



# Buletin

Syaaban 1446H/Februari 2025

# ACIS

## Bicara Menyentuh Jiwa

eISSN 2600-8289



9 772600 828001

# Kesan Media Sosial Terhadap Kesihatan Mental Pelajar: Perspektif Islam



Oleh:

**Nurul Nisha Mohd Shah**

Pensyarah Fakulti Komunikasi dan Pengajian Media, UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Rembau.



**Mohd Radzman Basiron**

Pengarah Kreatif, Sixtysix Action Academy

Media sosial telah menjadi entiti yang tidak dapat dipisahkan daripada kehidupan seharian pelajar. Platform seperti Instagram, TikTok dan Twitter bukan sekadar alat komunikasi, tetapi telah berevolusi menjadi ruang maya yang membentuk persepsi, emosi, dan tingkah laku generasi muda. Penggunaan media sosial yang meluas ini membawa pelbagai implikasi terhadap kesihatan mental golongan pelajar, merangkumi spektrum yang luas dari kesan positif hingga negatif.

Dari sudut positif, media sosial menawarkan peluang untuk pelajar membina rangkaian sokongan, mengakses maklumat pendidikan dengan mudah, dan meluaskan perspektif mereka terhadap dunia. Namun, di sebalik manfaat ini, terdapat juga cabaran yang signifikan. Ketagihan skrin, buli siber, tekanan untuk mengekalkan imej sempurna, dan perbandingan sosial yang tidak sihat merupakan antara isu-isu yang semakin membimbangkan dalam kalangan pelajar.

Dalam konteks ini, perspektif Islam menawarkan pandangan yang unik dan relevan. Ajaran Islam yang menekankan kesederhanaan (*wasatiyyah*), etika komunikasi (*adab*), dan kesejahteraan spiritual (*ruhiyyah*) boleh menjadi panduan penting dalam menangani cabaran-cabaran ini. Pendekatan Islam yang holistik tidak menafikan kepentingan teknologi, tetapi menekankan penggunaannya secara bijak dan beretika.

Melalui lensa Islam, kita dapat meneliti bagaimana nilai-nilai agama ini boleh diaplikasikan untuk membantu pelajar mengimbangi penggunaan media sosial dengan kesihatan mental mereka. Hal ini termasuk konsep *muhasabah* (introspeksi diri) dalam menilai aktiviti dalam talian, *ukhuwah* (persaudaraan) dalam membina hubungan yang positif di media sosial, dan tawakkal (berserah kepada Allah) dalam menghadapi tekanan yang timbul dari dunia digital.

Dengan memahami kesan media sosial terhadap kesihatan mental pelajar dari perspektif Islam, kita dapat membentuk strategi yang lebih komprehensif dan berkesan dalam mendidik dan membimbing generasi muda untuk menghadapi cabaran era digital ini. Pendekatan ini bukan sahaja bertujuan untuk mengurangkan kesan negatif media sosial, tetapi juga untuk memanfaatkan potensi positifnya dalam membina generasi yang sihat mental dan spiritual.

Menurut kajian oleh Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM) pada tahun 2020, lebih 90% rakyat Malaysia berumur 15 hingga 40 tahun adalah pengguna aktif media sosial. Statistik ini menunjukkan betapa media sosial telah menjadi medium utama komunikasi dan pencarian maklumat dalam kalangan pelajar. Namun, penggunaan yang tidak terkawal boleh membawa kesan negatif terhadap kesihatan mental mereka.

Salah satu impak negatif yang ketara ialah ketagihan media sosial. Kajian oleh Universiti Malaya pada tahun 2019 mendapati bahawa 30% pelajar universiti di Malaysia menunjukkan simptom ketagihan media sosial. Keadaan ini boleh menjejaskan prestasi akademik, mengganggu corak tidur, dan menyebabkan pengasingan sosial dalam dunia nyata. Islam menekankan kepentingan keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk penggunaan teknologi. Firman Allah SWT dalam Surah al-Baqarah, ayat 201 yang bermaksud: "*Dan di antara mereka pula ada yang (berdoa dengan) berkata: 'Wahai Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan peliharalah kami dari azab neraka.'*" Prinsip ini boleh diaplikasikan dalam penggunaan media sosial, di mana pelajar perlu bijak mengimbangi masa dalam talian dan aktiviti di dunia nyata.

Buli siber merupakan satu lagi isu yang semakin membimbangkan. Laporan oleh UNICEF pada tahun 2019 mendedahkan bahawa satu daripada tiga remaja di Malaysia pernah menjadi mangsa buli siber. Fenomena ini boleh menyebabkan tekanan emosi, kemurungan, dan dalam kes-kes ekstrem, membawa kepada pemikiran untuk membunuh diri. Islam sangat menekankan kepentingan menjaga perasaan dan maruah orang lain. Hadis Riwayat al-Bukhari (6018) yang bermaksud: "*Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari Akhirat, maka hendaklah dia berkata yang baik atau diam.*" Prinsip ini amat relevan dalam konteks interaksi di media sosial, di mana pelajar perlu lebih berhati-hati dengan kata-kata dan tindakan mereka dalam talian.

Tekanan rakan sebaya dalam talian juga menjadi satu cabaran besar. Pelajar sering berasa tertekan untuk mengekalkan imej "sempurna" di media sosial, yang boleh membawa kepada masalah harga diri rendah dan keresahan.

Kajian oleh Universiti Kebangsaan Malaysia pada tahun 2021 mendapati bahawa 45% pelajar universiti mengalami tekanan akibat perbandingan sosial di media sosial. Islam mengajar kita untuk tidak terlalu fokus pada penilaian orang lain, sebaliknya mementingkan hubungan dengan Allah SWT. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Surah Al-Hujurat, ayat 31 yang bermaksud *umat manusia! Sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari lelaki dan perempuan, dan Kami telah menjadikan kamu berbagai bangsa dan bersuku puak, supaya kamu berkenal-kenalan (dan beramah mesra antara satu dengan yang lain). Sesungguhnya semulia-mulia kamu di sisi Allah ialah orang yang lebih taqwanya di antara kamu, (bukan yang lebih keturunan atau bangsanya). Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui, lagi Maha Mendalam Pengetahuannya (akan keadaan dan amalan kamu).*" Pemahaman ini boleh membantu pelajar mengurangkan tekanan untuk "kelihatan sempurna" di media sosial.

Walaupun bagaimanapun, tidak dapat dinafikan bahawa media sosial juga membawa kesan positif kepada kesihatan mental pelajar jika digunakan dengan bijak. Ia boleh menjadi platform untuk mendapatkan sokongan emosi, berkongsi pengalaman, dan mengakses maklumat kesihatan mental. Kajian oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2020 menunjukkan bahawa 60% remaja yang mengalami masalah kesihatan mental mencari maklumat dan sokongan melalui media sosial. Islam menggalakkan umatnya untuk saling membantu dan memberi nasihat. Firman Allah dalam Surah Al-Asr menekankan kepentingan saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran.

Untuk menangani cabaran-cabaran ini, pendekatan Islam yang holistik boleh digunakan. Pertama, pelajar perlu dididik tentang konsep '*muhasabah*' atau introspeksi diri. Situasi ini boleh membantu mereka menilai penggunaan media sosial mereka dan kesannya terhadap kesihatan mental. Kedua, konsep '*ukhuwah*' atau persaudaraan dalam Islam boleh dipraktikkan dalam interaksi di media sosial, menggalakkan komunikasi yang positif dan menyokong. Ketiga, amalan zikir dan doa boleh menjadi terapi spiritual yang efektif untuk mengurangkan tekanan dan keresahan yang berpunca daripada media sosial.

Kesimpulannya, walaupun media sosial membawa cabaran besar terhadap kesihatan mental pelajar, ia juga menawarkan peluang untuk pertumbuhan dan sokongan jika digunakan dengan bijak. Perspektif Islam menawarkan panduan yang komprehensif dalam menangani isu-isu ini, menekankan kesederhanaan, etika komunikasi, dan keutamaan hubungan dengan Allah SWT. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam penggunaan media sosial, pelajar boleh memanfaatkan teknologi ini sambil menjaga kesihatan mental mereka.

## SERAMBI WAHYU

### Ramadhan Bulan Al-Quran

Berkata Ibnu al-Jawzi:

إذا لم يختم المسلم القرآن تلاوة في رمضان شهر القرآن، فلن يختمه في سائر السنة إلا أن يشاء الله

"Jika seorang Muslim tidak mengkhataamkan bacaan al-Quran di bulan Ramadhan, maka dia tidak akan mengkhataamkannya dalam baki tahun kecuali dengan kehendak Allah SWT".

-Dr. Redha-