

→ HIP!

Perlu bijak hadapi kecaman

Kebergantungan kepada media sosial hanya menambahkan lagi tekanan

Oleh Hanisah Selamat dan Zaidi Mohamad
bhhip@bh.com.my

Depresi atau kemurungan dilihat masih menjadi masalah yang tidak begitu terbuka untuk dikongsi hingga ramai kalangan mereka yang berdepan masalah tekanan perasaan lebih suka memendam perasaan.

ia berkait rapat dengan masalah mental yang menyaksikan penderita kerap berasa sedih dan sayu tanpa sebab, malah lebih kronik ia boleh mengakibatkan aktiviti sosial dan harian terganggu.

Enggan dianggap, 'hati tisu' atau lebih teruk dikaitkan dengan gila, ia membuatkan ramai penghidap masalah ini malu dan mengelak daripada mendapatkan bantuan pakar.

Lebih-lebih lagi mereka yang dikenali ramai seperti golongan selebriti kerana beranggapan, situasi kurang menyenangkan itu tidak boleh diketahui orang lain, terutama peminat dan pengikut mereka di laman sosial.

Boleh sebabkan kematian

Andai membaca berita dari luar negara, gangguan dan kecelaruan emosi yang tidak dibendung bertindak di luar kawalan atau lebih buruk membawa kepada kematian.

Marilyn Monroe, Kurt Cobain dan Amy Winehouse antara bintang daripada pelbagai era yang mencari ketenangan dengan dadah dan alkohol hingga akhirnya kehilangan nyawa.

Kemasyhuran, pendapatan lumayan dan menjadi bintang pujaan bukan tiket kebahagiaan, sebaliknya segala keindahan luaran turut mengorbankan ketenangan.

Hakikatnya, di mana-mana lokasi mahu pun kerjaya, masyarakat belum berani berterus-terang, malah ada yang yakin keadaan seperti itu hanya disebabkan tekanan.

Dituduh buat gimik

Baru-baru ini, penyanyi muda, Haqiem Rusli, 20, disahkan berhadapan kemurungan tahap tiga atau boleh diklasifikasikan sebagai 'moderate depression'.

Sebelum itu, dirinya menerima kecaman selepas dikatakan menggunakan alasan kemurungan sebagai gimik untuk mempromosi single baharu berjudul *Selamat Tinggal Sayang*.

Seorang lagi teman seperjuangan, Elizabeth Tan atau Lizzy, pernah membuat pengakuan sama tahun



Kemurungan boleh berlaku kepada sesiapa saja, namun golongan dikenali ramai atau 'public figure' lebih terdedah kepada fokus masyarakat. Bagaimanapun, mereka boleh mengelakkan tekanan dengan mengurangkan perhatian terhadap laman sosial."

Siti Fatimah Abdul Ghani
Pegawai Psikologi Kanan, Bahagian Perkhidmatan Sumber Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM)



lalu, malah lebih tragik dia nyaris membunuh diri semata-mata kerana isu peribadi.

Apa pun, dua kes ini barangkali isu terencil, atau di luar sana sebenarnya ramai penggiat seni seperti Haqiem dan Lizzy yang masih memendam rasa tanpa mereka ketahui di mana masing-masing boleh mendapatkan bantuan.

Luah emosi pada insan terdekat

Bagi Pegawai Psikologi Kanan, Baha-

gian Perkhidmatan Sumber Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani, kebergantungan terhadap media sosial boleh memudaratkan lagi tekanan.

Katanya, golongan selebriti seharusnya tidak meletakkan komen netizen di laman sosial sebagai perkara yang perlu diambil pusing, sebaliknya harus cekap menyantuni emosi dan mengasingkan urusan kerja dengan hal peribadi.

"Kemurungan boleh berlaku kepada sesiapa saja, namun golongan

dikenali ramai atau, public figure lebih terdedah kepada fokus masyarakat. Bagaimanapun, mereka boleh mengelakkan tekanan dengan mengurangkan perhatian terhadap laman sosial.

"Maknanya, mereka lebih mudah terkesan jika terlalu memberi perhatian terhadap apa yang diperkatakan netizen, tidak mengetahui cara untuk menilai komen, terlampau emosional, tiada kemahiran mengurus tekanan dan mudah panik.

"Cuba luahkan emosi dengan orang

→ HIP!

[FOTO AMIRUDIN SAHIB / BH]



Aiman Tino bersama ibu bapanya, Yusry Ishak dan Riena.



Apa yang berlaku kepada Haqiem memberi ruang kepada kita untuk lebih peka dengan hal membabitkan penyakit mental kerana ia bukan hal sembarangan. Dia masih muda dan masih ada peluang memperbetulkan dirinya serta masalah yang dilalui.

"Pihak kami sendiri ada mendekati Haqiem untuk mengetahui dengan lebih jelas apa yang dihadapinya. Malah, kini dia juga sudah berjumpa pihak sewajarnya untuk mendapatkan rawatan lanjut," katanya ketika ditemui pada acara Stand In Solidarity For Mental Illness, di Petaling Jaya.

Acara terabit turut dihadiri Haqiem dan pelakon terkenal, Erra Fazira.

"Apa yang lebih penting, kesedaran masyarakat terhadap masalah mental masih rendah. Kita perlu mewujudkan kesedaran dan saya lihat, impak pembabitkan artis seperti Erra dan Shahir Zawawi yang datang memberikan sokongan kepada acara kami adalah besar.

"Selain artis, kami juga berharap kerjasama rakan media dalam menyerlahkan hal ini akan terus terjalin. Sama-sama kita membantu mereka yang memerlukan pertolongan," katanya.

Anita Abu Bakar,
Presiden Persatuan Sokongan dan Kesedaran Penyakit Mental (MIASA)

terdekat, terutama keluarga, kerana apabila tidak mampu mengasingkan hal peribadi dengan kerja, kecenderungan seseorang berdepan masalah kemurungan adalah lebih besar.

"Banyak cara untuk mengelakkan tekanan daripada bertukar menjadi kemurungan, seperti pemantapan psikologi sama ada secara fizikal dengan aktif dalam aktiviti kecerdasan, selain spiritual iaitu banyak membabitkan diri dalam hal berkaitan keagamaan," katanya.

Ikatan kekeluargaan main peranan

Bagi pelawak dan pengacara, Nabil Ahmad, lebih sedekad bergelar anak seni meletakkannya dalam pelbagai situasi, termasuk kerap menjadi mangsa kecaman. Namun, katanya, sokongan keluarga membuatnya semakin kalis dengan tekanan.

"Sejajar kematangan diri, saya semakin pandai menyeimbangkan kesabaran. Pokok pangkalnya adalah diri sendiri dan insan sekeliling kerana kekuatan ikatan kekeluargaan, contohnya, membuatkan saya tidak pernah rasa bersendirian menghadapi dugaan ini.

"Paling penting adalah keyakinan Allah sentiasa ada bersama kita. Kalau dalaman kita kuat, ditambah dengan kasih sayang keluarga terdekat, insya Allah jiwa kita tidak mudah patah.

"Bagi saya, artis muda juga jangan terlampau taasub dengan media sosial hingga apa saja yang diperkatakan netizen dihadam sampaikan ia memakan diri," katanya.

Peka perubahan emosi anak

Bapa bintang remaja, Aiman Tino, Yusry Ishak, 49, pula berkata, sebagai orang tua, dia dan isteri, Hazelina Mat Jalil, sentiasa peka dengan perubahan

emosi anak mereka, sekali gus memudahkan setiap perkara dibincangkan bersama-sama.

"Kebiasaannya kami boleh hidu jika Aiman berdepan masalah atau mempunyai perkara yang disimpan dalam hati. Kami tahu anak remaja tidak boleh dipaksa bercerita, jadi saya dan isteri akan membawanya keluar makan. Dari situ, kami bertiga dapat memulakan sesi bercerita.

"Kalau keluar beramai-ramai dengan adik-beradiknya, mungkin ada perkara dia malu hendak melu-

ahkan. Sebagai orang tua, jangan pula kita memaksa. Apabila ada kepercayaan terhadap kita, anak-anak pun takkan pergi kepada pihak lain atau media sosial untuk meluahkan perasaan.

"Soal komen netizen, sedari awal ketika dia memasuki industri seni, kami sudah berpesan mengenainya. Jika ada pihak yang menghentam, bacalah sekali imbas saja atau jangan tengok langsung media sosial. Itulah yang membantu Aiman kurang berdepan tekanan," katanya.



Bagi saya, artis muda juga jangan terlampau taksub dengan media sosial hingga apa saja yang diperkatakan netizen dihadam sampaikan ia memakan diri,"

Nabil Ahmad,
Pelawak, pengacara



'Usah terus menghakimi'

Sementara itu, Presiden Persatuan Sokongan dan Kesedaran Penyakit Mental (MIASA), Anita Abu Bakar, berkata sebagai manusia, kita sepatutnya memberi peluang kepada seseorang untuk memperbaiki kesilapan, selain tidak bersikap terus menghakimi.

Katanya, beliau sendiri pernah berdepan dengan penyakit mental dan berusaha untuk mengatasinya. Malah, situasi dihadapinya membuatnya berusaha mewujudkan MIASA sebagai ruang memberi kesedaran dan membantu mereka yang berdepan masalah sama.

Menyentuh kontroversi melingkari Haqiem, baru-baru ini, beliau berharap isu penyanyi itu yang kononnya dilihat menyalahgunakan terma kemurungan tidak lagi dipanjangkan.

Puji sikap berani Haqiem

Malah, Anita memuji keberanian penyanyi lagu *Tergantung Sepi* itu untuk memohon maaf atas kesilapan dilakukannya.

"Apa yang berlaku kepada Haqiem memberi ruang kepada kita untuk lebih peka dengan hal membabitkan penyakit mental kerana ia bukan hal sembarangan. Dia masih muda dan masih ada peluang memperbetulkan dirinya serta masalah yang dilalui.

"Pihak kami sendiri ada mendekati Haqiem untuk mengetahui dengan lebih jelas apa yang dihadapinya. Malah, kini dia juga sudah berjumpa pihak sewajarnya untuk mendapatkan rawatan lanjut," katanya ketika ditemui pada acara Stand In Solidarity For Mental Illness, di Petaling Jaya.

Acara terabit turut dihadiri Haqiem dan pelakon terkenal, Erra Fazira.

"Apa yang lebih penting, kesedaran masyarakat terhadap masalah mental masih rendah. Kita perlu mewujudkan kesedaran dan saya lihat, impak pembabitkan artis seperti Erra dan Shahir Zawawi yang datang memberikan sokongan kepada acara kami adalah besar.

"Selain artis, kami juga berharap kerjasama rakan media dalam menyerlahkan hal ini akan terus terjalin. Sama-sama kita membantu mereka yang memerlukan pertolongan," katanya.

