


Menghadapi Stres Karena Sosial Media

Details

Written by Clara Moningka Annisa Windi Soewastika

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel\)](/index.php/arsip-artikel)

 Published: 03 May 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 09 Mei 2020

Menghadapi Stres Karena Sosial Media

Oleh

Clara Moningka

Annisa Windi Soewastika

Universitas Pembangunan Jaya

Sosial Media dan Kesehatan Mental

Pada perkembangan teknologi yang pesat ini, manusia diberikan kemudahan untuk mendapatkan informasi, berinteraksi dengan banyak orang. Selain interaksi, teknologi informasi memudahkan kita dalam berkegiatan. Namun disamping dari kemudahan yang di dapatkan, permasalahan kompleks pun muncul dan membuat banyak masyarakat mengalami stress akibat menghadapinya dalam sehari-hari dan tidak tahu cara mengatasinya. Sosial media merupakan salah satu bagian dari perkembangan teknologi yang memudahkan kita dalam bersosialisasi. Sayangnya banyak orang yang tidak menggunakan kemudahan itu dengan baik.

Saat ini kita banyak dibayangi oleh fenomena bunuh diri karena interaksi di media sosial. Media sosial sebagai suatu lingkungan sosial menjadi ajang pengekspresian diri, perbandingan sosial, bahkan melakukan perundungan, dan banyak membuat penggunanya menjadi stress. Perbandingan sosial yang dilakukan di media sosial membuat individu tidak puas dengan dirinya. (Moningka, *Self-comparison: the self in digital world*, 2017). Banyak dari pengguna sosial media mengalami permasalahan mental seperti kecemasan dan depresi. Beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan jumlah perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) pada individu berusia 16 hingga 24 tahun, bahkan satu dari tujuh orang memiliki *Post-Traumatic Stress Disorder* (Olchawski, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kesehaan mental perlu mendapat perhatian.

Interpersonal Stres di Media Sosial

Menurut *World Health Organization* telah tercatat jumlah kematian akibat bunuh diri hingga mendekati 800 ribu jiwa. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap 40 detik nyawa seseorang hilang karena berbagai sebab (CNN Indonesia, 2019). Jumlah bunuh diri di kalangan remaja perempuan mencapai 83% dalam 6 tahun belakangan (Olchawski, 2019). Berdasarkan data yang didapatkan Dr. Igor Galyner, perempuan lebih banyak berinteraksi di sosial media dan rentan terhadap *interpersonal stress* dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan juga lebih sering mengalami *cyberbullying* dan rentan terhadap masalah emosional (Thompson, 2019). Fenomena ini cukup memprihatinkan ditengah kemajuan teknologi dan dunia moderen ini.

Rasa 'takut' tidak bisa eksis dan bersaing membuatnya stres dan khawatir, membuat individu tidak berpikir secara rasional. Bagi individu yang tidak dapat mengatasi tekanan lingkungan termasuk tekanan di media sosial, tentu akan sangat mudah mengalami stres, depresi, bahkan perilaku menyimpang lain. Selain sering melakukan aktivitas fisik atau luar ruangan, individu pada dasarnya perlu mengetahui mekanisme *coping*.

Coping Stres

Coping adalah proses yang dilakukan individu untuk mengelola perbedaan yang mereka rasakan antara tekanan dan sumber daya yang muncul pada saat stres (Sarafino, 2011 dalam Moningka & Ramadhani, 2017). Individu bisa saja mencari seseorang yang dipercaya untuk berbagi sehingga dapat memberi solusi dan dukungan sosial. Hal lain yang juga termasuk coping adalah berolahraga. Berolahraga, selain dapat mengurangi stres dapat membuat tubuh menjadi sehat. Selain berolahraga, bisa juga diatasi dengan meditasi, relaksasi, dan meningkatkan spiritualitas. Tetapi semua ini dikembalikan lagi kepada masing-masing orang yang mengalaminya karena tiap orang memiliki cara *coping* yang berbeda-beda. Semoga tingkat stress akibat sosial media berkurang sehingga angka kematian akibat bunuh diri ikut berkurang.

Referensi

CNN Indonesia. (2019). WHO: Tiap detik ada satu orang tewas bunuh diri di dunia. *CNN Indonesia*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190910023019-255-428942/who-tiap-detik-ada-satu-orang-tewas-bunuh-diri-di-dunia> (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190910023019-255-428942/who-tiap-detik-ada-satu-orang-tewas-bunuh-diri-di-dunia>)

Moningka,C., & Ramadhani, M.(2017).Strategi coping untuk Individu dengan Peran Ganda. *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*. Diakses dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/215-strategi-coping-untuk-individu-dengan-peran-ganda> (<https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/215-strategi-coping-untuk-individu-dengan-peran-ganda>)

- Moningka, C. (2018). Self-comparison: the self in digital world in Michelle F. Wright (Ed.), *Identity, Sexuality, and Relationships among Emerging Adults in the Digital Age* (pages 18-26). Pennsylvania: IGI Global.
- Olchawski, J. (2019). Suicide among young women and girls is at the highest ever level – and Brexit is overshadowing the crisis. *independent.co.uk*. Diakses dari <https://www.independent.co.uk/voices/suicide-prevention-mental-health-abuse-uk-brexit-agenda-a9099536.html> (<https://www.independent.co.uk/voices/suicide-prevention-mental-health-abuse-uk-brexit-agenda-a9099536.html>).
- Thompson, D. (2019). *Study: more U.S. teen girls are victims of suicide*. *Webmd*. Diakses dari <https://www.webmd.com/children/news/20190913/study-more-us-teen-girls-are-victims-of-suicide#1>
- Weiten,Dunn,Hammer. (2015). *Psychology Applied to Modern Life (Adjustment in the 21st Century)*. Stamford,USA:Cengage Learning.“Suicide”. (n.d.). *American Psychological Association*. Diakses dari <https://www.apa.org/topics/suicide/> (<https://www.apa.org/topics/suicide/>).

