

A. Adakah anda seorang yang ketagihan menggunakan media sosial? Baca dan fahami pernyataan di bawah. Tandakan (✓) jika Ya dan (✗) jika Tidak.

Bil.	Penyataan	Ya	Tidak
1.	Saya selalu menggunakan media sosial lebih lama dari masa yang dirancang.		
2.	Saya selalu mengabaikan tugas dan tanggungjawab yang diberikan apabila melayari media sosial.		
3.	Saya selalu tidak sedar perkara yang berlaku di sekeliling kerana terlalu seronok melayari media sosial.		
4.	Saya kerap dimarahi oleh ibu bapa kerana terlalu lama melayari media sosial.		
5.	Pencapaian saya di sekolah merosot kerana terlalu lama menggunakan media sosial.		
6.	Saya mesti menggunakan media sosial terlebih dahulu sebelum membuat tugas lain.		
7.	Hidup saya pasti bosan dan menjemu tanpa media sosial.		
8.	Saya berasa mengantuk di sekolah kerana melayari media sosial sehingga lewat malam.		
9.	Saya kerap rasa terganggu, tidak selesa dan marah jika ada yang menyapa saya ketika saya sedang asyik melayari media sosial.		
10.	Saya cuba mengurangkan masa melayari media sosial tetapi gagal.		
11.	Saya kerap memilih untuk terus melayari media sosial daripada makan atau keluar bersama-sama keluarga.		
12.	Saya berasa murung, tertekan atau gemuruh apabila tidak dapat melayari media sosial.		
Jumlah			

Jumlahkan jawapan yang ditandakan 'Ya'.

- 0-5: Tahniah! Anda menggunakan media sosial dengan bijak. Kemudahan media sosial benar-benar memanfaatkan anda.
- 6-7: Anda sedang menuju ke arah mengalami masalah disebabkan media sosial. Anda perlu segera bertindak dan menyedari kesan buruk ketagihan media sosial terhadap diri anda.
- 8-12: Anda ketagihan menggunakan media sosial. Anda perlu segera mendapatkan bantuan untuk mengatasi masalah ketagihan.

B. Sekiranya anda mempunyai tanda-tanda ketagihan menggunakan media sosial, apakah langkah awal yang harus anda lakukan?

● *Refleksi Diri:*

Apakah perasaan anda apabila membaca berita banyak remaja terlibat dalam ketagihan menggunakan media sosial? Nyatakan alasan anda.