

Cara Bijak Menggunakan Media Sosial Di Era Digital



Sumber Gambar: Dokumentasi Pribadi

Kalian semua pasti tau dong kalau media sosial sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan kita sehari-hari. Dari berkomunikasi dengan teman dekat, keluarga, kegiatan organisasi, dan lain-lain semua menggunakan fitur-fitur yang tersedia di media sosial untuk mendapatkan berita terkini. Kalian pasti sudah tidak asing dengan platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan LinkedIn. dari platform tersebut tentunya sudah banyak mengubah cara kita berinteraksi dan memperoleh informasi terbaru.

Tetapi dengan segala manfaat yang ditawarkan, media sosial juga membawa tantangan tersendiri tentunya bagi para pengguna media sosial tersebut. Maka dari itu, yuk kita bahas lebih lanjut lagi terkait media sosial itu sendiri!

Pengertian Media Sosial

Menurut [Gamedia.com](https://www.gamedia.com), **Media sosial** adalah platform digital yang memungkinkan penggunanya melakukan berbagai aktivitas sosial. Aktivitas ini termasuk berkomunikasi, berinteraksi, dan membagikan informasi atau konten dalam bentuk tulisan, foto, dan video.

Informasi yang dibagikan di media sosial bisa diakses oleh semua pengguna selama 24 jam sehari.

Manfaat Media Sosial



Sumber Gambar: Dokumentasi Pribadi

Media sosial memiliki manfaat-manfaat yang berguna bagi kehidupan sehari-hari. Nah, apa saja manfaat tersebut yuk kita bahas. Berikut manfaat-manfaat dari penggunaan media sosial bagi kehidupan sehari-hari:

Sarana Bersosialisasi

Tentunya dengan menggunakan media sosial ini sangat memudahkan orang dalam melakukan berbagai kegiatan seperti sosialisasi dan berhubungan dengan orang lain secara daring (*online*). Dengan kata lain, dengan media sosial tentunya kita tidak perlu bertemu dengan orang lain secara tatap muka sehingga menghemat waktu, tempat, dan ruangan. Jangkauan menjadi lebih luas tanpa batas waktu dan ruang.

Sumber Informasi

Dengan adanya media sosial memungkinkan kita dapat merasakan manfaat pencarian informasi dengan mudah dan cepat. Informasi yang disediakan sangat beragam. Misalnya seperti informasi kesehatan, politik, ekonomi, sosial dan budaya.

Sarana Hiburan

Media sosial yang kita lihat sehari-hari juga banyak berbagai konten berisi hiburan yang mengisi di sela-sela waktu luang kita. biasanya sarana hiburan yang tersedia seperti video pendek yang berisi cerita komedi, cerita sehari-hari, dan lain sebagainya. Tik-Tok, Instagram, Facebook, dan Youtube biasanya menyediakan video pendek berisi konten hiburan.

Media Penyimpanan Digital

Selain berisi konten hiburan media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai media penyimpanan digital. contohnya sendiri yaitu penggunaan Google Drive, One Drive, dan Terabyte dapat digunakan untuk melakukan kegiatan pengarsipan atau penyimpanan file-file penting lainnya. Apabila ada data penting yang terhapus di perangkat selular (HP, Laptop, Tablet) kita bisa mengunduh ulang dari file yang pernah diunggah pada media sosial tersebut.

Penunjang Bisnis

Tak kalah penting dari lainnya, manfaat lain yang bisa dirasakan saat ini adalah media sosial dapat menunjang kegiatan bisnis seperti transaksi jual beli dan media promosi pada bisnis kita. Penggunaan media sosial mampu membantu dalam kegiatan promosi produk dengan memperkenalkan produk-produk secara online sehingga pembeli tidak perlu datang ke toko. Contohnya seperti Shopee, Tokopedia, Gojek, Bukalapak, dan lain sebagainya.

Memperluas Jaringan

Media sosial juga menawarkan kemampuan lain yaitu terhubung dengan individu di seluruh penjuru dunia. Entah untuk melakukan pertemanan dengan orang dari negara lain atau dari daerah lain. Media sosial menghapus batasan-batasan geografis yang sebelumnya ada.

Dampak Negatif Media Sosial

Selain banyak manfaat, media sosial juga punya dampak negatif bagi orang yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Apa saja dampak negatif dari media sosial? yuk kita bahas.



Sumber Gambar: Dokumentasi Pribadi

Ada berbagai dampak negatif dari media sosial yaitu :

Kesehatan Mental: Jika kita terlalu sering menggunakan media sosial bisa menyebabkan perasaan cemas, stres, dan depresi karena sering membandingkan diri dengan orang lain. Membuat kita lupa bahwa mencintai diri sendiri juga penting dibandingkan dengan mencari kekurangan pada diri sendiri dan membandingkan dengan orang lain.

Gangguan Tidur: Saat menggunakan media sosial tanpa kita sadari bahwa kita semua sudah menghabiskan banyak waktu di media sosial, contohnya setelah makan, saat beristirahat bekerja atau belajar, saat mengisi waktu luang terutama sebelum tidur. penggunaan media sosial secara berlebihan bisa mengganggu pola tidur dan menyebabkan kurang tidur.

Penurunan Produktivitas: Notifikasi yang terus-menerus dan godaan untuk memeriksa update terbaru pada media sosial dapat mengganggu konsentrasi saat bekerja atau belajar. Banyak orang yang mendapati diri mereka menghabiskan waktu berharga yang seharusnya digunakan untuk tugas-tugas produktif. Media sosial menjadi masalah pengalihan konsentrasi yang besar sehingga mengganggu pekerjaan dan belajar, serta mengurangi tingkat produktivitas.

Pengaruh Negatif pada Hubungan Sosial: Meskipun tujuan media sosial adalah untuk menghubungkan orang, kadang-kadang justru bisa membuat kita lebih sedikit berinteraksi langsung. Kita mungkin lebih banyak berkomunikasi lewat layar daripada bertemu langsung, yang bisa menurunkan kualitas hubungan kita dengan orang lain. Selain itu, jika kita terlalu bergantung pada media sosial untuk mendapatkan perhatian atau pengakuan, hal ini bisa merusak hubungan yang sudah ada.

Penyebaran Informasi Palsu: Media sosial sering digunakan untuk menyebarkan berita palsu atau hoaks. Informasi yang belum tentu benar bisa cepat menyebar dan membuat orang bingung serta salah paham. Ini bisa berdampak buruk pada masyarakat.

Masalah Privasi: Saat menggunakan media sosial, seringkali kita membagikan terlalu banyak informasi pribadi. Banyak orang tidak menyadari bahwa ini bisa membahayakan privasi mereka. Informasi pribadi kita bisa disalahgunakan oleh orang lain untuk tujuan bisnis atau bahkan kejahatan.

Ketergantungan dan Kecanduan: Media sosial dirancang untuk membuat kita terus menggunakannya dan kembali lagi. Hal ini bisa membuat kita ketagihan. Ketergantungan ini bisa mengganggu kegiatan sehari-hari, mengurangi waktu untuk berolahraga, dan mengurangi interaksi langsung dengan orang lain.



Sumber Gambar: Dokumentasi Pribadi

Tips Bijak Menggunakan Media Sosial Di Era Digital

Berikut adalah beberapa tips bijak untuk menggunakan media sosial di era digital.

Atur Waktu Penggunaan: Salah satu cara efektif untuk menggunakan media sosial dengan bijak adalah dengan mengatur waktu penggunaannya. Dengan memberikan batasan waktu tertentu untuk menjelajah media sosial setiap hari. Gunakan fitur pengingat waktu yang disediakan oleh beberapa aplikasi untuk membantu kamu tetap pada jadwal.

Seleksi Informasi yang Diterima: Di era digital, tentunya informasi yang tersebar tentunya sangat cepat, namun tidak semuanya akurat atau relevan. Oleh karena itu, penting sekali untuk kita agar selalu selektif dalam menerima informasi. Pastikan memeriksa sumber informasi sebelum membagikannya dan hindari menyebarkan berita hoaks (berita palsu). Pastikan selalu ikuti akun-akun yang terpercaya agar membantu kamu dalam mendapatkan informasi yang benar.

Hindari *Over-sharing*: Bagikan informasi privasi dan publik dengan bijak. Hindari memposting data sensitif seperti alamat rumah, nomor telepon, informasi finansial atau kondisi dan lokasi secara *realtime*. *Over-sharing* dapat berisiko mengundang kejahatan siber dan penyalahgunaan data pribadi.

Manfaatkan Fitur Privasi: Media sosial menyediakan berbagai fitur privasi yang bisa kita gunakan untuk mengontrol siapa yang bisa melihat konten kita. Manfaatkan pengaturan privasi untuk memastikan bahwa hanya orang-orang yang kita percayai yang bisa mengakses informasi pribadi kita.

Jaga Etika dan Kesopanan: Etika di dunia nyata juga berlaku di dunia maya. Berkomentirlah dengan sopan dan hindari konflik yang tidak perlu. Ingatlah bahwa di balik setiap akun ada individu yang layak mendapatkan penghormatan yang sama seperti di kehidupan nyata.

Batasi Konsumsi Konten Negatif: Terlalu banyak mengonsumsi konten negatif dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Hindari akun-akun yang sering menyebarkan kebencian, berita buruk, atau drama yang tidak perlu. Pilihlah untuk mengikuti akun-akun yang memberikan inspirasi dan motivasi.

Gunakan Media Sosial untuk Belajar: Media sosial bisa menjadi alat yang sangat berguna untuk belajar dan mengembangkan diri. Ikuti akun-akun yang berbagi pengetahuan dan

keterampilan baru. Platform seperti LinkedIn juga bisa digunakan untuk memperluas jaringan profesional dan mencari peluang karier.

Luangkan Waktu untuk Detoks Digital: Istirahatkan diri dari perangkat digital secara berkala. Ini bisa membantu menyegarkan pikiran dan mengurangi stres. Cobalah untuk menetapkan satu hari dalam seminggu tanpa media sosial.

Berhati-hati dengan Jejak Digital: Semua yang Anda posting di media sosial meninggalkan jejak digital yang sulit dihapus. Pikirkan baik-baik sebelum memposting sesuatu yang dapat mempengaruhi reputasi diri kita di masa depan. Jejak digital dapat dilihat oleh calon pemberi kerja, lembaga pendidikan, atau orang-orang yang memiliki kepentingan terhadap kita.

Terlibat dalam Aktivitas di Dunia Nyata: Meskipun media sosial bisa menjadi tempat yang menyenangkan untuk berinteraksi, jangan lupakan pentingnya berhubungan di dunia nyata. Luangkan waktu untuk bertemu dengan teman dan keluarga secara langsung, berpartisipasi dalam kegiatan komunitas, atau mengejar hobi yang bisa dinikmati.

Kesimpulan

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita sehari-hari. Dari berkomunikasi dengan teman dan keluarga hingga mendapatkan berita terkini. Media sosial telah mengubah cara kita berinteraksi dan memperoleh informasi. Namun, dengan segala manfaat yang ditawarkan, media sosial juga membawa tantangan tersendiri. Penggunaan yang tidak bijak dapat berdampak negatif pada kehidupan yang akan datang.

Mengikuti tips di atas dapat membantu kita agar menjadi pengguna media sosial yang bijak di era digital ini. Selalu ingat bahwa media sosial hanyalah alat, bagaimana kita menggunakannya maka akan menentukan dampaknya pada kehidupan yang akan datang.

yuk simak video pendek berikut terkait Cara Bijak Menggunakan Media Sosial!

Sumber Video: <https://www.youtube.com/embed/CnJv2Qn0FOs>

Referensi:

<https://www.kompas.com/skola/read/2023/12/25/090000769/10-manfaat-media->

sosial?page=all (diakses pada 9 Juli 2024)

https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-media-sosial/#google_vignette (diakses pada 9 Juli 2024)

Imelda Sylvera 15 Juli 2024 Pemberdayaan Diri