



# Sabah News Today Portal #1

Portal Berita Tentang Sabah

MENU



RENCANA

## Jangan biarkan mereka hanyut, realiti media sosial belia kita

🕒 6 hours ago 🗨️ 0 🕒 15 mins



Oleh : Balan Rathakrishnan dan Jakaria Dasan

“Zaman ini, media sosial dah jadi macam “makanan harian” anak muda, bangun tidur buka TikTok, tengah makan layan Instagram, sebelum tidur skrol YouTube.

“Platform macam TikTok, Instagram dan YouTube bukan lagi sekadar tempat hiburan, tapi dah jadi ruang utama mereka luah perasaan, berinteraksi dengan kawan, dan cari maklumat.” Balan.

“Kalau digunakan dengan bijak, media sosial ni sebenarnya boleh bantu anak muda kembangkan bakat, bina keyakinan diri dan cipta peluang.

“Tapi kalau dibiarkan tanpa panduan, ia boleh jadi senjata makan tuan. Haah, diam-diam merosakkan emosi, minda dan jati diri.

“Kalau kita semua terus pandang sebelah mata, tak mustahil satu hari nanti kita bakal hilang satu generasi yang hanyut dalam dunia maya tanpa arah.” – Jakaria.

Itu antara bualan santai sebahagian besar masyarakat yang risau melihat konflik antara kemajuan teknologi dan kemerosotan adab dari pengaruh media sosial hari ini.

Di era digital ini, media sosial telah menjadi sebahagian daripada kehidupan seharian masyarakat kita, terutama dalam kalangan generasi muda.

Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube bukan sahaja menjadi tempat anak muda mengekspresi diri, malah ruang interaksi sosial dan menggali sumber maklumat utama.

Hakikatnya, media sosial memudahkan komunikasi dan memperluaskan jaringan sosial, yang jika dimanfaatkan dengan baik, boleh memberi manfaat besar kepada pembangunan diri dan masyarakat.

Namun, kemudahan ini datang bersama cabaran yang tidak kurang hebatnya.

Akibatnya, kesihatan mental dan emosi golongan belia kian terancam kesan daripada pelbagai fenomena media sosial yang boleh memberi kesan negatif.

Antaranya termasuklah untuk kelihatan sempurna, perbandingan yang tidak realistik dengan rakan sebaya atau selebriti, serta godaan untuk sentiasa aktif dan responsif di platform digital.

Situasi ini boleh menimbulkan rasa cemas, kurang keyakinan diri, dan dalam beberapa kes membawa kepada masalah kemurungan melampau yang membawa kepada kemudaratan diri.

Hal ini tampak jelas dengan berleluasanya kecenderungan pelajar universiti menggunakan platform tik tok untuk mempamerkan perasaan mereka dengan cara terbuka.

Selain itu, golongan muda juga sering terdedah kepada komen dan kritikan negatif yang tidak berasas di media sosial, yang boleh memberi kesan emosi mendalam.

Fenomena ini boleh menyebabkan mereka rasa terasing dan hilang motivasi, terutama apabila tiada sokongan mencukupi di persekitaran sebenar.

Amat menggerunkan, apabila telah berlaku beberapa kes bunuh diri dalam kalangan belia bila mendapat kritikan terbuka dan berterusan dari pelayar warganet.

#### Media Sosial Menjejaskan Kesihatan Mental Belia

Menurut kajian yang dijalankan, terdapat peningkatan ketara kadar kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan remaja di Sabah yang menggunakan media sosial lebih daripada empat jam sehari.

Kajian tersebut menunjukkan bahawa pendedahan berterusan kepada media sosial mengakibatkan tekanan emosi, rasa rendah diri, dan gangguan tidur yang serius dalam kalangan golongan muda.

Kajian ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih sistematik untuk menangani isu kesihatan mental dalam konteks digital dalam kalangan belia.

## Kecaman Siber dan Implikasinya

Pada tahun 2024, sebuah kes melibatkan seorang pelajar universiti di Sabah yang mengalami tekanan emosi akibat menjadi mangsa kecaman dan buli siber dilaporkan di media tempatan.

Kejadian ini menimbulkan kesedaran akan pentingnya sokongan psikososial yang lebih sistematik serta pendidikan literasi digital yang berkesan bagi membolehkan golongan muda mengurus tekanan dalam talian dengan lebih baik.

Kes sebegini menggambarkan keperluan bukan sahaja bagi program intervensi psikologi, tetapi juga pendidikan yang menyeluruh mengenai etika penggunaan media sosial.

Pendedahan ini perlu bermula dari rumah, di sekolah rendah, sekolah menengah dan universiti. Kita tidak boleh biarkan belia sekarang hanyut melayari gelombang media sosial sendirian.

## Realiti Digital di Sabah: Cabaran dan Peluang

Di Sabah, cabaran ini semakin rumit apabila mengambil kira pelbagai faktor tempatan.

Antara cabaran utama adalah jurang digital antara kawasan bandar dan luar bandar.

Di bandar-bandar besar seperti Kota Kinabalu, akses kepada internet berkelajuan tinggi dan kemudahan teknologi lebih mudah diperolehi.

Sebaliknya, di kawasan luar bandar dan pedalaman, capaian teknologi masih terbatas dan ini menyukarkan golongan muda untuk mendapatkan maklumat serta sokongan digital yang sewajarnya.

Selain itu, pengalaman belia di kawasan luar bandar juga menunjukkan cabaran tersendiri.

Seorang remaja dari pedalaman negeri ini berkongsi bahawa kekurangan akses internet menyebabkan beliau berasa terpinggir dan kurang bermotivasi dalam pelajaran.

Dapatan ini jugalah yang menyebabkan kurangnya kesungguhan ramai lepasan sekolah menengah untuk menyambung pengajian ke peringkat pengajian tinggi.

Justeru, pendedahan kepada media sosial di sekolah seawal yang mungkin perlu diaktifkan segera bagi memandu mereka menggunakan media sosial dengan bijak di samping membina kreativiti memupuk inovasi.

## Peranan Komuniti Menangani Cabaran Kesihatan Mental Belia

Sebagai respons kepada cabaran ini, beberapa NGO tempatan di Kota Kinabalu telah melaksanakan program intervensi yang melibatkan kaunseling dan literasi digital sejak tahun 2022.

Laporan awal menunjukkan penurunan yang signifikan dalam simptom tekanan dan kemurungan dalam kalangan peserta program selepas enam bulan intervensi dijalankan.

Usaha seperti ini perlu diperluas dan disokong oleh pelbagai pihak agar dapat menjangkau lebih ramai belia di seluruh negeri.

## Perlunya Bersikap Empati

Kita perlu memahami bahawa cabaran yang dihadapi generasi muda hari ini berbeza daripada apa yang pernah dialami oleh generasi sebelum ini.

Jika teknologi dan media sosial ini sudah wujud ketika zaman kita, besar kemungkinan kita juga akan terlibat dan mungkin menghadapi dilema yang sama.

Oleh itu, adalah penting untuk kita melihat isu ini bukan dari sudut perbandingan generasi yang cenderung untuk saling menyalahkan atau mengkritik sahaja, tetapi sebagai peluang untuk memberi sokongan dan bimbingan yang konstruktif.

Belia memerlukan ruang yang selamat dan sokongan yang konsisten untuk belajar mengawal penggunaan media sosial agar tidak memberi impak negatif kepada kesihatan mental mereka.

Kita juga perlu memberi galakan agar mereka menggunakan media sosial sebagai platform positif yang membina dan bukannya memberi tekanan.

Jangan Berlengah, Segerakan Penyelesaiannya

Berpandukan realiti dan cabaran tempatan, berikut beberapa cadangan yang boleh diambil kira untuk membantu golongan muda menempuh era digital dengan lebih selamat dan positif:

#### 1. Pendidikan Literasi Digital dan Kesihatan Mental di Sekolah

Pendidikan perlu mengambil pendekatan holistik, di mana kurikulum sekolah bukan sahaja menumpukan pada kemahiran teknikal, tetapi juga pengurusan emosi dan pemikiran kritis.

Pelajar harus diajar untuk mengenal pasti berita palsu, menguruskan tekanan sosial dalam talian, serta memahami kepentingan rehat dari teknologi.

2. Pusat Sokongan Psikososial di Peringkat Daerah Penubuhan pusat kaunseling dan sokongan psikososial di setiap daerah amat penting untuk memberikan bantuan yang mudah diakses oleh belia.

Dengan adanya pusat sebegini, golongan muda yang menghadapi tekanan emosi dapat mencari bantuan tanpa rasa malu atau stigma.

#### 3. Inisiatif Kandungan Positif dan Pembangunan Identiti Budaya

Menggalakkan penciptaan kandungan media digital yang positif dan berlandaskan nilai budaya dapat membantu memperkukuh jati diri anak muda.

Ini juga dapat mengimbangi pengaruh luar yang kadangkala membawa nilai yang kurang sesuai dengan norma setempat.

4. Penglibatan Aktif Belia dalam Pembangunan Komuniti Melibatkan golongan muda dalam pelbagai program pembangunan belia dan kepimpinan akan membina keyakinan diri dan rasa tanggungjawab terhadap komuniti.

Forum, bengkel, dan program mentor dapat membantu mereka mengasah kemahiran sosial dan kepimpinan.

5. Kerjasama Strategik Antara Pelbagai Pihak Kejayaan usaha-usaha ini memerlukan kerjasama erat antara kerajaan negeri, sektor swasta, badan bukan kerajaan, serta institusi pendidikan.

Pendekatan bersepadu akan memastikan sumber dan bantuan dapat disampaikan dengan lebih berkesan dan menyeluruh.

## Menyemai Budaya Penggunaan Teknologi yang Sihat

Dalam usaha membentuk generasi muda yang sihat dengan ketahanan mental untuk berdaya saing, peranan keluarga dan masyarakat sangat dititikberatkan.

Ibu bapa dan penjaga perlu mengambil peranan aktif dalam memantau dan membimbing anak-anak mereka dalam penggunaan media sosial.

Komunikasi terbuka dalam keluarga boleh membantu anak muda berkongsi pengalaman dan tekanan yang dihadapi.

Di samping itu, masyarakat juga perlu bersama-sama membentuk suasana yang menyokong perkembangan positif belia.

Menggalakkan aktiviti luar yang produktif, kemahiran sosial, dan kesedaran tentang pentingnya keseimbangan hidup digital adalah antara pendekatan yang boleh diterapkan.

## Krisis Kecelaruhan Akhlak Akibat Media Sosial

Ringkasnya, krisis kecelaruhan akhlak akibat media sosial turut merujuk kepada kemerosotan nilai moral dalam kalangan masyarakat, terutamanya remaja, disebabkan penyalahgunaan platform digital seperti penyebaran fitnah, buli siber, budaya riak, konten lucah, dan hilangnya batas sopan santun.

Punca utama termasuklah kurangnya didikan akhlak, pengaruh negatif selebriti maya, dan ketagihan terhadap perhatian dalam talian.

Bagi menghadapinya, pendidikan etika digital, pengawasan ibu bapa, penguatkuasaan undang-undang, serta kesedaran diri amat penting agar media sosial digunakan secara bertanggungjawab dan membina peribadi yang berakhlak mulia.

Jika langkah pencegahan dan pendidikan tidak dimulakan dari sekarang, generasi akan datang bakal mewarisi budaya digital yang rosak dan masyarakat akhirnya akan menanggung penyesalan yang tidak berkesudahan.

## Tanggungjawab Bersama Membina Masa Depan Belia

Generasi muda hari ini adalah aset terpenting bagi masa depan negara.

Cabaran media sosial dan digital adalah realiti yang tidak boleh dielakkan, namun dengan pendekatan yang tepat dan bersepadu, kita mampu membantu mereka menghadapinya dengan penuh yakin dan bijaksana.

Marilah kita sebagai masyarakat, pemimpin, pendidik, dan ibu bapa berganding bahu membina persekitaran yang menyokong perkembangan mental dan emosi yang sihat dalam kalangan belia.

Dengan itu, generasi muda Sabah dapat berkembang menjadi individu yang bukan sahaja celik teknologi, tetapi juga berjiwa besar, bertanggungjawab, dan mampu membawa generasi hari ini menjadi pemimpin masa depan yang bijak dan beradab.

Biodata Penulis: Dr. Balan Rathakrishnan merupakan Profesor Madya di Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah. Beliau adalah pakar dalam bidang psikologi belia dan pembangunan komuniti.

Kajian beliau tertumpu kepada belia, intervensi, belia berisiko, kreativiti, dan motivasi pelajar dalam menyelesaikan masalah berkaitan belia.

Beliau telah memenangi World Inventor Award di Korea pada tahun 2013 dan memperoleh anugerah Top Researcher Scientist Malaysia 2023

Manakala, Dr. Jakaria Dasan adalah Profesor Madya di Fakulti Perniagaan, Ekonomi dan Perakaunan, UMS.

Beliau memiliki kepakaran dalam bidang pengurusan sumber manusia dan merupakan tenaga pengajar Kursus Komunikasi Korporat di mana cabaran media sosial adalah antara topik utama kursus tersebut.

Beliau juga aktif dalam aktiviti-aktiviti libatsama masyarakat.

Kongsi Berita Ini



« Previous:

Pembangunan ekonomi Sabah kini berpaksikan asas kukuh – Hajiji

Next: »

Pembuli wajar dikenakan hukuman berat, kata Presiden KGKS

## Related News



### 24 Tahun UMNO Kuasai Sabah, Parti Lokal Kesayangan Sabah?

Admin 1 day ago 0



### Mengapa Sukan Menjadikan Anda Pekerja yang Lebih Baik

Admin 2 weeks ago 0