



# Suaranita



## FOKUS I

### Implikasi Media Sosial Terhadap Masyarakat

Rushdina Rashid & Hasnah Ali



Dewasa ini kedapatan pembangunan teknologi maklumat yang sangat pesat seiring dengan pembangunan masyarakat sejagat serata dunia. Perubahan terhadap gaya hidup berorientasikan teknologi dan kemajuan maklumat memberikan kesan dan menjadi cabaran terhadap nilai, budaya, pemikiran dan corak hidup yang bersendikan adat, tatasusila ketimuran dan penghayatan agama. Perubahan dunia masa kini amat pantas hasil ledakan teknologi maklumat. Setiap hari terdapat pelbagai ciptaan baru hasil dari inovasi teknologi.

Tidak dinafikan teknologi dan maklumat telah berjaya menghapuskan batasan sempadan sesebuah negara. Pembangunan yang sangat drastik ini dalam tempoh masa lebih kurang sejak 5 tahun yang lepas menyebabkan perubahan cara hidup kita seharian, samada dari segi kerjaya atau peribadi. Sedar atau tidak, setiap individu terpaksa berhadapan dan terkesan dengan perubahan ini. Jika 10-25 tahun yang lepas, telefon bimbit adalah lambang kemewahan seseorang, kini, telefon bijak atau 'smartphone' hatta model yang paling lama sekalipun adalah satu keperluan seharian.

Mahu atau tidak, seseorang terpaksa mengubah cara hidup ke arah yang lebih berteknologi untuk menyesuaikan diri dalam era dan zaman baru ini. Perkembangan teknologi maklumat secara langsung telah menghasilkan applikasi-aplikasi dan media-media sosial yang terhasil secara mendadak. Jika

dahulu anak muda lebih mengenali media sosial seperti Friendster, kini boleh dikatakan setiap daripada kita ada akaun peribadi di media sosial Facebook.

Lihat sahaja ketika menunggu keretapi atau LRT, ketika beratur di kaunter-kaunter, ketika menunggu giliran untuk membeli makanan, hatta ketika duduk di meja makan dengan kaum keluarga dan sanak saudara sekalipun, tangan kita tidak lepas daripada memegang smartphone dan mata kita tidak lepas daripada membaca berita terbaru di media-media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram dan sebagainya. Benar, tidak semua daripada kita mengalami masalah ini namun boleh dikatakan secara umum ianya adalah panaroma yang tidak asing lagi bagi kita.

Perkembangan media sosial ini telah memberi berbagai kesan dan impak kepada masyarakat. Kesan-kesan ini ada yang berbentuk positif dan tidak kurang pula yang berbentuk negatif,

#### Kesan Positif

Tidak dinafikan, perkembangan media-media sosial ini memberi banyak kebaikan kepada masyarakat, terutamanya dalam menyampaikan berita-berita terkini. Pada zaman ini, segalanya berada di hujung jari. Kita tidak lagi perlu menunggu berita Jam 8 di televisyen

...bersambung ke muka 2

#### KANDUNGAN

<b>1</b>	Fokus I	<b>13</b>	Dari Doktor Pakar
<b>2</b>	Kata Pengarang	<b>15</b>	Kembara
<b>4</b>	Fokus II	<b>16</b>	Sekadar Renungan
<b>6</b>	Hidayah	<b>16</b>	Dapur
<b>9</b>	Fokus III	<b>17</b>	Berita
<b>11</b>	Fokus IV		



*Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamualaikum wrbt.*



Ahli SUKMANITA yang dihormati,

Selamat bertemu kembali dalam keluaran kali ini iaitu SUARANITA bil 69 2014. Kita sedar bahawa ketika teknologi internet dan telefon bimbit semakin maju maka media sosial pun ikut membangun dengan pesat. Penggunaan media sosial yang sangat popular seperti facebook, twitter, instagram telah menjadi satu trend dalam kehidupan masyarakat masa kini termasuklah sesebuah organisasi, kumpulan komuniti dan semua lapisan masyarakat. Kini untuk mengakses facebook atau twitter misalnya, boleh dilakukan di mana-mana sahaja dan pada bila-bila masa hanya dengan menggunakan sebuah telefon bimbit. Begitu pantasnya seseorang boleh mengakses berita di media sosial mengakibatkan terjadinya fenomena besar terhadap arus maklumat tidak hanya di negara-negara maju, bahkan juga di Malaysia. Sesuatu peristiwa yang berlaku walaupun di negara lain begitu pantas dapat di capai oleh seluruh masyarakat dunia dalam sekelip mata sahaja. Tragedi

kehilangan pesawat MH370 dan MH17 yang menyiarkan berita-berita menyayat hati telah begitu pantas dapat dicapai oleh segenap lapisan manusia di media sosial. Berita berkaitan perlawanan bola sepak piala dunia baru-baru ini mencatat penggunaan terbanyak di facebook. Begitu juga penggunaan whatsapp misalnya telah dapat dikongsi bersama dalam sekelip mata bagi menyampaikan berita, gambar dan sebagainya.

Berbagai cabaran dan isu yang berkaitan dengan pengaruh dan penggunaan media sosial dalam proses modenisasi masyarakat Malaysia telah banyak diperkatakan. Maka penulisan Suaranita kali ini cuba memfokus kepada beberapa isu berkaitan media sosial, kebaikan, keburukan dan kesan media sosial terhadap pembangunan masyarakat. Pengaruh media sosial begitu kuat dan sangat terkesan dalam masyarakat Malaysia hari ini.

Sidang redaksi Suaranita mengambil kesempatan di sini mengucapkan selamat menyambut Hari Raya Aidiladha. Semoga segala ibadah yang kita kerjakan dan amalan yang kita lakukan diterima Allah S.W.T. Selamat membaca.

*Prof Madya Hasnah Ali  
Fakulti Ekonomi dan Perniagaan, UKM  
hasnah@ukm.my / hasnah\_ali03@yahoo.co.uk*

## SIDANG REDAKSI

### PENASIHAT

Datin Zarina Mahmud

### EDITOR

Prof Madya Hasnah Ali  
Prof Madya Datin Noraziah Ali

### JAWATANKUASA KERJA

Prof Madya Hasnah Ali (Pengerusi)  
Siti Wahida Amanullah (Setiausaha)  
Prof Madya Datin Noraziah Ali  
Prof Madya Dr. Fariza Mohd Sham  
Prof Datin Noor Aziah Mohd. Awal  
Rohaya Umar  
Dr. Salasiah Hanin Hamjah  
Kalthum Ibrahim  
Maznah Ibrahim

### GRAFIK

Muhammad Farid Zainal Azman

### TERBITAN/EDARAN

Biro Penerbitan & Publisiti  
SUKMANITA

### PERCETAKAN

UKM Cetak

*...bersambung dari muka 1*

untuk mengetahui berita di serata dunia. Kejadian yang berlaku baru beberapa jam yang lepas di sesuatu tempat boleh diketahui umum di serata dunia dalam tempoh masa yang sangat singkat. Dengan adanya applikasi-applikasi syarikat akhbar, orang ramai tidak perlu lagi membeli surat khabar di kedai-kedai kerana semuanya boleh didapati secara percuma dalam smartpone.

Aplikasi Twitter contohnya, bukanlah satu benda asing lagi bagi ahli-ahli politik, artis-artis dan individu-individu ternama. Segala maklumat terbaru daripada mereka boleh didapati dengan sangat mudah dan cepat. Bukan ini sahaja, penyebaran maklumat di media-media sosial juga memberi impak yang sangat signifikan kepada pihak yang terbabit. Lihat sahaja penyebaran maklumat di Facebook, Twitter dan Whatsapp, berita di tempat paling kecil dari segala pelusuk dunia juga sangat mudah didapati. Sekiranya satu hari kita tidak membaca berita-berita ini, kita akan terasa sungguh ketinggalan zaman.

Syarikat-syarikat perniagaan samada besar atau kecil, di peringkat internasional atau lokaliti kecil, juga menggunakan media-media sosial untuk mencapai golongan pengguna dan pelanggan. Kemudahan-kemudahan yang disediakan dan penambahbaikan

yang berterusan oleh media-media sosial mampu menyediakan platform yang baik kepada para peniaga untuk berkomunikasi dengan pelanggan. Gambar-gambar produk beserta testimonial yang positif lebih menarik pelanggan yang banyak meluangkan masa di hadapan komputer atau smartphone. Peniaga juga boleh mendapatkan feedback secara terus daripada pelanggan untuk menambah baik segala kekurangan. Dengan gaya hidup masyarakat pada zaman ini yang sangat bergantung kepada perkembangan teknologi telah membuka ruang perniagaan yang sangat besar kepada syarikat-syarikat dan para peniaga.

Di United Kingdom, badan kerajaan seperti National Health Service (NHS) contohnya, ada menyediakan kemudahan di media-media sosial dalam mendekati para pengguna. Cara ini adalah sangat penting terutamanya dalam memberikan pendidikan kesihatan kepada masyarakat dalam melahirkan generasi yang lebih peka kesihatan 'health conscious' dan masyarakat yang mengambil cakna terhadap gaya hidup yang sihat. Melalui platform ini juga, NHS lebih mampu melibatkan diri dalam memahami permasalahan pengguna atau pesakit, sekaligus membuka ruang kepada mereka untuk terus menambah baik perkhidmatan servis kepada orang ramai.

Terdapat banyak lagi kebaikan-kebaikan yang boleh diperolehi daripada penggunaan media-media sosial. Walau bagaimanapun, kesan-kesan yang kurang baik atau negatif perlu diambil perhatian yang serius supaya langkah pencegahan awal boleh diambil dalam melahirkan masyarakat yang lebih bertamadun dan mempunyai sikap dan mentaliti yang baik.

### **Kesan Negatif**

Kesan buruk yang paling ketara dalam penggunaan media sosial yang berlebihan adalah masalah ketagihan. Dengan lambakan media sosial yang berleluasa, masyarakat kini terutamanya golongan muda menjadi lebih kompulsif dalam menjebakkan diri dalam komuniti sosial di alam maya dengan berkongsi segala perkara peribadi mereka di medan sosial. Hari ini kita dapat kenal pasti berapa ramai anak muda yang lebih berminat

untuk merakam dan berkongsi video di alam maya (vlogging) berkenaan aktiviti harian mereka. Ini secara tidak langsung telah melahirkan generasi yang lebih mementingkan diri sendiri dan kurang mengambil berat dan kurang sensitif dengan orang sekeliling. Mereka lebih selesa menghadap smartphone atau komputer riba melayari medan-medan sosial daripada berinteraksi dengan orang sekeliling.

Antara kesan buruk lain akibat daripada penggunaan media sosial yang berlebihan adalah masalah komunikasi yang kian membimbangkan, terutamanya di kalangan golongan muda. Apabila mereka lebih selesa berkomunikasi di alam maya, kemahiran berkomunikasi di alam realiti tidak lagi menjadi perkara penting seterusnya melahirkan masyarakat yang anti-sosial. Beberapa kajian juga menunjukkan lebih ramai individu yang memperlihatkan komunikasi yang tidak sopan di alam maya dan medan sosial. "Common sense is no longer common". Bukan sahaja itu, cara penulisan yang tidak komprehensif hasil penggunaan bahasa ringkas dan akronim telah membantutkan cara komunikasi yang berkesan. Penggunaan emotikon yang ekstensif juga telah melahirkan golongan yang tidak lagi tahu cara mengekspresi diri yang sebenar.

Hasil daripada kesan-kesan negatif di atas, kita dapati juga institusi keluarga kian runtuh di kalangan masyarakat zaman ini, tidak kira di barat atau timur. Hubungan suami isteri kian merenggang kerana suami / isteri lebih selesa menghabiskan masa dengan kawan-kawan di medan sosial sehingga mengabaikan tanggungjawab masing-masing di rumah. Anak-anak remaja juga lebih suka menyendiri di dalam bilik melayari medan-medan sosial untuk berhubung dengan kawan-kawan yang kononnya lebih memahami kehendak mereka, berbanding ibu bapa sendiri. Kurangnya komunikasi sesama ahli keluarga sekaligus telah menyebabkan kemusnahan institusi keluarga yang akhirnya melahirkan masyarakat yang tidak sihat dan tidak produktif.

Walaupun bagaimanapun, ini tidak bermakna kita perlu menyetepikan media sosial secara total. Seperti yang telah dibincangkan di atas, media sosial sememangnya mampu memberikan kesan yang baik sekiranya digunakan dengan cara yang betul. Apa yang penting adalah kawalan diri dan disiplin perlu diterapkan dalam diri kita supaya media-media sosial tidak disalahgunakan dan tidak digunakan secara berlebihan. Setiap daripada kita harus sedar terhadap tanggungjawab sosial kita yang sebenar terhadap ahli keluarga kita, kawan-kawan, rakan sekerja seterusnya kepada masyarakat umum. Langkah pencegahan awal perlu di ambil tindakan supaya kita tidak tergolong dalam golongan yang tidak bernasib baik. Kita perlu bertindak lebih matang dalam





...bersambung dari muka 5

menggarap segala perkara positif yang mampu kita dapati daripada perkembangan dan pembangunan pesat teknologi maklumat masa kini.

## Wanita dan Penggunaan Media Sosial

Maznah Hj Ibrahim



### Kesimpulan

Sememangnya, tidak dapat dinafikan bahawa laman web media sosial sebegini mempunyai banyak kebaikan dan kelebihan seperti dapat berhubung serta membincangkan isu-isu terkini melalui facebook misalnya, namun begitu keburukannya juga berlaku kerana penggunaannya adalah tanpa kawalan. Laman-laman media sosial sebegini juga menjadi tumpuan para penjenayah yang mahu menjadikan remaja misalnya sebagai mangsa mereka. Terdapat juga para remaja mungkin tidak menyedari keperluan untuk menjaga maklumat peribadi mereka, ataupun gambar-gambar peribadi mereka daripada jatuh ke tangan pihak yang tidak dikenali dan sekaligus menjadi mangsa penjenayah-penjenayah dunia siber dan juga keburukan-keburukan lain seperti yang telah dibincangkan. Oleh itu kita seharusnya sentiasa berwaspada. Setiap daripada kita harus sedar terhadap tanggungjawab sosial kita yang sebenar dan sentiasa berhati-hati menghadapi segala bentuk cabaran dunia media sosial.

*Dr Rushdina Sofia Abd Rashid  
deyna@hotmail.com*

*Prof Madya Hasnah Ali  
Pusat Pengajian Ekonomi, UKM  
hasnah\_ali03@yahoo.co.uk*

Kajian pemasaran dari firma New York Digital Flash menunjukkan golongan wanita adalah pengguna tekal tiga media sosial iaitu Facebook, Twitter dan Pinterest. Jika dibuat perbandingan dengan pengguna lelaki, wanita merangkumi 64 peratus dari keseluruhan pengguna Facebook, 58 peratus untuk Twitter dan hampir 90 peratus untuk Pinterest. Malah, jika dihitung dari segi penggunaan masa permainan secara online di Facebook, kajian Digital Flash mendapati jumlah wanita berumur 55 tahun ke atas menghabiskan masa mereka bermain game secara online melebihi jumlah gabungan lelaki berumur 15 hingga 34.

Contoh di atas menunjukkan betapa golongan wanita masakini dilihat menggunakan media sosial lebih kerap daripada kaum lelaki. Mengikut dua kajian dari Amerika Syarikat iaitu Pew Research Center's Internet dan American Life Project mendapati wanita lebih 'social media savvy' daripada pihak lelaki. Pew Research Center menghuraikan kajian mereka dengan menyatakan bahawa dari tahun 2008 hingga ke 2013, terdapat perbezaan penggunaan hampir lapan peratus antara pengguna media sosial wanita dengan lelaki. Syarikat pengkaji ini mendapati antara tingkahlaku golongan wanita dilihat lebih 'mudah' untuk berkongsi seperti berkongsi perasaan, gambar, video dan sebagainya secara online dan ini mungkin menunjukkan 'sifat keterbukaan' golongan wanita dalam interaksi mereka di alam maya.

### Wanita Suka Berkongsi di Media Sosial

Pew Research Center dalam satu kajiannya yang lain menyatakan bahawa dalam konteks perkongsian

...bersambung ke muka 5

gambar-gambar dan video melalui media sosial seperti Facebook, Instagram, Pinterest dan Twitter – menunjukkan wanita lebih mudah untuk berkongsi daripada lelaki. Kajian Pew menunjukkan hampir 60 peratus wanita berkongsi gambar-gambar yang mereka ambil sendiri berbanding hanya 50 peratus yang dilakukan oleh orang lelaki. Sehubungan dengan ini, perlu diingatkan bahawa terdapat beberapa firma dan syarikat hubungan awam yang sentiasa 'mencari dan mengkaji' (atau mungkin mengambil kesempatan) terhadap maklumat-maklumat seperti ini kerana mereka ingin menggunakan potensi media sosial di kalangan wanita untuk menjana keuntungan perniagaan mereka. Sikap mudah golongan wanita untuk berkongsi citarasa digunakan sebagai maklumat penting di media sosial bagi mempamerkan barangan atau mengiklankan produk mereka.



### Wanita Suka Menjalin Hubungan Melalui Media Sosial

Kajian kedua mengatakan bahawa wanita lebih suka untuk saling berhubungan menggunakan medium media sosial. Ini adalah kerana menurut kajian tersebut, golongan wanita merasakan penggunaan medium media sosial seolah-olah memberikan mereka lebih kuasa untuk memilih dengan siapa dan bila mereka hendak berhubung. Menurut kajian dari Weber Shandwick (syarikat kajian dari Amerika Syarikat) mendapati 24 peratus wanita lebih suka berinteraksi melalui media sosial daripada berjumpa secara peribadi. Kajian Weber juga meperlihatkan para pengguna media sosial terdiri daripada mereka yang berumur dari 18 hingga 35 tahun dan kebanyakan daripada mereka telah lazim menggunakan internet.

Bagaimanakah pula dengan sikap dan tingkahlaku golongan lelaki tentang penggunaan media sosial mereka? Kajian menunjukkan kaum lelaki lebih menggunakan media sosial yang berasaskan hubungan professionalism seperti LinkedIn. Mereka juga lebih aktif

dalam menggunakan media sosial jika terdapat topik-topik yang menarik perhatian mereka seperti isu-isu berkaitan politik dan polisi antarabangsa.

### Kesimpulan

Boleh dikatakan kajian mengenai sikap dan tingkahlaku yang agak berbeza antara golongan lelaki dan golongan wanita tentang penggunaan media sosial adalah sangat menarik. Kesimpulannya, kajian-kajian mengenai sikap dan tingkahlaku pengguna wanita dan lelaki memberikan pelbagai persepsi bagaimana golongan-golongan pengguna ini berfikir dan bertindak. Kajian-kajian yang lebih mendalam tentu akan membuah hasil kajian yang lebih terperinci dan dapat digunakan untuk meningkatkan penggunaan media sosial di alam maya.



Puan Maznah Ibrahim  
Pusat Pengajian Umum, UKM  
maznah@ukm.my

### FAKTA MENARIK



Sungai Amazon di Amerika Selatan, sungai terbesar di dunia, menampung dua pertiga daripada kandungan air sungai di dunia. (Sumber : Berita Harian 26 Ogos 2014)

## Panduan Aplikasi Media Sosial Dalam Kalangan Wanita Dari Perspektif Islam

Salasiah Hanin Hamjah



Media sosial merupakan salah satu medium komunikasi alam siber yang semakin mendapat sambutan hangat berjuta-juta pengguna di Malaysia. Antara medium sosial yang tersohor pada masa kini adalah seperti whatsapp, FB, twitter, instagram, pinterest dan sebagainya. Bukan lelaki sahaja aktif dalam menggunakan media komunikasi tetapi wanita juga tidak ketinggalan dalam bidang ini. Wanita sekarang bukan lagi seperti dahulu yang ketinggalan dalam penggunaan alat telekomunikasi yang canggih malah selalu dikaitkan seperti katak bawah tempurung yang sentiasa sibuk dengan urusan keluarga dan rumahtangga serta kurang mengikuti perkembangan isu semasa. Wanita masa kini sudah jauh berubah. Mereka sudah jauh ke hadapan seiring dengan kaum lelaki.

Persoalannya, meskipun penggunaan media sosial berkembang secara amat pesat, adakah ia tidak memberi kesan kepada kesejahteraan manusia? Sudah ramai yang menyedari impak negatif terhadap pengguna yang terlalu *obses* dengan media sosial seperti krisis rumahtangga, isu memfitnah, mengumpat, menunjuk-nunjuk dan seumpamanya. Saya pernah mendengar luahan perasaan daripada seorang isteri yang berasa dirinya diabaikan oleh suami kerana suaminya asyik berwhatsapp malah lebih menyedihkan suaminya ada kekasih gelap melalui FB. Saya juga pernah berhadapan dengan isteri yang mendapati suaminya menjalin hubungan dengan isteri orang menerusi skype. Anak-anak juga kurang mendapat perhatian daripada ibu bapa kerana ibu dan bapa lebih kerap mendampingi gajet-gajet mereka berbanding duduk berhadapan muka, memeluk dan berinteraksi dengan anak-anak. Begitu juga dengan anak-anak yang lebih banyak menghabiskan masa dengan gajet-gajet mereka sehingga tidak mendengar kata ibu bapa, anti sosial, tidak mahu berinteraksi di alam realiti malah asyik

tenggelam dalam dunia fantasi yang direka oleh mereka sendiri serta teruja dengan *games* dan FB.

Dari perspektif wanita pula, ramai wanita yang kurang menjaga auratnya dalam laman sosial, ada juga yang suka menunjuk-nunjuk kekayaan, kecantikan dan kebahagiaan. Tidak kurang juga yang suka menebar fitnah, memburuk-burukkan orang lain dan menjalin hubungan dengan bekas kekasih yang ditemui semula dalam laman sosial setelah bertahun-tahun terpisah. Kita tidak dapat menjangkakan apakah yang akan berlaku kepada kehidupan manusia pada masa hadapan seandainya ledakan media sosial ini tidak dikawal penggunaannya mengikut syariat Islam.

### Panduan Aplikasi Media Sosial dari Perspektif Islam

Menyedari banyaknya masalah yang muncul hasil penggunaan media sosial yang berleluasa pada masa kini, beberapa garis panduan Islam perlu dipatuhi supaya pengguna media sosial boleh menggunakan medium tersebut sebagai wadah untuk kesejahteraan hidup mereka bukannya sebagai medium bagi merosakkan kesejahteraan dan keharmonian hidup. Antara garis panduan yang perlu dipatuhi oleh golongan wanita ialah;

#### 1. Menjaga aurat.

Aurat wanita hanya boleh didedahkan kepada mahramnya sahaja. Wanita perlu tahu batas aurat masing-masing sebagaimana firman Allah (surah al-Nur :31) ;

Maksudnya : Dan janganlah mereka memperlihatkan perhiasan tubuh mereka kecuali yang zahir daripadanya dan hendaklah menutup belahan leher bajunya dengan tudung kepala”

Pendedahan aurat dalam media sosial seperti mempamerkan tubuh yang seksi, pakaian yang menjolok mata (nipis dan ketat) dan rupa paras yang menawan boleh mengundang bahaya kepada diri wanita itu sendiri. Wanita perlu sedar mendedahkan aurat adalah berdosa di sisi Allah s.w.t. Wanita juga perlu mengingatkan diri dengan ciri-ciri pakaian menurut Islam yang mendidik wanita supaya memakai pakaian yang longgar, tebal, tiada daya tarikan, tidak menyerupai pakaian lelaki, tidak menyerupai pakaian orang bukan Islam dan tidak dipakai kerana bermegah-megah.

...bersambung ke muka 7



## 2. Tidak mendedahkan diri dalam bahaya

Mendedahkan diri dalam bahaya berlaku seandainya seseorang pengguna *post* dalam media sosial mengenai dirinya secara peribadi seperti mengatakan, 'bosannya duduk sorang-sorang', 'saya sunyi tiada rakan sekarang ini', saya sedang memandu sorang-sorang nak ke rumah mak dari Kajang ke Kampung Melayu Subang', 'sunyi bila suami tiada di rumah', dan lain-lain. Kenyataan seperti ini boleh mengundang bahaya kerana akan ada pihak-pihak yang mengambil kesempatan. Kes rompak, ragut, rogol dan pecah rumah mungkin berlaku. Islam melarang umatnya mendedahkan diri dalam bahaya sebagaimana firman Allah s.w.t (surah al-Baqarah : 195):

Maksudnya : Dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan.

## 3. Tidak menabur fitnah

Firman Allah s.w.t (surah al-Baqarah :191) ada menyatakan bahawa memfitnah adalah lebih buruk daripada membunuh. Ini kerana amalan memfitnah itu adalah sesuatu yang boleh merosakkan hubungan baik sesama manusia dan akhirnya boleh merosakkan kesejahteraan hidup bermasyarakat. Dalam konteks media, fitnah adalah merujuk kepada segala bentuk mesej yang bertujuan menyebarkan sesuatu yang palsu. Larangan berhubung dengan berita yang berunsurkan fitnah ini dapat juga dilihat dalam Ordinan Fitnah 1957, undang-undang ini melarang warganegara memfitnah satu sama lain. Fitnah atau *defamation* ditakrifkan sebagai satu pengucapan ataupun penerbitan yang menyebabkan seseorang itu dibenci, dikeji atau dihina atau yang boleh menyebabkan seseorang dipulaukan ataupun menjatuhkan maruahnyanya dalam kalangan ahli masyarakat yang berfikiran waras dan yang membawa ataupun memungkinkan kesan buruk ke atas pekerjaan atau perniagaannya.

Perkara ini amat perlu diberikan perhatian serius oleh umat Islam supaya tidak sewenang-wenangnya menyebarkan fitnah atau cerita yang belum dipastikan kebenarannya apatah lagi cerita palsu. Islam mengajar kita supaya menyelidik terlebih dahulu sesuatu berita yang sampai kepada kita, bukannya percaya secara membuta tuli sebagaimana firman Allah s.w.t (surah al-Hujurat ayat 6) :

Maksudnya : Wahai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu seorang fasik membawa satu berita, maka selidikilah (untuk menentukan)

kebenarannya, supaya kamu tidak menimpakan sesuatu kaum dengan perkara yang tidak diingini-dengan sebab kejahilan kamu (mengenainya)-sehingga menjadikan kamu menyesali apa yang telah kamu lakukan.

## 4. Tidak mengumpat

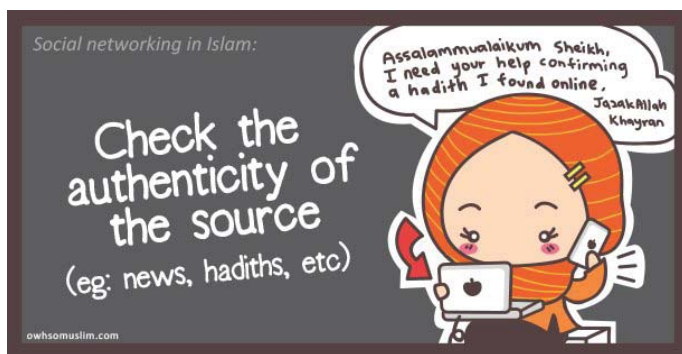
Dalam media sosial kerap berlaku amalan mengumpat seperti membincangkan mengenai keburukan, mendedahkan keaiban dan kelemahan orang lain. Islam melarang keras amalan mengumpat. Mengumpat menurut Al-Ghazali ialah menyebut sesuatu yang tidak disukai oleh orang yang diumpat jika dia mendengarnya meskipun yang diperkatakan itu adalah sesuatu yang benar seperti menceritakan kekurangan dirinya, perbuatannya, perkataannya, tanah airnya, keturunannya atau apa-apa sahaja yang berkaitan dengannya. Larangan mengumpat jelas terdapat dalam al-Quran (al-Hujurat 49 : 12) :

Maksudnya : Janganlah setengah kamu mengumpat setengah yang lain. Adakah seseorang dari kamu suka memakan daging saudaranya yang telah mati? (jika demikian keadaan mengumpat) maka sudah tentu kami jijik kepadanya. (Oleh itu, patuhilah larangan-larangan tersebut) dan bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah Penerima taubat lagi maha Mengasihani.

Ibn Kathir dan Fakhr al-Razi dalam menghuraikan ayat di atas menjelaskan bahawa Islam melarang umatnya mengumpat kerana perbuatan mengumpat itu tergolong sebagai salah satu bentuk penganiayaan atau kezaliman dari sudut maruah. Amalan suka mengumpat bukan sahaja boleh mendedahkan keburukan orang yang diumpat tetapi sebenarnya boleh mendedahkan keburukan si pengumpat itu sendiri.

## 5. Tidak menunjuk-nunjuk

Ada dalam kalangan wanita yang *post* gambar dalam media sosial menunjuk-nunjuk kebahagiaan, kekayaan, kecantikan dan seumpamanya. Pada asalnya sekadar ingin memperkenalkan diri setelah lama tidak berjumpa di alam realiti. Akhirnya mempamerkan segalanya mengenai diri yang baik-baik sahaja termasuklah menghantar gambar yang paling cantik, kediaman yang terbaik, kehidupan suami isteri yang romantik dan anak-anak yang berjaya dalam pelajaran. Wanita perlu ingatkan diri masing-masing bahawa kekayaan yang kita miliki bukan milik kekal kita. Anak-anak yang berjaya dalam pelajaran pun bukan tanda kehebatan kita sebagai ibu. Romantiknya kita dengan suami yang *dipost* dalam media sosial itu pun bukan bahagia sebenar yang dapat diukur dengan mata kasar atau belum tentu



kekal hingga hujung nyawa. Justeru itu, wanita perlu sentiasa mengingatkan diri agar bersederhana dalam segala hal. Jika terlintas di dalam hati untuk menunjuk-nunjuk kehebatan maka beristighfarlah. Rasulullah s.a.w mengingatkan umatnya supaya tidak bersifat riya', takabbur dan menunjuk-nunjuk ;

Maksudnya : Tidak akan masuk syurga sesiapa yang ada di dalam hatinya perasaan takabbur walaupun sebesar zarah (Hadis riwayat Muslim).

## 6. Tidak membuang masa

Islam amat memandangkan berat penggunaan masa. Islam menggalakkan umatnya menghargai masa malah Islam menggambarkan umat yang tidak menghargai masa adalah insan yang rugi sebagaimana firman Allah s.w.t (Surah al-Asr:1-3);

Maksudnya : Demi masa, sesungguhnya manusia itu dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal salih.

Ramai pengguna media sosial tidak menghargai masa. Mereka sanggup menghabiskan masa berjam-jam duduk di hadapan komputer, telefon pintar, tablet dan sebagainya melayari laman sosial. Ada juga dalam kalangan mereka yang lalai sehingga tertinggal solat dan mengabaikan tanggungjawab terhadap isteri, suami atau anak-anak. Islam tidak pernah mendidik umatnya begitu. Nampaknya ramai umat Islam teruja dan telah hanyut dalam dunia maya yang direka cipta oleh golongan anti Islam. Mereka telah berjaya melalaikan umat Islam daripada melaksanakan tanggungjawab terhadap Tuhan, bangsa, keluarga dan negara. Umat Islam akan rugi kerana tidak menghargai masa dalam kehidupan sementara di dunia ini. Umat Islam telah lupa bahawa kehidupan di dunia ini adalah tempat untuk mengumpul pahala dan mendapat ganjaran baik di akhirat kelak. Malah umat Islam juga telah lupa bahawa Islam mengajar kita berlumba-lumba melakukan kebaikan sebanyak mungkin supaya tuaian hasil di akhirat kelak boleh menempatkan kita ke dalam syurgaNya yang kekal abadi.

## 7. Jadikan media sosial sebagai medium penyebaran ilmu yang bermanfaat

Setiap muslim adalah da'ie yang berperanan menyampaikan dakwah Islamiah kerana hukum berdakwah adalah fardu ain iaitu wajib ke atas setiap individu yang beriman. Media sosial adalah merupakan salah satu medium penyebaran dakwah selain ceramah, usrah dan nasihat. Individu muslim digalakkan menyampaikan ilmu Islam agar dapat dikongsikan bersama secara maya. Pendekatan ini mungkin lebih berkesan berbanding dakwah yang dilakukan secara berhadapan muka. Ini bertepatan dengan pesanan Rasulullah s.a.w ; "Sampaikan daripada ku walau pun sepotong ayat" (Hadis riwayat al-Bukhari).

Pelbagai ajaran Islam boleh disebarkan melalui media sosial yang boleh mendorong umat Islam melakukan kebaikan seperti tolong-menolong, meningkatkan ibadah, menghayati sirah Rasulullah, menghayati makna ayat-ayat al-Quran, memahami hadis nabi, berbuat kebajikan sesama insan dan macam-macam lagi yang merangkumi pelbagai aspek kehidupan manusia termasuklah aspek politik, sosial, ekonomi dan kekeluargaan.

## Kesimpulan

Media sosial boleh mendatangkan kebaikan kepada manusia sekiranya dijadikan sebagai medium dakwah dan penyebaran ilmu pengetahuan. Penyebaran ilmu-ilmu Islam akan mendorong masyarakat ke arah kebaikan dan mencari kehidupan yang diredhai Allah s.w.t. Sebaliknya aplikasi media sosial secara negatif seperti menjadikannya sebagai medium untuk menyebarkan fitnah, memfitnah, mengumpat dan mengata akan menjadikan masyarakat kucar kacir dan berpecah belah. Oleh itu umat Islam perlu kembali kepada ajaran Islam dengan mengaplikasikan media sosial mengikut syariat Islam supaya dapat mendekatkan diri kepada Allah s.w.t

*Dr. Salasiah Hanin Hamjah  
Jabatan Pengajian Dakwah & Kepimpinan  
Fakulti Pengajian Islam, UKM  
salhanin@ukm.my*



## Kesan Media Sosial Kepada Rumahtangga

Noor Aziah Mohd Awal



Pada awal Sept 2013, saya tertarik dengan sebuah berita di akhbar mengenai seorang kanak-kanak yang dilaporkan diculik tetapi akhirnya ditemui di rumah keluarga yang melarikannya di Pulau Pinang. Lelaki yang dikatakan melarikan kanak-kanak tersebut ialah teman lelaki ibu anak tersebut. Ibu kanak-kanak tersebut mengenali lelaki itu melalui laman *facebook*. Hanya dengan perkenalan melalui *facebook*, wanita yang bergelar ibu itu sanggup melepaskan anaknya kepada seorang lelaki yang dia tidak kenali. Malahan, dia juga memberi wang kepada lelaki tersebut untuk dijadikan modal untuk berniaga. Apabila lelaki tersebut tidak datang seperti yang dijanjikan untuk mereka pergi membeli belah untuk persediaan majlis perkahwinan, barulah wanita tersebut sedar dia tertipu dan bimbang tentang nasib anaknya yang dilarikan.

Dalam satu kes lagi, wanita yang terlibat adalah seorang janda berusia 29 tahun dan mempunyai seorang anak. Kejemuan dan kesunyian menyebabkan dia berkenalan dengan seorang lelaki warga asing. Mereka bercinta secara maya malah mereka mengadakan hubungan seks atas talian. Lelaki itu meminta wang darinya (peras ugut) dan jika dia tidak diberi, lelaki itu akan memuat turun gambar wanita itu dalam keadaan yang mengaibkan. Wanita itu sangat takut kerana lelaki itu mengancam mencederakan anaknya. Akhirnya dia terpaksa meminta bantuan polis. Dia terpaksa berpindah dan mencari perlindungan. Teman lakinya itu sebenarnya seorang pengedar dadah yang mahu menggunakannya sebagai umpan.

### Perkenalan di Laman Sosial

Cerita orang muda berkenalan melalui *facebook* ini bukan perkara baru. Malahan suatu masa dahulu, semasa rakyat Malaysia baru mengenali komputer dan penggunaan internet, chat atau sembang atas talian adalah perkara yang menjadi kegemaran generasi muda pada masa itu. Kemudian, datang pula telefon canggih yang boleh email, sms, berbual dan bersidang video, maka anak muda beralih ke arah telefon pula. Akhir-akhir

ini *facebook* dan *twitter* menjadi kegemaran dan menjadi tren generasi muda berkenalan dan meramaikan kawan-kawan. Hari ini melalui telefon yang tercanggih, boleh *berfacebook* atau *bertwitter*, boleh berbual atau bersms melalui *whatsapp*, boleh hantar email dan sebagainya. Tabiat suka berbual, berinteraksi dan sebagainya melalui atas talian ini bukan sahaja melibatkan generasi muda dan remaja, malah golongan dewasa juga telah mula menjinakkan diri kepada teknologi ini. Hari ini jika ke restaurant untuk makan, kita dapat perhatikan sebuah keluarga yang duduk semeja dengan senyap kerana terlalu fokus kepada telefon bimbit masing-masing. Semua sibuk menaip dan tersenyum sendirian. Akhirnya hidup keluarga hari ini berkisar dengan media baru ini sehinggakan makan, tidur, kerja, berehat mesti membawa telefon.

Berkenalan melalui laman sosial seperti *facebook* bukan lagi suatu yang aneh. Hari ini ramai yang menggunakan *facebook* atau *twitter* untuk mencari kawan atau pasangan hidup. Jika dulu kita mendengar cerita anak gadis dikahwinkan oleh ibubapanya dengan pilihan keluarga dan gadis itu tidak kenal bakal suaminya. Ada yang menangis kerana tidak mahu berkahwin tetapi sangat takut engkar dengan perintah ibubapa, maka dia tetap berkahwin dan perkahwinan tersebut kekal hingga berpuluh-puluh tahun dan hingga akhir hayatnya. Hari ini anak gadis tidak berkahwin dengan pilihan keluarga yang dia tidak kenali tetapi berkahwin dengan pilihan sendiri. Pilihan sendiri itu bermakna anak gadis mengambil inisiatif berkenalan dengan lelaki yang ingin dikahwini.

### Gejala Cinta Facebook

Ramai antara kenalan ini dikenali melalui laman sosial *facebook*. Perkenalan amat mudah. Pihak lelaki kadang-kadang memohon untuk menjadi kawan dan pihak gadis menerima salam perkenalan itu hanya dengan melihat latar belakang lelaki tersebut yang dinyatakannya di dinding *facebook*nya. Semua orang tahu, ramai orang tidak memberi maklumat yang betul dalam *facebook*nya. Ada yang mengaku bujang sedang dia telah berkahwin. Ada yang mengaku bekerja sebagai pegawai tinggi kerajaan sedangkan dia hanya seorang penganggor yang tiada kelulusan pun dan sebahagian hidupnya ialah duduk di hadapan computer. Ada juga menjadikan laman sosial itu untuk memperdayakan wanita. Daripada perkenalan biasa tanpa berjumpa, ia menjadi persahabatan yang serius dan akhirnya mereka bertemu muka dan perhubungan bukan sekadar di atas talian sahaja.

...bersambung ke muka 10



Selepas pertemuan pertama, mereka sering bertemu – pergi makan-makan, tengok wayang, jalan-jalan dan akhirnya menjadi rapat dan intim. Dalam tempoh kadang-kadang kurang dari tiga bulan, si gadis mula jatuh hati. Si lelaki pula pandai berkata-kata atau mengayat, (kata orang sekarang). Madahnya membuat gadis terkenang-kenang dan kerinduan. Mereka mula bercinta dan tidak lama kemudian si lelaki menyatakan hasrat mengahwini si gadis. Orang mengantuk disorongkan bantal. Tentunya sebagai seorang wanita, apabila seorang lelaki menyatakan hasrat untuk berkahwin, si gadis sangat mempercayai keikhlasannya.

Si gadis membawa si lelaki ke rumahnya, berkenalan dengan ibu bapanya. Ibu bapa hari ini pula tidak seperti ibu bapa dulu. Ibu bapa dulu, banyak soal jawabnya jika anak gadis membawa lelaki pulang ke rumah. Ada yang tidak berani membawa lelaki pulang bertemu ibu bapa tetapi membawanya ke rumah ibu saudara atau datang semasa hari raya atau masa kenduri kendara. Ibu bapa akan menghantar wakil atau agennya membuat siasatan mengenai latar belakang lelaki pilihan anak. Jika maklumat yang diperolehi tidak begitu menarik, ibu bapa akan memberi berbagai alasan untuk menolak pilihan anak. Ibu bapa hari ini tidak banyak menyiasat latar belakang bakal menantu malah lebih mempercayai sumber yang diberikan oleh anaknya sendiri sedangkan anak gadis itu sendiri tidak membuat sebarang siasatan. Dia tidak pernah dibawa pulang ke rumah teman lelakinya malah tidak pernah tahu di mana asalnya atau alamat sebenarnya. Malahan ada yang tidak tahu nama sebenar lelaki yang dikenalnya selama tiga bulan atau enam bulan itu.

Hari ini ibu bapa nampaknya sama seronok apabila anak gadis membawa lelaki pulang ke rumah dan menerima bakal menantu seadanya. Biasanya si lelaki akan berjanji menghantar wakilnya memasuki meminang. Ada juga yang menggunakan khidmat rakan kongsi untuk masuk meminang tetapi ramai juga yang memberi beberapa alasan untuk menangguhkan majlis pertunangan. Antaranya si lelaki perlu keluar negara kerana urusan perniagaan yang mengalami masalah atau berbagai-bagai alasan lain. Biasanya ia melibatkan wang dan si gadis percaya dan merasa kesian belas kepada bakal suaminya itu. Si gadis dan keluarga pula sanggup

berbuat apa saja demi membantu lelaki pilihan hati asalkan perkahwinan yang dirancang akan berlangsung juga. Apatah lagi jika ibu bapa sudah pukul canang memberitahu sanak saudara yang anak gadisnya akan berkahwin dengan orang 'ada-ada'. Ada yang berhabisan berpuluh ribu yang dipinjamkan atau didahulukan kepada bakal menantu dan apabila sampai masanya bakal menantu hilang entah ke mana.

Terdapat ibu bapa yang membuat laporan polis namun ramai yang tidak berbuat apa-apa kerana sangat malu. Mereka akan lebih malu jika anak gadis kemudiannya didapati mengandung! Hanya kerana lelaki yang dibawa pulang itu sangat beradap sopan, bahasanya baik, budinya tinggi, keretanya mewah dan orangnya pemurah, maka ibu bapa menerima sahaja lelaki tersebut tanpa banyak soal jawabnya. Cinta *facebook* seperti ini bukan sahaja melibatkan orang muda tetapi dalam kalangan separuh umur. Ramai isteri atau suami terjebak dengan cinta *facebook* dan membuat hubungan sulit tanpa diketahui oleh pasangan masing-masing. Ada yang berasmara atas talian, menghantar gambar dan aksi-aksi yang menghairahkan dan tidak kurang yang melakukan hubungan seks secara maya sahaja.

Hari ini ramai dalam kalangan pasangan berumur 45-55 tahun bercerai kerana pasangan menjalin hubungan dengan orang lain melalui *facebook*. Setelah puas bercinta atas talian, mereka berjumpa, memadu cinta. Ada suami tidak tahu isterinya main kayu tiga. Ada masa isteri mengandung anak kekasih, pun suami tidak tahu! Ada suami berkahwin dengan kekasihnya di Thailand atau di Indonesia. Kadang-kadang sudah ada anak satu dua baru isteri pertama tahu. Jika sampai suami mati isteri tidak tahu, anak-anak tidak kenal satu sama lain dan boleh berlaku sumbang mahram.

### Kesimpulan

Teknologi ini ada baik dan ada buruknya. Sebagai manusia berakal dan berilmu, gunalah teknologi ke jalan kebaikan dan bukan kemungkarannya. Kemudahan teknologi boleh mengerat hubungan kekeluargaan kerana pada hari ini, di mana saja kita tinggal kita boleh berhubung antara satu sama lain melalui telefon atau komputer. Kita boleh menonton TV3 atau TV Hijrah melalui atas talian dan walaupun kita tinggal di London, kita boleh merasa suasana hari raya di Malaysia kerana semuanya boleh dinikmati melalui atas talian. Namun, kemudahan teknologi ini boleh makan tuan. Ia boleh merosakan hubungan kekeluargaan sehingga bercerai berai.

*Prof. Datin Noor Aziah Mohd Awal  
Fakulti Undang-undang  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
naha@ukm.my*

...bersambung ke muka 11

## Implikasi Penggunaan Melampau Gajet Teknologi Dan Media Sosial Ke Atas Kesihatan

Noraziah Ali & Fadzliatun Sahdan

Beberapa hal yang menakutkan dan membimbangkan telah dilaporkan dalam media (akbar dan internet). Antaranya seorang lelaki dewasa meninggal dunia akibat serangan jantung selepas bermain game computer selama 10 jam tanpa henti. Seorang pemuda berusia 30 tahun di pinggir Beijing dilaporkan meninggal selepas 3 hari bermain permainan komputer tanpa tidur dan makan. Seorang kanak-kanak perempuan yang berinteraksi dengan seorang lelaki menerusi media sosial telah didorong untuk menanggalkan pakaiannya dan menonton aksi lucah lelaki yang dihubunginya. Inilah gejala terkini dalam dunia seks yang dinamakan gejala media sosial.

Kedua-dua laporan berlaku di dua buah negara luar, namun hal yang sama mungkin melibatkan lebih banyak kes di tempat lain termasuk di Malaysia. Alangkah malangnya mereka yang terjebak dalam penggunaan gajet teknologi yang mengkhayalkan dan berbaur maksiat. Paling menakutkan ialah ramai remaja Korea membunuh diri kerana mendapat maklumat mengenainya daripada Internet!

### Gajet Teknologi untuk Gaya Hidup Baru

Pelbagai gajet teknologi terkini seperti ipad, tab, note dan gajet lain digunakan secara meluas pada hari ini oleh golongan muda terutamanya, termasuk kanak-kanak, kerana pelbagai guna. Gajet teknologi sangat berguna untuk memudahkan perhubungan dan interaksi, tetapi gajet teknologi juga adalah pendamping yang menjadi sumber santai dan hiburan kepada majoriti pengguna muda. Penggunaan positif amat memudahkan dan membantu pengguna memperolehi maklumat dan berinteraksi antara satu sama lain.

Terdapat dua senario yang boleh dikaitkan dengan pengguna pelbagai gajet ini. Pertama ialah pengguna terbuka di tempat awam yang sentiasa memegang handfon dan menggunakannya. Ramainya pengguna ini sehingga kita lihat majoriti pengguna sama ada sedang berdiri atau duduk bercakap menalifon sesorang atau memandang kepada muka hanfonnya kerana bermain game atau membaca mesej. Dunianya di alam maya, sebaliknya alam nyata di sekelilingnya seolah-olah tidak lagi wujud.

Kedua, golongan yang menggunakan komputer meja yang berada dalam sebuah bilik untuk bermain computer game atau menggunakan media sosial. Keghairahan bermain menyebabkan pengguna bermain begitu lama sehingga ke satu titik penamat setelah

bermain seperuh hari atau beberapa jam. Golongan ini mengurungkan diri dan tidak mahu diganggu menyebabkan dunianya juga menjadi terasing kerana dia berada dalam dunia game yang sedang dimainkan. Bagi yang menggunakan media sosial terdorong untuk menghabiskan masa berinteraksi dengan orang lain, mungkin terlalu lama dan mengabaikan tugas yang perlu disiapkan.

Natijah daripada kedua-dua senario tersebut ialah implikasi sosial, ekonomi, pembaziran masa dan tenaga, lupakan tanggungjawab dan menjejaskan kesihatan dan keselamatan jika tidak ada kawalan. Dalam jangka masa lama dan berlarutan, mereka yang ketagih melayari gajet-gajet mereka bakal mengundang pelbagai risiko kesihatan dan keselamatan, sementara kesihatan sosial tidak baik.

### Ketagihan Internet

Penggunaan gajet teknologi yang merisaukan ialah apabila pengguna mencapai tahap 'ketagihan' dan menggunakan gajetnya 'berjam-jam'. Menurut seorang pakar runding psikitris Universiti Malaya, Dr Muhammad Muhsin, ketagihan internet merujuk kepada pengguna secara berlebihan sehingga mengabaikan makan, minum, rehat dan tidur.

Selanjutnya, pengguna berasa resah gelisah apabila tidak dapat menggunakan internet. Pada tahap paling serius mereka yang ketagihan internet mengalami gangguan emosi dan keletihan sehingga memerlukan rawatan perubatan seperti di Korea dan China yang telah memiliki klinik merawat ketagihan internet.

### Lupa tanggungjawab menjaga kesihatan fizikal dan kesihatan sosial

Pengguna gajet teknologi pada asasnya adalah baik dan berfaedah. Walau bagaimanapun, pengguna yang ketagih mengabaikan keperluan diri seperti makan, minum, tidur, bersosial dan beriadah. Bagi orang Islam, mereka menghadapi gejala solat dan amalan lain terabai, tugas di sekolah (kepada pelajar) atau di pejabat (kepada pekerja) tidak terlaksana dan pengurusan di rumah tidak dijalankan. Kanak-kanak dan remaja yang selalu menghabiskan masa menggunakan pelbagai gajet yang memberikan akses kepada internet dikhuatiti terjebak dengan laman tidak bermoral.

Penggunaan internet yang melampau juga

...bersambung ke muka 12



menyebabkan keletihan yang menjejaskan kesihatan mata, jantung, obesiti dan emosi tertekan. Masalah kesihatan ini sama seperti gejala 'Sick Building Sindrom' atau sindrom sakit bangunan (SSB) yang dialami oleh pekerja pejabat di dalam bilik pejabat yang tertutup, yang bekerja secara berterusan dalam tempoh yang lama. Bekerja berpanjangan pada kedudukan statik, tidak mengambil makanan & minuman dan menghirup udara baru merupakan faktor otot kejang, sakit pinggang kelesuan dan lain-lain. Bagi mereka yang bermain dalam talian secara melampau adalah mangsa kepada SSB.

Secara lebih khusus, gajet teknologi mengancam kesihatan mata apabila diguna terlalu lama pada jarak dekat. Kajian di Asia Timur, Singapura dan Taiwan mendapati kanak-kanak yang mengalami masalah rabun meningkat sehingga 85 peratus. Di Amerika Syarikat pula, isu kanak-kanak rabun meningkat daripada 25% kepada 41.6%. WHO mengangankan seorang kanak-kanak dilaporkan buta pada setiap 5 saat dan lebih 7 juta orang menjadi buta pada setiap tahun. Ternyata bahawa gajet teknologi tidak digunakan secara berlebihan atau melampau supaya aset berharga, iaitu mata, bagi setiap individu terpelihara.

Dari segi kesihatan sosial, individu yang ketagihan mengguna gajet teknologi tidak mempunyai aktiviti riadah, kurang berkawan dan bersikap 'introvert', iaitu sukar berinteraksi dengan orang sekeliling. Kanak-kanak yang terdedah kepada internet pada peringkat awal kurang berinteraksi secara fizikal dengan keluarga yang menyebabkan hubungan kekeluargaan menjadi longgar dan memberi kesan emosi yang buruk dalam jangka masa panjang. Mereka lebih gemar meluahkan perasaan kepada media sosial yang mengundang lebih masalah kerana mendedahkan dirinya kepada audien yang tidak ikhlas dan berniat jahat. Remaja terutamanya memerlukan kehidupan sosial yang sihat dan normal untuk membina sahsiah, emosi serta mempelajari bahasa badan.

### **Apa Peranan Ibu Bapa?**

Kehidupan kekeluargaan yang mantap adalah berasaskan hubungan keluarga yang baik dan rapat. Seharusnya ada interaksi antara ahli keluarga sekurang-kurangnya ketika makan, bergotong royong dalam kerja-kerja rumahtangga dan program percutian sekeluarga amat dialu-alukan. Ibu bapa perlukan membuat perancangan untuk mengukuhkan hubungan kekeluargaan menerusi aktiviti keluarga. Hubungan ibu bapa dan anak yang kukuh mampu menjadi benteng kepada anak-anak untuk menghadapi pelbagai tarikan dari luar yang 'memasuki rumah' menerusi gajet teknologi.

Ibu bapa perlu memberi perhatian mengenai penggunaan internet dalam kalangan anak-anak. Kata kuncinya ialah menghad penggunaan internet dan menapis kandungannya serta memantau apa yang dilihat oleh anak-anak. Kewibawaan ibu bapa memang teruji tetapi demi masa depan anak-anak bertindaklah dengan berilmu (dunia dan akhirat) dan berhemah.

### **Kesimpulan**

Penggunaan melampau gajet teknologi dan media sosial mengundang berbagai masalah kesihatan terutamanya kepada golongan remaja dan kanak-kanak. Dalam hal ini ibu bapa memainkan peranan penting bagi menentukan penggunaan yang sesuai dan dapat dimanfaatkan oleh golongan remaja dan kanak-kanak ini.

*Prof Madya Datin Noraziah Ali  
FSSK, UKM  
noraziah@ukm.my*

## **FAKTA**

### **Sedikit Fakta tentang penggunaan media sosial**

Rakyat Malaysia dikatakan menghabiskan purata lima jam dalam talian setiap hari, dan tiga daripada lima jam tersebut adalah terhadap media sosial. Dan daripada 19.2 juta pengguna Internet di Malaysia, 15.6 juta daripada mereka adalah aktif di Facebook (MCMC 2013). Sebuah firma antarabangsa TNS yang menjalankan kaji selidik 2010 mendapati Malaysia mempunyai paling ramai rakan-rakan di laman web rangkaian sosial seperti Facebook. Mereka juga menghabiskan masa yang paling lama setiap minggu di laman-laman tersebut.

Menurut kaji selidik itu, rakyat Malaysia mempunyai purata 233 rakan-rakan di rangkaian sosial mereka, diikuti oleh 231 di Brazil dan 217 di Norway. Pengguna Jepun mempunyai bilangan kawan yang paling kecil bilangannya iaitu pada purata 29. Kajian itu berdasarkan temubual seramai 50,000 pengguna di 46 buah negara. Disebabkan oleh pertumbuhan dalam penggunaan Internet, dimana terdapat 20.3 juta pelanggan jalur lebar pada tahun 2013, dan daripada jumlah ini 88% adalah pada jalur lebar mudah alih, maka aspek undang-undang siber mesti diperketatkan. Laporan itu juga menyatakan pertumbuhan 4.5% dalam pendapatan bagi industri komunikasi dan multimedia daripada RM51.1 bilion pada 2012 kepada RM53.4 bilion tahun lepas. Penyumbang utama ialah penyedia telekomunikasi pada 85%, penyiaran pada 11% dan selebihnya daripada sektor pos dan lain-lain.

Kesimpulannya boleh dikatakan masyarakat kita sangat aktif dan terkesan dengan penggunaan media sosial.

Rujukan :  
2013 Laporan Prestasi Industri diterbitkan oleh pengawal selia Internet, Suruhanjaya Multimedia (MCMC 2013) Komunikasi dan Malaysia.

## Berdengkur dan Obstructive Sleep Apnea (OSA)

Nur Hashima Abdul Rashid

*Dari doktor pakar*

*Bahagian Ke 2*

*Bahagian ini adalah lanjutan daripada bahagian pertama yang telah dijelaskan dalam keluaran Suaranita Bil 68 (2013)*

### Pengenalan

Untuk mengimbas kembali tentang penyakit ini ia boleh dikatakan sebagai penyakit yang kurang dikenali oleh orang ramai dan memandangkan bahawa penyakit ini boleh membawa kepada penyakit yang sangat merbahaya maka adalah penting kita sama-sama dapat memfahami dan dapat membantu satu sama lain.

Jika OSA dibiarkan begitu sahaja, akibat dalam jangka masa pendek, pesakit OSA akan menempuh kualiti hidup yang begitu rendah dimana beliau sentiasa mengantuk, tidak dapat menumpukan perhatian terhadap kerja atau sekolah serta terbuka kepada bahaya kemalangan. Dalam jangka masa panjang pula, kandungan oksigen yang rendah dalam badan sewaktu tidur akan mendedahkan si pendengkur kepada penyakit-penyakit kronik yang lain seperti tekanan darah tinggi, kencing manis serta strok. Banyak kajian telah dijalankan untuk menunjukkan kemudaratan OSA ini.

Fokus utama penulisan ini ialah untuk menerangkan kaedah rawatan bagi penyakit OSA.

### Rawatan

Apakah rawatan *Obstructive Sleep Apnea* (OSA) ini?

Apabila seseorang pesakit disyaki menghidap OSA, beliau hendaklah menjalani ujian tidur atau '*sleep study*' (*polysomnography*). Ujian ini dapat membantu pemilihan rawatan yang sesuai, mengenal pasti pesakit yang berisiko untuk mendapat komplikasi OSA, dan juga untuk menyediakan garis dasar bagi menentukan keberkesanan rawatan yang akan dijalankan. Setelah menjalani ujian tersebut pesakit akan berjumpa semula dengan pakar untuk membincangkan keputusan dan seterusnya merundingkan rawatan yang paling sesuai.

Tahap keterukan OSA boleh ditentukan oleh Apnea Hypopnea Index (AHI) yang diperoleh daripada kajian tidur tersebut. Indeks 5-15 adalah tahap ringan, 16-30 adalah sederhana dan lebih daripada 30 adalah tahap OSA yang teruk. Dengan keputusan AHI tersebut, bersama-sama dengan pemeriksaan klinikal pesakit

seperti Body Mass Index (BMI) dan saiz tonsil, doktor akan menggariskan rawatan yang sesuai untuk pesakit.

Indeks *Apnea Hypopnea*

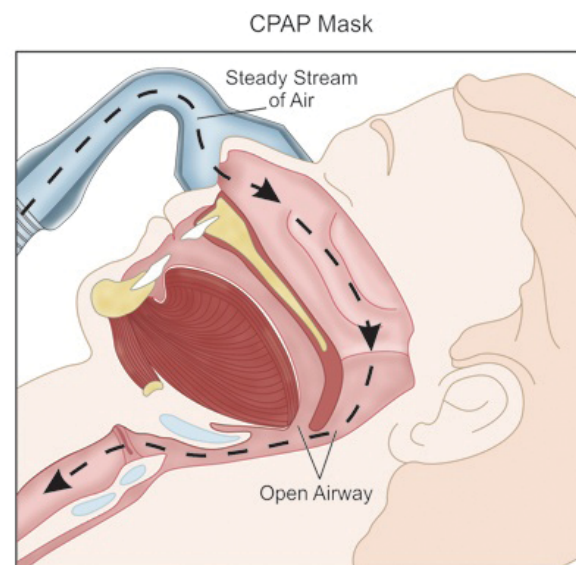
0 – 5 Normal

6 – 15 Ringan

16 – 30 Sederhana

Lebih 30 Teruk

Opsyen rawatan untuk OSA termasuk terapi tingkah laku (*behavioural therapy*), peralatan oral (*oral appliances*), pembedahan saluran pernafasan atas (*upper airway surgery*) dan *positive airway pressure (PAP) therapy*. Contoh *behavioural therapy* ialah langkah-langkah untuk menurunkan berat badan ke tahap yang unggul serta tidur dalam keadaan posisi mengiring dan bukan terlentang. *Sleep hygiene* atau tabiat dan amalan yang kondusif untuk tidur dengan baik juga termasuk dalam terapi ini. Peralatan oral merupakan peranti yang dimasukkan ke dalam mulut sewaktu tidur untuk membantu membuka salur pernafasan yang tersekat. Pembedahan boleh dilakukan untuk membuang tonsil atau adenoid yang besar yang menyekat saluran pernafasan atas. *PAP therapy* pula merupakan rawatan '*gold standard*' untuk OSA. Ia berfungsi sebagai 'belat udara' untuk membuka saluran pernafasan udara yang 'runtuh'. Selain itu, bagi pesakit yang mengalami masalah kegendutan, *bariatric surgery* atau pembedahan untuk mengecilkan perut juga boleh dibincangkan. Perundingan yang menyeluruh akan dilakukan untuk mencari rawatan yang paling sesuai untuk si pesakit.



...bersambung ke muka 14



Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) Machine

CPAP machine with nasal pillow mask, ballcap-style straps



Full face mask, side straps

Nasal pillow mask, ballcap-style straps

Nasal pillow mask, side straps

© 2009 RespiHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

Untuk menjaga kesihatan yang sebaiknya maka amalan tidur yang baik adalah penting. Apakah amalan-amalan tidur yang baik ini?

### Amalan-amalan Untuk Tidur yang Baik

1. Wujudkan waktu tidur dan bangun yang tetap.
2. Jika tidur di waktu siang, janganlah melebihi 45 minit.
3. Elakkan pengambilan alkohol 4 jam sebelum tidur dan elakkan merokok.
4. Elakkan pengambilan kafein 6 jam sebelum tidur; Contoh: kopi, teh, soda, coklat.
5. Elakkan makanan yang berat, pedas atau manis 4 jam sebelum tidur.
6. Bersenam secara teratur, tetapi elakkan senaman cergas sebelum tidur.
7. Gunakan tilam dan bantal yang selesa .
8. Pastikan suhu bilik adalah selesa dan pengudaraan mencukupi.
9. Sekat semua bunyi yang mengganggu dan elakkan cahaya sebanyak mungkin.
10. Khaskan katil anda untuk tidur dan seks, bukan untuk kerja-kerja atau rekreasi am

OSA merupakan penyakit yang merbahaya dalam jangkamasa pendek mahupun jangkamasa panjang. Walaupun demikian penyakit masih kurang dikenali dikalangan masyarakat di negara ini. Oleh kerana kebanyakan pesakit terdiri daripada golongan lelaki, para isteri serta ibu memainkan peranan penting untuk mengutarakan masalah ini kepada doktor. (Petikan diambil daripada Suaranita Bil 68 2013).

### Kesimpulan

Kesimpulannya, semua pesakit OSA perlu mempunyai pengurusan jangka panjang untuk penyakit kronik mereka. Ia penting untuk memantau kepatuhan terhadap rawatan, kesan sampingan, kemunculan komplikasi kesihatan yang berkaitan dengan OSA dan resolusi gejala yang berterusan .

*Dr Nur Hashima Abdul Rashid*  
Pensyarah Perubatan,  
Unit Otorinolaringologi,  
Jabatan Bedah,  
Fakulti Perubatan & Sains Kesihatan,  
Univiersiti Putra Malaysia.  
Pakar Bedah,  
Hospital Serdang.  
[nurhashima@medic.upm.edu.my](mailto:nurhashima@medic.upm.edu.my)

### PETUA



#### Kurangkan rambut gugur

Jika rambut anda selalu gugur dan menjadi nipis, cuba amalkan petua ini. Ambil beberapa biji buah keras dan bakar sehingga berwarna kekuningan. Tumbuk buah keras tadi sehingga hancur dan campurkan dengan minyak kelapa. Pada setiap pagi, sebelum mandi sapukan bahan berkenaan pada rambut dan biarkan selama 30 minit. Cuci rambut seperti biasa. Amalkan dua kali seminggu untuk lihat perubahannya.

Sumber : Berita Harian (25 Ogos 2014)



#### Elak buah dipotong lebam

Jika anda ingin memotong buah seperti mangga, epal, lai, dan sebagainya, adalah lebih baik pisau yang hendak digunakan, sapu terlebih dulu dengan limau nipis. Dengan menyapu pisau dengan limau nipis, ia dikatakan dapat mengelakkan buah-buahan yang dipotong menjadi lebam.

Sumber : Berita Harian (27 Ogos 2014)



## LAWATAN KE PERPUSTAKAAN RAJA TUN UDA, SELANGOR

### Biro Perpustakaan Kanak-Kanak SUKMANITA



Pada 25 Mac 2014 yang lepas, Biro Perpustakaan Kanak-Kanak SUKMANITA telah mengadakan lawatan sambil belajar ke Perpustakaan Raja Tun Uda, Shah Alam, Selangor. Lawatan sambil belajar ini diadakan bersempena dengan cuti sekolah penggal pertama 2014. Penyertaan lawatan ini terbuka kepada semua anak-anak ahli SUKMANITA.

Lawatan yang disertai oleh seramai 26 peserta bersama 5 orang AJK pengiring ini telah berjaya mencapai objektifnya iaitu memberi pendedahan tentang pelbagai himpunan buku yang menarik dan bersesuaian dengan citarasa kanak-kanak. Selain itu, lawatan ini juga dapat memupuk dan menggalakkan minat membaca buku dikalangan kanak-kanak.

Perpustakaan Raja Tun Uda, Shah Alam ini amat menarik untuk dikunjungi oleh kanak-kanak. Antara satu kelainan yang terdapat di perpustakaan awam ini ialah mereka menyediakan Zon Kreatif khusus untuk kanak-kanak melakukan aktiviti penghasilan seni kreatif menggunakan kertas. Selain itu, kepelbagaian koleksi buku yang terdapat di sana samada dalam bahasa Melayu atau bahasa Inggeris, fiksiyen atau bukan fiksiyen seperti ensiklopedia dan tokoh sejarah telah menarik minat kanak-kanak untuk terus 'leka' berada di perpustakaan.

Aktiviti yang bermula seawal jam 8.00 pagi ini telah berjalan dengan lancar dan mendapat kerjasama daripada semua pihak. Aktiviti seumpama ini boleh diadakan lagi di tempat-tempat lain yang lebih menarik kerana ianya dapat memberikan pengalaman dan pendedahan kepada kanak-kanak di samping dapat mengisi masa lapang mereka pada musim cuti sekolah.



## Kata-Kata Hikmah/Tazkirah

“Bertuahnya kau Dina. Dapat kerja kat UK, duit banyak, kerja tak seteruk kat Malaysia, hidup best kat sana.” kata seorang sahabat. Saya hanya mampu tersenyum dan memanjatkan syukur kepada Allah Swt. Tidak ada satu pun nikmat yang saya dapati melainkan semuanya atas rahmat Allah Taala. Tapi di sebalik semua nikmat itu, Allah selitkan juga ujian-ujian yang terpaksa saya hadapi. ‘Ala kulli haal, alhamdulillah.

Dalam zaman ‘social network’ yang makin canggih ni, dengan Facebook, Instagram, Twitter, Keek dan sebagainya, manusia berlumba-lumba untuk berkongsi kisah kehidupan mereka. Dan secara sedar atau tidak, kita sebenarnya saling mencemburui nikmat dan rezeki orang lain.

Yang masih belajar, rasa cemburu dengan kawan-kawan yang berkongsi gambar graduasi. Yang masih bujang rasa cemburu dengan kawan-kawan yang sudah berkahwin. Yang sudah berkahwin rasa cemburu dengan kawan-kawan yang sudah ada anak. Yang belajar atau kerja dalam negara, rasa cemburu dengan kawan-kawan yang belajar atau kerja di luar negara. Dan lagi. Dan lagi. Dan lagi. Terlalu banyak perbandingan yang boleh dibuat.

Kalau pun tidak cemburu, sekurang-kurangnya terdetik sedikit dalam hati “Bestnya dia..” atau “Untungnya dia..” atau “Kan best kalau aku dapat benda tu..” dan sewaktu dengannya.

Kita kena sentiasa ingat, dalam setiap ujian yang Allah beri, sebenarnya terselit seribu satu nikmat. Dan dalam setiap nikmat yang Allah beri, terselit seribu satu ujian dan amanah. Allah tidak berikan kita jodoh kerana Allah tahu kita masih belum mampu untuk menghadapi ujian rumahtangga. Allah berikan peluang saya kerja di UK kerana Allah tahu saya tidak mampu menghadapi ujian kehidupan di Malaysia. Allah tidak berikan kita apa yang kita mahu kerana kita tidak mampu menghadapi ujian di sebaliknya atau memikul amanah bersama nikmat tersebut.

Sebab itu Allah sebut dalam Surah At-Takathur, manusia ini memang sentiasa dalam kesibukan berlumba-lumba dalam mengejar urusan dunia, sehinggalah tiba-tiba mati dan masuk kubur, baru tersedar. Kadang-kadang kita memang tidak perasan, tetapi sebenarnya kita berada dalam perlumbaan itu. Namun mudah-mudahan Allah sentiasa ingatkan kita dan jauhkan kita daripada golongan yang melupakan akhirat.

“Dan janganlah engkau tujukan pandangan matamu kepada kenikmatan yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan daripada mereka, sebagai bunga kehidupan dunia untuk Kami uji mereka dengannya. Dan kurniaan Tuhan kamu adalah lebih baik dan lebih kekal.” 20:131

Didiklah diri kita untuk sentiasa bersyukur kepada Allah dan sentiasa ingat bahawa segala-galanya adalah milik Allah, Dia boleh beri dan ambil bila Dia mahu. Allah lah Maha pemberi rezeki, Allah lah Maha kaya dan Maha memiliki segalanya.



## MAKARONI BAKAR

### Bahan-bahan

- 100 gram makaroni
- 1 sudu besar mentega
- Lada hitam secukup rasa
- 1 tin ikan sardin (tuna) – tos dan hancurkan
- 1 tin sos spaghetti
- Sedikit herba basil (jenis kering, dalam botol)
- Parutan keju mozzarella secukupnya

### Cara membuatnya

1. Rebus macaroni hingga lembut dalam air mendidih yang ditambah sedikit garam (jangan sampai terlalu lembut).
2. Toskan dan gaul dengan mentega. Masukkan macaroni tadi ke dalam bekas tahan panas yang juga telah disapu dengan sedikit mentega.
3. Tabur ikan sardin tuna dengan rata, kemudian lada hitam kisar, sos spaghetti dan herba basil.
4. Akhir sekali, tabur parutan keju mozzarella hingga menutupi permukaan sos tadi.
5. Bakar dalam oven yang telah dipanaskan pada suhu 180c selama 25 hingga 30 minit atau hingga permukaan keju kelihatan perang.

### SELAMAT MENCUBA!

Sumber : [www.tiffinbiru.com](http://www.tiffinbiru.com)





## BERITA SUKMANITA

Susunan: Rohaya Umar

### Mesyuarat Agung SUKMANITA ke 32



Pada 13 September 2013 SUKMANITA telah mengadakan Mesyuarat Agung kali ke 32 di Auditorium Siswa, Bangunan Pusanika. Sebelum Mesyuarat Agung diadakan satu ceramah berkaitan dengan kaunseling Islam yang disampaikan oleh Dr. Salasiah Hanin Hamjah dari Jabatan Pengajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam. Isi kandungan ceramah sangat menarik dan lebih tertumpu kepada wanita Islam.

Mesyuarat Agung pada kali ini tiada pemilihan Ahli Jawatankuasa. Setiausaha hanya melapor aktiviti SUKMANITA yang dijalankan sepanjang sesi 2012/2013. Manakala Bendahari melaporkan kewangan SUKMANITA sepanjang tahun 2012.

Selepas mesyuarat agung para hadirin telah dijamu dengan makan tengahari sebagai meraikan Hari Raya tahun 2013.



### Penyampaian Dana Siswi

Biro Tabung Kebajikan dan Pelajaran telah mengadakan majlis penyampaian Dana Siswi pada 13 November 2013 di Kolej Dato' Onn. Cek Dana Siswi ini telah disampaikan oleh Pengerusi Biro Tabung Kebajikan dan Pelajaran, Prof. Datin Noor Aziah Mohd Awal. Borang permohonan dana ini telah diedarkan ke kolej kediaman sewaktu pendaftaran pelajar baru.

Berikut adalah senarai penerima Dana Siswi tahun 2013:

1. Ain Nahuzeera @ Khee King Huat (FEP)
2. Alnoora Rahman (FKAB)
3. Najuah Eshak (FPI)
4. Nor Amira Adrina Othman (FSSK)
5. Nor Fadilah Ismail (FST)
6. Norhayati Zolkepli (FSSK)
7. Nur Amalina Mohamad Rosdi (FST)
8. Nur Amalina Zulkifli (FKAB)
9. Nur Hamizah Aziz (FEP)
10. Nur Hanani Izzati Hatra (FEP)
11. Nur Islamiah Ammrah Suhaimy (FEP)
12. Nur Syuhaidah Mohamad Anuar (FPI)
13. Nur Zulaikha Roslan (FEP)
14. Nuratikah Aziz (FST)
15. Nurazmera Mohamed (FSSK)
16. Nurshahida Mohamad Sallah (FST)
17. Nurul Asyikin Razali (FST)
18. Nurul Hidayah Khairudin (FPI)
19. Nurul Nabilah Jaafar (FSSK)
20. Siti Hajar Salihudin (FST)
21. Siti Noor Idayu Kadir (FSSK)
22. Siti Norsuhana Mohamad (FST)
23. Syahira Omar (FSSK).

### Jualan Amal SUKMANITA

Biro Ekonomi telah mengadakan Jualan Amal SUKMANITA pada 12 Disember 2013 di Bangunan Pusanika. Tujuan jualan amal ini adalah untuk menambah dana SUKMANITA bagi membantu aktiviti mahasiswa UKM. Antara barang yang dijual pada hari tersebut adalah pakaian terpakai yang masih lagi baru, tudung, kasut, hiasan rumah dan barang permainan kanak-kanak. Kebanyakan barang yang dijual adalah sumbangan dari SAHABAT Pusat Perubatan UKM dan orang persendirian. Beberapa orang Ahli Jawatankuasa SUKMANITA termasuk Yang DiPertua, Datin Dr. Bushro Ali telah membantu dalam acara jualan ini.



## Ahli Baru SUKMANITA

1. Puan Rosnani Boyak (500) – Pusat Hubungan Antarabangsa
2. Puan Syuhada Nur Ab Rahman (501) – Fakulti Undang-Undang.

## Aktiviti Perpustakaan Kanak-Kanak



Biro Perpustakaan Kanak-Kanak telah mengadakan dua aktiviti di akhir tahun 2013. Pada 23 September 2013 biro telah mengadakan Pertandingan Mewarna. Aktiviti ini telah mendapat sambutan dari anak-anak ahli SUKMANITA dan juga pelajar dari Taska UKM. Pertandingan ini telah diadakan di Perpustakaan Kanak-Kanak SUKMANITA.

Pada 19 November 2013 pula biro telah mengadakan Lawatan ke Muzium Coklat di Damansara dan Pusat Sains Negara. Sesi lawatan ini diikuti oleh seramai 30 orang kanak-kanak dan juga Ahli Jawatankuasa sebagai guru pengiring. Di Muzium Coklat kanak-kanak telah ditunjuk cara membuat coklat.





## Pertandingan Bowling Amal



Biro Kebajikan dan Pelajaran SUKMANITA telah menganjurkan Bowling Amal pada 27 April 2014 bertempat di Ampang Superbowl, Metropoint Kajang. Tujuan utama pertandingan ini adalah untuk mengumpul dana untuk Tabung Kebajikan dan Pelajaran SUKMANITA melalui sumbangan amal peserta dan mengeratkan silaturahim dan semangat kekitaan di antara ahli SUKMANITA dan peserta yang menyertai pertandingan ini.

Pertandingan yang disertai oleh 78 orang peserta ini telah dibahagi kepada dua kategori iaitu kategori berkumpulan dan individu (lelaki dan wanita). Pertandingan ini telah dirasmikan oleh Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, Yang Bahagia Prof. Datin Noor Aziah Haji Mohd Awal. Sebagai simbolik perasmian Yang Bahagian Prof. Telah membuat tiga balingan bola bowling dan juga telah memotong kek. Di akhir pertandingan, pemenang telah dipilih melalui markah dari 3 permainan yang telah dijalankan. Enam orang pemenang dari kategori individu lelaki dan wanita telah dipilih. Selain itu tiga kumpulan yang markah tertinggi juga telah dipilih sebagai pemenang. Hadiah telah disampaikan oleh Pengerusi Pertandingan Bowling Amal, Puan Mimi Nora Mansor. Walaupun pertandingan ini tidak mendapat keuntungan yang menggalakkan tetapi tujuan pertandingan ini untuk mengeratkan silaturahim antara peserta telah tercapai.



## Majlis Merai Bakal Haji



Pada 15 Ogos 2014, SUKMANITA telah menganjurkan Majlis Meraikan Bakal Haji di Bilik Mesyuarat Pusat Citra UKM. Pada tahun ini terdapat empat orang ahli SUKMANITA yang akan menunaikan fardu haji. Mereka terdiri dari Prof. Madya Hasnah Ali, Puan Rohana Tan, Puan Suzana Abu Bakar dan Puan Fauziah Kasim.

Majlis ini telah diketuai oleh Dr. Siti Saudah Haji Hassan. Beberapa orang ahli telah turut hadir ke majlis ini termasuk Yang DiPertua, Yang Bahagian Datin Zarina Mahmud. Acara majlis ini dimulai dengan bacaan Yasin

dan dituruti dengan bacaan doa khusus untuk bakal haji. Diakhir majlis tetamu telah diraikan dengan majlis jamuan tengah hari.

SUKMANITA ingin mengucapkan selamat menunaikan ibadat haji kepada bakal haji. Semoga mendapat haji yang mabrur.



**Majlis Penyerahan Tugas Yang DiPertua SUKMANITA**



Pada 1 Januari 2014 Universiti Kebangsaan Malaysia telah menerima Naib Canselor baru iaitu YBhg. Prof Datuk Noor Azlan Ghazali. Sehubungan dengan itu SUKMANITA juga melantik Yang DiPertua SUKMANITA baru. Perlantikan ini adalah berdasarkan perlembagaan SUKMANITA, isteri Naib Canselor otomatis akan menjadi Yang DiPertua dengan syarat dipersetujui olehnya sendiri.

Pada 7 Februari 2014, SUKMANITA telah mengada majlis penyerahan tugas Yang DiPertua dari YBhg Datin Dr. Bushro Ali kepada YBhg. Datin Zarina Mahmud. Majlis ini telah diadakan di Puri Pujangga UKM dan dihadiri oleh Ahli Jawatankuasa SUKMANITA. Sebagai simbolik majlis ini satu fail yang mengandungi minit mesyuarat SUKMANITA telah diserahkan kepada Yang DiPertua baru. Di samping itu satu cenderamata sebagai ucapan terima kasih telah diberi kepada YBhg Datin Dr. Bushro Ali.



## KEDAI SUKMANITA

MENJUAL PELBAGAI JENIS BARANGAN BARU DAN TERPAKAI DENGAN HARGA MURAH.

### LOKASI

ARAS 5 BANGUNAN PUSANIKA UKM  
WAKTU URUSNIAGA

SETIAP HARI JUMAAT JAM 10.00PAGI HINGGA 2.00  
PETANG.

SEMUA WARGA UKM DIALU-ALUKAN UNTUK  
MENGUNJUNGI KEDAI SUKMANITA.

'MEMBELI SAMBIL MENDERMA'