MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL SECARA BIJAK

Fenomena penggunaan media sosial memberi dampak negatif. Terbukti belum lama, seorang karyawan BUMN dipecat gara-gara menghina karyawan honorer. Bukan hanya dari kalangan rakyat biasa, pejabat pada level tinggi juga terkena dampak penggunaan media sosial. Rekam jejak negatif penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap karier politik.

Di sisi lain, penggunaan media sosial memberi manfaat positif bagi penggunanya. Media sosial bisa menjadi jalan profesi untuk memperoleh kesejahteraan. Media sosial juga dapat digunakan untuk memperjuangkan kebaikan. Sekarang sudah menjadi jargon No Viral No Justice. Adanya jargon ini menjadi bukti mengenai media sosial menjadi kekuatan utama memperjuangkan kepentingan public.

Pendekatan Psikologi Penggunaan Media Sosial Secara Bijak

❖ Mengantisipasi dampak negatif penggunaan media sosial

Penggunaan media sosial memiliki banyak dampak negatif menggunakan pondasi perspektif psikologi, terutama ketika digunakan secara tidak bijak. Berikut adalah beberapa dampak negatifnya:

1. Gangguan kesehatan mental

Kecemasan dan Depresi: Paparan konten yang memicu perbandingan sosial, seperti gaya hidup atau kesuksesan orang lain, dapat menyebabkan rasa rendah diri, kecemasan, dan depresi.

Fear of Missing Out (FoMO): Perasaan takut ketinggalan informasi atau aktivitas orang lain sering kali menyebabkan stres dan kecemasan.

2. Penurunan harga diri

Media sosial memfasilitasi perbandingan sosial secara tidak sehat, di mana seseorang membandingkan dirinya dengan versi terbaik orang lain yang dipamerkan secara online, sehingga menurunkan kepercayaan diri dan harga diri.

3. Kecanduan media sosial

Dopamine Loop: Aktivitas seperti mendapatkan "like" atau komentar positif dapat memicu pelepasan dopamine, menciptakan kecanduan. Hal ini mengganggu fokus dan produktivitas.

Dampak Kognitif: Penggunaan berlebihan dapat mengurangi kemampuan konsentrasi dan pengendalian diri.

4. Cyberbullying

Media sosial sering digunakan untuk tindakan seperti penghinaan, ancaman, atau pelecehan secara daring, yang dapat merusak kesehatan mental korban, bahkan menyebabkan trauma atau keinginan bunuh diri.

5. Gangguan hubungan sosial

Alienasi Sosial: Meski mendekatkan yang jauh, media sosial sering kali menjauhkan yang dekat. Interaksi tatap muka dapat berkurang, mengakibatkan hubungan interpersonal yang kurang mendalam.

Konflik Interpersonal: Kesalahpahaman dalam komunikasi atau oversharing dapat memicu konflik dengan keluarga atau teman.

6. Distorsi realitas

Ekspektasi Tidak Realistis: Media sosial sering mempromosikan standar kecantikan, kekayaan, atau gaya hidup yang tidak realistis, yang dapat memicu rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Echo Chamber dan Polarisasi: Algoritma media sosial sering kali memperkuat pandangan tertentu, menciptakan bias kognitif dan memicu konflik sosial.

7. Pengaruh negatif terhadap perkembangan anak dan remaja

Anak-anak dan remaja sangat rentan terhadap dampak negatif media sosial, seperti terganggunya perkembangan identitas, kecemasan sosial, dan pengaruh buruk dari konten yang tidak sesuai usia.

8. Pengaruh negatif terhadap citra diri yang mempengaruhi masa depan karier secara pribadi

Gara-gara penggunaan media sosial tidak bijak bisa menghentikan pengembangan karier pribadi.

❖ Meningkatkan kontribusi positif media sosial perspektif psikologi

Media sosial memberikan kontribusi positif penggunaan media sosial secara bijak. Berikut adalah beberapa kontribusi positif penggunaan media sosial dari perspektif psikologi:

1. Penguatan hubungan sosial

Menjaga dan Memperluas Jaringan Sosial: Media sosial memungkinkan seseorang tetap terhubung dengan keluarga, teman, atau kolega meskipun berjauhan, sehingga memperkuat rasa keterhubungan.

Mendukung Komunitas Sosial: Membantu individu menemukan komunitas yang memiliki minat, nilai, atau pengalaman serupa, sehingga memperkuat rasa kebersamaan dan identitas sosial.

2. Sumber dukungan emosional

Dukungan Psikologis: Media sosial menjadi tempat berbagi cerita dan pengalaman, di mana seseorang dapat menerima dukungan emosional dari orang lain. Misalnya, komunitas online untuk kesehatan mental atau dukungan untuk penyintas.

Rasa Kebersamaan: Melalui cerita-cerita inspiratif dan pengalaman bersama, media sosial dapat membantu mengurangi rasa kesepian.

3. Peningkatan literasi dan kesadaran

Akses ke Informasi Psikologi: Banyak platform media sosial yang digunakan untuk menyebarkan konten edukatif tentang kesehatan mental, kecerdasan emosional, atau keterampilan sosial.

Kampanye Kesadaran Sosial: Media sosial dapat menjadi alat untuk menggalang kesadaran terhadap isu-isu penting, seperti kesehatan mental, bullying, pentingnya keberagaman & inklusi, serta media memperjuangkan kepentingan publik.

4. Pengembangan identitas diri

Eksplorasi Identitas: Media sosial menyediakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri, bereksperimen dengan identitas mereka, dan menemukan nilai atau minat yang sesuai dengan kepribadian mereka.

Peningkatan Harga Diri: Mendapatkan apresiasi dari orang lain melalui konten positif yang dibagikan dapat memperkuat rasa percaya diri.

5. Dukungan dalam proses terapi psikologis

Telepsikologi: Media sosial dan platform digital mendukung terapi online, di mana klien dapat berkomunikasi dengan terapis secara lebih fleksibel.

Psikoedukasi: Psikolog dan profesional kesehatan mental sering membagikan teknik coping, informasi tentang gangguan psikologis, dan strategi untuk kesejahteraan melalui media sosial.

6. Stimulasi kreativitas dan pemenuhan psikologis

Peluang Kreatif: Media sosial memungkinkan individu menyalurkan kreativitas mereka, seperti menulis, menggambar, atau membuat konten visual, yang bisa menjadi outlet emosional yang positif.

Penguatan Motivasi: Platform ini dapat memotivasi seseorang untuk mencapai tujuan tertentu dengan berbagi pencapaian dan mendapatkan dukungan dari orang lain.

7. Meningkatkan empati dan kesadaran antar budaya

Belajar dari Perspektif Lain: Media sosial memberikan akses ke berbagai sudut pandang dan budaya, sehingga memperluas wawasan dan empati terhadap perbedaan.

Mendukung Kemanusiaan: Kampanye sosial, crowdfunding, atau aksi kemanusiaan sering mendapatkan respons positif di media sosial, yang memicu rasa empati kolektif.

8. Pemulihan pasca trauma

Sarana untuk Bercerita: Banyak individu menggunakan media sosial untuk membagikan pengalaman traumatis, yang sering kali menjadi bagian dari proses pemulihan.

9. Inspirasi dari penyintas

Mendengar kisah sukses orang lain yang berhasil melewati pengalaman sulit dapat menjadi sumber harapan dan semangat.