

## SIMPTOM KEMURUNGAN REMAJA KESAN PENGUNAAN MEDIA SOSIAL

*(Symptoms of Teenage Depression as Effects of Social Media)*

<sup>1</sup>NOOR AMILA ABDUL HALIM

<sup>1,2</sup>FARIZA MD SHAM

<sup>1,2</sup>MOHD AL ADIB SAMURI

<sup>1</sup>Institut Islam Hadhari, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi,  
Selangor, Malaysia

<sup>2</sup>Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi,  
Selangor, Malaysia

---

### ABSTRAK

Sebahagian remaja terlalu obses dengan media sosial sehingga mereka boleh menghabiskan masa seharian melayari media sosial. Mereka menjadikan gajet dan media sosial sebagai sumber rujukan. Kandungan yang terdapat dalam media sosial bukan sekadar positif malah terdapat juga kandungan unsur negatif. Ini merupakan cabaran bagi remaja untuk mengurus emosi dan konflik dalam diri akibat penggunaan media sosial. Kajian terkini mendapati penggunaan media sosial yang berlebihan boleh menyebabkan ketagihan dan memberi kesan dari sudut psikologi dan tingkah laku remaja. Bagi remaja yang tidak dapat mengurus emosi dengan baik cenderung mengalami kemurungan akibat daripada penggunaan media sosial secara keterlaluan. Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti simptom kemurungan yang dialami remaja sekolah agama akibat penggunaan media sosial. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif iaitu temu bual berstruktur terhadap 8 orang remaja. Hasil kajian mendapati penggunaan media sosial boleh menyebabkan remaja mengalami simptom kemurungan seperti mengalami keresahan atau kerencatan psikomotor, gangguan emosi mood, kehilangan minat atau kehilangan keseronokan dalam hampir semua

aktiviti, keletihan dan hilang kebolehan untuk memberi tumpuan. Hasil kajian juga menunjukkan salah satu faktor responden mengalami simptom kemurungan ialah mereka membandingkan diri dengan individu lain di media sosial. Oleh itu, proses intervensi melalui pendekatan psikologi Islam perlu dikenalpasti dalam mengawal tingkah laku remaja dalam penggunaan media sosial yang keterlaluan. Jika tidak ditangani akan memberi impak kepada pembangunan insan serta menjejaskan proses pembentukan masyarakat yang berteraskan peradaban Islam.

**Kata Kunci:** Simptom kemurungan; media social; remaja; psikologi; emosi

### ***ABSTRACT***

*A growing number of teenagers are obsessed with social media that they can spend a whole day on social media platforms. Their gadgets and social media platforms become their source of reference. Contents on social media are not just positive, but there are also negative ones. This has become a challenge for teenagers to manage their emotions and conflicts within them as a result of social media use. Recent studies have found that excessive use of social media can cause addiction and give psychological effects in their behaviours. Teenagers who are unable to manage their emotions tend to experience depression as a result of excessive social media use. Therefore, a study on social media use on teenagers' psychology needs to be done. This study aims to identify the symptoms for depression in teenage students of religious schools as a result of social media use. This study employs qualitative method which is structured interviews with 8 teenagers. This study discovers that social media can cause teenage users to experience symptoms for depression such as despair, psychomotor retardation, mood disruptions, loss of interest or joy in doing most activities, fatigue and inability to focus. Studies also show that one of the factors of respondents' experience with depression is that they compare themselves with other individuals on social media. Therefore, intervention through Islamic psychological approach needs to be identified in controlling teenage behaviours in excessive social media use. This issue needs to be addressed, if not it will give a huge negative impact to the human development based on Islamic civilization.*

*Keywords: Depression symptoms; social media; teenagers; psychology; emotions*

## **PENGENALAN**

Pandemik Covid-19 mula merebak di Malaysia bermula Mac 2020 memberi kesan pelbagai aspek bukan sahaja dari sudut kesihatan fizikal, ekonomi, pendidikan tetapi memberi kesan kepada kesihatan mental terutamanya golongan remaja. Kesan penutupan sekolah dan dihentikan semua aktiviti luar memberi kesan dari sudut psikologi kepada golongan remaja. Golongan remaja banyak menghabiskan masa dengan gajet dan media sosial. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan statistik yang dikeluarkan oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (2021) penggunaan internet bagi golongan remaja yang berumur 15 tahun ke atas meningkat iaitu 89.6 peratus pada 2020 manakala pada tahun 2019 84.2 peratus. Keadaan ini memberi kesan dari sudut kesihatan mental remaja.

Pada tahun 2020 lima aktiviti atas talian yang tertinggi digunakan oleh rakyat Malaysia iaitu komunikasi teks (98.1%), media sosial (93%), menonton video (87.3%), video komunikasi (81.1%), dan mendapatkan maklumat (74.3%). Terdapat tiga aplikasi media sosial yang tertinggi iaitu Facebook (91.7%), Youtube (80.6%) dan Instagram (63.1%) (SKMM 2021). Berdasarkan hasil kajian Nor Fazilah & Hishamudin (2019) akibat penggunaan media sosial memberi kesan dari sudut personaliti komunikasi di media sosial bagi golongan remaja. Mereka mempunyai personaliti *neuroticisme* (keimbangan, keresahan, iri hati, cemburu). Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), lebih daripada 13% remaja yang berumur 10 hingga 19 tahun mengalami masalah gangguan mental (United Nation Foundation 2021). Terdapat beberapa kategori kesihatan mental iaitu kemurungan, *anxiety*, gangguan *bipolar* dan *skizofrenia*.

Oleh itu, kajian ini dilakukan untuk mengenalpasti simptom kemurungan yang dialami remaja akibat penggunaan media sosial. Reka bentuk kajian adalah kajian tinjauan dengan menggunakan kaedah kajian kualitatif melalui temu bual berstruktur. Terdapat 5 soalan temu bual iaitu demografi, tempoh masa penggunaan media sosial, jenis akaun media sosial yang dimiliki, emosi selepas melayari media sosial dan simptom kemurungan akibat penggunaan media sosial.

## **KAJIAN LITERATUR**

Dasar Kesihatan Mental (2012) mendefinisikan kesejahteraan individu apabila dapat menghadapi tekanan dengan baik dan dapat melakukan pekerjaan secara produktif. Lebih 13% remaja berumur 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan mental (*United Nation Foundation* 2021). Manakala seramai setengah juta atau 2.3% remaja yang berusia 16 tahun ke atas mengalami kemurungan (NHMS 2019).

Terdapat kajian yang telah dilakukan di China mendapati seramai 98.6% daripada 817 juta orang mengakses internet dan daripada jumlah itu, sebanyak 18% adalah golongan remaja yang mengakses internet menggunakan telefon bimbit (Chew Chin Yee & Shahlan Surat. 2021). Menurut Jabatan Perangkaan Malaysia (2020) menyatakan capaian internet meningkat sebanyak 90.1 peratus pada tahun 2019 berbanding 87 peratus pada tahun 2018. Manakala menurut Jabatan Perangkaan Malaysia (2021) menyatakan pada tahun 2020 capaian internet isi rumah meningkat 1.6 peratus iaitu 91.7 peratus. Seterusnya capaian internet isi rumah telefon bimbit dan komputer 98.6 peratus dan 77.6 peratus. Penggunaan internet bagi golongan remaja yang berumur 15 tahun ke atas meningkat iaitu 89.6 peratus pada 2020 manakala pada tahun 2019 84.2 peratus. Penggunaan internet bagi golongan remaja adalah 85.6 peratus manakala 29 peratus mengalami ketagihan internet (NHMS 2017).

Definisi ketagihan adalah suatu keadaan teringin akan sesuatu. Ketagihan skrin dan ketagihan media sosial merupakan permasalahan yang memberi kesan aspek kesihatan mental remaja (Abdul Rashid et al. 2021). Kemurungan merupakan penyakit gangguan perasaan yang boleh dirawat. Kemurungan berkaitan cara seseorang berfikir dan bertindak (America Psychiatric Association APA 2020). Keadaan orang yang mengalami kemurungan akan berasa sedih, berdukacita, putus asa dan tidak bersemangat (Mohd Haikal Anuar Adnan et al. 2014). Menurut Xueyi Shen et al. (2021) 50 peratus kes kemurungan muncul sebelum usia 25 tahun dan merupakan penyebab utama seseorang hilang upaya.

Bagi golongan muda yang tidak dapat kasih sayang dari ahli keluarga dan orang terdekat akan menjadikan media sosial sebagai platform untuk berinteraksi (Burnell & Kuther 2016). Kesan akibat penggunaan media sosial kepada kesihatan mental remaja berdasarkan gaya komunikasi tanpa batasan di media sosial boleh mempengaruhi emosi remaja dan mempunyai personaliti *neuroticisme* iaitu kebimbangan, keresahan, iri hati dan cemburu (Nor Fazilah & Hishamudin 2019). Berdasarkan kajian oleh Xinyan Xie et al. (2020) untuk melihat gejala kemurungan dalam kalangan pelajar akibat penutupan sekolah ketika pandemik Covid-19. Hasil kajian mendapati (22.6%) responden mengalami kemurungan manakala (18.9%) responden mengalami simptom *anxiety* akibat kurang aktiviti sosial dan aktiviti luar dalam kalangan kanak-kanak.

Generasi Z merupakan generasi yang lahir 1998 hingga 2009. Mereka merupakan generasi teknologi dan didedahkan dengan internet sejak bayi lagi. Mereka merupakan generasi yang berada dalam dunia maya dan saling berkomunikasi melalui internet juga merupakan individu yang membesar pada era perkembangan teknologi (Fariza 2017). Golongan remaja merupakan golongan terbesar pengguna media sosial dan

golongan yang terpenting dalam proses perkembangan rangkaian media sosial (Subrahmanyam & Greenfield 2008). Kesan penggunaan media sosial berdasarkan hasil kajian Chew Chin Yee & Shahlan (2021) mendapati golongan remaja melayari media sosial dipengaruhi media sosial adalah untuk mengikuti trend terbaru. Seterusnya berdasarkan hasil kajian ini juga mendapati tahap sendiri pelajar tidak berada pada tahap terlalu rendah.

Media sosial memberi kebaikan jika digunakan dengan cara yang betul, sebaliknya jika salah guna memberi kesan negatif terutamanya bagi golongan remaja. Wujudnya pembulian siber atau *Cyber bullying* kesan daripada ini ada yang ingin membunuh diri. Trend buli siber menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun (Shahrul Nazmi et al. 2019). Golongan remaja banyak menghabiskan masa dengan melayari media sosial. Penggunaan media sosial memberi kesan kepada pemikiran remaja. Implikasi penggunaan media sosial kepada tingkah laku remaja seperti buli siber, pornografi, berita palsu dan penipuan dalam talian. Manakala kesan dari sudut kesihatan mental seperti kemurungan, stres dan kebimbangan (Abdul Rashid et al. 2021). Pengaruh media sosial yang mempunyai ramai pengikut dapat mengubah pemikiran remaja dan dapat mengubah penghargaan sendiri remaja (Chew Chin Yee & Shahlan Surat 2021).

Kemurungan merupakan sesuatu yang melibatkan emosi kesan dari tekanan yang berat dan tidak dapat tertanggung. Terdapat sembilan simptom utama kemurungan, perasaan atau mood yang tidak stabil seperti sedih, putus asa, pilu atau berasa kosong, hilang keseronokan hampir semua aktiviti yang digemari sebelum ini, penurunan atau hilang berat badan atau kenaikan berat badan, kemerosotan psikomotor iaitu berkaitan tingkah laku, gangguan tidur iaitu insomnia atau hyper insomnia (Rose Fazilah et al. 2015). Golongan remaja adalah golongan yang mempunyai masalah gangguan tidur. Remaja yang tidak mendapat tidur yang cukup cenderung mengalami tekanan berbanding remaja yang mendapat tidur yang cukup. Kajian yang telah dilakukan golongan remaja yang mengalami gangguan tidur tidak dapat tidur yang cukup cenderung mengalami masalah kesihatan mental dan tekanan. Hasil kajian mendapati 88% kanak-kanak dan 97% remaja mengalami masalah sekurang-kurangnya satu dari tujuh domain tidur (Quon et al. 2018). Saringan kadar *pravelens* bunuh diri di sekolah mengenalpasti adalah merupakan remaja yang mempunyai masalah kesihatan mental (Dursun Karaman & Ibrahim Durukan 2013).

Penggunaan media sosial yang tidak terkawal boleh membawa ketagihan. Ketagihan pengguna media sosial memberi kesan kepada tingkah laku, cara berfikir, gangguan emosi dan masalah gangguan tidur. Jika tidak dikawal ketagihan penggunaan media sosial bagi golongan remaja boleh membawa kepada masalah kesihatan mental seperti kemurungan, stres dan kebimbangan. Sungguhpun begitu,

media sosial bukan sahaja memberi kesan negatif tetapi jika menggunakannya dengan cara yang betul boleh membawa kebaikan dan keuntungan kepada remaja malahan boleh menjana pendapatan.

## **METODOLOGI**

### **1. Reka Bentuk Kajian**

Reka bentuk kajian ini adalah kajian tinjauan yang menggunakan kaedah penyelidikan kualitatif secara temu bual berstruktur dengan soalan temu bual dibangunkan sebagai instrumen kajian. Lokasi kajian adalah Sekolah Menengah Agama di Negeri Sembilan. Sesi temu bual bersama responden dilakukan secara dalam talian iaitu platform *Google Meet*.

### **2. Kaedah Pemilihan Sampel**

#### **a. Peserta Kajian**

Jumlah peserta kajian adalah 8 orang. Peserta dalam kajian ini adalah terdiri daripada 6 orang remaja Sekolah Menengah Agama yang berumur 17 tahun, iaitu 3 orang remaja lelaki dan 3 orang remaja perempuan. Mereka adalah pelajar dari kategori pelajar pandai, sederhana dan lemah yang akan menghadapi peperiksaan SPM 2021 dan merupakan pelajar Sekolah Menengah Agama di Negeri Sembilan. Selain itu 2 orang peserta kajian berumur antara 25 hingga 30 tahun adalah peserta kajian yang mempunyai pengalaman stres dan kemurungan sewaktu remaja serta pengalaman dalam rawatan psikiatri sewaktu remaja. Soalan temu bual ditadbir oleh penyelidik merujuk dan berpandukan Inventori Kemurungan Beck II (BDI II) dan berdasarkan kajian lepas.

Dalam pengumpulan data kajian soalan temu bual terbahagi kepada 5 soalan iaitu demografi, tempoh masa penggunaan media sosial, jenis akaun media sosial, emosi selepas melayari media sosial dan simptom kemurungan akibat penggunaan media sosial. Data temu bual dirakam dan dianalisis dengan transkripsi secara verbatim.

## DAPATAN KAJIAN

### Demografi

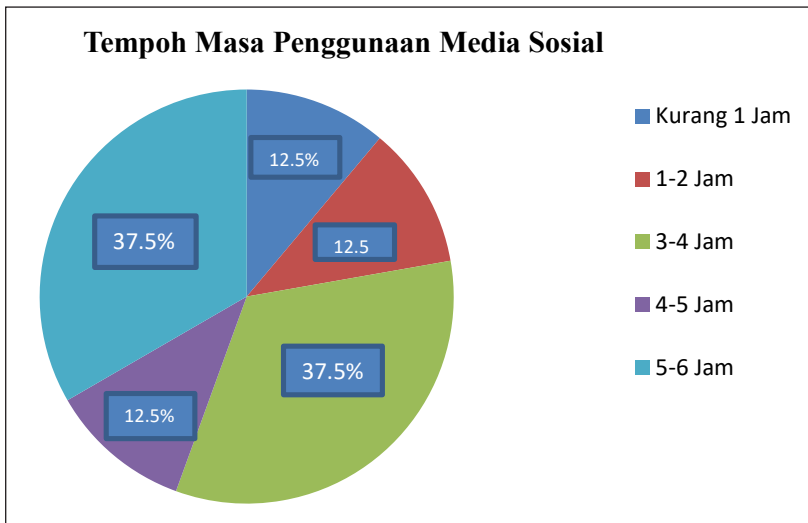
JADUAL 1 Bilangan Responden

Jantina	Bilangan Responden	Peratus
Lelaki	3	37.5%
perempuan	5	62.5%
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Sumber: Temu bual 2022

Berdasarkan temu bual, seramai 8 orang responden iaitu 6 orang pelajar Sekolah Menengah Agama yang berumur 17 tahun iaitu 3 orang pelajar lelaki dan 3 orang pelajar perempuan dan 2 perempuan dewasa yang berumur 20 hingga 30 tahun.

### Tempoh Masa Melayari Media Sosial Sehari



RAJAH 1 Tempoh masa melayari media sosial sehari

Rajah 1 menunjukkan jumlah jam sehari yang digunakan remaja untuk melayari media sosial. Hasil kajian mendapati majoriti responden melayari media sosial 3-4 jam sehari dan 5-6 jam sehari. Bagi responden yang melayari media sosial 5-6 jam sehari adalah bertujuan untuk melengkapkan kerja sekolah dan untuk menghabiskan atau meluangkan masa di media sosial. Sebaliknya jika kelas terlalu lama maka responden kurang melayari media sosial. Manakala bagi responden yang melayari media sosial 1-2 jam sehari adalah bertujuan untuk “bersosial atau skrol”.

“Bersosial atau skrol” Peserta 5.

“Tengok *youtube* ceramah perkongsian dari kawan. *Youtube* dengan ceramah 5 jam penggunaan”

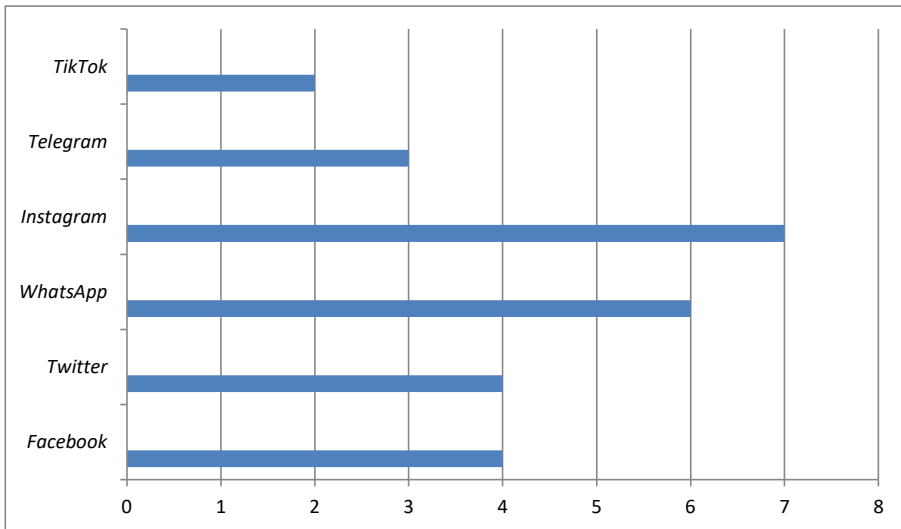
Peserta 8

Kajian ini selari dengan hasil kajian Nurul Solehah (2019) mendapati jumlah jam pelajar sekolah melayari media sosial lebih daripada 6 jam sehari iaitu lebih banyak masa diluangkan melayari aplikasi Youtube. Manakala bagi aplikasi WhatsApp kurang 2 jam sehari. Ketagihan terhadap media sosial meningkat semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan dan golongan remaja banyak menghabiskan masa di rumah berdasarkan statistik media sosial 86.5%, mesej berkumpulan (*group chat*) 58.5%, dan Mesej peribadi atau *private message* 36.1% (SKMM 2020). Berdasarkan laporan digital *Hootsuit and we are social 2018* melaporkan penggunaan internet penduduk Malaysia 78% meluangkan masa 3 jam sehari untuk melayari media sosial.

Selain itu, kajian oleh Norbaidurah (2018) hasil kajian mendapati 45% pelajar meluangkan masa sehari 4-6 jam menggunakan telefon pintar. Terdapat kajian yang telah dilakukan terhadap 2077 orang remaja Cina hasil kajian menunjukkan bahawa masalah penggunaan telefon bimbit memberi kesan kepada kelesuan pembelajaran, senaman fizikal dapat mengurangkan tekanan psikologi dalam kalangan remaja dan kajian ini juga mencadangkan senaman fizikal mempunyai perkaitan dengan pengurangan penggunaan masalah penggunaan telefon bimbit dan penurunan keletihan pembelajaran (Li et al. 2021). Masalah penggunaan telefon bimbit berlebihan dalam kalangan remaja memberi kesan kepada kesihatan mental dan penggunaan tenaga, hilang fokus pembelajaran dan akhirnya membawa kepada *burnout* kepada remaja (Zhang et al. 2021).



### Jenis Akaun Sosial Media



RAJAH 2 Jumlah Akaun Sosial Media

Hasil kajian mendapati penggunaan jenis aplikasi media sosial yang aktif bagi responden kajian ini adalah adalah aplikasi *Instagram*, kedua aplikasi *WhatsApp* dan yang ketiga adalah *Facebook* dan *Twitter*. Sebagaimana temu bual bersama responden adalah:

“*Facebook* adalah untuk tengok stream/ derma kepada streamer-streamer. *Tiktok* pula belajar skill, *Whatsapp* untuk berkomunikasi”

(Peserta 6)

“*Whatsapp* adalah untuk berkongsi maklumat SPM, *Instagram* pula maklumat kawan-kawan yang lama tak jumpa, *Facebook* saya guna untuk stream”

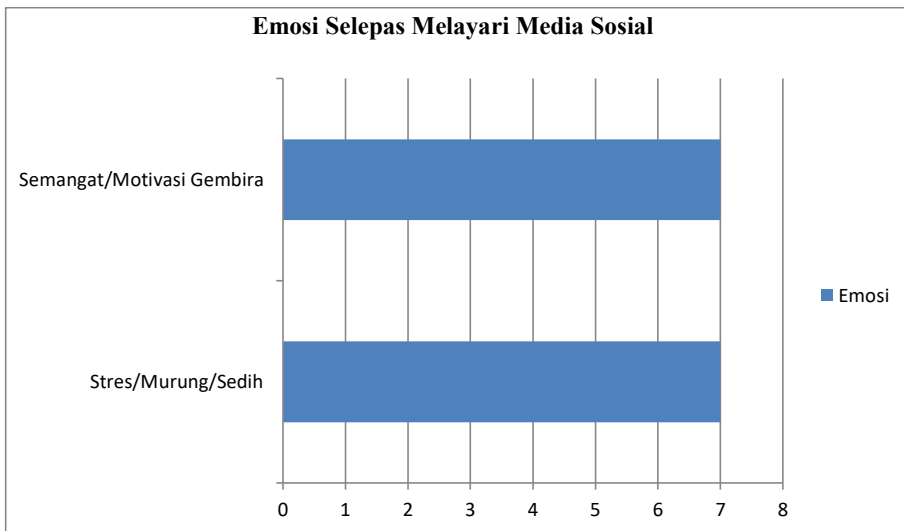
(Peserta 7)

Menurut Jabatan Perangkaan (2021) aktiviti internet yang popular di Malaysia adalah rangkaian sosial. Hasil kajian Jamiah Manap et al. (2016) mendapati terdapat 8 aplikasi yang digunakan oleh golongan remaja iaitu *facebook*, *Youtube*, *Twitter*, *blog*, *WhatsApp*, *Wechat*, *telegram* dan *Instagram*. Aplikasi *WhatsApp* popular dalam kalangan remaja akhir, seterusnya *Facebook* pula aplikasi untuk mencari maklumat terkini, *Instagram* pula aplikasi untuk memaparkan aktiviti harian gambar dan video. Berdasarkan data dikeluarkan oleh Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia

Malaysia atau SKMM (2019), jumlah pengguna melayari aplikasi *Facebook* adalah tinggi iaitu 97.3 peratus manakala aplikasi *Instagram* adalah 57 peratus dan *Twitter* 23.8 peratus.

Hasil kajian ini selari dengan hasil kajian Rifqi Agianto et al. (2020) iaitu seramai 52% remaja pengguna aplikasi *Instagram* memberi pengaruh terhadap gaya hidup remaja. Perubahan gaya hidup terdapat yang lebih baik dan ada yang ke arah buruk akibat daripada posting yang dilihat. Berdasarkan hasil kajian Tan (2022) berkaitan pemahaman umum tentang risiko remaja di platform *Facebook* di Taiwan hasil kajian mendapati remaja mempelajari perkara baru (47.3%), melakukan kerja sekolah (40.6%), berkongsi kandungan sendiri (33.5%), menyiarkan gambar atau cerita (33.1%), berkongsi kandungan buatan sendiri (17.2%) dan berkomunikasi dalam talian (11.3%).

### Emosi Selepas Melayari Media Sosial



RAJAH 3 Emosi selepas melayari media sosial

Rajah 3 menunjukkan hasil kajian emosi selepas melayari media sosial. Hasil kajian mendapati emosi seimbang antara motivasi emosi gembira dan emosi stres/murung/sedih. Iaitu tindak balas emosi berdasarkan jenis kandungan yang di lihat. Iaitu jenis emosi positif semangat, motivasi dan gembira apabila responden melihat/menonton kandungan media sosial yang diminati. Sebaliknya jenis emosi negatif seperti stres, murung dan sedih apabila responden melihat/menonton jenis kandungan yang tidak disukai.

“Cepat terpengaruh negatif contoh *trend* pakaian”

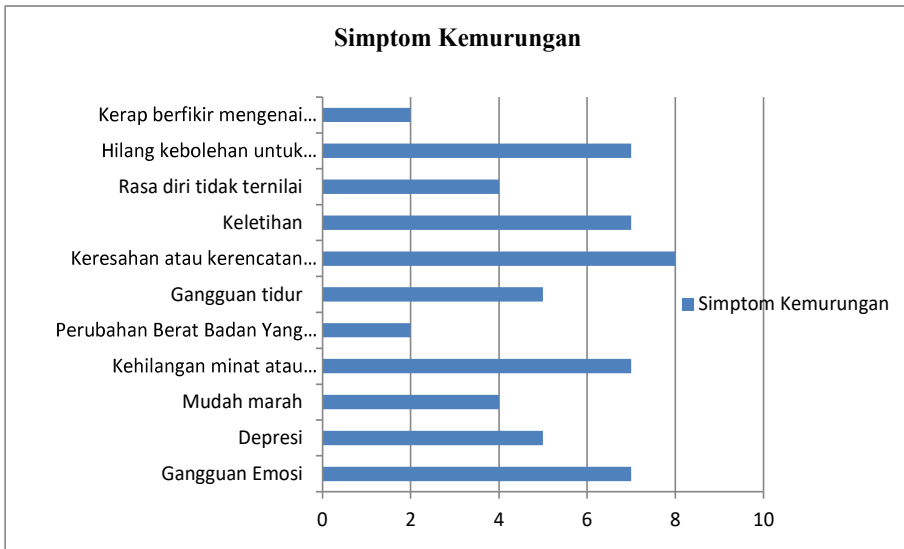
(Peserta 3)

“Positif (benda yang minat/ bersukan/ *trend*)”

(Peserta 6)

Dapatan kajian Fazlinda & Mohammad Siraj (2018) mendapati pelajar perempuan lebih terkesan dengan media sosial berbanding lelaki oleh kerana pelajar perempuan lebih terpengaruh dengan fesyen-fesyen, membeli-belah dan lain-lain. Manakala bagi pengguna *Facebook* yang aktif dan berkomunikasi di media sosial mengurangkan kesunyian sebaliknya pengguna *Facebook* yang pasif iaitu hanya melihat tanpa berkomunikasi meningkatkan perasaan resah dan kesunyian (Burke & Kraut 2016). Emosi yang digambarkan dalam media sosial adalah cara seseorang itu melahirkan emosi dirinya di media sosial. Emosi ketika melayari media sosial mempengaruhi emosi individu tersebut (Panger 2017).

### Simptom Kemurungan Akibat Pengguna Media Sosial



RAJAH 4 Simptom Kemurungan Akibat Pengguna Media Sosial

Hasil kajian ini menunjukkan seramai 8 orang responden (100%) orang responden mengalami kesemua simptom kemurungan. Simptom keresahan atau kerencatan psikomotor menunjukkan peratusan tertinggi iaitu kesemua responden mengalami simptom ini. Seterusnya, terdapat 4 simptom kedua tertinggi adalah gangguan emosi, kehilangan minat atau kehilangan keseronokan dalam hampir semua aktiviti,

keletihan dan hilang kebolehan untuk memberi tumpuan. Seramai 5 orang responden mengalami simptom depresi dan gangguan tidur. Analisis ini menunjukkan kesemua responden mengalami kesemua simptom atau 11 simptom kemurungan yang dinyatakan.

Menurut Elizabeth et al. (2018) remaja adalah golongan yang banyak mengalami gangguan tidur hasil kajian mendapati 31% kanak-kanak berumur 4-11 tahun dan 71% remaja berumur 12-18 tahun mengalami masalah tidur. Manakala kesan penggunaan media sosial berkaitan dengan kualiti tidur remaja di Scotland. Hasil kajian mendapati remaja yang melayari media sosial waktu malam mengalami kualiti tidur yang lemah, harga diri yang rendah tahap kebimbangan dan tahap kemurungan yang tinggi (Heather & Holly 2016). Manakala simptom hilang minat dan masalah tumpuan lebih biasa terjadi bagi golongan dewasa (Rice F. et al. 2019).

Gejala *vegetative* iaitu selera makan dan perubahan berat badan, kehilangan tenaga dan insomnia merupakan gejala yang lebih biasa bagi remaja MDD (*major depressive disorder*) berbanding orang dewasa MDD (Rice F. et al. 2019). Diagnostic and statistical manual of mental disorders edisi ke-5 (APA, 2013) menyatakan terdapat Sembilan simptom utama kemurungan iaitu perasaan atau mood yang tidak stabil (rasa sedih, pilu, murung, pilu, putus asa, rasa kosong), hilang minat dan keseronokan aktiviti dulu digemari, penurunan atau hilang berat badan, perubahan rutin tidur, pergolakan atau kemerosotan dalam aspek psikomoto, keletihan atau hilang/kurang bertenaga hampir di kebanyakan hari, memiliki perasaaan tidak rasional seperti rasa diri tidak berguna, putus asa, kecewa, hilang keupayaan untuk berfikir atau untuk memberi tumpuan (fokus) dan cubaan untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain.

Menurut kajian Hilwa & Nor Asyirah (2019) mendapati semakin tinggi sokongan sosial semakin rendah kemurungan dan simptom kemurungan. Manakala berdasarkan hasil kajian implikasi penggunaan media sosial kepada tingkah laku langsung seperti bunuh diri, buli siber, kemurungan, kebimbangan, takut dan cemas (Abdul Rashid et al. 2021). Hasil kajian Farah (2020) pula mendapati remaja yang ketagihan media sosial lebih mudah mengalami kemurungan. Oleh itu, remaja yang mengalami kemurungan akan mengalami perubahan emosi dan tingkah laku atau mengalami simptom-simptom tersebut. Orang sekeliling terutamanya ibu bapa ahli keluarga perlu peka dengan perubahan tingkah laku remaja.

## **HASIL DAN PERBINCANGAN**

Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti simptom kemurungan yang dialami remaja sekolah agama akibat penggunaan media sosial. Secara keseluruhan kajian

ini mengkaji berkaitan tempoh masa melayari media sosial sehari, jumlah akaun sosial media, emosi selepas melayari media sosial dan simptom kemurungan akibat pengguna media sosial.

Hasil dapatan kajian ini berdasarkan purata tempoh masa melayari media sosial sehari adalah purata 3-4 jam sehari dan 5-6 jam sehari. Selain itu, terdapat juga responden yang melayari *Youtube* 5 jam. Menurut Yuan-Xia Gao et al. (2022) menyatakan purata masa penggunaan media sosial dalam sehari adalah tinggi dan berlebihan adalah melebihi 6 jam sehari. Hal ini selari dengan kajian Anna Maria Werling et al. (2021) menyatakan aktiviti media sosial yang berlebihan adalah lebih dari 6 jam. Apabila jumlah masa yang banyak dihabis dengan penggunaan media sosial dikaitkan dengan risiko kecederaan diri (Amber Barthorpe et al. 2020). Seterusnya, responden kajian ini menyatakan mereka melayari media sosial adalah untuk mengisi masa lapang dan berdasarkan emosi jika ada kelas yang lama maka mereka kurang melayari media sosial.

Seterusnya, berdasarkan jumlah akaun sosial media yang paling aktif bagi responden kajian ini adalah Instagram, *WhatsApp* dan ketiga adalah *Facebook* dan *Twitter*. Responden melayari aplikasi *Instagram* adalah untuk hilangkan stres dan menonton video yang diminati, melihat perkembangan rakan dan berita terkini. Manakala, aplikasi *WhatsApp* pula adalah bertujuan untuk berkomunikasi dan berkongsi maklumat berkaitan SPM dan kelas secara dalam talian. Tiga media sosial yang tertinggi digunakan oleh rakyat Malaysia adalah *Facebook* (91.7%), *Youtube* (80.6%) dan *Instagram* (63.1%) (SKMM 2020). Dapatan kajian lepas mendapati komunikasi dalam pendidikan secara dalam talian kebanyakan berlaku melalui aplikasi *WhatsApp* dan digabungkan dengan media sosial seperti *TikTok*, *Instagram* dan *Youtube* (Davide Marengo et al. 2022). Oleh itu, setiap aplikasi media sosial mempunyai peranan yang berbeza.

Manakala, hasil analisis bagi konstruk kesan emosi selepas melayari media sosial akibat penggunaan media sosial adalah seimbang antara motivasi/emosi gembira dan emosi stres/murung/sedih. Hal ini kerana apabila mereka menonton video atau foto yang berunsur motivasi ia memberi inspirasi dan motivasi kepada mereka. Sebaliknya, jika kandungan yang ditonton berkaitan dengan pelajaran seperti keputusan peperiksaan mereka tidak sebaik yang ditonton membuatkan mereka stres dan murung. Menurut, Matti Vuorre et al. (2021) ketagihan penggunaan media sosial dikaitkan dengan masalah emosi. Seterusnya memberi kesan kebimbangan akademik *academic anxiety* (Yulai Zeng et al. 2022). Disokong kajian Fazlinda & Mohammad Siraj (2018) memberi kesan terhadap tingkah laku pelajar kerana pelajar banyak didedahkan video tidak bermoral di media sosial. Sungguhpun begitu, media sosial juga merupakan platform yang memberi kandungan yang positif dan pengajaran kepada remaja (Nurul Solehah 2019).

Dapatan keseluruhan menunjukkan penggunaan media sosial memberi kesan negatif terhadap psikologi responden iaitu simptom kemurungan. Kesemua responden mengalami kesemua simptom kemurungan iaitu gangguan emosi, depresi, mudah marah, kehilangan minat atau kehilangan keseronokan dalam hampir semua aktiviti, perubahan berat badan yang signifikan atau gangguan selera, gangguan tidur, keresahan atau kerencatan psikomotor, keletihan, rasa diri tidak bernilai, hilang kebolehan untuk memberi tumpuan dan kerap berfikir mengenai kematian dan bunuh diri. Manakala tujuh orang responden kajian mengalami 4 gangguan simptom kemurungan iaitu gangguan emosi, kehilangan minat atau kehilangan keseronokan dalam hampir semua aktiviti, keletihan dan hilang kebolehan untuk memberi tumpuan. Penemuan hasil kajian ini secara tidak langsung menunjukkan kesan penggunaan media sosial dari sudut kesihatan mental golongan remaja dan dewasa. Penemuan kajian ini selari dengan kajian Rice et al. (2019) jenis simptom kemurungan adalah gejala selera makan, hilang tenaga dan insomnia bagi golongan remaja. Bagi golongan dewasa mereka mengalami hilang minat dan masalah tumpuan. Hasil kajian Heather & Holly (2016) iaitu penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan kualiti tidur. Remaja yang melayari media sosial pada waktu malam mengalami kualiti tidur yang lemah, harga diri yang rendah. Menurut, National Health Morbidity Survey, NHMS (2019) hampir 2.3% rakyat Malaysia atau setengah juta mengalami simptom tekanan atau depresi. Oleh itu, penggunaan media sosial yang tidak terkawal memberi kesan terhadap psikologi dan boleh menyebabkan stres dan kemurungan.

## **KESIMPULAN**

Kajian ini membuktikan bahawa terdapat kesan sampingan dari sudut emosi apabila penggunaan media sosial berlebihan. Responden mengalami simptom kemurungan akibat penggunaan media sosial. Proses intervensi melalui pendekatan psikologi Islam perlu dikenal pasti untuk mengawal tingkah laku remaja dalam penggunaan media sosial yang keterlaluan. Jika tidak ditangani akan memberi impak kepada pembangunan insan serta menjejaskan proses pembentukan masyarakat yang berteraskan peradaban Islam.

## **PENGHARGAAN**

Penghargaan kepada Geran Penyelidikan Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS) (RH-2020-005 Modul Intervensi Psikologi Islam Bagi Menangani Kemurungan dan Stres dalam Kalangan Remaja Akibat Penggunaan Media Sosial) yang telah membiayai penyelidikan ini.

## RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Mohd Faizal Kasmani & Nor Hamizah Ab Razak. 2021. Implikasi ketagihan media sosial terhadap kesihatan mental remaja semasa pandemik COVID-19. *Journal of social science & Humanities* 18 (8): 66-81.
- American Psychiatric Association (APA). 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th edition. Washington: DC. Averett.
- Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B. & Moran, P. 2020. Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *Journal of affective disorders* 274: 864-870.
- Burke, M. & Kraut, R. E. 2016. The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of computer-mediated communication* 21 (4):265-281.
- Chen, Y., Zhang, Y., Zhang, L., Luo, F., Xu, W., Yang, L. & Zhang, W. 2021 Childhood emotional neglect and problematic mobile phone use among Chinese adolescents: A longitudinal moderated mediation model involving school engagement and sensation seeking. *Journal Child Abus. Negl* 115:104991.
- Chew Chin Yee. & Shahlan Surat. 2021. Pengaruh media sosial influencer terhadap estim sendiri pelajar remaja. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education (ARISE)* 2 (1): 1-18.
- Dasar Kesihatan Mental Negara. Layout Buku: Layout 1 5/14/12.[https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8\\_Dasar\\_Kesihatan\\_Mental\\_Negara.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf) [13 March 2022].
- Dursun Karaman & Ibrahim Durukan. 2013. Suicide in children and adolescents. *Current Approaches in Psychiatry* 5 (1): 30-47.
- Elizabeth C. Quon. Alena Talbot Ellis & Aimee Coulombe. 2018. Sleep-Related Issues in Children and Adolescents Presenting at Community Mental Health Clinics. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 27 (3): 175-181.
- Fazlinda Halim & Mohammad Siraj Munir Muslaini. 2018. Impakmedia sosial terhadap tingkah laku sosial pelajar di Kolej Vokasional. *Online Journal fot TVET* 3 (1): 2018.
- Fariza Md Sham. 2017. Remaja dan isu perpaduan. ICIP, <https://www.ukm.my/kita/wp-content/uploads/1.Manuskrip-ICIP.Dr-Fariza.pdf> [1 Disember 2022].

Farah Madkhan. 2022. Social media addiction and depression in high school teenagers: The role of family and peer attachment. Tesis Master. National Institute of Development Administration NIDA.

Gao, Y. X., Wang, J. Y. & Dong, G. H. 2022. The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of psychiatric research* 154: 35-43.

Heather Cleland Woods & Holly Scott. 2016. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. 51: 41-49.

Hilwa Abdullah & Nor Asyirah Hamidi. 2019. Sokongan sosial dan penghargaan sendiri sebagai petunjuk kemurungan dalam kalangan mahasiswa Insituti Pengajian Tinggi (IPT). *Journal of Sultan Alaudin Sulaiman Shah Journal* 6 (2): 58-70.

Hootsuit and We Are Social. Laporan Digital. 2018. Penggunaan Internet Penduduk Malaysia.

Jamiah Manap, Mohd Rezal Hamzah, Aizan Sofia Amin, Nurul Nabila Mohd Izani, Fazilah Idris, Salasia Hanin Hamjah, Noordeyana Tambi, Arena Che Kasim, Norul Huda Sarnon, Salina Nen & Nor Jana Saim. 2016. Penggunaan dan implikasi media sosial terhadap remaja generasi Z. International Conference on Social and Economic Development (Icsed). Universiti Malaysia Terengganu. 1-3 November.

Jabatan Perangkaan Malaysia. 2021. Penggunaan dan capaian ICT oleh Individu dan isi rumah 2020 [12 April 2021].

Jabatan Perangkaan Malaysia. 2022 Penggunaan dan Capaian ICT oleh individu dan isi rumah 2021 [28 April 2022].

Kaitlyn Burnell, Tara L & Kuther. 2016. Predictors of mobile phone and social networking site dependency in adulthood. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 9(10): 621-627.

Li, Y., Sun, Q., Sun, M., Sun, P., Sun, Q. & Xia, X. 2021. Physical Exercise and Psychological Distress: The Mediating Roles of Problematic Mobile Phone Use and Learning Burnout Among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (17): 9261.



- Marengo, D., Fabris, M. A., Longobardi, C. & Settanni, M. 2022. Smartphone and Social Media use Contributed to Individual Tendencies Towards Social Media Addiction in Italian Adolescents During the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors* 126:107204.
- Mohd Haikal Anuar Adnan, Fatimah Yusoooff & Mohamad Irwan Ahmad. 2014. Gaya Keibubapaandan Hubungannya dengan Kemurungan dalam Kalangan Remaja. Kertas Kerja Persidangan Seminar Psikologi Malaysia. Anjuran Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), 26-28 Mei.
- National Health and Morbidity Survey (NHMS). 2019. [https://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report\\_NHMS2019-NCD\\_v2.pdf](https://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD_v2.pdf) Institute for Public Health (IPH) [21Februari 2022].
- National Health and Morbidity Survey (NHMS). 2017. Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys Infographic Booklet April 2018. <http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/> [12 April 2021].
- Nor Fazilah Noor Din & Hishamudin Isam. 2019. Tema perbualan remaja Malaysia dalam facebook. *Jurnal Pengajian Melayu* 30 (1): 137-166.
- Norbaidurah Ithnain, Shazli Ezzat Ghazali & Norrafizah Jaafar. 2018. Relationship between smartphone addiction with anxiety and depression among undergraduate students in Malaysia. *International Journal of Health Sciences & Research* 8 (1): 163-171.
- Nurul Solehah Che Rumli & Zakiyah Jamaluddin. 2019. Kesan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkah Laku Pelajar. kertas kerja Seminar Teknologi Multimedia & Komunikasi 2019. Anjuran Pusat Pengajian Teknologi Multimedia & Komunikasi, Universiti Utara Malaysia. Kedah, 23 & 24 Julai.
- Panger, G. T. 2017. Emotion in social media. UC Berkeley. Tesis PhD. Information Management and Systems. University of California, Berkeley.
- Quon, E.C., Ellis, A.T. & Coulombe, A. 2018. Sleep-related issues in children and adolescents presenting at community mental health clinics. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 27(3): 175-181.
- Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D. J. & Thapar, A. 2019. Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles. *Journal of affective disorders* 243:175-181.
- Rifqi Agianto, Anggi Setiawati & Ricky Firmansyah. 2020. Pengaruh media sosial Instagram terhadap gaya hidup dan etika remaja. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi* 2 (2020): 130-139.

- Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia atau SKMM. 2019. Jumlah Pengguna Media Sosial Fb/IG [21 Februari 2022].
- Shahrul Nazmi Sannusi, Fauziah Ibrahim, Azianura Hani Shaari & Nasrudin Subhi. 2019. Penggunaan media sosial dalam kalangan remaja B40 di sekitar Lembah Klang. *Malaysian Journal of Communication Jilid 35(4)*: 101-118.
- Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (MCMC). *Internet users survey*.2017. Malaysia. [21 Februari 2022].
- Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM). *Internet Users Servey*. 2020 <https://www.mcmc.gov.my/skmmgovmy/media/General/pdf/IUS-2020-> [21 Februari 22].
- Tan, Y. 2022. Public Understanding of adolescents' risks on Facebook in Taiwan. *Journals Adolescents 2(2)*: 296-310.
- United Nation Foundation 2021. 2021. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-> [ 21 Februari 2022].
- Vuorre, M., Orben, A. & Przybylski, A. K. 2021. There is no evidence that associations between adolescents' digital technology engagement and mental health problems have increased. *Sage Journal Clinical Psychological Science 9(5)*: 823-835.
- Werling, A. M., Walitza, S., Grünblatt, E. & Drechsler, R. 2021. Media use before, during and after COVID-19 lockdown according to parents in a clinically referred sample in child and adolescent psychiatry: Results of an online survey in Switzerland. *Comprehensive Psychiatry Journal 109*:152260.
- Zhang, C.H., Li, G., Fan, Z.Y., Tang, X.J. & Zhang, F. 2021. Mobile phone addiction mediates the relationship between alexithymia and learning burnout in chinese medical students: A structural equation model analysis. *Psychology Research and Behavior Management 14*:455-465.
- Zeng, Y., Wang, Y. & Li, S. 2022. The relationship between teachers' information technology integration self-efficacy and TPACK: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology 13*: 10910.