

IMPLIKASI KETAGIHAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESIHATAN MENTAL REMAJA SEMASA PANDEMIK COVID-19

(Implications of Social Media Addiction on Adolescent's Mental Health During Covid-19 Pandemic)

Abdul Rashid Abdul Aziz*, Mohd Faizal Kasmani & Nor Hamizah Ab Razak

ABSTRAK

Wabak Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) yang telah diisytiharkan sebagai pandemik oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau *World Health Organization* (WHO) telah mengubah cara hidup kebanyakan individu. Situasi terkini juga menunjukkan peningkatan trend masalah kesihatan mental yang membawa kepada tindakan bunuh diri. Rentetan dari pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) akibat pandemik COVID-19 juga, jumlah pelayar media sosial melalui rangkaian internet dilihat semakin meningkat dan majoriti daripada mereka adalah dalam kalangan remaja. Justeru, objektif kajian ini adalah untuk melihat implikasi media sosial terhadap aspek kesihatan mental remaja semasa pandemik COVID-19. Kajian ini merupakan kajian kualitatif dengan menggunakan rekabentuk tinjauan literatur sistematik. Sebanyak 62 artikel daripada 170 artikel dalam pengkalan data *Scopus*, *Social Sciences Citation Index* (SSCI) dan *Science Direct* dari tempoh 2015-2021 telah terpilih. Artikel pilihan kemudian dianalisis dan dikategorikan mengikut skop kajian bagi mendapatkan pemahaman yang lebih, mengenai isu ketagihan media sosial dan kesihatan mental dalam kalangan remaja. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat pelbagai implikasi dari penggunaan media sosial terhadap remaja. Antaranya adalah tingkah laku langsung, buli siber, pornografi, berita palsu dan hasutan serta penipuan dalam talian. Selain itu juga, penggunaan media sosial turut menyumbang kepada masalah kesihatan mental seperti kemurungan, panik, takut, stress dan kebimbangan. Oleh itu, kajian ini dilihat amatlah signifikan terutamanya kepada ibu bapa dan juga badan-badan terlibat serta masyarakat dalam mengatur strategi-strategi terpilih bagi berhadapan dengan implikasi negatif ketagihan media. Justeru, ibu bapa perlu mengamalkan gaya keibubapaan yang sesuai, manakala badan-badan terbabit seperti para pendidik, kaunselor dan masyarakat perlu memperkembangan pengetahuan moral remaja secara berterusan selain daripada memperkasakan peranan masing-masing.

Kata kunci: Ketagihan Media Sosial, Remaja, Kesihatan Mental, COVID-19

ABSTRACT

The presence of 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) which has been declared as a pandemic by the World Health Organization (WHO) has changed the way of life most individuals. The current situation shows an increasing trend of mental health problems leading to suicidal acts. Following the implementation of Movement Control Order (MCO), the number of social media browsers through the internet network are seen to be increasing and most of them are among teenagers. Thus, the objective of this study is to explore the implications of social media on adolescent's mental health aspects during COVID-19 pandemic. This study is a qualitative study using a systematic literature review design. A total of 62 articles out of 170 articles in the Scopus, Social Sciences Citation Index (SSCI) and Science Direct databases from the period 2015-2021 were selected. Selected articles were then analyzed and categorized according to the scope of the study to gain a better understanding on the issue of social media addiction and mental health among adolescents. The result of this study showed that there are various implications resulting from social media addiction. The implications including devian behavior, cyberbullying, pornography, fake news and incitement as well as online fraud. In addition, the use of social media also contributes to mental health problems such as depression, panic, fear, stress and anxiety. Therefore, this study is very significant especially to parents and to the the bodies involved as well as the community in organizing selected strategies to deal with the negative implications of media addiction. Thus, parents need to adopt an appropriate parenting style, while the bodies involved such as educators, counselors and the community need to continuously develop the moral knowledge among adolescents in addition to empowering respective roles.

Keywords: Social Media Addiction, Adolescents, Mental Health, COVID-19

PENGENALAN

Malaysia dan dunia sedang menghadapi krisis kesihatan terbesar dalam dekad ini berikutan penularan wabak COVID-19. Rentetan itu, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*World Health Organisation*, WHO) secara rasmi telah pun mengistiharkan wabak COVID-19 sebagai masalah kesihatan awam dunia dengan pengumumannya sebagai pandemik yang merujuk kepada wabak penyakit yang merentasi pelbagai benua dan negara (Emanuel et al., 2020). Malah, sehingga April 2021, jumlah jangkitan wabak COVID-19 dunia telah mencecah angka sebanyak 131,020,967 orang dan angka kematian pula mencecah hampir 3 juta orang (Pertubuhan Kesihatan Sedunia, 2020). Penularan wabak COVID-19 sememangnya telah memberikan banyak impak negatif terhadap seluruh masyarakat dunia termasuklah dalam isu kesihatan mental manusia. Ini kerana, masyarakat Malaysia semakin kerap menghadapi ketidakseimbangan emosi, psikologi, dan kognitif sehingga menimbulkan masalah kecelaruan jiwa yang pada dasarnya berhubungan dengan konflik peribadi dan perhubungan yang dihadapi semasa wabak COVID-19 yang sedang melanda.

Susulan itu, perintah kawalan pergerakan (PKP) telah dilaksanakan bagi mengekang penularan wabak pembunuh ini. Ia bukan sahaja dilaksanakan di Malaysia, namun rata-rata negara di dunia juga melaksanakannya dengan pelbagai cara dan peraturan tersendiri. Puluhan juta rakyat

terpaksa dikuarantin di rumah masing-masing atau lokasi tertentu untuk mengelakkan penularan wabak. Apabila krisis ini berpanjangan dan perintah kuarantin kekal dalam jangka masa lama, kebanyakan individu mula bergelut dengan banyak ketidakpastian sepanjang tempoh mereka diasingkan (Chiara et al., 2020). Hal ini akan menyebabkan tahap kesihatan mental seseorang itu akan bertambah buruk. Ia boleh menimbulkan rasa kebosanan, kesepian dan kemarahan (Emily et al., 2020, Abdul Rashid et al., 2020). Oleh itu, individu yang terlibat dengan PKP dinasihatkan supaya lebih peka terhadap kesihatan mental mereka dan keluarga.

Untuk mengurangkan tekanan yang dialami, rakyat juga disaran untuk berhenti seketika daripada menonton, membaca atau mendengar berita-berita yang tidak pasti kesahihannya dari media sosial berhubung wabak COVID-19 bagi mengelakkan rasa takut, bimbang dan panik. Hal ini kerana, media sosial dilihat menjadi pilihan utama semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini untuk rakyat mendapatkan maklumat yang mana terdapat pelbagai informasi yang belum pasti kesahihannya dimuat turun, dikongsi dan dihantar kepada orang lain dengan pantas. Ini menimbulkan pelbagai perkara seperti fitnah, maklumat palsu, malah terdapat kes-kes penipuan terancang dalam jual beli dan isu penipuan (scammer). Implikasinya membawa kepada gangguan minda dan jiwa.

Di samping itu, data daripada *National Health Morbidity Survey*, NHMS (2019) menyatakan hampir setengah juta rakyat (2.3 peratus) di negara ini didapati mengalami simptom tekanan atau depresi. Daripada jumlah ini, majoriti individu yang terkesan adalah individu dalam golongan B40 (2.7 peratus), diikuti oleh golongan M40 (1.7 peratus) dan T20 (0.5 peratus). Dalam masa yang sama, NHMS 2019 juga mendapati sebanyak 424,000 (7.9 peratus) kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental. Separuh daripada masalah gangguan mental ini bermula seawal usia 14 tahun dan tiga per empat daripadanya berlaku pada pertengahan usia 20-an (Berita Harian, 2018). Wabak COVID-19 yang melanda Malaysia dan dunia juga memberi impak besar kepada individu dan juga masyarakat. Ini kerana, pandemik COVID-19 yang berlaku tidak hanya menyentuh soal aspek kesihatan dan perubatan, tetapi juga kesan psikologi seperti cemas, stigma, stres, kebimbangan dan banyak lagi (Nidal, 2020). Hal ini berkait rapat dengan pelaksanaan PKP.

Tambahan itu, capaian internet isi rumah juga telah meningkat pada 90.1 peratus pada tahun 2019 berbanding 87 peratus pada tahun sebelumnya (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2020). Malah semasa PKP dijalankan, pelayar media sosial melalui rangkaian internet dilihat semakin meningkat. Hal ini terbukti melalui data Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM) melaporkan terdapat peningkatan permintaan terhadap perkhidmatan jalur lebar secara mendadak sejak pelaksanaan PKP kerana aktiviti perniagaan, pembelajaran, persidangan, mesyuarat dan sebagainya dijalankan dari rumah. Laporan SKMM juga merekod peningkatan sebanyak 23.5 peratus dalam aliran trafik internet di seluruh negara pada minggu pertama PKP, dan seterusnya meningkat lagi sebanyak 8.6 peratus pada minggu kedua (SKMM, 2020).

Remaja dan Ketagihan Media Sosial

Manusia sanggup melakukan apa sahaja untuk membebaskan diri dari tekanan hidup seperti pergi melancong, membeli-belah, beriadah di pantai, bersosial dengan rakan dan melakukan aktiviti mencabar namun begitu, dalam pelaksanaan PKP ini aktiviti setiap individu adalah terhad.

Golongan muda dan belia yang sinonim dengan aktiviti luar juga menghadapi cabaran apabila perintah PKP dilaksanakan. Selain *Cabin Fever* atau sindrom ‘terperuk’ ini, terdapat sesetengah dari mereka juga menghadapi masalah kewangan akibat dari pelaksanaan PKP disebabkan individu tidak dapat meneruskan rutin harian mencari rezeki. Justeru, perkara ini boleh memberi tekanan kepada individu yang terlibat.

Golongan muda dilihat sebagai kelompok yang masih ‘mentah’ dalam membuat pertimbangan diri yang baik untuk menguruskan masa, kawalan sendiri, tekanan emosi dan keadaan diri mereka sehingga menyebabkan mereka terjerumus dalam kancah ketagihan. Pengerusi Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara, Tan Sri Lee Lam Thye (2018) mengumumkan bahawa ketagihan boleh menyebabkan pornografi dan buli siber. Tinjauan NHMS (2017) pula mendapati 85.6 peratus remaja menggunakan internet dan 29 peratus daripadanya mengalami ketagihan internet.

Istilah ketagihan internet, ketagihan skrin, ketagihan media sosial dan ketagihan teknologi sering kedengaran. Secara asasnya, ketagihan dapat ditakrifkan sebagai suatu keadaan teringin akan sesuatu. Malah ketagihan terhadap internet menjadi satu isu yang memberi kesan kepada aspek kesihatan mental. Menurut statistik Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia atau SKMM (2019), golongan muda dalam julat usia 20-24 tahun adalah yang tertinggi melayari internet iaitu sebanyak 15.6 peratus berbanding dengan kategori umur yang lain. Manakala jumlah pengguna yang melayari media sosial Facebook adalah tertinggi iaitu 97.3 peratus, Instagram sebanyak 57 peratus dan Twitter 23.8 peratus. Ketagihan terhadap internet atau media sosial ini memuncak semasa PKP dilaksanakan di mana remaja banyak menghabiskan masa di rumah. Bahkan SKMM juga merekod peningkatan sebanyak 23.5 peratus dalam aliran trafik internet di seluruh negara pada minggu pertama PKP, dan seterusnya meningkat lagi sebanyak 8.6 peratus pada minggu kedua (SKMM, 2019).

Oleh itu objektif kajian ini adalah untuk melihat implikasi media sosial terhadap aspek kesihatan mental remaja semasa pandemik COVID-19.

SOROTAN LITERATUR

Remaja dan Teknologi

Don Tapscott (2008), mendefinisikan remaja adalah generasi yang dilahirkan dari tahun 1998 sehingga 2009 dan mereka merupakan generasi teknologi yang terdedah kepada internet dan web sejak mereka bayi lagi. Supyan Hussin (2017) pula menyatakan remaja dikenali sebagai generasi yang memiliki karakter seperti berkemampuan melakukan pelbagai kerja (*multi-tasking*), dikenali dengan generasi yang menonjol dengan teknologi, berkemahiran mendapatkan maklumat dari internet, seorang yang tegar untuk dicabar dan mencabar, berdikari, dan memfokuskan kerjayanya. Selain itu, remaja terbentuk hasil dari perkembangan teknologi dan media sosial yang mempengaruhi pemikiran dan psikologi malah mereka juga dilihat sebagai generasi yang mempunyai tingkahlaku, kemahiran, minda dan minat yang berbeza (Fariza, 2017).

Belia Malaysia mengatakan bahawa memiliki telefon bimbit adalah perkara terpenting dalam kehidupan mereka. Ini tidak menghairankan kerana generasi muda adalah remaja (iaitu,

individu yang lahir pada era teknologi) dan secara semulajadi akan mudah tertarik dengan sebarang alat teknologi (Mohd Yusof Abdullah, 2004). Ito dan Okabe (2004) menyatakan bahawa generasi muda menggunakan telefon bimbit bukan hanya sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai cara untuk mengekspresikan diri dan untuk kelihatan lebih 'cool'. Kajian INTI University memperlihatkan 80 peratus dari kalangan remaja menghabiskan masa secara purata 8 jam sehari dengan internet (Tivya, 2015). Seramai 56 peratus daripada remaja melayari internet untuk mencari maklumat dan informasi manakala 55 peratus menggunakan internet untuk bermesej dan berbual di alam maya. lima platform online yang menjadi pilihan di kalangan remaja adalah Facebook (95 peratus), WeChat (70 peratus), YouTube (66 peratus), WhatsApp (66 peratus) dan Google (33 peratus). Hasil kajian Nor Fazilah dan Hishamudin (2019) pula mendapati bahawa golongan remaja yang mengalami ketagihan skrin berada dalam lingkungan usia 13 hingga 21 tahun yang masih menuntut di alam persekolahan dan institusi pengajian tinggi.

Isu Kesihatan Mental

Dasar Kesihatan Mental (2012) mentakrifkan kesihatan mental sebagai kemampuan individu, kelompok dan persekitaran untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosikan kesejahteraan subjektif secara optimum dan penggunaan keupayaan kognitif, afektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan. Antara visi dasar kesihatan mental ini adalah untuk melahirkan masyarakat yang seimbang dan sihat dari aspek psikologi. Ini kerana, suhu kesihatan mental boleh mempengaruhi cara berfikir, tingkahlaku dan perasaan seseorang. Malah, tahap kesejahteraan mental juga mempengaruhi cara seseorang itu membuat keputusan dan pilihan dalam hidup, menyelesaikan masalah serta berinteraksi dengan orang lain. Apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang memuaskan, tekanan hidup seharian yang dilalui akan ditangani dengan berfikir secara positif, tenang dan tidak membahayakan diri.

Terdapat banyak kajian terdahulu yang menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara pasif memberi kesan negatif kepada salah satu aspek kesihatan mental iaitu kesejahteraan pengguna. Ini termasuklah kajian yang dijalankan oleh Verduyn et al. (2017) mendapati bahawa penggunaan aktif dan pasif pada laman dan rangkaian sosial memberikan kesan yang berbeza. Membuat hantaran di media sosial Twitter atau memuat naik gambar di Instagram atau Facebook dianggap sebagai satu cara penggunaan yang aktif. Manakala penggunaan pasif merujuk kepada memantau kehidupan orang lain di media sosial tanpa sebarang penukaran maklumat. Misalnya, dengan hanya melihat profil, gambar dan sebagainya. Kajian menyimpulkan bahawa penggunaan media sosial secara pasif dikaitkan dengan tahap kesejahteraan subjektif yang rendah (Krasnova et al., 2016; Verduyn et al., 2017).

Selain itu, kajian tinjauan yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati kenaikan sebanyak dua kali ganda dalam isu melibatkan kesihatan mental di Malaysia. Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan atau *National Health and Morbidity Survey* (NHMS) yang dijalankan pada 2015 dan 2017 juga mendapati berlaku peningkatan dalam masalah kesihatan mental setiap tahun, bahkan remaja dalam lingkungan usia 16-19 tahun mencatat kenaikan sehingga 34.7 peratus, manakala individu berusia 16-24 tahun pula dilaporkan mempunyai keinginan bunuh diri (suicidal ideation).

Implikasi Media Sosial

Menurut Jamiah et al. (2016), terdapat pelbagai implikasi besar yang wujud dari penggunaan media sosial dalam kalangan remaja sama ada positif ataupun negatif. Implikasi negatif adalah seperti kurang kemahiran komunikasi secara bersemuka, pembaziran masa di media sosial dan pengabaian tanggungjawab, terdedah kepada maklumat atau fakta yang salah, kebocoran maklumat peribadi yang penting serta terdedah kepada fitnah, penipuan dan buli siber. Lin et al. (2016) mendapati bahawa penggunaan media sosial banyak dikaitkan dengan kemurungan di kalangan 1787 remaja di Amerika. Sementara itu, Hoare, Milton, Foster, dan Allender (2017) menyatakan bahawa jumlah kes kemurungan adalah lebih tinggi berlaku dalam kalangan 2967 remaja Australia yang kerap menggunakan internet.

Kajian oleh Burke dan Kraut (2016) turut mendapati bahawa penggunaan Facebook yang aktif (iaitu, menggunakan Facebook untuk berkomunikasi dengan orang lain) mengurangkan perasaan sunyi, sementara penggunaan Facebook pasif (iaitu, menggunakan Facebook sekadar untuk memantau profil atau hantaran orang lain) meningkatkan perasaan resah dan kesunyian. Walau bagaimanapun, kajian terkini oleh Young et al. (2017) mendapati bahawa penggunaan Facebook secara pasif atau aktif adalah bergantung kepada kehidupan seharian seseorang itu. Young et al. (2017) berpendapat bahawa peristiwa atau perkara yang negatif mungkin mempunyai kesan negatif terhadap mood dan berpotensi mengurangkan penglibatan individu terhadap penggunaan Facebook atau menggunakan Facebook secara pasif. Sebaliknya, peristiwa atau perkara yang positif akan memberi kesan positif pada mood seseorang dan mendorong tingkah laku sosial sama ada menggunakan Facebook secara pasif atau aktif.

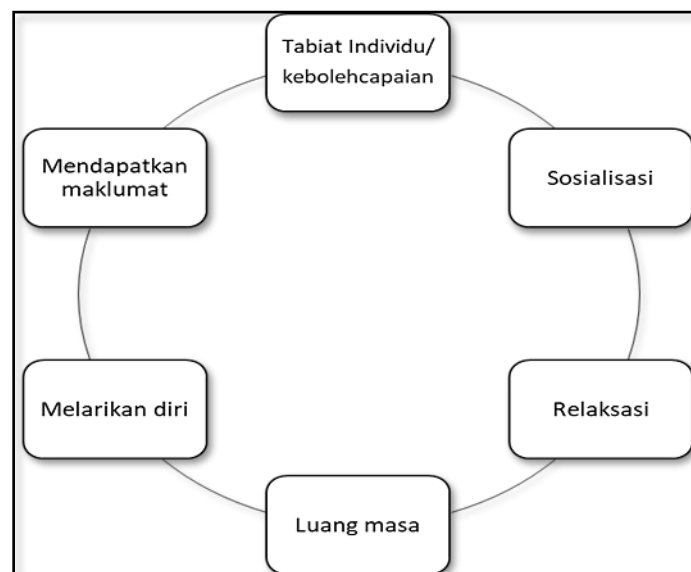
Menurut Panger (2017), emosi yang dinyatakan dalam media sosial, cara mengekspresikan diri di media sosial, dan pengalaman emosi semasa melayari media sosial mempengaruhi emosi individu. Panger juga menyatakan bahawa beberapa penyelidik percaya bahawa jika kita cenderung menggambarkan diri kita dengan cara yang terlalu positif dan ideal, boleh menimbulkan perasaan iri hati yang memberikan implikasi kepada kesejahteraan individu. Hal ini kerana, individu cenderung untuk membandingkan diri serta kehidupan mereka dengan orang lain di media sosial seperti perbandingan melalui aspek ekonomi, keupayaan membeli, kemewahan dan lain-lain bentuk gambaran material yang dipaparkan.

Walaupun bagaimanapun terdapat kajian yang menunjukkan impak positif media sosial. Satu kajian meta-analysis yang dijalankan oleh Witte & Allen (2000), mendapati bahawa keseimbangan sebenarnya berguna dalam sesetengah keadaan di mana ia membuatkan individu bersedia untuk menukar tingkah laku mereka sekiranya mereka berasa mampu untuk berhadapan dengan ancaman itu, tetapi membawa kepada perlakuan mempertahankan diri apabila mereka berasa tidak mampu untuk melawan ancaman tersebut. Malah terdapat kajian terdapat kajian yang mendapati bahawa penggunaan Facebook sebenarnya mampu menimbulkan kesan positif kepada pengguna. (Gonzales & Hancock, 2011). Selain itu, kajian lain yang dijalankan pula tidak menjumpai sebarang hubungan antara penggunaan media sosial dan sejauhmana ia menyumbang kepada kesejahteraan hidup seseorang (Valenzuela, Park & Kee, 2009; Jelenchick, Eickhoff & Moreno, 2013).

Latar Belakang Teori

Konsep yang telah digunakan untuk membantu pemahaman yang lebih jitu berkaitan pengaruh media sosial terhadap individu adalah melalui Teori *Usage and Gratification* (U&G). Ia diperkenalkan oleh Katz, Blumler, & Gurevitch (1973). Pendekatan ini beranggapan bahawa pengguna media sosial mempunyai kebebasan untuk memilih media sosial yang mereka mahukan berdasarkan keperluan dan keinginan yang mereka ingini. Teori ini bergantung pada dua prinsip iaitu; pertama ialah pengguna media adalah aktif dalam memilih media yang mereka gunakan; dan kedua mereka mengetahui sebab mereka memilih pilihan media yang berbeza. Terdapat beberapa faktor yang menggalakkan individu untuk menggunakan media sosial. Ini termasuklah tabiat individu, persahabatan, relaksasi, meluangkan masa, melarikan diri, dan mendapatkan maklumat.

Rajah 1: Faktor Pemilihan Media Sosial



Sumber: Adaptasi daripada Grellhesl & Narissra (2012)

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini merupakan kajian kualitatif yang menggunakan kaedah tinjauan literatur sistematik. Kaedah ini mengaplikasikan carian yang sistematik untuk mengenal pasti implikasi ketagihan media terhadap kesihatan mental remaja. Menurut Higgins et al. (2011) tinjauan literatur sistematik merupakan kajian yang bertujuan mencari dan menganalisis secara komprehensif, berstruktur, tiada keraguan dan boleh diulang pada proses seterusnya. Melalui kajian sistematik, pengkaji dapat menunjukkan kajian yang akan dilakukan berasas dan mengenal pasti jurang serta arah yang perlu dituju dalam kajian akan datang.

Fokus kajian ini adalah bagi memahami implikasi media sosial terhadap aspek kesihatan mental remaja semasa pandemik COVID-19. Oleh itu sebanyak tiga enjin carian dalam pangkalan data digunakan untuk mencari artikel dan jurnal iaitu Scopus, Social Sciences Citation Index (SSCI) dan Science Direct. Ketiga-tiga enjin carian ini digunakan kerana mempunyai banyak artikel yang berindeks tinggi. Carian data digunakan dengan memfokuskan kepada beberapa kata kunci seperti 'ketagihan media sosial', 'remaja' dan 'kesihatan mental'. Namun, frasa-frasa lain yang muncul seperti kemurungan, kebimbangan, tekanan, takut, cemas, bunuh diri dan tingkah laku langsung turut dikenalpasti dan makna di sebalik setiap konsep dianalisis untuk lebih memahami isu yang dibincangkan. Selain itu, ciri-ciri *inclusion* dan *exclusion* juga dimasukkan untuk memastikan artikel yang dipilih menepati jangka masa, kualiti dan sesuai untuk kajian ini. *Inclusion* merupakan ciri yang dimasukkan dan dipilih untuk kajian ini manakala *exclusion* ialah ciri yang dikeluarkan dan tidak dipilih dalam carian artikel. Hanya artikel yang diterbitkan antara tahun 2015 sehingga tahun 2021 sahaja yang dipilih. Jenis artikel yang dipilih adalah *review article* dan juga *research article*. Seterusnya, bidang kajian artikel yang dipilih adalah bidang sains sosial merangkumi semua negara manakala pemilihan bahasa adalah Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris sahaja disamping menetapkan pemilihan artikel yang berbentuk akademik serta mempunyai rujukan yang lengkap sahaja

Hasil carian daripada pangkalan data menunjukkan sebanyak 170 artikel ditemui berkaitan dengan kata kunci. Seterusnya, setelah proses tapisan (*screening*) dijalankan sebanyak 62 artikel ditemui menepati ciri-ciri yang ditetapkan. Kesemua 62 artikel ini kemudiannya melalui proses *eligibility* dengan proses pembacaan abstrak serta artikel penuh dan kemudian dianalisis dan dikategorikan mengikut skop kajian bagi mendapatkan pemahaman yang lebih, mengenai isu ketagihan media sosial dan kesihatan mental dalam kalangan remaja.

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Implikasi Ketagihan Media Sosial Terhadap Kesihatan Mental

i) Tingkah laku Langsung

Tingkah laku langsung adalah tingkah laku agresif yang boleh dipelajari daripada persekitaran. Bandura (1973) mendapati pembelajaran melalui pemerhatian atau modeling merupakan teknik yang utama dalam membentuk tindak laku ganas. Dengan memerhati tindak balas model, berlaku dua bentuk gerak balas iaitu mempelajarinya dan melakukannya. Zahiruddin (2001) menyatakan bahawa, tingkah laku yang sering dilakukan oleh pelajar-pelajar kesan daripada menonton rancangan media yang berunsurkan keganasan adalah seperti berjudi, mencuri, melawan guru, melawan pengawas, memeras ugut, membuli, menyertai kongsi gelap, penyalahgunaan dadah, membawa senjata berbahaya, mencabul kehormatan, mengancam, mencerooboh, mengedar dadah, menunjuk perasaan dan bertaruh secara besar-besaran dalam sesuatu pertandingan. Tambahan pula, kini di laman media sosial akses dan liputan kepada sebaran pelbagai bentuk video dan cerita sentiasa memenuhi ruang maya. Ini secara tidak langsung mempengaruhi proses pembelajaran seseorang.

Implikasi kepada ketagihan media sosial ini juga menyebabkan remaja cenderung untuk dimanipulasi oleh berita palsu dan juga hasutan pihak tertentu yang mempunyai kepentingan sendiri. Anasir-anasir luar ini mampu mengganggu gugat kestabilan hidup sekiranya remaja telah terjebak. Kementerian Dalam Negeri (KDN) melaporkan sebanyak 266 kertas siasatan telah dibuka dalam tempoh 6 bulan pertama tahun 2020, antaranya melibatkan kesalahan menghasut dan penyebaran berita palsu atau berunsur hasutan. Bahkan sebanyak 3407 akaun media sosial palsu yang digunakan untuk penyebaran mesej ekstremis, kebencian, fitnah, berita palsu dan sebagainya telah dikesan (Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia, 2019).

Penyebaran dan hasutan ini juga boleh menimbulkan keresahan dan ketidak tenteraman dalam kalangan masyarakat. Sebagai contoh, isu berkaitan provokasi terhadap agama Islam di Perancis yang dicituskan oleh remaja yang membunuh seorang guru baru-baru ini. Internet dan media sosial dilihat telah mengundang kejahatan sosial apabila disalahgunakan untuk agenda tertentu seperti fitnah, memecah-belahkan perpaduan kaum dan menghina agama hingga mencetuskan kemarahan awam.

ii) Bunuh Diri

Buli siber yang berlaku di media sosial juga boleh mengakibatkan rasa tidak tenteram dan bunuh diri dalam kalangan remaja. Buli siber ditakrifkan sebagai penggunaan komunikasi berasaskan teknologi termasuk telefon, emel, mesej dan jaringan sosial yang bertujuan untuk menimbulkan gangguan atau ugutan terhadap individu melalui mesej atau ekspresi secara dalam talian (Che Hasniza et al., 2018). Majoriti daripada golongan belia pernah terlibat sebagai mangsa buli siber iaitu sebanyak 62.3 peratus, dengan 1.21 peratus daripadanya pula menghadapi tekanan perasaan sehingga cuba membunuh diri (Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia, 2017). Malah sebanyak 3 daripada 10 golongan muda di Malaysia menjadi mangsa buli siber sekaligus mempengaruhi pendidikan dan kehidupan sosial mereka (Bernama, 2019). Peningkatan kes ini berlaku tahun demi tahun dan menjadi satu kebimbangan kerana ia melibatkan golongan pelajar sekolah dan universiti selain golongan dewasa (Shahrul Nazmi, Fauziah Ibrahim, Azianura Hani, & Nasrudin Subhi, 2019).

iii) Kemurungan dan Kebimbangan

Kemurungan yang didiagnosis secara klinikal, bukanlah perasaan sedih yang biasa. Ia merupakan penyakit perubatan yang melibatkan perasaan sedih yang berpanjangan serta menjejaskan fungsi harian seseorang (Firdaus Abdul Ghani, 2020). Di antara kriteria yang telah digariskan oleh *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5* (DSM-5) termasuklah gangguan mood, depresi, mudah marah, kehilangan minat atau kehilangan keseronokan dalam hampir semua aktiviti, perubahan berat badan yang signifikan atau gangguan selera makan, gangguan tidur, keresahan atau kerencatan psikomotor, keletihan, rasa diri tidak ternilai, hilang kebolehan untuk memberi tumpuan dan kerap berfikir mengenai kematian dan bunuh diri.

Media sosial mempengaruhi tahap kemurungan dan kebimbangan (Abdul Rashid et al., 2020) khususnya kepada golongan remaja. Bahkan di China, satu tinjauan yang melibatkan 1,210

orang yang terlibat dengan wabak COVID-19 mendapati bahawa 16.5 peratus mengalami gejala kemurungan yang sederhana sehingga teruk (Wang et al., 2020). Tinjauan yang dilakukan oleh Persatuan Psikologi Amerika atau *American Psychological Association* (APA) dalam kalangan remaja berusia 13 hingga 17 tahun dan dalam lingkungan belia (berusia 18 hingga 23 tahun) mendapati mereka mengalami ketidaktentuan, tahap tekanan yang tinggi dan dilaporkan menunjukkan simptom-simptom kemurungan. Malah, golongan muda yang mempunyai masalah kemurungan, kebimbangan, rendah imej dan harga diri serta masalah ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*) ini dikatakan berkait rapat dengan ketagihan internet (Nur Arifah, 2017).

Kebimbangan pula ditafsirkan sebagai rasa risau yang berlebihan dan kekhuatiran yang telah dijangkakan berlaku dalam kebanyakan hari dalam seminggu dan sekurang-kurangnya berlaku selama enam bulan. Ianya berkait rapat dengan beberapa aktiviti harian (seperti kerja atau prestasi di sekolah). Individu yang terlibat akan mendapati bahawa mereka sukar untuk mengawal kebimbangan yang dirasakan. Kerisauan dan kebimbangan ini pula boleh dikaitkan dengan keadaan seperti kegelisahan atau perasaan tertekan, menjadi mudah letih, kesukaran menumpukan perhatian atau minda mudah kosong, kerengsaan, ketegangan otot dan mengalami gangguan tidur seperti kesukaran untuk tidur atau tidur yang tidak memuaskan (Amina, 2009).

Jiayin et al., (2020) menyatakan tiga perkara utama semasa wabak COVID-19 yang menyebabkan panik dalam kalangan orang awam ialah pengumuman rasmi berkaitan pengesahan jangkitan wabak dari manusia kepada manusia, Perintah Kawalan Pergerakan diperketatkan dan pengisytiharan oleh WHO berkaitan COVID-19 sebagai masalah kesihatan awam.

iv) Takut dan Cemas

Salah satu aspek psikologi ekoran pandemik COVID-19 ini adalah perasaan takut. Ketakutan ditakrifkan sebagai keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang dicetuskan oleh rangsangan yang dirasakan mengancam (de Hoog et al., 2008). Situasi luar biasa seperti wabak penyakit boleh mendorong ketakutan dalam kalangan orang ramai. Ketakutan itu telah membawa kepada individu untuk membunuh diri kerana individu tersebut telah berfikir bahawa mereka telah dijangkiti COVID-19 walaupun keputusan autopsi menunjukkan bahawa mereka tidak dijangkiti COVID-19 (Goyal et al., 2020; Mamun & Griffiths, 2020).

Selain itu, disebabkan berita yang diterima di media sosial berkaitan penularan pandemik COVID-19, ramai remaja berdepan dengan banyak ketidakpastian dan berasa takut dengan masa depan mereka. Ini kerana, manusia dan haiwan mempunyai satu set sistem pertahanan diri untuk memerangi ancaman ekologi (LeDoux, 2012; Mobbs et al., 2015). Emosi negatif yang disebabkan oleh ancaman wabak yang boleh berjangkit (Kramer et al., 2014), dan ketakutan terhadap ancaman wabak ini dapat dilihat dengan jelas dalam kalangan rakyat Malaysia. Tekanan dan trauma yang berterusan dihadapi ekoran wabak COVID-19 memberi impak kepada golongan muda iaitu remaja.

KESIMPULAN

Pandemik COVID-19 yang melanda Malaysia dan seluruh dunia telah mengubah cara hidup kebanyakan individu. Ia telah memberikan dampak yang besar dalam pola kehidupan manusia termasuklah cara kebanyakan individu bekerja, bersosial, belajar, mengakses kepada penjagaan kesihatan, membeli-belah dan berkomunikasi. Rentetan dari penularan wabak COVID-19 ini, kerajaan telah menguatkuasakan kawalan pergerakan bagi setiap orang. Situasi ini telah membawa kepada norma baharu. Antara implikasi norma baharu yang jelas dilihat adalah dari aspek penggunaan media sosial dan aplikasi dalam talian bagi pelbagai tujuan dan keperluan yang semakin bertambah. Namun begitu, pelajar yang khususnya berada dalam kategori remaja antara yang paling banyak menghadapi ketagihan terhadap media sosial. Malah ketagihan ini boleh membawa kepada pelbagai implikasi buruk yang menjejaskan kesihatan mental. Justeru, ibu bapa serta badan-badan tertentu harus mengambil langkah proaktif dalam memantau setiap penggunaan media sosial dalam kalangan anak-anak remaja.

Berdasarkan dapatan kajian, jelas menerangkan remaja hari ini memerlukan bantuan serta sokongan yang padu daripada masyarakat sekeliling. Ibu bapa yang merupakan individu yang paling hampir dengan anak-anak remaja ini perlulah memainkan peranan aktif dengan membantu remaja untuk memiliki kemahiran tertentu memandangkan media sosial dan kehidupan kini tidak boleh dipisahkan lagi. Ibu bapa perlu mengamalkan gaya keibubapaan yang sesuai serta komunikasi yang berkesan bersama anak remaja. Amalan ini dapat membantu remaja membina keperibadian dan jati diri yang tinggi dan seterusnya membentuk resilien terhadap pengaruh negatif termasuklah ketagihan media sosial. Manakala, badan-badan sokongan seperti para pendidik perlu menerapkan pengetahuan moral secara berterusan dalam membentuk sahsiah dan akhlak pelajar. Selain itu, perkhidmatan sokongan lain seperti perkhidmatan kaunseling perlu memperkasakan perkhidmatan yang ditawarkan dengan menghasilkan intervensi khusus dalam menangani isu berkaitan ketagihan sosial media disamping menggunakan pendekatan yang bertepatan dengan keperluan dan juga tahap perkembangan remaja. Seterusnya, adalah menjadi peranan setiap individu dalam masyarakat untuk bersama-sama membudayakan gaya hidup yang sihat, berintegriti, berakhlak serta amanah terhadap diri sendiri serta agama. Nilai-nilai murni yang diamalkan oleh masyarakat ini akan meresap dan menjadi amalan generasi akan datang.

PENGHARGAAN

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Universiti Sains Islam Malaysia atas pembiayaan geran penyelidikan yang bertajuk “The Impact of Social Networking Sites on the Wellbeing of “Underrepresented Youth in Malaysia” (PPPI/UGC_0119/FKP/051000/13419).

RUJUKAN

Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Sukor & Nor Hamizah Razak. (2020). Wabak COVID-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of*

- Social Science Research*, 2 (4), 156-174.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al-Haadi Shafie, Zuraini Ali & Noor Dahiah Sulhana. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 31 - 44. <https://doi.org/https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.593>
- Abdul Rashid Abdul Aziz. (2020) Tip Bahagia Menjalani Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Semasa Wabak COVID-19. Dalam Mohamad Isa Amat & Ahmad Jazimin Jusoh. *Kompilasi Artikel Pendekatan Bimbingan dan Kaunseling dalam Menangani Impak COVID-19* (Eds), 56-67. Kajang: Perkama International.
- Adam D. I. Kramer, Jamie E. Guillory, Jeffrey T. Hancock. (2014). Emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences Jun 2014*, 111 (24) 8788-8790; DOI: 10.1073/pnas.1320040111
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America: A National Mental Health Crisis*. Capaian pada 12 Oktober 2020 di <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>
- Amina Haji Noor. (2009). *Kesihatan Mental: Cara Mengenal & Menanganinya*. Batu Caves, Selangor: Ar-Risalah Production Sdn Bhd.
- Arksey, H. & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8 (1), 19–32.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Prentice-Hall.
- Berg, B.L. (2001) *Qualitative Research, Message for the Social Sciences*. 4th Edition. Boston: Allin and Bacon, 15-35.
- 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.
- Che Hasniza Che Noh. (2018). *Meneroka ciri dan faktor buli siber dalam kalangan remaja di Malaysia*.
- Chiara, C., Gaia, C. S., Caterina, G., Alessandro, D., Stefano, F. C., Tomaso, V. (2020). Covid-19 Outbreak in Italy: Are We Ready for the Psychosocial and Economic Crisis? Baseline Findings from the Longitudinal PsyCovid Study. *PSYCOVID Study Journal*. Department of Brain and Behavioural Sciences, University of Pavia.
- Dasar Kesihatan Mental Negara (2012). *Kementerian Kesihatan Malaysia*. Capaian pada 23 Oktober 2020 daripada <https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/>
- De Hoog, N., Stroebe, W., & de Wit, J. B. (2008). The processing of fear-arousing communications: How biased processing leads to persuasion. *Social Influence*, 3 (2), 84-113.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Capaian pada 25 Februari 2021 daripada <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Emanuel, E. J., Persad, G., Upshur, R., Thome, B., Parker, M., Glickman, A., Zhang, C., Boyle, C., Smith, M., & Phillips, J. P. (2020). Fair Allocation of Scarce Medical Resources in the Time of COVID-19. *New England Journal of Medicine*.

- Emily A Holmes, V Hugh Perry, Irene Tracey, Simon Wessely, Louise Arseneault, et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The lancet psychiatry*.
- Fariza Md Sham. (2017). remaja dan Isu Perpaduan. *ICIP*, Capaian pada 1 April 2021 daripada <https://www.ukm.my/kita/wp-content/uploads/1.Manuskrip-ICIP.Dr-Fariza.pdf>
- Firdaus Abdul Ghani. (2020, Mac 14). Impak psikologi akibat wabak COVID-19. *Astro Awani*. Dicapai pada 20 Julai 2021 daripada <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/impak-psikologi-akibat-wabak-covid19-233648>
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14 (1-2), 79-83.
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, e101989.
- Higgins, J. P. T., & Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions version 5.1.0*. Capaian pada 1 April 2021 daripada www.cochrane-handbook.org.
- Hoare E, Millar L, Fuller-Tyszkiewicz M, Skouteris H, Nichols M, Malakellis M, Swinburn B & Allender S. (2016). Depressive symptomatology, weight status and obesogenic risk among Australian adolescents: a prospective cohort study. *BMJ open*, 6, 3.
- Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia. (2017). *Buli Siber Dalam Kalangan Belia Malaysia*. Capaian pada 1 April 2021 daripada <https://www.ippbm.gov.my/jdownloads/Infografik%20penyelidikan/Buli%20Siber%20D%20alam%20Kalangan%20Belia%20Malaysia.pdf>
- Ito, M & Okabe, D. (2004). *Mobile Phones, Japanese Youth, and the Replacement of Social Contact*.
- Jamiah Manap, Mohd Rezal Hamzah, Aizan Sofia Amin, Nurul Nabila Mohd Izani, Fazilah Idris, Salasiah Hanin Hamjah, Noordeyana Tambi, Arena Che Kasim, Norul Huda Sarnon, Salina Nen & Nor Jana Saim (2016). Penggunaan dan Implikasi Media Sosial Terhadap remaja remaja. *International Conference on Social and Economic Development (ICSED) 2016*, 1-3 November 2016, Universiti Malaysia Terengganu.
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). "Facebook depression?" Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52 (1), 128-130.
- Jianyin Q., Bin S., Min Z., Zhen W., Bin X., Yifeng X. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33 (2).
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users. *Research Papers*. 109. Capaian pada 1 Februari 2020 daripada <https://pdfs.semanticscholar.org/5c39/610f9ee13c101768b06169153d580605d7ec.pdf>

- Laporan Kementerian Dalam Negeri. (2020). Dicapai pada 2 Disember 2020 daripada <http://www.moha.gov.my/index.php/ms/>
- Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi. (2019). *Kementerian Kesihatan Malaysia*. Capaian pada 12 Oktober 2020 daripada http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Fact_Sheet_NHMS_2019-BM.pdf
- Laporan Tahunan Kementerian Kesihatan Malaysia (2018). *Kementerian Kesihatan Malaysia*. Kuala Lumpur.
- LeDoux, J. (2012). Rethinking the Emotional Brain. *Neuron* 73, 653–676.
- Mamun, M.A. & Griffiths, M.D. (2020). First COVID-19 suicide case Bangladesh due to fear of COVID-19 and Xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102073. Doi: 10.1016/j.ajp.2020.102073
- Mohd Yusof Abdullah (2004). Adoption of cellular phone among young adults: A study among youths in the Klang Valley, Malaysia. Paper presented at the *The Mobile Communication and Social Change*.
- Mobbs, D., Hagan, C. C., Dalgleish, T., Silston, B. & Prévost, C. (2015). The ecology of human fear: survival optimization and the nervous system. *Front. Neuroscience*. 9, 55.
- National Health and Morbidity Survey (NHMS). (2017). *Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys Infographic Booklet April 2018*. Capaian pada 12 April 2021 daripada <http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/>
- Nidal, M (2020). Psychiatrists Beware! The Impact of COVID-19 and Pandemics on Mental Health. *Psychiatric Time, e-Newsletter*. 3 (37). Capaian pada 5 April 2020 daripada <https://www.psychiatristimes.com/psychiatrists-beware-impact-coronavirus-pandemics-mental-health>
- Noor Fazilah Noor Din & Hishamudin Isam. (2019). Tema Perbualan remaja Malaysia dalam Facebook. *Jurnal Pengajian Melayu / Journal of Malay Studies (JOMAS)*, 30 (1), 137-166. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/JPM/article/view/21228>
- Norhafzan Jaafar. (2018). remaja kian terdedah penyakit mental. *BH Online*. Dicapai pada 11 Disember 2020 dari <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2018/10/484554/remaja-kian-terdedah-penyakit-mental>
- Nur Arifah Idris. (2017). remaja dan Ketagihan Internet. *Portal Rasmi MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia*. Capaian pada 10 Oktober daripada <http://www.myhealth.gov.my/remaja-dan-ketagihan-internet/>
- Panger, G. T. (2017). Emotion in Social Media. *UC Berkeley*. Capaian pada 12 April 2021 daripada <https://escholarship.org/uc/item/1h97773d>
- Patton, M. Q. (2002). Two Decades of Developments in Qualitative Inquiry: A Personal, Experiential Perspective. *Qualitative Social Work*, 1(3), 261–283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
- Rafeaton Md. Al. (19 Nov 2019). Buli siber perlu ditangani segera. *Bernama*. Dicapai pada 10 Disember 2020 daripada <https://www.kkmm.gov.my/index.php/en/public/latest-news/16089-bernama-19-nov-2019-buli-siber-perlu-ditangani-segera>

- Shahrul Nazmi Sannusi, Fauziah Ibrahim, Azianura Hani Shaari, & Nasrudin Subhi. (2019). Penggunaan Media Sosial Dalam Kalangan remaja B40 Di Sekitar Lembah Klang. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35 (4), 101-118. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2019-3504-07>
- Supyan Hussin. (2017). *Wacana Kontemporari Melayu 2017*. Capaian pada 1 April 2021 daripada <https://supyanhussin.files.wordpress.com>
- Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia. (2019). *MCMC Tangkas Menangani Penyalahgunaan Media Sosial yang Mengugat Keharmonian antara Kaum aan Agama*. Capaian pada 10 Oktober 2020 daripada <https://www.mcmc.gov.my/ms/media/press-releases/mcmc-displays-agility-in-addressing-social-media-a>
- Tapscott, D. (2008). *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World*. London: The McGraw-Hill.
- Tivya Mariappan. (2015). 55 per cent of Malaysia's remaja addicted to gadgets. *Astro Awani*. Online. Dicapai pada 2 Disember 2020 dari <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/55-per-cent-of-malaysias-gen-z-addicted-to-gadgets-57746>
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of computer-mediated communication*, 14 (4), 875-901.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11 (1), 274-302.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., y Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (5).
- Witte, K., & Allen, M. (2000). A Meta-Analysis of Fear Appeals: Implications for Effective Public Health Campaigns. *Health Education & Behavior*, 27 (5), 591-615.
- World Health Organization. (2020). COVID-19 in Malaysia. *World Health Organization*. Dicapai pada 2 Oktober 2020 dari <https://www.who.int/malaysia/emergencies/covid-19-in-malaysia>
- Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24-31.
- Zahiruddin Mustapha. (2001). Media massa dan perkembangan identiti remaja. *Majalah Wanita*, 31: 22 – 23.

MAKLUMAT PENULIS

ABDUL RASHID BIN ABDUL AZIZ (Pengarang Koresponden)

Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

rashid@usim.edu.my

MOHD FAIZAL KASMANI

Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
faizalkasmani@usim.edu.my

NOR HAMIZAH AB RAZAK

Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
norhamizah@usim.edu.my