

## Detoks Media Sosial Meningkatkan Kualiti Kehidupan



Oleh: Nurul Atiqah Mohamad Fadzil

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 28 Jun 2021*

Media sosial merupakan salah satu wadah komunikasi yang penting ketika ini. Namun, andainya tidak dikawal, ia boleh menyebabkan ketagihan yang melampau.

Statistik menunjukkan Malaysia menduduki tangga ketiga di belakang Filipina dan Hong Kong berkaitan gejala ketagihan internet.



Gambar hiasan

Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM) menyatakan bahawa fenomena golongan remaja di negara ini yang terbabit dengan ‘dadah digital’ adalah sangat membimbangkan.

Kajian yang dijalankan mendapati mereka memperuntukkan masa selama lapan jam sehari untuk melayari internet.

Terdapat pelbagai langkah yang boleh dilakukan bagi membendung masalah ketagihan media sosial daripada terus berleluasa.

Masalah itu dapat dikawal jika kita sendiri yang mengambil inisiatif untuk mengehadkan penggunaannya dengan mengamalkan detoks media sosial.

Kaedah itu bukanlah bererti kita perlu berhenti menggunakan media sosial selama-lamanya dengan memadamkan aplikasi tersebut dalam telefon bimbit.

Sebenarnya, ia lebih kepada membataskan penggunaan media sosial supaya kita menikmati kehidupan yang lebih sihat.

Seorang pakar psikologi di Hong Kong, Dr Joyce Puihan Chao mengingatkan semua pihak untuk mengehadkan penggunaan media sosial dengan menetapkan waktu tertentu bagi berbuat demikian.

Selain itu, detoks media sosial dapat menjamin kesihatan yang lebih baik terutamanya masalah kesihatan mental.

Hal ini bertepatan dengan pendapat Pakar Psikiatri Pusat Perubatan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Dr Rozanizam Zakaria berkaitan kesan penggunaan media sosial yang dikaitkan dengan masalah mental seperti kemurungan, keresahan melampau dan perilaku impulsif.

Antara contoh kaedah detoks media sosial yang boleh dipraktikkan adalah membuat jadual penggunaan media sosial.

Misalnya, kita tidak menggunakan telefon bimbit selepas pukul 10 malam dan membalas mesej sehingga pukul 8 malam sahaja.

Pakar psikologi di Universiti Kent State, Prof Jacob Barkley pula berpandangan, perbuatan membalas mesej dalam media sosial tanpa henti boleh menyebabkan kita menjadi lebih tertekan.

Masa yang berkualiti bersama keluarga juga dapat dimanfaatkan sepenuhnya dengan menetapkan had masa penggunaan media sosial supaya kita lebih mengutamakan interaksi yang bersifat lebih peribadi bersama keluarga.

Melakukan aktiviti luar tanpa membawa telefon bimbit merupakan langkah yang berkesan ketika mengamalkan detoks media sosial.

Aktiviti seperti melakukan riadah, bersiar-siar dan menghirup udara segar adalah lebih menenangkan daripada menumpukan pandangan terhadap skrin peranti pintar sahaja.

Selain itu, Tanya Goodin dalam bukunya yang bertajuk *Off. Your Digital Detox for a Better Life* menyatakan bahawa badan kita menjadi senada dengan irama semula jadi jika kita berada di luar rumah yang bebas dari cahaya yang dipancarkan skrin peranti.

Hakikatnya, detoks media sosial sukar dilakukan pada peringkat awal terutamanya apabila sudah ketagihan. Namun, ia dapat dilakukan dengan usaha yang berterusan.

Perubahan yang dilakukan secara konsisten berupaya meningkatkan kualiti kehidupan dan menjadikannya lebih produktif dan positif.

