

FPP BizNewz

June - November 2025

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY



Publication Date
1 November 2025

Advertising to
CHILDREN
The Language of Manipulation

**Empowering
Future-Ready
Graduates through
AI Literacy**

SOCIAL LOAFING
in modern workforces

supply chain 2025
Beyond Mere Good Delivery

social sustainability
IN MALAYSIAN SME

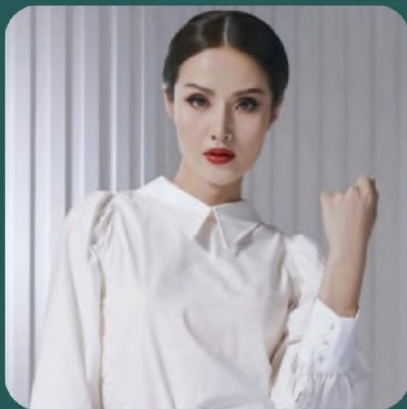
3S: SCROLL, SNAP, STRESS

REALITI MEDIA
SOSIAL &
KESIHATAN
MENTAL

PENULIS:
NURZUL AIMAN FIKRI BIN MOHD
ZULKEFLE
MAHSA UNIVERSITY,
SELANGOR, MALAYSIA
EMEL KORESPONDEN:
NURZULAIMAN25@GMAIL.COM



Dalam era digital yang berkembang pesat, penggunaan media sosial bukan lagi sekadar alat komunikasi atau hiburan, malah telah menjadi sebahagian penting dalam kehidupan seharian, terutamanya dalam kalangan generasi muda. Menyedari hakikat ini, satu webinar bertajuk “3S (Scroll, Snap, Stress): Realiti Media Sosial & Kesihatan Mental” telah dianjurkan oleh pelajar-pelajar kursus Sarjana Pengurusan Sistem Pejabat dari UiTM Cawangan Dungun. Webinar ini bertujuan untuk membincangkan kesan sebenar penggunaan media sosial terhadap kesihatan mental serta mengenal pasti langkah pencegahan yang wajar dilaksanakan.



Dr. Soo Wincci



En. Asmat Omar

Webinar ini menampilkan dua tokoh panel terkemuka iaitu Dr. Soo Wincci, seorang akademik dan figura seni terkenal, serta Encik Asmat Omar, seorang kaunselor bertauliah yang aktif memberikan nasihat kesihatan mental di media sosial.

Sesi ini telah dikendalikan dengan begitu profesional oleh Nurzul Aiman Fikri bin Mohd Zulkefle, yang berperanan sebagai moderator webinar. Kehadiran mereka memberikan perspektif seimbang antara teori akademik dan pengalaman praktikal dalam bidang kesihatan mental. Moderator dan pasukan penganjur berjaya mengendalikan sesi dengan kemas dan interaktif, menarik perhatian peserta seramai 1080 peserta yang hadir terhadap isu yang sering kali dianggap remeh oleh masyarakat umum.

Perbincangan dimulakan dengan isu utama, iaitu dualiti media sosial sama ada sebagai alat yang bermanfaat atau sebaliknya. Menurut Dr. Soo, media sosial mempunyai potensi besar sebagai medium pembelajaran dan ekspresi diri. Namun begitu, apabila disalah guna atau digunakan secara berlebihan, ia boleh mengundang tekanan emosi, kerisauan, dan masalah perbandingan sosial. Data daripada Pew Research Center dan beberapa jurnal akademik turut menyokong hujah ini dengan menunjukkan penurunan harga diri dalam kalangan remaja akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.



Nurzul Aiman



3S: SCROLL, SNAP, STRESS Realiti Media Sosial & Kesihatan Mental



Encik Asmat pula menekankan perubahan dalam cara individu muda membentuk identiti diri dan menjalinkan hubungan sosial. Pendedahan berlebihan terhadap gaya hidup ideal yang ditonjolkan dalam media sosial menyebabkan persepsi terhadap realiti menjadi songsang, seterusnya menyumbang kepada perasaan rendah diri dan pengasingan sosial. Keadaan ini diperburuk dengan fenomena ketagihan skrol tanpa henti, di mana pengguna media sosial tidak sedar masa yang dihabiskan, malah menjadi sukar untuk berhenti walaupun menyedari kesan negatifnya. Ini jelas menggambarkan bagaimana algoritma media sosial dicipta untuk menarik perhatian secara berterusan demi meraih klik dan interaksi.



Tekanan untuk kelihatan 'sempurna' turut menjadi antara satu isu penting yang dibincangkan. Dalam dunia Instagram dan TikTok, ramai pengguna terperangkap dalam perlumbaan untuk tampil cantik, kurus, atau berjaya. Kajian American Psychological Association menunjukkan bahawa sebahagian besar remaja perempuan merasa tertekan untuk memenuhi standard kecantikan yang tidak realistik di media sosial. Ini menyebabkan pelbagai masalah imej badan dan kemurungan, terutamanya apabila penampilan luaran tidak mencerminkan keadaan dalaman sebenar.

Salah satu implikasi paling membimbangkan adalah kesan media sosial terhadap pola tidur dan kesihatan emosi. Kajian oleh Karolinska Institute di Sweden mendapati bahawa penggunaan media sosial lewat malam boleh menyebabkan gangguan tidur yang serius, keletihan mental, dan gejala kemurungan. Penggunaan pasif, seperti hanya menonton tanpa berinteraksi, ternyata lebih memburukkan kesihatan mental berbanding penggunaan aktif.

Panelis turut berkongsi beberapa contoh nyata yang merumuskan kesan penggunaan media sosial yang tidak sihat seperti budaya 'compare and despair', ketagihan terhadap 'likes' sebagai pengukur harga diri, dan rasa sunyi walaupun dikelilingi ribuan pengikut dalam talian. Situasi ini membuktikan bahawa media sosial bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga telah menjadi 'ruang perbandingan' yang menyumbang kepada tekanan mental.

Sebagai langkah pencegahan, kedua-dua panelis menyarankan beberapa inisiatif seperti rutin digital detox, kawalan masa skrin melalui aplikasi, dan menggalakkan aktiviti luar talian seperti hobi dan senaman. Pendidikan literasi digital juga perlu dimulakan sejak awal, termasuk peranan ibu bapa, pendidik, dan majikan dalam memupuk penggunaan media yang sihat. Norway dijadikan contoh negara yang berjaya melaksanakan inisiatif bagi menggalakkan interaksi sebenar dan meningkatkan kesedaran digital.



Dalam sesi penutup, para panelis memberikan pesanan penuh makna. Encik Asmat mengingatkan agar pengguna muda tidak terlalu bergantung pada pengesahan digital dan menilai semula makna sebenar kebahagiaan. Dr. Soo pula menggalakkan kesedaran emosi dan penerimaan diri, di samping menyeru agar kejayaan tidak lagi diukur berdasarkan 'like' atau 'followers'. Selain itu, terdapat seruan agar institusi pendidikan dan organisasi pekerjaan mula mengadaptasi dasar kesejahteraan digital, seperti polisi tidak menghantar mesej selepas waktu kerja serta pelaksanaan hari bebas digital.

Kesimpulannya, webinar ini bukan sahaja membuka mata masyarakat terhadap realiti penggunaan media sosial, malah berjaya menyuntik kesedaran dan empati dalam usaha memahami cabaran kesihatan mental masa kini. Ia menjadi titik mula penting untuk mencetuskan perubahan tingkah laku digital yang lebih sihat, bukan sahaja di peringkat individu tetapi juga dalam komuniti dan organisasi. Dengan pendekatan holistik yang digabungkan bersama dasar yang bijaksana, kita mampu mewujudkan keseimbangan antara dunia maya dan realiti sebenar agar generasi akan datang dapat hidup dengan lebih sihat, waras, dan berdaya tahan dalam era digital ini.





Biznewz 2025
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609 8400 400
Fax: +609 8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com