

Media sosial bukan musuh tapi elak jadi hamba

Di dalam era dunia digital sekarang, media sosial seperti Tik Tok, Instagram, X (Twitter), Telegram, WhatsApp dan LinkedIn telah menjadi platform penting yang menghubungkan komunikasi golongan muda utamanya pelajar universiti.

Ia secara tidak langsung telah mengubah corak gaya hidup di menara gading dan seterusnya memberi kesan ke atas pembelajaran, hubungan sosial dan kesihatan mental para pelajar.

Walaupun media sosial memberikan banyak kemudahan dari segi capaian maklumat dan rangkaian perhubungan yang lebih meluas, namun sikap kebergantungan yang tinggi terhadapnya telah memberikan kesan mendalam terhadap pencapaian akademik dan kesihatan mental pelajar itu sendiri sama ada dari segi positif mahupun negatif.

Kesan

Dari aspek positif, media sosial menyediakan platform yang berkesan dan luas dalam menggalakkan kolaborasi akademik dan perbincangan interaktif dalam kalangan pelajar.



PERSPEKTIF

YATY SULAIMAN

Sebagai contoh, kumpulan pengajian diwujudkan di dalam Telegram atau WhatsApp bertujuan untuk melakukan perbincangan dan bertukar-tukar nota serta maklumat berkaitan tugas yang boleh dilakukan dengan segera.

LinkedIn pula dalam sudut lain membuka peluang kepada pelajar untuk membentuk rangkaian perhubungan profesional dengan pakar industri bermula di peringkat awal pengajian lagi.

Di samping itu juga, media sosial menjadi mekanisme penting untuk pelajar memberikan pendapat, meningkatkan kemahiran berkomunikasi, serta mengilap bakat keusahawanan digital.

Ramai pelajar yang telah berjaya menjana pendapatan sampingan yang lumayan melalui pemasaran *affiliate* dan penciptaan kandungan. Ini secara tidak langsung telah mengurangkan masalah kewangan dalam kalangan pelajar tersebut.

Bagaimanapun, penggunaan media sosial secara berlebihan telah menimbulkan banyak masalah. Sebagai contoh, gangguan tumpuan semasa proses pembelajaran.

Ini kerana pelajar seakan mengalami ke-tagihan skrin dan sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO), yang akhirnya telah menyebabkan pelajar berhadapan dengan kekangan masa dalam menyiapkan sebarang tugas yang diberikan oleh pensyarah.

Oleh itu, pelajar terbabit akan menanggunghkan penghantaran sebarang tugas seperti yang telah diarahkan oleh pensyarah sebelum ini.

Selain itu, penggunaan media sosial secara berleluasa juga telah menyebabkan kualiti tidur pelajar turut terjejas di mana jika ia tidak dikawal, boleh menyebabkan masalah kesihatan dalam kalangan pelajar.

Manakala, dari aspek kesihatan mental pula, pelajar menjadi lebih tertekan dan merasa rendah diri setelah sering melihat kehidupan orang lain yang dilihat seperti *fairy tale* atau cerita dongeng yang disulami dengan segala kemewahan.

Sebagai contoh, sering bercuti ke luar negara, menaiki kereta mewah, memiliki banglo besar, makan di restoran-restoran mahal, menginap di hotel-hotel lima bintang dan memakai atau menggunakan produk-produk mahal dan berjenama.

Isu buli siber dan penyebaran maklumat palsu juga secara tidak langsung telah memberikan tekanan emosi dalam kalangan pe-

lajar di mana jika berterusan, ia boleh menjejaskan prestasi akademik secara keseluruhan.

Seimbang

Bagi mengatasi masalah ini, pihak institusi pengajian tinggi dan persatuan pelajar diminta untuk menjalankan peranan yang proaktif bagi memupuk literasi digital sihat.

Ia boleh dilakukan menggiatkan lagi kempen kesedaran tentang pengurusan masa, etika dalam talian serta menempatkan perkhidmatan sokongan kaunseling bagi membantu pelajar mengatasi tekanan di alam maya.

Media sosial pada dasarnya hanyalah sebuah mekanisme, di mana kesannya bergantung sepenuhnya kepada corak penggunaan seseorang.

Dengan mengamalkan disiplin diri yang tinggi dan kesedaran digital, pelajar mampu memanfaatkan media sosial sebagai pemangkin kejayaan dengan tidak mengorbankan kesihatan mental dan pencapaian akademik mereka.

**Profesor Madya Dr Yaty Sulaiman ialah pensyarah dari Pusat Pengajian Pengurusan Perniagaan, Universiti Utara Malaysia (UUM).*