



Petikan dalam imej tersebut membawa mesej yang sangat mendalam tentang kesihatan mental dan spiritual dalam era digital ini. Ungkapan ini sering dikaitkan dengan Steven Furtick, yang mengingatkan kita supaya tidak membandingkan realiti hidup kita yang penuh dengan liku (di sebalik tabir) dengan paparan terbaik hidup orang lain yang telah ditapis (video sorotan). Berikut adalah penjelasan terperinci dari pelbagai sudut:

1. Maksud di Sebalik Istilah

- **"Behind-the-Scenes" (Di Sebalik Tabir):** Ini adalah realiti hidup anda yang sebenar—termasuk kegagalan, rasa penat, tekanan kewangan, masalah keluarga, dan usaha keras yang tidak dilihat sesiapa.
- **"Highlight Reel" (Video Sorotan):** Ini adalah apa yang dipamerkan orang lain di media sosial—kejayaan, percutian mewah, wajah yang ceria, dan pencapaian. Ia hanyalah 1% daripada keseluruhan hidup mereka yang telah dipilih untuk ditunjukkan.

2. Perspektif Akademik & Psikologi

Dalam bidang psikologi, fenomena ini dijelaskan melalui **Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory)** yang diperkenalkan oleh Leon Festinger pada tahun 1954.

- **Perbandingan Sosial Ke Atas (Upward Social Comparison):** Apabila kita

membandingkan diri dengan orang yang kita anggap "lebih baik," ia sering mencetuskan perasaan rendah diri, ketidakpuasan hati, dan kemurungan.

- **Kesan Media Sosial:** Kajian moden menunjukkan bahawa algoritma media sosial memburukkan keadaan ini kerana kita terdedah kepada "kejayaan" orang lain secara berterusan tanpa melihat "proses" atau "kegagalan" mereka. Ini mewujudkan ilusi bahawa hidup orang lain sentiasa sempurna.

3. Perspektif Islam

Islam sangat menekankan konsep syukur dan menjaga hati daripada sifat *hasad* (dengki).

- **Hadith tentang Syukur:** Rasulullah ﷺ bersabda: *"Lihatlah kepada orang yang lebih rendah daripadamu (dalam urusan dunia) dan janganlah kamu melihat kepada orang yang lebih atas daripadamu. Hal itu lebih layak agar kamu tidak meremehkan nikmat Allah yang dikurniakan kepadamu."* (Hadith Riwayat Muslim). Ini adalah "ubat" psikologi yang paling mujarab—fokus kepada nikmat yang kita ada, bukannya apa yang kita rasa kurang berbanding orang lain.
- **Konsep Ujian (Al-Baqarah: 155):** Allah mengingatkan bahawa setiap manusia diuji dengan cara berbeza. Apa yang kita lihat sebagai "nikmat" pada orang lain mungkin sebenarnya adalah "istidraj" atau ujian yang lebih berat buat mereka yang tidak kita ketahui.

4. Contoh Situasi Nyata

Situasi	Di Sebalik Tabir (Realiti)	Sorotan (Media Sosial)
Kerjaya	Bekerja 12 jam sehari, stres dengan bos, dan banyak permohonan kerja ditolak.	Gambar pejabat baru yang cantik dengan kapsyen "Syukur, pencapaian baru!"
Keluarga	Pasangan yang bertengkar tentang kewangan dan anak-anak yang sukar dikawal.	Gambar keluarga sedondon di hari raya dengan senyuman lebar.
Pelajaran	Menangis waktu malam kerana tidak faham subjek dan hampir berputus asa.	Gambar memegang sijil dekan atau skrol konvokesyen.

Kesimpulan

Apabila kita membandingkan "kekacauan" dalam hidup kita dengan "kesempurnaan" luaran orang lain, kita sedang melakukan ketidakadilan terhadap diri sendiri. Kita membandingkan **proses** kita dengan **hasil akhir** orang lain.

Langkah seterusnya: Adakah anda sedang mengalami tekanan kerana sering membandingkan diri di media sosial? Jika mahu, saya boleh kongsi beberapa tips praktikal untuk membina "digital boundaries" atau cara mempraktikkan jurnal kesyukuran (gratitude journaling).

Tentu, ini adalah langkah praktikal yang boleh anda mulakan hari ini untuk menjaga kesihatan mental dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain.

1. Membina Sempadan Digital (Digital Boundaries)

Matlamatnya bukan untuk berhenti menggunakan teknologi, tetapi untuk **mengawal** bagaimana teknologi mempengaruhi emosi anda.

- i. **Audit Senarai 'Following':** Lihat kembali akaun yang anda ikuti. Jika ada akaun yang membuatkan anda rasa rendah diri, tidak cukup bagus, atau cemburu setiap kali mereka memuat naik sesuatu, tekan butang **Unfollow** atau **Mute**.
- ii. **Peraturan "Golden Hour":** Jangan buka media sosial dalam masa **30-60 minit pertama** selepas bangun tidur dan sebelum tidur. Gunakan waktu pagi untuk menetapkan niat hari anda, bukan untuk melihat "highlight reel" orang lain.
- iii. **Tetapkan Had Masa (App Timer):** Gunakan fungsi *Digital Wellbeing* (Android) atau *Screen Time* (iOS) untuk menghadkan penggunaan aplikasi seperti Instagram atau TikTok kepada 30-45 minit sehari sahaja.
- iv. **Fahami "Algorithm Bias":** Ingat bahawa media sosial direka untuk menunjukkan perkara yang luar biasa, bukan perkara biasa. Apa yang anda lihat bukanlah norma kehidupan manusia yang sebenar.

2. Praktis Jurnal Kesyukuran (Gratitude Journaling)

Jurnal kesyukuran membantu otak anda beralih daripada mencari **apa yang kurang** kepada menghargai **apa yang ada**.

- i. **Teknik "3 Perkara Kecil":** Setiap malam sebelum tidur, tuliskan 3 perkara spesifik yang anda syukuri pada hari itu.
 - ii. *Contoh lemah:* "Saya syukur sebab ada makanan."
 - iii. *Contoh kuat:* "Saya syukur dapat minum kopi panas waktu hujan petang tadi, rasa sangat tenang."
 - iv. **Fokus pada "Micro-Wins":** Raikan kemenangan kecil yang tidak akan anda muat naik ke media sosial. Contohnya: "Hari ini saya berjaya bangun awal," atau "Saya berjaya sabar walaupun kerja bertimbun."
 - v. **Perspektif Islam (Tahadduth bin Ni'mah):** Dalam Islam, menyebut-nyebut nikmat Allah kepada diri sendiri (bukan untuk menunjuk-nunjuk) adalah cara untuk meningkatkan iman. Tuliskan "Alhamdulillah" untuk nikmat yang sering kita anggap remeh seperti kesihatan, nafas, dan keamanan.
-

3. Amalan "Reality Check" (Muhasabah)

Apabila perasaan cemburu atau rendah diri datang, cuba tanya diri anda soalan-soalan ini:

1. "Adakah saya tahu apa cabaran yang dia hadapi untuk sampai ke tahap itu?"
2. "Adakah paparan ini menunjukkan 24 jam hidupnya, atau hanya 15 saat yang terbaik?"
3. "Adakah kejayaan dia mengurangkan peluang saya untuk berjaya?" (Jawapannya: Tidak. Rezeki Allah itu luas dan tidak terbatas).

Tip Tambahan: Cuba amalkan "Digital Detox" selama 24 jam pada hujung minggu. Lihat bagaimana perasaan anda apabila anda benar-benar "hadir" (present) dalam dunia nyata tanpa gangguan skrin.

Adakah anda ingin saya bantu drafkan satu templat ringkas untuk Jurnal Kesyukuran harian anda?