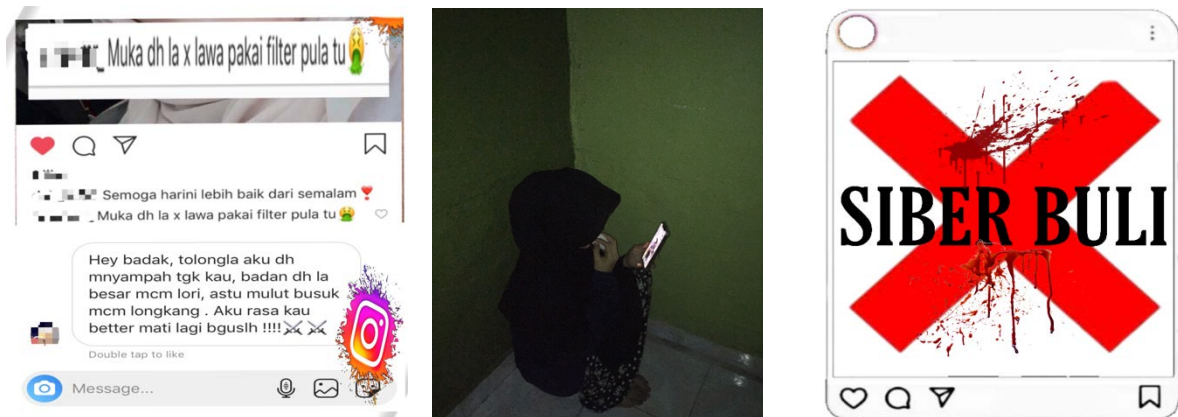


MEDIA SOSIAL BOLEH JADI PUNCA DEPRESI

Oleh: Aniz Syafiqah binti Omar, 1171759

Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 28 July 2020



Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA) menyatakan, depresi bukan lagi perkara asing dalam masyarakat. Malah, ia bakal menjadi masalah kesihatan mental utama rakyat Malaysia.

Masalah ini boleh dihadapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina atau bangsa. Depresi boleh berlarutan sekurang-kurangnya selama dua minggu dan berpanjangan sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Kini, kecanggihan teknologi serta kuasa media sosial merupakan antara faktor penyumbang terhadap tekanan dan masalah depresi.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan kira-kira 1.53 juta orang mati akibat bunuh diri pada tahun 2019 disebabkan faktor media sosial yang mempengaruhi dan mengubah kehidupan masyarakat.

Hal ini terdetus kerana pembulian media sosial kini berada pada tahap melampau dan mendatangkan impak negatif yang besar.

Jelaslah bahawa buli siber sering dikaitkan dengan penghinaan dan komen memalukan boleh meninggalkan kesan besar dalam kehidupan seseorang individu kerana maklumat berkenaan boleh diakses secara meluas oleh pengguna internet.

Sebagaimana yang kita sedia maklum, kes kematian bintang popular (K-Pop) Korea Selatan, Choi Sulli atau Sulli, berpunca daripada kecaman negatif netizen negara itu dan menyebabkan dia membuat keputusan untuk mengakhiri hayatnya sendiri.

Selain itu, kejadian seorang remaja 16 tahun di Padawan, Sarawak yang membunuh diri selepas mendapat hasil undian netizen yang mengundinya untuk 'mati'.

Oleh yang demikian, jelaslah hak kebebasan bersuara telah disalah guna melalui medium elektronik semata-mata bertujuan untuk menyakiti perasaan malah mencalar maruah serta menjatuhkan reputasi individu lain.

Buli siber kini menjadi ancaman yang nyata dan meluas terhadap kesihatan dan keselamatan orang ramai.

Walau bagaimanapun, jalan penyelesaian sesuatu masalah dengan membunuh diri adalah haram di sisi Islam.

Rasulullah SAW bersabda: “Janganlah mengharapkan kematian kerana tertimpa musibah duniawi, jika terpaksa, maka hendaklah ia mengucapkan: ‘Ya Allah panjangkan hidupku, jika kehidupan itu lebih baik bagiku, dan wafatkanlah aku jika kematian itu lebih baik bagiku.’” (Riwayat al-Bukhari, no. 5671, dan al-Nasa’i, no. 1820).

Perbuatan menghina, merendah-rendahkan dan mencaci orang amat ditegah di sisi Islam. Firman Allah SWT : “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah sesuatu puak (dari kaum lelaki) mencemuh dan merendah-rendahkan puak lelaki yang lain, (kerana) harus puak yang dicemuhkan itu lebih baik daripada mereka; dan janganlah pula sesuatu puak dari kaum perempuan mencemuh dan merendah-rendahkan puak perempuan yang lain, (kerana) harus puak yang dicemuhkan itu lebih baik daripada mereka;” (Surah al-Hujurat: 11)

Maka, gunakanlah media sosial bagi memudahkan perhubungan sesama manusia. Hukum asal menggunakannya adalah harus jika tujuan dan kaedah penggunaannya tidak melanggar mana-mana hukum syarak.

Sebaliknya, jika ia digunakan dengan tujuan sebagai alat menyebarkan dusta, permusuhan dan perbalahan sesama manusia, maka hukumnya adalah haram.

Hal ini akan mengakibatkan semua mangsa buli mengalami depresi, hilang keyakinan diri, dan kesan yang akan dihadapi oleh mangsa jika dibiarkan berterusan boleh membawa kepada membunuh diri.

Buli siber boleh membunuh seseorang secara senyap. Oleh itu, setiap individu harus menjaga adab ketika menulis atau menyebarkan sesuatu perkara agar tidak menyakiti hati sesiapa.