

Media sosial semakin meloyakan?

SEMAKIN hari semakin rasa bosan menatal media sosial? Bunyinya seperti kurang logik kerana ramai yang hidup bertemankan platform itu. Namun begitu, beberapa pakar berpendapat ramai pengguna siber hari ini mula berasa jemu dan muak dengan kandungan bersifat berulang atau kitar semula, drama murahan, tidak berkualiti dan algoritma yang semakin tidak munasabah.

Media sosial seperti Facebook, Instagram, TikTok dan platform X yang sebelum ini menjadi pilihan untuk berinteraksi, berkongsi ilmu dan membina komuniti, kini dilihat semakin hilang nilai asalnya.

Ramai yang terperangkap dalam corak penggunaan tidak sihat seperti *doom-scrolling* (penatalan tanpa henti) dan melakukan perbandingan sosial tidak realistik sehingga ada yang mengalami masalah kesihatan mental.

Melihat pada trend ini, timbul persoalan adakah masyarakat sudah sampai di satu titik perubahan dalam hubungan dengan teknologi digital, yang memerlukan mereka *mute* dan *unfollow* media sosial bagi satu tempoh demi mencari semula keseimbangan serta kesedaran akan peranan sebenar platform itu dalam kehidupan seharian?

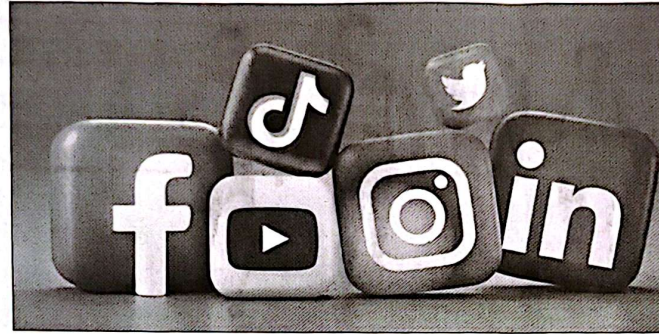
Kemerosotan nilai asal

Menurut Presiden Persatuan Pengguna Siber Malaysia (MCCA) Siraj Jalil, peningkatan persepsi negatif terhadap media sosial disebabkan oleh beberapa faktor, antaranya kewujudan akaun palsu dan *rolling* yang memperlak platform itu untuk menyebarkan fitnah, propaganda terancang, hasutan perkauman serta mencetuskan provokasi beremosi sehingga menjadi polemik.

Beliau berkata lambakan kandungan jelic, berunsur seksual dan tidak bermoral seperti aktiviti *dark side* (DS) yang kian dianggap sebagai normal di platform digital, menyumbang kepada kemerosotan nilai dalam komunikasi siber masyarakat.

Di samping itu, kepantasan penghasilan kandungan yang disokong oleh kemajuan teknologi kecerdasan buatan (AI) dan disebarkan tanpa kawalan seperti video *deepfake*, suara tiruan dan manipulasi imej yang mengelirukan pengguna turut merosakkan reputasi individu ataupun organisasi.

"Contoh, kandungan AI berbentuk satira politik yang menyerupai tokoh tertentu telah disebarkan tanpa



penafian pantas, mengakibatkan kekeliruan awam dan kecaman berasaskan naratif palsu.

"Media sosial turut menjadi tempat normalisasi budaya memalukan orang lain secara terbuka atas nama *content* dan trend, malah lebih parah apabila menjadi senjata kelompok laskar siber untuk membunuh karakter pihak lawan.

"Masyarakat terus disajikan dengan komentar penuh cacian dan makian tanpa rasa bersalah, serta penulisan tidak bermoral bagi menyampaikan emosi dan perasaan yang secara langsung memberi kesan kepada pengguna siber lain," katanya kepada Bernama baru-baru ini.

Mengaitkan keadaan itu sebagai manifestasi keletihan digital yang nyata, memetik laporan Digital Malaysia 2025, beliau berkata rakyat Malaysia kini menghabiskan purata lapan jam 13 minit sehari dalam talian dan dua jam 46 minit di media sosial.

"Apabila pengguna terlalu lama terdedah kepada kandungan provokatif, toksik dan bersifat emosi, ia menyebabkan keletihan dari sudut emosi, hilang motivasi dan ketidakseimbangan mental. Contohnya, kes #BlockOut2024 yang menyasarkan beberapa selebriti popular tempatan gara-gara tidak menyuarakan pendirian mereka terhadap isu Palestin.

"Situasi itu telah menimbulkan tekanan luar biasa sehingga bukan sahaja selebriti dikenakan hukuman sosial seperti kecaman secara besar-besaran, boikot termasuk pembatalan sesuatu kontrak, akibat tindakan atau kenyataan yang dianggap salah.

"Pengguna bukan sahaja penat melihat kandungan toksik, tetapi semakin keliru membezakan antara yang benar dan direka, terutama apabila AI mula menghasilkan naratif palsu yang sukar ditapis dan secara terus-menerus menyajikan kandungan berkaitan sesuatu isu,"

katanya.

Menyifatkan persepsi media sosial semakin meloyakan sebagai refleksi kolektif terhadap kemerosotan kualiti interaksi digital hari ini, Siraj berkata platform itu bukan lagi medan wacana sihat, sebaliknya menjadi ruang "kebisingan" yang penuh dengan penghinaan, serangan peribadi dan budaya penghakiman secara melulu.

Mengakibatkan ramai pengguna berasa tidak selesa, jemu dan kecewa. "Fenomena ini boleh dikaitkan dengan Teori Spiral of Silence oleh Elisabeth Noelle-Neumann yang diperkenalkan pada 1974, yang menjelaskan individu cenderung berdiam diri apabila mereka berasakan pandangan mereka bercanggah dengan suara dominan, kerana bimbang akan disisihkan, dikesam atau menimbulkan konflik.

"Suara minoriti yang rasional dan sopan sering terpinggir dan suara yang lantang dan toksik menjadi dominan mengakibatkan platform media sosial semakin meloyakan. Persepsi meloyakan ialah reaksi sah terhadap suasana yang semakin tidak seimbang dan menyakkan secara psikososial," katanya.

Budaya 'cancel culture'

Siraj pada masa sama menjelaskan tentang *cancel culture* yang merujuk budaya digital apabila seseorang individu atau organisasi dikenakan hukuman sosial seperti kecaman secara besar-besaran, boikot termasuk pembatalan sesuatu kontrak, akibat tindakan atau kenyataan yang dianggap salah.

Menjelaskan perkara itu, beliau berkata dalam konteks Malaysia, situasi tersebut sering berlaku secara emosi kolektif dan membawa tular dengan contoh terdekat kes seorang pempengaruh yang menerima kecaman luar biasa

hanya kerana menjawab "noted" terhadap nasihat kesihatan yang diberikan oleh seorang pakar perubatan di platform X.

"Walaupun tiada elemen penghinaan, pempengaruh itu dihukum seolah-olah bersikap biadab. Contoh lain melibatkan seorang pelakon lelaki yang teruk dikesam dan dilabel 'red flag' selepas isu rumah tangganya tersebar, meskipun belum ada keputusan undang-undang.

"*Cancel culture* hari ini menyumbang kepada suasana meloyakan kerana ia memadam ruang untuk pembetulan, melambatkan sikap tidak adil, dan lebih parah apabila disokong oleh akaun palsu serta kandungan AI yang menjadikan mangsa sebagai bahan jenaka," katanya, menambah kini hampir setiap hari masyarakat boleh melihat senario itu berlaku di pelbagai platform media sosial.

Mengambil contoh terkini isu Jabatan Kemajuan Islam Malaysia membuat laporan rasmi kepada Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia berhubung tindakan seorang individu yang memuat naik komen tidak bertanggungjawab di laman Facebook Astro Awani ketika Istiadat Pengubumian Negara Tun Abdullah Ahmad Badawi baru-baru ini, beliau berkata komen jelic seumpama itu membawa manifestasi jelas bagaimana media sosial semakin hilang sempadan nilai dan adab.

Menurut beliau, walaupun hanya melibatkan segelintir pengguna, khususnya pemilik akaun palsu tanpa identiti sah, kesannya sangat besar terhadap sentimen umum.

"Perbuatan itu bukan sahaja mencemarkkan suasana nasional yang sepatutnya penuh penghormatan, bahkan menjolkan bagaimana ruang digital disalah guna sebagai tempat menyebarkan kebencian secara tidak bertanggungjawab. Apabila komen jelic sebegini tidak dibendung, ia menjadikan media sosial kelihatan seperti ruang gelap yang dipenuhi penghinaan dan kemarahan, bukan lagi ruang dialog dan perpaduan.

"Isu sebegini menimbulkan persoalan besar terhadap tahap literasi digital, kesedaran sivik dan kekuatan perundangan etika siber di negara. Ia juga memperkukuh dakwaan bahawa media sosial kini meloyakan, bukan kerana teknologi itu sendiri, tetapi kerana kegagalan masyarakat secara kolektif dalam mengekang pelanggaran nilai kemanusiaan di alam siber.

"Sudah tiba masanya negara mengangkat agenda literasi digital sebagai

satu dasar pendidikan nasional yang serius, holistik dan jangka masa panjang.

"Inilah pelaburan sebenar untuk membina rakyat yang bukan sahaja celik teknologi, tetapi matang dan beradab dalam dunia digital," katanya, menambah agenda itu bukan sekadar memfokuskan pada pengetahuan teknikal penggunaan peranti atau media sosial, sebaliknya harus dibina berasaskan kerangka yang menekankan pembentukan nilai dan akhlak.

Jejas kesihatan mental

Berkongsi pandangan, Ketua dan Pakar Perunding Kanan Psikiatri, Jabatan Perubatan Psikologi, Fakulti Perubatan Universiti Malaya Prof Madya Dr Muhammad Muhsin Ahmad Zahari berkata penggunaan media sosial yang berlebihan memberi kesan signifikan ke atas semua peringkat umur.

Bagi kanak-kanak, pendedahan awal dan berlebihan boleh mengganggu perkembangan personaliti yang normal, kurangnya interaksi secara bersemuka sekali gus menghalang penguasaan kemahiran sosial seperti cara memberi salam atau bertindas balas dalam situasi tertentu, selain pendedahan terhadap kandungan tidak sesuai boleh mempengaruhi perkembangan sosial dan peribadi secara negatif.

"Media sosial juga membawa risiko kepada buli siber dan kandungan ganas yang boleh mengganggu perkembangan yang sihat. Ini membawa risiko gangguan mental seperti *post-traumatic disorder* dan gejala keresahan. Penggunaan berlebihan boleh menyebabkan ketagihan, bukan sahaja kepada kanak-kanak tetapi juga remaja dan dewasa. Ini dapat dilihat apabila seseorang itu menjadi resah dan emosi terganggu apabila tidak dapat mengakses Internet dan media sosial.

"Daripada perspektif kesihatan mental, penggunaan media sosial atau permainan dalam talian secara berlebihan berkait dengan keyakinan diri yang rendah, fobia sosial atau keresahan sosial, apabila individu lebih selesa dengan interaksi secara maya berbanding secara fizikal.

"Jika isu sebegini tidak dikenal pasti dan ditangani lebih awal, ia boleh berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius. Terdapat juga situasi individu menzahirkan kecenderungan bunuh diri melalui media sosial yang boleh membawa kepada akibat sebenar jika tiada intervensi pada waktu tepat," katanya. — Bernama