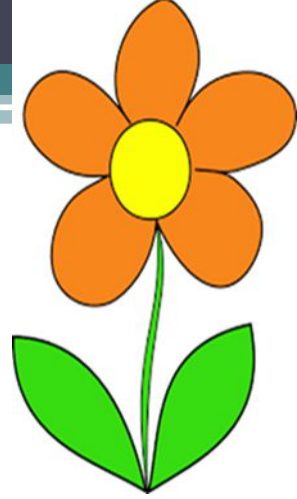


Bagaimana Berempati Dalam Menggunakan Media Sosial ?



**Oleh : Tri Sutanti, M.Pd
Dosen Prodi BK UAD**

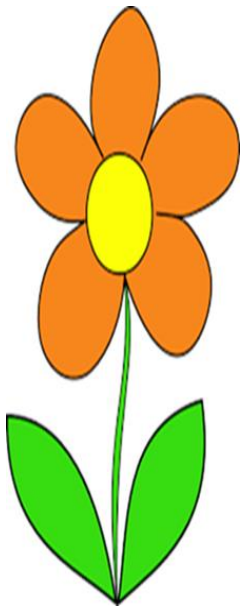
Apa itu Empati?



- Empati dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, yang dapat dikomunikasikan secara verbal maupun non verbal tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya, sehingga seseorang tersebut tidak hanyut dalam suasana orang lain.
- wujud empati adalah ketika seseorang cenderung menyamaratakan orang lain dengan dirinya (Menempatkan pada sepatu orang lain)

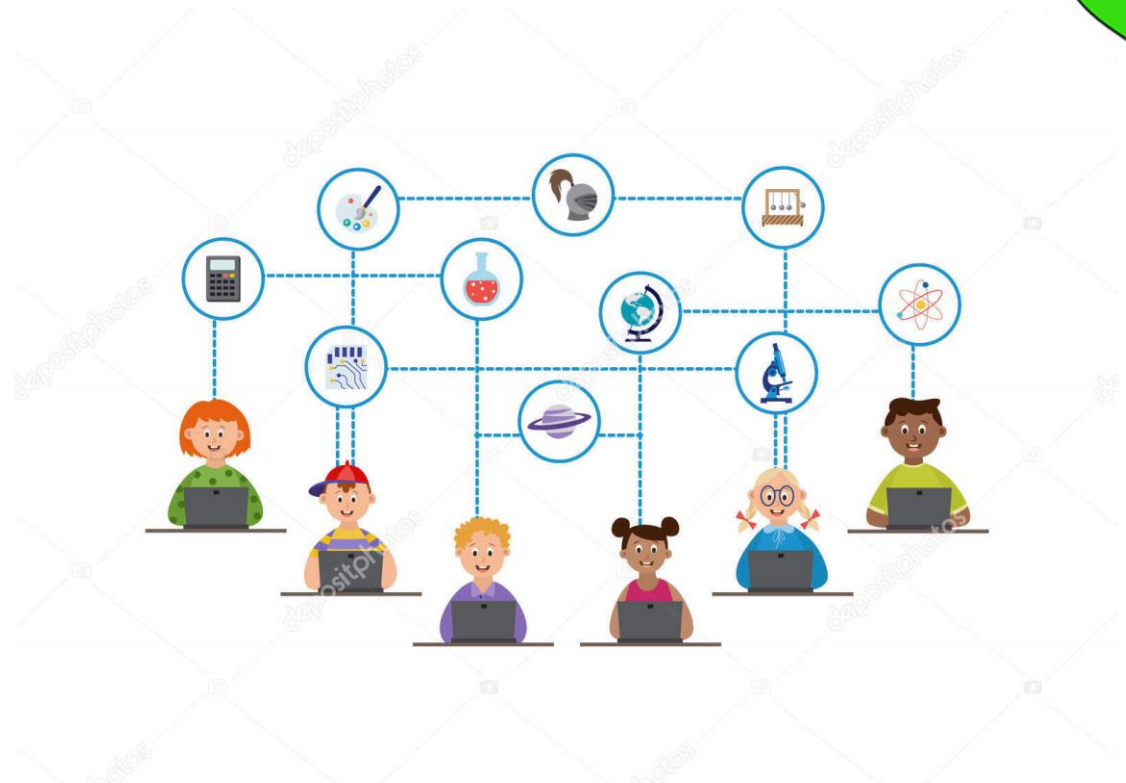
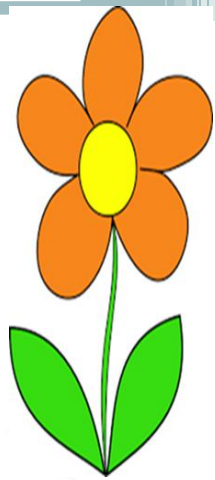
Media sosial adalah

- sebuah media daring yang digunakan satu sama lain dimana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berinteraksi, berbagi, dan menciptakan isi tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.



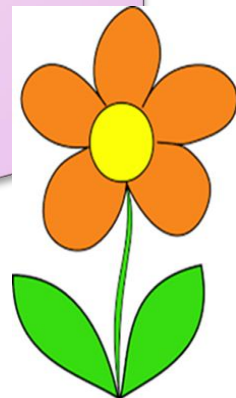
Contoh Media sosial

- Facebook
- Instagram
- Whatsap
- Twitter
- Viber
- BBM
- Dll

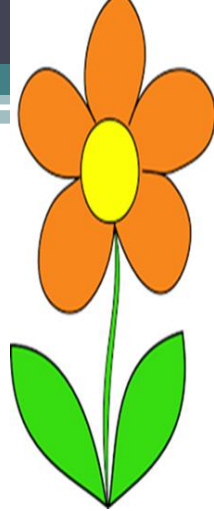


Survei Litbang Kompas pada Juni 2015 di lima belas kota (di luar Jakarta) dengan 6.000 responden, sebesar 61% responden lebih banyak mengakses media sosial.

Sejak munculnya jejaring sosial di Indonesia menimbulkan dampak yang cukup signifikan dalam kehidupan sosial masyarakat



Dampak penggunaan media sosial bagi Remaja

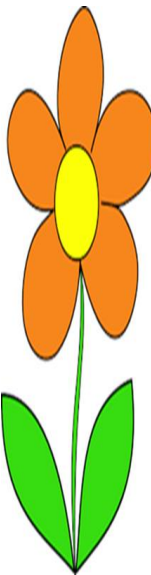


→ Dampak positif

1. Memperluas jaringan pertemanan. Situs jejaring sosial juga dapat membuat anak dan remaja menjadi lebih bersahabat, perhatian dan empati.
2. Anak dan remaja akan termotivasi untuk belajar mengembangkan diri melalui temanteman yang mereka jumpai secara online, karena mereka berinteraksi dan menerima umpan balik satu sama lain.
3. Menjalin silaturahmi terhadap teman-teman lama yang terputus komunikasi sebagai akibat dari perbedaan jarak dan waktu.
4. Menambah ilmu pengetahuan dan teknologi, karena penggunaan teknologi tersebut dan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dengan membaca dan membuka link-link yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan.
5. Media Sosial bisa digunakan untuk usaha atau kegiatan-kegiatan yang menghasilkan pendapatan bagi pengguna,

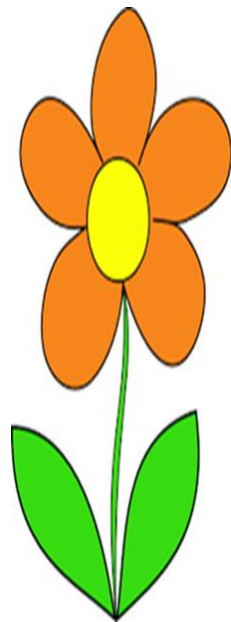
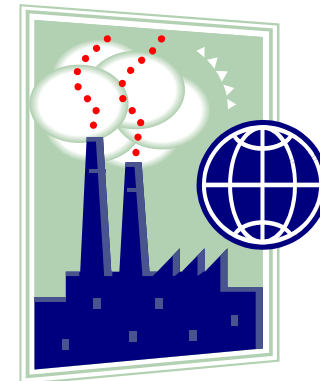
Dampak Negatif

1. Anak dan remaja menjadi malas belajar berkomunikasi di dunia nyata, tingkat pemahaman bahasapun menjadi terganggu, jika anak terlalu banyak berkomunikasi di dunia maya.
2. Situs jejaring sosial akan membuat anak dan remaja lebih mementingkan diri sendiri, mereka menjadi tidak sadar akan lingkungan di sekitar (addict).
3. Bagi anak dan remaja, tidak ada aturan ejaan dan tata bahasa di situs jejaring sosial. Hal ini membuat mereka semakin sulit untuk membedakan antara berkomunikasi di situs jejaring sosial dan di dunia nyata.
4. Situs jejaring sosial adalah lahan yang subur bagi predator untuk melakukan kejahatan.

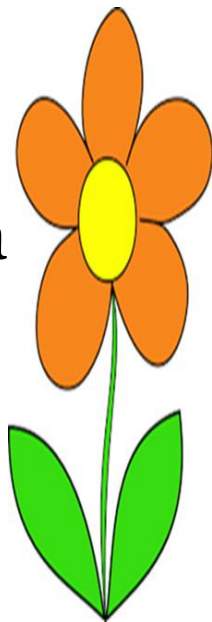


Permasalahan minimnya empati di media sosial

Studi yang dilakukan oleh (Reed, Tolman, & Ward, 2017) menunjukkan bahwa media sosial internet dapat menjadi media remaja untuk melakukan ancaman, melecehkan, membully, dan tindakan agresif lainnya.



- Studi yang dilakukan oleh Ruangnapakul, Salam, & Shawkat (2019) menunjukkan bahwa cyberbullying banyak terjadi di kalangan remaja di negara-negara asia tenggara, meliputi Indonesia, Malaysia, Singapura, Thailand & Filipina.
- Perilaku kurang empati dalam bentuk tindakan bullying dan agresif juga banyak dilakukan oleh remaja di kota Yogyakarta. Hasil studi yang dilakukan oleh Fitriansyah & Waliyanti (2018) terhadap tindakan penelitian cyberbullying yang dilakukan siswa SMA dan SMP swasta di Yogyakarta di media sosial instagram meliputi; memberikan komentar kasar dalam mengupdate instastory, mengupload foto dan mengomentari foto



Contoh Kasus

- Yoga Cahyadi Pria asal Yogyakarta ini melakukan tindakan nekat dengan menabrakkan diri ke kereta api pada Sabtu 26 Mei 2013. Pria yang akrab disapa Bobby Kebo ini melakukan tindakan nekat tersebut karena tekanan dan hujatan di media sosial Twitter akibat gagalnya acara musik Locstock Fest 2.
- Di tahun 2015 terdapat kasus bully di Yogyakarta yang diawali dari sebuah status di media sosial. Diduga gara-gara [tato Hello Kitty](#), 9 siswi SMA tega menganiaya temannya yang berinisial B, bahkan memasukkan botol minuman beralkohol ke dalam kemaluan temannya. "Hanya karena tatonya sama, pelaku merasa tersinggung saja karena korban jadikan pics di medsosnya,"

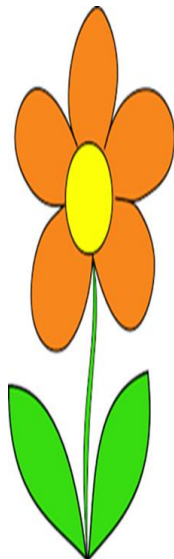
<https://www.tribunnews.com/regional/2013/05/26/yoga-bunuh-diri-diduga-karena-dicaci-maki-di-twitter>.

<https://www.liputan6.com/news/read/2176886/gara-gara-tato-hello-kitty-siswi-di-vogvakt>.

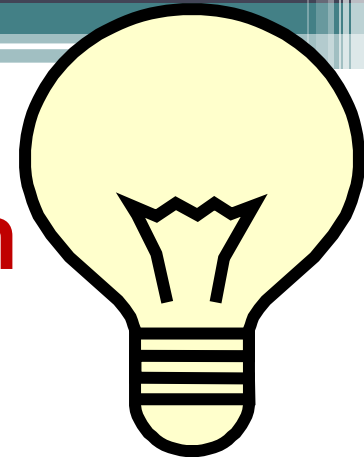


Cara Mengembangkan Empati

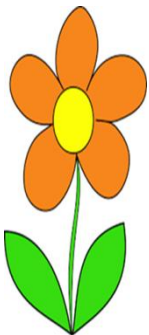
- Cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan empati pada individu adalah dengan 1) *Sharing affects with others*, 2) *Developmental changes in perceiving the pain of others* 3) *The role of self-awareness in the development of empathy*, dan 4) *Mentalizing and empathy* (Decety, 2012).
- Empati dapat dikembangkan bila individu mau berlatih untuk berbagi dengan orang lain, meningkatkan kemampuan untuk peka terhadap penderitaan yang dialami oleh orang lain, melatih kesadaran diri dalam berempati dan mengembangkan pola pikir, keyakinan, dan niat untuk berempati.

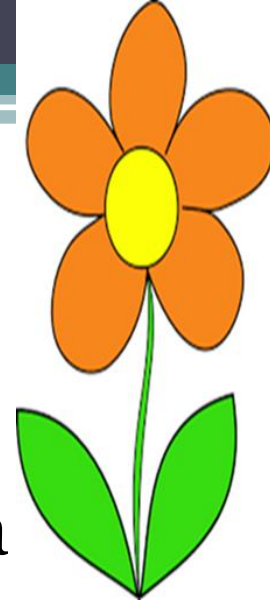


Bagaimana bentuk empati dalam menggunakan media sosial



- Posisikan diri jika menjadi obyek informasi sebelum menyebarkan informasi di media sosial.
- Tidak menyebarkan informasi yang berhubungan dengan SARA (Suku, Agama, dan Ras) dan pornografi di jejaring sosial. Sebarkanlah hal-hal yang berguna yang tidak menyebabkan konflik antar sesama pada situs jejaring tersebut dan tidak menyakiti atau merugikan orang lain.
- Cerdas menggunakan jejaring sosial cerdas dalam menangkap sebuah informasi, melakukan kroscek akan kebenaran informasi terlebih dahulu.





- Saat menyebarkan informasi baik itu berupa tulisan, foto atau video milik orang lain, ada baiknya mencantumkan sumber informasi.
- Jangan mengumbar hal-hal pribadi di jejaring sosial, apalagi sesuatu yang sensitif dan sangat pribadi. Semisal mengenai keuangan, hubungan percintaan, tentang kehidupan keluarga, tentang kejengkelan dengan seseorang.



TERIMAKASIH