



# PROVOKASI MEDIA SOSIAL Tanda Gangguan Mental

**I**SUNYA mudah sahaja. Banyak orang bahkan menganggapnya sebagai remeh. Perkara yang mudah dan remeh inilah jika tidak ditangani dengan sebaiknya akan menyebabkan semakin ramai rakyat Malaysia mengalami masalah mental.

Merujuk pada kenyataan Naib Pengerusi Yayasan Pencegahan Jenayah Malaysia, Tan Sri Lee Lam Thye, media sosial memudahkan para belia terlibat dengan tingkah laku buruk seperti buli secara fizikal dan juga siber.

Manakan tidak, mereka menghabiskan masa berjam-jam di hadapan papan layar bermain permainan alam maya dan asyik dengan media sosial. Ia bukan sesuatu perkara yang boleh dianggap enteng. Sikap obsesi terhadap alam maya dan media sosial ini dilihat semakin ketara hari ini.

Kesannya pelbagai aksi dan tindakan yang bertentangan dengan norma masyarakat, budaya dan agama dilakukan semata-mata untuk mendapatkan jumlah like

atau tontonan yang tinggi. Bukan itu sahaja bahkan ada juga tindakan mereka yang boleh disabitkan dengan kesalahan jenayah. Kita melihat generasi ini semakin hilang rasa hormat, rasa malu dan tatasusila mereka.

Ada kalanya kita beranggapan mereka ini seolah-olah sedang menghadapi masalah mental yang kritikal semata-mata kerana media sosial yang mula menjadi ejen mengawal gaya hidup generasi kini.

Lalu kepada *Al Islam*, Prof. Madya

sebenar, sehingga meninggal dunia. Itu kes yang berlaku di Korea Selatan iaitu sebuah negara maju.

Manakala di China, kes-kes kematian mengejut kerana ketagihan Internet juga kerap kedengaran. Mereka terlalu kerap menghadap komputer sehingga lupa untuk makan, tidur dan melakukan aktiviti fizikal yang menyebabkan otot dan sendi mereka rosak. Justeru, tidak mustahil di kedua-dua negara tersebut diwujudkan hospital pemulihan bagi warganya yang menghadap penyakit ketagihan Internet.

### Masih Terkawal

Namun di Malaysia, kita belum lagi mendengar kes-kes yang begini

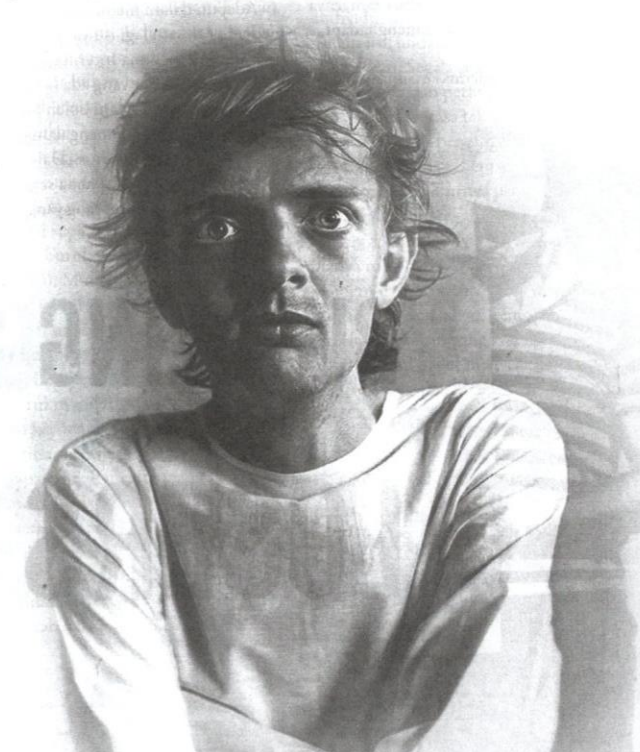
tetapi jika kita tidak mengawalnya dari sekarang, tidak mustahil apa yang berlaku di Korea Selatan atau China boleh berlaku di sini.

Benar, ramai di kalangan rakyat Malaysia yang menghadapi masalah mental yang berkait dengan media sosial. Akan tetapi itu bukan menunjukkan mereka gila kerana masalah mental tidak hanya diklasifikasikan sebagai hilang akal. Ia boleh jadi gangguan emosi yang tidak stabil, depresi, stres, ketagihan yang mana jika keadaan ini tidak dikawal mungkin boleh membawa kepada penyakit gila.

Sebagai contoh, mereka yang kerap melayari Internet, tetapi secara tiba-tiba tidak dapat menggunakannya sehingga

Dr. Ali Salman, Pensyarah Jabatan Media dan Komunikasi, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) menyatakan apa yang berlaku dengan masyarakat Malaysia hari ini, masih terkawal dan belum benar-benar kritikal.

Kes yang begitu kritikal pernah berlaku di Korea Selatan bilamana ketagihan dengan permainan bayi di alam maya, sepasang suami isteri didakwa membunuh kerana mengabaikan bayi mereka yang



mengalami tekanan atau gangguan emosi, atau depresi, seolah-olahnya dunia hendak kiamat.

Begitu juga bagi mereka yang kerap berkongsi dan muat turun sesuatu di alam maya dengan mengharapkan like yang banyak. Sekiranya mereka gagal mendapatkan jumlah like yang banyak maka dia rasa tertekan, rusing dan tidak tenang. Ada kalanya mereka sanggup melakukan apa juga perbuatan yang berisiko semata-mata untuk mendapatkan jumlah like yang tinggi.

Jika ada yang berasakan begitu, seeloknya mereka mendapatkan khidmat kaunseling. Itu kerana jika tidak dikawal dengan baik, ia boleh membawa kepada masalah mental yang teruk, sekalipun secara zahirnya mereka nampak sihat tapi sebenarnya mental mereka sedang menghadapi masalah.

Sekalipun demikian, untuk

sampai ke tahap gila belum lagi tetapi gangguan emosi itu telah berlaku dan boleh membawa kepada kemurungan. Sememangnya kesan Internet sangat besar bukan hanya pada mental tetapi turut mempengaruhi fizikal. Hanya kerana kerap menghadap komputer tanpa melakukan sebarang aktiviti fizikal, menurut kajian ia boleh menyebabkan gangguan saraf atau lumpuh dan mungkin boleh jadi seperti kes yang berlaku di China.

### Siber Buli

Adapun dalam melibatkan media sosial, satu lagi isu yang kerap menyerang pengguna Internet adalah isu buli siber yang ada kalanya jika tidak bijak ditangani boleh menyebabkan mangsa mengalami masalah mental yang serius. Dalam hal ini kita dapat lihat apabila sesuatu isu berlaku kepada seseorang yang



Dr. Ali Salman

biasanya melibatkan artis, maka para netizen akan mula menyerang dengan kritikan, kecaman, ejek-mengejek dan pelbagai lagi provokasi yang akhirnya boleh menyebabkan mangsa menjadi rendah diri.

Walaupun ada kalanya mereka tidak berniat untuk mencetuskan isu, namun kesan pada isu

yang tular cukup besar. Tidak kurang juga yang sengaja mencetuskan isu agar mereka lebih dikenali. Dalam hal ini sebenarnya mereka yang menjadi pembuli juga sedang menghadapi masalah mental yang serius kerana mereka tidak bertindak dengan waras.

Sedangkan dalam Islam tindakan mengaibkan, menuduh, menghina atau menjatuhkan maruah orang lain sangat dibenci oleh Allah s.w.t. Ada kalanya juga ayat-ayat yang dilemparkan itu seakan riak, ujub dan sombong.

### Sedang Sakit

Menurut Dr. Ali Salman lagi, berdasarkan kajian, ramai sebenarnya yang sedang sakit, tetapi mereka tidak sedar. Walaupun kelihatan sihat namun mental mereka sedang menderita dah tidak bahagia. Kerana itu apabila mereka mengganggu orang dalam media sosial, ia sebenarnya mereka perlukan rawatan.

Dalam masa yang sama juga ketika membaca komen-komen ada kalanya perasaan dan emosi yang tenang boleh berubah menjadi marah, sedih, geram dan sebagainya. Itu kesan dari media sosial.

Begitu juga jika kita perhatikan di

dunia realiti dia baik, lemah lembut ketika bertutur namun di alam maya sikap dan diri mereka boleh berubah seratus peratus. Mereka ini mungkin sedang mengalami gangguan jiwa atau mental yang melihat alam maya adalah tempat untuk mereka melepaskan apa yang terpendam dalam hati.

Lazimnya individu begini menggunakan akaun palsu supaya tidak dikenali. Itu yang membuatkan mereka berani untuk melakukan apa sahaja.

Ada satu kes yang pernah berlaku di Britain, seorang anggota polis yang tidak berpuas hati dengan sistem yang dilaksanakan oleh jabatan polis telah membuat satu akaun palsu dan menghentam sistem tersebut secara berterusan. Sedangkan dalam dunia realitinya dia menerima sistem itu.

Akhirnya apabila siasatan dilakukan lelaki tersebut dapat ditangkap dan memberi kejutan yang besar kepada rakan sejawat dan jabatannya. Begitulah yang berlaku di Malaysia. Mereka bermuka-muka kerana di alam maya mereka tidak dikenali. Lalu banyak komen jelik dan buruk dilemparkan.

Walaupun begitu, dalam konsep agama kita sekalipun tiada yang tentang keluarga, ibu, ayah atau anak. Mungkin mereka berasa malu dengan tindakan yang dilakukan oleh golongan ini. Begitu juga bagi mereka yang hanya semata-mata inginkan jumlah like yang banyak sehingga melakukan perbuatan yang dilarang.



Begitu juga bagi mereka yang kerap berkongsi dan muat turun sesuatu di alam maya dengan mengharapkan like yang banyak. Sekiranya mereka gagal mendapatkan jumlah like yang banyak maka dia rasa tertekan, rusing dan tidak tenang.

### Elak Sebelum Ia Membarah

Berkongsi lanjut, Dr. Ali Salman sedar, media sosial ini jika tidak kita sendiri yang kawal pasti ia akan mengawal kita. Jadi gunakan ia sebagai satu perkara yang memberi manfaat bukan hanya pada diri malah masyarakat sekeliling. Ia boleh dijadikan satu jihad dan menjadi kunci kepada gudang pahala.

Justeru, dalam hal ini kita perlu bijak menggunakan platform media sosial supaya tidak memberi kesan yang buruk pada mental mahupun fizikal. Mungkin kita boleh kekang dan kawal masa penggunaan media sosial supaya tidak berlebihan dalam aspek penggunaannya.

Beri pendedahan tentang baik buruknya platform ini kepada masyarakat terutama generasi kini supaya bijak menggunakan media sosial. Jangan menjadi hamba kepada media sosial tapi biarlah ia menjadi hamba kita. Mulakan dari sekolah, rumah atau lakukan

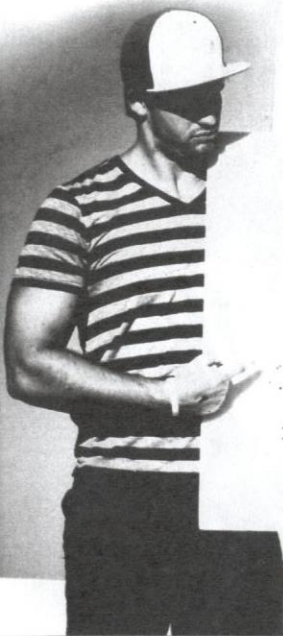
kempen-kempen yang membantu menyedarkan masyarakat.

Itu kerana manusia ini sering kali lupa dan alpa. Justeru, perlu sentiasa ada peringatan sama ada dari individu, masyarakat dan kerajaan. Selain itu, undang-undang perlu dikedatkan. Segala pelaksanaan dan penguatkuasaan perlu telus dan padu.

Tanamkan rasa takwa dalam diri agar ia menjadi benteng dalam segala tindakan kita dan menjadi kawalan sendiri. Dan, akhirnya peranan ibu bapa dan masyarakat sekeliling sangat penting. Ingat, sayangkan anak bukan hanya memberikan apa sahaja yang ia inginkan dan beralah apabila mereka melakukan kesalahan. Semoga dengan tindakan yang kita lakukan pada hari ini dapat menyelamatkan generasi kita akan datang. **A**



**Big Ugly Loner Losers Yearning attention**



**BULLYING IS FOR LOSERS**