

SEMINAR MAJLIS ILMU 2024

- SEMPENA PERAYAAN HARI KEPUTERAAN KEBAWAH DULI YANG MAHA MULIA PADUKA SERI BAGINDA SULTAN BRUNEI DARUSSALAM
- 1-2 OKTOBER 2024
- Dewan Musyawarah, Pusat Persidangan Antarabangsa
- Anjuran UNISSA dan JPM



Penggunaan Media Sosial, Kesan Psikologi Remaja dan Proses Intervensi

- **Prof Dato' Dr Fariza Md Sham, FASc**
Institut Islam Hadhari (*Islamic Civilization*), UKM
1-2/10/2024



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Pengenalan

- Sebahagian remaja terlalu obses dengan media sosial sehingga mereka mampu menghabiskan masa seharian untuk melayarinya. Mereka menjadikan gajet dan media sosial sebagai sumber rujukan. Jenis kandungan yang terdapat dalam media sosial bukan sahaja bersifat positif, malah terdapat juga jenis kandungan berunsur negatif. Hal ini menjadi cabaran bagi remaja dalam memilih jenis kandungan media sosial yang sesuai dengan mereka. Kajian lepas menunjukkan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan memberi kesan dari sudut psikologi dan tingkah laku remaja. Bagi remaja yang tidak dapat mengurus emosi dengan baik mereka cenderung mengalami stres dan kemurungan. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah satu set soal selidik untuk mengenalpasti kesan penggunaan media sosial terhadap psikologi remaja. Bilangan responden yang terlibat dalam kajian ini seramai 453 orang pelajar.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pada peringkat global, lebih 300 million orang mengalami kemurungan iaitu bersamaan dengan 4.4% populasi dunia. Jumlah individu yang mengalami gangguan mental menunjukkan peningkatan terutama dalam negara yang mempunyai pendapatan rendah dan jumlah rakyat yang semakin bertambah.



Masyarakat hidup dalam keadaan tertekan dan kebimbangan yang melampau. Merujuk kepada data WHO,2015 mendapati negara di Asia Tenggara antara yang mengalami *anxiety disorder* yang tinggi iaitu sebanyak 23% populasi dunia. Boleh rujuk rajah yang disertakan.

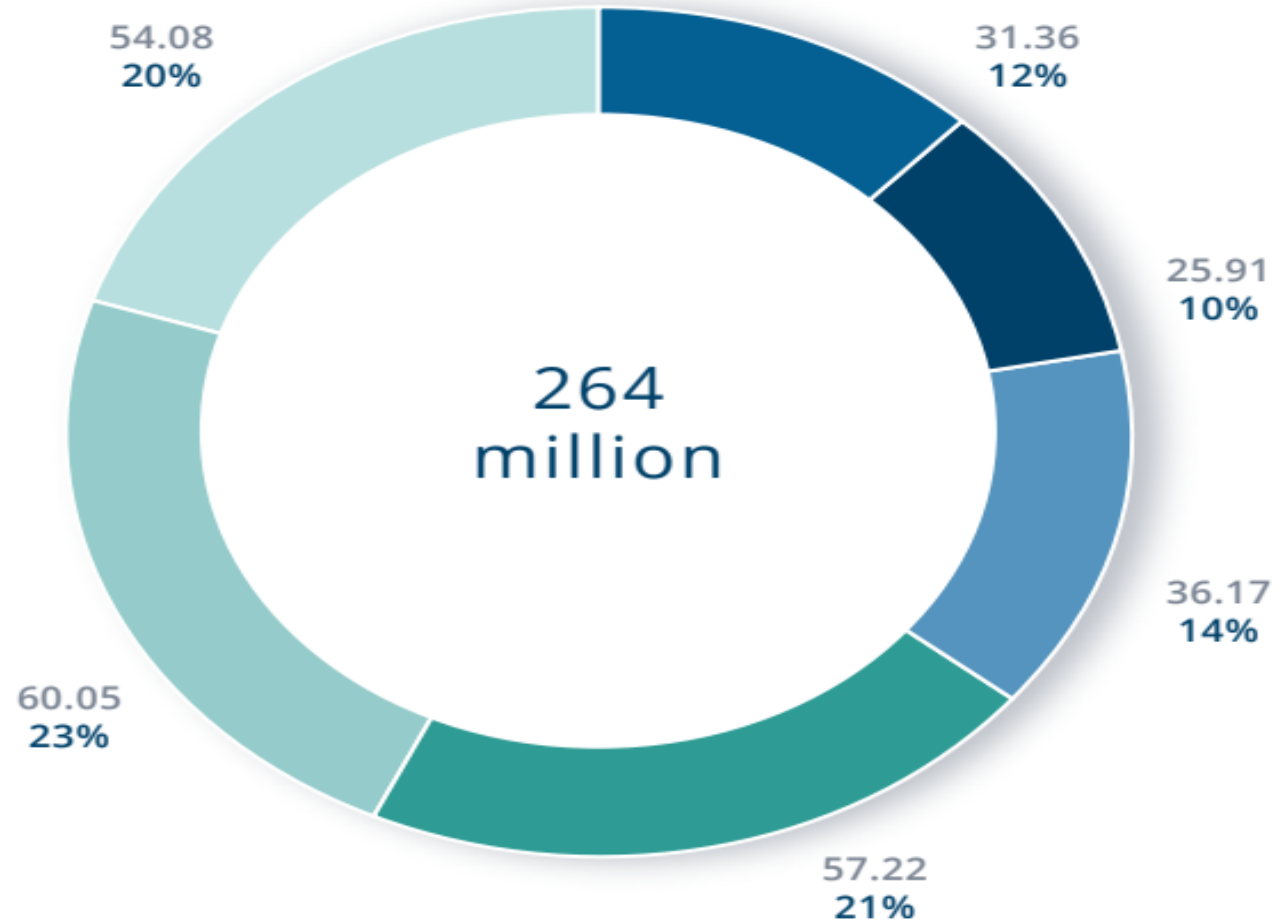
Merujuk kepada data WHO,2015 mendapati negara di Asia Tenggara antara yang mengalami *anxiety disorder* yang tinggi iaitu sebanyak 23% populasi dunia. Boleh rujuk rajah yang disertakan.

Manakala, perbandingan antara lelaki dan wanita, didapati, wanita lebih tinggi *anxiety disorder* daripada lelaki.

Kes *depressive disorder* juga menunjukkan bahawa region Asia Tenggara antara yang paling tinggi iaitu 27% populasi dunia yang mengalaminya.

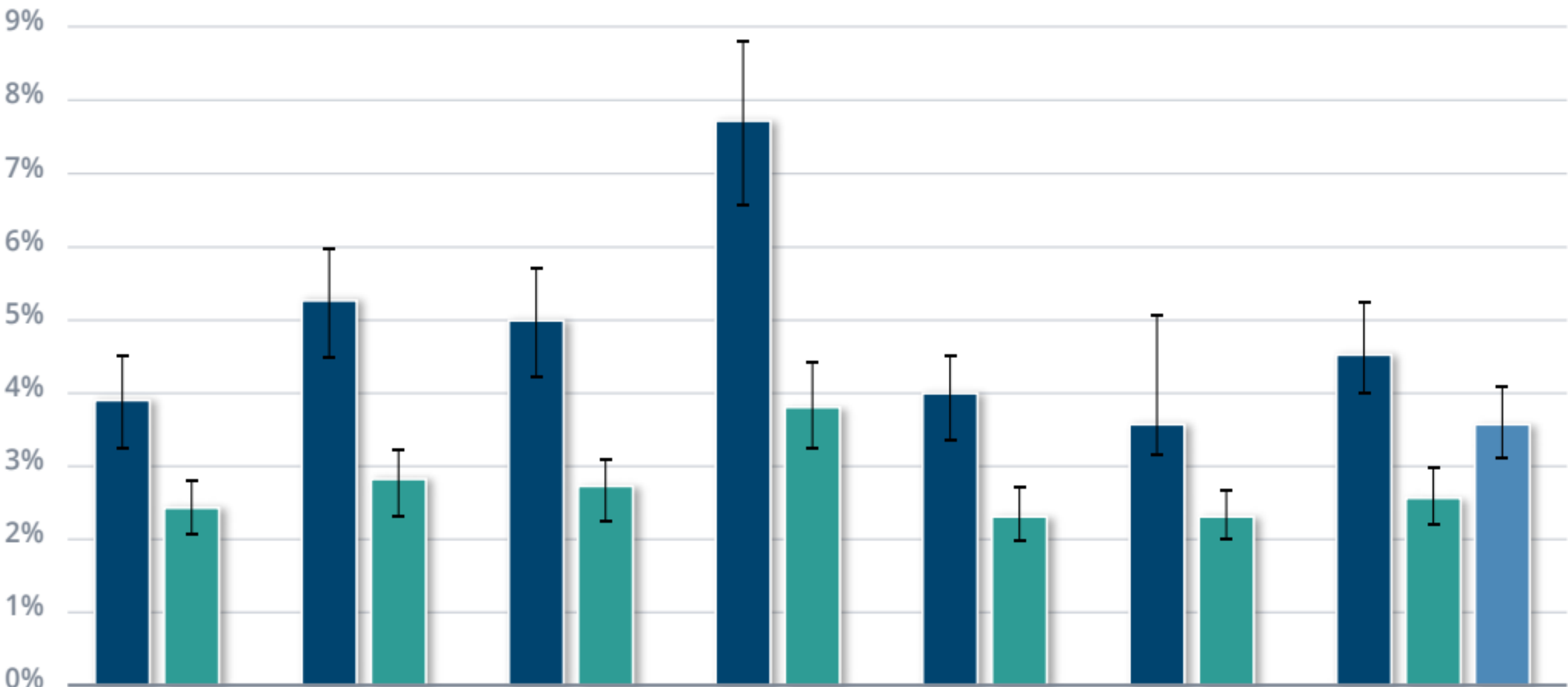
Cases of anxiety disorder (millions), by WHO Region

- African Region
- Eastern Mediterranean Region
- European Region
- Region of the Americas
- South-East Asia Region
- Western Pacific Region

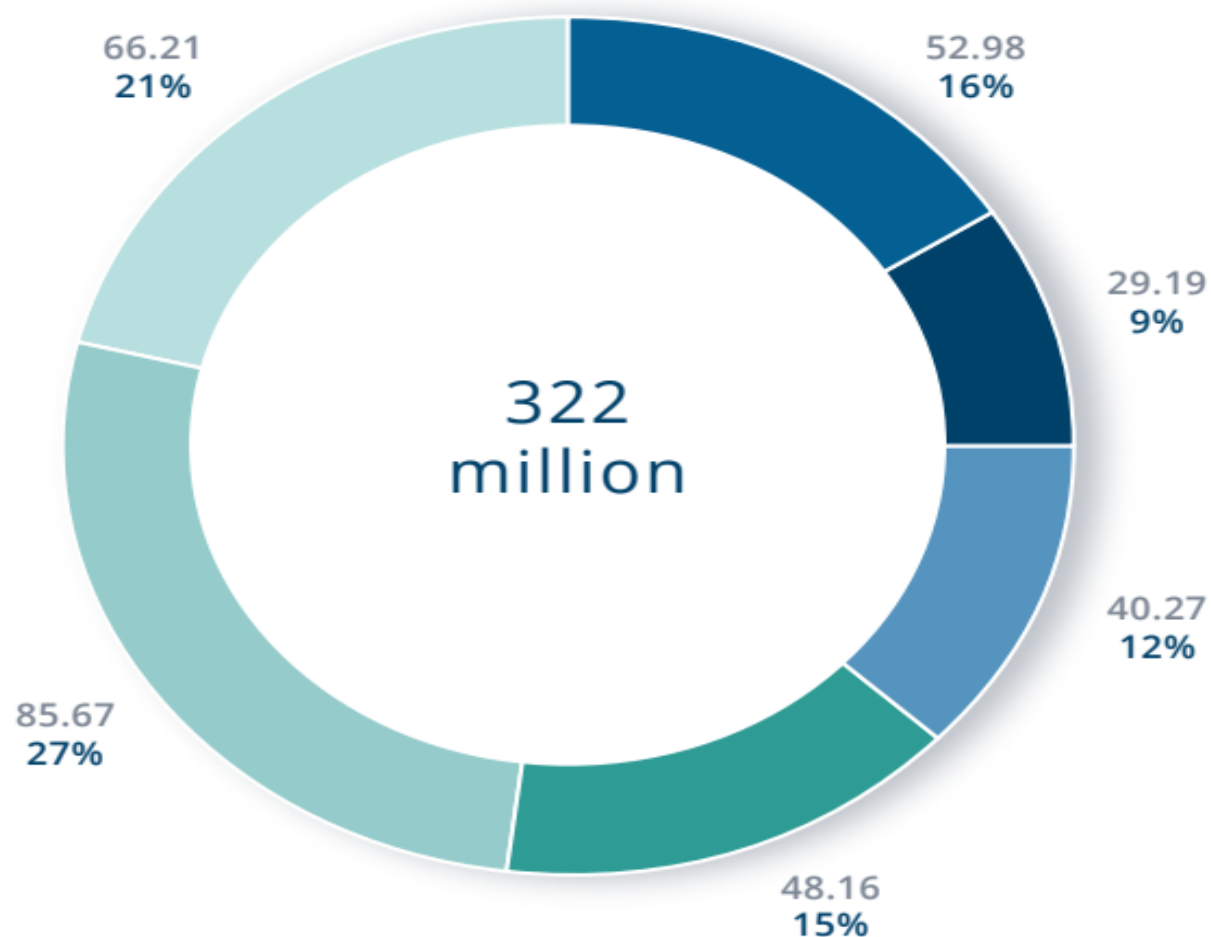


Prevalence of anxiety disorders (% of population), by WHO Region

Female Male Both



Cases of depressive disorder (millions), by WHO Region



Senario Kesihatan Mental

- Dalam konteks Malaysia, Laporan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 mendedahkan seramai sejuta atau bersamaan 4.6 peratus penduduk Malaysia berusia lebih 15 tahun mengalami isu kemurungan. Menerusi hasil tinjauan dilakukan, jumlah itu menunjukkan peningkatan dua kali ganda berbanding tahun 2019 dengan golongan berusia 16 hingga 29 tahun paling ramai mengalaminya.

Senario Kesehatan Mental

- Tinjauan juga menunjukkan hampir separuh daripada jumlah itu berfikir untuk mencederakan diri sendiri atau membunuh diri. Masalah kesehatan mental dalam kalangan kanak-kanak pula berlaku peningkatan daripada 7.9 peratus pada 2019 kepada 16.5 peratus pada 2023.



Senario Kesehatan Mental

- Seluruh dunia memandang serius kesehatan mental sehingga WHO menetapkan 10 Oktober setiap tahun sebagai **Hari Kesehatan Mental Sedunia** dengan pelbagai tema. Cthnya, pada tahun 2024 temanya *It is time to prioritize mental health in the workplace.*

Jenis Masalah Mental

Keresahan

Paranoia

Skizofrenia

Gangguan makan

Insomnia

Kecelaruan bipolar

Kecelaruan obsesif-kompulsif

Kecelaruan stres pascatrauma

Data daripada Jabatan Psikiatri, PPUM pada Julai 2023, sahaja mendapati kemasukan pesakit lelaki mengikut dianogsis ialah 35 orang. Manakala, jumlah pesakit wanita pula ialah 58 orang. Jumlah ini meningkat setiap bulan. Antara masalah kesihatan mental hasil dianogsis tersebut ialah *bipolar mood disorder, schizophrenia, major depressive disorder dan alcohol withdrawal*.

Media Sosial dan Kesan kepada Kesihatan Mental Remaja

- Menurut Laporan Global Statshot 2023,dianggarkan jumlah penggunaan media sosial di seluruh dunia ialah 4.76 billion. Pada Febuari 2024 telah meningkat kepada 5.17 billion pengguna media sosial. Di Malaysia, terdapat 26.8 juta pengguna media sosial. Golongan muda adalah pengguna internet terbesar di Malaysia iaitu 96.9 %.

Media Sosial dan Kesan kepada Kesehatan Mental Remaja

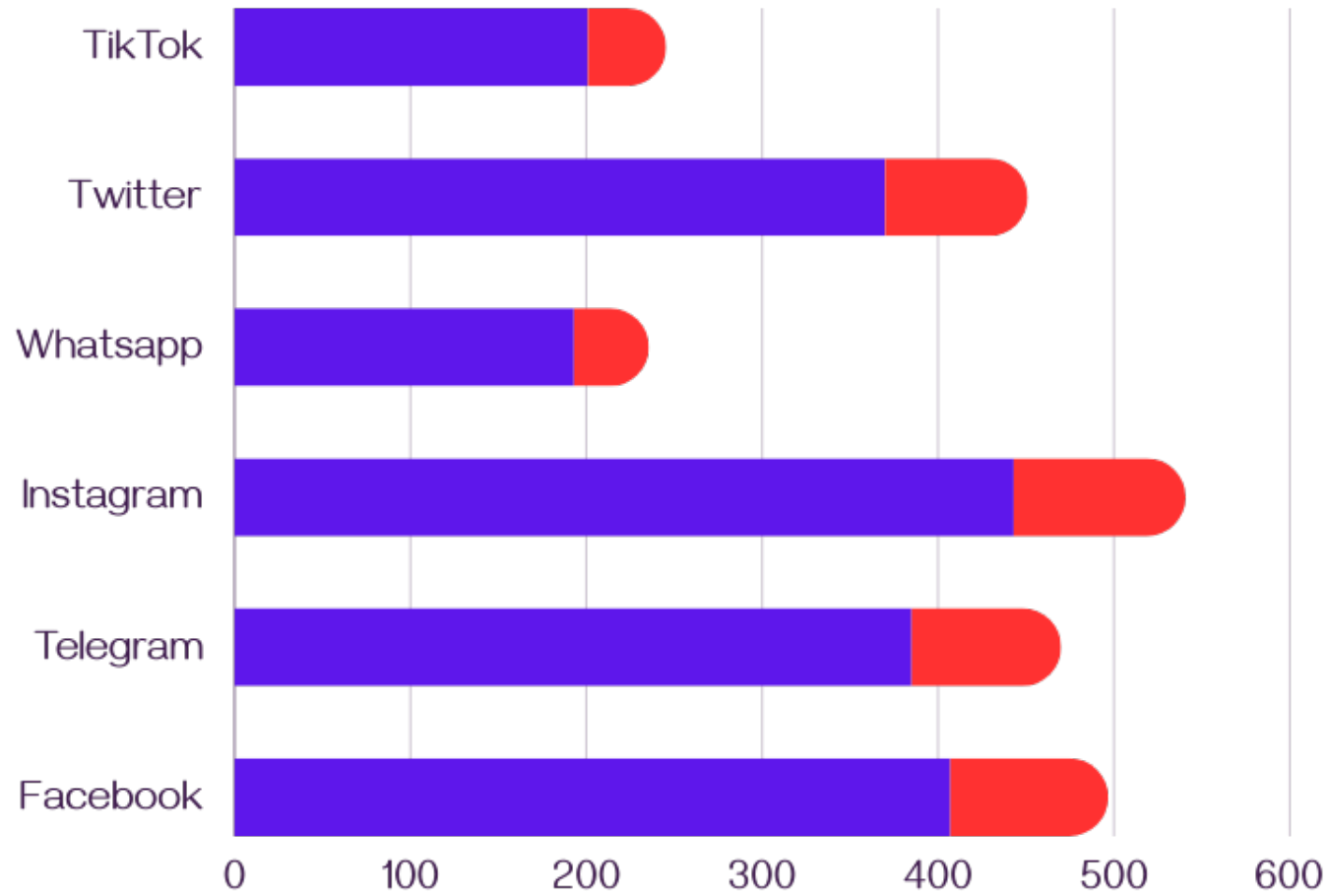
- Data Report Global(2023), media sosial penggunaan tertinggi ialah Whatsapp, FB,Instgaram dan Telegram. Tahun 2024 media sosial tertinggi termasuk TikTok. Pengguna FB, lelaki sebanyak 55.2% dan Wanita 44.8%. Instagram Wanita lebih tinggi iaitu 56%. TikTok 44.3% dan 55.7% lelaki.

Kesan Kepada Psikologi Remaja

- Merujuk kepada kajian lepas, kesan psikologi akibat ketagihan media sosial dan kemurungan(Piteo & Kelly,2020). Kesan kepada emosi, iaitu gangguan emosi(Vuorre & et,2021). Boleh membunuh diri(Flynn & et al,2022).
- Merujuk kajian oleh Pew Research Centre (2015), seramai 92% remaja aktif dalam penggunaan media sosial dan remaja berusia lingkungan 13 – 17 tahun merupakan golongan yang paling aktif dalam berinteraksi melalui media sosial (Lenhart, Smith, Anderson, Duggan, and Perrin, 2015)

HASIL KAJIAN KESAN MEDIA SOSIAL KEPADA PSIKOLOGI REMAJA

Akaun Media Sosial Yang Miliki



	Kekerapan	%
TikTok	201	44.4
Twitter	370	81
Whatsapp	193	42.6
Instagram	443	97.8
Telegram	385	85
Facebook	407	89.8

Media Sosial Yang Menjadi Keutamaan



Tiktok
Kekerapan 453
Peratusan 100%



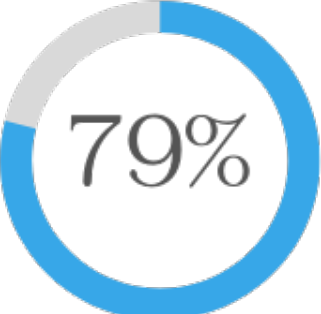
Instagram
Kekerapan 360
Peratusan 88%



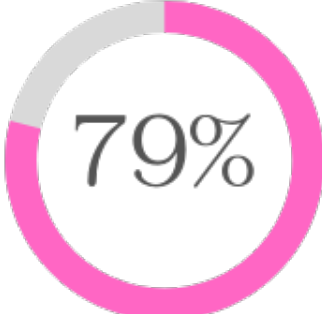
Twitter
Kekerapan 383
Peratusan 85%



Telegram
Kekerapan 362
Peratusan 80%

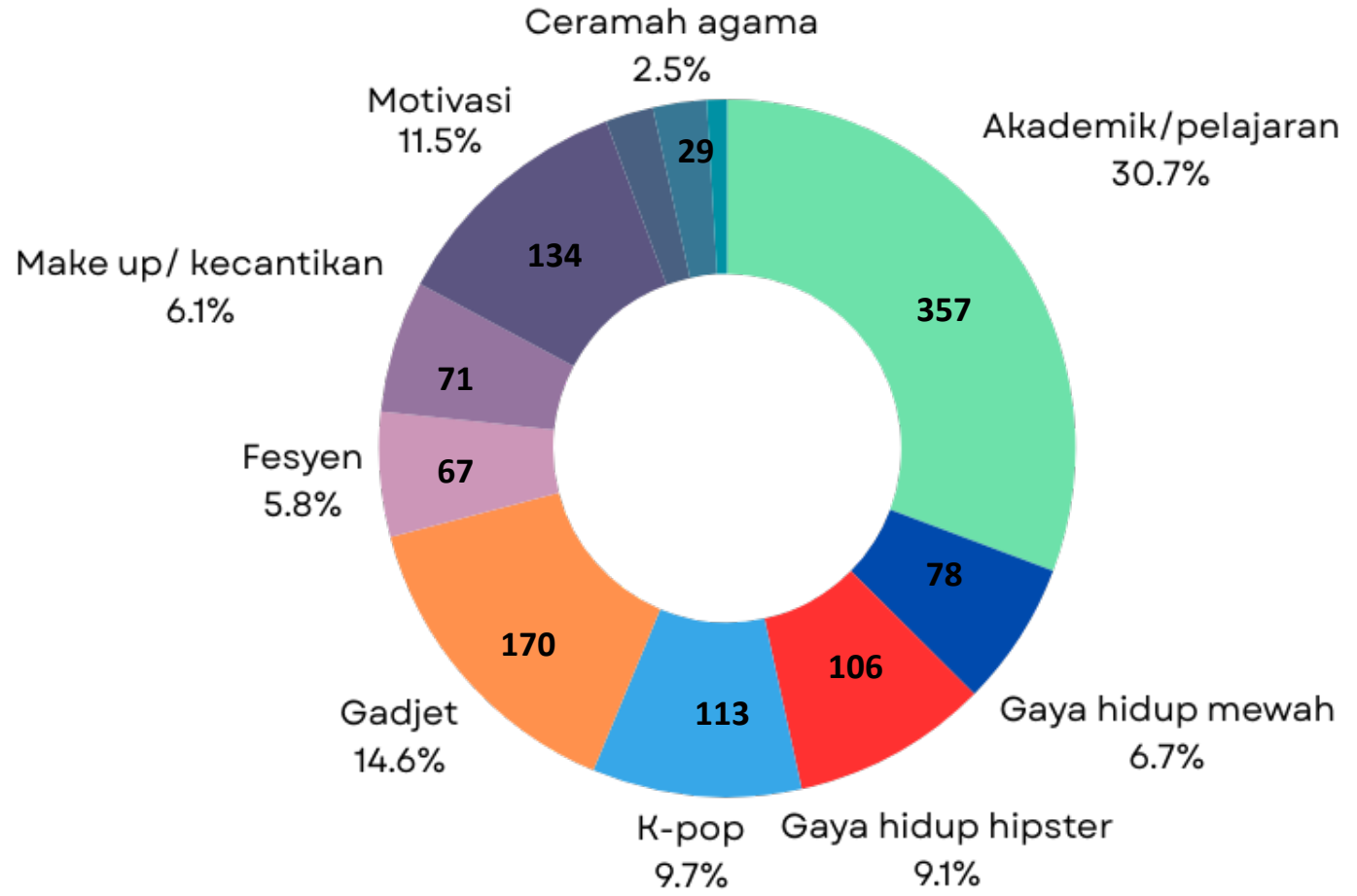


Whatsapp
Kekerapan 360
Peratusan 79%

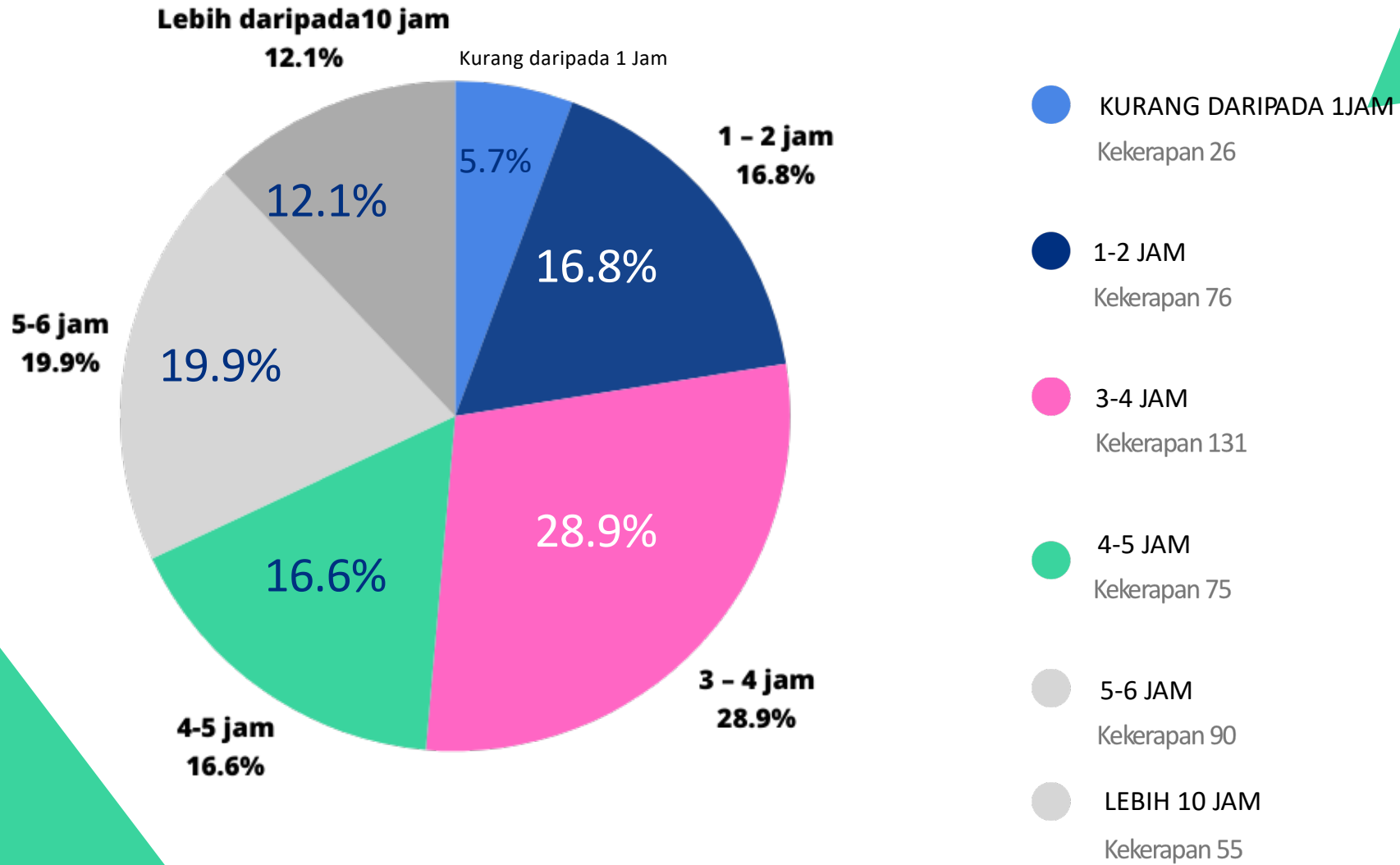


Facebook
Kekerapan 358
Peratusan 79%

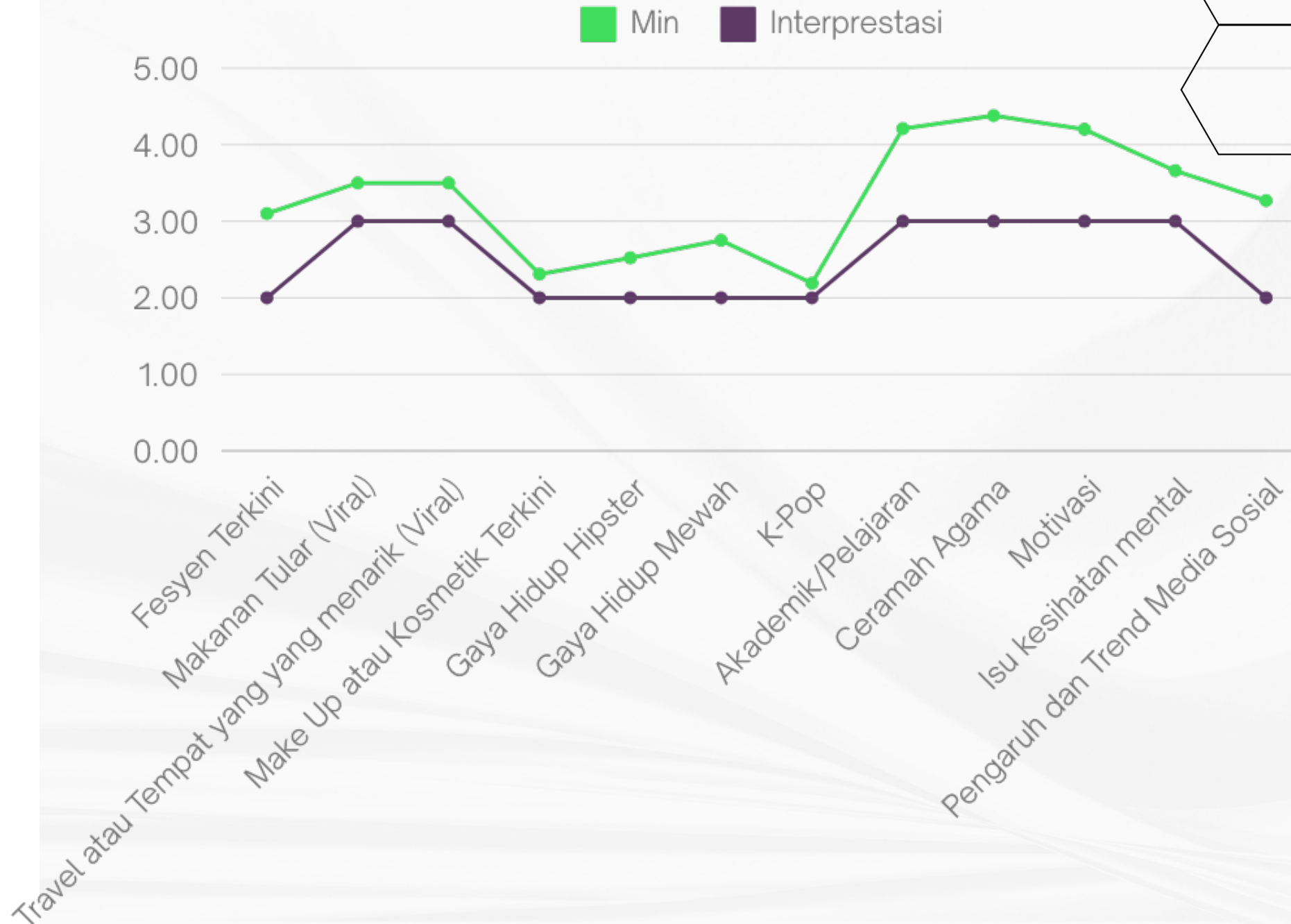
Jenis Kandungan (Content) Media Sosial tres dan kemurungan



Jadual 10: Tempoh Masa Melayari Media Sosial Sehari



Jadual 11: Terpengaruh Trend di Media Sosial



Kesan Penggunaan Media Sosial

Terdapat empat item yang menunjukkan nilai min yang tertinggi dar 25 item iaitu :

- Sering rasa bersalah(nilai min=2.72).
- Mengalami gangguan tidur/ kesukaran tidur (sama ada tidur terlalu banyak atau kurang tidur)- min=2.71
- Rasa seperti gagal kerana telah mengecewakan keluarga atau diri saya(min=2.68).
- Sangat sensitif(min=2.64)

STRATEGI DAYA TINDAK AGAMA (SDTA)

Hasil dapatan bagi konstruk strategi daya tindak agama (SDTA) iaitu terdapat 25 item. 5 item yang menunjukkan nilai min yang tinggi adalah:

Berdoa dengan keyakinan kepada Allah (min=4.46)

Solat lima waktu(min=4.39)

Bersyukur dengan kehidupan(min= 4.39).

Berusaha untuk mencapai kejayaan(min=4.32)

Membaca al-Quran untuk ketenangan hati (nilai min=4.22).

Beristighfar untuk kekuatan diri(min=4.21).



Antara perkara yang boleh dilaksanakan dalam menguatkan jiwa masyarakat melalui pendekatan spiritual adalah melalui *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa). *Tazkiyah al-nafs* pula terbahagi kepada 2, iaitu *mujahadah al-nafs* dan *riyadah al-nafs* (Fariza et al,2015).





shutterstock.com + 426333367



shutterstock.com + 214123992

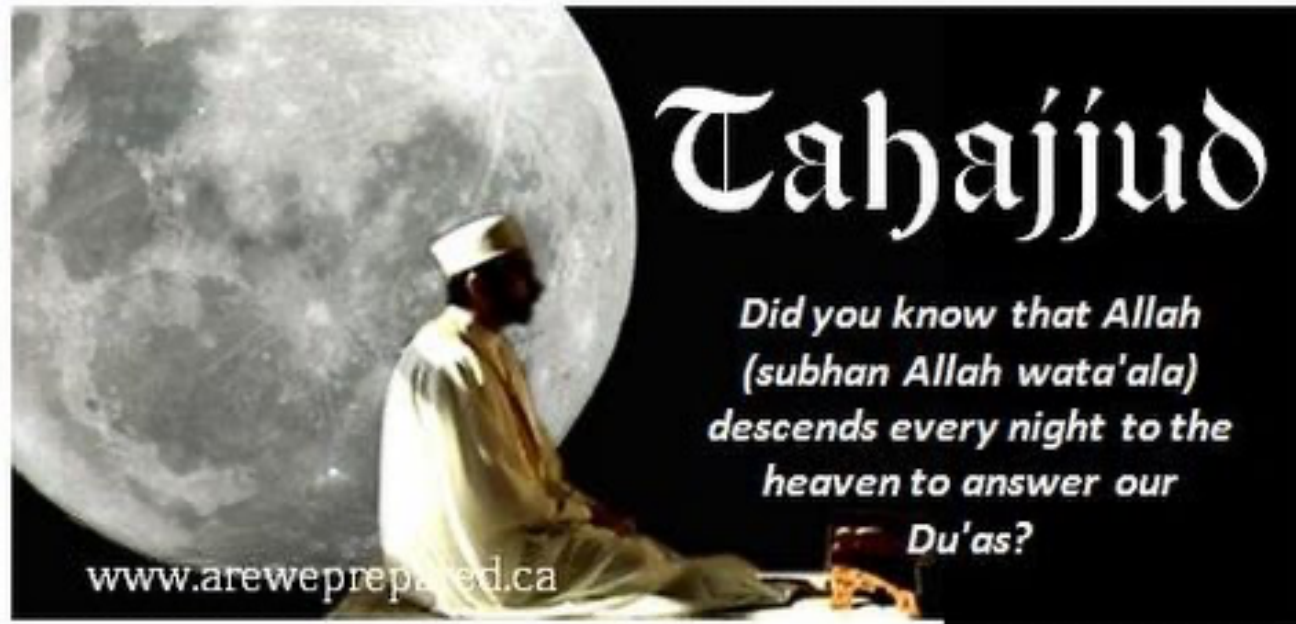
يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾

Hai jiwa yang tenang.(27)

Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya.(28)

Maka masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku.(29)

dan masuklah ke dalam surga-Ku.(30) —Al-Fajr



Tahajjud

*Did you know that Allah
(subhan Allah wata'ala)
descends every night to the
heaven to answer our
Du'as?*

www.areweprepared.ca



Bangunkah pada saibahjan malam serla
kandarkan solat tahajud parfamat.
sehaga tolak lambahn bagmas semoga
Tuhannu membengul dan
menepalkannupado han akhirat
di tempat yang terpuj
—Sunan Abu Sa'ad (r)

I ❤️ ISLAM.COM

Sabar/Redha

- Apabila mendapat sesuatu ujian dan musibah hendaklah melatih diri untuk bersabar dan redha. Ini kerana kedua-dua elemen ini membuahkan ketenangan jiwa. Apabila jiwa tenang akan membawa kepada fikiran yang baik untuk menyelesaikan masalah atau mendapat kaedah terbaik.
- Sabar- Adalah menahan diri. Firman Allah dalam surah al-Anfal ayat 46, maksud: Dan bersabarlah, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.



Sabar dan Ikhlas
adalah kunci kesuksesan
dalam menghadapi dunia dan akhirat



Intinya yg
selalu sabar
dan ikhlas
akan menerima
kebahagian
yg lebih.

qammaria.com

Rumusan

- Kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan media sosial yang terlalu lama boleh menjadi ketagihan seterusnya memberi kesan kepada tahap kesihatan mental. Antara kesan psikologi kepada remaja kerana menggunakan media sosial yang melampau adalah stres dan kemurungan. Oleh itu, disarankan untuk ibu bapa dan masyarakat terus memberi pendidikan kepada anak-anak bagaimanakah cara yang betul dalam menggunakan media sosial agar mereka mempunyai kesedaran sendiri dan boleh mengawal diri. Sekiranya, golongan remaja tidak dapat mengawal diri dalam penggunaan media sosial, disarankan untuk menggunakan Strategi Daya Tindak Agama (STDA) yang menfokuskan kepada pendekatan spiritual dan sokongan sosial.

Pantun Terima Kasih

Brunei Darussalam Negara Berkat

Tempat menimba ilmu dunia akhirat

Majlis Ilmu Sangatlah Bermanfaat

Saya ucapkan Terima kasih dan Rahmat.

Terima kasih

Semoga Allah
membalas
Anda
dengan
kebaikan

