

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



MEDIA SOSIAL PUNCA BARAH MENTAL DAN EMOSI

Siti Aimi Mohamad Yasin, Nur Izyan Ismail, Saifulrizan Norizan, Azura Ahmad, Dayangku Ruhayah Awang Bolhan
Fakulti Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan, 94300 Kota Samarahan, Sarawak

dygruhayah@uitm.edu.my

EDITOR: NOR'AISHAH BINTI ABU SHAH

Dalam era milenial, penggunaan media sosial dapat diibaratkan sebagai isi dan kuku dalam diri manusia tanpa batasan peringkat umur. Ia telah menjadi satu wadah yang trending mahupun menjadi wabak ikutan yang tentunya diraih oleh ramai pengguna. Penggunaan media sosial di kalangan rakyat Malaysia menunjukkan peningkatan setiap tahun, dengan purata enam jam sehari atau setara dengan 42 jam seminggu. Menurut statistik Data Reportal penggunaan media sosial, negara Malaysia mencatat peratusan antara yang tertinggi di laman YouTube iaitu sebanyak 25.9 juta.

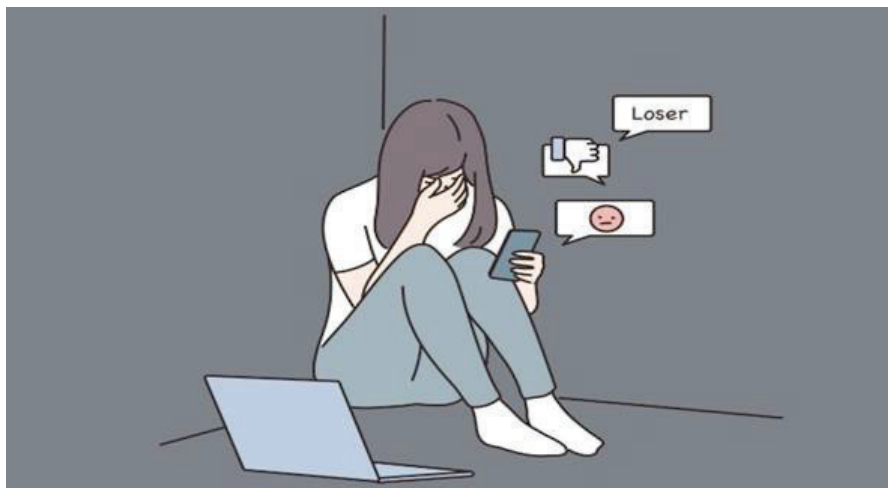
Tidak dinafikan bahawa aplikasi media sosial seperti YouTube, Instagram, Facebook, Tiktok dan Twitter telah menyebar luas sehingga memberi imbuhan yang penting dalam urusan kehidupan mereka. Sudah sememangnya penggunaan yang baik akan menyumbang banyak manfaat kepada manusia terutama dalam sektor perniagaan. Ia juga dijadikan sebagai platform

yang mudah bagi mendapatkan hiburan, kenalan baru, serta ruang komunikasi yang interaktif dan bebas merangkumi seantero dunia. Namun, satu kajian telah dijalankan di Korea Selatan membuktikan pengguna media sosial yang meluangkan lebih banyak masa dalam aktiviti melayari internet berisiko mengalami gangguan mental seperti depresi, kecelaruan bipolar dan serangan panik. Gangguan-gangguan ini boleh membentuk suatu pemikiran yang mampu mendorong mereka membuat keputusan

diluar kewarasan termasuklah membunuh diri. Kes buli siber di platform media sosial kini telah menjadi skala terbesar. Lontaran-lontaran ayat berbau kecaman, kutukan atau tohmahan mudah dijumpai pada setiap ruangan komentar di hantaran-hantaran tertentu yang menarik perhatian umum. Tidak sekadar itu, portal-portal hiburan turut rancak menghebahkan berita-berita sensasi, menularkan perkara-perkara yang boleh mencetuskan kehangatan buah mulut masyarakat terutama yang berlaku dalam kalangan selebriti media sosial, menjadi akar kepada permasalahan emosi dan mental kepada mangsa buli siber tersebut. Hal ini membawa kesan negatif kepada mangsa buli seperti kurang keyakinan diri, bimbang berhadapan dengan masyarakat, hingga lama-kelamaan berpotensi untuk membunuh diri akibat tekanan jiwa yang melampau. Contoh kisah tragis berlaku sekitar tahun 2019 di Padawan, Sarawak



Gambar 1: Pelbagai aplikasi media sosial dalam telefon pintar)
(Sumber: Laman sesawang kosmo)



Gambar 2. Tekanan mental dan emosi dari kata-kata negatif dalam media sosial. (Sumber: Laman sesawang The Korea Times)

Kisah yang melibatkan seorang remaja berusia 16 tahun yang mengalami masalah kemurungan dilaporkan membunuh diri dengan cara terjun dari sebuah gedung tiga tingkat sebaik sahaja beliau menerima hasil undian 69 peratus di laman Instagramnya. Angka yang diraih, memaparkan angka yang menjadi simbolik kepada persetujuan dan sokongan para pengundi bagi beliau menamatkan riwayat hidupnya. Maka jelas di sini, ia merupakan corak buli siber yang tidak cuma mengundang padah mahupun keburukan kepada mangsa, bahkan ia mencerminkan peribadi seseorang yang sudah tidak mampu berfikir secara rasional tatkala tekanan menghimpit kevarasan.

Penggunaan media sosial yang tidak terkawal memanasifestasikan negativiti yang membawa kepada daya pemikiran yang lemah, mentaliti yang rendah, serta melemahkan kesihatan pada akal. Mentaliti dan akal tidak

mampu lagi mencambahkan idea penghujahan yang bernas dan rasional. Selain itu, ia menjadi punca masyarakat bersikap pasif. Masyarakat pasif kurang sikap prihatin dan empati terhadap masyarakat sekeliling, dan tidak berminat terhadap sesi diskusi yang menjana kematangan seperti perbincangan berkenaan isu-isu global semasa. Aktiviti riadah yang mencergaskan tubuh badan dipandang enteng, membawa kepada kemerosotan kesihatan fizikal dan seterusnya mempengaruhi kesihatan mental.

Seterusnya, pembulian siber memuncak di tahap yang serius. Isu ini dikupas ketika sesi soal jawab persidangan Dewan Rakyat baru baru ini dimana kerajaan mengambil inisiatif mengkaji semula keberkesanan Akta Anti Buli Siber dalam membendung isu pembulian siber yang telah parah, sejurus boleh mengurangkan kadar kes bunuh diri akibat ketidakstabilan mental dan emosi dari penggunaan media

sosial. Dari sudut yang lain, penggunaan media sosial juga menggalakkan tekanan sosial dan perbandingan diri yang tidak sihat. Konten-konten yang menopengkan keindahan kerap disajikan seumpama perkahwinan yang bahagia, kerjaya yang memberangsangkan, kemewahan yang melimpah-ruah hasil daripada titik peluh perniagaan, serta segala pencapaian yang dikecapi oleh sahabat handai, saudara mara, pengengaruh di media sosial, para selebriti, membuatkan masyarakat di Malaysia mengalami perasaan merendah diri yang keterlaluan sehingga menuai kemudaratan pada minda. Mereka seringkali akan merasakan bahawa diri mereka tidak mempunyai nilai istimewa sebagai manusia. Kerana ungkapan 'istimewa' itu seakan terhad kepada mereka yang memiliki harta, kecantikan, dan kedudukan semata-mata. Pemikiran sebegini perlu dielakkan kerana ia akan membuatkan segelintir pengguna media sosial acapkali berasa kerdil, keciciran berbanding orang lain, kurang percaya diri dan kerap diselubungi kegusaran dalam hidup untuk mencapai sesuatu garis pencapaian atau kejayaan yang digapai seperti orang lain. Jika perasaan ini dibiarkan berlarutan, ia akan mencemarkan kesejahteraan mental dan emosi individu tersebut. Selain itu, pengguna aplikasi media sosial di era moden ini begitu hebat mencipta budaya taasub terhadap golongan selebriti media sosial dan selebriti tempatan atau luar negara.

Tidak kurang yang menjadikan mereka sebagai panji idola yang harus dijadikan rujukan yang mesti disinonimkan dalam setiap gerak-geri kehidupan. Hanya disebabkan golongan ini memiliki rupa paras yang menarik, tubuh badan yang langsing, penampilan yang elegan, membuahkan fenomena di mana kasta kecantikan menjadi alat sukatan pertama dalam mentaliti masyarakat terutama kaum wanita tanpa mengira usia. Kriteria kecantikan yang bersifat zahir, seperti perawakan yang kurus dan tinggi, kulit putih dan mulus, akan menjadi darjat, fokus serta penentu arah kecantikan seorang wanita.

Walhal, kecantikan itu perkara yang subjektif. Setiap individu mempunyai keunikan dan kecantikan tersendiri. Penekanan kepada pengelasan kecantikan yang tidak realistik tanpa mengira personaliti seseorang individu tidak wajar dibudayakan. Jika seorang wanita dikurniakan secara fitrah memiliki fizikal luaran yang tidak tergolong dalam pengelasan kasta, berlakulah stigma yang tidak matang. Kelazimannya, akan menyasarkan ejekan tubuh atau body shaming yang kronik di ruangan-ruangan komentar di media sosial. Melabelkan seseorang dengan pelbagai cemuhan yang boleh meracuni emosi seseorang individu.

Individu yang menjadi mangsa kritikan tubuh badan (body shaming) pula berpotensi mengalami stres dan kemurungan sehingga menjadi seorang yang anti-sosial, terasing dan pendiam disebabkan penghinaan yang diterima. Manakala yang tidak terjerumus dalam lingkaran anti-sosial, mereka akan giat mengejar kesempurnaan zahir dan ini akan menjadi pucuk kepada reputasi penyakit obsesi dan narsistik.

Dari perspektif yang berbeza, laman sosial juga mengundang kepada kerosakan pemikiran. Lebih-lebih lagi, semenjak kewujudan media sosial, masyarakat Malaysia tidak lagi rajin menceburi dalam kegiatan literasi. Malas membaca nakshah-naskhah fizikal, tidak rajin mengkaji kesahihan sesuatu berita, dan hanya aktif menelaah entri-entri yang mendedahkan gosip-gosip kosong selebriti tempatan, atau pempengaruh media sosial.

Kemudian bagi sebilangan pengguna media sosial yang lain pula, cuma memupuk pengetahuan paras rendah dengan bergantung pada tajuk utama berita yang sekadar satu dua baris ayat sahaja, sekali gus meneliti komentar-komentar yang penuh pencemaran negatif daripada komuniti media sosial. Ini juga memberi senaman akal yang tidak bagus pada pertumbuhan minda, memberi ketagihan

yang berupaya mencatitkan pertimbangan mentaliti dan emosi pengguna. Apabila literasi negara merudum, gelombang pada kuasa media sosial meletus dahsyat, ia akan memberi ketidakseimbangan pada acuan warna sikap serta pola pemikiran rakyat.

Akhirulkalam, penggunaan media sosial yang tidak berhema membawa impak yang signifikan terhadap aspek kesihatan mental dan kehidupan sosial masyarakat. Langkah-langkah kesedaran dan pendidikan mengenai penggunaan media sosial yang berhema perlu dilaksanakan di setiap peringkat umur. Pengurangan stigmatisasi terhadap perbezaan, serta sokongan terhadap kesihatan mental adalah beberapa aspek yang perlu diberi perhatian dalam usaha menjaga kesejahteraan masyarakat dalam era digital ini.

Rujukan

