

Media sosial punca boros berbelanja?

PAKAR psikologi dan kewangan berpendapat bahawa penggunaan media sosial yang tidak terkawal boleh mendorong pengguna untuk berbelanja lebih daripada kemampuan mereka.

"Pendedahan kepada gaya hidup mewah di media sosial boleh menimbulkan perasaan *fear of missing out* (FOMO), menyebabkan seseorang berhutang untuk memenuhi standard yang tidak realistik," kata pakar psikologi sosial.

Kajian menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara berlebihan juga dikaitkan dengan peningkatan kes kemurungan dan kebingungan. Satu laporan mendapati bahawa individu yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial mempunyai risiko lebih tinggi mengalami tekanan mental yang boleh menjejaskan keputusan kewangan mereka.

BAGAIMANA DETOKS MEDIA SOSIAL BOLEH MEMBANTU?

Detoks media sosial merujuk kepada pengurangan atau penghentian sementara penggunaan platform media sosial untuk memperbaiki kesejahteraan mental dan emosi. Langkah ini boleh membantu mengurangkan tekanan sosial untuk berbelanja, seterusnya mengawal hutang peribadi. Ada beberapa cara untuk mula melakukan detoks media sosial.

Hadkan masa melayari media sosial, tetapkan masa tertentu sahaja untuk melayari media sosial.

Alihkan perhatian ke aktiviti lain seperti aktiviti fizikal atau hobi yang lebih bermanfaat.

Matikan notifikasi untuk kurangkan gangguan dan godaan untuk sentiasa membuka aplikasi.

Refleksi diri dan renungkan bagaimana media sosial mempengaruhi keputusan kewangan dan emosi.

Detoks media sosial bukan sekadar trend, ia adalah langkah penting untuk menyelamatkan kesihatan mental dan kestabilan kewangan kita. Sebagai langkah pencegahan jangka panjang, kerajaan juga boleh mempertimbangkan program kesedaran kewangan untuk membina disiplin pengurusan kewangan yang lebih kukuh. Bagi mereka yang bergehut dengan hutang, mungkin sudah tiba masanya untuk mencuba detoks media sosial. Ia bukan sahaja dapat menyelamatkan poket, tetapi juga kesejahteraan mental dan emosi anda.

DR. NORASYIKIN MOHAJUDDIN

Pusat Pengajian Perididikan, UUM



BAGI mereka yang bergelut dengan hutang, mungkin sudah tiba masanya untuk mencuba detoks media sosial.