

Urus teknologi media tangani risiko penyakit mental

Pandemik COVID-19 dan sekatan pergerakan di serata dunia membuka lembaran baharu dalam kepesatan teknologi komunikasi serta memacu penggunaannya ke tahap maksimum.

Ironinya, teknologi seolah-olah mempunyai hubungan 'sayang-benci' yang tiada penghujungnya. Ia turut mencetus pelbagai masalah sosial, termasuklah berkaitan kesihatan mental.

Penaung Befrienders Kuala Lumpur, Tan Sri Lee Lam Thye mendedahkan hasil Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 mendapati 424,000 kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental.

tan mental.

Jika hari ini kita boleh tersenyum membaca kisah bagaimana bantuan teknologi dan kesinambungan maya membantu mereka yang diuji kesukaran hidup mendapat perhatian dan bantuan diperlukan, esoknya kita dikejutkan pula kes remaja mahu bunuh diri kerana disekat kebebasannya bermain permainan video pada telefon pintar.

Lebih mengejutkan lagi, tahun lalu sahaja, kes bunuh diri dilaporkan me-

ningkat 20 peratus berbanding sebelumnya, dan ia dikatakan berkait rapat mereka yang hilang pekerjaan disebabkan pandemik.

Pembelajaran maya yang semakin diadaptasi secara tiba-tiba membuka akses luas kanak-kanak dan remaja kepada internet, telefon pintar dan komputer. Pada masa sama, ibu bapa khuatir anak terdedah kepada bahan negatif, terutama dihidangkan media sosial.

Ini termasuklah hiburan melalaikan serta komunikasi yang boleh mengundang bahaya, contohnya hal berkaitan privasi kanak-kanak, pelbagai salah laku, ketagihan dan dipressi.

Ada kajian luar negara menyebut bahawa remaja menggunakan media sosial secara kerap berasa terasing tiga kali ganda berbanding mereka yang kurang menggunakan sosial media.

Media sosial juga dikatakan mempunyai kesan tidak langsung kepada perilaku mahu membunuh diri dalam kalangan remaja. Laman sesawang, aplikasi dan permainan dalam talian yang menggalakkan kes buli siber dan kes bunuh diri juga semakin bertambah dilaporkan oleh media.

Kesihatan mental dalam kalangan dewasa pula boleh dipersoalkan dengan berkembangnya perilaku yang membe-

narkan jenaka melampau, penghinaan, pendedahan melanggar privasi individu lain, serta perbuatan suka menunjuk-nunjuk.

Semua ini dilakukan atas dasar sebagai sumber hiburan atau kononnya dengan tujuan memberikan pengajaran kepada orang lain.

Ini turut menjadikan fitnah, penyelewengan, pembowongan dan perilaku narsistik sebagai suatu perkara normal dalam masyarakat. Perkara ini amatlah dibimbangi. Timbul persoalan, adakah teknologi hari ini suatu sumpahan kepada manusia? Sudah tentu tidak.

Malah, teknologi juga jika disambut dengan baik boleh membawa manusia kepada satu 'utopia'. Walaupun ia bukannya nyata, namun masih bersifat rapai dan boleh membantu mengelakkan penyakit mental.

Terima kasih kepada teknologi, kita masih boleh berhubung dengan keluarga atau rakan sekerja secara maya dengan panggilan video secara berkumpulan. Pengguna juga boleh memanfaatkan aplikasi kreatif, perkongsian fail, beli-belah dalam talian dan pelbagai komunikasi lain yang bersifat positif.

Terdapat ratusan kumpulan sokongan dalam talian meliputi pelbagai bidang termasuklah seni, sukan dan pel-

bagai hobi semuanya terbentang luas dan memberi manfaat kepada beribu-ribu orang.

Internet juga membuka ruang pengguna mencari ilmu dengan kos rendah. Ramai menggunakan peluang ini untuk mendalami pengetahuan atau belajar kemahiran baharu dalam usaha meningkatkan potensi diri.

Khidmat kaunseling dan pelbagai program perkongsian juga ditawarkan kumpulan sokongan seperti daripada kerajaan, persatuan amal dan pertubuhan bukan kerajaan juga boleh dijejak dan diikuti secara dalam talian.

Selain itu, pengguna telefon pintar boleh meneroka aplikasi yang menyokong kesihatan mental, contohnya yang menawarkan tip terapi diri, menggalakkan sikap positif serta kaunseling am.

Secara dasarnya teknologi yang sudah terhidang boleh dimanfaatkan sebaiknya untuk membantu pengguna menangani masalah mental dengan cara menukarnya kepada penerokaan pelbagai ilmu dan mencari peluang baharu yang membawa kepada perkara positif.

Penulis adalah Pensyarah Kanan
Fakulti Komunikasi dan Pengajian Media,
Universiti Teknologi MARA (UiTM) Melaka



Siti Hajar
Abd Aziz