

Research Article: Art

## Implikasi Buli Siber, Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan terhadap Pencapaian Akademik Murid

Yatiman Karsodikromo<sup>1</sup>, Mohd. Razimi Hussin<sup>1</sup>, Abdul Rahim Razali<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Human Development, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak, Malaysia.

### Article History

**Received:**  
26.10.2022

**Revised:**  
11.11.2022

**Accepted:**  
19.11.2022

### \*Corresponding Author:

Yatiman Karsodikromo

### Email:

g-19303234@moe-dl.edu.my

This is an open access article,  
licensed under: [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



**Abstrak:** Kajian ini bertujuan mengenal pasti pengaruh buli siber, kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pencapaian akademik murid. Kajian kualitatif ini meneroka implikasi buli siber ke atas lima orang murid mangsa buli siber dan telah dikenal pasti mempunyai tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang sangat tinggi melalui ujian soal selidik. Dapatan yang diperolehi melalui analisis tema menunjukkan antara implikasi yang dihadapi seperti tekanan perasaan, mudah tersinggung, bertindak keterlaluan, kesedihan, menyalahkan diri, merasa tidak dihargai, kecewa dan putus harapan, keinginan membunuh diri, malu, gangguan perasaan, bimbang dan takut, memendam perasaan, kurang yakin diri, kemarahan, hilang semangat dan implikasi akademik seperti tidak fokus dan ponteng sekolah. Kesimpulannya, buli siber membawa implikasi kemurungan, kebimbangan dan tekanan dari aspek emosi, psikologi dan fizikal. Penemuan daripada kajian ini dapat digunakan oleh pihak pemegang taruh khususnya dalam bidang pendidikan bagi merangka plan tindakan pemulihan ke atas mangsa buli siber.

**Kata Kunci:** Buli Siber, Kebimbangan, Kemurungan, Tekanan.

### Implications of Cyber Bullying, Depression, Anxiety and Stress on Student Academic Achievement

**Abstract:** This study aims to identify the influence of cyber bullying, depression, anxiety and stress on student academic achievement. This qualitative study explored the implications of cyberbullying on five students who were victims of cyberbullying and were identified as having very high levels of depression, anxiety and stress through a questionnaire test. Findings obtained through theme analysis show among the implications faced such as emotional stress, irritability, overacting, sadness, self-blame, feeling unappreciated, disappointed and hopeless, suicidal desire, shame, emotional disturbance, worry and fear, harboring feelings, lack of self-confidence, anger, loss of enthusiasm and academic implications such as lack of focus and skipping school. In conclusion, cyber bullying has implications for depression, anxiety and stress from emotional, psychological and physical aspects. The findings from this study can be used by stakeholders, especially in the field of education, to formulate a recovery action plan for victims of cyber bullying.

**Keywords:** Anxiety, Cyberbullying, Depression, Stress.



## 1. Pendahuluan

Gabungan teknologi Internet dan telefon pintar atau dikenali sebagai Teknologi Maklumat dan Telekomunikasi (TMK) sejak kebelakangan ini telah menjadi keperluan dalam kehidupan masyarakat dunia. Menurut Internet World Stats [1] sehingga Jun, pengguna Internet terus meningkat kepada 81.4% atau 26, 353, 017 juta orang daripada 32,454,455 juta penduduk kepada 89% bersamaan 32,776.194 juta penduduk dengan pengguna Facebook sebanyak 86.9% bersamaan 28,490.000 juta penduduk. Keseronokan menggunakan Internet dan media elektronik semakin melekakan apabila beberapa aplikasi mesra pengguna dicipta seperti Facebook, WhatsApp, Telegram, WeChat, Instagram malah aplikasi berbentuk “Live Streaming” telah menjadi sebahagian keperluan terutamanya golongan remaja. Sehubungan itu, benarlah pendapat Morisson [2] sebelum ini bahawa media telah mempengaruhi setiap tindakan dalam masyarakat. Internet telah menjadi medium baharu perhubungan sosial dan mengubah paradigma masyarakat dalam banyak perkara. Menurut DePaolis dan Wlliford [3], di sebalik banyak manfaat yang dibawa, kemunculan TMK ini turut membawa satu sisi gelap yang lain iaitu buli siber. Laporan Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNICEF) pada 2020, mendedahkan Malaysia berada pada kedudukan kedua di Asia bagi kes buli siber selepas India. Setahun sebelum itu Faizal [4] melaporkan bahawa UNICEF turut melaporkan tiga daripada 10 remaja Malaysia pernah menjadi mangsa buli siber yang dilakukan menerusi media sosial.

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti apakah implikasi-implikasi negatif yang boleh berlaku terhadap mangsa buli siber dan implikasinya terhadap pencapaian akademik mangsa buli siber.

## 2. Tinjauan Literatur

Buli siber merujuk kepada penggunaan media elektronik oleh individu ataupun secara berkumpulan bagi menyalurkan perbuatan ataupun tingkah laku negatif dan agresif secara berulang kali. Sementara Ngo Yew Yung et.al [5] merujuknya sebagai tingkah laku yang dilakukan dengan mengasari individu lain yang bertujuan untuk menunjukkan kekuasaan dan mendatangkan impikasi terhadap mangsa buli sama ada dari aspek fizikal mahupun psikologikal. Majlis Keselamatan Negara [6] menyatakan sebagai perbuatan buli siber ini merupakan perbuatan berulang dengan tujuan untuk menakutkan, mendatangkan kemarahan dan memalukan seseorang menggunakan kemudahan komunikasi menggunakan teknologi seperti teks, chatting, emel, laman web sosial, telefon bimbit dan permainan internet.

Banyak kajian-kajian lepas telah pun mengenal pasti ciri-ciri pembuli, punca-punca buli dan kesan buli siber secara umum ke atas mangsa. Misalnya kajian oleh Che Hasniza Che Noh & Mohd Yusri Ibrahim [7] yang mendapati komunikasi secara atas talian di kenal pasti mengundang implikasi emosi, motivasi dan sosial dalam kalangan mangsa. Siti Zaharah Sahib [8] dalam kajiannya mendapati berlaku kesan terhadap perkembangan emosi, rasa rendah diri, masalah mental dan keinginan untuk membunuh diri. Sementara Nur Azilah Ismail [9] pula melaporkan kajian memberi implikasi terhadap emosi, motivasi dan sosial.

Kejadian buli siber tidak lagi asing di negara-negara maju. Malaysia juga tidak terkecuali dalam hal ini malah dikatakan kejadian buli siber semakin menjadi-jadi di peringkat sekolah. Gonzalez-Calatayud [10] berpendapat, kes buli siber seperti ini tidak sepatutnya dipandang remeh sama ada oleh pihak penadbiran mahupun pihak sekolah sendiri. Walaupun kajian buli siber di Malaysia telah menerima perhatian ilmiah tetapi belum mencukupi terutama dalam aspek psikologi sedangkan kebimbangannya dirasai oleh kebanyakan anggota masyarakat khususnya golongan pendidik. Misalnya, Yaakub dan Leong [11] menyatakan tahap kebimbangan yang tinggi wujud akibat perlakuan buli dalam kalangan remaja di negara ini. Fenomena ini turut diakui oleh Ketua Pegawai Eksekutif CyberSecurity Malaysia (CSM), Datuk Dr Amirudin Abdul Wahab bahawa buli siber di negara ini berada pada tahap serius ketika ini dan masyarakat perlu bersedia menghadapi ancaman berkenaan menurut laporan Ilah Hafiz Aziz dan Feride Hikmet Atak [12]. Menurut Ahmad Ismadi Ismail [13] kebimbangan dalam kalangan masyarakat dalam isu ini turut dikongsi bersama oleh Kementerian Pendidikan Malaysia disebabkan berlaku peningkatan dalam kejadian buli siber.

Menurut Cenat et., al [14] mangsa didapati berkecenderungan mengalami risiko kesan-kesan psikologi serta cenderung untuk lemah penghargaan sendiri. Elipe, Mota-Merchan, Ortega-Ruiz, & Casas [15] menegaskan tidak terkecuali mangsa buli siber juga didapati berhadapan dengan pelbagai kesan dan implikasi negatif dari aspek pencapaian akademik, integrasi sosial, penghargaan sendiri, bunuh diri dan beberapa kesan psikologi seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang. Seterusnya, Helma Hassan [16] turut mendakwa buli siber mampu mengakibatkan tekanan mental

serta tekanan emosi sehingga mendorong mangsa berkecenderungan ke tahap untuk membunuh diri. Sementara Suriana Che Awang & Khadijah Alavi [17] mendapati isu kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang disebabkan oleh buli siber masih kurang dikaji khususnya terhadap murid-murid sekolah menengah. Selain itu, pengaruh buli siber ke atas pencapaian akademik juga tidak banyak dikaji. Oleh itu, kajian ini berhasrat untuk mengkaji dari aspek implikasi buli siber ke atas kemurungan, kebimbangan dan tekanan serta pengaruhnya ke atas pencapaian akademik dalam kalangan murid yang menjadi mangsa buli siber.

### 3. Metodologi

Kajian ini bertujuan untuk meneroka implikasi buli siber, kemurungan, kebimbangan, tekanan dan pengaruhnya ke atas pencapaian akademik dalam kalangan mangsa buli siber. Responden kajian melibatkan kajian kes terhadap enam orang murid yang terpilih dari sekolah-sekolah menengah yang terdapat di Daerah Samarahan. Mereka dikenal pasti melalui ujian saringan Buli Siber dan DASS yang telah dilakukan sebelum ini dan didapati mempunyai interpretasi sangat teruk berdasarkan skala skor kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang dikemukakan Lovibond dan Lovibond [18]. Instrumen soalan temu bual dibuat oleh penyelidik sendiri berdasarkan apa yang ingin penyelidik hasratkan dalam objektif kajian. Penyelidik telah mendapatkan pengesahan pakar daripada seorang kaunselor berdaftar dan tiga orang pensyarah. Penyelidik menggunakan bentuk respons terbuka dalam soal selidik ini dengan meminta responden memberi pendapat berkenaan dengan implikasi terhadap kemurungan, kebimbangan dan tekanan selepas mengalami buli siber. Kajian kualitatif ini berkonsepkan 'Onion Rsearch' iaitu kajian dilaksanakan dengan lebih sistematik kerana mengikut peringkat demi peringkat sebagaimana disarankan oleh Saunders [19]. Ia juga menekankan kepada huraian secara lisan, penjelasan dan sebagainya. Ia lebih menekankan pengkaji untuk mendengar pandangan orang dalam kajian, menggunakan teknik bertanya secara umum, pertanyaan terbuka dan mengumpul data di dalam kalangan informan tersebut serta penulis mempunyai tanggungjawab menyokong perubahan dan memperbaiki kehidupan individu tersebut. Noraini Idris [20] menyarankan melalui kaedah ini urutan soalan, cara soalan diajukan dan bentuk soalan boleh berubah-ubah, bergantung kepada reaksi dan tindak balas yang diberi oleh peserta penyelidikan. Temu bual yang dijalankan direkodkan dengan menggunakan alat perakam suara supaya tidak ada maklumat yang akan tertinggal atau tercicir. Menurut Othman Lebar [21], tidak ada satu format standard untuk melaporkan kajian kualitatif. Bagi tujuan penganalisan data kualitatif, pengkaji akan membuat transkripsi rakaman temubual secara kata demi kata (verbatim) iaitu menggunakan perkataan-perkataan yang sebenarnya diperoleh.

### 4. Dapatan Kajian dan Perbincangan

#### 4.1 Buli Siber Memberi Implikasi Tekanan Perasaan

Tekanan perasaan adalah situasi di mana seseorang itu sedang mengalami gangguan pada emosi, proses mental dan ia boleh berpunca daripada menjadi mangsa buli siber. Tekanan perasaan hadir apabila mangsa menerima sesuatu ancaman dari luar. Tindak balas ini menyebabkan seseorang berasa takut, gelisah atau terancam apabila menerima sesuatu yang di luar daripada kebiasaan atau kemampuan. Terdapat sepuluh tanda tekanan perasaan seperti menyendiri dan melakukan perkara yang pelik, hidup rasa tidak lagi gembira, hidup penuh keraguan, cepat melenting, tidak bertenaga dan cepat lesu, mudah kecewa dan beremosi, terlampau risau, kesedihan berpanjangan, mula ada sifat tidak ambil peduli. Tekanan perasaan boleh menyebabkan seseorang hilang semangat dalam melakukan sesuatu perkara, berasa kecewa yang melampau, boleh mengalami depresi malah berisiko untuk membunuh diri. Buli siber memberi implikasi tekanan perasaan ke atas mangsa apabila mangsa bertindak memendam perasaan seperti diakui oleh responden-responden berikut:

- Responden 1 "Tahun ni jarang, form 2 hingga 3 selalu, setahun dua tahun, form 4 ni tak ada sebab dia dah pindah jadi memang kurang lah, Saya pendam sahaja sehingga saya stres sendiri... Ada kadang-kadang, masa belajar pun dia panggil boy boy boy, memang saya stres lah...Sampai sekarang, saya memang blok dia jadi dia tak ada. Secara online tak ada lagi cuma secara panggilan yang mencarut, dia akan bangkit balik
- Responden 2 "Rasa macam stres, saya kalau stres memang bahaya sangat, saya tarik rambut saya, sampai kadang-kadang rambut kepala tercabut, cakar badan saya sampai berdarah, lepas tu saya menangis (murid menangis).
- Responden 4 "Saya balas balik je, rasa kecil hati"

- Responden 5 “Dia orang cakaplah, dia orang sindir-sindir, saya just diam je lah kalau cakap lagilah... Saya sebenarnya macam depress tak juga depress tapi kadang-kadang rasa down sendiri kalau sorang-sorang tu dalam bilik tiba-tiba nangis mungkin stres kot

#### **4.2. Buli Siber Memberi Implikasi Mudah Tersinggung**

Rasa tersinggung adalah respons semerta atas pernyataan orang lain yang tidak sesuai dengan seseorang. Kewujudan rasa ketidakselesaan perasaan atas sesuatu peristiwa boleh menyebabkan mangsa mengalami kemurungan. Rasa tersinggung yang berlebihan merupakan alarm bahawa ada sesuatu yang salah terhadap diri sendiri seperti rendahnya kepercayaan diri atau ada keperluan utama yang tidak dipenuhi. Mangsa buli siber melaporkan perasaan mudah tersinggung atau berasa sensitif. Ini dilaporkan oleh responden-responden berikut:

- Responden 2 “Tak ada, benda tu macam tak ada rasa apa-apa, lepas tu saya meluahkan dengan kawan saya, dia orang cakap janganlah buat benda-benda macam tu, masih ada orang yang sayang, saya cubalah, lepas tu saya menangis, abang saya ketuk pintu, yang sulung tu, yang marah nombor dua, dia cakap jangan sedih itu hanya gurauan tapi bagi saya tak, saya tak suka bila benda bila orang menganggap yang menyakitkan hati orang adalah gurauan.
- Responden 4 “dia tak lah buli macam mana tapi saya sendiri yang terlalu sensitif macam semua benda macam kecil hati, terasa, kadang-kadang benda itu macam bergurau biasa jak cuma saya terasa...Kamek sensitif sendiri, bila dengar ada orang bercakap tentang fizikal luaran orang walaupun benda tu bukan dituju pada saya kawan saya, saya tak suka...contoh lah macam muka hodoh pun nak pos, walaupun dia bercakap tentang orang lain, saya tak suka.

#### **4.3. Buli Siber Memberi Implikasi Bertindak Keterlaluan**

Mangsa buli siber juga melaporkan mereka boleh melakukan sesuatu di luar daripada kebiasaan tanpa mereka sedari misalnya sanggup mencederakan diri sendiri. Mereka turut melaporkan ada yang berniat untuk mengakhiri hidup mereka sebagai satu cara melepaskan diri daripada bebanan masalah tekanan perasaan. Menurut Hinduja & Patchin [22] mangsa buli siber pernah mencederakan diri sendiri apabila melakukan cubaan membunuh diri kerana berasa tertekan dan malu akibat dibuli. Implikasi bertindak keterlaluan diakui oleh responden berikut;

- Responden 2 “Lepas abang marah, saya nervous, susah nak bernafas, macam sekarang tangan saya menggeletar (menunjukkan reaksi tangan dia), kadang-kadang tanpa saya sedar, saya cakar tangan saya sampai berdarah.... Tak ada rasa tapi bila esoknya tengok baru rasa sakit.
- Responden 5 “saya tau dia ada masalah kena ejek macam tu, lagi pun masa dia meninggal saya di Sabah so saya tak tau sangat pasal dia yang saya tau kawan saya call dia kata/mesej dia kata dia dah tak ada...Bunuh diri je awak”
- Responden 5 “tak tau lah, kadang-kadang benda tu bagi orang gurau je tapi bagi orang yang down tu, macam contoh kalau saya pun selalu gurau-gurau, kalau bunuh diri saja awak macam terasa lah macam patut kah buat benda macam tu.

#### **4.4. Buli Siber Memberi Implikasi Kesedihan**

Kesedihan antara implikasi yang kerap berlaku ke atas mangsa buli siber. Kesedihan membawa kepada perasaan murung, mudah tersentuh dan kerisauan yang melampau. Rata-rata responden melaporkan mereka akan mengalami kesedihan akibat buli siber. Kesedihan ini menyebabkan mangsa hanya mampu menangis, emosi mangsa terganggu dan mudah marah.

- Responden 2 “ Saya kan pengawas, jadi saya tangkap kawan saya bawa hp, saya laporkan dengan cikgu, dia dapat tahu saya laporkan, dia mesej saya, dia memang marah sangat, dia cakap saya khianati dia, dia cakap saya nak memusnahkan persahabatan dia, dia cakap saya cemburu sebab dia bercakap dengan orang yang saya suka, dia memang marah sangat-sangat, di sebarkan dalam group, dekat status, dia memang dia tak sebut nama tapi cara dia mention benda tu dapat tangkap, orang Sarawak cakap kawan palak kawan, jadi saya rasa macam saya balas “kalau dah salah tak kan saya nak cakap benda itu betul” kan sebab yang kena nanti saya juga, saya beritahu cikgu pengawas tu, cikgu tu cakap awak janganlah risau awak buat benda betul, masa tu saya nangis sangat sebab

benda tu orang lain dah tau, datang sekolah memang ada rasa macam dingin lah, dia orang macam jeling-jeling saya, lepas tu saya yang last word saya “suka hati awaklah nak buat apa tapi kalau awak rasa benda itu betul kena cakap betul, tapi bagi saya salah tetap salah”, lepas tu tiba2 dia dah blok saya..... Saya diam sahaja. Saya dengan Nasha dipanggil boy boy dengan geng dia orang, saya rasa sedih, kami saling meluahkan”

- Responden 4 “Ganggu emosi, sekarang saya cepat marah, cepat nangis”
- Responden 5 “Saya kan baru pindah, bukan baru pindah dah lama tapi kan tak pandai cakap Sarawak, kalau dalam group kelas nak tanya apa-apa kan tak faham bahasa Sarawak dan mesti dia orang kecam kan. Pada satu hari tu saya salah perkataan, salah anggap perkataan itu, lepas tu dia orang kata jangan sekolah sini lah, lepas tu saya macam sedih lah sepatutnya dia orang ajar tapi dia orang kecam, dan lepas tu dia orang macam sindir-sindir jangan sekolah sini, tak guna so rasa down lah... Mula-mula dari WhatsApp, lepas tu kan sama kelas jadi dia orang mestilah macam sindir-sindir, jadi saya macam kecewa lah kenapa dia orang cakap macam tu kita tak faham....Saya balik rumah saya nangis lah, tapi saya tak beri tau emak bapak saya takut emak bapak saya tak faham sebab dia orang tak suka saya cerita fasal itu, masalah sekolah apa semua”

#### 4.5. Buli Siber Membawa Implikasi Menyalahkan Diri

Pertelingkahan yang berlaku di media sosial khususnya yang melibatkan buli siber membawa implikasi menyalahkan diri sendiri. Selain menyalah pembuli, mangsa juga turut menyalahkan diri dengan apa yang berlaku. Perbuatan menyalahkan diri sendiri atau self-blame merupakan seksaan emosi yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri tanpa disedari. Jika tidak diatasi boleh membawa kesan yang lebih teruk ke atas mangsa.

- Responden 2 “Memang saya salahkan diri saya sebab saya rasa macam saya dah menyusahkan hidup orang sebab keluarga saya pun kadang-kadang buat macam tu pada saya, abang saya pernah cakap yang saya punya keputusan PT3 tak bagus dia dua orang kan bagus dia punya result, dia tengking saya masa makan, dia cakap dia tak belajar pun boleh pandai, masa tu memang saya rasa kecewa lah, saya dah belajar siang malam tapi saya dapat ni ja tapi saya syukur (murid menangis), lepas tu saya lari masuk bilik, emak dengan ayah saya dengar tak kisah pun, lepas tu saya lari masuk bilik, saya kunci dan saya buatlah benda tu, lepas tu abang sulung”
- Responden 2 “Saya cakap tadi bila dia sent teks ni, betul ke aku macam ni, macam ini kah orang lain tengok aku, adakah ini pandangan orang pada aku, mempersoalkan diri sendiri.”

#### 4.6. Buli Siber Membawa Implikasi Rasa Tidak Berguna dan Tidak Dihargai

Perasaan merasa tidak dihargai dialami oleh mangsa buli siber dalam kehidupan bersosial. Masalah ini timbul apabila mangsa merasakan banyak yang mencemuhkannya, keseorangan dalam menghadapi kritikan-kritikan dan cacian di media sosial. Mangsa juga merasa kehilangan sahabat. Mangsa mula hilang kepercayaan terhadap orang sekeliling, menganggap dirinya hanya sampah, menyusahkan orang lain dan berfikiran lebih baik mati dari hidup. Gambaran kekecewaan seperti rasa tidak berguna dan tidak dihargai sering dialami oleh mangsa buli siber sebagaimana diakui responden berikut;

- Responden 6 “No one need my company, now I am a waste of space everywhere... “Mereka mahu awak mati sebenarnya, Awak tak penting pun. Jika awak mati baru mereka sedar betapa pentingnya sokongan bila ada masalah ...Ylt...hargai x hargai...”

#### 4.7. Buli Siber Membawa Implikasi Kekecewaan dan Putus Harapan

Mangsa buli siber juga dilaporkan mempunyai perasaan kecewa dan putus harapan apabila mula menyalahkan diri sendiri. Kekecewaan membuatkan mangsa merasa sedih dan memiliki hati yang tidak tenteram. Perasaan kecewa ini pada akhirnya menyebabkan mangsa membenci dirinya sendiri, merasa tidak mampu untuk menghadapi tekanan malah menganggap segala-galanya tidak berguna sebagaimana terkandung dalam WhatsApp mangsa buli siber yang membunuh diri akibat ejekan rakan-rakan seperti berikut:

- Responden 6 “Every day is the same, Mistake after mistake. I am just a mess everywhere, I can’t fight for no one, Even fight for myself. I’m just a u sales moon”
- Responden 6 “Useless”

#### **4.8. Buli Siber Memberi Implikasi Keinginan Bunuh Diri**

Mangsa buli siber turut melaporkan keinginan untuk membunuh diri. Ini berlaku apabila mangsa berada dalam situasi terperangkap dan tiada harapan, putus asa, memandang masa depan dengan negatif, terlalu sedih dan muram. Kesedihan dalam tempoh yang lama membuatkan mangsa mengalami tekanan yang amat tinggi. Kesedihan melampau boleh mengundang kepada punca untuk membunuh diri seperti diakui oleh responden berikut;

- Responden 5 “Saya pernah nak ambil tindakan tu tapi bila adik saya buka pintu saya sedar balik, so saya (merujuk tindakan untuk membunuh diri seperti yang dilakukan Responden 6)”.
- Responden 5 “Kalau orang yang normal fikiran dia, benda tu macam gurau lah tapi kami yang pernah kena buli ni macam nak buat benda tu macam ada juga, Kalau tengah down ada juga nak buat benda tu ada juga tapi boleh kawal lah, macam bercelaru nal buat apa”.
- Responden 6 “I think, I need a long walk tomorrow...”

Tidak dapat dinafikan pendapat Richard [23] yang menegaskan bahawa kesan buli siber jika tidak diatasi akan membawa kepada kematian kerana ia mampu mengakibatkan ketakutan yang melampau, perasaan gusar dan tidak yakin dengan diri serta kemurungan emosi yang jelas.

#### **4.9. Buli Siber Memberi Implikasi Rasa Malu**

Mangsa buli siber juga turut melaporkan rasa malu apabila di buli siber. Mereka takut dipandang negatif atau serong oleh rakan-rakan, mereka juga takut disisihkan oleh rakan-rakan mereka. Ada mangsa yang malu hendak keluar rumah kerana beranggapan ramai yang mengetahui kisah mengenai dirinya yang di tular kan oleh pembuli siber.

- Responden 3 “Marah, malu... Kalau dalam chat ada, macam dia kutuk, murid lain ada cakap gemuk lah pendek lah, dia chat dengan saya guna WhatsApp... Tak ada, yang benda tu tahu macam dalam pos (maksud murid lain tau dari pos...Malu lah... Malu dan mengganggu fikiran... Malu nak keluar rumah, Saya ada jumpa dia, dia minta maaf.

#### **4.10. Buli Siber Memberi Implikasi Gangguan Pemikiran**

Setiap teks mesej berbentuk kritikan, cemuhan dan penghinaan menyebabkan mangsa buli marah dan terganggu pemikirannya. Mangsa akan memikirkan kata-kata yang terdapat pada mesej dalam kehidupan seharian. Ini menyebabkan mangsa tidak senang atau telah menyebabkan perubahan pada proses pemikiran yang akhirnya membawa perubahan ke atas perasaan dan tingkah laku seseorang sehingga menjejaskan aktiviti harian mereka. Ini diakui oleh mangsa-mangsa buli siber seperti berikut;

- Responden 3 “Muridan tidak tapi kehidupan seharian ganggu juga”
- Responden 4 “Buat biasa je, diam je...banyak memikirkan benda tu... tidak, cuma saya yang memikirkan terlalu berlebihan”
- Responden 5 “Tak ganggu tapi selalunya kalau sorang-sorang atau rehat sorang saya atau dalam bilik sorang saya akan terfikir.

#### **4.11. Buli Siber Memberi Implikasi Bimbang dan Takut**

Resah, bimbang dan takut merupakan kesan ke atas buli siber. Mangsa melaporkan gejala degupan jantung yang pantas, merasa sesak nafas, berpeluh dan merasa pening kepala. Ada mangsa yang bimbang masalah buli siber mangsa diketahui ibu bapa, bimbang dirinya disalahkan orang lain seperti pengakuan responden berikut;

- Responden 1 “Saya bimbang nama saya kotor dan emak bapak saya tahu yang benda itu terjadi dan buat saya stres, muridan saya terjejas, takut kawan dia merasa pelik dengan saya... Ada kadang-kadang, masa belajar pun dia panggil boy boy boy, memang saya stres lah... Ya, sebab itu saya bimbang gangguan... Takut mereka risau dengan keadaan saya sendiri... Tak ada, tertanya-tanya sendiri bila akan berakhir, bila akan berbaik.
- Responden 2 “Ada sebab saya takut kalau benda ni dia orang salah bagi tau kan dia orang jadikan saya bersalah, jadi saya takut nak datang sekolah, takut orang lain pandang serong pada saya. Saya kan jenis suka cakap kat depan, dia orang akan panggil saya attention seeker, saya suka ambil perhatian tapi benda tu memang dah jadi hobi saya nak cakap kat depan”.

#### **4.12. Buli Siber Memberi Implikasi Memendam Perasaan**

Kebanyakan pembuli siber memilih jalan mendiamkan diri dalam isu gangguan buli siber. Mereka tidak memaklumkan kepada ibu bapa, guru atau rakan-rakan mereka. Ada yang merasa malu untuk berkongsi masalah dan ada yang tidak yakin untuk berkongsi masalah dengan orang lain.

- Responden 2 “Buli tu saya buat diam je, saya tak tau nak buat apa, saya diam saja kat rumah.
- Responden 4 “Buat biasa je, diam je.... Banyak memikirkan benda tu”
- Responden 5 “Kan saya dari Sabah masa tu jadi kalau ada subjek yang berkaitan dengan Sabah so dia orang akan kata tak layak dekat sini balik Sabah je, jadi saya pun diam je lah...Dia orang cakaplah, dia orang sindir-sindir, saya just diam je lah kalau cakap lagilah...Saya balik rumah saya nangis lah, tapi saya tak beri tau emak bapak saya takut emak bapak saya tak faham sebab dia orang tak suka saya cerita fasal itu, masalah sekolah apa semua.

#### **4.13. Buli Siber Membawa Implikasi Kurang Yakin Diri**

Mangsa buli siber turut merasa kurang yakin apabila berada dalam lingkungan sosial mereka. Mereka sudah mempunyai tanggapan bahawa orang lain akan membuat tanggapan negatif terhadap dirinya. Mangsa tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu dalam kehidupan.

- Responden 4 “Ada rasa tak confident”

#### **4.14. Buli Siber Memberi Implikasi Kemarahan**

Kemarahan timbul apabila mangsa diejek, dicaci, dikritik secara terbuka oleh pelaku buli siber. Mangsa akan mengalami perasaan tertekan dengan kejadian yang berlaku. Ini sebagaimana dinyatakan peserta kajian berikut:

- Responden 1 “Mereka mengungkapkan kata-kata mencarut seperti memanggil saya kimak, sial, bodoh...dia panggil saya boy boy boy, saya sakit hati...rasa marah sebab boy boy boy tu tak ada kaitan dengan saya, boy tu panggilan untuk lelaki...mereka akan panggil saya macam tu kepada member dia, kawan-kawan dia yang satu kepala yang tak suka kan saya”.
- Responden 3 “Dia buli dalam bentuk dia pos status gambar saya masa kecil lepas tu dia ejek cakap anak kutip dan sebagainya. Dalam Facebook bapa saya, dia screen short dan tulis caption (merujuk tindakan pembuli mengeksploitasi gambar mangsa). Macam...anak dijumpai...untuk memalukan... marah, saya suruh dia delete, selepas dia delete dia cakap nanti dia buat lagi.... marah, malu... Kalau dalam chat ada, macam dia kutuk, murid lain ada cakap gemuk lah pendek lah, dia chat dengan saya guna WhatsApp.
- Responden 4 “Ganggu emosi, sekarang saya cepat marah, cepat nangis”

#### **4.15. Buli Siber Memberi Implikasi Hilang Semangat**

Ejekan dan cemuhan menyebabkan mangsa buli merasa sedih yang akhirnya mengundang perasaan hilang semangat untuk melakukan sesuatu pekerjaan. Perasaan ini wujud kerana mangsa merasa sudah melakukan sesuatu yang terbaik tetapi mendapat herdikan dan cacian di sisi yang lain.

- Responden 5 “sebab bukan apa rasa down, sebab kan masa tu tak ramai kawan, lepas tu kena kecam macam tu down lah, tapi sekarang ok lah sebab dia orang...”
- Responden 5 “Dia orang cakaplah, dia orang sindir-sindir, saya just diam je lah kalau cakap lagilah... Saya sebenarnya macam depress tak juga depress tapi kadang2 rasa down sendiri kalau sorang-sorang tu dalam bilik tiba-tiba nangis mungkin stres kot... kalau saya cerita pun mak bapak saya...”

#### **4.16. Implikasi Akademik Buli Siber**

Mangsa buli siber juga melaporkan buli siber mengganggu muridan mereka sama ada pada jangka pendek atau jangka panjang. Mangsa merasa terganggu dalam muridan dan ada yang mengambil keputusan untuk ponteng sekolah. Walaupun ada yang mendakwa tidak menjejaskan pencapaian akademik secara keseluruhan tetapi tindakan ponteng sekolah merupakan sesuatu yang merugikan.

- Responden 1 “Ada kadang-kadang, masa belajar pun dia panggil boy boy boy, memang saya stres lah, Tahun lepas kena buli sampai tak datang sekolah sampai kena kaunseling dengan cikgu...Ya, memang mengganggu muridan, menyebabkan saya tak fokus, saya

banyak berfikir, setiap tag menyebabkan saya tak fokus, sehingga masuk dalam otak, mengganggu apa yang saya belajar...dulu merosot teruk, mengganggu dan merosot cuma PT3 boleh lulus.

- Responden 4 “Ada sik rasa tak mau turun sekolah”
- Responden 5 “Sebab tu saya jarang datang sekolah, lepas tu kalau saya menangis atau demam, saya kan mudah cepat sakit jadi saya tak datang sekolah apa semua. Waktu pertama kena, keputusan saya teruklah tapi bila dah pertengahan tahun dan akhir tahun tu saya ok sikit

Kesimpulan nya, tidak dinafikan buli siber bermula daripada perkara-perkara yang di anggap kecil dan remeh tetapi boleh berkembang hingga ke peringkat berkeinginan membunuh diri dan membunuh diri. Oleh yang demikian, langkah-langkah mengenal pasti tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan hendaklah dijalankan dari semasa ke semasa agar gejala ini dapat diatasi.

Kajian ini mendapati mangsa buli siber melaporkan implikasi tekanan membawa kepada kemarahan, hilang semangat dan kemerosotan akademik. Rata-rata mangsa melaporkan perasaan marah dengan tindakan pembuli siber yang bertindak mengejek dan memburuk-burukkan mangsa. Tindakan tersebut juga membawa kepada perasaan hilang semangat untuk melakukan sesuatu perkara. Dari segi akademik, mangsa melaporkan tekanan juga boleh menyebabkan gangguan pada akademik kerana mangsa terpaksa memikirkan perkara-perkara yang dihantar oleh pembuli siber.

Dari sudut kebimbangan pula, antara implikasi yang dinyatakan seperti merasa malu, gangguan pemikiran, perasaan bimbang dan takut, memendam perasaan dan kurang yakin diri. Rata-rata mangsa buli siber melaporkan bimbang masalah mereka diketahui oleh ibu bapa, merasa malu tuduhan-tuduhan yang dihantar oleh pembuli diketahui oleh ibu bapa dan rakan-rakan mereka. Keadaan ini menyebabkan mangsa mengambil keputusan untuk menyembunyikan masalah dan memendam perasaan mereka. Mereka juga merasa kurang yakin dengan apa-apa tindakan selanjutnya kerana bimbang akan diejek oleh pembuli siber.

Dari aspek kemurungan pula, mangsa melaporkan mengalami tekanan perasaan, mudah merasa tersinggung, bertindak keterlaluan, kesedihan berpanjangan, mula menyalahkan diri sendiri, merasa tidak dihargai, putus harapan dan mangsa yang mengalami kemurungan tahap tinggi (severe depression) akhirnya mempunyai niat untuk membunuh diri malah ada yang mengambil tindakan membunuh diri. Pada tahap ini, mangsa mengalami buli siber mengambil tindakan di luar jangkaan.

Dari aspek pencapaian akademik, mangsa melaporkan dalam dua keadaan. Pertama buli siber memberi kesan jangka pendek sebagai mengganggu pelajaran dan tidak menjejaskan pencapaian akademik pada jangka masa panjang. Tingkahlaku ponteng sekolah menjadi pilihan mangsa buli siber.

Oleh karena itu, Etika penggunaan internet dan media sosial merupakan langkah yang perlu di ambil apabila menghadapi buli siber. Di sarankan juga guru tingkatan membacakan Etika dan Peraturan Penggunaan Internet dan Media Sosial sebagai peringatan seminggu sekali kepada murid. Mereka juga perlu mengetahui apakah hak-hak mereka yang boleh dikongsi dan yang tidak boleh dikongsi. Dalam hal ini Shea [24] mencadangkan “10 Etika dalam Penggunaan Internet” (Core Rules of Netiquette) boleh dijadikan panduan merangka etika penggunaan internet dan media sosial. Menurut Helma Hassan [25] remaja hendaklah mengamalkan penggunaan media sosial secara beretika dan tidak menggalakkan orang lain terlibat dengan buli siber. Mereka hendaklah memastikan agar sebelum menulis komen, tanya diri sendiri jika apa yang di tulis itu tidak memberi kesan negatif kepada sasaran atau tidak. Mereka juga harus mengelak untuk terlibat dalam serangan teks yang berlaku ketika pembuli berpakat untuk menyerang mangsa dengan beribu-ribu teks. Serangan ini boleh menyebabkan tekanan emosi bukan sahaja ke atas mangsa tetapi kepada pihak lain yang disasarkan. Menurut Rashid et al., [26] media sosial mempengaruhi tahap kemurungan dan kebimbangan khususnya kepada golongan remaja.

Bagi implikasi terhadap aspek kemurungan, kebimbangan dan tekanan, beberapa langkah harus diambil perhatian. Mangsa buli siber terutamanya perlu mengambil langkah segera seperti memberitahu ibu bapa, guru atau rakan sebaya jika mengetahui dirinya dibuli. Mangsa perlu bersikap terbuka terhadap orang yang mereka percayai boleh menolong mereka. Mangsa tidak boleh bersikap menyembunyikan masalah yang berlaku. Sekiranya mangsa dalam keadaan murung, kebimbangan dan tekanan yang tinggi, langkah terbaik adalah berjumpa dengan ibu bapa, guru atau rakan kerana



Abdul Aziz et., al [27] berpendapat mereka adalah terlatih dan mempunyai pengalaman yang luas dalam memberikan tips dan kaedah yang efektif bagi menyelesaikan sesuatu konflik diri demi menjaga kestabilan aspek kesihatan mental remaja. Sementara itu Musa menegaskan mangsa adalah orang yang terbaik untuk berjumpa dengan doktor atau pakar. Ini kerana hanya mangsa yang mengetahui keadaan dirinya. Perlu di ingat dalam keadaan tertekan, fikiran kita selalu tidak dapat membuat keputusan yang tepat, maka kita perlu pendapat dan pandangan orang lain. Ibu bapa di saran merujuk kepada golongan yang lebih arif dan terlatih seperti pakar-pakar kaunseling dan ahli psikologi kerana mereka lebih arif dalam memberi bimbingan serta nasihat.

Guru Bimbingan dan Kaunseling atau Kaunselor sekolah perlu merangka satu program daya tindak dalam menghadapi ancaman buli siber. Serangan ke atas mangsa merupakan serangan ke atas saraf yang sukar dikesan sebagaimana buli fizikal. Ini bertepatan dengan pandangan Nur Ashidah bahawa pelbagai kaedah telah dilaksanakan untuk merawat kemurungan tetapi kurang penekanan tentang daya tindak terhadap diri sendiri. Diacadikan program daya tindak dengan memasukkan pendidikan agama adalah pendekatan terbaik bagi pelajar Islam. Kerjasama dengan guru pendidikan Islam sangat diperlukan dalam hal ini kerana menurut Robert [28] tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan seseorang itu bergantung kepada tahap yang dihadapi sama ada tahap rendah, sederhana dan tinggi. Kajian memberi indikator kepada pembuat dasar bahawa kesihatan mental adalah faktor penting dalam mempengaruhi seseorang murid. Program-program pendidikan kesihatan mental, sokongan keluarga dan program mentoring perlu dilaksanakan atau ditambah bagi meningkatkan kesedaran semua pihak terhadap kepentingan mental yang sihat di kalangan murid-murid dalam menghadapi cabaran era teknologi industri 4.0., khususnya aspek keselamatan siber. Pihak KPM juga disarankan menjadikan Program Anti Buli Siber sebagai program yang merentasi kurikulum iaitu pelaksanaannya perlu diserap dalam mata pelajaran, contohnya Pendidikan Islam, Moral, Bahasa Melayu, Bahasa Inggeris dan lain-lain yang bersesuaian. Aspek kesihatan mental perlu ditekankan bagi menghadapi cabaran semasa terutamanya revolusi industri 4.0. KPM juga disarankan menambahkan modul berkaitan buli siber dalam pelaksanaan Modul Amalan Guru Penyayang dan Modul Sahsiah Unggul Murid (SUMUR).

Program sokongan sosial terhadap mangsa buli siber juga perlu diutamakan. Hamid [29] menyarankan sokongan sosial keluarga, rakan-rakan dan guru ditingkatkan kerana ini boleh membantu kesejahteraan murid dari aspek emosi dan psikologikal mereka. Kajian yang dijalankan oleh Chang et. al ke atas remaja di China mendapati remaja yang kurang mendapat sokongan sosial daripada keluarga dan rakan-rakan di dapati cenderung untuk mengalami kemurungan, manakala mereka yang mendapat sokongan sosial yang tinggi dapat mengurangkan tahap kemurungan. Khir, et. al [30] dalam kajiannya membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemboleh ubah sokongan sosial (keluarga dan rakan-rakan) dan penghargaan sendiri terhadap mangsa yang mengalami kemurungan.

Kajian mendapati rakan sebaya menjadi pilihan murid untuk melaporkan kejadian buli siber selain ibu bapa dan guru. Dapatan ini menyamai kajian Smith et., al [31] yang mendapati 43.7% murid tidak memberitau sesiapa, 26.8% kepada rakan berbanding ibu bapa atau penjaga 15.5% dan guru kelas 8.5%. Oleh itu, peranan rakan sebaya diperlukan untuk melaporkan kejadian buli siber kepada pihak guru kaunseling. Begitu juga, peranan Pembimbing Rakan Sebaya (PRS) dalam kaunseling perlu dimantapkan dengan ilmu berkaitan buli siber, kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Pihak yang berkepentingan juga boleh menggunakan rakan sebaya untuk mendapatkan maklumat awal peri laku buli siber. Di sarankan satu modul khas berkaitan peranan rakan sebaya dalam menghadapi buli siber diwujudkan bagi membantu pihak sekolah dalam usaha bersama membantu mangsa buli siber.

Buli siber memerlukan tindakan yang komprehensif daripada semua pihak. Oleh itu kajian yang luas dan tuntas dari pelbagai aspek psikologi sangat penting dilakukan dari semasa ke semasa.

## 5. Kesimpulan

Buli siber merupakan isu sosial yang melingkari kehidupan remaja hari ini. Ledakan teknologi internet dan telefon bimbit mengundang perlakuan buli siber. Buli siber memang menimbulkan kesan kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan murid. Dapatan kajian ini menyokong dapatan kajian-kajian lalu bahawa buli siber membawa kesan negatif seperti peningkatan kadar kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Walaupun kajian ini menunjukkan buli siber tidak memberi kesan kepada pencapaian akademik dalam jangka panjang tetapi keputusan ini dipengaruhi oleh tahap implikasi kemurungan, kebimbangan dan tekanan sama ada pada tahap rendah, sederhana atau tinggi. Oleh itu, bagi melahirkan remaja yang sihat dari segi mental, budaya buli siber harus dihentikan.

Semua pihak khususnya rakan sebaya, sekolah, guru kaunseling, guru, ibu bapa dan masyarakat diseru memainkan peranan bersama-sama membendung gejala buli siber.

## Rujukan

- [1] Internet world statistic, "Usage and Polulation statistic," Miniwatts Marketing Group, 17 Ogos 2020. [Online]. Available: <https://www.internetworldstats.com/asia.htm>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [2] Morisson, *Teori Komunikasi*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2013
- [3] K. J. Depaolis and A. Williford, "Pathways from cyberbullying victimization to negative health outcomes among elementary school students: a longitunal investigation," *Journal of Child and Family Studies*, vol. 28, no. 9, pp. 2390-2403, 2019.
- [4] M. A. Faisal, "Kes buli siber bukti masyarakat hilang adab," New Straits Times Press (M) Bhd., 4 Ogos 2022. [Online]. Available: <https://www.bharian.com.my/rencana /minda-pembaca/2022/08/984147/kes-buli-siber-bukti-masyarakat-hilang-adab>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [5] N. Y. Yung, N. I. Rosli, M. A. A. M. Salleh, F. N. S. A. Hamid, N. N. M. Robi, N. N. Rosly and M. R. Husin, "Gejala buli secara fizikal yang semakin berleluasa di sekolah," *International Journal of Humanities, Management and Social Science*, vol. 2, no. 1, pp. 65-75, 2019
- [6] Majelis Keselamatan Negara, "Buli Siber," 23 April 2021. [Online]. Available: <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2021/04/23/buli-siber/>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [7] C. H. C. Noh and M. Y. Ibrahim, "Kajian penerokaan buli siber dalam kalangan pelajar UMT," *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 134, pp. 323-329, 2014.
- [8] S. Z. Sahib, "Cegah Buli Siber," New Straits Times Press (M) Bhd., 10 September 2019. [Online]. Available: <https://www.hmetro.com.my/hati/2019/09/495010/cegah-buli-siber>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [9] N. A. Ismail, "Gejala Buli Siber dan Impikasi Terhadap Emosi, Motivasi dan Sosial Dalam Kalangan Pelajar di Bandar Seberang Jaya," 12 Januari 2021. [Online]. Available: <https://ir.upsi.edu.my/doc.php?t=p&id=4c463f08c38d7335b5371c66bc1b65466371c9f4a4316>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [10] V. G. Calatayud, "Victims of Cyberbullying in the Region of Murcia: A Quantitative Study with High School Students," *Journal of New Approaches in Educational Research (NAER Journal)*, vol. 7, no. 1, pp. 10-16, 2018.
- [11] N. F. & L. G. C. Yaakub, "Violence in Schools: Moving Forward," Yaakub, N. F., & Leong, G. C., 2007. [Online]. Available: <https://www.unicef.org/end-violence/in-schools>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [12] A. I. Hafiz and H. A. Feride, "Ancaman Buli Siber," New Straits Times Press (M) Bhd., 3 Januari 2018. [Online]. Available: <https://www.bharian.com.my/berita/nasional /2018/01/370155/ancaman-buli-siber>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [13] A. I. Ismail, "Jenayah buli siber makin membimbangkan," Sinar Karangraf, 15 Januari 2022. [Online]. Available: <https://premium.sinarharian.com.my/article/180364/fokus/semasa/jenayah-buli-siber-makin-membimbangkan>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [14] J. M. Cénat, M. Hébert, M. Blais, F. Lavoie, M. Guerrier and D. Derivois, "Cyberbullying, psychological distress and self-esteem among youth in Quebec schools.," *Journal of affective disorders*, vol. 169, pp. 7-9, 2014.
- [15] P. Elipe, J. A. Mora-Merchán, R. Ortega-Ruiz and J. A. Casas, "Perceived emotional intelligence as a moderator variable between cybervictimization and its emotional impact," *Frontiers in psychology*, vol. 6, pp. 486, 2015.
- [16] H. Helma, "Hello Doktor," 13 September 2022. [Online]. Available: <https://skincode.my/articles/buli-siber-di-malaysia>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [17] S. C. Awang and K. Alavi, "Buli Siber: Impak Emosi Dalam Kalangan Pelajar UKM," *Journal of Undergraduate Research*, vol. 1, no. 4, pp. 83-94, 2019.
- [18] S. H. Lovibond and P. F. Lovibond, *Manual for the depression anxiety stress scales*, Sydney: Psychology Foundation, 1995.
- [19] M. L. Saunders, *Research Onion-Explanation of the Concept*, UK: Essays, 2017.
- [20] Noraini Idris, *Penyelidikan dalam Pendidikan*, Selangor, Malaysia: McGraw Hill Education, 2013.

- [21] L. Othman, *Penyelidikan Kualitatif: Pengenalan kepada Teori dan Metode*, Tanjong Malim, Perak.: UPSI, 2017
- [22] S. Hinduja and J. W. Patchin, *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying.*, Corwin press, 2009
- [23] K. Subaramaniam, R. Kolandaisamy, A. B. Jalil and I. Kolandaisamy, "Cyberbullying Challenges on Society: A Review.," *Journal of Positive School Psychology*, vol. 6(2), pp. 2174-2184., 2022
- [24] V. Shea, "The Core Rules of Netiquette. 1994.," 2012. [Online]. Available: <http://www.albion.com/netiquette/corerules.html>.
- [25] H. Helma, "Hello Doktor," Hello Health Group, 13 September 2022. [Online]. Available: <https://hellodoktor.com/kesihatan-mental/hubungan-yang-sihat/buli-siber-di-malaysia/>. [Accessed: 14 Juni 2022].
- [26] A. R. B. A. Aziz, M. F. B. Kasmani and N. H. B. Ab Razak, "Implikasi Ketagihan Media Sosial terhadap Kesihatan Mental Remaja Semasa Covid-19 Implications of Social Media Addiction on Adolescent's Mental Health During Covid-19 Pandemic," *e-BANGI Journal of Social Sciences and Humanities*, vol. Vol. 18., no. No.8 (2021), pp. 1-16, 2021.
- [27] A. R. A. Aziz, N. M. Sukor and N. H. Abdul Razak, "Wabak COVID-19 : pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu.," *International Journal of Social Science Research*, vol. 2, no. 4, pp. 156-174, December 2020.
- [28] R. Gebka, *Managing Depression with Mindfulness for Dummies*, John Wiley & Sons., 2016.
- [29] R. Hamid, . S. K. S. Ali, M. A. K. M. Daud, H. Zulnaidi and . Z. Hamid, "Keberkesanan Lima Minit senaman Qigong terhadap tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Stres dalam kalangan murid tingkatan empat.," *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, vol. 6, no. 4, pp. 61-80, Oktober 2019.
- [30] A. M. Khir, N. A. S. Rodzuwan, A. M. Noor, W. M. W. Jaafar and M. M. Hassan, "Sokongan Sosial, Penghargaan Kendiri dan Kemurungan dalam kalangan Mahasiswa di Universiti.," *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, vol. 5, no. 11, pp. 33-42., 2020.
- [31] P. K. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho, S. Fisher, S. Russell and N. Tippett, "Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils.," *Journal of child psychology and psychiatry*, vol. 49, no. 4, pp. 376-385, 2008.
- [32] L. Othman, *Penyelidikan Kualitatif: Pengenalan kepada Teori dan Metode (edisi kedua)*, Tanjong Malim: UPSI, 2017.