

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sosiodemografi

2.1.1 Pengertian Sosiodemografi

Sosiodemografi berasal dari kata sosio/sosial dan demografi. Sosial dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu yang berkenaan dengan masyarakat dan demografi adalah ilmu yang mempelajari persoalan dan keadaan perubahan-perubahan penduduk yang berhubungan dengan komponen-komponen perubahan tersebut seperti kelahiran, kematian, migrasi hingga menghasilkan suatu keasaan dan komposisi penduduk menurut umur dan jenis kelamin (Lembaga Demografi FE UI,2000).

Loix, dkk (2005) dalam Maria Rio Rita dan Ratna Kusumawati (2011) dalam penelitiannya mengemukakan beberapa karakteristik sosiodemografi yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, keluarga, pekerjaan.

1. Umur

Umur seseorang mempengaruhi bagaimana ia berupaya untuk melakukan coping terhadap suatu masalah. Seseorang yang berusia lebih muda cenderung apatis, isolasi sosial dan lebih banyak melanggar. Hal itu dikarenakan orang yang lebih muda belum memiliki pengalaman hidup yang cukup (Basavanthappa, BT. 2011).

2. Jenis kelamin

Diagnostik gangguan mental adalah sama untuk semua jenis kelamin, namun wanita lebih rentan terkena gangguan mental emosional karena disebabkan perubahan hormonal dan perbedaan karakteristik antara laki-laki dan perempuan, selain perubahan hormonal, karakteristik wanita yang lebih mengedepankan emosional daripada rasional juga berperan. Ketika menghadapi suatu masalah wanita cenderung menggunakan perasaan (Marini, 2008)

3. Pendidikan

Orang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih berorientasi pada tindakan preventif, mengetahui lebih banyak tentang masalah kesehatan dan memiliki status kesehatan yang lebih baik (Ekayani, 2014).

4. Pekerjaan

Karakteristik pekerjaan seseorang dapat mencerminkan pendapatan, status sosial, pendidikan, status sosial ekonomi, risiko cedera atau masalah kesehatan dalam suatu kelompok populasi. Pekerjaan juga merupakan suatu determinan terpapar yang khusus dalam bidang pekerjaan tertentu serta merupakan prediktor status kesehatan dan kondisi tempat suatu populasi bekerja (Widyastuti, 2005).

5. Pendapatan keluarga

Menurut Djola (2012) tingkat pendapatan dapat dibagi menjadi 2 yaitu rendah dan tinggi berdasarkan dengan upah minimum pekerjaan (UMP). Dimana apabila kurang dari UMP pendapatan tersebut

termasuk kategori rendah sedangkan apabila diatas UMP termasuk ke kategori tinggi. Semakin tinggi pendapatan suatu keluarga maka akan semakin tinggi pula status kesehatan keluarga.

2.2 Stress Psikologi

2.2.1 Pengertian Stress Psikologi

Stress psikologi merupakan tekanan psikologis yang negatif dimana kondisi emosional yang merupakan tambahan untuk penilaian dari ancaman membahayakan atau hilangnya tujuan penting. Bahwa tekanan psikologis adalah respon stress negatf yang bervalensi tertentu (Selye dalam Mcleandkk, 2007). Stress psikologis secara umum didefinisikan sebagai kondisi yang di alami akibat interaksi antara sumber daya yang ada dalam diri individu dengan lingkungan yang dipandang berpotensi mengancam atau membahayakan kesejahteraan (Lazarus & Folkman dalam Rahmatika, 2014).

Mirowsky & Ross (2003) menjelaskan bahwa stress adalah sebuah keadaan subjektif tak menyenangkan . Dibutuhkan dua bentuk utama . Depresi adalah perasaan sedih , kehilangan semangat, kesepian, putus asa, atau tidak berharga, merasakan ingin mati, mengalami kesulitan tidur, menangis, merasa segala sesuatu adalah sebuah usaha, dan tidak mampu untuk pergi. Kecemasan adalah kecenderungan perasaan sedang tegang, gelisah, khawatir, marah, dan takut. Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa stress psikologi merupakan penderitaan emosional berupa tekanan psikologis yang dialami

oleh individu yang bersifat menghambat dan dapat mengganggu kesehatan, yang pada umumnya ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi.

2.2.2 Gejala Stress Psikologi

2.2. Tabel gejala stress psikologi

Tokoh	Aspek	Keterangan
Cary cooper & Alison Straw	Fisik	Napas memburuk, mulut dan tenggorokan kering, tangan lembab, panas, otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih tak beresalan, gelisah.
	Perilaku	Bingung, cemas, sedih, jengkel, salah paham, gagal tidak menarik, tidak bersemangat, susah berkonsentrasi.
	Watak & kepribadian	Berlebihan berhati-hati, panic, pemaarah, kurang PD.
Bram	Fisik	Insomnia, sakit kepala, sulit BAB, gangguan pencernaan, radang usus, gatal-gatal.
	Emosional	Pemarah, mudah tersinggung, sensitive, gelisah, pencemas, sedih, cengeng, dan mood berubah-ubah.
	Intelektual	Pelupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, melamun.
	Interpersonal	Acuh tak acuh, kurang percaya pada orang lain, mengingkari janji, suka mencari orang lain, introvert, mudah menyalahkan orang lain.

2.2.3 Aspek – Aspek Stress Psikologi

Mirowsky & Ross (2003) menguraikan bahwa dibutuhkan dua bentuk utama dalam stress psikologi , yaitu:

1. Depresi adalah perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, atau tidak berharga, merasakan ingin mati, mengalami kesulitan tidur, menangis, merasa segala sesuatu adalah sebuah usaha, dan tidak mampu untuk pergi.
2. Kecemasan adalah kecenderungan perasaan sedang tegang, gelisah, khawatir, marah, dan takut.

Depresi dan kecemasan masing-masing mengambil dua bentuk : mood dan malaise. Mood mengacu pada perasaan seperti kesedihan pada depresi atau khawatir pada kecemasan. Malaise mengacu pada keadaan-keadaan tubuh, seperti kelesuan dan gangguan pada depresi atau kegelisahan dan penyakit otonom seperti sakit kepala, sakit perut, dan pusing pada kecemasan. Berdasarkan uraian aspek stress psikologi diatas, dijelaskan bahwa aspek stress psikologi terdiri atas: depresi dan kecemasan. Dalam penelitian ini aspek stress psikologi dari Mirowsky & Ross (2003) yang akan digunakan dalam penelitian ini.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress psikologi

Berdasarkan penjelasan Matthews (dalam Turnip dkk, 2011), munculnya stress psikologi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

1. Faktor Intrapersonal: Faktor intrapersonal yang berpengaruh adalah trait kepribadian, khususnya euroticism dan ekstraversi.
2. Faktor Situasional: Faktor-faktor situasi onal menghasilkan pengaruh yang bervariasi pada setiap individu, diantaranya:
 - a. faktor fisiologis, yang difokuskan pada mekanisme otak yang menghasilkan sekaligus mengatur dampak negatif. Bukti adanya pengaruh biologis pada distress ditunjukkan dari hasil studi mengenai kerusakan otak dan pengaruhnya terhadap respons stress.
 - b. faktor kognitif, yang menekankan bahwa dampak suatu stressor dipengaruhi oleh keyakinan dan ekspektasi orang yang bersangkutan.
 - c. Faktor sosial, yang memfokuskan pada kaitan antara dukungan dan hubungan sosial dengan stress.

2.2.5 Sumber Stress Psikologi

Sumber stress psikologi terdiri dari tiga aspek yaitu;

1. Diri Sendiri

Sumber stress daridiri sendiri, pada umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda. Mengingat bahwa manusia adalah makhluk rohani, dan makhluk jasmani, maka stresor dapat dibagi menjadi tiga yaitu stresor Rohani(Spiritual), Stresor Mental (Psikologi), dan Stress Jasmani (Fisikal).

2. Keluarga

Sementara itu yang bersumber dari masalah keluarga, dapat terjadi karena adanya perselisihan masalah keluarga, masalah keuangan, serta adanya tujuan yang berbeda di antara anggota keluarga.

3. Masyarakat dan lingkungan

Pada sisi lain, masyarakat dan lingkungan juga menjadi satu sumber stress. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat, merupakan penyebab stress dari lingkungan dan masyarakat (Hidayat, 2008).

2.2.6 Skala Pengukuran Stress

Tingkat stress adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang. Tingkat stress ini bisa diukur dengan banyak skala. Antaranya adalah dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) atau lebih diringkaskan sebagai *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS 21) oleh *Lovibond & Lovibond* (1995). Psychometric properties of *The Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS) terdiri dari 42 item dan *Depression Anxiety Stress Scale 21* terdiri dari 21 item. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negative dari depresi, kecemasan dan stress. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan

sebagai stress. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok maupun individu untuk tujuan penelitian.

DASS adalah kuesioner 42 item yang mencakup tiga laporan diri skala dirancang untuk mengukur keadaan emosional negative dari depresi, kecemasan dan stress. Masing-masing tiga skala berisi 14 item, dibagi menjadi sub skala dari 2-5 item dengan penelitian setara konten. Skala stress (item) yang sensitive terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan menjadi mudah marah / gelisah, mudah tersinggung / over-reaktif dan tidak sabar. Subyek diminta untuk menggunakan 4- point keparahan / skala frekuensi untuk menilai sejauh mana mereka telah mengalami masing-masing negara selama seminggu terakhir.

Skor untuk maing-masing responden selama masing-masing sub skala, kemudian dievaluasi sesuai dengan keparahan rating indeks di bawah :

1. Normal : 0-14
2. Stress Ringan : 15-18
3. Stress Sedang : 19-25
4. Stress Berat : 26-33
5. Stress Sangat Berat : ≥ 34

(Lovibond & Lovibond, 2003)

2.3 Media Sosial

2.3.1 Pengertian Media Sosial

Pengertian Penggunaan Media Sosial Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, penggunaan memiliki arti proses, cara perbuatan memakai sesuatu, atau pemakaian. Menurut Depdinkes RI (2002) penggunaan merupakan kegiatan dalam menggunakan atau memakai sesuatu seperti sarana atau barang. Menurut Ardianto dalam bukunya yang berjudul *Komunikasi Massa* (2004) tingkat penggunaan media dapat dilihat dari frekuensi dan durasi dari penggunaan media tersebut.

Menurut Lometti, Reeves, dan Bybee dalam buku Thea Rahmadami yang berjudul *Penggunaan Media Sosial Sebagai Penguasaan Dasar-Dasar Fotografi Ponsel* (2016:22) penggunaan media oleh individu dapat dilihat dari tiga hal, yaitu:

1. Jumlah waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang digunakan dalam mengakses situs.
2. Isi media, yaitu memilih media dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik.
3. Hubungan media dengan individu dalam penelitian ini adalah keterkaitan pengguna dengan media sosial.

Media sosial sendiri didefinisikan sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh

masyarakat di seluruh dunia. Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai "sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*". Michael Haenlein (2010).

Istilah media sosial tersusun dari dua kata, yakni "media" dan "sosial". Media diartikan sebagai alat komunikasi (Laughey, 2007; McQuail, 2003). Sedangkan kata sosial diartikan sebagai kenyataan sosial bahwa setiap individu melakukan aksi yang memberikan kontribusi kepada masyarakat. Pernyataan ini menegaskan bahwa pada kenyataannya, media dan semua perangkat lunak merupakan "sosial" atau dalam makna bahwa keduanya merupakan produk dari proses sosial (Durkheim dalam Fuchs, 2014). Media Sosial adalah interaksi sosial antara manusia dalam memproduksi, berbagi dan bertukar informasi, hal ini mencakup gagasan dan berbagai konten dalam komunitas virtual (Ahlqvist dkk., 2008 dalam Sulianta, Feri 2015).

Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini antara lain : Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, dan Wikipedia. Definisi lain dari sosial media juga di jelaskan oleh Van Dijk media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai

fasilitator online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial. Rulli Nasrullah (2017).

Beberapa pengertian diatas tentang penggunaan media sosial maka dapat disimpulkan penggunaan media sosial adalah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi ide, berkreasi, berfikir, berdebat, menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi online yang dapat digunakan melalui smartphone (telepon genggam).

2.3.2 Klasifikasi Media Sosial

Dalam artikelnya berjudul “*User of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media*,” di Majalah *Business Horizons* (2010) halaman 59-68, Andreas M Kapland dan Michael Haenlein membuat klasifikasi untuk berbagai jenis medsos yang ada berdasarkan ciri-ciri penggunaannya. Menurut mereka, pada dasarnya medsos dapat dibagi menjadi enam jenis, yaitu:

Pertama, proyek kolaborasi *website*, di mana *user*-nya diizinkan untuk dapat mengubah, menambah, ataupun membuang konten-konten yang termuat di *website* tersebut, seperti Wikipedia.

Kedua, blog dan microblog, di mana *user* mendapat kebebasan dalam mengungkapkan suatu hal di blog itu, seperti perasaan, pengalaman, pernyataan, sampai kritikan terhadap suatu hal, seperti Twitter.

Ketiga, konten atau isi, di mana para *user* di *website* ini saling membagikan konten-konten multimedia, seperti *e-book*, video, foto, gambar, dan lain-lain seperti Youtube.

Keempat, situs jejaring sosial, di mana *user* memperoleh izin untuk terkoneksi dengan cara membuat informasi yang bersifat pribadi, kelompok atau sosial sehingga dapat terhubung atau diakses oleh orang lain, seperti misalnya Facebook.

Kelima, *virtual game world*, di mana pengguna melalui aplikasi 3D dapat muncul dalam wujud avatar-avatars sesuai keinginan dan kemudian berinteraksi dengan orang lain yang mengambil wujud avatar juga layaknya di dunia nyata, seperti *online game*.

Keenam, *virtual social world*, merupakan aplikasi berwujud dunia virtual yang memberi kesempatan pada penggunanya berada dan hidup di dunia virtual untuk berinteraksi dengan yang lain. *Virtual social world* ini tidak jauh berbeda dengan *virtual game world*, namun lebih bebas terkait dengan berbagai aspek kehidupan, seperti *Second Life*.

2.3.3 Karakteristik Media Sosial

Menurut Sulianta, Feri (2015) karakteristik yang dijumpai pada media sosial yaitu:

1. Transparansi

Transparansi adalah keterbukaan informasi karena konten media sosial ditunjukkan untuk konsumsi publik untuk sekelompok orang

2. Dialog dan Komunikasi

Ketika ada sebuah komunikasi maka akan terjalin hubungan dan komunikasi interaktif menggunakan ragam fitur. Misalnya media sosial seperti facebook, para penggunanya bisa saling berkomunikasi

lewat chat inbox maupun saling memberi komentar pada foto yang terpasang di akun facebook yang muncul di time line penggunanya.

3. Jejaring Relasi

Hubungan antara pengguna layaknya jaring – jaring yang terhubung satu sama lain dan semakin kompleks seraya mereka menjalin komunikasi dan terus membangun pertemanan. Komunitas jejaring sosial memiliki peranan kuat yang akan memengaruhi audiensinya.

4. Multi Opini

Setiap orang yang menggunakan media sosial dengan mudahnya berargumen dan mengutarakan pendapatnya misalnya dalam instagram. Seseorang yang menggunakan instagram dapat memberi komentar pada foto yang diupload oleh teman sesama instagram.

2.3.4 Jenis Media Sosial

Menurut Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI, dalam buku *Panduan Optimalisasi Media Sosial* (2014) menjelaskan bahwa jenis media sosial sebagai berikut :

1. Aplikasi Media Sosial Berbagi Video (*Video Sharing*)

Aplikasi berbagi video tentu sangat efektif untuk menyebarkan beragam program pemerintah. Program tersebut dapat berupa kunjungan atau pertemuan di lapangan, keterangan pemerintah, diskusi publik tentang suatu kebijakan, serta berbagai usaha dan perjuangan pemerintah melaksanakan program-program perdagangan. Selain itu, tentu saja sebelum penyebaran, suatu video memerlukan tahap verifikasi sesuai standar berlaku. Sebaliknya, pemerintah juga perlu

memeriksa, membina serta mengawasi video yang tersebar di masyarakat yang terkait dengan program perdagangan pemerintah. Sejauh ini, dari beragam aplikasi *video sharing* yang beredar setidaknya ada tiga program yang perlu diperhatikan, terkait dengan jumlah user dan komunitas yang telah diciptakan oleh mereka yakni *YouTube, Vimeo dan Daily Motion*.

2. Aplikasi Media Sosial Mikroblog

Aplikasi mikroblog tergolong yang paling gampang digunakan di antara program-program media sosial lainnya. Peranti pendukungnya tak perlu repot menggunakan telepon pintar, cukup dengan menginstal aplikasinya dan jaringan internet. Aplikasi ini menjadi yang paling tenar di Indonesia setelah *Facebook*. Ada dua aplikasi yang cukup menonjol dalam masyarakat Indonesia, yakni *Twitter* dan *Tumblr*.

3. Aplikasi Media Sosial Berbagi Jaringan Sosial

Setidaknya ada tiga aplikasi berbagi jaringan sosial yang menonjol dan banyak penggunaannya di Indonesia, khususnya untuk tipe ini. Yakni *Facebook, Google Plus, serta Path*. Masing-masing memang memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Namun pada umumnya, banyak pakar media sosial menganjurkan agar tidak menggunakan aplikasi berbagi aktivitas sosial ini jika menyangkut urusan pekerjaan atau hal-hal yang terkait profesi (pekerjaan). Aplikasi ini menurut mereka lebih tepat digunakan untuk urusan yang lebih bersifat santai dan pribadi, keluarga, teman, sanak saudara, kumpul-kumpul hingga arisan. Namun karena penggunaannya yang luas, banyak organisasi dan bahkan

lembaga pemerintah membuat akun aplikasi ini untuk melancarkan program, misi dan visinya. Walau begitu, agar lebih kenal dengan segmentasi pengguna dan karakter aplikasi ini, maka penerapan bahasa dan tampilan konten yang akan disebarakan juga harus lebih santai, akrab, disertai contoh kejadian lapangan. Lebih baik lagi jika disertai dengan foto atau infografis.

4. Aplikasi Berbagi Jaringan Profesional

Para pengguna aplikasi berbagi jaringan professional umumnya terdiri atas kalangan akademi, mahasiswa para peneliti, pegawai pemerintah dan pengamat. Dengan kata lain, mereka adalah kalangan kelas menengah Indonesia yang sangat berpengaruh dalam membentuk opini masyarakat. Sebab itu, jenis aplikasi ini sangat cocok untuk mempopulerkan dan menyebarkan misi perdagangan yang banyak memerlukan telaah materi serta hal-hal yang memerlukan perincian data. Juga efektif untuk menyebarkan dan mensosialisasikan perundang-undangan atau peraturan-peraturan lainnya. Sejumlah aplikasi jaringan profesional yang cukup populer di Indonesia antara lain LinkedIn, Scribd dan slide share.

5. Aplikasi Berbagi Foto

Aplikasi jaringan berbagi foto sangat populer bagi masyarakat Indonesia. Sesuai karakternya, aplikasi ini lebih banyak menyebarkan materi komunikasi sosial yang lebih santai, tidak serius, kadang-kadang banyak mengandung unsur-unsur aneh, eksotik, lucu, bahkan menyeramkan. Sebab itulah, penyebaran program pemerintah juga

efektif dilakukan lewat aplikasi ini. Tentu saja, materi yang disebarakan juga harus menyesuaikan karakter aplikasi ini. Materi itu dapat berupa kunjungan misi perdagangan ke daerah yang unik, eksotik, pasar atau komunitas perdagangan tertentu. Beberapa aplikasi yang cukup populer di Indonesia antara lain Pinterest, Picasa, Flickr dan Instagram.

2.3.5 Fungsi Media Sosial

Menurut penelitian yang dilakukan Fahlepi Roma Doni (2017) media sosial memiliki beberapa fungsi sebagai berikut :

1. Media sosial adalah media yang didesain untuk memperluas interaksi sosial manusia menggunakan internet dan teknologi web.
2. Media sosial berhasil mentransformasi praktik komunikasi searah media siaran dari satu institusi media ke banyak *audience* (“*one to many*”) menjadi praktik komunikasi dialogis antar banyak *audience* (“*many to many*”).
3. Media sosial mendukung demokratisasi pengetahuan dan informasi. Mentransformasi manusia dari pengguna isi pesan menjadi pembuat pesan itu sendiri.

2.3.6 Manfaat Media Sosial

Dalam buku *Panduan Optimalisasi Media Sosial* (2014:65-82) menjelaskan bahwa media sosial merupakan bagian dari sistem relasi, koneksi dan komunikasi. Berikut ini sikap yang harus kita kembangkan terkait dengan peran, dan manfaat media sosial :

1. Sarana belajar, mendengarkan, dan menyampaikan

Berbagai aplikasi media sosial dapat dimanfaatkan untuk belajar melalui beragam informasi, data dan isu yang termuat di dalamnya. Pada aspek lain, media sosial juga menjadi sarana untuk menyampaikan berbagai informasi kepada pihak lain. Konten-konten di dalam media sosial berasal dari berbagai belahan dunia dengan beragam latar belakang budaya, sosial, ekonomi, keyakinan, tradisi dan tendensi. Oleh karena itu, benar jika dalam arti positif, media sosial adalah sebuah ensiklopedi global yang tumbuh dengan cepat. Dalam konteks ini, pengguna media sosial perlu sekali membekali diri dengan kekritisan, pisau analisa yang tajam, perenungan yang mendalam, kebijaksanaan dalam penggunaan dan emosi yang terkontrol.

2. Sarana dokumentasi, administrasi dan integrasi

Berbagai aplikasi media sosial pada dasarnya merupakan gudang dan dokumentasi beragam konten, dari yang berupa profil, informasi, reportase kejadian, rekaman peristiwa, sampai pada hasil-hasil riset kajian. Dalam konteks ini, organisasi, lembaga dan perorangan dapat memanfaatkannya dengan cara membentuk kebijakan penggunaan media sosial dan pelatihannya bagi segenap karyawan, dalam rangka memaksimalkan fungsi media sosial sesuai dengan target-target yang telah dicanangkan. Beberapa hal yang bisa dilakukan dengan media sosial, antara lain membuat blog organisasi, mengintegrasikan berbagai lini di perusahaan, menyebarkan konten yang relevan sesuai target di

masyarakat, atau memanfaatkan media sosial sesuai kepentingan, visi, misi, tujuan, efisiensi, dan efektifitas operasional organisasi.

3. Sarana perencanaan, strategi dan manajemen

Akan diarahkan dan dibawa ke mana media sosial, merupakan domain dari penggunaannya. Oleh sebab itu, media sosial di tangan para pakar manajemen dan *marketing* dapat menjadi senjata yang dahsyat untuk melancarkan perencanaan dan strateginya. Misalnya saja untuk melakukan promosi, menggaet pelanggan setia, menghimpun loyalitas *customer*, menjajaki market, mendidik publik, sampai menghimpun respons masyarakat.

4. Sarana kontrol, evaluasi dan pengukuran

Media sosial berfaedah untuk melakukan kontrol organisasi dan juga mengevaluasi berbagai perencanaan dan strategi yang telah dilakukan. Ingat, respons publik dan pasar menjadi alat ukur, kalibrasi dan parameter untuk evaluasi. Sejauh mana masyarakat memahami suatu isu atau persoalan, bagaimana prosedur-prosedur ditaati atau dilanggar publik, dan seperti apa keinginan dari masyarakat, akan bisa dilihat langsung melalui media sosial. Pergerakan keinginan, ekspektasi, tendensi, opsi dan posisi pemahaman publik akan dapat terekam dengan baik di dalam media sosial. Oleh sebab itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana preventif yang ampuh dalam memblok atau memengaruhi pemahaman publik.

2.3.7 Dampak Penggunaan Media Sosial

Menurut Abdillah Yafi Aljawi dan Ahmad Muklason (2012) media sosial memiliki dampak tersendiri bagi para penggunanya.

1. Dampak Positif

Dampak positif yang timbul dari penggunaan situs jejaring sosial adalah sebagai berikut :

a. Semakin Mudah Berinteraksi dengan Orang Lain

Karena dapat berkomunikasi secara live time, Para pengguna jejaring sosial dapat dengan mudah berinteraksi dengan orang lain.

Bahkan tak lagi terpengaruh oleh jarak yang sangat jauh. Selain itu, dengan adanya situs jejaring sosial, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat.

b. Sarana Promosi

Kunggulan lainnya media ini dapat digunakan sebagai sarana promosi suatu barang, komunitas

c. Sarana Sosialisasi Program Pemerintah

Di negara Indonesia, pemerintah banyak melakukan sosialisasi dalam berbagai hal pendidikan, kesehatan, politik, penanggulangan bencana, ekonomi, dan informasi yang lain. Selain menggunakan media cetak, pemerintah mensosialisasikan programnya melalui situs jejaring sosial. Salah satu contohnya yaitu kampanye dalam pemilu 2009

d. Sarana Silaturahmi

Tak dapat dipungkiri jika jejaring sosial merupakan sarana paling efektif untuk menjalin Komunikasi dan Silaturahmi dengan teman, sahabat maupun keluarga. Tanpa lagi dibatasi jarak, tempat dan waktu, anda bisa terus menjalin silaturahmi dengan mereka, berbagi pengalaman bahkan anda bisa merencanakan sebuah acara pertemuan keluarga dengan mereka.

e. Sarana Hiburan

Para pengguna bisa bersenang-senang dan bergaul dengan orang dari seluruh penjuru dunia. Dengan perkembangan pesat dunia internet, maka sarana dan prasarana untuk bisa bersenang-senang dan bergaul di online social networking pun semakin banyak pilihan. Dari mulai maen game dengan teman virtual anda, sampai kepada saling kirim kartu ucapan.

2. Dampak Negatif

a. Kurangnya Interaksi dengan Dunia Luar

Kemunculan situs jejaring sosial ini menyebabkan interaksi interpersonal secara tatap muka (*face-to-face*) cenderung menurun. Orang lebih memilih untuk menggunakan situs jejaring sosial karena lebih praktis. Hal ini menyebabkan orang tersebut menjadi anti-sosial.

b. Membuat Kecanduan

Tidak dapat dipungkiri jika para pengguna jejaring sosial dapat menghabiskan waktunya seharian di depan komputer karena

kecanduan. Sehingga membuat produktifitas menjadi menurun karena sebagian besar waktunya hanya digunakan untuk jejaring sosial.

c. Pemborosan

Tidak sedikit biaya yang dikeluarkan orang tersebut tidaklah sedikit untuk mengaktifkan internet atau membayar warnet. Hal ini tentu saja akan merugikan bagi penggunanya sendiri karena tidak sedikit biaya yang terbuang sia-sia karena hanya sekedar menggunakan jejaring sosial.

d. Tergantikannya kehidupan sosial

Jejaring sosial sangat nyaman sekali digunakan. Begitu nyamannya sebagian orang merasa cukup dengan berinteraksi lewat jejaring sosial saja sehingga mengurangi frekuensi tatap muka dengan orang lain. Bertatap muka tidak seharusnya digantikan dengan bertemu di dunia maya. Obrolan, tatapan mata, ekspresi muka, dan canda lewat ketawa tidak bisa tergantikan oleh rentetan kata-kata bahkan video sekalipun. Tentunya ada sebuah hal yang hilang dari interaksi seperti ini.

e. Pornografi

Sebagaimana situs jejaring sosial lainnya, tentu ada saja yang menyalah gunakan pemanfaatan dari situs tersebut untuk kegiatan yang berbau pornografi. Bahkan ada yang memanfaatkan situs semacam ini untuk menjual wanita.

f. Kesalahpahaman

Di jejaring sosial Facebook, pernah ada kasus pemecatan seorang karyawan karena menulis yang tidak semestinya di *Facebook*. Bahkan juga pernah terjadi penuntutan ke meja pengadilan karena kesalahpahaman di Facebook. Jejaring sosial Facebook ini merupakan jaringan sosial yang sifatnya terbuka antara user dan teman-temannya. Seperti kehidupan nyata, gosip, atau informasi miring dengan cepat juga dapat berkembang di jaringan ini. Haruslah disadari menulis di status, di wall dan komentar diberbagai aplikasi adalah sama saja seperti obrolan pada kehidupan nyata bahkan efeknya mungkin lebih parah karena bahasa tulisan terkadang menimbulkan salah tafsir.

g. Berkurangnya Perhatian Terhadap Keluarga

Hal ini mungkin tanpa kita sadari terjadi jika kita membuka facebook saat sedang bersama keluarga. Sebuah riset di Inggris menunjukkan bahwa orang tua semakin sedikit waktunya dengan anak-anak mereka karena berbagai alasan. Salah satunya karena Facebook. Bisa terjadi sang suami sedang menulis wall, si istri sedang membuat koment di foto sementara anaknya diurus pembantu.

h. Sarana Kriminal

Tentunya para pengguna jejaring sosial harus waspada karena banyak orang-orang tak bertanggung jawab yang menggunakan jejaring sosial untuk melancarkan aksinya. Seperti kasus penculikan

beberapa waktu lalu yang terjadi karena korban diajak bertemu di suatu tempat setelah sebelumnya berkenalan di dalam jejaring sosial. Selain itu juga banyak terjadi kasus-kasus penipuan di dalam jejaring sosial.

Dampak baik atau buruk dari jejaring sosial itu tergantung dari kemampuan seseorang mengatur dirinya. Jika tidak digunakan secara berlebihan tentu tidak akan merugikan penggunanya sendiri dan tentu saja para pengguna harus lebih berhati-hati dalam menggunakannya agar tidak menjadi korban kriminalitas.

