

# APB Rembau e-Bulletin

e-ISSN: 2682-776X

Edition: 13/2024

## EDITORIAL BOARD

### PATRON

Prof. Dr. Yamin Yasin

### COORDINATOR

Nur Faathinah Mohammad Roshdan

### CHIEF EDITOR

Assoc. Prof. Dr. Soo Kum Yoke, Carolyn

### EDITORIAL COMMITTEE

Ooi Sing Ee

Khairon Nisa Shafeei

Shahrul Muhazad Shahrudin



## **MEDIA SOSIAL : KESAN KEPADA KESIHATAN MENTAL**

*Ditulis oleh: Nor Syamaliah Ngah  
Azlina Mohd Hussain*

Pertengahan tahun 2000-an, dunia mula melalui satu fenomena perubahan dalam konteks komunikasi dengan teretusnya media sosial yang memudahkan komunikasi antara individu tanpa mengira tempat dan masa. Jika di lihat dari sudut pandang positif, media sosial merupakan satu platform bagi memudahkan dan mempercepatkan penyebaran maklumat. Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat menjadi sumber maklumat dan platform perkongsian bagi individu yang menghadapi pelbagai masalah kesihatan sama ada fizikal mahupun mental. Komuniti atas talian dan forum diskusi yang terdapat dalam media sosial dapat membantu individu berkongsi pengalaman dan mencari jalan alternatif terhadap sesuatu isu. Populariti media sosial semakin mencanak susulan pandemik yang melanda dunia. Dalam konteks ini, kita melihat kewujudan media sosial sebagai platform alternatif kepada masyarakat mendapatkan akses kepada maklumat terutama dalam dunia yang kesempitan.

Namun, di celah-celah kebaikan ini wujud isu pencemaran maklumat yang serius. Ini berlaku apabila maklumat tidak tepat dan

palsu mengenai kesihatan mental boleh tersebar secara meluas. Realitinya, penggunaan media sosial tidak dibatasi dengan pemantauan ketat dan arus penghasilan kandungan terlalu pesat dalam media sosial ini. Sesiapa sahaja, tidak kira latar belakang, sekalipun tidak mempunyai kelayakan dalam sesuatu bidang ilmu boleh berkongsi secara bebas. Kebebasan dalam penggunaan media sosial jelas dapat dilihat ketika pandemik berlaku. Perintah kawalan pergerakan menggalakkan lagi penggunaan media sosial dan mengubah dinamika akses maklumat terutama dalam konteks kesihatan dalam pelbagai sudut. Tidak hairanlah dunia hari ini bukan sekadar sedang melawan epidemik, malah turut melawan 'infodemik.' Istilah ini merujuk kepada lambakan maklumat yang bercampur-baur antara benar dengan tidak benar yang telah mengelirukan banyak pihak. Lambakan maklumat palsu di dalam media sosial boleh menyumbang kepada gangguan psikologi dalam kalangan masyarakat.

Kesihatan mental dan penggunaan media sosial memiliki hubungan yang kompleks. Laporan menunjukkan peningkatan jumlah individu berusia 18-23 tahun mengalami episod depresi daripada setahun ke setahun. Begitu juga, tahun-tahun kebelakangan ini, kita didedahkan dengan kes bunuh diri menjadi lebih kerap berlaku dan kini merupakan punca kematian ke dua

terbanyak bagi individu berusia 15-24 tahun. Walaupun punca sebenar arah aliran ini masih belum diketahui dengan pasti, namun, kajian lepas mendapati bahawa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor penyumbang kepada kesihatan mental (Twenge et al., 2019).

Pencemaran maklumat melalui media sosial ini boleh memberi kesan kepada salah faham terhadap isu kesihatan mental yang menyebabkan individu cenderung untuk mendiagnosis diri sendiri atau memilih cara rawatan salah. Nasihat atau pandangan yang dikongsi mungkin bersifat toksik yang menyebabkan individu itu menyalahkan diri sendiri. Selain itu, individu yang malu dengan kekurangan diri sendiri akan cuba merawat diri sendiri dengan mengikut apa yang disarankan dalam media sosial tanpa mengetahui kesahihan maklumat tersebut.

Secara jelasnya, perkongsian pengalaman pesakit mengalami masalah mental perlu dilakukan secara berhati-hati. Ini kerana, individu yang berkongsi tersebut mungkin berniat baik untuk meningkatkan kesedaran, namun, jika salah kaedah, ia boleh memberi tanggapan yang salah kepada individu lain, terutama yang mengalami masalah kesihatan mental. Kesihatan mental tidak boleh didiagnosis oleh individu yang tidak mempunyai kepakaran. Ini kerana, proses penilaian dan pengesahan diagnosis

terhadap sesuatu penyakit sama ad penyakit mental mahupun fizikal hanya boleh dilakukan oleh pakar dalam bidang tersebut sahaja yang perlu melalui proses-proses tertentu.

Misalnya, terdapat banyak perkongsian mengenai pengalaman individu yang telah mencederakan diri dan trauma lampau dalam media sosial. Senario ini apabila dibaca oleh individu yang dalam keadaan tidak stabil emosinya boleh mencetus krisis dalaman kepada individual tersebut. Apa yang lebih menakutkan lagi, terdapat laman sawang dan perkongsian menormalisasi kaedah mencederakan diri atau penggunaan bahan terlarang sebagai sesuatu yang wajar dilakukan bagi merawat gangguan psikologi. Situasi ini jika dibiarkan, dibimbangi akan mempengaruhi pemikiran remaja yang pada peringkat ini kadar keinginan untuk mencuba adalah tinggi, namun, mereka masih belum matang menilai kebaikan dan keburukan perkara tersebut.

Oleh itu, sewajarnya langkah pencegahan perlu ditangani oleh semua pihak, terutama mereka yang pakar dalam bidang khususnya bidang kesihatan mental ini perlu turut sama terjun dalam lapangan ini bagi menangkis maklumat tidak sah ini daripada terus mempengaruhi minda masyarakat. Masyarakat perlu dididik dengan maklumat yang tepat serta cara mendapatkan maklumat yang betul. Kerajaan dan institusi

pengajian tinggi (IPT) turut perlu mengiktiraf usaha ini sebagai sebahagian sumbangan ilmuwan kepada masyarakat, sekali gus bukan sekadar menyumbang di platform jurnal akademik semata-mata. Libat sama antara pakar bidang dan pengendali platform media sosial ini juga perlu dipergiat bagi memastikan pencemaran maklumat ini dapat dicegah sebelum ia menjadi semakin parah. Di samping itu, masyarakat juga tidak terkecuali dalam sama-sama menyumbang dalam usaha menghentikan pencemaran maklumat ini dengan menjadi individu yang bijak memilih maklumat. Bukan sekadar menerima sahaja maklumat di media sosial, tetapi menyemak latar belakang penyampai dan maklumat yang disampaikan.

Secara kesimpulannya, masyarakat perlu sedar impak penyebaran maklumat ini kepada individu yang terkesan. Hidup di zaman teknologi menawarkan pelbagai cabaran. Dalam masa yang sama juga alternatif penyelesaian turut ditawarkan daripada pelbagai sumber. Justeru, kesahihan maklumat perlu dipastikan sebelum pelaksanaan sesuatu alternatif. Bimbang menjadi seperti tikus membaiki labu, niat yang baik ingin membantu sebaliknya menjadi racun dan bukannya penawar. Tidak dinafikan, media sosial merupakan satu dimensi teknologi yang secara jelas tujuannya untuk memberi banyak manfaat kepada masyarakat dalam

konteks komunikasi. Namun, individu perlu bijak dan secara sedar perlu memastikan maklumat yang diperoleh dalam media sosial ditapis dan dipastikan kesahihannya sebelum diproses dalam pemikiran bagi memastikan kesihatan mental tidak terjejas dengan input yang tidak benar.

## Rujukan

Cam, Hasan Huseyin, Top, Fadime Ustuner dan Ayyildiz, Tülay Kuzlu (2022), "Impact of the COVID-

Pandemic on Mental Health and Health-Related Quality of Life among University Students in Turkey," *Current Psychology*, Jil. 41, 1033-1042.

Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of abnormal psychology*, 128(3), 185.

<https://www.astroawani.com/berita-malaysia/statistik-kemurungan-tinggi-sudah-tiba-masa-gubal-strategi-lebih-ampuh-373503>