

Kemurungan dan Penggunaan Internet dalam kalangan Pelajar Tingkatan 4 di Kawasan Luar Bandar

(Depression And Internet Use Among Level 4 Students in Rural Areas)

Siti Munirah Abd Kahar^{1*}, Shahlan Surat², Saemah Rahman³

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: p111620@siswa.ukm.edu.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: drshahlan@ukm.edu.my

³Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: drsaemahrahman@yahoo.com.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Siti Munirah Abd Kahar
(p111620@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:

Kemurungan
Penggunaan internet
Remaja

KEYWORDS:

Depression
Internet use
Adolescents

CITATION:

Siti Munirah Abd Kahar, Shahlan Surat, & Saemah Rahman. (2023). Kemurungan dan Penggunaan Internet dalam kalangan Pelajar Tingkatan 4 di Kawasan Luar Bandar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(5), e002290. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i5.2290>

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengkaji hubungan antara penggunaan internet dan kemurungan di kalangan remaja luar bandar. Kajian ini mengemukakan dimensi kajian yang berbeza daripada kajian-kajian sebelum ini dengan memberi fokus kepada penggunaan internet pelajar di kawasan luar bandar dan melihat kepentingan penggunaan internet dalam kalangan pelajar. Bagi mengumpul data kuantitatif kajian ini, kaedah tinjauan digunakan sebagai reka bentuk kajian. Pemeriksaan dapatan kajian mendedahkan bahawa tahap kemurungan pelajar dan penggunaan internet adalah rendah dan terdapat korelasi antara kedua-dua faktor dalam kalangan remaja yang tinggal di kawasan luar bandar, dengan nilai $r = 0.323$ dan $\text{Sig.} = 0.00$ ($k0.001$). Dapatan kajian ini berpotensi digunakan oleh pihak sekolah untuk mewujudkan program kesedaran tentang penggunaan internet serta isu kemurungan. Pihak sekolah perlu merancang pelbagai program atau kempen berkenaan penggunaan internet dalam kalangan pelajar supaya pelajar bijak mengawal penggunaan internet dan tidak akan alami ketagihan terhadap penggunaan internet.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between internet use and depression among rural teenagers. This study presents a research dimension that is different from previous studies by focusing on the use of the internet by students in rural areas and looking at the importance of using the internet among students. In order to collect data from the sample for this study's quantitative research, the survey method was used as the research design. The examination of the study's findings reveals that students' levels of depression and internet use are low, and that there is a substantial correlation between the two factors among teenagers living in rural areas, with values of $r = 0.323$ and

Sig. = 0.00 (k0.001). The findings of this study can potentially be used by the school to establish a programme of awareness on internet usage as well as the issue of depression. The school needs to plan various programs or campaigns regarding the use of the internet among students so that students are wise to control the use of the internet and will not experience addiction to the use of the internet.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang kepada literatur sedia ada iaitu berkaitan isu kemurungan di kalangan remaja.

1. Pengenalan

Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015, kelaziman morbiditi psikiatri termasuk kebimbangan dan kemurungan telah meningkat dengan cepat dalam kalangan orang dewasa berumur 16 tahun ke atas ([Kementerian Kesihatan Malaysia, 2016](#)). Prevalens ini adalah 29.2%, berbanding 12.1% di kalangan kanak-kanak dan remaja berumur 5 hingga 15 tahun ([Kementerian Kesihatan Malaysia, 2016](#)). Sebahagian besar remaja mempunyai idea bunuh diri atas faktor masalah psikologi seperti kemurungan, hadapi tekanan, dan putus asa. Kemurungan merujuk kepada gejala yang terdapat pada diri individu iaitu mempunyai perasaan sedih yang terlampau ([Yahya & Sham, 2020](#)). Kemurungan boleh di kesan melalui gejala yang dialami oleh individu. Menurut [Yahya dan Sham \(2020\)](#) kemurungan adalah sejenis penyakit emosi yang menyebabkan berlakunya tingkah laku negatif dan berisiko. Kemurungan boleh berlaku kepada semua individu baik lelaki atau wanita. Masalah kemurungan boleh terjadi kepada semua orang termasuklah kanak-kanak atau remaja ([Yahya & Sham, 2020](#)). Kemurungan adalah isu kesihatan global yang menjadi polemik pada masa sekarang ([Abd Wahid et al., 2022](#)). Bukan sahaja penduduk di negara ini sahaja yang ada alami masalah kemurungan malah satu dunia menghadapi masalah yang sama.

Kumpulan remaja adalah seseorang yang berumur 13 hingga 20 tahun. Pada tahap remaja mereka boleh mengalami beberapa masalah psikologi dan ini merupakan tahap perkembangan bagi remaja seperti mahu jauhkan diri dari keluarga, hidup berdikari, hidup bersama rakan-rakan dan mencari kumpulan kawan yang sesuai dengan mereka ([Öner & Arslantaş, 2016](#)). Remaja yang membesar dalam era teknologi yang maju di mana menggunakan teknologi adalah keperluan untuk setiap tindakan yang mereka lakukan ([MS Ibrahim, 2017](#)). Penggunaan internet amat penting pada zaman sekarang terutama kepada pelajar untuk menyiapkan tugas sekolah seperti kerja kursus. Penggunaan internet secara berlebihan merupakan salah satu punca kemurungan di kalangan remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkawal boleh menyebabkan individu ketagih dengan internet sehingga mengganggu rutin harian mereka.

Kajian [Wu et al. \(2016\)](#) juga menyatakan ketagihan media sosial boleh memberi kesan secara langsung kepada kemurungan, hal ini juga dapat menurunkan tahap keyakinan diri individu membawa risiko kemurungan yang lebih teruk. Hasil kajian [Öner dan Arslantaş \(2016\)](#) diperhatikan bahawa 21.1% daripada remaja mempunyai risiko kemurungan dan remaja mengalami kemurungan risiko mempunyai tahap ketagihan media sosial yang lebih tinggi. Hasil kajian [Sowndarya dan Pattar \(2018\)](#) menunjukkan 83.3% remaja bandar alami ketagihan penggunaan media sosial manakala remaja luar bandar sebanyak 78% alami ketagihan penggunaan media sosial. Data daripada kajian

lepas menunjukkan remaja di kawasan luar bandar juga mempunyai masalah ketagihan penggunaan internet walaupun mereka di kawasan luar bandar.

Kebanyakan pakar kesihatan mental menyatakan faktor persekitaran adalah faktor penting yang menyebabkan individu itu kemurungan (Vijayadasan et al., 2021). Penggunaan internet termasuk dalam faktor persekitaran kerana ia melibatkan masyarakat di sekelilingnya. Semakin banyak pendedahan pada media sosial semakin cenderung alami masalah kemurungan (Che Hasniza, Yusri & Fatimah, 2018). Pelajar akan rasa cemburu dengan kehidupan bahagia rakannya yang ditunjukkan di media sosial dan ini membuatkan pelajar berfikir kenapa hidupnya tidak seperti rakannya yang lain. Menurut Mahpis dan Akhir (2020) sekiranya kemurungan tidak dirawat dengan segera, ia akan memberi kesan negatif kepada golongan remaja. Di samping itu, mereka akan bergelut dengan isu tidak suka makan, yang akan mengakibatkan penurunan berat badan yang ketara kerana mengelak makan dan bergaul dengan keluarga dan rakan-rakan. Banyak kajian yang dijalankan pada masa lalu telah memberi tumpuan kepada kemurungan remaja. Penggunaan internet terhadap masalah kemurungan kurang dikaji berbanding faktor keluarga atau tekanan terhadap kemurungan yang terdapat banyak sumbernya. Namun demikian, kajian-kajian yang melihat kepada penggunaan internet kurang memberikan tumpuan kepada kawasan luar bandar. Mengapa isu ini kurang mendapat perhatian di kawasan luar bandar adalah topik menarik yang mungkin dikemukakan dalam konteks ini. Oleh itu, tujuan kajian ini adalah untuk menentukan sama ada penggunaan internet dan kemurungan berkaitan dengan pelajar luar bandar.

2. Sorotan Literatur

2.1. Penggunaan internet

Penggunaan media sosial, alat komunikasi seperti Facebook, Twitter, dan Instagram, serta media sosial lain, adalah setara dengan menggunakan internet (Ismail & Bakar, 2020). Penggunaan internet meliputi penggunaan media sosial yang mempunyai pelbagai rangkaian internet yang menghubungkan individu dengan individu yang lain secara alam maya (Rizky Hafiz et al., 2020).

Zaman kini semua perkara perlukan internet seperti berniaga, membeli belah, transaksi duit dan yang paling banyak digunakan ialah media sosial. Hasil kajian Hakim et al. (2021) menunjukkan 91.3% responden setuju bahawa penggunaan internet adalah satu kewajipan dalam kehidupan mereka. Semua aktiviti memerlukan internet seperti pesan makanan, barangan, temu janji di hospital dan pengajaran di sekolah. Penggunaan Internet yang paling biasa digunakan adalah hiburan web audio-visual dan media sosial. Aplikasi yang paling ramai gunakan adalah seperti 'YouTube' dan 'Facebook' untuk mengetahui informasi yang terkini.

Berdasarkan hasil kajian dapat dinyatakan tahap penggunaan internet dalam kalangan remaja tergolong pada kategori tinggi iaitu sebanyak 64.21% (Sari & Utami, 2019). Remaja banyak habiskan masa mereka dengan melayari internet seperti menyiapkan tugas sekolah, menonton video dan melayari media sosial. Kebanyakan remaja menganggap telefon bimbit dan internet sebagai satu keperluan bagi mereka (Aziz et al., 2021). Pengajaran dan pembelajaran juga banyak di laksana secara dalam talian, hal ini membuatkan telefon bimbit adalah satu keperluan bagi golongan remaja.

Golongan remaja adalah kumpulan yang mudah ketagih terhadap penggunaan internet (Kumar et al., 2018). Kumpulan remaja mudah mengharap sesuatu yang sukar mereka miliki apabila mereka lihat di media sosial dan ia tidak seperti kumpulan dewasa yang tahu menapis apa yang perlu diambil dari media sosial (Sari & Utami, 2019). Hasil kajian Sowndarya dan Pattar (2018) menunjukkan 83.3% remaja bandar alami ketagihan penggunaan media sosial manakala remaja luar bandar sebanyak 78% alami ketagihan penggunaan media sosial.

Kajian ini dijalankan terhadap golongan remaja yang berumur 16 tahun. Hal ini kerana kumpulan remaja yang paling ramai menggunakan internet untuk melayari media sosial malah kumpulan ini juga mempunyai peratus yang agak tinggi mengalami masalah kemurungan. Remaja di kawasan luar bandar merupakan kumpulan yang sesuai untuk dikaji dari segi penggunaan internet mereka. Hal ini kerana berdasarkan kajian lepas, peratus penggunaan internet bagi remaja di kawasan luar bandar lebih rendah berbanding remaja di kawasan bandar. Penggunaan internet dapat dikawal dengan hadkan penggunaan internet dan lakukan sesuatu hobi yang boleh mengelakkan melayari internet terlalu lama. Penggunaan internet terlalu lama boleh menyebabkan kehadiran masalah mental dan fizikal. Penjagaan fizikal boleh dilaksanakan dengan melakukan aktiviti fizikal seperti senaman, berjalan kaki dan bermain basikal (Ismail & Bakar, 2020). Dengan melaksana aktiviti seperti ini boleh mengelakkan individu daripada melayari internet terlalu lama.

2.2. Kemurungan

Menurut portal Kementerian Kesihatan Malaysia (2012), kemurungan adalah gangguan emosi individu yang menyebabkan sentiasa sedih, keletihan dan tiada tenaga, mudah marah serta hilang keseronokan melaksana rutin hariannya. Kemurungan adalah individu yang mempunyai simptom seperti tekanan perasaan, hilang minat terhadap melaksana aktiviti harian serta sentiasa merasa penat (Siti Nurhanim et al., 2021).

Hasil kajian barat menunjukkan masalah kemurungan merupakan masalah psikologi yang tidak normal (Yahya & Sham, 2020). Diagnosis kemurungan pakar psikiatri berbeza daripada kes melankolis biasa. Ia adalah gangguan mental yang menyebabkan sentimen terlalu tertekan malah mungkin memberi kesan buruk kepada aktiviti harian seseorang (Firdaus al., 2020). Gejala kemurungan yang paling ketara adalah mempunyai perasaan sedih yang melampau yang menyebabkan individu tidak minat melaksana aktiviti yang biasa mereka lakukan.

Berdasarkan teori kognitif, kehadiran kemurungan adalah tindak balas individu terhadap peningkatan pemikiran yang negatif untuk mengurangkan pemikiran yang rasional (Öner & Arslantaş, 2016). Individu yang alami kemurungan akan selalu berfikiran negatif dan mereka memerlukan seseorang untuk ada dengan mereka. Kemurungan terjadi kepada individu yang mempunyai fikiran negatif terhadap diri sendiri (Yahya & Sham, 2020). Mereka mula menyalahkan diri sendiri, rasa putus asa dan lebih teruk mula berfikir mahu bunuh diri.

Gejala kemurungan boleh dibahagikan kepada empat iaitu gejala afektif, gejala kognitif, gejala tingkah laku serta gejala fisiologi. Gejala afektif merupakan gangguan perasaan dan emosi. Gejala kognitif lebih kepada fikiran terhadap diri sendiri iaitu fikiran yang negatif. Gejala tingkah laku adalah seperti mengasingkan diri dari orang lain dan tidak minat melakukan aktiviti yang selalu dilakukan. Akhir sekali gejala fisiologi adalah

seperti sukar tidur malam dan penurunan berat badan (Yahya & Sham, 2020). Perubahan fizikal boleh dilihat dengan lebih jelas dan dapat mengesan masalah kemurungan dengan lebih awal. Menurut tinjauan pendapat Persatuan Psikologi Amerika (APA), remaja berumur antara 13 dan 17 tahun mempamerkan gejala kemurungan termasuk hidup dalam keputusasaan dan berasa sedih dengan keadaan mereka (Aziz et al., 2021). Masalah kemurungan boleh dihadapi oleh semua golongan tetapi masalah kemurungan yang teruk dihadapi oleh golongan remaja (Öner & Arslantaş, 2016). Tempoh pertumbuhan remaja, yang berlaku pada masa kanak-kanak berakhir dan dewasa bermula, adalah apabila seseorang mencapai kemuncak kematangan mental, emosi, sosial, dan fizikal (Adawiyah, 2020). Fasa ini membuatkan remaja belajar benda yang baharu dan cuba menentukan keputusan yang betul dalam menentukan pelbagai perkara dalam kehidupan mereka. Hal ini menyebabkan berlaku banyak perubahan dalam diri mereka terutama dari segi psikologi iaitu emosi.

Masalah kemurungan boleh menyebabkan produktiviti remaja menurun. Golongan remaja memerlukan sokongan dari segi sosial dan emosi terutama pada tahap umur mereka (Öner & Arslantaş, 2016). Pengesanan awal dapat meningkatkan motivasi mereka dalam melaksana rutin harian dan juga dapat mengelakkan masalah kemurungan mereka menjadi lebih teruk (Dhamayanti, 2020). Rawatan awal lebih baik daripada tidak diberi rawatan langsung malah tidak menyedari menghadapi masalah kemurungan ini.

2.3. Kemurungan dan penggunaan internet di kalangan remaja

Ketagihan internet dan kemurungan berkorelasi secara positif (Chi et al., 2019). Hasil kajian Öner dan Arslantaş (2016) menunjukkan tahap ketagihan internet adalah tinggi bagi remaja yang berisiko hadapi masalah kemurungan berbanding dengan remaja yang tidak berisiko hadapi masalah kemurungan. Hasil kajian menunjukkan bahawa teknologi memberi kesan negatif dalam kualiti dan kuantiti komunikasi bersemuka (Ms Ibrahim, 2017). Mengikut hasil kajian, boleh dikatakan bahawa masalah psikologi yang dialami oleh individu adalah disebabkan ketagihan internet (Taş, 2009). Risiko ketagihan Internet didapati kira-kira 2.5 kali ganda lebih tinggi pada pelajar yang mengalami gejala kemurungan berbanding mereka yang tidak mempunyai gejala kemurungan (Gunay et al., 2018). Remaja yang berisiko kemurungan mempunyai tahap ketagihan internet yang jauh lebih tinggi daripada remaja yang tiada risiko kemurungan (Öner & Arslantaş, 2016). Terdapat hubungan yang signifikan dimana faktor penggunaan media sosial sememangnya ada kaitan dan memberi kesan terhadap tahap kemurungan di kalangan remaja (Rizky Hafiz et al., 2020).

Apabila remaja banyak menggunakan masa untuk melayari internet, mereka akan cenderung untuk merasa kurang keyakinan diri dan akan mula untuk membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan rakan di media sosial. Kajian Wu et al. (2016) juga menyatakan ketagihan internet boleh memberi kesan secara langsung kepada kemurungan, hal ini juga dapat menurunkan tahap keyakinan diri membawa risiko kemurungan yang lebih teruk.

3. Metod Kajian

3.1. Reka Bentuk Kajian

Bagi mengumpul data kuantitatif kajian ini, kaedah tinjauan digunakan sebagai reka bentuk kajian. Penyelidik lain dari pelbagai bidang kerap menggunakan strategi ini sebagai salah satu teknik penyelidikan bukan eksperimen mereka, terutamanya dalam bidang sains sosial dan pendidikan. Faedah pendekatan ini agak bermanfaat, terutamanya apabila meringkaskan ciri-ciri populasi yang besar. Populasi yang besar boleh dikaji menggunakan kaedah kajian soal selidik. Soal selidik ini bertujuan untuk menerangkan secara sistematik masalah yang berterusan menggunakan justifikasi, langkah, dan pemboleh ubah yang dikenal pasti. Satu soal selidik *young internet addition test* dari Young (2017) dan bagi tahap kemurungan menggunakan soal selidik DASS 1.

3.2. Persampelan Kajian

Pelajar tingkatan 4 dari tiga sekolah menengah luar bandar di daerah Sabak Bernam Selangor berkhidmat sebagai jumlah sampel kajian sebanyak 217 responden. Pengkaji telah menggunakan jadual penentuan saiz sampel yang telah dibina oleh Cohen, Manion dan Morrison (2017) berdasarkan formula yang ditetapkan sebagai pendekatan untuk membuat keputusan dalam memilih saiz sampel yang sesuai berdasarkan saiz populasi.

Seramai 544 pelajar tingkatan empat dari sebuah sekolah menengah kebangsaan di kawasan terpencil di daerah Sabak Bernam, Selangor membentuk populasi kajian. Seramai 217 respons telah dipilih sebagai saiz sampel. Sampel kajian dilakukan dengan menggunakan persampelan rawak berkelompok, dan 3 buah sekolah telah dipilih di antara sejumlah 4 buah sekolah menengah kebangsaan luar bandar. Ketiga-tiga sekolah ini menyediakan perwakilan sekolah lain yang tidak termasuk dalam kajian.

3.3. Instrumen Kajian

Instrumen ialah alat yang digunakan untuk mengumpul maklumat yang diperlukan untuk kajian penyelidikan. Penyelidik membahagikan borang soal selidik kepada tiga bahagian, iaitu bahagian A, B dan C. Bahagian A mengandungi latar belakang responden, bahagian B berkenaan tahap kemurungan pelajar yang diambil dari DASS1 sebanyak 7 soalan yang berkaitan dengan masalah kemurungan dan bahagian C mengandungi 20 item yang di ambil daripada Young (2017) yang berkaitan dengan masa penggunaan internet pelajar. Borang soal selidik tentang latar belakang responden yang meliputi jantina dan kaum. *Young internet addition test* dari Young (2017) yang diterjemahkan kepada bahasa Melayu adalah cara yang digunakan untuk mengukur tahap penggunaan internet di kalangan remaja. Soalan soal selidik yang digunakan dalam kajian ini iaitu DASS 1 digunakan untuk mengukur tahap kemurungan di kalangan remaja.

3.4. Kajian Rintis

Semua soal selidik yang diberi kepada responden telah dilaksanakan kajian rintis. Tujuan kajian rintis ini dijalankan adalah untuk memastikan soal selidik yang digunakan dalam kajian ini mempunyai item yang jelas dan mudah difahami oleh responden kajian. Sebelum kajian ini dijalankan, kajian rintis telah dijalankan di sebuah sekolah luar bandar. 30 orang pelajar tingkatan empat mengambil bahagian dalam kajian rintis ini. Mengikut penemuan kajian rintis, kebolehpercayaan setiap item adalah memuaskan, dengan nilai alfa antara 0.8 dan 0.95. Skor kebolehpercayaan bagi setiap soal selidik yang ditentukan oleh kajian rintis ditunjukkan dalam [Jadual 1](#).

Jadual 1: Nilai kebolehppercayaan bagi alat uji kajian dalam kajian rintis

Alat uji	Nilai alfa	Item	Kes
Ujian Ketagihan Internet (IAT) oleh Young (2017)	0.858	20	30
Soal Selidik DASS (Item untuk kemurungan sahaja)	0.948	7	30

3.5. Proses pemerolehan data

Bagi mendapatkan data daripada responden, pengkaji memohon kebenaran daripada pihak sekolah bagi membolehkan pengkaji membuat kajian di sekolah. Seterusnya pengkaji memberi link 'google form' kepada pihak pentadbir untuk disebar luas kepada semua pelajar tingkatan 4. Dalam kajian ini, kaedah pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kaedah soalan soal selidik melalui 'google form'. Kaedah secara atas talian dipilih kerana jarak antara sekolah yang agak jauh dan setiap sekolah berada di dalam kawasan kampung menyebabkan pengkaji memilih kaedah ini untuk mengumpul data responden. Bagi memenuhi tiga objektif kajian, soal selidik akan mempunyai tiga komponen. Bahagian A soal selidik mengandungi data demografi tentang responden kajian. Lebih banyak data latar belakang responden disediakan dalam bahagian ini. Tahap kemurungan pelajar diliputi dalam Bahagian B, manakala jumlah penggunaan internet diliputi dalam Bahagian C.

3.6. Tatacara analisa data

Untuk menganalisis data yang diperoleh berkaitan dengan tahap kemurungan dan penggunaan internet responden, pengkaji menggunakan perisian Program *Statistical Package of Social Sciences* (SPSS) untuk data deskriptif serta data korelasi pearson. Bilangan dan peratusan responden bagi setiap item yang dianalisis dalam bentuk jadual diperoleh dengan menggunakan teknik statistik deskriptif bagi menganalisis demografi responden. Bagi tahap kemurungan dan penggunaan internet, analisis data dilakukan menggunakan taburan peratusan, skor min, dan sisihan piawai.

4. Hasil Kajian

4.1. Profil responden

Kajian ini melibatkan 217 responden pelajar tingkatan di tiga buah sekolah di daerah Sabak Bernam, Selangor. Dapatan kajian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif yang melibatkan peratusan dan kekerapan untuk menentukan demografi kajian. Demografi responden kajian dinyatakan secara terperinci dalam [Jadual 2](#).

Jadual 2: Demografi responden

Demografi Kategori	Kekerapan(n)	Peratusan (%)
Jantina		
Lelaki	75	34.6
Perempuan	142	65.4
Kaum		
Melayu	193	8.9
Cina	16	7.4
India	8	3.7

Berbeza dengan pelajar lelaki, pelajar perempuan merupakan majoriti responden, seperti yang ditunjukkan dalam [Jadual 2](#). Terdapat 75 pelajar lelaki dan 142 pelajar perempuan secara keseluruhannya, atau masing-masing 65.4% dan 34.6%. Responden Melayu merupakan majoriti responden kajian, iaitu 193 murid (88.9%), diikuti oleh responden Cina dengan 16, dan responden India dengan hanya 8, masing-masing.

4.2. Tahap kemurungan pelajar

Secara keseluruhannya, tahap kemurungan pelajar berada di tahap rendah iaitu 1.37 dan dirumuskan dalam [Jadual 3](#). Min yang tertinggi adalah item B01 dengan min 1.79 iaitu 'Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali'. Manakala item yang paling rendah nilai min adalah item B07 dengan min 0.91 iaitu 'Saya rasa hidup ini tidak beerti lagi'.

Jadual 3: Tahap kemurungan pelajar

No	Item	Min	Sisihan piawai
B01	Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali	1.79	1.288
B02	Saya rasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu Keadaan	1.66	1.072
B03	Saya rasa tidak ada yang saya harapkan (putus harapan)	1.32	1.099
B04	Saya rasa muram dan sedih	1.31	1.002
B05	Saya tidak bersemangat langsung	1.36	1.163
B06	Saya rasa diri saya tidak berharga	1.30	1.254
B07	Saya rasa hidup ini tidak beerti lagi	0.91	1.093
Keseluruhan		1.37	

4.3. Tahap penggunaan internet pelajar

Secara keseluruhannya, tahap kemurungan pelajar berada di tahap rendah iaitu 1.77 dan dirumuskan dalam [Jadual 4](#). Min yang tertinggi adalah item C10 dengan min 2.59 iaitu 'berapa kerapkah anda melarikan diri dari fikiran yang mengganggu dengan melayari internet untuk tenangkan fikiran anda?'. Manakala item yang paling rendah nilai min adalah item C20 dengan min 1.12 iaitu 'Berapa kerapkah anda berasa tertekan, murung atau gementar apabila anda tidak melayari internet tetapi perasaan itu akan hilang apabila anda kembali dalam talian?'

Jadual 4: Tahap penggunaan internet pelajar

No	Item	Min	Sisihan piawai
C01	Berapa kerap anda mendapati bahawa anda berada dalam talian lebih lama daripada yang anda mahukan?	2.37	1.392
C02	Berapa kerapkah anda mengabaikan kerja sekolah untuk menghabiskan lebih banyak masa dalam talian?	2.00	1.232
C03	Berapa kerap anda lebih suka keseronokan Internet daripada berhibur dengan rakan anda di luar?	2.14	1.398
C04	Berapa kerap anda menjalin hubungan baharu dengan rakan pengguna dalam talian seperti di Instagram, facebook atau media sosial yang lain?	1.76	1.470

C05	Berapa kerapkah orang lain dalam hidup anda seperti ibu bapa mengadu kepada anda tentang jumlah masa yang anda habiskan dalam talian?	1.94	1.264
C06	Berapa kerapkah gred atau kerja sekolah anda terjejas kerana jumlah masa yang anda habiskan dalam talian?	1.64	1.175
C07	Berapa kerap anda menyemak e-mel anda sebelum melakukan perkara lain seperti melayari media sosial?	1.57	1.339
C08	Berapa kerap prestasi kerja atau produktiviti anda terjejas kerana Internet?	1.62	1.137
C09	Berapa kerap anda menjadi defensif atau berahsia apabila sesiapa bertanya kepada anda apa yang anda lakukan dalam talian?	2.02	1.487
C10	Berapa kerapkah anda melarikan diri dari fikiran yang terganggu dengan melayari internet untuk tenangkan fikiran anda?	2.59	1.519
C11	Berapa kerapkah anda mendapati diri anda dapat menjangkakan bila anda akan pergi ke dalam talian semula?	1.83	1.278
C12	Berapa kerapkah anda takut bahawa kehidupan tanpa Internet akan menjadi membosankan, kosong dan tidak seronok?	1.86	1.478
C13	Berapa kerapkah anda menjerit atau bertindak kesal jika seseorang mengganggu anda semasa anda berada dalam talian?	1.27	1.168
C14	Berapa kerap anda hilang masa tidur kerana melayari internet hingga lewat malam?	1.54	1.333
C15	Berapa kerapkah anda berasa sibuk dengan internet apabila tidak melayari internet atau berkhayal untuk berada dalam talian?	1.35	1.078
C16	Berapa kerapkah anda mendapati diri anda berkata "hanya beberapa minit lagi" semasa dalam talian?	1.93	1.488
C17	Berapa kerap anda cuba mengurangkan jumlah masa yang anda habiskan dalam talian tetapi gagal	1.86	1.411
C18	Berapa kerap anda cuba menyembunyikan berapa lama anda berada dalam talian?	1.47	1.139
C19	Berapa kerap anda memilih untuk menghabiskan lebih banyak masa dalam talian berbanding keluar dengan orang lain?	1.61	1.311
C20	Berapa kerapkah anda berasa tertekan, murung atau gementar apabila anda tidak melayari internet tetapi perasaan itu akan hilang apabila anda kembali dalam talian?	1.12	1.213
Keseluruhan		1.77	

4.4. Kemurungan dan penggunaan internet pelajar

Untuk menentukan hubungan antara kemurungan dan penggunaan internet di kalangan pelajar luar bandar, analisis Korelasi Pearson telah digunakan. [Jadual 5](#) memaparkan dapatan analisis Korelasi Pearson.

Jadual 5: Hubungan antara kemurungan dan penggunaan internet

Kategori	Frekuensi (n)	Nilai r
Kemurungan	217	.323**
Penggunaan internet		

* $k < 0.001$

[Jadual 5](#) menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kemurungan dan penggunaan internet dalam kalangan remaja luar bandar dengan nilai $r = 0.323$ dan $\text{Sig.} = 0.00$ ($k < 0.001$). Remaja di kawasan luar bandar mempunyai hubungan positif yang besar antara kemurungan dan penggunaan internet. Akibatnya, hipotesis nol bahawa

dalam kalangan remaja di kawasan luar bandar tidak terdapat hubungan yang kuat antara kemurungan dan penggunaan internet ditolak. Secara keseluruhannya, boleh dikatakan bahawa dalam kalangan remaja di kawasan luar bandar, terdapat hubungan yang kuat antara penggunaan internet dengan kemurungan. Ini menunjukkan bahawa penggunaan internet remaja mempunyai hubungan dengan tahap kemurungan remaja. Tujuan kajian ini adalah untuk mengukur prevalens kemurungan dan penggunaan internet dalam kalangan remaja di kawasan luar bandar.

5. Perbincangan Kajian

Kebanyakan responden didapati mempunyai tahap kemurungan yang rendah. Sebahagian besar responden tidak mengalami gejala kemurungan iaitu berasa sedih, putus asa dengan kehidupan, mempunyai masalah tidur dan makan serta keletihan. Individu yang alami kemurungan akan menunjukkan gejala kemurungan dalam diri mereka. Hasil kajian ini yang melibatkan pelajar di kawasan luar bandar berbeza dengan kajian lepas iaitu hasil kajian [Kadir et al. \(2018\)](#) menunjukkan remaja akhir iaitu remaja yang berumur 15 hingga 20 tahun yang berada di kawasan bandar iaitu di lembah kelang mengalami kemurungan tahap sederhana di mana mereka mempunyai gejala kemurungan dalam keadaan yang sederhana. Oleh itu, ia menunjukkan pelajar di kawasan luar bandar mempunyai tahap kemurungan yang rendah dan kebanyakan responden tidak mempunyai gejala kemurungan.

Hasil kajian juga menunjukkan tahap penggunaan internet dalam kalangan responden berada di tahap yang rendah kerana majoriti mereka tidak terlalu kerap menggunakan telefon bimbit. Namun masih terdapat responden tahap penggunaan internet mereka berada di tahap sederhana. Hasil kajian ini selari dengan hasil kajian [Alias et al. \(2021\)](#) yang mendapati remaja yang berada di kawasan bandar mempunyai tahap penggunaan internet yang tinggi berbanding dengan remaja yang berada di kawasan luar bandar. Hal ini kerana kebanyakan responden kajian ini tinggal di asrama sekolah dan hanya menggunakan telefon bimbit sewaktu hujung minggu sahaja. Selain itu kawasan kajian ini berada di kawasan luar bandar yang mempunyai masalah capaian internet yang lemah dan ia membuatkan responden kajian tidak menggunakan masa yang lama untuk melayari internet. Menurut [Alias et al. \(2021\)](#) penggunaan internet yang lama boleh dilihat apabila remaja lebih cenderung untuk terlibat dalam permainan dalam talian atau hiburan seperti media sosial dan tontonan video dalam aplikasi 'youtube'. Penggunaan media sosial dan menonton video memerlukan capaian internet yang laju dan lancar.

6. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, melalui kajian ini dapat disimpulkan bahawa kebanyakan responden mempunyai tahap kemurungan yang rendah. Hasil dapatan kajian bagi tahap penggunaan internet pula didapati kebanyakan responden berada di tahap yang rendah. Namun terdapat juga responden yang telah berada di tahap yang sederhana walaupun jumlah mereka tidak setinggi responden yang berada di tahap yang rendah. Hasil ujian hipotesis berkaitan kemurungan dengan penggunaan internet pula, kajian mendapati kemurungan mempunyai hubungan yang signifikan penggunaan internet responden.

Penggunaan internet dan kemurungan dalam kalangan remaja merupakan masalah yang tidak boleh dipandang enteng oleh pelbagai pihak. Peranan guru kaunseling di sekolah adalah sangat penting dalam mengatasi dua masalah ini terjadi di kalangan pelajar di sekolah. Pihak sekolah perlu sediakan platform untuk membantu pelajar dalam

mengawal masa penggunaan internet serta mengesan gejala awal kemurungan pada diri mereka. Tugas guru kaunseling adalah dengan melaksana program untuk semua pelajar dalam mengawal masa penggunaan internet. Selain itu guru kaunseling juga perlu memberi info tentang kesan negatif dalam penggunaan internet yang terlalu lama melalui kempen, program atau poster. Hal ini kerana, dengan melaksana program seperti ini dapat memberi psikopendidikan kepada pelajar mengenai kesan negatif penggunaan internet yang terlalu lama supaya dapat memberi kesedaran kepada pelajar untuk mengawal masa penggunaan internet dan tidak akan mengalami masalah kemurungan. Penggunaan internet mempunyai hubungan dengan kemurungan dan oleh itu pelajar boleh mengelakkan diri mereka alami masalah kemurungan melalui pengawalan masa penggunaan internet. Pengurangan masa penggunaan internet dapat mengelakkan pelajar alami masalah kemurungan.

Selain itu, pengkaji mencadangkan agar pihak sekolah mengadakan program yang boleh memberi maklumat kepada pelajar mengenai kemurungan serta cara penggunaan internet yang betul. Program seperti ini dapat memberi maklumat yang baharu kepada pelajar agar mereka lebih peka dengan perubahan tingkah laku mereka yang lebih kepada kemurungan atau ketagihan melayari internet dari segi emosi dan sikap supaya mereka boleh terus merujuk kepada guru kaunseling sekolah untuk mendapatkan khidmat nasihat atau tindakan yang perlu mereka ambil. Tindakan ini dapat melahirkan pelajar yang kuat dari segi mental dan fizikal serta dapat mengelakkan pelajar alami masalah kemurungan dan penggunaan internet yang terlalu lama. Kajian ini dilihat dapat memberikan implikasi yang positif kepada pelbagai pihak terutamanya pelajar dan sekolah. Kajian ini secara tidak langsung memberi pendedahan kepada pelajar bahawa terdapat hubungan antara kemurungan dengan penggunaan internet. Apa yang jelas, penggunaan internet perlu dikawal dan tidak mendatangkan ketagihan terhadap penggunaan internet. Penggunaan internet yang terkawal dapat mengelakkan masalah kemurungan dalam diri pelajar malah dapat melahirkan pelajar yang mempunyai mental yang sihat.

Kajian ini juga dilihat penting kepada pihak sekolah dalam menghasilkan pelajar yang berkualiti dan sihat fizikal dan mental. Sekolah merupakan institusi sosial yang menjadi medium utama bagi pelajar mendapat pendedahan tentang penggunaan internet. Pihak sekolah boleh meminta guru kaunseling untuk melaksana satu program kesedaran berkenaan cara mengawal penggunaan internet dan kesan buruk jika menggunakan internet terlalu lama. Dengan program yang dilaksanakan dapat meningkatkan prestasi sekolah yang bukan sahaja dapat melahirkan pelajar yang cemerlang dalam bidang akademik bahkan juga melahirkan pelajar yang sihat dari segi mental dan fizikal. Justeru pihak sekolah perlu merancang pelbagai program atau kempen berkenaan penggunaan internet dalam kalangan pelajar supaya pelajar bijak mengawal penggunaan internet dan tidak akan alami ketagihan terhadap penggunaan internet.

Cadangan kajian lanjutan bagi pengkaji akan datang ialah kajian ini boleh dilaksanakan di semua peringkat sama ada di peringkat sekolah menengah atau institusi pengajian tinggi. Dari segi pemilihan sampel, kajian ini hanya melibatkan pelajar tingkatan 4 dari sekolah menengah kebangsaan di kawasan luar bandar sahaja. Untuk kajian lanjutan, pengkaji boleh memperluaskan lagi pemilihan sampel berskala besar dengan melibatkan pelajar tingkatan 1 hingga tingkatan 6 di kawasan luar bandar dengan ini kita dapat melihat tahap kemurungan dan penggunaan internet pelajar secara menyeluruh. Kajian ini melihat hubungan kemurungan dan penggunaan internet, kajian selanjutnya boleh melihat hubungan kemurungan dan buli siber yang semakin teruk di masa kini.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti Kebangsaan Malaysia (RECUKM). Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikut kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada responden yang telah memberikan kerjasama dalam menjayakan kajian ini. Sepanjang melaksana kajian ini pensyarah saya iaitu Prof Saemah telah memberi banyak bantuan dalam menyiapkan kajian ini. Selain itu guru-guru di setiap sekolah yang terlibat dengan kajian saya juga telah memberi kerjasama yang sangat baik. Oleh itu saya berterima kasih kepada semua yang membantu dalam menyiapkan kajian ini terutama responden, pensyarah dan guru-guru.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan. Sepanjang melaksana kajian ini, sumber kewangan saya adalah dari diri saya sendiri.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis melaporkan tiada sebarang konflik kepentingan berkenaan penyelidikan, pengarang atau penerbitan kajian ini. Kajian ini berjalan dengan lancar dan mengikut masa yang ditetapkan.

Rujukan

- Abd Wahid, N., Salman, T. M. I. T. M., Yunus, A. M., Yusoff, Z. M., Ariffin, R., & Ariffin, U. M. M. (2022). Sorotan Awal Terhadap Gejala Kemurungan Di. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education*, 2(2), 31-42.
- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap kepercayaan diri remaja di kabupaten sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Alias, A., Shaban, S. H., Arifain, S. M. K., & Karim, A. K. A. (2021). Hubungan Kesunyian Dengan Ketagihan Internet Dalam Kalangan Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka Semasa Pandemik Covid-19. *Jurnal'Ulwan*, 6(1), 65-79.
- Aziz, A. R. B. A., Kasmani, M. F. B., & Ab Razak, N. H. B. (2021). Implikasi ketagihan media sosial terhadap kesihatan mental remaja semasa pandemik COVID-19. *e-BANGI Journal of Social Sciences and Humanities*, 18(8), 66-81.
- Che Hasniza Che Noh, Mohd Yusri Ibrahim & Fatimah Yusooof. 2018. *Meneroka Ciridan Faktor Buli Siber dalam Kalangan Remaja di Malaysia*. Kuala Nerus: Penerbit Universiti Malaysia Terengganu.
- Chi, X., Liu, X., Guo, T., Wu, M., & Chen, X. (2019). Internet addiction and depression in chinese adolescents: a moderated mediation model. *Frontiers in psychiatry*, 10, 816.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2017). *Research methods in education*. Routledge.

- Dhamayanti, M., Noviandhari, A., Masdiani, N., Pandia, V., & Sekarwana, N. (2020). The association of depression with child abuse among Indonesian adolescents. *BMC Pediatrics*, 20(1), 1-6.
- Firdaus Abdul Ghani, Richard Rother & Hazli Zakaria. (2020). The Malaysian Perspective of the COVID-19 Outbreak from a Social Psychiatric Lens. *World Social Psychiatry* 2(2), 139-141.
- Gunay, O., Ozturk, A., Arslantas, E. E., & Sevinc, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(1), 79-88.
- Hakim, N. A. M. L., Junaidun, N. A., Fadzil, N. S. M., & Ishar, M. I. M. (2021). Persepsi pengguna internet di Malaysia semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(4), 117-125.
- Ismail, R. N. H. R., & Bakar, W. H. R. W. A. (2020). Pengaruh Media Terhadap Kesehatan Mental Dalam Kalangan Masyarakat. *Jurnal Al-Sirat*, 1(19), 12-19.
- Kadir, N. B. Y. A., Johan, D., Aun, N. S. M., & Ibrahim, N. (2018). Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam kalangan Remaja di Malaysia (The prevalence of depression and suicide attempts among adolescents in Malaysia). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(4).
- Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). (2016). *Tinjauan kesihatan dan morbiditi kebangsaan 2015*. Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2012). *Buku Kesihatan mental dan Fizikal. Apa itu Kemurungan?*. Kementerian Kesihatan Malaysia. <https://www.moh.gov.my>.
- Kumar, S., Kumar, A., Badiyani, B., Singh, S. K., Gupta, A., & Ismail, M. B. (2018). Relationship of internet addiction with depression and academic performance in Indian dental students. *Clujul Medical*, 91(3), 300-306.
- Mahpis, N. S., & Akhir, N. M. (2020). Hubungan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan pelajar. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(2), 1-10.
- Ms Ibrahim. (2017). Facebook Kesan Dan Perkembangan Terhadap Kanak Kanak Dan Remaja. [Universiti Utara Malaysia]. https://www.academia.edu/43968270/FACEBOOK_KESAN_DAN_PERKEMBANGAN_TERHADAP_KANAK_KANAK_DAN_REMAJA.
- Öner, K., & Arslantaş, H. (2016). Depression, internet addiction and loneliness relations in adolescents of high school students. *Jurnal Medical Braşovean*, 2, 45-51.
- Rizky Hafiz Chaniago, Sarina Yusuf, Roslan Ali & Siti Nor Amalina Ahmad Tajuddin. (2020). Penggunaan Media Sosial Dan Kemurungan Dalam Kalangan Pelajar Upsi. *The Asian Journal of Professional and Business Studies*, 1(2), 1-9.
- Sari, A. P., & Utami, N. (2019). Pengaruh Intensitas Penggunaan Internet Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 13 Kerinci. *Jurnal Wahana Konseling*, 2(1), 1-12.
- Siti Nurhanim Mohamed Aiman, Farah Rijal, Albeny Josny Panting, Nadia Amirudin, Rosnani Kassim, Manimaran Kasdan & Norbaidurah. (2021). Tahap Kemurungan dalam kalangan Jururawat di Fasiliti Kesihatan Kuala Lumpur. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(12), 40-49.
- Sowndarya, T. A., & Pattar, M. (2018). Pattern of internet addiction among urban and rural school students, Mangaluru, India: A comparative cross-sectional study. *Int J Contemp Pediatr*, 5(1750), 10-18203.
- Taş, İ. (2019). Association between depression, anxiety, stress, social support, resilience and internet addiction: A structural equation modelling. *Malaysian Online Journal of Educational Technology (MOJET)*, 7(3), 1-10.

- Vijayadasan, J., Raghunathan, D., Rajagopal, S., & Soangra, R. (2021). Assessment of major depressive disorders through neuroimaging studies and their treatment methods. *Int. J. Biol. Biomed. Eng*, 15, 18-28.
- Wu, A. M., Li, J., Lau, J. T., Mo, P. K., & Lau, M. M. (2016). Potential impact of internet addiction and protective psychosocial factors onto depression among Hong Kong Chinese adolescents—direct, mediation and moderation effects. *Comprehensive Psychiatry*, 70, 41-52.
- Yahya, N. A., & Sham, F. M. (2020). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur. *Jurnal Sains Insani*, 5(1), 34-42.
- Young, K. (2017). *Internet Addiction Test for Families (IAT-F)*. Stoelting.