

Bagaimanakah penggunaan media sosial mempengaruhi anda?



Sudah tentu, media sosial boleh membawa banyak keseronokan, kandungan yang berinspirasi dan berunsurkan pendidikan serta berhubung melalui hujung jari anda. Namun ia juga boleh mengakitbatkan seseorang itu dengan kandungannya yang mengganggu, situasi yang tertekan dan perasaan cemas, kesedihan dan keraguan diri, antara kesan negatif yang lain. Semuanya bergantung pada seseorang tersebut dan cara mereka menggunakan media sosial.



Ambil kuiz penjagaan diri media sosial

Positif

Bulatkan setiap pernyataan berikut yang anda boleh kaitkan dengan cara yang positif.

- Bercakap dengan kawan
- Menjejaki orang yang saya jatuh hati
- Mengikuti selebriti dan pengaruh
- Disukai
- Belajar tentang peristiwa semasa
- Berhubung dengan orang yang saya sukai
- Melihat apa yang “musuh” saya sedang lakukan
- Berkongsi pencapaian saya
- Melihat apa yang orang katakan tentang saya

Negatif

Potong setiap pernyataan berikut yang membuatkan anda berasa tidak senang atau tertekan.

- Belajar lebih lanjut tentang perkara yang saya minati
- Kurang rasa sunyi
- Tidak mahu ketinggalan
- Menonton video lucu
- Menjadi pengaruh
- Menangguhkan kerja atau kerja rumah saya
- Membandingkan diri saya dengan orang lain
- Being creative sharing content
- Menjejaki siapa yang sukai siaran saya dan seberapa cepat



Semak jawapan anda

Bulatan mewakili aktiviti media sosial yang membantu anda berasa baik. Tumpukan penggunaan media sosial anda pada jenis aktiviti ini. Dalam erti kata lain, ya, tonton video lucu, berbual dengan kawan baik anda, lihat foto lama kenangan indah atau apa sahaja yang membawa anda kegembiraan.

Potongan mewakili aktiviti media sosial yang menjatuhkan anda. Ambil langkah untuk mengelakkan ini. Sebagai contoh, nyahikuti “rakan” yang buruk atau berhenti menyemak orang yang anda jatuh hati. Cuba untuk tidak membandingkan diri anda dengan orang lain atau melihat berapa banyak “suka” yang anda dapat. Mengelakkan aktiviti ini mungkin sukar pada mulanya. Mengubah tabiat adalah sukar. Tetapi dari masa ke masa, kepentingan terbaik anda akan mendapat manfaatnya.

Sumber

CHOC, “Social media tips for kids and teens.” health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ Diakses 17 Mei 2023

Pusat Penyelidikan Cyberbullying (Cyberbullying Research Center), “Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” cyberbullying.org/smart-social-networking Diakses 17 Mei 2023.

Pusat Kebangsaan untuk Penyelidikan Kesihatan (National Center for Health Research), “Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health.” <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Diakses 17 Mei 2023

Membesarkan Anak (Raising Children), “Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers.” <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> Diakses 18 Mei 2023

ReachOut, “Social media and teenagers.” <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Diakses 18 Mei 2023

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara.

WF10573761 302570-072023