

IMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESIHATAN MENTAL: ANALISIS PERBANDINGAN SOSIAL DAN KETAGIHAN DIGITAL SEBAGAI PENCETUS GANGGUAN KEBIMBANGAN DALAM KALANGAN GENERASI MUDA

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH: AN ANALYSIS OF SOCIAL COMPARISON AND DIGITAL ADDICTION AS TRIGGERS OF ANXIETY DISORDERS AMONG THE YOUNGER GENERATION

Faridah binti Ibrahim¹
Nur Najwa Hanani Abd Rahman²

¹Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Malaysia, (E-mail: faridah.ibrahim@graduate.utm.my)

²Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Malaysia, (Email: nurnajwahanani@utm.my)

Article history

Received date : 10-2-2025
Revised date : 11-2-2025
Accepted date : 19-3-2025
Published date : 27-3-2025

To cite this document:

Ibrahim, F., & Abd Rahman, N. N. H. (2025). Impak media sosial terhadap kesihatan mental: Analisis perbandingan sosial dan ketagihan digital sebagai pencetus gangguan kebimbangan dalam kalangan generasi muda. *Journal of islamic, social, economics and development (JISED)*,10 (71), 513- 525.

Abstrak: Penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kalangan generasi muda semakin membimbangkan kerana dikaitkan dengan ketagihan digital dan perbandingan sosial yang tinggi, yang boleh meningkatkan tahap kebimbangan, kemurungan, dan gangguan tidur. Kajian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara kedua-dua faktor ini terhadap kesejahteraan mental generasi muda menggunakan pendekatan analisis kandungan tematik berdasarkan sorotan literatur daripada jurnal akademik, buku ilmiah, dan laporan penyelidikan. Dapatan kajian menunjukkan bahawa perbandingan sosial yang berlebihan menurunkan kepuasan hidup kerana pengguna sering terdedah kepada gambaran kehidupan yang ideal tetapi tidak realistik. Selain itu, ketagihan digital dikaitkan dengan peningkatan tekanan psikologi, kemurungan, serta gangguan tidur, terutamanya bagi individu yang menghabiskan lebih daripada 3 hingga 5 jam sehari di media sosial. Faktor seperti tekanan sosial, buli siber, dan pengguna tidak terkawal memperburuk kesan negatif ini. Namun, pendidikan literasi digital, kawalan sendiri, serta amalan detoks digital dapat membantu mengurangkan impak negatif media sosial terhadap kesejahteraan mental. Kajian ini menyumbang kepada pemahaman lebih mendalam mengenai kesan media sosial terhadap kesihatan mental generasi muda serta memberikan asas bagi strategi intervensi dalam pendidikan literasi digital dan polisi kesihatan mental. Oleh itu, peranan pendidik, ibu bapa, dan pembuat dasar amat penting dalam membimbing generasi muda untuk

menggunakan media sosial secara lebih sihat dan seimbang bagi memastikan kesejahteraan psikologi mereka di era digital ini.

Kata kunci: Media sosial, perbandingan sosial, ketagihan digital, kebimbangan, kesihatan mental, generasi muda.

Abstract: *The pervasive use of social media among the younger generation has raised significant concerns due to its association with digital addiction and heightened social comparison, both of which contribute to increased anxiety, depression, and sleep disturbances. This study aims to examine the relationship between these factors and the mental well-being of young individuals through a thematic content analysis based on a comprehensive review of academic journals, scholarly books, and research reports. The findings reveal that excessive social comparison diminishes life satisfaction, as individuals are frequently exposed to idealized yet unrealistic portrayals of life. Furthermore, digital addiction is strongly correlated with heightened psychological distress, depressive symptoms, and sleep disturbances, particularly among individuals who engage with social media for more than 3 to 5 hours per day. Additional factors, including social pressure, cyberbullying, and uncontrolled usage, further exacerbate these adverse effects. However, interventions such as digital literacy education, self-regulation, and digital detox strategies have been identified as effective measures to mitigate the negative psychological impact of social media. This study contributes to a deeper understanding of the psychological consequences of social media use among young individuals and serves as a foundation for intervention strategies in digital literacy education and mental health policy development. The findings underscore the critical role of educators, parents, and policymakers in fostering responsible and balanced social media consumption to safeguard the psychological well-being of the younger generation in the digital era.*

Keywords: social media, social comparison, digital addiction, anxiety, mental health.

Pengenalan

Ketagihan media sosial semakin membimbangkan dalam kalangan generasi muda, terutamanya Generasi Z dan Milenial, yang menunjukkan kadar penggunaan lebih tinggi berbanding generasi sebelumnya (Twenge, 2019; Pew Research Center, 2021). Generasi Z dikenali sebagai "*digital natives*", dengan majoriti menghabiskan lebih 3 hingga 5 jam sehari di platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat, manakala Generasi Milenial menggunakannya bukan sahaja untuk bersosial tetapi juga untuk tujuan profesional (Common Sense Media, 2022). Ketagihan ini dikaitkan dengan kesan negatif terhadap kesihatan mental, termasuk gangguan kebimbangan, kemurungan, gangguan tidur, serta kesukaran mengawal dorongan dan mengekalkan tumpuan (Keles et al., 2020). Perbandingan sosial dalam media sosial juga meningkatkan tekanan emosi apabila individu menilai diri mereka berdasarkan kehidupan yang dipaparkan secara terpilih oleh orang lain (Chou & Edge, 2012). Selain itu, ketagihan digital boleh mengganggu kehidupan harian, meningkatkan tekanan psikologi, dan memberi kesan terhadap kesejahteraan mental (Montag et al., 2021). Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana perbandingan sosial dan ketagihan digital mencetuskan kebimbangan dalam kalangan generasi muda. Walau bagaimanapun, dalam beberapa tahun kebelakangan ini, terdapat peningkatan yang ketara dalam kes gangguan kebimbangan dalam kalangan generasi muda, sejajar dengan peningkatan penggunaan media sosial (Twenge et al., 2018). Namun, masih terdapat kekurangan kajian yang meneliti secara mendalam hubungan antara

perbandingan sosial dan ketagihan digital sebagai faktor utama yang mencetuskan kebimbangan dalam kalangan generasi muda. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengisi jurang dalam penyelidikan terdahulu dengan menyelidik kesan kolektif perbandingan sosial dan ketagihan digital terhadap kebimbangan, serta mengenal pasti strategi intervensi yang boleh membantu individu mengurus penggunaan media sosial dengan lebih baik.

Pernyataan Masalah

Penggunaan media sosial dalam kalangan generasi muda semakin meningkat dengan ketara, terutamanya selepas pandemik COVID-19, yang telah mempercepatkan peralihan kepada interaksi digital sebagai medium utama komunikasi dan hiburan (Aziz et al., 2021). Menurut Laporan Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (MCMC, 2022), lebih 90% pengguna internet di Malaysia terdiri daripada golongan muda, dengan purata masa penggunaan media sosial melebihi 4 jam sehari. Walaupun platform ini menawarkan manfaat seperti memperluaskan rangkaian sosial dan mempercepatkan akses kepada maklumat, kajian menunjukkan bahawa penggunaan berlebihan boleh menyumbang kepada peningkatan kebimbangan, kemurungan, dan tekanan emosi (Ariffin & Rahman, 2022). Salah satu mekanisme utama yang mendorong kesan negatif ini ialah perbandingan sosial, di mana individu menilai kehidupan mereka berdasarkan pencapaian dan gaya hidup yang dipaparkan oleh orang lain dalam talian. Kajian menunjukkan bahawa pendedahan berterusan kepada kandungan yang menampilkan imej kehidupan ideal boleh menurunkan tahap kepuasan hidup dan meningkatkan gangguan kebimbangan (Ibrahim et al., 2023). Selain itu, ketagihan digital terhadap media sosial dikaitkan dengan gangguan tidur, kesukaran menumpukan perhatian, serta kebergantungan emosi terhadap interaksi dalam talian, yang secara langsung memberi kesan negatif kepada kesejahteraan psikologi pengguna muda (Zainal et al., 2023). Walaupun hubungan antara perbandingan sosial, ketagihan digital, dan kesihatan mental telah dikaji secara meluas, kajian terdahulu mempunyai beberapa kelemahan utama. Pertama, kebanyakan kajian meneliti faktor perbandingan sosial dan ketagihan digital secara berasingan, tanpa mengkaji bagaimana kedua-dua faktor ini berinteraksi dan memperkukuh kesan negatif terhadap kesihatan mental (Rahim et al., 2022). Kajian yang meneliti kesan kolektif antara kedua-dua faktor ini terhadap kesejahteraan psikologi masih terhad. Kedua, terdapat jurang dalam kajian yang meneliti faktor perlindungan yang boleh membantu mengurangkan kesan negatif media sosial terhadap kesejahteraan mental. Walaupun beberapa kajian telah mencadangkan pendekatan seperti pendidikan literasi digital dan kawalan sendiri sebagai langkah mitigasi, bukti empirik mengenai keberkesanan strategi ini masih terhad (Farid et al., 2021). Oleh yang demikian, kajian ini berbeza daripada penyelidikan sedia ada dengan menganalisis perbandingan sosial dan ketagihan digital secara kolektif yang mempengaruhi tahap kebimbangan dalam kalangan generasi muda. Selain itu, kajian ini juga akan mengenal pasti faktor perlindungan yang berkesan dalam mengurangkan impak negatif media sosial, seperti amalan detoks digital, peranan literasi digital, serta intervensi psikososial yang boleh diterapkan dalam kehidupan seharian. Walau bagaimanapun kajian ini memfokuskan kepada konteks Malaysia, dengan mengambil kira data tempatan dan kajian kes bagi memberi gambaran lebih jelas mengenai kesan penggunaan media sosial dalam kalangan remaja dan belia di negara ini. Terdapat satu kajian oleh Universiti Malaya (UM, 2022) mendapati bahawa 48% pelajar universiti mengalami tahap kebimbangan sederhana hingga tinggi akibat tekanan sosial daripada media sosial. Fenomena ini dikaitkan dengan perbandingan sosial yang berlebihan iaitu pelajar merasa tertekan untuk menampilkan imej kehidupan yang sempurna di media sosial. Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Institut Kesihatan Umum Malaysia (2021) menunjukkan bahawa 37% remaja Malaysia mengalami masalah tidur akibat penggunaan

media sosial melebihi 5 jam sehari, sehingga meningkatkan risiko gangguan mental seperti kemurungan dan kebimbangan. Statistik tersebut menunjukkan bahawa pengaruh media sosial terhadap kesihatan mental dalam kalangan generasi muda di Malaysia semakin membimbangkan dan memerlukan kajian yang lebih mendalam.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan analisis kandungan tematik bagi meneliti hubungan antara perbandingan sosial di media sosial, ketagihan digital, dan kesan terhadap kesihatan mental generasi muda. Pendekatan ini berlandaskan kaedah Krippendorff (2018) yang menekankan analisis sistematik terhadap sumber sekunder, seperti jurnal akademik, buku ilmiah, dan laporan penyelidikan. Pemilihan metodologi ini membolehkan kajian mengenal pasti tema utama yang muncul dalam kajian terdahulu serta memahami trend dan pola dalam wacana akademik berkaitan media sosial dan kesejahteraan mental.

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini berbentuk kualitatif dan menggunakan pendekatan analisis kandungan tematik yang diperkenalkan oleh Braun & Clarke (2006). Pendekatan ini dipilih kerana ia memberi ruang kepada penyelidik untuk mengenal pasti tema utama dalam kajian terdahulu dan menghubungkannya dengan teori serta dapatan sedia ada. Melalui kaedah ini, penyelidik dapat memahami bagaimana perbandingan sosial dan ketagihan media sosial memberi kesan kepada kesihatan mental generasi muda berdasarkan analisis sumber yang berautoriti.

Pengumpulan Data

Kajian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh daripada jurnal akademik, buku ilmiah, serta laporan penyelidikan dan statistik. Pemilihan sumber dibuat berdasarkan relevansi, kredibiliti, dan tahun penerbitan (2015–2025) bagi memastikan dapatan kajian bersifat terkini dan sahih. Data kajian dikumpulkan daripada tiga kategori utama:

i. Jurnal Akademik

Kajian ini menganalisis artikel yang diterbitkan dalam Scopus, Web of Science (WoS), PubMed, dan Google Scholar, yang mengkaji hubungan antara media sosial dan kesihatan mental. Antara jurnal yang dirujuk termasuk *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *Journal of Adolescent Health* dan *Computers in Human Behavior*

ii. Buku Ilmiah

Sumber sekunder juga diperoleh daripada buku yang membincangkan psikologi sosial dan pengaruh teknologi digital terhadap masyarakat. Buku yang menjadi rujukan utama termasuk Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books dan Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.

iii. Laporan Penyelidikan dan Statistik

Selain itu, laporan daripada institusi penyelidikan global digunakan untuk mendapatkan data yang lebih luas mengenai penggunaan media sosial dan kesannya terhadap kesejahteraan mental. Sumber utama termasuk Pew Research Center, Common Sense Media dan World Health Organization (WHO).

Penganalisisan Data

Dalam usaha memahami hubungan antara ketagihan media sosial, perbandingan sosial, dan kesihatan mental generasi muda, kajian ini telah menjalankan analisis kandungan tematik dengan menggunakan perisian Nvivo 14. Pendekatan ini membolehkan penyelidik mengorganisasikan, mengkodkan, dan menganalisis data secara sistematik, sekaligus mengidentifikasi pola utama dalam kajian terdahulu. Dengan menggunakan alat analisis ini, kajian dapat mengenal pasti trend, hubungan, serta corak utama dalam wacana akademik yang berkaitan dengan kesan media sosial terhadap kesejahteraan mental.

Oleh yang demikian, analisis terhadap kajian terdahulu telah menghasilkan tiga tema utama yang menggambarkan mekanisme yang menyumbang kepada kesan negatif media sosial terhadap kesejahteraan psikologi generasi muda. Tema-tema ini ialah (i) ketagihan media sosial dan hubungannya dengan kesihatan mental, (ii) perbandingan sosial serta tekanan emosi, dan (iii) mekanisme pengurangan risiko ketagihan digital. Maka, analisis kandungan dalam kajian ini menggunakan pendekatan tematik oleh Braun & Clarke (2006) bagi mengenal pasti pola utama dalam kandungan bertulis berkaitan media sosial dan kesihatan mental.

i. Tema 1: Ketagihan Media Sosial dan Hubungannya dengan Kesihatan Mental

Penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan tahap kebimbangan dan kemurungan (Keles et al., 2020). Algoritma media sosial direka untuk meningkatkan keterlibatan pengguna, menyebabkan individu sukar mengawal masa penggunaan dan meningkatkan ketagihan digital (Montag et al., 2021).

ii. Tema 2: Perbandingan Sosial dan Tekanan Emosi

Media sosial memperkuat perbandingan sosial, di mana pengguna sering membandingkan diri mereka dengan kehidupan ideal yang dipaparkan dalam talian (Chou & Edge, 2012). Perbandingan sosial yang tinggi boleh mencetuskan Fear of Missing Out (FOMO) dan menurunkan tahap kepuasan hidup serta kesejahteraan mental (Orben et al., 2020).

iii. Tema 3: Mekanisme Pengurangan Risiko Ketagihan Digital

Kajian mencadangkan bahawa pendidikan literasi digital dan kawalan sendiri adalah langkah penting dalam mengurangkan impak negatif media sosial terhadap kesejahteraan mental (Twenge, 2019). Detoks digital, seperti menghadkan masa skrin dan meningkatkan interaksi sosial di dunia nyata, terbukti dapat mengurangkan kebimbangan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan (Turkle, 2011).

Justifikasi Pemilihan Metodologi

Justifikasi pemilihan metodologi ini adalah berdasarkan kesesuaiannya untuk kajian kualitatif yang menuntut pemahaman terhadap isu yang kompleks. Pendekatan tematik memberikan ruang kepada penyelidik untuk menghubungkan data daripada pelbagai sumber berautoriti dan menstrukturkan maklumat secara teratur, sekaligus memastikan dapatan kajian bersifat sahih, relevan, dan terkini. Dengan menggabungkan analisis dari pelbagai sudut pandangan dan sumber, kajian ini bukan sahaja mengukuhkan pemahaman tentang hubungan antara perbandingan sosial, ketagihan digital, dan kesihatan mental, tetapi juga menyediakan asas bagi strategi intervensi yang berkesan dalam konteks pendidikan digital dan kesihatan mental di era digital kini.

Dapatan dan Perbincangan

Kajian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara perbandingan sosial di media sosial dan tahap kebimbangan dalam kalangan generasi muda, mengkaji kesan ketagihan digital terhadap kesihatan mental, serta menilai faktor-faktor yang memperkukuh atau mengurangkan impak negatif media sosial terhadap kesejahteraan psikologi. Berdasarkan analisis kandungan daripada pelbagai sumber sekunder, beberapa dapatan utama telah dikenalpasti yang memperkukuh pemahaman mengenai kesan media sosial terhadap generasi muda.

Hubungan antara Perbandingan Sosial di Media Sosial dan Tahap Kebimbangan

Perbandingan sosial merujuk kepada kecenderungan individu menilai diri mereka dengan membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain. Di platform media sosial, pengguna sering terdedah kepada paparan kehidupan orang lain yang kelihatan ideal, yang boleh mencetuskan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan. Dapatan menjelaskan bahawa, kemerosotan kepuasan hidup sepertimana terdapat satu kajian pada tahun 2022 melibatkan 251 remaja mendapati bahawa semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan, semakin rendah kepuasan hidup yang dirasakan. Sebanyak 58.3% responden menyatakan bahawa mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain untuk menilai prestasi mereka sendiri. Perbandingan sosial yang tinggi ini dikaitkan dengan kualiti tidur yang buruk, keputusan, rasa malu, dan tekanan. Selain itu, penurunan harga diri atau maruah, terdapat kajian lain menunjukkan bahawa perbandingan sosial yang kerap di media sosial boleh menyebabkan penurunan harga diri, terutama apabila individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih berjaya atau menarik. Walau bagaimanapun, perbandingan sosial di media sosial memberi impak yang signifikan terhadap tahap kebimbangan dan ketidakpuasan diri dalam kalangan generasi muda. Pengguna sering melihat kehidupan orang lain yang dipaparkan secara terpilih, menampilkan kejayaan, kecantikan, dan gaya hidup yang ideal, menyebabkan mereka merasa tidak cukup baik atau kurang berjaya dalam kehidupan mereka sendiri.

Kajian ini mendapati bahawa perbandingan sosial dalam media sosial memainkan peranan utama dalam mencetuskan kebimbangan dalam kalangan generasi muda. Pengguna sering terdedah kepada kehidupan rakan sebaya atau individu lain yang kelihatan lebih berjaya, lebih menarik, dan lebih bahagia, yang boleh menimbulkan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Kajian oleh Chou & Edge (2012) menunjukkan bahawa individu yang kerap melihat kandungan dalam media sosial lebih cenderung merasakan bahawa orang lain mempunyai kehidupan yang lebih baik, sekaligus meningkatkan tekanan sosial dan emosi. Ini turut disokong oleh kajian Naziha Iryani Azaddin (2021), yang mendapati bahawa terdapat hubungan signifikan antara ketagihan media sosial dengan kemurungan dan kebimbangan, tetapi tidak dengan prestasi akademik. Data ini menunjukkan bahawa perbandingan sosial dalam media sosial lebih memberi kesan terhadap kesejahteraan mental berbanding faktor akademik.

Selain itu, kajian oleh Nor Aisyah Noorazman & Hilwa Abdullah (2022) mendapati bahawa media sosial boleh mempengaruhi ketidakpuasan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan, terutamanya dalam kalangan pelajar wanita. Walaupun hubungan ini tidak begitu signifikan dalam kajian mereka, perbezaan antara data primer dan sekunder menunjukkan bahawa media sosial mempunyai kesan yang lebih mendalam dalam jangka masa panjang terhadap bagaimana individu menilai diri mereka sendiri. Justeru, kajian ini menegaskan bahawa perbandingan sosial yang tinggi dalam media sosial meningkatkan tahap kebimbangan

dan tekanan emosi dalam kalangan generasi muda, terutama apabila mereka merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan standard sosial yang tidak realistik yang dipromosikan di platform dalam talian.

Dapatan ini juga diperkuatkan oleh kajian Orben et al. (2020) yang menunjukkan bahawa perbandingan sosial yang tinggi boleh mencetuskan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), di mana individu merasa tertinggal dalam pengalaman sosial, sekali gus menurunkan kepuasan hidup mereka. Walaupun media sosial membolehkan pengguna untuk berhubung dan berkongsi pengalaman, dapatan ini menunjukkan bahawa ia juga boleh menjadi platform yang mencetuskan tekanan psikologi akibat perbandingan sosial yang tidak realistik.

Oleh yang demikian, perbandingan sosial yang berlebihan di media sosial boleh meningkatkan tahap kebimbangan dalam kalangan generasi muda, disebabkan oleh perasaan tidak mencukupi dan tekanan untuk memenuhi standard yang tidak realistik.

Kesan Ketagihan Digital terhadap Kesihatan Mental dan Tahap Kebimbangan

Ketagihan digital merujuk kepada kebergantungan berlebihan terhadap peranti digital dan platform dalam talian, yang boleh mengganggu fungsi harian dan kesejahteraan mental. Dapatan kajian menunjukkan, gangguan tidur dan prestasi akademik dengan penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kalangan remaja dikaitkan dengan masalah kesihatan mental seperti pengasingan sosial, gangguan tidur, dan penurunan prestasi akademik. Sesetengah remaja merasa kebergantungan yang tinggi dan mengalami tekanan apabila tidak dapat berada dalam talian, yang seterusnya meningkatkan tekanan psikologi. Begitu juga kepuasan hidup berkurang sebagaimana kajian menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara pasif boleh memberi kesan negatif kepada kesejahteraan mental, termasuk penurunan kepuasan hidup dan peningkatan perasaan kesepian. Salah satu dapatan utama kajian ini adalah bahawa ketagihan media sosial mempunyai kaitan yang kuat dengan kebimbangan, kemurungan, dan gangguan tidur. Generasi muda yang menghabiskan lebih daripada 3 hingga 5 jam sehari di platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat menunjukkan peningkatan risiko mengalami masalah kesihatan mental (Keles et al., 2020).

Ketagihan digital bukan sekadar melibatkan penggunaan berlebihan, tetapi juga kebergantungan emosi terhadap media sosial. Montag et al. (2021) mendapati bahawa algoritma media sosial direka untuk meningkatkan keterlibatan pengguna, menyebabkan mereka sukar mengawal masa yang dihabiskan dalam talian. Ini boleh mengakibatkan peningkatan kebimbangan, terutamanya apabila pengguna merasa perlu sentiasa responsif terhadap notifikasi dan interaksi dalam talian. Lebih membimbangkan, kajian menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara pasif iaitu hanya menonton kandungan tanpa berinteraksi boleh meningkatkan perasaan kesepian dan kemurungan kerana pengguna merasa mereka hanya sebagai pemerhati dalam kehidupan orang lain (Twenge, 2019). Dapatan kajian menunjukkan bahawa ketagihan digital berkait rapat dengan kebimbangan, kemurungan, dan gangguan tidur dalam kalangan pengguna muda. Generasi yang membesar dengan teknologi dan media sosial cenderung menghabiskan sebahagian besar masa mereka dalam talian, menyebabkan mereka lebih terdedah kepada kesan psikologi negatif akibat penggunaan berlebihan. Kajian oleh Naziha Iryani Binti Azaddin (2021) mengesahkan bahawa ketagihan media sosial mempunyai hubungan signifikan dengan kebimbangan dan kemurungan, tetapi tidak memberi kesan ketara terhadap prestasi akademik. Ini menunjukkan bahawa masalah utama yang timbul akibat ketagihan media sosial lebih bersifat emosi dan psikologi, bukannya

kognitif atau intelektual. Tambahan pula, kajian Muharram Anuar et al. (2022) mendapati bahawa ketagihan gajet dan internet memberi kesan negatif terhadap kecerdasan emosi pelajar universiti. Kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan berlebihan media digital boleh mengurangkan keupayaan pelajar dalam mengawal emosi, berinteraksi secara sosial, dan menangani tekanan, yang akhirnya boleh membawa kepada peningkatan kebimbangan dan kemurungan. Seiring dengan penemuan ini, kajian oleh Montag et al. (2021) menunjukkan bahawa algoritma media sosial direka untuk meningkatkan keterlibatan pengguna, menyebabkan mereka lebih cenderung untuk menghabiskan lebih banyak masa dalam talian dan mengalami kebergantungan emosi terhadap platform digital. Ini menyokong dapatan bahawa ketagihan media sosial bukan sahaja menyebabkan gangguan tidur dan keletihan mental, tetapi juga boleh menyebabkan tekanan psikologi akibat keperluan untuk terus aktif dalam talian. Oleh itu, kajian ini mengukuhkan bukti bahawa ketagihan digital mempunyai impak negatif yang ketara terhadap kesejahteraan mental, terutamanya dalam bentuk kebimbangan, kemurungan, dan penurunan keupayaan sosial.

Walaupun bagaimanapun, ketagihan media sosial dan kesannya terhadap kesihatan mental bukanlah isu terpencil yang hanya berlaku di satu negara, tetapi merupakan fenomena global yang memberi impak terhadap kesejahteraan generasi muda di seluruh dunia. Kajian kes di Malaysia, Amerika Syarikat (AS), Korea Selatan dan United Kingdom (UK) menunjukkan bahawa ketagihan media sosial memberikan kesan ketara terhadap kesihatan mental, dengan pola yang serupa dalam peningkatan kebimbangan, kemurungan, dan gangguan tidur. Walaupun terdapat perbezaan budaya dan konteks penggunaan digital di setiap negara, trend global menunjukkan bahawa perbandingan sosial yang berlebihan dan kebergantungan terhadap interaksi dalam talian menjadi pencetus utama gangguan psikologi dalam kalangan remaja dan generasi muda.

Di Malaysia, kebimbangan dan gangguan tidur akibat ketagihan media sosial dapatan kajian daripada kajian kes oleh Universiti Malaya (UM, 2022) mendapati bahawa 48% pelajar universiti mengalami kebimbangan sederhana hingga tinggi akibat tekanan sosial daripada media sosial. Penggunaan media sosial secara berlebihan mengakibatkan pengguna merasa tertekan untuk menampilkan imej kehidupan yang sempurna, yang seterusnya boleh menjejaskan kesejahteraan psikologi. Selain itu, kajian oleh Institut Kesihatan Umum Malaysia (2021) menunjukkan bahawa 37% remaja mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media sosial lebih daripada 5 jam sehari, yang boleh meningkatkan risiko kemurungan dan kekeliruan emosi. Manakala, situasi yang hampir sama berlaku di Amerika Syarikat, dapatan daripada kajian kes oleh Twenge et al. (2020) mendapati peningkatan penggunaan media sosial berkait rapat dengan peningkatan kadar kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan remaja. Sebagaimana dilaporkan oleh Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2022) bahawa kadar kemurungan dalam kalangan remaja meningkat sebanyak 31% sejak 2015, dengan lonjakan ketara selepas pandemik COVID-19. Kajian juga menunjukkan bahawa remaja perempuan lebih terkesan oleh perbandingan sosial di media sosial, terutamanya di platform seperti Instagram dan TikTok, yang sering menampilkan imej tubuh ideal yang tidak realistik. Di Korea Selatan, kadar penggunaan internet yang tinggi, ketagihan media sosial menjadi cabaran besar terhadap kesihatan mental generasi muda. Kajian oleh Korea Internet & Security Agency (KISA, 2021) turut melaporkan, lebih 60% remaja mengalami ketagihan media sosial, yang menyebabkan gangguan emosi dan kesukaran menyesuaikan diri dalam dunia nyata. Fenomena 'Hikikomori digital', iaitu individu muda mengasingkan diri dan hanya berinteraksi dalam dunia maya, semakin meningkat, menggambarkan bagaimana kebergantungan

melampau terhadap media sosial boleh menyebabkan isolasi sosial dan gangguan psikologi yang serius. Seterusnya, kajian oleh Royal Society for Public Health (RSPH, 2021) di United Kingdom (UK) menunjukkan bahawa 70% remaja mengalami kesan negatif media sosial terhadap kesejahteraan mental mereka. Selain kebimbangan dan kemurungan, kajian tersebut juga mendapati bahawa penggunaan media sosial yang tinggi berkait rapat dengan peningkatan gangguan makan, terutama dalam kalangan remaja perempuan. Hal ini disebabkan oleh pendedahan kepada imej tubuh yang tidak realistik, yang boleh menyebabkan perasaan tidak puas hati terhadap penampilan diri dan mendorong tabiat pemakanan tidak sihat.

Oleh yang demikian, berdasarkan kajian kes dari pelbagai negara tersebut menunjukkan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan membawa pelbagai implikasi terhadap kesihatan mental generasi muda di seluruh dunia. Perbandingan sosial yang melampau mendorong peningkatan kebimbangan dan kemurungan, manakala gangguan tidur akibat ketagihan media sosial boleh menjejaskan kestabilan emosi dan kesejahteraan psikologi. Selain itu, ketagihan digital yang tidak terkawal juga boleh menyebabkan pengasingan sosial, yang seterusnya memburukkan keadaan mental individu. Tidak kurang pentingnya, pendedahan kepada imej tubuh yang tidak realistik turut menyumbang kepada peningkatan gangguan makan dan ketidakpuasan terhadap penampilan diri, terutamanya dalam kalangan remaja perempuan. Oleh itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesan negatif media sosial serta intervensi yang sesuai seperti pendidikan literasi digital, kawalan sendiri, dan amalan detoks digital amat diperlukan untuk memastikan kesejahteraan mental generasi muda dalam era digital ini.

Faktor-faktor yang Memperkukuh atau Mengurangkan Impak Negatif Media Sosial terhadap Kesihatan Mental

Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat faktor-faktor yang boleh memperkuat atau mengurangkan kesan negatif media sosial terhadap kesejahteraan mental generasi muda.

Faktor yang Memperkukuh Impak Negatif:

i. Ketagihan Media Sosial dan Internet

Kajian oleh Muharram Anuar et al. (2022) menunjukkan bahawa ketagihan gajet dan internet menyebabkan kecerdasan emosi pelajar merosot, yang bermaksud bahawa semakin tinggi ketagihan seseorang terhadap teknologi digital, semakin rendah keupayaannya untuk mengurus emosi dan tekanan.

ii. Tekanan Sosial dan Buli Siber

Kajian Naziha Iryani Binti Azaddin (2021) menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara berlebihan dikaitkan dengan peningkatan kebimbangan dan kemurungan, yang boleh diperburuk oleh tekanan sosial dan buli siber dalam talian.

iii. Kebergantungan kepada Dunia Maya

Kajian oleh Montag et al. (2021) menunjukkan bahawa algoritma media sosial direka untuk mengekalkan perhatian pengguna selama mungkin, menyebabkan individu mengalami kesukaran untuk melepaskan diri daripada kebergantungan digital, yang akhirnya memberi kesan buruk terhadap kesejahteraan mental.

Faktor Mengurangkan Impak Negatif:

i. Pendidikan Literasi Digital

Kajian Twenge (2019) mencadangkan bahawa pendidikan literasi digital dapat membantu individu memahami risiko penggunaan media sosial yang berlebihan, sekaligus membolehkan mereka mengurus penggunaan digital dengan lebih baik.

ii. Pengawalan Masa Skrin dan "Detoks Digital"

Kajian Turkle (2011) menunjukkan bahawa pengurangan masa skrin dan meningkatkan interaksi sosial di dunia nyata dapat membantu mengimbangi kesan negatif media sosial terhadap kesihatan mental.

iii. Sokongan Sosial dan Kesedaran Kesihatan Mental

Kajian Pew Research Center (2021) mendapati bahawa penggunaan media sosial secara positif untuk pembelajaran dan pembangunan diri boleh membantu meningkatkan kesejahteraan mental, terutamanya apabila individu menggunakan teknologi untuk tujuan produktif dan bukan sekadar hiburan pasif. Oleh yang demikian, dengan memahami faktor-faktor yang memperkukuh dan mengurangkan impak negatif media sosial, intervensi yang lebih berkesan dapat dirancang untuk melindungi kesihatan mental generasi muda.

Secara keseluruhan, analisis ini menekankan perlunya pendekatan yang seimbang dalam penggunaan media sosial oleh generasi muda, dengan penekanan pada pendidikan, kesedaran, dan sokongan sosial untuk meminimumkan kesan negatif terhadap kesihatan mental. Kajian ini mengukuhkan dapatan bahawa media sosial dan ketagihan digital mempunyai kesan mendalam terhadap kesihatan mental generasi muda. Beberapa penemuan utama adalah seperti berikut:

- i. Perbandingan sosial dalam media sosial meningkatkan tahap kebimbangan dan kemurungan, terutamanya apabila individu membandingkan diri dengan gambaran kehidupan ideal yang tidak realistik.
- ii. Ketagihan digital mempunyai impak negatif terhadap kesejahteraan mental, termasuk peningkatan kebimbangan, gangguan tidur, dan kecerdasan emosi yang lebih rendah.
- iii. Terdapat faktor yang boleh memperkukuh atau mengurangkan kesan negatif media sosial terhadap kesihatan mental. Tekanan sosial dan buli siber memperburuk masalah ini, tetapi pendidikan literasi digital dan kawalan sendiri dapat membantu mengurangkan impaknya.

Melalui analisis yang lebih luas dan penggunaan kajian terkini, kajian ini memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai hubungan antara media sosial, ketagihan digital, dan kesihatan mental. Oleh itu, intervensi yang lebih berkesan, termasuk pendidikan digital, pengurusan masa skrin, dan peningkatan kesedaran mengenai kesihatan mental, perlu diterapkan bagi melindungi kesejahteraan generasi muda di era digital ini. Kajian ini juga mendapati bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kalangan remaja boleh membawa kepada pelbagai masalah kesihatan mental, termasuk kemurungan, kebimbangan, dan gangguan tidur. Misalnya, kajian oleh Abdul Aziz et al. (2021) menunjukkan bahawa ketagihan media sosial semasa pandemik COVID-19 telah memberi implikasi negatif terhadap kesihatan mental remaja, seperti peningkatan tahap kemurungan dan kebimbangan.

Selain itu, perbandingan sosial yang berlaku di platform media sosial juga menyumbang kepada tekanan emosi dalam kalangan remaja. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan rakan sebaya atau selebriti yang memaparkan kehidupan yang kelihatan sempurna, yang boleh menjejaskan harga diri dan kesejahteraan psikologi mereka. Sebagai tambahan, kajian oleh MalaysiaGazette (2023) melaporkan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan boleh menyebabkan gangguan tidur, pengasingan sosial, dan penurunan prestasi akademik dalam kalangan remaja. Untuk mengatasi isu-isu ini, intervensi oleh pendidik dan pembuat dasar adalah penting. Pendidik boleh memainkan peranan dengan mengintegrasikan pendidikan literasi digital dalam kurikulum sekolah, yang menekankan penggunaan media sosial secara bijak dan bertanggungjawab. Sebagai contoh, program pendidikan yang menekankan pengurusan masa skrin dan kesedaran tentang kesan negatif media sosial boleh membantu remaja mengawal penggunaan mereka. Pembuat dasar pula boleh menggubal polisi yang mengawal selia kandungan media sosial dan menyediakan sokongan untuk program kesihatan mental bagi remaja. Sebagai contoh, mereka boleh menguatkuasakan peraturan yang memastikan platform media sosial menyediakan alat kawalan untuk ibu bapa dan pengguna muda, serta memastikan adanya sumber sokongan kesihatan mental yang mudah diakses. Secara keseluruhan, pendekatan bersepadu yang melibatkan pendidikan, sokongan komuniti, dan dasar awam adalah penting untuk mengurangkan kesan negatif penggunaan media sosial terhadap kesihatan mental remaja.

Kesimpulan

Penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kalangan generasi muda memberi kesan signifikan terhadap kesihatan mental, termasuk peningkatan kebimbangan, kemurungan, dan gangguan tidur akibat perbandingan sosial serta ketagihan digital. Walau bagaimanapun, faktor seperti pendidikan literasi digital, kawalan masa skrin, dan peningkatan kesedaran tentang kesihatan mental dapat membantu mengurangkan impak negatif ini. Oleh itu, tanggungjawab kolektif antara individu, institusi pendidikan, pembuat dasar, dan syarikat teknologi amat diperlukan untuk memastikan penggunaan media sosial yang lebih seimbang dan sihat. Selain itu, strategi intervensi yang berkesan perlu diterapkan bagi membimbing pengguna muda ke arah penggunaan media sosial yang lebih bertanggungjawab, seterusnya memelihara kesejahteraan psikologi serta kualiti hidup mereka dalam jangka masa panjang.

References

- Ariffin, N., & Rahman, H. A. (2022). Media sosial dan kesejahteraan psikologi: Satu tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 36(2), 45-60.
- Aziz, A. R., Kasmani, M. F., & Ab Razak, N. H. (2021). Implikasi ketagihan media sosial terhadap kesihatan mental remaja semasa pandemik COVID-19. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 37(1), 1-15.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). *They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Common Sense Media. (2022). *Social media, social life: Teens reveal their experiences*. Retrieved from <https://www.commonsensemedia.org/research>
- Ibrahim, S. N., Noor, M. A., & Hassan, R. (2023). Hubungan antara perbandingan sosial di media sosial dan tahap kebimbangan dalam kalangan belia Malaysia. *Asian Journal of Social Sciences*, 14(3), 101-118.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: *The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). SAGE Publications.
- MalaysiaGazette. (2023, Februari 20). Kesihatan mental remaja dalam penggunaan media sosial. Dicapai daripada <https://malaysiagazette.com/2023/02/20/kesihatan-mental-remaja-dalam-penggunaan-media-sosial/>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2021). *Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147234>
- Muharram, A., Zirwatul, A. R. I., & Md Aris, S. M. Y. (2022). *Pengaruh ketagihan gajet dan internet terhadap kecerdasan emosi pelajar*. *Universiti Malaysia Terengganu Journal of Undergraduate Research*, 4(4), 9-26. <https://doi.org/10.46754/umtjur.v4i4.337>
- Naziha, I. B. A. (2021). *Hubungan antara ketagihan media sosial dengan kemurungan, kebimbangan dan prestasi akademik pelajar siswazah* [Master's thesis, Universiti Teknologi Malaysia].
- Nor Aisyah, N., & Hilwa, A. M. N. (2022). *The influence of social media on disordered eating and body dissatisfaction before and during the transmission of the COVID-19 outbreak on female students of higher education in Selangor*. *Journal of Psychology & Well-Being Studies*, 4(3), 9–26.
- Nvivo (2022). *Nvivo 14: Qualitative data analysis software*. QSR International. <https://www.qsrinternational.com/nvivo-qualitative-data-analysis-software/home>
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2020). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226–10232. <https://doi.org/10.1073/pnas.1903858116>
- Orben, A., Dienlin, T., Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2020). *Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(21), 11853–11855. <https://doi.org/10.1073/pnas.1907379117>

- Pew Research Center. (2021). *Teens, social media & technology 2021*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2021/11/23/teens-social-media-and-technology-2021>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M. (2018). *Trends in US adolescents' media use, mental health, and well-being, 1976–2018: Associations between digital media use and declines in psychological well-being?* *Journal of Adolescence*, 75, 86–99. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.002>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Digital technologies: Shaping the future of mental health*. <https://www.who.int/publications/digital-technologies-and-mental-health>
- Zainal, M. S., Latif, A. R., & Yusuf, K. (2023). Ketagihan media sosial dan kesannya terhadap kesihatan mental pelajar universiti di Malaysia. *International Journal of Mental Health Studies*, 5(1), 67-85.