



Pengaruh

Inovasi teknologi yang berkembang pesat membolehkan sesebuah negara berkembang maju seiring dengan keperluan sosial, ekonomi dan politik. Rangkaian dan capaian media yang meluas, terutamanya melalui peranti mudah alih seperti telefon pintar, tablet dan komputer riba membolehkan sebarang maklumat dan perkongsian dicapai melalui hujung jari dengan cepat dan mudah pada bila-bila masa sahaja.

Berdasarkan tinjauan tentang pengguna Internet pada tahun 2020 yang dilaksanakan oleh Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia, sebanyak 88.7 peratus penduduk di Malaysia merupakan pengguna Internet. Telefon pintar menjadi peranti pilihan utama pengguna dengan peratusan penggunaannya sebanyak 98.7 peratus. Hasil dapatan ini menunjukkan bahawa peningkatan sebanyak 155 peratus pengguna Internet yang berusia dalam lingkungan lima hingga 17 tahun berbanding dengan dapatan yang diperolehi dalam kajian pada tahun 2016. Perangkaan ini menunjukkan bahawa peningkatan pengguna Internet dalam kalangan pengguna muda terutamanya remaja adalah sangat tinggi.

Di Malaysia, pengguna Internet tetap menghabiskan masa selama lima hingga 12 jam sehari. Tidak dinafikan bahawa golongan remaja menjadikan peranti digital terutamanya telefon pintar sebagai satu daripada kemudahan untuk mengakses maklumat melalui platform media sosial yang tumbuh pesat seiring dengan perkembangan teknologi kini. Kemudahan akses ini menyebabkan banyak masa mereka dihabiskan dengan menggunakan media digital sama ada untuk tujuan pendidikan, informasi sesama, komunikasi bersama-sama keluarga atau rakan serta menikmati hiburan.

Peningkatan trend penggunaan Internet di Malaysia bermula rentetan daripada Perintah Kawalan Pergerakan

(PKP) yang dilaksanakan oleh kerajaan berikutan pandemik COVID-19. Kesannya, muncul pelbagai aktiviti seperti bekerja dan belajar dilakukan secara dalam talian sehingga dikatakan tahap kebergantungan terhadap Internet menjadi tinggi. Tambahan pula, tarif Internet yang semakin rendah sejak tahun 2018 membolehkan lebih ramai pengguna dapat mengakses Internet dalam masa yang lebih lama.

Kebergantungan dan pendedahan terhadap peranti digital yang tidak terkawal dalam kehidupan boleh mendatangkan banyak kesan negatif. Hal ini dikatakan demikian kerana setiap platform media sosial menggunakan sistem algoritma. Dalam erti kata lain, apabila pengguna mengetik atau mencari maklumat berkaitan sesuatu carian, sistem tersebut akan mencadangkan carian yang menyerupai carian yang asal. Penggunaan tanpa pengawalan juga boleh menjejaskan kesihatan mental dan mempengaruhi tingkah laku golongan remaja. Kesannya, gaya hidup mereka akan merosot khususnya berkaitan dengan kemahiran kognitif, penurunan prestasi pembelajaran dan kegagalan pengawalan emosi.

Selain itu, pendedahan yang tidak terkawal terhadap media digital boleh menyebabkan berlakunya buli siber. Buli siber amat membimbangkan kerana memberikan kesan yang mendalam terhadap emosi, terutamanya kepada mangsa buli. Hal ini demikian kerana kandungan hantaran yang memalukan mangsa boleh diakses dengan mudah dan boleh diulang lihat oleh pengguna lain boleh menyebabkan mangsa mengalami tekanan. Situasi yang berlarutan menyebabkan emosi mangsa buli siber

Media Sosial

MENCERMINKAN TINGKAH LAKU REMAJA

menjadi semakin kritikal sehingga mendatangkan kemurungan. Jika krisis dan konflik ini berterusan atau mendatangkan trauma, mangsa akan menjadi keliru dan mereka akan mencari cara untuk melepaskan tekanan tersebut. Kecenderungan ini akhirnya menyebabkan mangsa mengambil tindakan mencederakan diri sendiri sehingga boleh mengancam nyawa.

Usia remaja merupakan satu fasa permulaan dan percubaan dalam kehidupan manusia. Pada fasa ini, remaja cenderung untuk mencuba sesuatu yang baharu dalam hidupnya seperti menerokai pengalaman dan merasai sesuatu yang belum pernah dilakukan dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh, jika ingin mendapatkan maklumat yang berkaitan dengan kaedah mencederakan diri, mereka dengan mudah mengakses maklumat berkenaan melalui medium media sosial. Situasi ini boleh berlaku apabila maklumat yang diperolehi boleh merangsang tingkah laku untuk mencederakan diri, mencetuskan perasaan negatif, menormalisasikan perbuatan negatif serta menggalakkan tingkah laku tersebut.

Kebergantungan yang tinggi terhadap media sosial juga menyebabkan remaja kekok atau bimbang untuk menunjukkan keupayaan diri yang sebenar kepada rakan, guru atau ibu bapa. Mereka cenderung untuk menyandarkan masalah mereka kepada warga maya untuk membuat perbincangan, berkongsi pendapat atau mendapatkan nasihat untuk mencari penyelesaian. Keadaan ini boleh mendatangkan bahaya kerana remaja kerana tidak mendapat nasihat profesional yang

sepatutnya dalam isu mencederakan diri sendiri. Krisis dan konflik yang berterusan menyebabkan mereka menanggung beban yang lebih tinggi. Bimbingan dan nasihat yang tidak membantu menyelesaikan masalah menyebabkan mereka cenderung mengambil langkah singkat dengan mengambil tindakan yang mengancam nyawa. Pada tahun 2017, seorang remaja Britain didapati membunuh diri di biliknya. Hasil siasatan mendapati beliau telah mengikuti akaun Instagram lain yang berkaitan dengan kemurungan dan bunuh diri.

Trend semasa yang memaparkan aksi cabaran tular turut menjadi ikutan para remaja dalam usaha membina pengaruh dan imej dalam medium media sosial. Aksi tular yang dimuat naik dalam medium media sosial seperti TikTok sering memaparkan perbuatan yang ekstrem sehingga membawa kecederaan dan kadangkala berakhir dengan kematian. Kejayaan mencuba cabaran tular ini menyebabkan remaja menjadi popular dengan segera dan dapat mengumpul pengikut yang ramai serta memperoleh pendapatan hasil daripada jumlah tontonan daripada video yang dimuat naik.

Misalnya, *Blacked Challenge* yang memberikan cabaran untuk mengecilkan diri sendiri dengan menggunakan pelbagai alatan di dalam rumah seperti tuala atau wayar sehingga tidak sedarkan diri dan kemudian pelaku membuat naik video tentang pengalaman *adrenalin rush* setelah sedar daripada pengsan. Laporan daripada *Bloomberg Businessweek* (2022) mendedahkan bahawa cabaran itu telah meragut kira-kira 20 nyawa kanak-kanak dan remaja dalam tempoh

18 bulan. Walaupun berita tentang kesan negatif banyak dilaporkan, namun golongan ini masih tidak kering idea untuk memaparkan aksi lain yang semakin mencabar bagi meraih perhatian warga maya saban hari.

Kewujudan kandungan sosial yang dimuat naik dalam medium media sosial tanpa pengawalan yang serius perlu dipertimbangkan dengan lebih serius. Pihak berkuasa perlu menambah baik garis panduan setiap kandungan yang dimuat naik dalam media sosial, terutamanya daripada pengengaruh atau pengendali platform media sosial supaya kandungan yang dihasilkan tidak mendatangkan implikasi negatif terhadap masyarakat umum, khususnya golongan belia.

Dalam platform Instagram, media sosial ini telah membina teknologi baharu yang dapat mengecam dan menyekat apa-apa sahaja kandungan yang berkaitan dengan perbuatan yang merosakkan diri. Terdapat tambahan garis panduan khusus bagi topik mencederakan diri. Namun begitu, usaha daripada pengendali platform ini tidak mencukupi bagi mengawal tingkah laku mencederakan diri remaja.

Dari kaca mata pembuat dasar berkaitan dengan pendidikan, sudah sampai masanya untuk membuka ruang untuk membuka meja perbincangan bersama dengan pakar psikologi remaja berkaitan dengan isu ini. Pemantauan dan pengawasan daripada ibu bapa juga amat penting dengan menghadkan masa anak-anak terhadap penggunaan media sosial dengan melakukan aktiviti fizikal yang bermakna. Secara kesimpulannya, kerjasama holistik dalam masyarakat sangat penting dalam usaha membantu remaja mengurus emosi, menyokong dan juga memberikan bantuan apabila diperlukan. Remaja sendiri juga mestilah bijak untuk mengurus masa, membina hubungan yang sihat dan pandai mengendalikan tekanan bagi mengekalkan kesihatan mental. □