

Bermedia Sosial dengan Akal Sehat

Oleh: **Nur Tanfidiyah**

| Tanggal Upload: 18 Februari 2020



Berkembangnya media sosial memberikan kemudahan masyarakat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Komunikasi dan informasi dapat diakses di mana pun tanpa terikat ruang dan waktu. Sementara, masyarakat menggunakan media sosial sebagai wadah untuk mengekspresikan diri, mendapat pengakuan dari masyarakat luas atau sekedar kepuasan batin. Namun, penggunaan yang mudah dan menjadi kepemilikan pribadi justru melenakan sebagian masyarakat, sehingga menjadi ketergantungan.

Sejalan dengan pernyataan di atas, terbukanya informasi dan komunikasi turut membuka akses bagi kelompok-kelompok tertentu untuk memecah belah persaudaraan. Melalui media sosial kasus buruk yang bermunculan mulai mengendap dipikiran masyarakat dan menutupi kejernihan berpikir. karena setiap peristiwa dilihat dan dinilai dari sisi negatifnya.

Saat ini bermedia sosial bukan saja tentang bagaimana menggunakannya dengan canggih, tetapi diperlukan akal pikiran yang sehat. Ketika melihat dari realita yang ada, lingkungan memberikan pengaruh yang besar bagi perkembangan masyarakat. Dalam dunia psikologi, bahwa pertumbuhan dan perkembangan individu dipengaruhi oleh kondisi lingkungan di sekitarnya. Sementara persepsi mempengaruhi tindakan seseorang. Sama halnya dengan lingkungan saat ini, kasus-kasus buruk, fitnah dan ujaran kebencian yang menyebarluas melalui

media sosial mempengaruhi pola pikir dan tindakan masyarakat, sehingga tumbuhlah rasa benci, kecurigaan dan dendam yang menjadi akar terpecah belahnya persatuan bangsa. Akhirnya, media sosial menjadi wadah yang sangat sensitif untuk mengungkapkan suatu peristiwa, sebab masyarakat akan mengartikan dengan sudut pandang masing-masing. Sehingga tidak memugkiri saat ini banyak terjadi kesalahfahaman dan memecah perdamaian.

Berdasarkan kenyataan tersebut, maka perlu melakukan *restart* pada pikiran-pikiran yang sudah kotor tersebut agar berubah sehat. Sebab dengan berakal sehatlah, masyarakat dapat berpikir jernih yaitu mampu membedakan mana yang baik dan buruk. Adapun mengolah pikiran yang sehat dapat dimulai diri sendiri. Hal ini sejalan dengan kutipan ayat yang menyatakan,

“Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum, kecuali kaum tersebut yang merubah apa yang ada pada diri mereka.” (Q.S. ar-Rad: 11).

Menguatkan kutipan ayat di atas, beberapa hal pokok yang dapat mengantarkan masyarakat agar berakal sehat diantaranya: *Pertama*, mendekatkan diri kepada Allah, dengan lebih meningkatkan ibadah. Seringkali masyarakat melakukan keburukan karena lupa dengan Tuhan-Nya. Ketika melibatkan Allah SWT dalam segala hal, akan mengingatkan kita bahwa segala perbuatan kita terawasi. Paling tidak hal sederhana yang dapat dilakukan dengan memulai sesuatu baik membuka media sosial dengan membaca “bismillah”. Sesuatu yang sederhana ini akan menjadi kebiasaan karena mudah diucapkan. Sehingga ketika mendengar isu atau fitnah tidak gegabah mengambil tindakan yang dilumuri oleh nafsu dan emosi dari syetan.

Kedua, bersilaturahmi. Terkadang pikiran seseorang terkungkung pada suatu hal karena hanya melihat dari satu sudut pandang atau berdasarkan perspektifnya saja. Sehingga ketika menjumpai kasus atau informasi di media masa akan mudah terpengaruh. Namun, lain halnya jika senang *bersilaturahmi* sekedar berdiskusi dengan orang lain, maka pikiran akan lebih terbuka. Melalui diskusi mengungkapkan apa yang menjadi pertanyaan dibenak seseorang. Adanya *silaturahmi* selain memperpanjang umur seseorang juga, menjernihkan sesuatu yang masih buram. Dalam hal ini adalah isu-isu yang terus menyebar di media sosial perlu untuk didiskusikan agar tidak terjadi kesalahfahaman yang dapat memecah belah persatuan bangsa.

Keadaan menuntut kita untuk cerdas bermedia dengan tidak boleh mengabaikan akal sehat. Akal yang tidak melupakan hakikat manusia sebagai makhluk-Nya untuk menuju jalan kebenaran dan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain sebagai jalan terciptanya persatuan. Melalui cara yang sederhana ini, akan mengarahkan masyarakat untuk tidak mudah terpengaruh pada isu-isu yang ada. Tindakan yang kecil akan menjadi sesuatu yang besar jika dilakukan dengan konsisten.

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Nur Tanfidiyah**

Dosen IAIN Surakarta

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin