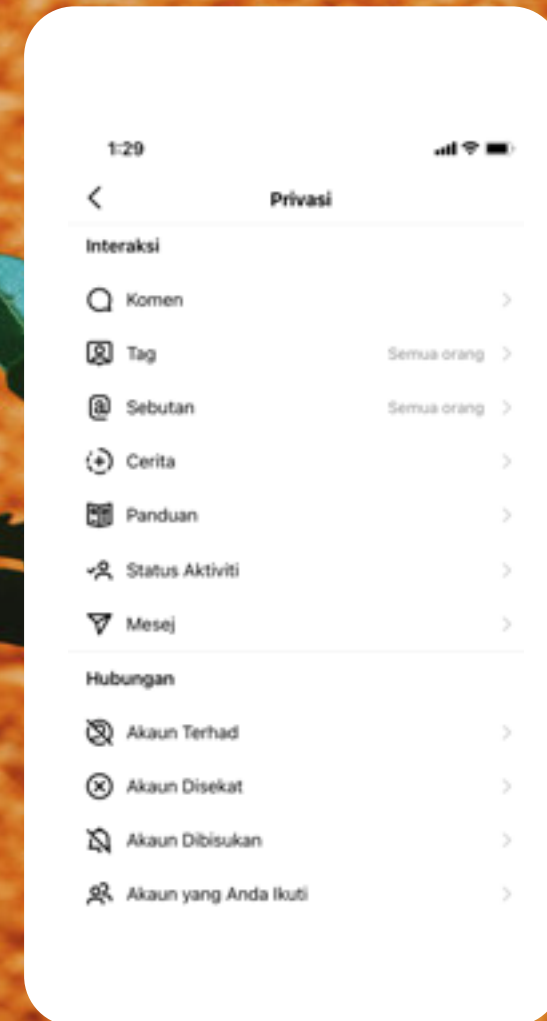
Pinkan sehingga 3 komen untuk memunculkannya pada bahagian atas siaran anda dan sorokkan kepostifan. Apabila anda mengepin komen, kami akan memaklumkan orang yang memulanya.

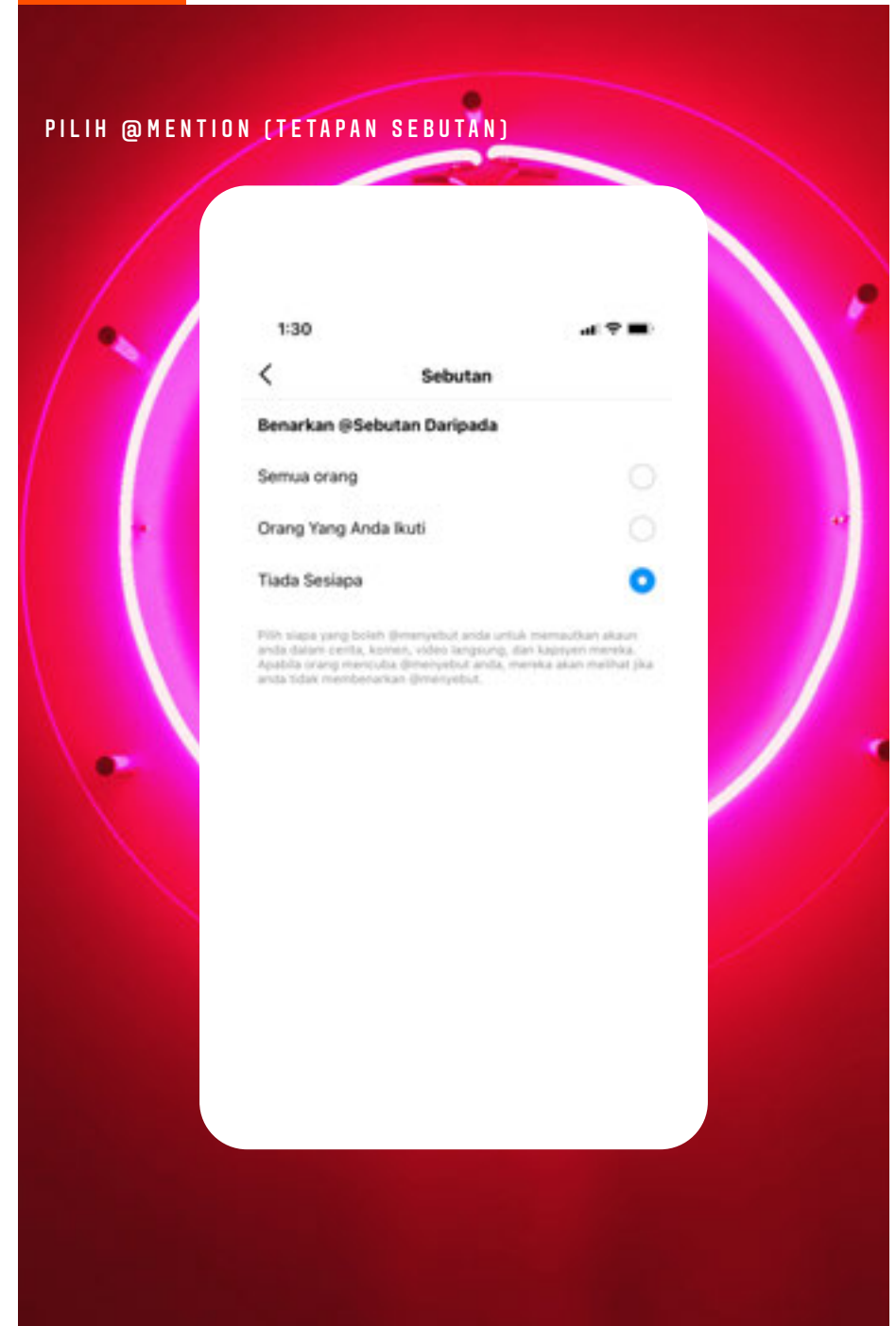
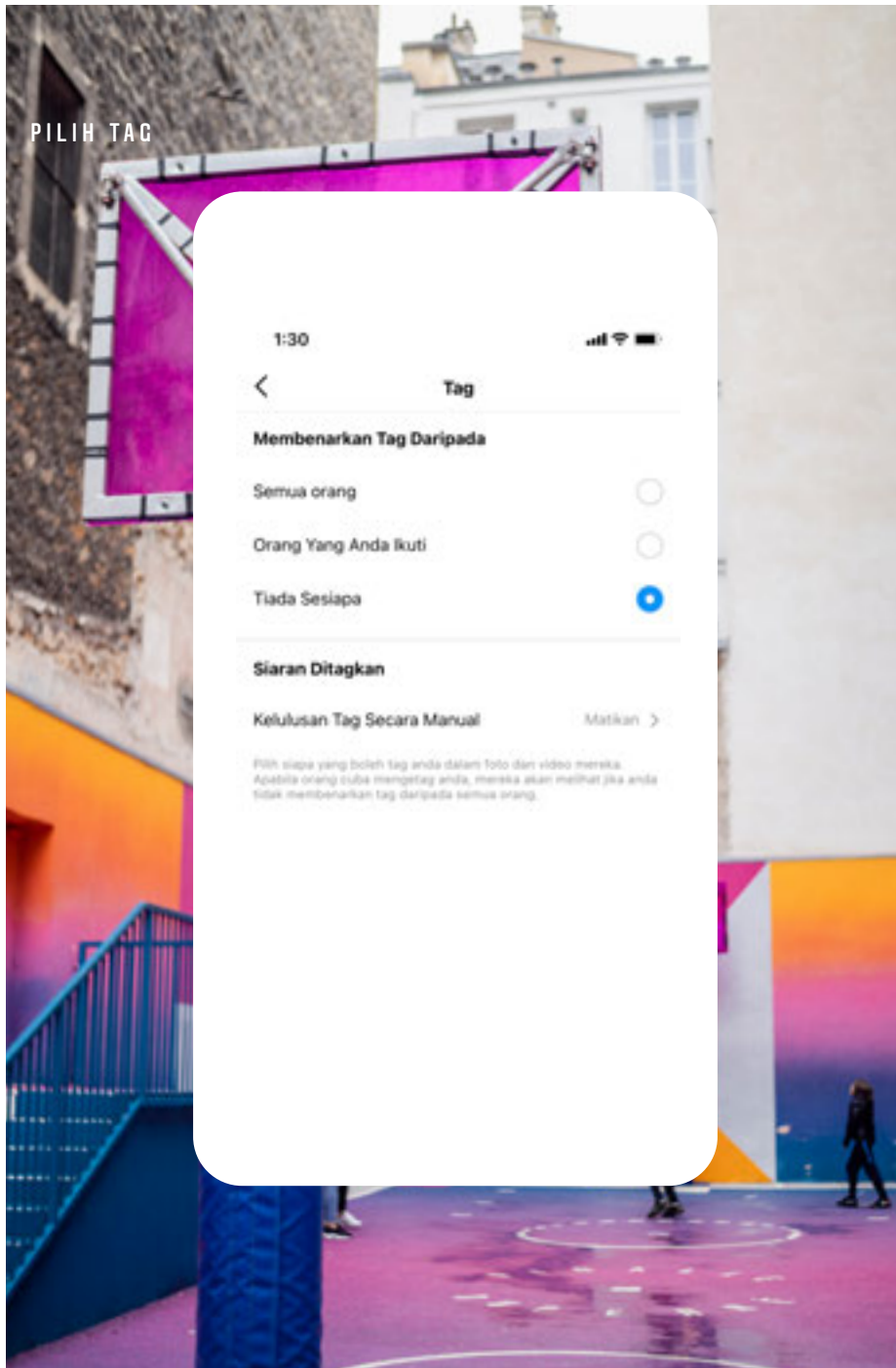


# Mengawal tag dan tetapan sebut

Kami telah mencipta kawalan-kawalan baharu yang membenarkan orang ramai untuk mengawal siapa yang boleh mengetag atau menyebut mereka di Instagram. Anak anda boleh memilih sama ada mereka mahu setiap orang, hanya orang yang mereka ikuti atau tiada sesiapa pun boleh mengetag atau menyebut mereka di komen, kapsyen atau Story (Cerita).

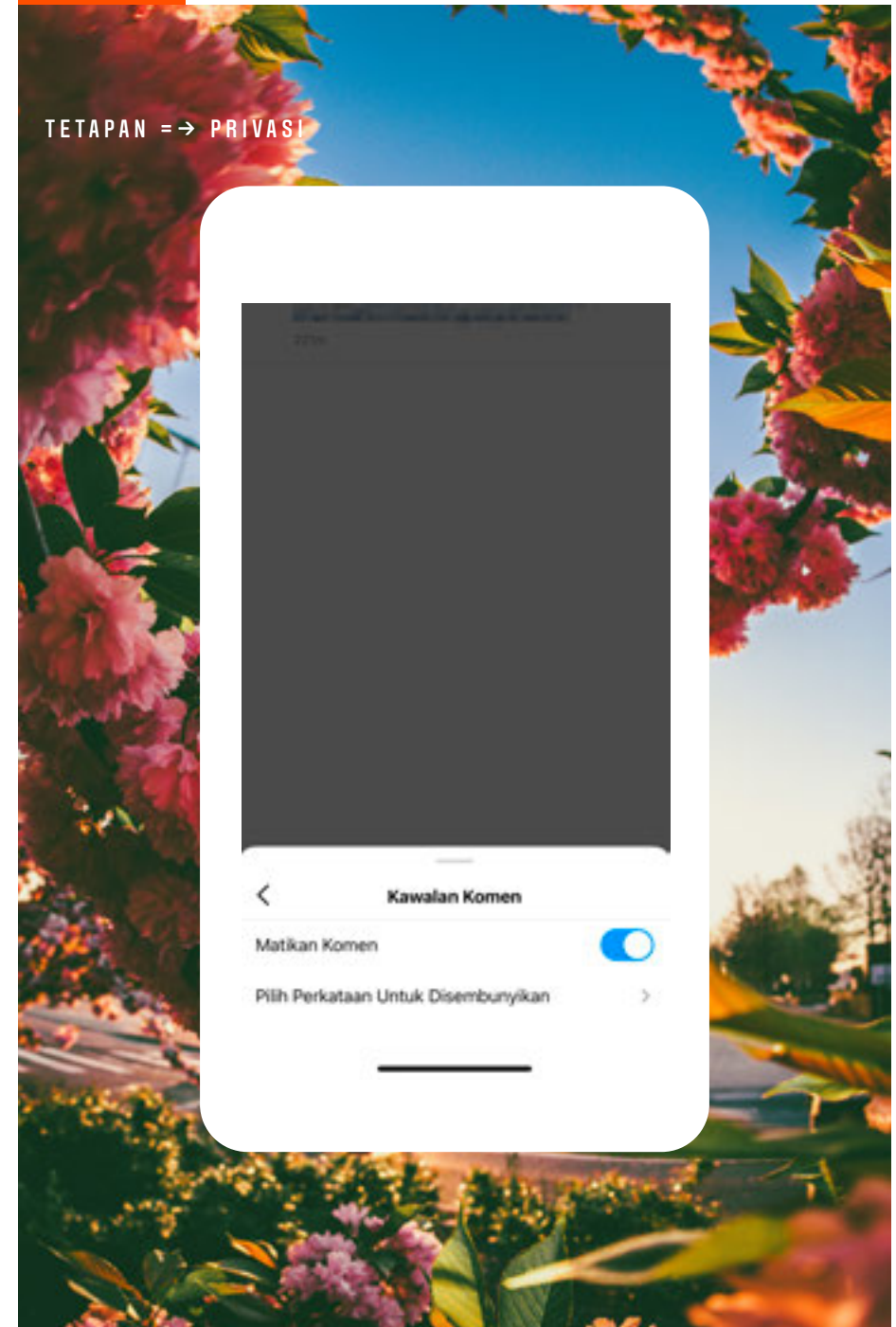
TETAPAN -> PRIVASI





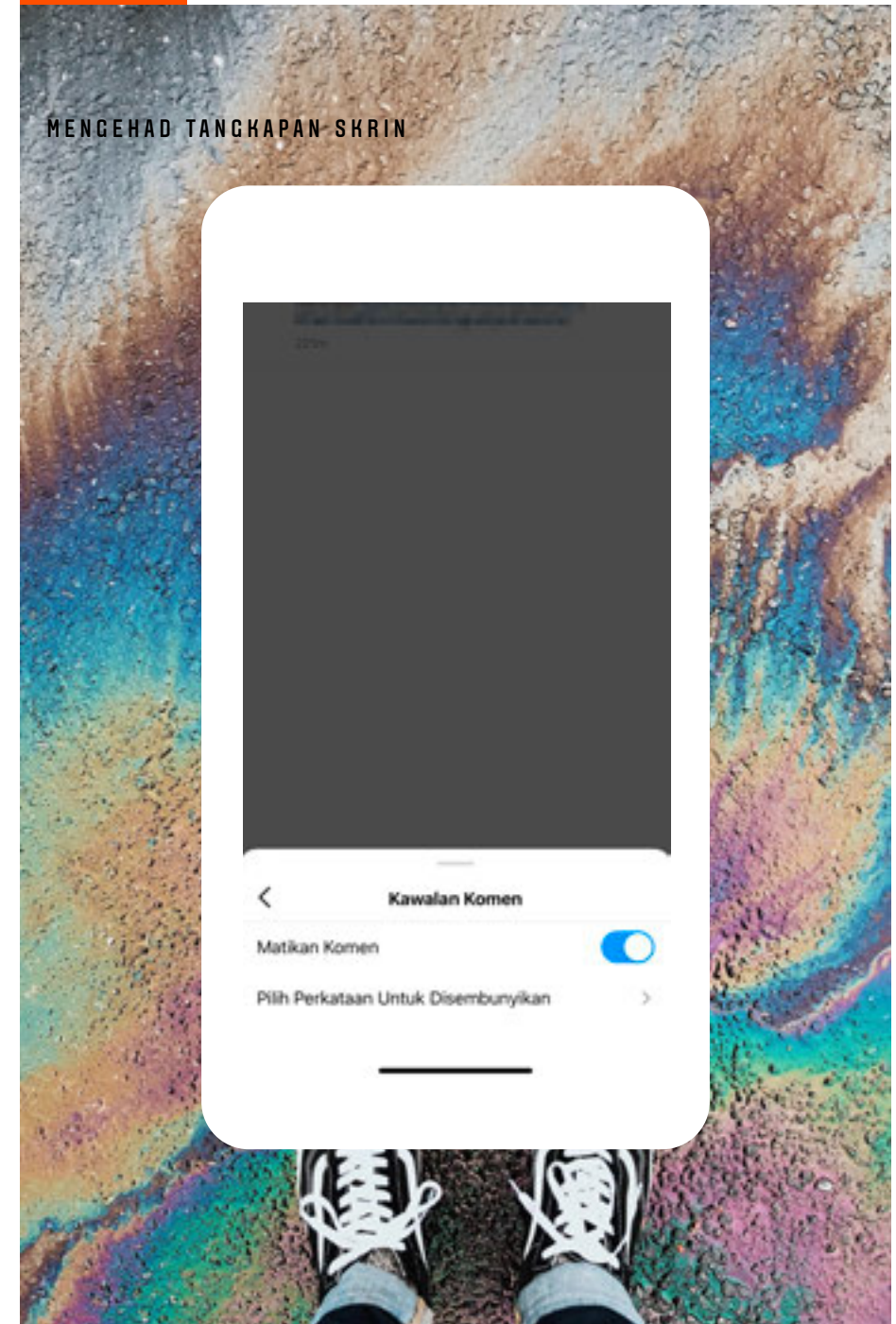
# 🔊 Menyahdayakan Akaun

Mungkin anak anda tidak berminat untuk berinteraksi dengan akaun tertentu namun dia teragak-agak untuk berhenti mengikuti akaun berkenaan. Menyahdayakan akaun tersebut akan memastikan hantaran atau Stories (Cerita) daripada akaun tersebut tidak muncul dalam suapan anak anda. Orang tersebut tidak akan tahu bahawa mereka telah dibisukan, dan anak anda boleh berhenti menyahdayakan akaun terbabit pada bila-bila masa.



# MENGEHADKAN

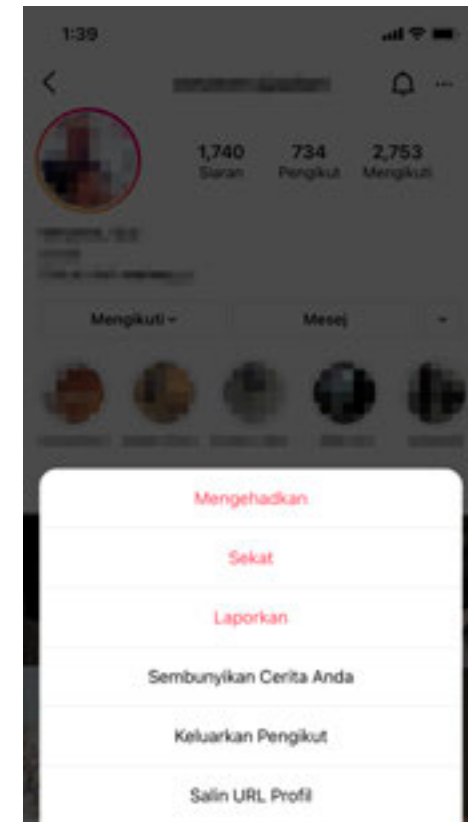
Kadangkala, anak muda berasa tidak selesa untuk menyekat atau berhenti mengikuti seseorang kerana mereka merasakan ia boleh membawa kepada situasi yang tegang atau tidak menyenangkan. Untuk membantu, kami telah membangunkan mod Restrict (Mengehadkan), yang membolehkan anak anda melindungi akaun mereka daripada interaksi yang tidak diingini tanpa disedari oleh pembuli terbabit. Apabila mereka mengehadkan seseorang, komen daripada orang berkenaan hanya akan dapat dilihat oleh orang tersebut. Orang yang dihadkan tidak boleh melihat apabila anda aktif di Instagram atau apabila anda membaca mesej terus mereka. Anak anda boleh menyahhadkan seseorang pada bila-bila masa.



# Menyekat Interaksi yang tidak diinginkan

Anak anda boleh menyekat mana-mana akaun yang mereka tidak mahu berinteraksi dengan. Ini akan menyekat orang tersebut daripada melihat dan menulis komen di Siaran, Stories (Cerita), Reels (Gulungan) dan siaran Live (Lansung) mereka. Apabila anak anda menyekat sesuatu akaun, orang tersebut tidak akan dimaklumkan. Anak anda boleh menyahsekat sesuatu akaun pada bila-bila masa.

## MENGEHAD TANGKAPAN SKRIN







05 /

# Mengurus Masa

Mengadakan perbualan yang terbuka dengan anak remaja anda mengenai pengurusan masa yang dihabiskan di Instagram adalah penting untuk mencapai kata sepakat mengenai jumlah waktu yang bersesuaian untuk dihabiskan di pelantar tersebut pada setiap hari atau setiap minggu.

Adalah penting juga untuk menggunakan waktu untuk berehat seketika terutamanya pada masa-masa yang penuh dengan tekanan. Terdapat beberapa alat untuk membantu anda dan keluarga memahami dan mengawal masa yang dihabiskan oleh anak anda di aplikasi ini. Anda boleh saling bekerjasama untuk menentukan apakah keseimbangan yang sesuai untuk keluarga anda.

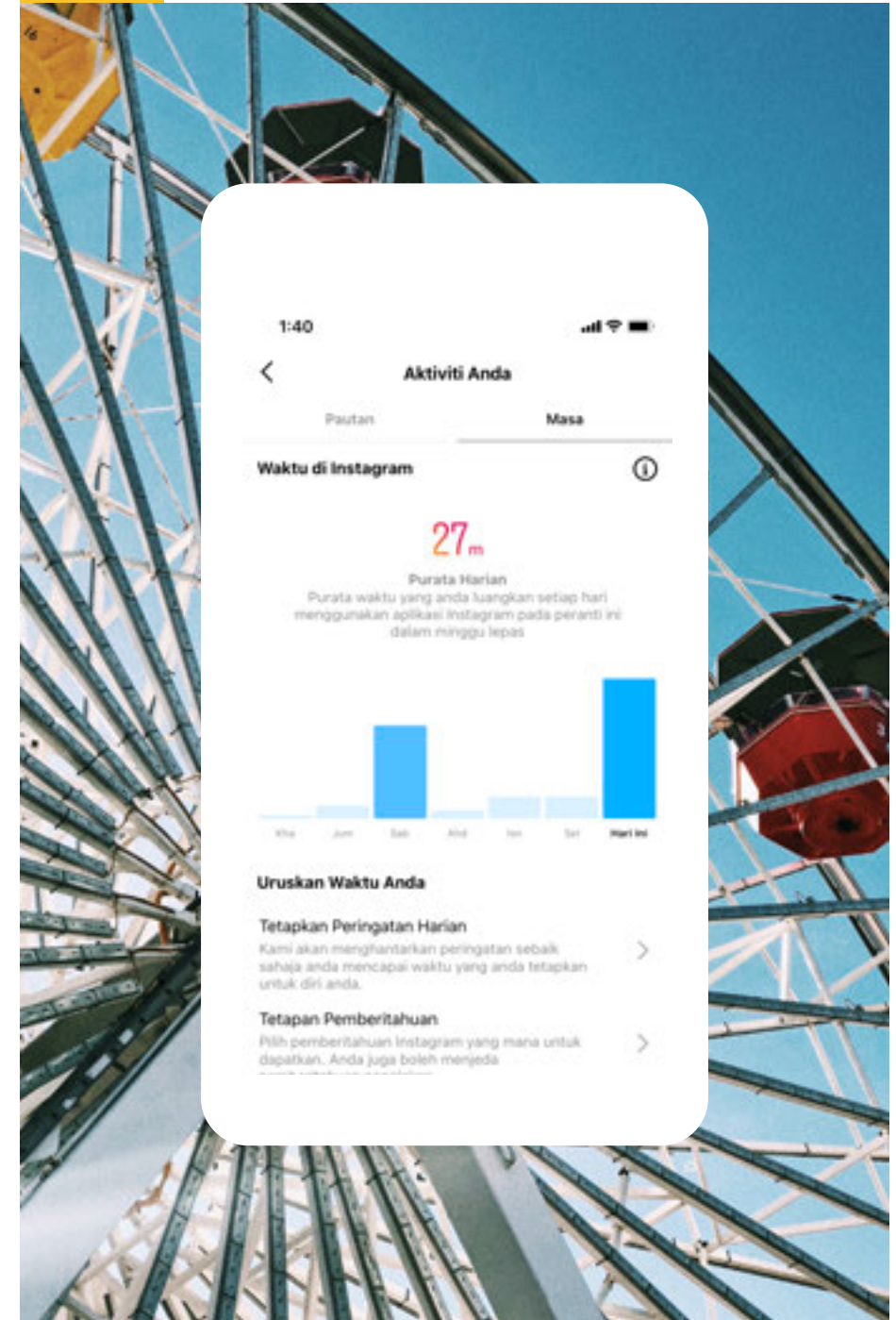
“Mengetahui had dan batas anda adalah penting. Kekalkan amalan hidup sihat, terutama ketika pandemik COVID-19 ini, agar dapat mengurangkan kekacauan pada kesejahteraan mental anda dan untuk mengawal kegelisahan yang melanda. Anda tidak perlu terlalu tegas untuk mengikuti jadual harian anda, dan cuba sesekali untuk mengambil masa untuk bersendiri bagi merehatkan minda.”





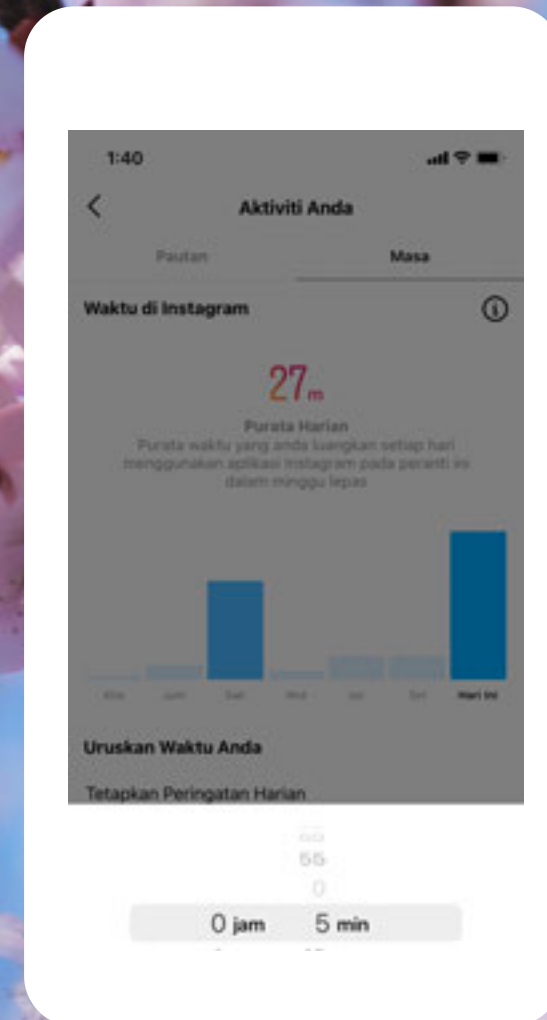
# Lihat aktiviti anda

Papan Pemuka Aktiviti menunjukkan berapa banyak masa yang dihabiskan oleh anak anda di Instagram pada hari dan minggu sebelumnya, serta purata jumlah masa mereka melayari aplikasi tersebut. Anak anda boleh mengetik dan menahan jejalur biru untuk melihat sebanyak mana masa yang telah mereka habiskan di Instagram pada hari tertentu.



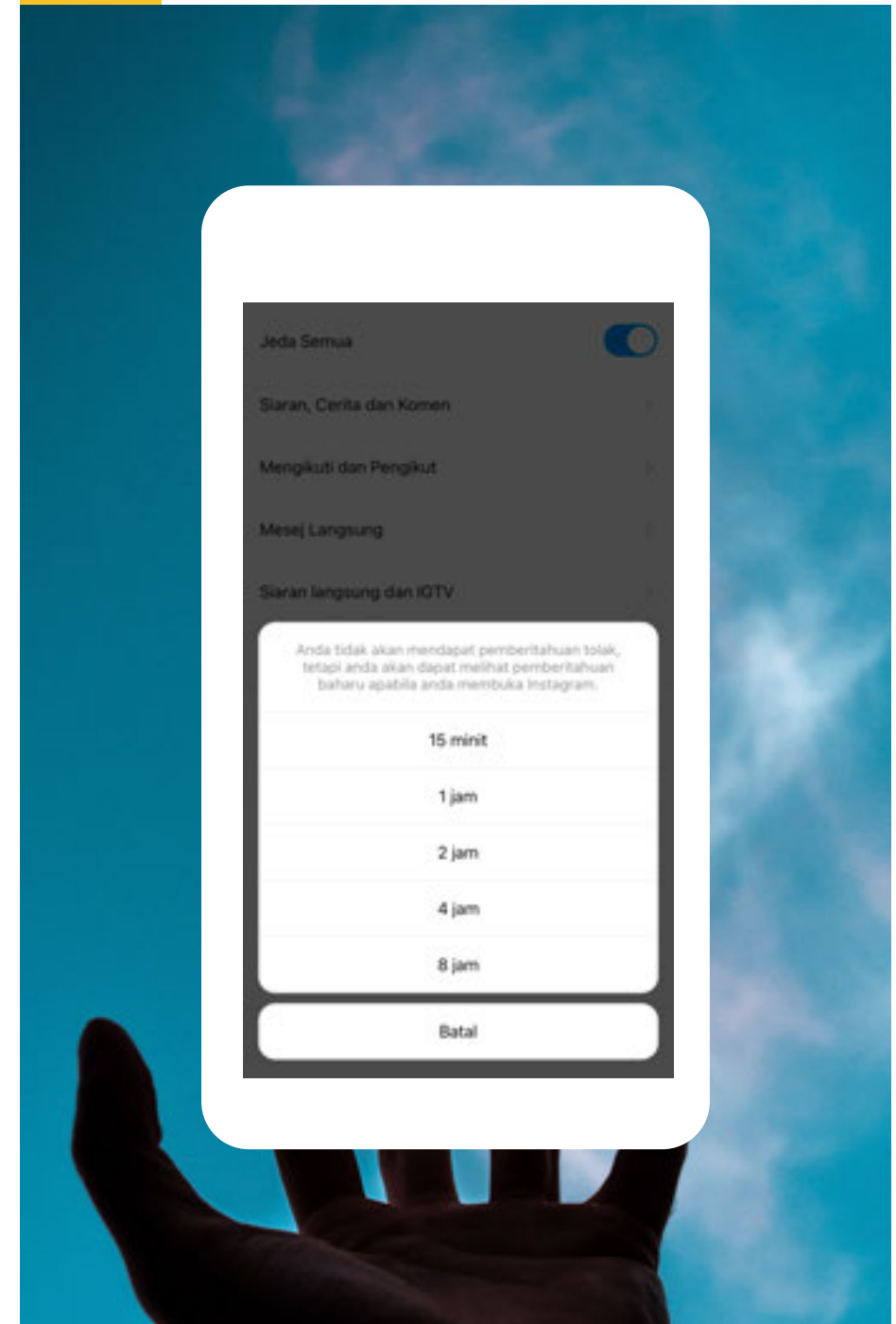
# 🕒 Mengeset peringatan harian

Anak anda boleh menggunakan peringatan harian untuk menetapkan had masa yang ingin mereka habiskan di Instagram. Berbincanglah dengan anak anda mengenai perasaan mereka ketika menggunakan aplikasi berkenaan. Adakah pada suatu ketika mereka tidak mendapat sebanyak mungkin manfaat daripadanya? Menetapkan peringatan harian bersama anak anda boleh menjadi satu cara yang baik untuk berbual dengan mereka mengenai bagaimana mereka menggunakan Instagram.



# Membisukan pemberitahuan tolak

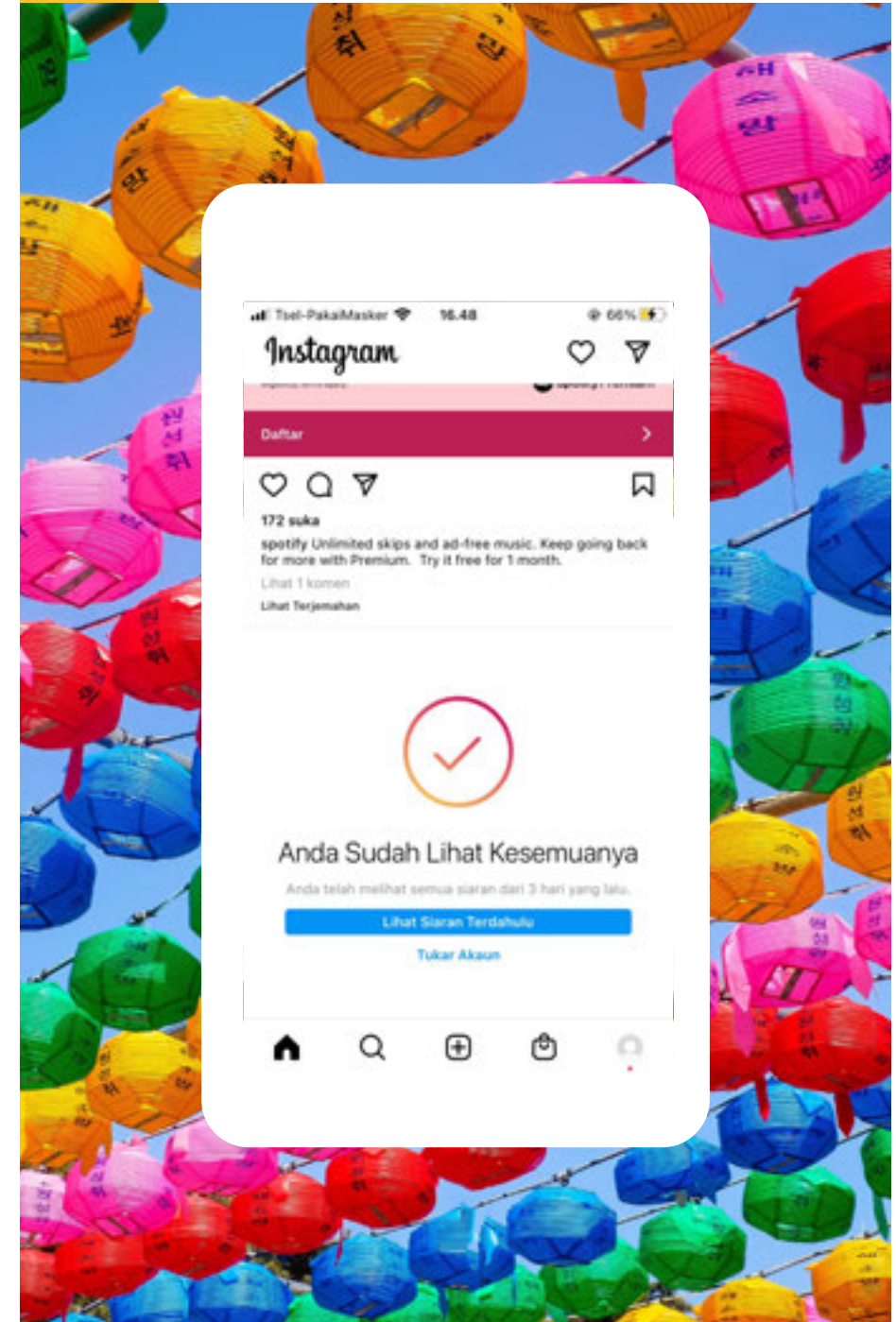
Anak anda boleh menggunakan ciri “Mute Push Notifications” (“Bisukan Pemberitahuan Tolak”) untuk membisukan pemberitahuan Instagram bagi satu tempoh tertentu. Apabila tempoh yang dipreset telah tamat, pemberitahuan akan kembali semula ke tetapan normal tanpa perlu diset semula.



# 👉 Anda telah lihat semuanya

Anak muda boleh merasakan tekanan untuk melihat dan berinteraksi dengan kesemua siaran rakan-rakan mereka. Apabila mereka telah menatal kesemua siaran di dalam suapan akaun mereka dalam tempoh dua hari sebelumnya, mereka akan melihat mesej yang menyatakan “You’re All Caught Up” (“Anda Telah Lihat Semuanya”).

Dengan cara ini, mereka akan tahu bahawa mereka telah mengikuti kesemua perkembangan terkini rakan-rakan dan komuniti mereka.





06 /

# Mengurus Keselamatan

Ibu bapa amat prihatin tentang keselamatan anak mereka ketika berada di alam maya. Instagram juga turut mengambil berat tentang keselamatan dan kesejahteraan komunitinya. Kami ingin memastikan setiap orang mempunyai pengalaman positif, menghubungkan satu sama lain dan melibatkan diri secara bermakna di pelantar ini. Kami mempunyai ciri-ciri keselamatan di Instagram yang dapat membantu anda dan anak anda melayarinya dengan selamat.



“Sentiasa beringat, bukan semua orang adalah seperti yang mereka tampilkan di dalam alam maya. Perbuatan berpura-pura untuk menyamar sebagai orang lain adalah amat mudah. Oleh itu, janganlah mudah percaya, menjadi kawan atau membuat perancangan untuk bertemu dengan orang yang tidak dikenali. Juga diingatkan agar anda sentiasa menggunakan kata laluan yang kuat dan jangan sesekali memberikan maklumat peribadi anda kepada orang lain (seperti alamat rumah atau lokasi anda)”



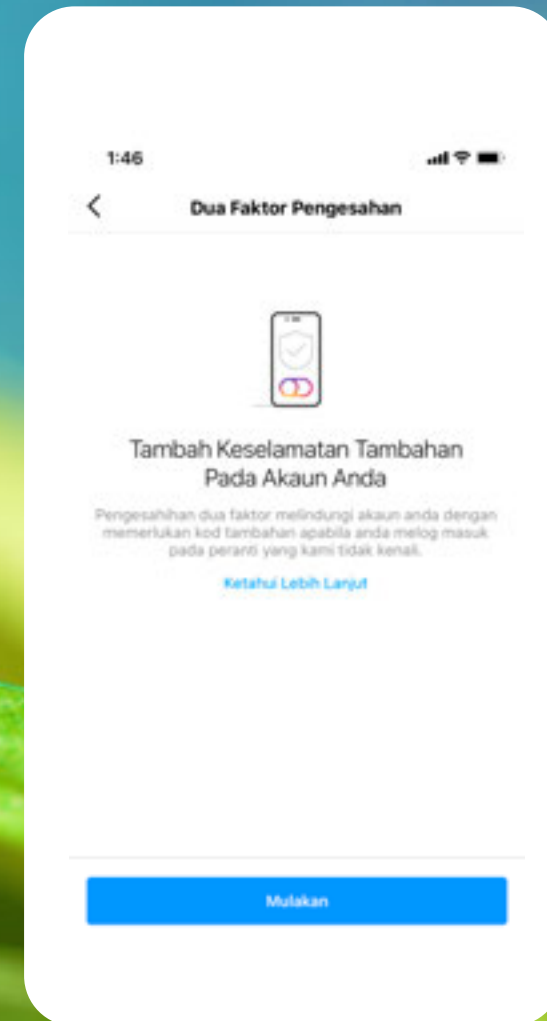
# Pengesahan dua faktor

Pastikan akaun anak anda kekal selamat dan log masuk anda kekal rahsia, terutamanya apabila melangkaui pelbagai peranti. Pengesahan Dua-Faktor ialah satu lapisan keselamatan tambahan yang membantu melindungi akaun daripada penggunaan kata laluan yang tidak dibenarkan, dan boleh diaktifkan dalam Tetapan. Melog masuk ke sesebuah akaun Instagram kemudiannya akan memerlukan kata laluan serta satu kod keselamatan yang dihantar melalui aplikasi pengesahan atau mesej teks.



# Pengesahan dua-faktor

Memastikan akaun anda selamat dan log masuk anda kekal rahsia, terutamanya apabila melangkau pelbagai peranti.



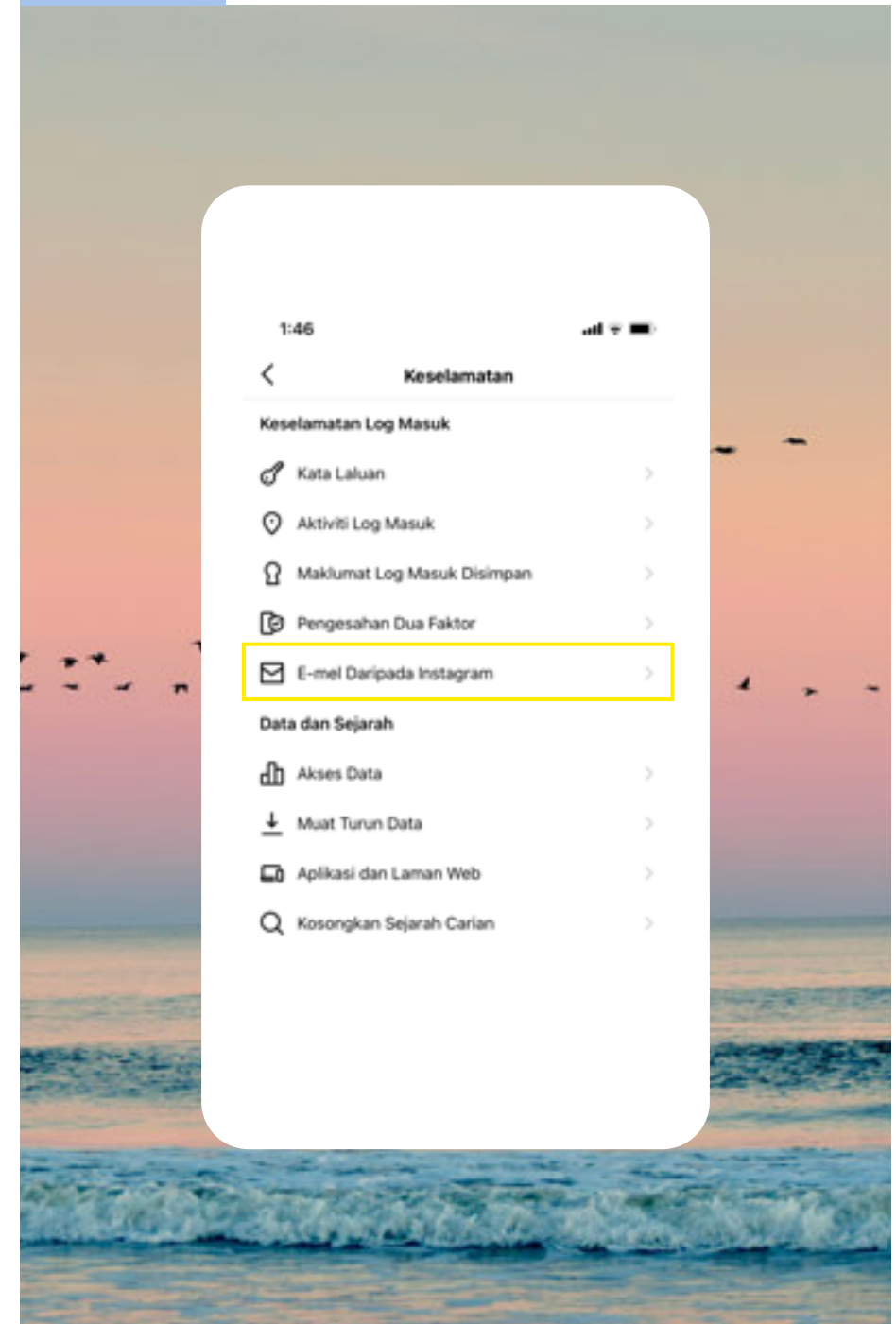
## Emel daripada Instagram

Sahkan keselamatan akaun anak anda dan pastikan anda atau anak anda tidak terlepas daripada menerima sebarang emel yang sah daripada Instagram mengenai akaun anak anda. Anda juga harus maklum bahawa Instagram tidak akan sekali-kala menghubungi anak anda melalui DM (Mesej Langsung) atau sebarang saluran lain, kecuali daripada saluran-saluran yang telah dibenarkan di tetapan aplikasi mereka.



# Emel daripada Instagram

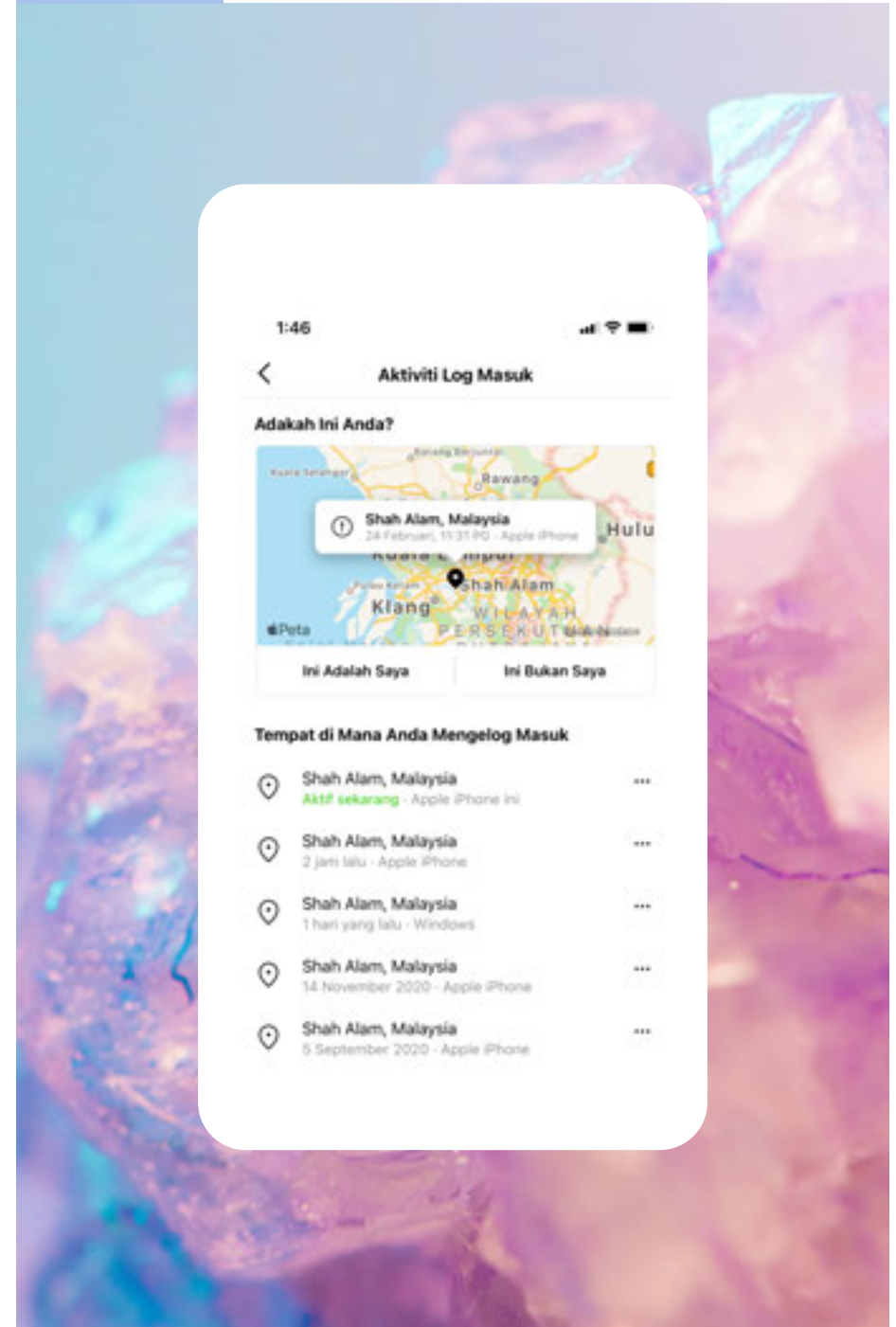
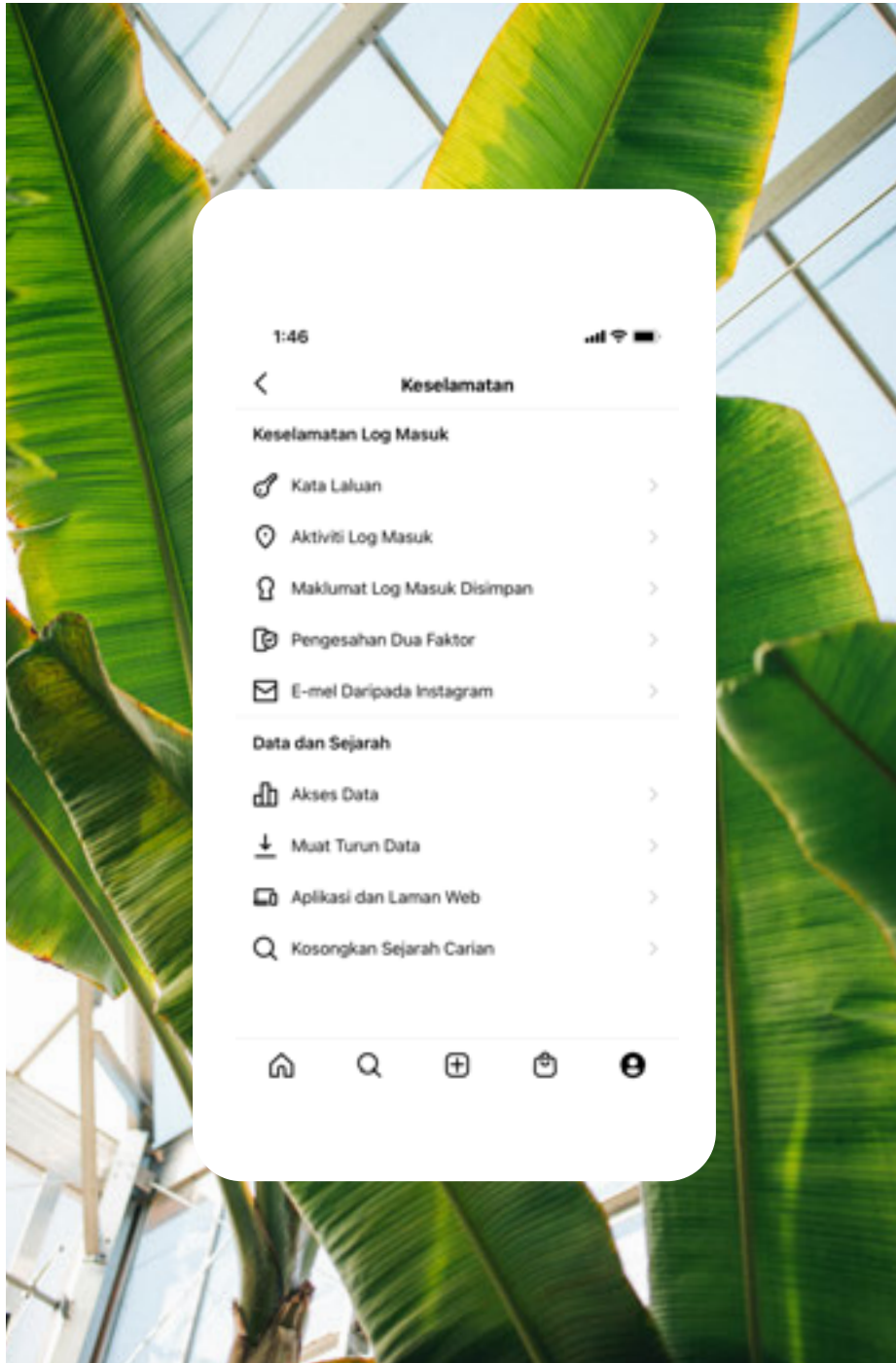
Sahkan keselamatan akaun anda dan jangan terlepas daripada menerima emel yang penting dan sah daripada Instagram berkenaan akaun anda.



## ➔ Aktiviti Log Masuk

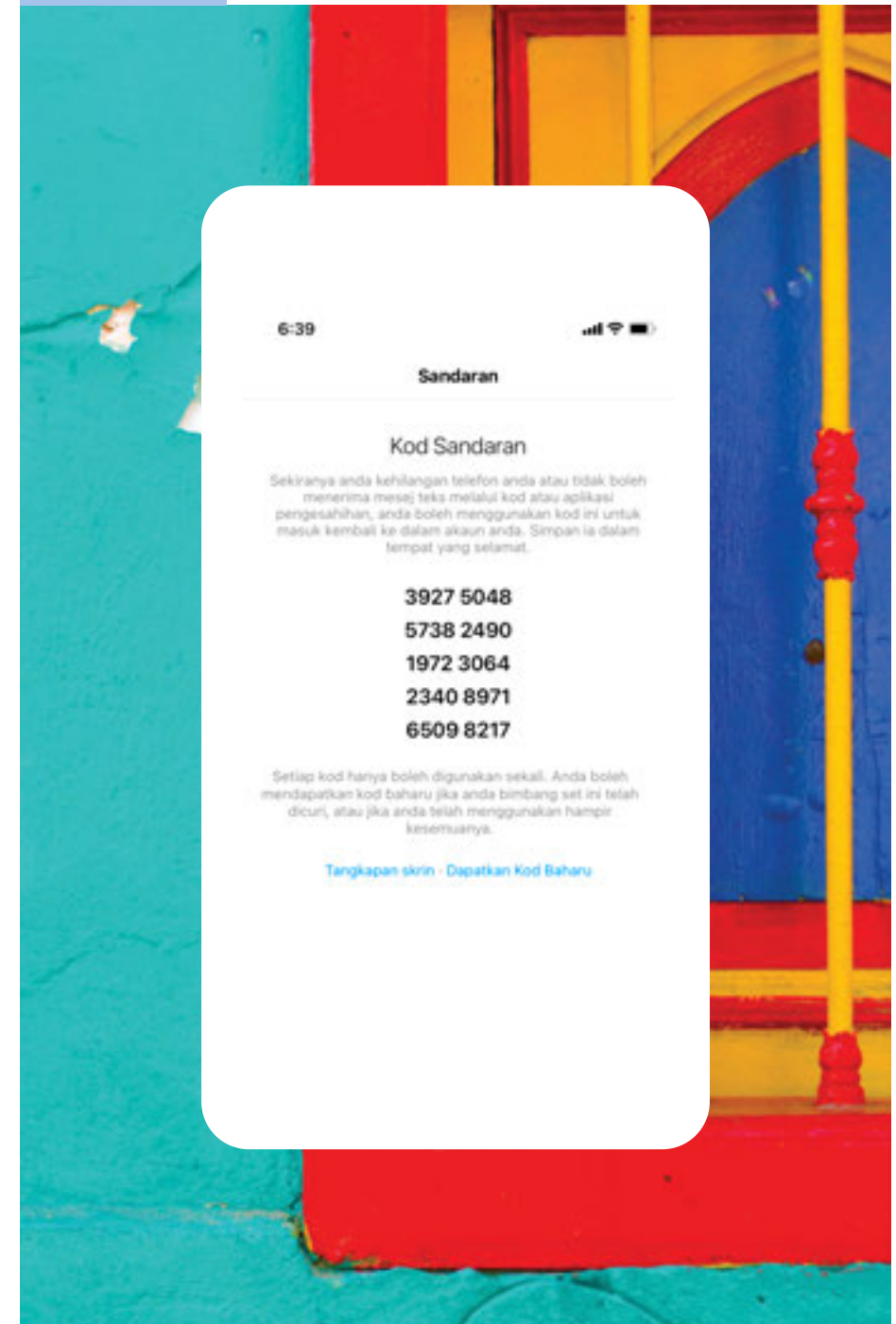
Anda hanya boleh melog masuk ke satu akaun Instagram pada satu masa tertentu sahaja, tetapi peranti anda boleh menyimpan maklumat log masuk untuk pelbagai akaun Instagram. Anda boleh menambahkan atau mengeluarkan maklumat log masuk daripada tetapan aplikasi Instagram anda.





# Mengurus Keselamatan

Sebaik sahaja Pengesahan Dua-Faktor diaktifkan, anda akan mempunyai akses kepada Kod Pemulihan, yang membolehkan anda melog masuk jika anda tidak boleh menerima kod Pengesahan Dua-Faktor melalui aplikasi pengesahan atau mesej teks.







07 /

# Sokongan untuk Orang Lain

Ia mungkin tidak akan berlaku, tetapi adalah penting bagi anak muda mengetahui bagaimana untuk bertindak sekiranya mereka bimbang tentang kesejahteraan emosi seseorang di Instagram. Anda mungkin pernah berbincang mengenai kesihatan mental dengan anak anda. Jika tidak, cubalah berbincang tentang topik kemahiran membantu orang lain dengan kebaikan dan tanpa penilaian. Instagram menyediakan pelbagai alat untuk melaporkan tingkah laku yang membimbangkan, yang akan diterangkan dalam halaman-halaman seterusnya.

# 👋 Sokongan untuk Orang Lain

Sentiasa berbuat baik. Setiap orang berjuang dengan cabaran dan cara yang berbeza.

Berikanlah keyakinan kepada mereka yang memerlukannya, kerana mungkin hanya anda sahaja yang berbuat demikian pada mereka. Disebalik setiap senyuman itu mungkin ada tangisan. Cuba menghulurkan bantuan, kerana anda mungkin boleh menyelamatkan nyawa seseorang.



**01 SEKIRANYA BERLAKU KECEMASAN, HUBUNGI PIHAK BERKUASA.**

Jika seseorang sedang berada dalam keadaan yang berbahaya secara fizikal, sila hubungi 999 atau perkhidmatan kecemasan undang-undang tempatan untuk mendapatkan bantuan.

**02 KETAHUI TANDA-TANDA YANG PERLU DILIHAT PADA ORANG LAIN**

Seize the Awkward, sebuah kempen oleh JED, American Foundation of Suicide Prevention (AFSP) dan Ad Council mencadangkan agar perkara-perkara berikut diperhatikan dengan teliti:

- Mereka tidak berkelakuan seperti biasa
- Mereka mengambil lebih banyak risiko berbanding sebelumnya
- Mereka meluahkan perasaan putus asa
- Mereka mengambil dadah atau arak
- Mereka mencederakan diri sendiri
- Mereka tidak berkeinginan untuk menghabiskan masa bersama teman
- Minda mereka seperti berada di tempat lain
- Mereka berasa sangat resah hingga tidak dapat bertenang.

Sekiranya seseorang mempamerkan sebarang daripada tingkah laku di atas, kami mencadangkan agar anda menyantuni mereka, di samping menggunakan ciri laporan Instagram.

**03 MENYANTUNI**

Membantu seseorang boleh menjadi semudah menghantar DM atau pesanan teks. Dengan hanya memberitahu bahawa mereka tidak keseorangan dan anda mengambil berat tentang mereka ialah satu perkara murni yang boleh dilakukan. Anda boleh cuba menegur secara bersahaja seperti, “Saya lihat awak banyak menghantar meme yang sedih kebelakangan ini. Adakah awak okey?”

Satu cara untuk melihat sama ada mereka mempunyai sokongan di sisi lain kehidupan mereka ialah dengan bertanyakan soalan seperti “Sudahkah awak telah memberitahu sesiapa mengenai perkara ini?”.

**04 MELAPORKAN**

Kami menggalakkan orang muda yang bimbang akan kemungkinan seseorang itu sedang berfikir untuk mencederakan diri sendiri untuk memberitahu kami supaya kami dapat menyalurkan maklumat dan sumber kepada mereka. Terdapat pasukan-pasukan di seluruh pelusuk dunia yang bekerja 24 jam sehari, tujuh hari seminggu untuk menyemak laporan-laporan tersebut. Penghantar kandungan tidak akan mengetahui siapakah yang membuat laporan berkenaan, tetapi mereka akan mendapat bantuan ketika mereka membuka aplikasi di lain kali.

“Sentiasa bersikap proaktif dan membuat laporan apabila anda melihat atau menerima siaran yang mengganggu dibuli atau intimidasi ketika di alam maya. Kita tidak harus berdiam diri dan mengambil langkah mudah untuk tidak mempedulikan sikap salah laku yang berlaku di depan mata kita.”





08 /

# Panduan dan petua



## **MENDORONG ANAK-ANAK UNTUK MEMBINA HUBUNGAN YANG KUKUH DAN BERSIFAT PRIHATIN DAN PENYAYANG.**

Banyak luangkan masa bersama dan sentiasa mengingatkan mereka bahawa mereka boleh berbincang dengan anda dan meminta dorongan dan pertolongan pada bila-bila masa sahaja.

## **SENTIASA AMALKAN SIKAP TERBUKA DAN MEMAHAMI SERTA HORMATI PERASAAN MEREKA.**

Teruskan berkomunikasi secara terbuka dengan anak-anak anda [open conversation] dan galakkan mereka untuk berkongsi perasaan mereka.

## **MEMBANTU UNTUK MEMBINA JATI DIRI MEREKA.**

Berikan pujian kepada apabila mereka sewajarnya terutama apabila mereka melakukan perkara-perkara yang baik. Kenal pasti usaha mereka, tunjukkan kasih sayang dan penerimaan serta bantu mereka untuk mencapai kejayaan yang mereka inginkan.

## **SENTIASA HADIR**

Sentiasa mendengar dan memberi respons dengan penuh empati dan sabar.

## **SEDIAKAN PERSEKITARAN RUMAH YANG SELAMAT DAN POSITIF**

Kanak-kanak yang membesar di dalam rumah yang dilimpahi kasih sayang akan memberi kesan yang positif untuk jangka masa panjang.



# Glosari terma Instagram

## **SEKAT**

Sekat ialah satu ciri yang boleh digunakan oleh anak anda apabila seseorang mengganggu mereka di Instagram. Apabila anak anda menyekat seseorang, orang tersebut tidak akan dimaklumkan, tetapi mereka tidak lagi boleh berinteraksi dengan anak anda dalam apa cara sekalipun.

## **KOMEN**

Komen merupakan reaksi kepada kandungan yang disiarkan oleh seseorang di Instagram. Komen akan muncul di bawah siaran dalam suapan anak anda, dan boleh menggunakan perkataan atau emoji.

## **GARIS PANDUAN KOMUNITI**

Kami ingin memupuk sebuah komuniti yang positif dan penuh dengan kepelbagaian. Setiap orang yang menggunakan Instagram mesti mematuhi Garis Panduan Komuniti yang telah direka untuk mewujudkan sebuah persekitaran yang selamat dan terbuka untuk semua. Ini merangkumi perkara-perkara seperti tiada unsur lucah atau kata-kata berbaur kebencian. Kegagalan mematuhi garis panduan ini boleh mengakibatkan pemadaman kandungan, penyahdayaan akaun atau lain-lain sekatan.

## **PEMESEJAN LANGSUNG ATAU DM**

Instagram Direct merupakan tempat di mana anak muda boleh menghantar mesej sesama sendiri secara individu ataupun berkumpulan. Mereka juga boleh berkongsi foto dan video hanya dengan orang yang dihubungi mereka melalui mesej.

**TEROKA**

Teroka (Explore) adalah di mana anak muda boleh melihat foto dan video daripada akaun-akaun dan tanda pagar yang mungkin diminati. Teroka adalah berbeza bagi setiap orang – kandungannya mungkin berubah mengikut akaun dan tanda pagar yang diikuti oleh anak anda.

**FEED**

Suapan (Feed) adalah di mana anak muda dapat melihat siaran daripada akaun yang mereka ikuti. Anak muda biasanya melihat siaran suapan sebagai sesuatu yang bersifat sambutan atau istimewa. Siaran suapan boleh wujud dalam bentuk foto atau video.

**IGTV**

IGTV ialah tempat untuk berkongsi kandungan video yang berdurasi sehingga satu jam. Anak anda boleh menemui kandungan video daripada pencipta kegemaran mereka, dan mencipta kandungan mereka sendiri yang lebih panjang.

**PERBUALAN "LIVE" DAN VIDEO**

Anak anda boleh bersiaran secara langsung untuk berkongsi dengan pengikut mereka dalam waktu nyata. Apabila bersiaran secara langsung, mereka boleh mengundang rakan-rakan untuk menyertai mereka, menghoskan sesi langsung secara bersama, atau meninggalkan komen dan menghantar emoji hati. Mereka juga boleh mengadakan perbualan video di Direct (Langsung) dengan sehingga empat orang.

**SIARAN**

Siaran merujuk kepada media yang dimasukkan oleh anak anda ke dalam Suapan (Feed) atau Cerita (Stories) mereka. Ini boleh berupa dalam bentuk foto atau video.

**PROFIL**

Profil anak anda adalah di mana terdapat siaran Instagram dan Cerita (Stories) yang boleh diakses oleh rakan-rakan mereka. Ia juga terdapat bio pendek yang ditulis anak anda. Jika profil anak anda adalah diterapkan kepada akaun persendirian, hanya gambar profil dan bio sahaja yang dapat dilihat.

**GULUNGAN (REELS)**

Gulungan (Reels) membolehkan orang ramai merekod dan menyunting video pendek berdurasi sehingga 30 saat di Kamera Instagram (Instagram Camera). Anda boleh menambah kesan efek dan muzik ke dalam gulungan anda atau menggunakan audio asli anda sendiri.

**LAPOR**

Laporan merupakan satu cara untuk anak anda memberitahu Instagram yang mereka telah melihat sesuatu yang tidak sepatutnya. Anak anda boleh melaporkan apa sahaja di Instagram yang dipercayai melanggar Garis Panduan Komuniti kami.

**HAD**

Mengehad ialah satu ciri yang membolehkan anak anda melindungi akaun mereka daripada interaksi yang tidak diingini tanpa disedari oleh orang yang dihadkan itu. Apabila mereka mengehadkan seseorang, komen daripada orang tersebut hanya akan dapat dilihat oleh pencipta. Orang yang dihadkan tidak boleh melihat apabila anak anda sedang aktif di Instagram atau apabila anak anda telah membaca mesej terus mereka.

**CERITA (STORIES)**

Cerita (Stories) akan lenyap daripada aplikasi selepas 24 jam, melainkan anak anda telah mendayakan pengarkiban, yang menjadikan cerita yang telah tamat tempoh itu hanya dapat dilihat oleh mereka. Anak anda seterusnya boleh berkongsi cerita ini di Sorotan Cerita (Stories Highlights). Cerita ini boleh dibuat tangkapan skrin oleh sesiapa sahaja yang menonton cerita anak anda.



10 /

# Sumber

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang sumber untuk membantu anda memupuk tabiat media sosial yang sihat bersama anak anda, layari *Parents.Instagram.com* and *miasa.org.my/resources.html*