

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



DARI FOMO KE JOMO: MERAWAT KESIHATAN MENTAL DENGAN DETOKS MEDIA SOSIAL

Siti Nurul Hayatie Ishak

Kolej Pengajian Perkomputeran, Informatik dan Matematik, UiTM Cawangan Terengganu, Kampus Kuala Terengganu, Chendering, 21080 Kuala Terengganu, Terengganu

sitinurul@uitm.edu.my

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

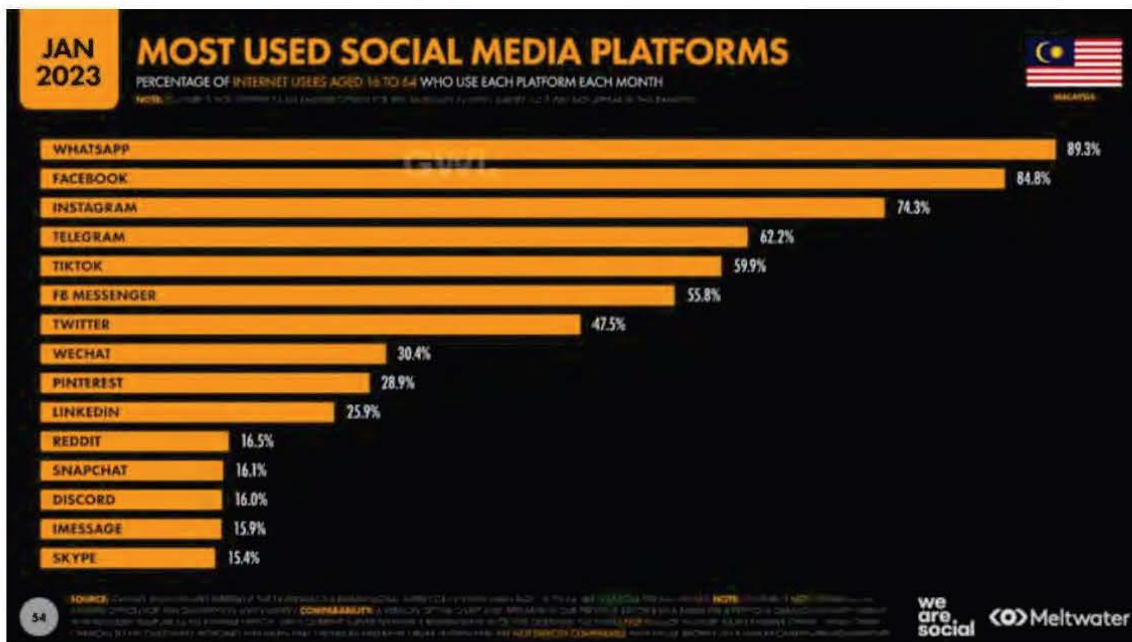
Tidak dapat dinafikan di era digital pada masa kini, media sosial merupakan platform yang menjadi rujukan utama untuk mendapatkan maklumat terkini berkaitan isu-isu semasa selain digunakan untuk berkongsi pelbagai cerita, pandangan dan tujuan komunikasi yang lain. 2022. Berdasarkan data daripada Statista Research Department, setakat Januari 2023, 78.5 peratus penduduk di

Malaysia merupakan pengguna media sosial yang aktif dan hampir 91.7 peratus daripada jumlah keseluruhan penduduk di Malaysia mempunyai akaun media sosial. Data ini dijangka akan terus meningkat pada tahun-tahun akan datang. Secara purata, pengguna media sosial di Malaysia meluangkan masa selama 2 jam 47 minit sehari, kurang 15 minit berbanding tahun 2022.

FoMO Dan Kesihatan Mental

Di sebalik kehairahan pengguna menggunakan media sosial, tanpa disedari mereka mungkin sedang mengalami “*fear of missing out*” (FoMO). FoMO boleh diterjemahkan sebagai perasaan ‘takut ketinggalan’.

**“fear of missing out”
(FoMO)**



Gambar 1: Senarai Platform Media Sosial di Malaysia 2023 (Sumber: Meltwater,2023)

Istilah ini merujuk kepada perasaan kluatir atau cemas yang dialami seseorang apabila terlepas sesuatu yang menarik atau penting yang sedang terjadi di media sosial.

Disebabkan itu mereka akan mempunyai keinginan untuk terus berhubung dengan apa yang orang lain lakukan. Berdasarkan satu kajian yang dilakukan pada tahun 2022 ke atas remaja Malaysia bagi mengenalpasti faktor penggunaan media sosial dan kesihatan mental, responden bersetuju bahawa mereka menggunakan media sosial untuk melawan FoMO seperti takut ketinggalan terlibat dengan aktiviti yang menarik bersama rakan-rakan.

Selain itu terdapat responden yang memaklumkan mengalami perasaan sedih kerana kekurangan maklum balas yang positif dari perkongsian yang dilakukan dan ada juga berasa rendah harga diri apabila melihat paparan kehidupan yang lebih baik di media sosial. Sekalipun begitu, ada responden yang menyatakan sekiranya mereka menerima maklum balas positif, ia berjaya membuatkan mereka melupakan maklum balas yang negatif tersebut.

Kesan Media Sosial Kepada Kesihatan Mental

Bernama pernah melaporkan pandangan daripada seorang pakar bahawa media sosial berkecenderungan

meningkatkan lagi rasa tidak puas hati atau kecewa ahli masyarakat terhadap kehidupan mereka, kedudukan kewangan atau hubungan mereka dengan yang tersayang. Ada ahli masyarakat berfikir bahawa mereka perlu bersaing sesama sendiri dan memaparkan segala kejayaan dalam kehidupan kepada semua. Jika tidak dilakukan sebegini, mereka berasa benci terhadap diri sendiri, rasa tidak bernilai dan rendah harga diri. Terkini melalui Kaji Selidik Kesejahteraan Bermula di Rumah (*Wellness Begins at Home*) 2023 oleh Gardenia KL mendedahkan bahawa 32.4% daripada responden yang berumur antara 26 hingga 30 tahun lebih cenderung untuk berasa tertekan apabila melihat hantaran rakan-rakan berkait kehidupan masing-masing berbanding responden daripada kumpulan umur lain (23%) di media sosial.

Hal ini diperkukuhkan lagi oleh pakar psikologi Prof Madya Dr Rozaina Kamsani daripada Universiti Utara Malaysia.

Beliau berkata perasaan iri hati dan cemburu membuatkan ramai yang mengalami masalah kemurungan. Selain itu, terdapat interaksi yang negatif dan bersifat provokatif daripada pengguna media sosial yang menggunakan akaun palsu atau akaun tanpa nama telah membuka ruang yang seluasnya kepada ucapan kebencian, sekaligus menyebabkan seseorang yang diganggu berasa resah dan kemurungan serta rendah diri dan hilang keyakinan diri. Pada 27 November 2023 yang lalu, Parlimen Malaysia telah membahaskan isu berkaitan buli siber akibat daripada penyalahgunaan media sosial hingga mengakibatkan kes bunuh diri. Perbahasan menjurus kepada cadangan diadakan akta khusus bagi menangani isu buli siber. Kerajaan melalui Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia (MCMC) dengan kerjasama pihak platform media sosial juga telah menurunkan 1,147 kandungan yang berkaitan buli siber sejak 1 Januari 2023 hingga 15 November 2023.

Impak media sosial

Reaksi melihat orang lain berkongsi kebahagiaan serta kejayaan mereka:



Responden 26-30 tahun paling cenderung rasa murung melihat hidup kawan sebaya di media sosial
(32.4% berbanding 23% kumpulan umur lain)



Mereka yang pernah alami masalah kewangan cenderung mengelakkan media sosial
(17.7% berbanding 9.1% kumpulan lain)

Gambar 2: Kaji Selidik 'Kesejahteraan Bermula di Rumah 2023' (Sumber: Gardenia KL, 2023)



Pada tahun 2022, berlaku satu kes bunuh diri akibat buli siber di platform TikTok yang melibatkan seorang pengengaruh. Hasil siasatan awal oleh pihak polis memaklumkan bahawa si mati pernah mengalami tekanan perasaan dan mendapat rawatan di sebuah klinik swasta.

Pihak media juga melaporkan si mati telah dibuli secara siber berkaitan penampilan dan koleksi beg tangannya dan si mati tidak boleh bertolak ansur dengan komen negatif di akaun media sosialnya. Si mati mempunyai lebih 30,000 pengikut di TikTok dan dia sering berkongsi pandangannya tentang pelbagai topik seperti persekolahan di rumah, gangguan seksual dan cara mengekalkan penjagaan beg tangan mewah.

***'joy of missing out'*
(JoMO)
'keadaan di mana seseorang lebih menghargai nilai diri sendiri dengan memperuntukkan masa untuk melakukan perkara yang disukai tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain'**

JoMO membantu seseorang lebih fokus kepada perkara lain yang lebih menenangkan fikiran.

Dari FoMO Ke JoMO

Impak negatif kesan daripada penggunaan media sosial yang melampau perlu diurus dengan baik demi menjaga kesejahteraan mental. Untuk meninggalkan terus media sosial mungkin agak sukar dilakukan kerana pada masa ini media sosial menjadi platform utama bagi tujuan penyebaran maklumat. Namun ia dipersetujui oleh pakar bahawa demi merawat kesihatan mental, pengguna boleh 'berehat' seketika daripada media sosial. Sesetengah orang memanggil istilah ini sebagai "*joy of missing out*" (JoMO) atau ada juga istilah lain yang dipanggil detoks media sosial.

JoMO adalah suatu keadaan di mana seseorang lebih menghargai nilai diri sendiri dengan memperuntukkan masa untuk melakukan perkara yang disukai tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain atau berasa risau jika tertinggal sesuatu yang orang lain lakukan atau katakan. JoMO membantu seseorang lebih fokus kepada perkara lain yang lebih menenangkan fikiran.

Sebagai seorang pekerja, JoMO dapat membantu seseorang lebih produktif, manakala sebagai seorang pelajar ia membantu meningkatkan daya fokus pada pembelajaran.

Hal ini dipersetujui oleh pakar yang menyarankan agar ahli masyarakat memperuntukkan masa untuk kesejahteraan mental dan menjauhi diri mereka daripada perkara negatif yang dikongsikan di media sosial seperti ucapan kebencian.

Langkah Untuk Berehat Dari Media Sosial:

- Tutup Notifikasi**
- Nyahikut Akaun Media Sosial Negatif**
- Cipta ZON Tanpa Media Sosial**
- Gantikan Media Sosial dengan Aktiviti Lain**
- Tetapkan Had Masa**
- Pantau Penggunaan**
- Dapatkan sokongan**
- Tetapkan Matlamat**
- Nyahaktif Akaun Media Sosial**
- Nyahpasang Aplikasi Media Sosial**

Langkah Untuk Berehat Dari Media Sosial

Antara langkah-langkah yang boleh diambil oleh pengguna untuk 'berehat' dari media sosial adalah seperti berikut:

1. Tutup Notifikasi: Tutup notifikasi aplikasi media sosial di ruangan tetapan peranti untuk mengurangkan keinginan untuk menyemak sebarang notifikasi yang masuk.
2. Nyahikut Akaun Media Sosial Negatif: Algoritma media sosial disusun berdasarkan minat dan kesukaan pengguna. Pengguna boleh mula berhenti daripada menjadi pengikut akaun media sosial yang memberi impak negatif atau tidak memberi sebarang nilai.
3. Cipta Zon Tanpa Media Sosial: Tentukan kawasan atau masa tertentu seperti semasa makan atau sebelum tidur di mana penggunaan media sosial tidak dibenarkan.
4. Gantikan Media Sosial dengan Aktiviti Lain: Setiap kali pengguna berasakan keinginan untuk menyemak media sosial, libatkan diri dalam aktiviti yang berbeza seperti membaca, bersenam atau mencari hobi baharu.
5. Tetapkan Had Masa: Pada peringkat awal boleh dimulakan dengan menetapkan had masa untuk menggunakan platform media sosial dan cuba untuk tidak melebihi had ini. Contohnya: Mulakan had masa sehari 30 minit dan seterusnya dikurangkan kepada sehari 15 minit.
6. Pantau Penggunaan: Gunakan penjejakan masa skrin dalam peranti untuk memantau penggunaan media sosial harian. Ini membantu mendapatkan gambaran atau laporan penggunaan masa yang telah digunakan.
7. Dapatkan Sokongan: Kongsikan matlamat ingin berehat dari media sosial bersama keluarga atau rakan. Jika pengguna berasa sukar untuk mengehadkan penggunaan media sosial, dapatkan sokongan daripada mereka.
8. Tetapkan Matlamat: Renung kembali tujuan sebenar pengguna ingin mengehadkan penggunaan media sosial seperti meningkatkan kualiti kerja, menjadi lebih produktif, dan menenangkan fikiran.
9. Nyahaktif Akaun Media Sosial: Segera nyahaktif akaun media sosial sekiranya anda berasa

tidak selamat, cemas atau resah.

10. Nyahpasang Aplikasi Media Sosial: Sekiranya tidak berjaya mengawal masa atau langkah-langkah diatas, nyahpasang aplikasi media sosial dari telefon pintar.

Kesimpulan

Kesimpulannya, keputusan untuk memilih berehat dari media sosial sebenarnya merupakan pilihan peribadi pengguna, namun adalah penting untuk mencari keseimbangan yang sesuai dan kawalan masa yang baik demi kesejahteraan kesihatan mental. Sekiranya pengguna berasa tidak selamat, cemas atau resah, ambillah masa untuk keluar dari dunia maya dan nikmatilah keindahan dunia realiti yang ada. Hanya diri sendiri sahaja yang mampu mengawal apa yang kita fikirkan, apa yang kita kongsikan dan tidak perlu takut untuk berasa ketinggalan kerana isu-isu yang berlegar di media sosial tidak akan pernah berhenti.

Rujukan

