

# Ingin Rehat dari Mendos? Cek Kiat-kiatnya Disini!



Realitakyat.com – Media sosial membuat orang lebih mudah terhubung, namun, di sisi lain bisa juga memberi tekanan pada hidup.

Beberapa orang mungkin bertindak berlebihan supaya konten yang diunggah terlihat menarik di media sosial atau memiliki kebiasaan buruk di media sosial.

Perusahaan keamanan siber Kaspersky memberikan delapan cara yang bisa ditiru jika ingin rehat sejenak dari media sosial.

## 1. Kurangi paparan konten

Tidak ada salahnya berhenti mengikuti (unfollow) siapa pun jika merasa tidak mendapat manfaat dari konten yang diunggah. Jika merasa tidak enak, gunakan fitur membisukan (mute) akun-akun tersebut.

## 2. Kontak reguler

Media sosial bukan untuk melihat konten semata, namun, juga bisa menjadi tempat berkomunikasi dengan teman dan keluarga. Berkomunikasi dengan berbagai platform tentu bisa menghabiskan waktu karena harus mengecek setiap aplikasi.

Agar lebih efisien, gunakan satu-dua platform untuk berkomunikasi, beri tahu teman atau kolega ke mana bisa menghubungi. Dengan begitu, waktu yang dibutuhkan untuk memeriksa platform lain akan berkurang dan pesan penting pun tidak terlewat.

## 3. Bersihkan layar

Pernahkah membuka ponsel untuk memeriksa cuaca, kemudian melihat ikon media sosial, akhirnya tanpa sadar menghabiskan berjam-jam di platform tersebut?

Untuk menghindari kejadian seperti ini, pindahkan aplikasi media sosial ke tempat yang jarang terlihat. Pengguna ponsel bisa menerapkan skala prioritas ketika mengatur tampilan layar ponsel, misalnya aplikasi yang sering diakses ada di halaman pertama, sementara media sosial di halaman ketiga, yang jarang dilihat.

Pengguna juga bisa memasukkan aplikasi media sosial ke dalam folder, kemudian meletakkannya di halaman paling belakang.

## 4. Menata notifikasi

Meski pun sudah mneyembunyikan aplikasi media sosial, rasa ingin mengecek bisa timbul lagi begitu melihat notifikasi. Pengguna bisa mencoba mematikan notifikasi agar tidak terpikir untuk membuka media sosial.

## 5. Atur waktu

Saat ini banyak aplikasi yang menyediakan fitur mengatur waktu bermain media sosial. Kabar baiknya, aplikasi ini seringkali tidak perlu diunduh karena secara otomatis sudah tersedia pada sistem operasi Android maupun iOS.

Aplikasi ini bernama ScreenTime, durasi waktu, di perangkat iOS atau Digital Wellbeing di Android. Atur durasi mengakses media sosial pada waktu tertentu melalui fitur-fitur yang disediakan.

## . Istirahat dari internet

Ketika memulai sesuatu yang baru, hal yang penting dan tersulit adalah membangun kebiasaan baru. Buat resolusi ketika ingin detoks media sosial, misalnya satu minggu tidak membuka media sosial.

Selagi tidak mengakses media sosial, pengguna bisa merencanakan kegiatan lain yang tidak melibatkan internet.

## 7. Hapus aplikasi

Langkah ini merupakan pilihan jika cara-cara yang disebutkan di atas belum sepenuhnya berhasil, pertimbangkan untuk menghapus aplikasi tersebut untuk sementara dari ponsel.

Foto-foto yang diunggah ke platform tersebut tidak akan hilang selama masih memiliki akun di sana.

## 8. Pantau dan jaga diri

Setelah melakukan serangkaian langkah untuk detoks media sosial, jangan lupa memantau kebiasaan baru ini selama beberapa waktu. Jika beberapa hari kemudian masih tergoda kebiasaan buruk di media sosial, misalnya membuka aplikasi dini hari atau ikut perdebatan yang tidak perlu, ulangi lagi dari awal apa saja yang sudah pernah dilakukan.