

A LIFE OF SOCIAL MEDIA: TATANAN KOMUNIKASI DALAM MEDIA

**Oleh : Kadek Yati Fitria Dewi¹, Kadek Endrayana² dan
Gede Ema Riawan³**

Abstrak

Media sosial sebenarnya dapat disebut sebagai salah satu fenomena populer yang banyak menarik perhatian orang-orang. Media sosial menjadi salah satu media yang menjadi sumber utama dan penggunaannya sangat banyak di penjuru dunia. Dari berbagai kalangan dan usia hampir semua memiliki dan menggunakan media sosial. Namun, lahirnya media sosial ini menjadi momok menakutkan bagi para penggunanya. Tulisan ini menemukan bahwa kehadiran media sosial ini tidak dipungkiri ternyata melahirkan dampak, baik dampak positif maupun dampak negatif yang membuat para pengguna mengalami perubahan kehidupan manusia. Di tulisan ini juga akan dibahas bagaimana solusi antisipatif serta solusi kuratif untuk meminimalisir penggunaan media sosial.

Kata kunci: *Media Sosial, Dampak Positif, Dampak Negatif, Solusi Antisipatif, Solusi Kuratif*

Abstract

Social media can actually be called as one of the popular phenomena that attracts a lot of people's attention. Social media is one of the main sources of media and its users are huge around the world. From various backgrounds and ages, almost all people have and use social media. However, the existence of social media has become a frightening specter for its users. This paper finds that the presence of social media is undeniable, it turns out to have an impact, both positive and negative impacts that make users experience changes in human life. This paper also discusses how anticipatory and curative solutions are possible to minimize the negative impacts of social media.

Keywords: *Social Media, Positive Impact, Negative Impact, Anticipatory Solutions, Curative Solutions*

¹ Kadek Yati Fitria Dewi adalah seorang staf edukatif di Prodi BK FKIP Unipas

² Kadek Endrayana adalah mahasiswa Prodi BK FKIP Unipas

³ Gede Ema Riawan adalah mahasiswa Prodi BK FKIP Unipas

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan sebuah kegiatan berkomunikasi dengan satu arah dan tujuan mendapatkan pencapaian pada suatu kondisi integral sosial. Komunikasi sosial juga dapat diartikan sebagai proses yang bertujuan untuk memberikan pengaruh untuk mencapai keterkaitan sosial yang di harapkan oleh tiap tiap individu dalam masyarakat. Komunikasi sosial terjadi antar individu dalam kehidupannya di masyarakat yang memiliki konteks dalam segala dimensi kehidupan manusia. Seluruh dimensi kehidupan manusia dipenuhi dengan komunikasi. Komunikasi sosial mengisyaratkan bahwa berkomunikasi itu penting untuk membangun konsep diri, aktualisasi diri, untuk kepentingan hidup, untuk memperoleh kebahagiaan, terhindar dari tekanan dan ketegangan.

Melalui komunikasi sosial kita dapat memenuhi kebutuhan emosional dan meningkatkan kesehatan mental, kita belajar tentang makna cinta, kasih sayang, simpati, keintiman, rasa hormat, rasa bangga, irihati, bahkan kebencian. Komunikasi sosial setidaknya mengisyaratkan bahwa berkomunikasi itu penting untuk membangun konsep diri kita, aktualisasi diri, untuk kepentingan hidup, untuk memperoleh kebahagiaan, terhindar dari tekanan dan ketegangan, antara lain lewat komunikasi yang menghibur, dan memupuk hubungan dengan orang lain. Namun, seiring berkembangnya zaman teknologi informasi menghadirkan teknologi internet yaitu media sosial. Lahirnya media sosial yang semakin maju dan berkembang mengubah gaya hidup manusia dalam berkomunikasi hingga berinteraksi.

MEDIA SOSIAL

Boyd dalam Nasrullah (2015) media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial memiliki kekuatan pada *user-generated content (UGC)* dimana konten dihasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana di instansi media massa. Van Dijk dalam Nasrullah (2015) menyatakan bahwa media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi. Karena itu media social dapat dilihat sebagai

medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebuah ikatan sosial. Pada intinya, dengan sosial media dapat dilakukan berbagai aktifitas dua arah dalam berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan, visual maupun audiovisual. Sosial media diawali dari tiga hal, yaitu *Sharing, Collaborating dan Connecting* (Puntoadi, 2011).

Ada beberapa karakteristik dari media sosial yakni:

1. Jaringan (*network*), adalah infrastruktur yang menghubungkan antara komputer dengan perangkat keras lainnya. Koneksi ini diperlukan karena komunikasi bisa terjadi jika antar komputer terhubung, termasuk di dalamnya perpindahan data.
2. Informasi (*information*), menjadi entitas penting di media sosial karena pengguna media sosial mengkreasikan representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan
3. Arsip (*archive*), bagi pengguna media sosial, arsip menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bias diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun.
4. Interaksi (*interactivity*), media sosial membentuk jaringan antar pengguna yang tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan atau pengikut (*follower*) semata, tetapi harus dibangun dengan interaksi antar pengguna tersebut.
5. Simulasi sosial (*simulation of society*), media sosial memiliki karakter sebagai medium berlangsungnya masyarakat (*society*) di dunia virtual. Media sosial memiliki keunikan dan pola yang dalam banyak kasus berbeda dan tidak dijumpai dalam tatanan masyarakat yang real.
6. Konten oleh pengguna (*user-generated content*). Di media sosial konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pengguna atau pemilik akun. Ugc merupakan relasi simbiosis dalam budaya media baru yang memberikan kesempatan dan keleluasaan pengguna untuk berpartisipasi. Hal ini berbeda dengan media lama (tradisional) dimana khalayaknya sebatas menjadi objek atau sasaran yang pasif dalam distribusi pesan.

DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Dampak Positif Penggunaan Media Sosial

Salah satu dampak media sosial dari sisi positif memang memberikan kemudahan masyarakat menjalankan berbagai aktivitas. Terkait dengan dampak positif media sosial, terdapat beberapa manfaat positif dari media sosial diantaranya sebagai berikut :

1. Memperluas Pertemanan

Maraknya penggunaan media sosial sangat mempengaruhi kehidupan para penggunanya. Dengan adanya media sosial memudahkan kita untuk menemukan dan menjalin pertemanan dengan berbagai orang tanpa harus bertemu langsung.

Dengan cara komunikasi via texting, seperti aplikasi chatting dipilih bagi hampir setengah responden sebagai metode komunikasi dengan teman terdekatnya. Seperti aplikasi chatting media sosial yang mudah digunakan untuk mendapatkan pertemanan yaitu WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter dan masih banyak platform lainnya yang banyak digunakan. Selain itu, media sosial juga bisa mendapatkan banyak teman baru dengan bergabung dengan komunitas online yang kita butuhkan.

2. Mempermudah Komunikasi Baik Secara Verbal Maupun Nonverbal Media sosial mendukung komunikasi verbal maupun non verbal. Dalam komunikasi verbal kita bisa mengirimkan pesan dengan lisan maupun tulisan seperti chatting, bercakap cakap lewat telepon atau *face to face* seperti video call. Selanjutnya komunikasi non verbal lebih sering dilakukan secara langsung, tetapi di media sosial bisa juga dilakukan. Di dalam sosial media komunikasi non verbal dimaknai *responsive*, contohnya kita dapat berkomunikasi menggunakan emoticon untuk menunjukkan perasaan dan membalas pesan dengan segera didalam suatu obrolan. Pada penggunaan media sosial, pesan tertulis, ekspresi wajah, dan emosi dapat diekspresikan melalui emoticon yang jumlahnya terbatas. Namun emoticon juga tidak dapat sepenuhnya mewakili suatu perasaan seseorang, karena hal tersebut tidak dapat dipastikan kebenarannya.

3. Mempermudah Mendapatkan Informasi

Dengan adanya media sosial kita lebih mudah dan cepat mengakses sumber informasi dan tidak memiliki keterbatasan dalam mengakses dalam artian, semua orang dapat mengakses media sosial asalkan ada medianya dan ada sinyal internet. Dengan media sosial, kita dapat mengakses informasi lebih cepat dan dapat dilakukan kapan dan dimana saja tanpa dibatasi ruang dan waktu. Sosial media dalam hal ini meliputi blog, jejaring sosial, forum, dan dunia visual. Produksi informasi dan berita saat ini bukan lagi eksklusif hanya dilakukan oleh penerbit berita besar. Saat ini siapa pun bisa menjadi pembuat berita dan memberikan dampak kepada orang banyak. Begitupun dengan konsumsi informasi yang dapat dengan bebas dinikmati siapa saja melalui media sosial.

4. Menjadikan Sarana Belajar Peserta Didik

Media sosial berperan sebagai penghubung dalam pelaksanaan transfer ilmu pengetahuan tanpa sama sekali menghilangkan model awal pembelajaran yang berlangsung secara tatap muka di dalam kelas. Media sosial juga telah menjadi kebutuhan bagi peserta didik untuk mencari ilmu, serta membagi ilmu dengan pengguna media sosial lainnya melalui berbagai media yang telah tersedia. Para pelajar bisa memanfaatkan berbagai macam media sosial untuk menunjang kegiatan belajar mereka. Berbagai media yang kini sering digunakan oleh pelajar untuk mendapatkan informasi adalah blog, instagram, whatsapp, tik tok, dan youtube. Bentuk pemanfaatan media sosial untuk sarana pembelajaran diantaranya adalah tugas dan pengumpulan tugas, mengatur materi belajar dari berbagai sumber, diskusi, quis, info, tutorial pembelajaran serta hiburan. Para pelajar memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi. Media sosial menyajikan banyak pilihan, baik sebagai sumber materi belajar maupun untuk saling berbagi informasi sesama pelajar. Terkadang media sosial juga digunakan untuk media publikasi karya dan tugas para pelajar.

Berikut terdapat beberapa manfaat media sosial bagi pendidikan :

1. Menciptakan Komunitas Belajar

Banyak pelajar ditantang untuk bisa menyesuaikan diri dengan konsep pembelajaran yang baru dan tugas-tugas khusus. Media sosial membantu

memusatkan pengetahuan kolektif seluruh kelas untuk membuat kegiatan belajar dan berkomunikasi menjadi lebih efisien, contohnya :

- a. Memulai daftar kontak kelas untuk berkolaborasi dan saling membagikan tips-tips pelajaran tertentu
- b. Mengundang guru yang menggunakan media sosial untuk bergabung dengan kelompok belajar sehingga bisa memberi masukan

2. Melanjutkan Pembahasan Belajar

Memulai jaringan kelompok belajar kolaboratif bisa menghemat waktu dan tenaga banyak orang. Bagi pelajar yang tak dapat menghadiri kelas tertentu, tak perlu khawatir ketinggalan pelajaran karena saat ini media sosial seperti Periscope, Skype atau SnapChat bisa membantu pelajar. Para pelajar dapat menggunakan Google Hangout untuk memfasilitasi mereka ketika belajar kelompok. Pelajar yang ingin mengajukan pertanyaan kepada ahli, dapat memanfaatkan Twitter atau Jelly yang dirancang untuk membangun koneksi melalui pertukaran pertanyaan atau jawaban antar pengguna.

3. Mengatur Sumber Pembelajaran

Media sosial dapat membantu untuk menjaga semua informasi agar terorganisir dan mudah diakses. Dengan media sosial, maka data yang pelajar miliki akan aman, akurat dan bisa saling dibagikan menggunakan tools seperti Pinterest atau Tumblr. Jika dokumen yang dibutuhkan tidak atau belum diposting ke media sosial, gunakan Google Drive, Box atau Dropbox untuk mengumpulkan materi pembelajaran. Selain itu, pelajar juga bisa menggunakan layanan berbagi konten seperti Google Docs untuk tugas kelompok. Fitur tersebut membantu pelajar dalam mengorganisir kelompok dan tugas menjadi lebih mudah.

4. Mendukung Materi Pembelajaran

Media sosial dapat membantu mengidentifikasi konten tambahan untuk memperkuat atau memperluas pembelajaran pelajar. Misalnya saja YouTube membantu menyediakan video bagi pelajar secara audio visual ketika dibutuhkan untuk memperjelas materi pembelajaran. Media sosial memungkinkan pelajar mengirimkan bermacam-macam dokumen seperti video, reminder, voice note, gambar, data dan lainnya.

5. Menambahkan Wawasan

Para pelajar yang merupakan pengguna media sosial secara langsung saling memberikan dan menerima beragam informasi. Mereka membagikan tips dan trik, proyek DIY (*Do It Yourself*) dan informasi yang berguna untuk bahan pelajaran. Kemampuan mereka untuk mengakses, menganalisa, menahan dan berbagi informasi kian meningkat seiring berjalannya waktu. Bahkan mereka tak sadar sudah mengembangkan kemampuan mereka tersebut.

6. Menjadikan Sarana Marketing

Keberadaan media sosial dijadikan sebagai media pemasaran yang paling mudah dan murah (*lowcost*) oleh perusahaan. Media sosial sejatinya memang sebagai media sosialisasi dan interaksi, serta menarik orang lain untuk melihat dan mengunjungi tautan yang berisi informasi mengenai produk dan lain-lain. Hal inilah yang akhirnya menarik para pelaku usaha untuk menjadikan media sosial sebagai media promosi andalan dengan ditopang oleh website/blog serta aplikasi yang dapat menampilkan profile perusahaan secara lengkap. Bahkan tidak jarang para pelaku usahanya memiliki media sosial saja namun tetap eksis dalam persaingan. (Siswanto, 2013). Sebagai situs jejaring, media sosial memiliki peran penting dalam pemasaran. Hal ini disebabkan media sosial dapat memainkan peran sebagai media komunikasi. Komunikasi merupakan upaya menjadikan seluruh kegiatan pemasaran atau promosi perusahaan dapat menghasilkan citra atau *image* yang bersifat satu atau konsisten bagi perusahaan (Morissan, 2007).

Supradono dan Hanum (2011) mengatakan bahwa dalam bidang pemasaran, keunggulan layanan media sosial adalah memberikan ruang komunikasi dua arah antara konsumen-perusahaan dan konsumen-konsumen. Komunikasi dua arah ini memungkinkan konsumen untuk berpartisipasi, kolaborasi dan berinteraksi, yang pada intinya konsumen tidak lagi objek tetapi subyek pemasaran. Beberapa praktek-praktek terbaik perusahaan yang telah berhasil memanfaatkan sosial media adalah melakukan survey jejak pendapat keinginan konsumen, memberikan tautan layanan video, penawaran diskon, berinteraksi dengan konsumen, dan ekspiental marketing.

Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial

Selain dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif yang harus diketahui. Tentu, mengetahui dampak media sosial dari sisi negatif adalah hal penting agar kita lebih bijak untuk menggunakan teknologi. Adapun beberapa dampak negatif media sosial di antaranya sebagai berikut :

1. Menjadikan Sarana Mencaci Maki, Memprovokasi dan Penanaman Kebencian
Media sosial menjadi sebuah tempat bagi para warganet atau netizen dalam menjalankan beberapa ajang interaksi tanpa harus mengenal, mengetahui identitas, dan saling bertemu. Salah satu bentuknya dengan saling memberikan komentar tentang apa yang suatu individu lihat dan rasakan dalam sebuah postingan atau berita. Berkomentar merupakan suatu hal yang wajar, sebagai bentuk curahan ekspresivitas suatu individu. Namun, tidak jarang komentar dalam media sosial kerap menggiring suatu tren untuk memberikan hujatan, caci maki, provokasi atau ujaran kebencian pada suatu individu atau kelompok. Hal tersebut tentu saja dapat mengakibatkan polemik antar individu atau kelompok, seperti perasaan sakit hati, kegaduhan, hingga kekerasan.

Menurut Beryandhi (2020), terdapat banyak faktor pendorong seseorang melakukan ujaran kebencian, seperti permasalahan emosional pribadi, berita bohong, dan bahkan sekadar iseng. Kasus ujaran kebencian yang dapat ditemukan di media sosial sangat beragam. Dapat berupa penghinaan terhadap suatu ras, penghinaan terhadap fisik atau penampilan seseorang, penghujatan terhadap suatu tempat bahkan hal miris seperti menyuruh suatu individu untuk mati atau menghilang. Ujaran kebencian di media sosial termasuk ke dalam *cyberbullying*. Seperti contoh beberapa bulan lalu, adanya viral di media sosial Tiktok seorang cewek mengaku seakan-akan dia orang yang paling kaya di dunia. Dengan konten dia ini, para netizen tidak menyukai sikap cewek tersebut sehingga banyak yang mengumbar kebencian atau hujatan kepadanya.

Selain itu, kasus provokasi dan penyebar hoaks yang pernah terjadi yang diungkap pada situs PikiranRakyat.com pada tahun 2021 dinyatakan bahwa Ketua Komite Nasional Papua Barat (KNPB) wilayah Merauke, lantaran menyebarkan hoax melalui media sosial Facebook. Berdasarkan penyelidikan

online diduga memposting atau mengunggah konten yang bermuatan unsur dugaan tidak pidana di bidang ITE. Kepala satgas operasi Menangkawi mengatakan bahwa provokasi tersebut dilakukan dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan/atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan atas SARA dan berita bohong.

Menurut SindoNews.com aplikasi media sosial dengan penyebaran hoak terbanyak dan terbesar di Indonesia ada pada aplikasi Facebook hingga 87%. Ini didapatkan setelah Kominfo melakukan pelacakan dan ditemukan sekitar 5.311 konten hoaks Covid-19 di media sosial pada periode 27 Desember 2021.

2. Membuat Pengguna Media Sosial Kecanduan

Media sosial juga dapat menyebabkan kecanduan jika penggunaannya berlebihan dan menjadi kebiasaan. Salah satu penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi. Pada artikel yang telah direview, menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan media sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor gender (Montag & Reuter, 2015).

Menurut situs Cermati.com terdapat sindrom atau gangguan kejiwaan yang berhubungan dengan kecemasan yang diperoleh saat penggunaan media sosial mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang yaitu *Social Media Anxiety Disorder* (SMAD). Gangguan kejiwaan ini memiliki karakteristik yang kurang lebih sama dengan kecanduan. Para penderitanya merasa tidak bisa lepas dari media sosialnya. Sehingga mereka akan selalu mengecek media sosialnya kapan saja mereka beraktivitas dan di mana saja. Penderita juga akan merasa terganggu apabila jumlah follower atau jumlah orang yang berkomentar dan menyukai postingannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga lebih seperti terobsesi dengan media sosial.

Contoh kasus yang pernah terjadi yang ada pada situs Republika.co.id seorang anak perempuan berumur 11 tahun meninggal gara-gara kecanduan media sosial instagram dan snapchat. Pada kasus tersebut diklaim bahwa aplikasi tersebut mengandung desain cacat, kelalaian dan fitur berbahaya. Keluarga anak

tersebut mengatakan bahwa ia menderita gangguan mental yang menyebabkan cedera fisik karena menggunakan platform media sosial. Kemudian ia dikatakan telah berjuang selama dua tahun dengan kecanduan Instagram dan Snapchat dan dirawat di rumah sakit untuk perawatan psikiatri darurat. Keluarganya juga mengatakan kepada media bahwa anak tersebut berubah menjadi kasar ketika ponselnya diambil dan membuat hidung kakaknya patah. Selain itu, dinyatakan anak tersebut telah diminta konten eksploitatif seksual dari pengguna pria dewasa.

Dengan kecanduan media sosial menjadikan para pelajar melupakan pendidikannya seperti kemalasan dalam belajar, lebih suka mengurus masalah kehidupan di media sosial dari pada kenyataan, menjadi kurang pergaulan dengan teman teman disekitarnya, bahkan berkurangnya rasa hormat seseorang dengan orang lain karena keasyikan dengan media sosialnya.

Selain itu, semangat belajar dan membaca para siswa jadi menurun karena mereka jadi ingin yang lebih praktis atau mudah. Mereka lebih memilih untuk mencari yang mereka butuhkan di internet dibanding membaca dan mencarinya di buku. Terkadang para siswa ini sangat antusias karena menemukan hal yang baru seperti media sosial karena hal itu mereka jadi lupa waktu belajar dan konsentrasi belajar menjadi terganggu karena fokus mereka teralihkan ke media sosial ini.

3. Menurunkan Aktivitas

Akibat dari sosial media sangat berpengaruh pada aktivitas penggunanya. Hal ini diakibatkan karena terlalu mudahnya berinteraksi melalui media sosial, maka kita akan semakin malas untuk bertemu secara langsung dengan orang lain. Terlalu sering menggunakan media sosial juga dapat membuat kita lupa waktu dan lupa terhadap lingkungan sekitar. Kemudian, aktivitas lainnya yang biasanya terpengaruh karena sosial media seperti jarang beribadah, jarang membantu orang tua di rumah, dan lain sebagainya.

Dari dampak negatif yang telah disebutkan diatas maka dari itu dapat disuguhkan beberapa solusi yang dapat digunakan untuk meminimalisir perubahan kehidupan manusia, diantaranya :

SOLUSI ANTISIPATIF

1. Memperbanyak Interaksi Dengan Pengguna

Solusi pencegahan yang pertama ini sangat mudah untuk dilakukan, yaitu mengajak para pengguna sosial media untuk ikut dalam kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Kegiatan bermanfaat bisa dilakukan mulai dari rumah terlebih dahulu, seperti kegiatan yang meningkat bakat yaitu berolahraga atau seni, bisa juga dengan mengajak masak bersama, membersihkan rumah, mengobrol atau berkunjung ke rumah saudara. Selanjutnya, kegiatan bermanfaat bisa juga dilakukan di lingkungan sekitar, misalnya mengajak para pengguna media sosial bergotong royong untuk kebersihan lingkungan, menjenguk warga yang berduka atau memberikan bantuan pada warga yang membutuhkan.

Solusi ini mengacu pada dampak negatif menurunnya aktivitas para pengguna. Dengan itu, meningkatkan aktivitas pada para pengguna media sosial di dalam rumah atau di luar rumah bisa menyita perhatian bagi pengguna dan lupa dengan gadget termasuk dengan sosial media. Melakukan kegiatan apa pun yang membuat pengguna sosial media tersebut tidak aktif. Biarkan mereka beraktivitas di luar sehingga mereka bisa mengekspresikan dirinya dan menggunakan kontak matanya dengan baik. Hal ini tidak hanya untuk membantu mereka mengurangi penggunaan sosial media, tetapi juga membangun kemampuan motorik dan kreativitasnya

2. Membuat Area Bebas Gadget

Pada solusi antisipatif yang kedua ini menentukan area atau tempat bebas gadget. Dengan solusi ini bisa mencegah penggunaan sosial media terus menerus. Kita bisa membuat peraturan tersebut di rumah untuk anak atau anggota keluarga lainnya, misalnya tidak menggunakan gadget ketika berada di kamar mandi, dapur, atau kamar tidur untuk mencegah membuka sosial media. Selain itu, kita juga bisa mengganti waktu penggunaan gadget dengan aktivitas yang lebih sehat, misalnya belajar memasak atau liburan. Atau bisa juga diganti dengan diajak menonton tv dengan menampilkan hal yang lebih bermanfaat.

3. Mensosialisasikan Pendidikan Kesehatan

Pada solusi ini menunjuk pada pengguna yang mengalami kecanduan media sosial. Pencegahan yang bisa dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan terkait penggunaan media sosial yang baik dan seperlunya saja, sehingga remaja tidak selalu memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial serta edukasi tentang dampak negatif atau bahaya yang dapat diakibatkan dari kecanduan media sosial dengan bekerjasama kepada guru, orang tua dan tentunya perawat yang ada di sekolah. Perawat yang ada di sekolah atau perawat yang memegang program UKS di puskesmas terkait sebelumnya tentu harus mendapatkan pelatihan atau pengetahuan secara detail terkait kecanduan media sosial, sehingga perawatan dapat memberikan pendidikan kesehatan secara jelas kepada orang tua, guru dan siswa.

SOLUSI KURATIF

1. Menumbuhkan Minat Baca

Menumbuhkan minat baca akan membuat remaja menjadi banyak menghabiskan waktu untuk belajar dan membaca buku di bandingkan menggunakan media sosial. Menumbuhkan minat baca pada remaja akan menjadi kebiasaan bagi remaja untuk membaca buku, dengan kebiasaan membaca buku ini mereka perlahan akan meninggalkan media sosial dan akan tertanam pada diri mereka bahwa membaca jauh lebih penting di bandingkan menghabiskan waktu untuk media sosial.

Menumbuhkan minat baca juga akan berdampak pada meningkatnya hubungan sosial, di mana mereka lebih dapat mengenal karakteristik, budaya, maupun kehidupan sosial masyarakat. Sehingga mereka dapat beradaptasi dengan suatu masyarakat di suatu daerah, apabila mereka berkunjung ke daerah tersebut. Sering membaca akan menambah rasa empati pada seseorang karena dapat meningkatkan kemampuan kita dalam memahami perasaan orang lain, sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan yang lebih baik dengan orang di sekitar kita.

2. Menumbuhkan Kepedulian

Kepedulian terhadap para pengguna media sosial menjadi tugas utama bagi setiap masyarakat Indonesia, sebab sering terjadinya masalah orang akan terus

menerus akses media sosial untuk mencari hiburan ketika diabaikan atau kurang dukungan dari lingkungan sekitar. Bentuk kepedulian bisa berupa hal kecil atau dapat dilakukan dengan cara yang simple, seperti memperhatikan memperhatikan para pengguna media sosial. Dengan hal ini, kita akan lebih peka pada kejadian yang sedang dialami oleh para pengguna media sosial.

3. Melakukan Peran Pengawasan

Peran dan pengawasan orang tua menjadi garda terdepan dalam mengurangi dampak negatif media sosial pada pengguna. Rumah menjadi wadah pertama fase pendidikan bagi seseorang sebelum masuk ke dunia pendidikan formal disekolah. Fungsi pengawasan orang tua sangat berperan penting dalam mengurangi dampak negatif media sosial ini. Orang tua harus jeli dalam memberikan fasilitas dan teknologi bagi remaja. Orang tua diharapkan mampu mengawasi apa saja yang dilakukan remaja di dunia maya, dan dengan siapa saja mereka bersosialisasi dan berteman.

4. Menyelenggarakan Pendidikan Berkarakter

Menyelenggarakan pendidikan berkarakter menunjuk pada dampak negatif pada peserta didik yang lupa akan pendidikannya. Pendidikan karakter tidak hanya memberikan pembelajaran dalam artian intelektual saja, tetapi juga harus dalam segi moral dan spiritual. Pendidikan karakter akan tercapai dengan baik apabila pendidikan karakter berbanding lurus dengan perkembangan intelektual seseorang dimulai sejak dini khususnya dilembaga pendidikan formal atau nonformal. Pada lembaga formal, pendidikan karakter dapat dimulai dari sekolah dengan memberikan contoh yang dapat dijadikan teladan bagi siswa dan murid serta melalui pemberian pembelajaran keagamaan dan kewarganegaraan.

Melalui pendidikan karakter diharapkan mampu mengembangkan kualitas pengguna dalam berbagai aspek yang dapat mengurangi dampak negatif terdapat media sosial. Pendidikan karakter sebagai alternatif solusi karena pendidikan membangun generasi baru bangsa yang lebih baik, sebagai pemegang tongkat estafet untuk meneruskan kepemimpinan bangsa Indonesia untuk dimasa depan.

SIMPULAN

Fenomena kehadiran media sosial sebagai dampak dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memang luar biasa. Dengan berbagai layanan yang dapat digunakan, media sosial telah merubah cara berkomunikasi dalam masyarakat. Kehadiran media sosial bahkan membawa dampak, baik dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif yang terjadi menjadikan manusia lebih efektif untuk melakukan aktivitasnya seperti 1) memperluas pertemanan, 2) mempermudah komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal, 3) mempermudah mendapatkan informasi, 4) menjadikan sarana belajar peserta didik dan 5) menjadikan sarana marketing. Tidak hanya dampak positif saja yang terjadi pada penggunaan media sosial, tetapi dampak negatif juga perlu diketahui, seperti 1) menjadikan sarana mencaci maki, memprovokasi, dan penebaran kebencian, 2) membuat pengguna media sosial kecanduan, dan 3) menurunnya aktivitas. Adanya dampak dari media sosial tersebut dapat diminimalisir dengan beberapa solusi, baik solusi antisipatif ataupun dengan solusi kuratif. Solusi antisipatif dilakukan untuk mencegah atau menanggulangi dari dampak negatif yang terjadi agar tidak menggunakan media sosial terus menerus. Solusi antisipatif bisa dilakukan dengan cara 1) memperbanyak interaksi dengan para pengguna media sosial, 2) membuat area bebas gadget, dan 3) mensosialisasikan pendidikan kesehatan. Selain itu, solusi kuratif juga perlu dilakukan untuk menyembuhkan para pengguna yang mendapati dampak negatif yang serius. Yang bisa dilakukan pada solusi kuratif tersebut yaitu 1) menumbuhkan minat baca, 2) menumbuhkan kepedulian, 3) melakukan peran pengawasan dan 4) menyelenggarakan pendidikan karakter.

Dari paparan di atas, dapat disarankan beberapa hal berikut: 1) guna meminimalisir dampak negatif dari penggunaan media sosial, peran semua aspek sangat diperlukan diantaranya peran orang tua, sekolah hingga masyarakat; 2) bagi para pengguna media sosial hendaknya menggunakan media sosial agar lebih cermat dan hati-hati dalam menampilkan diri mereka di media sosial. Karena sesungguhnya akun media sosial adalah sebuah cerminan dari jati diri si pemilik akun tersebut; dan 3) pengguna media sosial hendaknya bijak dalam mencerna dan menyaring setiap

informasi yang didapat dari media sosial agar tidak rentan terpengaruh oleh beritaberita yang tidak jelas kebenarannya sehingga rentan menimbulkan konflik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Rizki, Aat Sriati, dan Sri Hendrawati. 2020. *Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja* dalam Jurnal of Nursing Care volume 3 (hal 46 dan 48) <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928> diakses pada 25 Juni 2022
- Clara Sari, Astari, Rini Hartina, Reski Awalia, Hana Irianti, dan Nurul Ainun. 2018. *Komunikasi dan Media Sosial* dalam Jurnal The Messenger 3 (2), 69, https://www.researchgate.net/profile/Astari-Clara-Sari/publication/329998890_KOMUNIKASI_DAN_MEDIA_SOSIAL/links/5c2f3d83299bf12be3ab90d2/KOMUNIKASI-DAN-MEDIA-SOSIAL.pdf, diakses pada tanggal 22 Juni 2022
- Hadijah, Siti. 2021. *Hati-Hati! Kecanduan Media Sosial Ternyata bisa Sebabkan 16 Penyakit Mental*, <https://www.google.com/amp/s/www.cermati.com/artikel/amp/hati-hatikecanduan-media-sosial-ternyata-bisa-sebabkan-16-penyakit-mental>, diakses pada tanggal 29 Juni 2022
- Laveda, Meiliza, & Dwi Murdaningsih. 2022. *Seorang Anak Meninggal Gara-Gara Kecanduan Medsos, Meta dan Snap Digugat*, <https://www.google.com/amp/s/m.republika.co.id/amp/r6tndl368> diakses pada tanggal 28 Juni 2022
- Mudjiono, Yoyon. 2012. *Komunikasi sosial*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 2 (1). pp. 99-112. ISSN 2088-981X ; E-ISSN: 2723-2557, <http://repository.uinsby.ac.id/id/eprint/218> Diakses pada 22 Juni 2022 Retnaningdyastuti, Ismatul Khasanah, Venty. IKIP PGRI Semarang diakses (http://prosiding.upgrismg.ac.id/index.php/SEM_2012/SEMINAR_2012/paper/view/246/191)
- Pradila, Muhammad Rizky. 2021. *Diduga Sebar Hoaks dan Provokasi di Media Sosial, Ketua KNPB Merauke Ditangkap*, <https://www.google.com/amp/s/www.pikiran-rakyat.com/nasional/amp/pr012034561/diduga-sebar-hoaks-dan-provokasi-di-media-sosial-ketua-knpbmerauke-ditangkap>, diakses pada 30 Juni 2022
- Rahman, Jain. 2017. *Pengaruh Media Sosial Bagi Proses Belajar Siswa*. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://kalsel.kemendiknas.go.id/files/file/artikelprakom/15162891659956.pdf&ved=2ahUKewiE_rr3zdD4AhXPZWwGHRWZAvAQFnoECBkQAQ&usq=AOvVaw2TYyhdcsjrIDDc1ng9j-i8, diakses pada tanggal 29 Juni 2022
- Setiadi, Ahmad. 2016. *Pemanfaatan Media Sosial Untuk Efektifitas Komunikasi pada Cakrawala*-Jurnal Humaniora 16 (2) <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/> diakses pada 27 Juni 2022
- Sukardi, Muhammad. 2021. *Konten Hoaks Selama 2021 Tembus 5.311, 87 Persen Berasal Dari Facebook*, pada SJNDOnews.com.

https://tekno.sindonews.com/read/642113/207/konten-hoaks-selama-2021tembus-5311-87-persen-berasal-dari-facebook-1640754749?_gl=1*10gcur*_ga*eUtBWENiaXZwTV8zS2o4ZHFzMmRFQnFBQXVhbkhNakNOVDRmT3NXWnFqMFFuODlmbmtxbHVTc1plcS1fMDdLQw..., diakses pada 30 Juni 2021