

Kawal emosi, minda elak dipengaruhi berita parasit

Vandalisme sering dikaitkan perbuatan merosakkan harta awam atau membuat perubahan tanpa kebenaran pihak berkuasa. Walaupun diklasifikasikan sebagai jenayah tidak serius, ia dilakukan meluas hingga boleh menjadi serius.

Malah, gejala baharu pula wujud akibat perkembangan teknologi dan keterbukaan dalam internet, iaitu 'vandalisme siber.'

Vandalisme siber ialah jenayah digital untuk merosakkan data internet, sekali gus memberikan cabaran sangat serius terhadap komunikasi dalam talian.

Terdapat beberapa peringkat bermula daripada pencerobohan kecil hingga tahap kritikal seperti merosakkan sistem perniagaan dan perkakasan komputer serta menggodam maklumat dalam laman web dan media sosial.

Tidak dinafikan, ada pengguna terjebak dalam vandalisme siber disebabkan secara suka-suka atau menarik perhatian dan mendapatkan pengaruh. Tabiat penyebaran berita negatif juga menjadi trend masa kini.

Ramai suka mengubah sesuatu fakta untuk dijadikan bahan gurauan, mengaibkan orang lain dan menunjukkan kehebatan diri. Tidak kurang juga ingin menunjukkan kebencian terhadap sesuatu.

Malah individu melakukan vandalisme bangga dan teruja apabila mampu melakukan sesuatu pelik serta terkenal.

Tidak kira sama ada bertujuan sebagai bahan gurauan atau memudaratkan pengguna lain, ia tetap jenayah siber. Tindakan itu mampu memberikan tekanan emosi apabila berita ditularkan mengganggu minda pembaca. Contohnya, berita penularan COVID-19 dan isu membabitkan politik yang boleh mencetuskan konflik antara netizen di media sosial.

Lambakan berita tidak sah juga me-

nimbulkan tekanan, kegelisahan dan kemurungan kepada individu. Penularan maklumat tanpa had serta tidak tepat berjaya mempengaruhi fikiran individu hingga membangkitkan emosi negatif.

Dengan isu kekusutan emosi meruncing dalam komuniti tanpa mengira usia, status atau pendidikan, sama ada di tempat kerja, sekolah, rumah atau di mana-mana sahaja.

Mungkin ada menganggap ia perkara kecil dan tidak mendatangkan kemudoratan, tetapi impaknya tidak sama mengikut individu kerana setiap manusia mempunyai kemampuan kawalan emosi berbeza.

Ada individu berasakan berita terbabit menjadi parasit mengasak minda negatif hingga menguasai diri, lalu mencetuskan emosi amarah, sekali gus mengganggu emosi serta menjejaskan kesihatan mental.

Bagi membantu dalam mengawal emosi dan meredakan keresahan, lebih baik berehat sebentar daripada melayari berita meresahkan. Pembaca tidak mampu menghentikan berita daripada te-

rus ditularkan, tetapi dapat mengelak daripada melayari berita terbabit.

Antara cara boleh dipraktikkan untuk mengawal emosi adalah melakukan perkara diminati atau hobi, bersenam, meditasi sebagai terapi untuk menenangkan minda dan emosi.

Individu juga perlu belajar menerima realiti, reda dan berlapang dada. Gunakan masa untuk berfikir dengan tenang sebelum menerima berita ditularkan.

Kejayaan mengawal emosi kepada lebih positif ialah kemenangan kepada diri. Justeru, jangan biarkan emosi melumpuhkan diri, sebaliknya aturkan emosi dan mental supaya lebih sihat.

Dr Roshayati Abdul Hamid

Fakulti Ekonomi dan Pengurusan,
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)



Penyebaran berita negatif di media sosial boleh mengganggu emosi dan minda pembaca.