Experts

Dahaga Validation: Krisis Nilai dalam Dunia Maya

Fri, 11/21/2025 - 09:47

Dalam realiti kehidupan moden, wujud satu bentuk ketagihan baharu yang sering kali tidak disedari oleh masyarakat. Ia bukan berpunca daripada dadah atau harta tetapi daripada sesuatu yang lebih halus serta berbahaya iaitu ketagihan terhadap *validation* atau dalam bahasa mudahnya, keinginan melampau untuk memperoleh pengiktirafan, pujian dan perhatian daripada orang lain. Fenomena ini semakin menonjol seiring dengan dominasi media sosial dalam kehidupan seharian manusia.

Suatu ketika dahulu, penghargaan datang melalui pencapaian yang nyata seperti kejayaan akademik, sumbangan kepada masyarakat dan hasil kerja yang berkualiti. Namun, hari ini, ramai yang lebih cenderung mencari pengiktirafan dalam bentuk maya melalui jumlah tanda suka, perkongsian dan komen dalam media sosial. Nilai diri tidak lagi diukur berdasarkan keperibadian dan budi bahasa tetapi bergantung kepada sejauh mana seseorang diterima oleh khalayak dalam ruang digital.

Fenomena ‘dahaga *validation*’ lazimnya bermula dengan perlahan atau perkara yang kecil. Seseorang memuat naik gambar atau video, lalu menerima banyak pujian. Situasi ini merangsang pengeluaran hormon dopamin yang mencetuskan rasa gembira dan puas. Namun, apabila perasaan itu pudar, individu berkenaan terdorong untuk mengulanginya bagi mendapatkan semula sensasi yang sama. Lama-kelamaan terbentuklah kitaran ketagihan yang berpanjangan, menjadikan individu bergantung kepada perhatian orang lain untuk menilai harga dirinya.

Masalah ini tidak terhad kepada remaja semata-mata. Golongan dewasa dan berpendidikan turut terperangkap dalam budaya mencari perhatian. Dalam masyarakat yang semakin menyanjung popularity, ramai sanggup berbelanja besar semata-mata untuk kelihatan mewah dalam media sosial. Tidak kurang pula yang mengubah gaya hidup demi meniru orang lain. Akibatnya, kehidupan menjadi sandiwara yang jauh daripada keaslian diri.

‘Dahaga *validation*’ turut menyebabkan kehilangan jati diri. Individu yang terlalu ingin diterima mudah mengikut arus dan enggan menyuarakan pandangan yang berbeza. Dalam jangka masa panjang, masyarakat dibanjiri individu yang takut untuk berbeza pendapat dan lebih cenderung menyembunyikan kejujuran demi diterima ramai. Hal ini menandakan kemerosotan keberanian moral dan ketulusan hati.

Fenomena ini juga memberi kesan serius terhadap kesihatan mental. Kajian menunjukkan bahawa individu yang terlalu bergantung pada media sosial untuk mendapatkan pengiktirafan mudah mengalami keresahan, kemurungan dan rasa tidak puas hati terhadap kehidupan. Mereka sering membandingkan diri dengan orang lain yang kelihatan lebih berjaya atau bahagia, walaupun hakikatnya banyak paparan dalam media sosial bersifat palsu dan terpilih. Akibatnya, rasa rendah diri, iri hati dan kekosongan emosi semakin menebal.

Lebih membimbangkan, ‘dahaga validation’ turut mengaburkan batas antara benar dan salah. Perbuatan yang tidak bermoral boleh dianggap betul jika mendapat sokongan ramai dalam talian.

Ada yang berbangga melakukan perkara yang memalukan semata-mata untuk menjadi tular. Situasi ini menggambarkan wujudnya krisis nilai dalam masyarakat moden yang semakin terpisah daripada landasan etika dan akhlak.

Dari perspektif Islam, pengiktirafan manusia tidak seharusnya menjadi matlamat utama. Islam menegaskan bahawa yang lebih penting ialah keredaan Allah SWT dan keikhlasan niat. Nabi Muhammad SAW bersabda bahawa setiap amalan bergantung pada niat. Maka, jika sesuatu perbuatan dilakukan semata-mata untuk meraih pujian manusia, amal tersebut tidak mempunyai nilai di sisi Allah. Prinsip ini menjadi benteng rohani yang melindungi hati daripada penyakit riyak, ujub dan takabur; tiga sifat yang sering timbul daripada keinginan untuk dipuji.

Masyarakat perlu memahami bahawa penghargaan yang paling bernilai tidak datang daripada manusia tetapi daripada ketenangan jiwa ketika melakukan kebaikan. Pengiktirafan hakiki tidak memerlukan sorakan khalayak. Ia terzahir melalui keyakinan bahawa usaha kita membawa manfaat kepada orang lain dan diredai oleh Tuhan.



Bagi mengekang ketagihan terhadap validation, beberapa langkah perlu diambil. Pertama, kawal penggunaan media sosial agar tidak menjadi medan menilai harga diri. Gunakan platform tersebut secara berhemah dan berfungsi sebagai alat komunikasi bukan sebagai cermin identiti. Kedua, latih diri untuk menerima kekurangan dan keunikan diri sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain. Ketiga, utamakan hubungan sosial yang tulen di dunia nyata bersama keluarga dan sahabat yang menghargai tanpa syarat.

Institusi pendidikan dan keluarga turut memainkan peranan penting dalam membentuk nilai kendiri generasi muda. Anak-anak harus dididik bahawa maruah dan harga diri tidak ditentukan oleh jumlah pengikut dalam media sosial. Mereka perlu dibimbing untuk menilai kejayaan berdasarkan usaha, akhlak dan sumbangan kepada masyarakat bukan berdasarkan popularitи atau penampilan luaran.

Secara keseluruhannya, ‘dahaga *validation*’ mencerminkan ketidakseimbangan antara realiti dan persepsi dalam masyarakat kontemporari. Dunia maya sering menampilkan gambaran hidup yang indah tetapi di sebaliknya tersembunyi tekanan, kepura-puraan dan kegelisahan. Jika dibiarkan, masyarakat akan terus terperangkap dalam perlumbaan mencari pengiktirafan palsu hingga akhirnya keletihan menanggung beban tanggapan atau persepsi orang lain.

Sudah tiba masanya untuk kembali kepada asas kehidupan yang sederhana dan tulen. Kejayaan tidak perlu dihebahkan. Kebaikan tidak memerlukan tontonan umum. Nilai diri seseorang terletak pada kejujuran niat dan kebenaran hati, bukan pada sorakan dan pujian manusia.

‘Dahaga *validation*’ ialah penyakit halus yang menuntut rawatan rohani dan pertimbangan akal. Ia tidak dapat disembuhkan melalui penambahan pengikut atau kandungan tular tetapi hanya melalui kemampuan menghargai diri sendiri tanpa bergantung pada penilaian luar. Dalam dunia yang semakin sarat dengan pujian palsu dan imej rekaan, kekuatan sebenar terletak pada keupayaan untuk kekal tenang walaupun tidak dipuji dan terus berbuat baik meskipun tidak diperhati. Itulah tanda kematangan spiritual dan kemerdekaan jiwa insan yang bebas daripada belenggu pengiktirafan manusia.

Oleh: AHMAD IBRAHIM
E-mel: ahmadbi@umpsa.edu.my

Penulis ialah Pensyarah, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 478 views

View PDF