

PENDEKATAN MEDIA MASSA DAN MEDIA BAHARU DALAM MENANGANI ISU KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN REMAJA

THE MASS MEDIA AND NEW MEDIA APPROACHES IN TACKLING MENTAL HEALTH ISSUE AMONG TEENAGERS

**Suria Hani A. Rahman¹
Nurhafizah Mohd Sukor²
Rosidayu Sabran³**

¹ Program Komunikasi, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, USIM; Pensyarah;
(Email: suriahani@usim.edu.my)

² Program Kaunseling, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, USIM; Pensyarah Kanan;
(Email: nurhafizah@usim.edu.my)

³ Program Komunikasi, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, USIM; Pensyarah Kanan;
(Email: rosidayu@usim.edu.my)

Accepted date: 25 November 2018

Published date: 14 April 2019

To cite this document: Suria Hani A.Rahman, Nurhafizah Mohd Sukor & Rosidayu Sabran (2019). Pendekatan Media Massa dan Media Baharu Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental Dalam Kalangan Remaja. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 4(19), 192-202.

Abstrak: Kes-kes berkaitan dengan kesihatan mental dalam kalangan remaja semakin banyak dilaporkan di media massa sejak kebelakangan ini. Dengan bebanan dan tekanan yang dialami dalam mengharungi kehidupan dalam alam persekolahan, isu keluarga dan hubungan dengan rakan-rakan sebaya, para remaja lebih terdedah dengan masalah mental seperti kemurungan dan kerisauan yang terlampau. Oleh itu, suatu pendekatan yang lebih kreatif perlu dibentuk untuk memberi kesedaran dan keprihatinan masyarakat terhadap konflik yang dihadapi oleh remaja. Kertas konsep ini akan berkongsi pelbagai pendekatan yang telah diambil oleh media massa dan media baharu dalam usaha untuk memberi kesedaran kepada para remaja dan masyarakat umum terhadap peri pentingnya mengenali tanda-tanda, simptom dan cara untuk menangani masalah kesihatan mental yang berlaku dalam kalangan remaja. Kertas ini juga akan menilai sejauh mana pendekatan yang digunakan ini sesuai dan dapat mengambil perhatian masyarakat untuk mengurangkan stigma dan prejudis terhadap golongan remaja yang mengalami masalah kesihatan mental. Suatu kesimpulan daripada dapatan kajian literatur ini akan dikemukakan untuk potensi kajian seterusnya.

Kata Kunci: Kesihatan Mental, Media Massa, Media Baharu, Remaja

Abstract: *There is a lot of mental health cases among teenagers were reported in the mass media recently. With the on-going pressure and stressful school life, family issues and peers relationship resulted in teenagers exposed to mental health problem like depression and extreme worries. Therefore, a creative initiative is needed to give awareness to the public concerning this conflict faced by teenagers. This conceptual paper shares some initiatives taken by mass media and new media in creating awareness to teenagers and public about the importance of recognizing the symptoms and method to handle mental health issues among teenagers. This paper will also evaluate how the initiative applied is suitable and able to attract public attention in order to lessen the stigma and prejudice towards teenagers with mental health issues. A conclusion obtained from this literature research will be presented for potential future research.*

Keywords: *Mental Health, Mass Media, New Media, Teenagers*

Pengenalan

Isu kesihatan mental semakin mendapat perhatian para pengamal, professional dalam bidang kesihatan mental dan sarjana dalam bidang psikologi dan psikiatri. Menurut laporan daripada World Health Organisation (WHO), terdapat lebih 350 juta penduduk dunia akan mengalami masalah kesihatan mental, terutama kes kemurungan (depresi). Sebahagian daripada angka yang dicatatkan oleh pertubuhan tersebut melibatkan golongan remaja yang berumur seawal 14 tahun. Di Malaysia sahaja, 1 daripada 5 orang remaja yang berumur dari 13 dan 17 tahun dilaporkan mengalami kemurungan manakala 2 daripada 5 mengalami kerisauan (National Health and Morbidity Survey [NHMS], 2017). Malahan, menjelang 2020 masalah kesihatan mental ini dijangkakan akan menjadi punca kedua masalah kesihatan selepas penyakit jantung.

Kertas konsep ini akan berkongsi peranan media dalam masyarakat dan pelbagai pendekatan yang telah diambil oleh media massa dan media baharu dalam usaha untuk memberi kesedaran kepada para remaja dan masyarakat umum terhadap peri pentingnya mengenali tanda-tanda, simptom dan cara untuk menangani masalah kesihatan mental yang berlaku dalam kalangan remaja. Kertas ini juga akan menilai sejauh mana pendekatan yang digunakan ini sesuai serta bertepatan dan dapat mengambil perhatian masyarakat untuk mengurangkan stigma dan prejudis terhadap golongan remaja yang mengalami masalah kesihatan mental.

Kajian Literatur

Masalah Kesihatan Mental Dalam Kalangan Remaja

Berdasarkan perkembangan umur remaja, pada peringkat ini mereka berhadapan dengan krisis perkembangan yang melibatkan pencarian identiti dan mengenali diri sendiri (Erikson, 1968). Selain itu, para peringkat ini, remaja mengalami beberapa perubahan mendadak dalam perkembangan fizikal berikutan perubahan biologi yang dialami oleh mereka. Perubahan dan perkembangan yang dialami oleh para remaja pada peringkat ini akan mempengaruhi keadaan emosi, psikologi dan sosial mereka (Santrock, 2018). Keadaan emosi remaja lebih dikenali dengan masalah ketidakstabilan mood, keliru, kerisauan dan dianggap suatu peringkat berlakunya pergolakan emosi dan psikologi. Dari aspek sosial, remaja lebih cenderung untuk bersandar kepada peranan dan pengaruh rakan-rakan sebaya dalam membuat keputusan dan pilihan perlakuan seharian (O'Connel dan O'Connel, 2001).

Terdapat juga pelbagai aspek lain yang perlu ditempuhi oleh para remaja pada peringkat umur ini. Mereka berhadapan dengan perubahan hidup yang mendadak dari zaman kanak-kanak kepada alam remaja. Perubahan ini juga disusuli dengan harapan tinggi yang disandarkan oleh ibu bapa dan keluarga untuk melakukan yang terbaik dalam bidang akademik dan pelajaran. Pada peringkat ini, penekanan banyak diberikan kepada remaja untuk berjaya dalam beberapa peperiksaan kebangsaan yang diambil seperti PT3 dan SPM. Para remaja juga terpaksa bersaing dengan remaja lain bagi mendapatkan keputusan yang baik serta mendapatkan perkhidmatan pendidikan yang bermutu dan permohonan ke sekolah yang lebih cemerlang.

NHMS (2017) telah menjalankan kajian peringkat kebangsaan di kalangan 120,420 remaja yang berumur 13 hingga 17 tahun di sekolah menengah di Malaysia dengan menggunakan survey dan instrument DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale) dan AHS (Adolescent Health Survey). Kajian tersebut mendapati bahawa para remaja mengalami masalah peribadi seperti tekanan peperiksaan (50%), konflik dalam keluarga (29%), pertelingkahan dengan rakan (11%) dan isu dengan guru (10%). Kajian tersebut membuktikan bahawa tekanan yang dialami remaja lebih cenderung kepada harapan yang tinggi yang diletakkan oleh ibu bapa untuk melihat anak mereka berjaya dalam akademik dan peperiksaan. Malahan, lebih membimbangkan lagi, kajian mencatatkan bahawa masalah yang dihadapi remaja boleh membawa kepada idea (11.2%), merancang (9.0%) dan cubaan untuk membunuh diri (10.1%) (NHMS, 2017).

Dalam kehidupan yang serba canggih dan moden ini, remaja juga berhadapan dengan pelbagai tekanan lain seperti pengaruh media sosial dan media baharu dalam membuat keputusan, mencari identiti serta mengenali diri sendiri. Remaja seringkali membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain dan ini boleh memberikan tekanan dan kerisauan kepada mereka sekiranya harapan, impian dan permintaan mereka tidak dipenuhi (Twenge, Joiner, Rogers & Martin, 2017). Masa yang diluahkan di media sosial seperti Youtube, Facebook, Twitter dan Instagram mendedahkan remaja kepada pelbagai masalah mental seperti kemurungan, kerisauan melampau dan kecelaruan personaliti.

Satu kajian telah dijalankan oleh Twenge dan rakan-rakan (2017) untuk mengkaji sejauhmana penggunaan dan aktiviti di layar meningkatkan lagi tanda-tanda kemurungan dan kes bunuh diri di kalangan remaja di Amerika Syarikat. Kajian tersebut telah dijalankan dalam kalangan 506 820 remaja dan melaporkan bahawa remaja yang meluahkan lebih banyak masa di dalam media baharu (termasuklah media sosial dan peralatan elektronik seperti telefon pintar) lebih cenderung untuk berhadapan dengan isu kesihatan mental seperti kemurungan dan kes cubaan bunuh diri. Remaja yang meluahkan masa dengan interaksi sosial dan aktiviti kemasyarakatan, bersukan dan menghadiri majlis keagamaan kurang cenderung untuk mengalami masalah tekanan dan kemurungan (Twenge et.al, 2017). Kemurungan adalah suatu bentuk kecelaruan mood yang memberikan kesan negatif terhadap corak perasaan, pemikiran dan perlakuan. Ia mengakibatkan kesedihan yang melampau, kurang minat dan semangat untuk melakukan sesuatu aktiviti yang pernah digemari sebelum ini serta mengganggu selera dan corak tidur dan pemakanan seseorang (Barlow, Durand & Hoffman, 2018).

Royal Society for Public Health (RSPH) di United Kingdom telah menjalankan suatu kajian survey kebangsaan untuk meneroka maklumbalas 1 479 remaja dan orang muda berumur antara 14 – 24 tahun mengenai pengalaman dan kesan penggunaan beberapa media sosial seperti Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter dan Youtube terhadap kesihatan, emosi,

penglibatan dengan masyarakat, identiti diri, corak tidur dan imej fizikal diri. Berdasarkan hasil kajian kuantitatif tersebut, penggunaan sosial media digambarkan lebih cenderung kepada masalah ketagihan dan 70% daripada sampel kajian menunjukkan kadar kemurungan dan kerisauan, terutama apabila mereka menggunakan aplikasi Instagram. Walaubagaimanapun, kajian juga melaporkan bahawa penggunaan sosial media, seperti aplikasi Youtube memberi impak positif dari sudut maklumat dan perkongsian daripada individu yang mengalami masalah kesihatan. Sosial media juga menjadi sumber utama para remaja dan orang muda mendapatkan maklumat dan pengetahuan mengenai penjagaan kesihatan (RSPH, 2017).

Kecelaruan personaliti seperti personaliti narsisis, histrionik dan antisosial adalah sebahagian daripada masalah mental yang dialami remaja sekiranya aktiviti dan tingkahlaku negatif ini berlanjutan. Suatu kajian lain mendapati aktiviti 'selfie' akibat dari penggunaan aplikasi dalam sosial media ini mempunyai korelasi positif dengan personaliti narsisism. Narsisism merujuk kepada suatu corak personaliti yang mendambakan pujian dan perhatian orang ramai. Personaliti yang narsisis juga tidak boleh menerima teguran and kritikan terhadap penampilan serta pendapat yang mereka berikan. Ini adalah hasil daripada sifat harga diri yang rendah yang perlu ditutupi dengan corak personaliti narsisis (Barlow, Durand & Hoffman, 2018). Individu yang mempunyai personaliti narsisis ini akan melatah dan bertindak mengecam orang lain yang menegur atau mengkritik mereka.

Selain itu, kajian juga mendapati bahawa individu remaja yang terdedah dengan penggunaan sosial media secara berlebihan lebih cenderung untuk menunjukkan masalah perilaku seperti membuli, mengganggu ketenteraman dan bertindak agresif terhadap orang lain yang boleh membawa kepada pembentukan personaliti antisosial (Galica, Vannucci, Flannery & Ohannessian, 2017). Personaliti antisosial merujuk kepada keperibadian seseorang yang cenderung untuk tidak patuh kepada peraturan, berkelakuan di luar norma masyarakat dan tidak mempedulikan hak serta perasaan orang lain (Barlow, Durand & Hoffman, 2018). Kajian yang dijalankan dalam kalangan 567 orang remaja yang berumur 15 tahun kebawah, mendapati bahawa terdapat hubungkait yang positif di antara penggunaan sosial media yang berlebihan dan masalah tingkahlaku remaja. Dengan penggunaan sosial media yang semakin berleluasa ini, suatu pendekatan yang lebih halus dan teliti perlu dikaji bagi meningkatkan kemahiran penggunaan sosial media untuk menggalakkan interaksi yang lebih positif (Galica et al., 2017)

Berdasarkan sorotan beberapa kajian yang telah dijalankan, situasi kehidupan yang dialami para remaja sekarang ini membawa kepada tekanan dalam hidup dan kerisauan. Selain itu, kajian lepas membawa kepada kesimpulan bahawa isu kesihatan mental remaja juga berkaitan dengan penggunaan media sosial dan media baharu. Dalam sesuatu keadaan, sekiranya keadaan ini tidak dikawal serta dibendung, ia akan membawa kepada masalah mental yang lebih serius. Dari aspek bebanan penyakit, isu kemurungan dikalangan remaja telah dilaporkan sebagai punca utama, disusuli dengan isu bunuh diri.

Walaupun status laporan kesihatan mental menunjukkan sesuatu yang membimbangkan, pihak WHO telah mengenalpasti pelbagai usaha yang dijalankan oleh badan-badan bukan kerajaan (Non-Government Organisation [NGO]) yang berkaitan melalui peranan media massa dan media sosial bagi meningkatkan kesedaran orang ramai untuk mengenalpasti tanda-tanda masalah mental yang dialami oleh seseorang individu, memberi pengetahuan tentang langkah-langkah yang boleh diambil bagi membantu individu yang berhadapan

dengan tekanan, kemurungan dan masalah-masalah mental lain yang mempengaruhi hidup seseorang. Penggunaan media dalam menyampaikan maklumat berkaitan penyakit mental sangat berguna kepada ibu bapa, penjaga, sanak saudara serta rakan-rakan untuk membantu remaja membina jati diri, daya tahan (*resilience*) dan daya tindak (*coping strategy*) yang lebih positif.

Peranan Media Dalam Masyarakat

Manusia berkongsi pengalaman dan perasaan masing-masing menerusi bahasa pengantar, yang terdiri daripada koleksi simbol-simbol yang boleh difahami bersama. Secara tradisinya, proses komunikasi memerlukan pertukaran maklumat dari penghantar kepada penerima, sama ada menerusi komunikasi bersemuka (*face-to-face* atau *interpersonal communication*) atau menggunakan media perantara seperti media massa (televisyen, radio, atau akhbar) dan Internet (Dominick, 2009). Dalam era kini, Siti Ezaleila & Azizah (2011) pula menyatakan bahawa media baharu dilihat lebih dominan berbanding dengan media tradisional atau media lama seperti media cetak, media elektronik, media siaran, dan media interpersonal yang lain (p.94).

Pada dasarnya, media massa memainkan peranan yang besar di dalam masyarakat kerana ia dapat menghubungkan serta mencapai khalayak yang besar melangkaui sempadan geografi (Folkerts, Lacy & Larabee, 2008). Buckingham (2003) turut mendefinisikan peranan utama media massa dalam proses pembentukan sosial, ekonomi, dan politik masa kini, sebagai sebuah industri yang dapat menjana keuntungan serta mewujudkan peluang pekerjaan. Tidak dinafikan juga, media massa menawarkan pelbagai idea, imej serta pemaparan fakta dan fiksyen yang memberi kesan dalam membentuk pandangan realiti seseorang.

Tidak kira apa jua bentuk komunikasi serta media yang digunakan, setiap satu bentuk interaksi yang berlaku sebenarnya mempengaruhi masyarakat keseluruhannya (Siti Ezaleila & Azizah, 2011). Misalnya, media bukan sahaja mempersembahkan hiburan, maklumat, imej atau simbol mahupun perkataan, tetapi berupaya membentuk pandangan realiti tertentu (*particular sense of reality*). (Fiske (1987, p.21) menerusi bukunya bertajuk "*Television Culture*" menyatakan bahawa televisyen merupakan medium realistik yang utama kerana keupayaannya untuk mengetengahkan maksud yang meyakinkan. Maksud di sini bukan sahaja dari segi kandungan media tetapi turut melibatkan bentuk penyampaiannya. Fiske (1987) turut menekankan bahawa televisyen adalah realistik bukan kerana ia menerbitkan realiti, tetapi kerana ia menerbitkan maksud realiti yang dominan serta mampu mempengaruhi kepercayaan khalayak.

Maka, memahami fungsi dan peranan media sememangnya memberi faedah kepada penerbit setiap kandungan media dan mesej. Dominick (2009) memberi penekanan kepada beberapa peranan besar media dalam masyarakat, antaranya sebagai medium yang dapat membantu proses sosialisasi dalam masyarakat. Menerusi paparan media mengenai sesebuah kumpulan masyarakat, individu berupaya memahami dan seterusnya mengadaptasi tingkahlaku serta nilai-nilai kumpulan tersebut. Hasilnya, interaksi dalam masyarakat menjadi lebih harmoni dan berkesan, di samping penerbit kandungan media juga dapat menyebarkan idea-idea utama mereka kepada masyarakat.

Sebagai saluran maklumat yang utama, media turut mencipta ruang bagi masyarakat mengakses pelbagai mesej media merentasi sempadan dunia. Sempadan geografi dunia juga menjadi semakin kabur dengan adanya pengaruh serta akses media terhadap pelbagai lapisan

masyarakat. Akses yang diciptakan ini turut meliputi kandungan hiburan dari pelbagai sumber termasuklah filem, program televisyen, iklan serta pilihan muzik dan kandungan majalah yang bukan hanya boleh diakses menerusi media konvensional, tetapi juga menerusi jaringan media sosial.

Seterusnya, media turut berperanan besar dalam mendidik pelbagai lapisan masyarakat. Menurut Chouliaraki (2008), kandungan media yang merupakan suatu bentuk persembahan – elemen penceritaan (*story telling*) dan pemaparan watak-watak tertentu – yang mampu memberi pendidikan kepada masyarakat. Pendidikan ini dapat direalisasikan menerusi kuasa media dalam membentuk pemahaman serta mempengaruhi tingkahlaku khalayak dan seterusnya membawa kepada perubahan positif mereka. Fungsi media sebagai medium pendidikan ini turut berkait dengan keupayaannya membentuk persepsi khalayak (Dominick, 2009). Setiap paparan kandungan media berperanan dalam memberi makna serta kepentingan mengenai sesuatu isu atau perkara yang diketengahkan. Sebagai contoh, perbincangan mengenai isu kesihatan mental di dalam pelbagai platform media hari ini dilihat mampu mewujudkan kesedaran dalam kalangan masyarakat mengenai pentingnya setiap individu mengambil berat mengenai keadaan masyarakat di sekeliling mereka.

Strategi Kempen Media

Dalam memastikan mesej media sampai kepada khalayak sasaran, penyedia kandungan media perlu bijak merangka strategi bagi merealisasikan kempen media berkesan. Strategi kempen media memerlukan perancangan yang rapi agar setiap saluran komunikasi yang digunakan seperti Internet, media penyiaran dan sebaran iklan dapat mencapai khalayak sasarannya. Perancangan yang baik dapat membantu proses komunikasi dan sebaran maklumat mencapai matlamatnya. Rouse (2015) menyatakan bahawa strategi komunikasi menerusi kempen media perlu menekankan elemen penting seperti berikut:

- i. “Siapa” – khalayak sasaran
- ii. “Apa” – mesej utama yang ingin disampaikan
- iii. “Bila” – masa yang sesuai untuk menyampaikan mesej tersebut
- iv. “Kenapa” – hasrat dan hasil yang diinginkan
- v. “Bagaimana” – alat komunikasi yang menjelaskan bagaimana mesej akan disampaikan
- vi. “Dengan siapa” – pengirim, iaitu pihak yang akan menghantar maklumat dan bagaimana pengirim ini dipilih.

Kelly, Jorm dan Wright (2007) menjelaskan bahawa tahap literasi atau kepekaan terhadap isu kesihatan mental boleh dipertingkatkan menerusi kempen-kempen di media massa. Beberapa dapatan kajian lalu mengenai kempen kesihatan mental turut menggariskan bahawa kempen kesedaran yang berkesan merangkumi ciri-ciri berikut (dipetik dari Soar, 2006 dalam Kelly et al., 2007):

- i. Kajian awal perlu dilakukan untuk mengenalpasti khalayak sasaran mesej kempen. Antara kaedah yang boleh digunakan ialah menjalankan kajian kumpulan fokus (*focus-group research*) untuk memastikan rekabentuk mesej sesuai dengan khalayak sasarannya.

- ii. Rekabentuk mesej untuk membujuk kumpulan khalayak perlu dipelbagaikan. Dalam memberi kesedaran terhadap kesihatan mental, gaya penyampaian mesej harus mengikut kesesuaian kumpulan khalayak sasaran.
- iii. Mesej media yang telah direkabentuk harus disuaipadankan dengan medium penyampaiannya. Contohnya, mesej kempen kesedaran untuk golongan remaja dan belia sesuai diletakkan di dalam paparan iklan di panggung wayang dan media penyiaran.

Strategi penyampaian mesej harus direka seiring perkembangan pesat teknologi media hari ini. Faktor-faktor seperti perubahan sifat media serta cara pengguna mengakses media memberi kesan besar kepada keberkesanan sesuatu kempen kesedaran. Bagi menghadapi transformasi dalam media ini, Kelley, Sheehan and Jugenheimer (2015, p.7) antara lain menyarankan perubahan strategi dengan mempertingkatkan jalinan kerjasama dengan media di peringkat global perlu diadakan. Kerjasama ini bukan sahaja berfaedah dalam meningkatkan strategi pelbagai saluran media (dari media cetak dan penyiaran hingga ke media baharu), malah turut mengoptimumkan penyampaian mesej dalam pelbagai saluran media merentasi sempadan geografi.

Peranan Dan Representasi Media Dalam Memberi Kesedaran Terhadap Kesihatan Mental

Dari sudut komunikasi dan media, pihak NGO telah menghasilkan dan mempamerkan bahan dan maklumat di media sosial serta media baharu dalam memberi kesedaran dan menangani isu kesihatan mental. Sebelum ini, media berperanan dalam memberikan maklumat yang tidak tepat mengenai masalah kesihatan mental. Seringkali, masalah mental ini dikaitkan dengan persepsi yang tidak benar dan stereotaip seperti malas, merbahaya, memberontak dan membebankan masyarakat (Fawcett, 2015; Edney, 2004). Suatu kajian kualitatif yang dijalankan oleh Henderson (2017) menyatakan bahawa rancangan televisyen yang memaparkan kisah pesakit yang mengalami masalah mental seringkali dikaitkan dengan unsur kriminal dan memperkecilkan sesuatu penyakit tersebut apabila ia dijadikan suatu bentuk hiburan. Kajian tersebut mendapati bahawa penceritaan dalam rancangan televisyen perlu memberikan suatu alternatif pendidikan kepada penonton supaya pemahaman mengenai pengalaman dan penderitaan pesakit mental dapat diperkasa bagi mengurangkan stigma. Tambahan pula, sorotan literatur yang dijalankan oleh Edney (2004) berdasarkan kajian-kajian mengenai peranan dan representasi media dalam memberi kesedaran terhadap kesihatan mental mendapati bahawa media selama ini telah mempromosikan imej yang negatif dan stereotaip terhadap pesakit yang mengalami gangguan mental – terutama sekali perbuatan jenayah dan ganas. Kesannya, masyarakat seringkali mempunyai sikap yang negatif dan imej yang tidak tepat terhadap individu yang mengalami gangguan mental.

Namun, dewasa ini, maklumat berkaitan dengan masalah mental, langkah-langkah mengawal dan mengatasi isu kesihatan mental yang berfokuskan golongan remaja telah diberikan penekanan (Time to Change, 2018). Peranan media dalam menyebarkan maklumat berkaitan isu kesihatan mental adalah sangat berkuasa dalam memberi kesedaran dan pengetahuan serta mempengaruhi masyarakat tentang isu ini. Selain itu, media juga lebih berperanan untuk memberi maklumat yang tepat mengenai masalah kesihatan mental supaya stigma dan stereotaip terhadap individu dan keluarga yang mengalaminya dapat diatasi.

Terdapat beberapa kajian telah menunjukkan kepentingan peranan media dalam mengenengahkan maklumat and pengetahuan tentang kesihatan mental kepada golongan muda dan remaja. Berdasarkan maklumat kajian, perkongsian maklumat yang dipaparkan dalam media sosial seperti Twitter dan Instagram dapat memberikan pendedahan kepada orang awam, umumnya dan golongan muda remaja, khasnya tentang pengalaman sebenar individu yang mengalami masalah kesihatan mental. Kesan daripada perkongsian tersebut, stigma atau persepsi negatif yang dipegang terhadap individu yang mengalami kecelaruan mental berkurang atau mungkin terhapus. Ini adalah kerana masyarakat masih mempunyai kepercayaan dan sikap yang negatif terhadap individu yang berhadapan dengan masalah mental (Time to Change, 2018).

Penggunaan media sosial contohnya dapat memberi peluang kepada individu yang mengalami isu kesihatan mental untuk berkongsi pengalaman dan penderitaan kepada masyarakat umum supaya dapat mengubah persepsi negatif dan diskriminasi masyarakat terhadap mereka yang perlu mendapatkan perhatian dan bantuan (Betton, Borschmann, Docherty, Coleman & Henderson, 2015). Hasilnya, media baharu digunakan bukan hanya untuk berhibur tetapi untuk meyalurkan maklumat, berkomunikasi dengan kumpulan individu yang mempunyai pengalaman dan latarbelakang yang sama dan menonjolkan bakat dan kelebihan masing-masing.

Menurut Hansson, Stjernswärd dan Svensson (2016), beberapa kajian liputan media di Sweden mengenai penyakit mental dalam tiga dekad terakhir ini mendapati bidang psikiatri memiliki nilai berita yang tinggi serta turut mendapat tumpuan dalam ruang media penyiaran seperti berita televisyen (p.78). Hansson et al. (2016) turut menambah bahawa tiada petunjuk bahawa media memberikan liputan negatif terhadap isu-isu berkaitan kesihatan mental. Sebaliknya berita mengenai penjagaan serta perundangan mengenai kesihatan, lebih mendapat liputan media. Jadi, hasil daripada kajian tersebut, ia membuktikan bahawa liputan media dianggap sangat penting dalam memberikan maklumat yang betul dan tepat berkaitan masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat dewasa ini.

Hyun, Quinn, Madon dan Lustig (2007) menambah bahawa maklumat dan pengetahuan berkaitan dengan kesedaran mental haruslah menggunakan pelbagai sumber. Penyebaran maklumat juga perlulah menggambarkan pelbagai cara para remaja mendapat akses maklumat-maklumat tersebut. Pendidikan berkaitan dengan kesihatan mental dan fizikal boleh disampaikan melalui pelbagai saluran media seperti media sosial dan media baharu. Malah, maklumat yang disalurkan perlu mendapatkan kolaborasi kerjasama dari pakar-pakar dalam bidang kaunseling, pekerja sosial dan perkhidmatan psikologi yang professional. Suatu kumpulan dan gerakkerja yang bekerjasama dengan golongan professional dalam bidang psikologi dan psikiatri amat penting bagi memastikan maklumat yang dikongsikan adalah tepat, berfakta dan merepresentasikan kisah sebenar individu yang mengalami masalah mental (Time to Change, 2018). Kesan daripada strategi yang dimainkan oleh pelbagai pihak yang bertanggungjawab, maklumat berkaitan dengan sesuatu penyakit mental dapat disalurkan dengan lebih tepat supaya bantuan yang sepatutnya boleh disalurkan. Pendekatan multidisiplin ini juga amat berkesan kerana ia dapat mengurangkan label negatif masyarakat terhadap pesakit mental. Ini adalah kerana sistem atau jaringan sokongan mereka telah faham mengenai keadaan mereka dan memberikan bantuan yang sewajarnya.

Intervensi melalui gambaran media terhadap isu kesihatan mental ini adalah suatu usaha di peringkat komuniti yang luas dan menyeluruh. Sebelum ini, representasi media mungkin

melibatkan iklan di televisyen dan suratkhbar bagi menyampaikan maklumat berkaitan literasi kesihatan mental di kalangan anak muda dan remaja. Komunikasi melalui representasi media telah memberi kesan terhadap peningkatan dari segi pengetahuan orang ramai mengenai kesihatan mental, mengenalpasti tanda-tanda atau simptom kemurungan, meningkatkan kesedaran untuk mendapatkan bantuan serta mengurangkan jurang untuk berusaha mencari jalan penyelesaian bagi merawat keadaan mental yang tidak stabil (Kelly, Jorm & Wright, 2007). Kajian yang dijalankan oleh Kelly et al. (2007) juga menyatakan bahawa program yang berasaskan maklumat dan literasi kesihatan mental perlu diperbaiki untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap isu kesihatan mental ini. Komunikasi tentang kesedaran kesihatan mental ini didapati amat berkesan dengan menggunakan iklan di panggung wayang, radio dan suratkhbar, majalah dan laman web tertentu. Namun, bagi memperbaiki mesej dan maklumat yang disampaikan itu lebih berkesan dan efektif, jenis media yang bersesuaian dengan tahap umur dan perkembangan remaja dan orang muda perlu diambilkira.

Kesimpulan

Tidak dapat dinafikan bahawa seseorang yang hidup dengan masalah kesihatan mental sentiasa berhadapan dengan diskriminasi serta persepsi negatif orang lain terhadap mereka. Tingkahlaku negatif serta pandangan stereotaip terhadap para pesakit mental masih lagi dominan, sekaligus menyukarkan kewujudan persekitaran yang positif dalam kalangan masyarakat. Isu kesihatan mental remaja di Malaysia ini telah mendapat perhatian kerajaan, menerusi Kementerian Kesihatan Malaysia, melalui kajian *morbidity* kebangsaan (NHMS, 2017) yang dijalankan. Selain tekanan dan kerisauan untuk memenuhi kehendak ibu bapa dalam mencapai keputusan akademik yang cemerlang, remaja juga terdedah dengan masalah kemurungan berikutan penggunaan sosial media yang berlebihan. Bukan itu sahaja, terdapat masalah kecelaruan personaliti yang boleh terbentuk kesan daripada gaya hidup golongan remaja sekarang.

Berikutan dengan statistik isu kesihatan mental yang agak membimbangkan, pihak kerajaan dan usahasama NGO yang berkaitan telah memberi kesedaran dan pengetahuan kepada masyarakat umum mengenai jenis-jenis penyakit mental yang boleh dialami seseorang individu, simptom dan rawatan untuk sesuatu penyakit. Maklumat-maklumat ini disampaikan kepada masyarakat umum serta golongan sasaran seperti remaja melalui saluran media sosial dan media baharu. Strategi dan pendekatan media perlu berdasarkan kriteria dan keperluan-keperluan tertentu supaya penyampaian mesej mengenai isu kesihatan mental ini dapat dioptimumkan dalam pelbagai saluran media serta merentasi sempadan geografi dan latarbelakang sosial.

Representasi media dalam mengetengahkan isu kesihatan mental ini bukan sahaja dapat meningkatkan literasi masyarakat, malah dapat memberi kesedaran orang ramai untuk tidak mengamalkan sikap stigma serta mengurangkan stereotaip atau label negatif terhadap pesakit mental. Representasi media ini juga boleh memberi pengaruh besar terhadap pemikiran dan tingkahlaku masyarakat, umumnya dan seseorang individu, khasnya terhadap isu kesihatan mental. Oleh itu, jalinan kerjasama secara komprehensif perlu dilakukan dari golongan pengamal media, pakar-pakar dalam bidang serta komuniti itu sendiri. Selain itu, paparan dan penyebaran maklumat juga perlu mengambilkira kesesuaian penyampaian maklumat kepada golongan sasaran. Pendekatan dan penyebaran maklumat yang tepat dan bersesuaian amatlah penting untuk penyebaran maklumat yang lebih optimum dan menyeluruh dalam memberi kesedaran masyarakat mengenai isu kesihatan mental.

Rujukan

- Balow, D. H, Durand, V. M. & Hofman, S. G. (2018). *Abnormal psychology: an integrative approach*. Australia: Cengage Learning.
- Betton, V., Borschmann, R., Docherty, M., Coleman, S., Brown, M., & Henderson, C. (2015). The role of social media in reducing stigma and discrimination. *British Journal of Psychiatry*, 206 (6), 443-444. Doi: 10.1192/bjp.bp.114.152835. Retrieved from <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/role-of-social-media-in-reducing-stigma-and-discrimination/13C35DB424523B4210530288561CE615>
- Buckingham, D. (2003). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*. Cambridge: Polity Press.
- Chouliaraki, L. (2008). The media as moral education: Mediation and action. *Media, Culture and Society*. 30 (6), 831-852.
- Dominick, J. R. (2009). *The dynamics of mass communication : media in the digital age*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Edney, D. R. (2004). Mass media and mental illness: A literature review. Canadian Mental Health Association. Retrieved from https://ontario.cmha.ca/wp-content/files/2012/07/mass_media.pdf
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Fawcett, K. (April 16, 2015). How mental illness is misrepresented in the media. US News: Health. Retrieved from <https://health.usnews.com/health-news/health-wellness/articles/2015/04/16/how-mental-illness-is-misrepresented-in-the-media>
- Fiske, John (1987). *Television Culture*. Oxon: Routledge.
- Folkerts, J., Lacy, S. & Larabee, A. (2008). *Media in Your Life: An Introduction to Mass Communication*. Boston: Pearson.
- Galica V.L., Vannucci A., Flannery, K.M., Ohannessian, C.M. (2017). Social media and conduct problems in emerging adults. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.*, 20(7):448-452. doi: 10.1089/cyber.2017.0068.
- Hansson L, Stjernswärd S, Svensson B. (2016). Changes in attitudes, intended behaviour, and mental health literacy in the Swedish population 2009– 2014: an evaluation of a national antistigma programme. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 134 (Suppl. 446), 71–79.
- Henderson, L. (2018). Popular television and public mental health: creating media entertainment from mental distress, *Critical Public Health*, 28:1, 106-117, DOI: 10.1080/09581596.2017.1309007
- Hyun, J., Quinn, B., Madon, T., & Lustig, S. (2007). Mental health need, awareness, and use of counseling services among international graduate students. *Journal of American College Health*, 56 (2), 109-118.
- Kelley, L. D., Sheehan, K. B. & Jugenheimer, D.W. (2015). *Advertising Media Planning: A Brand Management Approach*. Oxon: Routledge.
- Kelly, C. M, Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Medical Journal Australia*, 187 (7 Suppl), S26-30.
- National Health and Morbidity Survey [NHMS] (2018). *Key Findings from the adolescent Health and Nutrition Surveys: Infographic booklet*. Kuala Lumpur: Institute for Public Health, National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia.
- O’Connel, A. & O’Connel, V. (2001). *Choice and change: The psychology of personal growth and interpersonal relationships* (6th ed.). Prentice Hall: New Jersey
- Rouse, M. (2015). *Communication Plan*. Retrieved from <https://whatis.techtarget.com/definition/communication-plan?vgnextfmt=print>

- Royal Society for Public Health [RSPH] (2017). #Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing. Retrieved from <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Santrock, J. W. (2018). *Children* (14th ed.). McGrawHill: New York.
- Siti Ezaleila Mustafa & Azizah Hamzah (2011). Media Baharu yang Baharu: Trend Penggunaan Jaringan Sosial dalam Kalangan Pengguna di Malaysia. *Jurnal Pengajian Media Malaysia*, 13 (2), 93–110.
- Time to Change (2018). Mental health and stigma. Retrieved from <http://www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/intro/>
- Twenge, J. M., Joiner, T. M., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increase in depressive symptom, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Sciences*, 6 (1), 3-17.