

PENGARUH TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL PELAJAR: SATU TINJAUAN DI UITM CAWANGAN MELAKA

EXPLORING THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGY ON STUDENTS' MENTAL WELL-BEING: A STUDY AT THE MELAKA BRANCH OF UITM

Mariam Farhana Md Nasir¹

Izzah Nur Aida Zur Raffar²

Nang Naemah Nik Dahalan³

Hamidah Jalani⁴,

Nor Adina Abdul Kadir⁵

¹ Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah, KM 26 Jalan Lendu, 78000 Alor Gajah, Melaka, Malaysia

(Email: mariamfarhana@uitm.edu.my)

² Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah, KM 26 Jalan Lendu, 78000 Alor Gajah, Melaka, Malaysia

(Email: izzahnur@uitm.edu.my)

³ Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah, KM 26 Jalan Lendu, 78000 Alor Gajah, Melaka, Malaysia

(Email: nangnaemah@uitm.edu.my)

⁴ Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah, KM 26 Jalan Lendu, 78000 Alor Gajah, Melaka, Malaysia

(Email: hamidahjalani@uitm.edu.my)

⁵ Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah, KM 26 Jalan Lendu, 78000 Alor Gajah, Melaka, Malaysia

(Email: noradina@uitm.edu.my)

*Corresponding author: mariamfarhana@uitm.edu.my

Article history

Received date : 19-6-2025

Revised date : 20-6-2025

Accepted date : 25-7-2025

Published date : 15-8-2025

To cite this document:

Md Nasir, M. F., Zur Raffar, I. N. A., Nik Dahalan, N. N., Jalani, H., & Kadir, N. A. A. (2025). Pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar: Satu tinjauan di UiTM Cawangan Melaka. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (74), 458 - 473.

Abstrak: Era digital masa kini menyaksikan penggunaan teknologi yang sangat meluas dalam kalangan pelajar, khususnya pelajar di institut pengajian tinggi. Teknologi digital seperti media sosial, gajet atau peranti pintar dan pelbagai aplikasi khususnya dalam aspek pembelajaran telah menjadi alat penting dalam kehidupan harian pelajar. Kajian ini bertujuan untuk meninjau pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar di Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka, dengan tumpuan pelajar sepenuh masa di Kampus Alor Gajah. Menggunakan kaedah tinjauan literatur secara sistematik dan pendekatan kuantitatif secara soal selidik, kajian ini mengenal pasti kesan positif dan negatif teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar. Dapatan menunjukkan bahawa teknologi digital berpotensi menyokong kesejahteraan mental melalui peningkatan sokongan sosial, akses

maklumat dan hiburan. Namun begitu, ia turut membawa risiko seperti ketagihan, tekanan sosial, gangguan tidur dan keresahan jika tidak dikawal dengan baik. Kajian ini turut mengenal pasti faktor risiko dan pelindung dalam kalangan pelajar serta mencadangkan beberapa langkah intervensi termasuk pendidikan literasi digital, pelaksanaan program kesejahteraan kampus, dasar institusi mesra mental, dan penglibatan komuniti. Rumusan kajian menyarankan pendekatan holistik dalam penggunaan teknologi agar kesejahteraan mental pelajar dapat dipelihara dalam suasana kampus yang lestari.

Kata Kunci: teknologi digital, media sosial, kesihatan mental, pelajar, Uitm

Abstract: *The current digital era has witnessed the extensive use of technology among students, particularly in institutions of higher learning. Digital technologies such as social media, smart devices, and various learning applications have become essential tools in students' daily lives. This study aims to explore the influence of digital technology on the mental well-being of students at Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka, with a focus on full-time students at the Alor Gajah Campus. Using a systematic literature review and a quantitative survey approach, the study identifies both positive and negative impacts of digital technology on students' mental well-being. The findings indicate that digital technology has the potential to support mental well-being through enhanced social support, access to information, and entertainment. However, it also poses risks such as addiction, social pressure, sleep disturbances, and anxiety if not properly managed. The study further identifies risk and protective factors among students and proposes several intervention measures, including digital literacy education, implementation of campus well-being programmes, mental health-friendly institutional policies, and community engagement. The study concludes with a recommendation for a holistic approach to technology use to preserve students' mental well-being in a sustainable campus environment.*

Keywords: digital technology, social media, mental health, students, UiTM

Pengenalan

Dalam era globalisasi yang pesat, teknologi digital telah menjadi sebahagian tidak daripada kehidupan seharian, khususnya dalam kalangan pelajar. Telefon pintar, komputer riba, media sosial, dan aplikasi pembelajaran atas talian telah mengubah cara pelajar berinteraksi, belajar, dan mengurus kehidupan mereka. Walaupun teknologi digital membawa pelbagai manfaat, termasuk mempercepatkan akses kepada maklumat dan memudahkan komunikasi, kebimbangan terhadap implikasi negatif terhadap kesejahteraan mental semakin meningkat. Menurut kajian, melalui laman web Majlis Keselamatan Negara (2023), Statistik Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2015 mendedahkan satu per tiga rakyat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas berdepan masalah mental dengan melibatkan kumpulan umur kanak-kanak, remaja serta belia menunjukkan peningkatan dua kali ganda (Faida, 2024). Pada tahun 2019 pula, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah merekodkan sebanyak 2.3% orang dewasa dan 9.5% kanak-kanak berusia 10-15 tahun mengalami masalah berkaitan mental dan tekanan emosi dan KKM mengunjurkan peratusan tersebut dijangka akan terus meningkat (MKN, 2023).

Definisi Teknologi Digital dan Kesejahteraan Mental

Teknologi digital merangkumi pelbagai peranti, sistem dan aplikasi yang membolehkan penyimpanan, pemprosesan dan komunikasi maklumat secara elektronik. Ia termasuk penggunaan telefon pintar, komputer riba, media sosial, aplikasi pembelajaran dan platform dalam talian.

Kesejahteraan mental, menurut WHO (2020), merujuk kepada keadaan di mana individu menyedari keupayaannya, dapat menangani tekanan kehidupan harian, bekerja secara produktif, dan menyumbang kepada masyarakat. Dalam konteks pelajar, ia merangkumi keupayaan untuk mengekalkan kestabilan emosi, tumpuan akademik, dan hubungan sosial yang sihat. Kesejahteraan mental juga merujuk kepada keadaan emosi, psikologi, dan sosial seseorang individu yang membolehkan mereka mengatasi tekanan harian, berfungsi secara produktif, dan menyumbang kepada komuniti mereka. Definisi kesejahteraan mental menurut Rifqi (t.th) bermaksud satu keadaan seseorang itu bebas daripada pelbagai bentuk gejala mental dan gangguan psikologi. Tambah beliau, individu yang sihat dari segi mental ialah seseorang yang boleh berfungsi secara normal dan mampu menjalani kehidupannya dengan baik, terutama apabila berhadapan dengan masalah yang dihadapinya. Oleh itu, kesejahteraan mental adalah sangat penting dan memerlukan pemerhatian khusus, sepertimana pentingnya manusia dalam menjaga kesihatan fizikal (Rahmah, 2017). Justeru, kesejahteraan mental adalah teras asas kesihatan mental yang menjadi asas kesejahteraan dalam meningkatkan kualiti taraf hidup yang baik. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), tiada kesihatan tanpa jiwa yang sihat (Barry, 2009). Dalam konteks pelajar, kesejahteraan mental yang positif amat penting bagi memastikan kejayaan akademik, keseimbangan sosial, dan perkembangan diri yang sihat.

Namun, penggunaan teknologi digital secara berlebihan, ketagihan media sosial, dan tekanan akibat budaya dalam talian telah dikenal pasti sebagai faktor yang boleh mengancam kesejahteraan ini. Peningkatan masa skrin (*screen time*), keletihan digital, serta tekanan untuk kekal relevan dalam platform maya menjadi antara cabaran utama yang dihadapi oleh pelajar masa kini. Fenomena ini menimbulkan persoalan sejauh mana teknologi digital mempengaruhi kesejahteraan mental pelajar dan apakah langkah-langkah yang boleh diambil untuk memaksimumkan manfaatnya sambil meminimumkan risikonya. Oleh itu, artikel ini bertujuan untuk meninjau pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental dalam kalangan

pelajar dengan menilai kesan positif dan negatif yang wujud, serta mencadangkan pendekatan untuk menggalakkan penggunaan teknologi secara sihat dan seimbang.

Pernyataan Masalah

Peningkatan ketara dalam penggunaan teknologi digital dalam kalangan pelajar telah membawa kepada perubahan dalam corak kehidupan mereka. Walaupun terdapat banyak manfaat yang ketara seperti kemudahan akses kepada maklumat dan peluang pembelajaran secara digital, namun terdapat juga peningkatan dalam masalah kesihatan mental seperti kemurungan, keresahan dan kebimbangan (*anxiety*) dan masalah *stress* sosial yang melampau.

Beberapa kajian menunjukkan wujudnya hubungan yang signifikan antara penggunaan teknologi digital yang berlebihan dengan gangguan kesejahteraan mental. Namun begitu, masih terdapat kekurangan penyelidikan kontekstual dalam kalangan pelajar di Malaysia, khususnya dalam era pasca-pandemik yang menyaksikan lonjakan penggunaan teknologi. Bernama (2023) melaporkan bahawa beberapa kajian yang dijalankan sebelum ini mengaitkan penggunaan media sosial dengan perasaan cemas dan depresi atau kemurungan, terutama sekitar Oktober 2020, dimana penyakit mental dalam kalangan rakyat Malaysia meningkat sekali ganda semasa PKP kerana permintaan untuk penggunaan teknologi digital yang tinggi. Pernyataan masalah ini menuntut satu tinjauan menyeluruh untuk memahami dinamika sebenar pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar, khususnya pelajar di UiTM Cawangan Melaka.

Objektif Kajian

Kajian ini dijalankan dengan objektif berikut:

1. Mengenal pasti bentuk penggunaan teknologi digital dalam kalangan pelajar UiTM Cawangan Melaka.
2. Menilai kesan positif penggunaan teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar.
3. Menilai kesan negatif penggunaan teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar.
4. Mengenal pasti faktor risiko dan faktor pelindung yang mempengaruhi hubungan antara teknologi digital dan kesejahteraan mental pelajar.
5. Mencadangkan langkah-langkah intervensi bagi menggalakkan penggunaan teknologi digital secara sihat dalam kalangan pelajar.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan yang menggabungkan tinjauan literatur dan pendekatan kualitatif kontekstual bagi memahami pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar UiTM Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah. Reka bentuk metodologi kajian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar.

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian deskriptif yang bertujuan untuk meneroka dan menggambarkan pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman dan pandangan pelajar mengenai penggunaan teknologi digital serta impaknya terhadap kesejahteraan mental mereka.

Kaedah Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam kajian ini dilakukan melalui dua kaedah utama:

1. Tinjauan Literasi Sistemik: Kajian ini melibatkan analisis kajian-kajian terdahulu berkaitan pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar di pelbagai institusi pengajian tinggi. Data diperoleh daripada pangkalan data dalam talian seperti *Scopus*, *Web of Science*, *PubMed*, *Google Scholar*, dan *MyJurnal*.
2. Temu Bual Kualitatif: Sesi temu bual separa berstruktur akan dijalankan dengan pelajar UiTM Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah. Temu bual ini bertujuan untuk mendapatkan pandangan, pengalaman, dan persepsi pelajar tentang penggunaan teknologi digital serta kesannya terhadap kesejahteraan mental mereka.

Pemilihan Sampel

Populasi sasaran kajian ini terdiri daripada pelajar di UiTM Kampus Alor Gajah, Cawangan Melaka, yang mengambil bahagian dalam pengajian di peringkat diploma dan ijazah sarjana muda. Sampel akan dipilih dengan fokus pelajar yang berusia antara 18 hingga 24 tahun, iaitu golongan umur yang sering dikaitkan dengan penggunaan teknologi yang sangat pesat.

Kaedah Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis secara tematik untuk mengenal pasti tema utama berkaitan dengan impak positif dan negatif teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar. Analisis tematik ini akan membantu dalam memahami pengalaman pelajar dan mengaitkannya dengan literatur yang sedia ada.

Etika Kajian

Kajian ini akan mematuhi prinsip etika penyelidikan dengan memastikan kerahsiaan dan privasi data peserta. Semua peserta akan diberikan maklumat lengkap tentang tujuan kajian dan diminta untuk memberikan kebenaran bertulis sebelum temubual dijalankan.

Kajian Literatur

Sorotan literatur ini bertujuan untuk memahami konsep utama, teori berkaitan, serta hasil penyelidikan terdahulu yang relevan dengan hubungan antara teknologi digital dan kesejahteraan mental pelajar universiti.

Salah satu teori utama yang pernah digunakan para penyelidik dalam kajian ini ialah teori daripada (Katz et al., 1973), yang menyatakan bahawa pengguna media aktif dalam memilih kandungan untuk memenuhi keperluan tertentu seperti hiburan, maklumat, dan hubungan sosial. Teori ini membantu menjelaskan mengapa pelajar menggunakan teknologi digital sebagai alat pengurusan emosi atau melarikan diri daripada tekanan akademik. Teori lain yang relevan ialah teori daripada Young (1998) yang menerangkan bahawa penggunaan internet secara berlebihan boleh mengganggu fungsi harian dan menyebabkan masalah psikologi seperti keresahan dan kemurungan.

Kajian oleh Keles et al. (2020) menunjukkan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan peningkatan tahap kemurungan dan keresahan dalam kalangan remaja dan pelajar universiti. Twenge et al. (2018) pula mendapati bahawa peningkatan masa skrin selepas 2010 berkait dengan penurunan kesejahteraan psikologi di Amerika Syarikat. Dalam konteks Malaysia, Omar dan Subramaniam (2019) melaporkan bahawa pelajar yang menghabiskan lebih daripada 4 jam sehari di media sosial cenderung mengalami stres akademik, kurang tidur dan menurunnya motivasi belajar. Walau bagaimanapun, teknologi

digital juga didapati mempunyai kesan positif jika digunakan dengan bijak. Best et al. (2014) menyatakan bahawa interaksi sosial dalam talian boleh memperkukuh sokongan emosi dan mengurangkan perasaan keterasingan dalam kalangan pelajar.

Jurang Penyelidikan

institusi tertentu. Oleh itu, masih terdapat kekurangan dalam kajian yang menyelidik kesan teknologi digital secara khusus terhadap pelajar di UiTM Cawangan Melaka, Kampus Alor Gajah. Latar belakang budaya, sosioekonomi dan persekitaran pembelajaran yang unik memerlukan kajian kontekstual bagi mendapatkan gambaran yang lebih tepat dan relevan.

Permasalahan Kajian

Kesejahteraan mental pelajar institusi pengajian tinggi kini menjadi isu yang semakin membimbangkan, terutamanya dalam konteks dunia digital yang semakin kompleks. Di UiTM Cawangan Melaka, Kampus Alor Gajah, penggunaan teknologi digital seperti media sosial, aplikasi pembelajaran, permainan atas talian dan platform komunikasi telah menjadi norma harian dalam kalangan pelajar. Walaupun teknologi ini membawa pelbagai kemudahan, ia turut berpotensi menjejaskan kesejahteraan mental sekiranya tidak digunakan secara terkawal.

Kajian terdahulu menunjukkan bahawa penggunaan teknologi digital yang berlebihan boleh membawa kepada gangguan tidur, keresahan, kemurungan, dan tekanan sosial. Namun, terdapat juga dapatan yang menunjukkan teknologi digital boleh menyokong kesihatan mental melalui sokongan sosial, hiburan, dan akses kepada maklumat berguna. Jurang wujud dalam penyelidikan yang meneliti bagaimana faktor-faktor ini beroperasi dalam konteks lokal, seperti kampus UiTM Alor Gajah yang mempunyai budaya akademik, sosial dan teknologi tersendiri. Sehubungan itu, timbul persoalan sama ada penggunaan teknologi digital dalam kalangan pelajar UiTM Alor Gajah lebih banyak membawa manfaat atau mudarat kepada kesejahteraan mental mereka. Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti corak penggunaan, kesan positif dan negatif, serta faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental pelajar di kampus tersebut.

Persoalan Kajian

Kajian ini dijalankan untuk menjawab persoalan-persoalan berikut:

1. Apakah corak penggunaan teknologi digital dalam kalangan pelajar UiTM Cawangan Melaka?
2. Apakah kesan positif penggunaan teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar?
3. Apakah kesan negatif penggunaan teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar?
4. Apakah faktor risiko dan faktor pelindung yang mempengaruhi hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan mental pelajar di UiTM Lendu?
5. Apakah bentuk intervensi yang boleh dilaksanakan untuk menggalakkan penggunaan teknologi digital secara sihat dalam kalangan pelajar?

Skop Kajian

Skop kajian ini merangkumi pelajar Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka, Kampus Alor Gajah sebagai populasi utama. Kajian ini memberi tumpuan kepada:

1. Aspek Geografi dan Populasi: Kajian dijalankan di UiTM Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah melibatkan pelajar daripada pelbagai fakulti dan program dan peringkat pengajian.
2. Aspek Topikal: Fokus utama ialah penggunaan teknologi digital dalam kalangan pelajar dan kaitannya dengan kesejahteraan mental. Ini termasuk penggunaan media sosial, aplikasi pembelajaran, permainan atas talian dan peranti digital lain.
3. Aspek Konseptual: Kajian meninjau kesejahteraan mental dari perspektif psikologi dan sosial, termasuk tahap stress, keresahan, keseimbangan emosi, dan kepuasan hidup pelajar.
4. Aspek Masa: Kajian ini menilai penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan mental pelajar dalam konteks semasa, terutamanya pasca pandemik COVID-19 yang telah mengubah corak pembelajaran dan interaksi sosial mereka.

Kepentingan Kajian

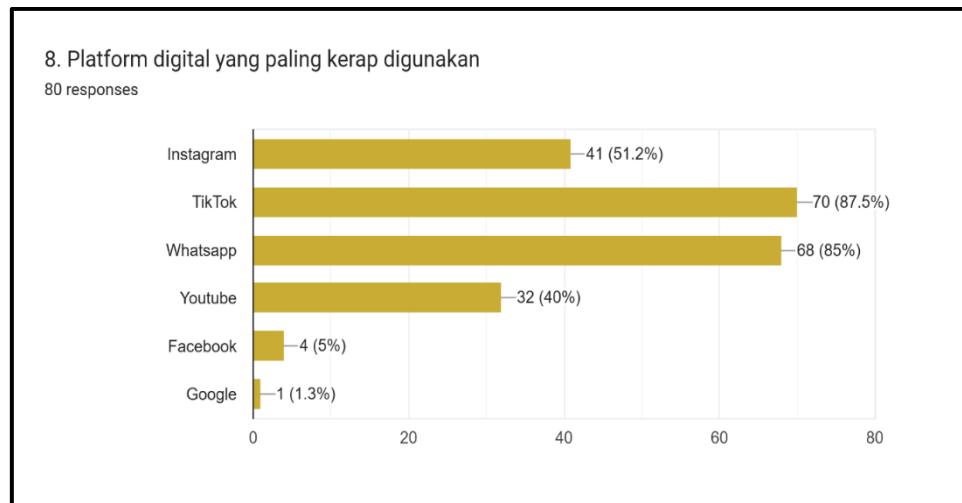
Antara kepentingan kajian ini adalah

1. Kepentingan Teoretikal: Kajian ini menyumbang kepada pengukuhan literatur sedia ada berkaitan pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental, khususnya dalam konteks pelajar institusi pengajian tinggi di Malaysia. Ia memperluas aplikasi teori *Uses and Gratifications* dan teori kesejahteraan psikologi dalam konteks kampus tempatan seperti UiTM Cawangan Melaka.
2. Kepentingan Amalan: Dapatan kajian ini boleh digunakan oleh pihak pengurusan universiti, pensyarah dan kaunselor dalam merangka intervensi yang bersesuaian untuk menyokong kesejahteraan mental pelajar. Kajian ini juga dapat membantu pelajar mengenal pasti corak penggunaan teknologi yang sihat dan berkesan bagi mengekalkan keseimbangan emosi dan akademik mereka.
3. Kepentingan Polisi dan Intervensi Institusi: Hasil kajian ini dapat dijadikan rujukan kepada pihak institusi dalam membentuk dasar penggunaan teknologi digital yang mesra kesihatan mental. Ia juga boleh menjadi asas dalam pembangunan program kampus seperti literasi digital, kesejahteraan pelajar, dan aktiviti luar talian yang menyokong keseimbangan hidup pelajar.
4. Kepentingan Sosial dan Komuniti: Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang cabaran yang dihadapi pelajar dalam era digital, kajian ini turut memberi manfaat kepada ibu bapa dan masyarakat dalam menyokong kesejahteraan generasi muda secara lebih berinformasi dan empati.

Dapatan Kajian Dan Perbincangan

Kesan Positif Teknologi Digital Terhadap Kesejahteraan Mental Pelajar

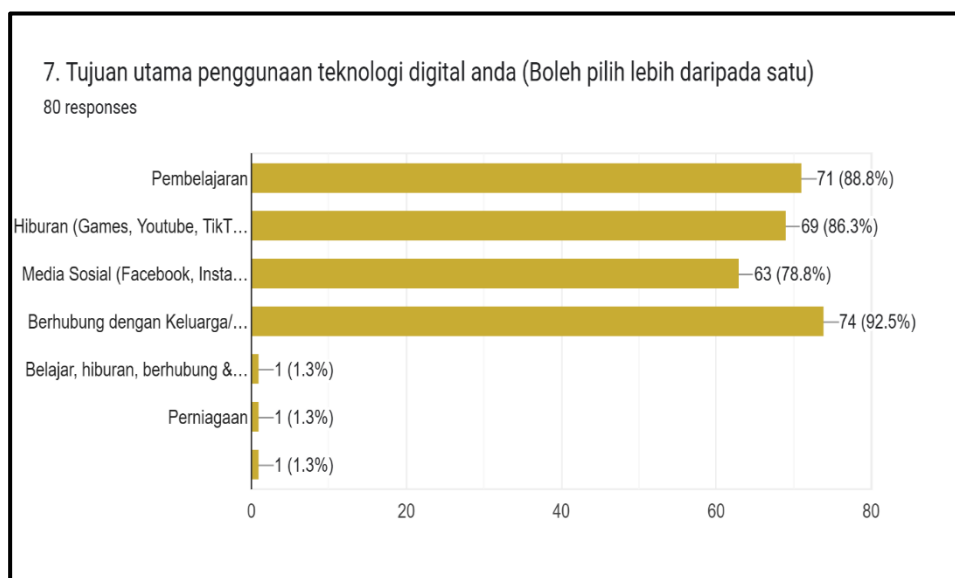
Hasil temu bual dengan pelajar UiTM Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah menunjukkan bahawa teknologi digital memberi manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental mereka.



Jadual 1

Jadual 1 di atas menunjukkan bahawa aplikasi yang menjadi pilihan pelajar di UiTM Cawangan Melaka adalah aplikasi TikTok, iaitu sebanyak 87.5%. Hal ini kerana TikTok merupakan sebuah aplikasi yang terdiri daripada pelbagai fungsi, termasuk perkongsian segala jenis maklumat, jual beli barang secara online dan digunakan untuk hiburan. Selain dijadikan sebagai medium media sosial yang paling digemari, TikTok juga menjadi kegemaran para pensyarah dalam menyampaikan maklumat dan berkongsi info tentang pembelajaran.

Dalam pada itu, hasil dari kajian yang dilakukan, pelajar banyak menggunakan teknologi untuk berhubung dengan rakan dan keluarga, iaitu dengan peratusan sebanyak 92.5%. Penggunaan teknologi ini semakin meningkat selepas tempoh penularan COVID-19. Penularan pandemik COVID-19 menjadi faktor utama hubungan sesama manusia menjadi semakin erat. Dengan saling berhubung bersama keluarga dan individu yang di sayangi dapat membantu pelajar mengurangkan rasa kesunyian dan meningkatkan sokongan sosial dan emosi. Penggunaan platform seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Facebook* menjadi medium penting dalam menjaga hubungan sosial di kalangan pelajar.



Jadual 2

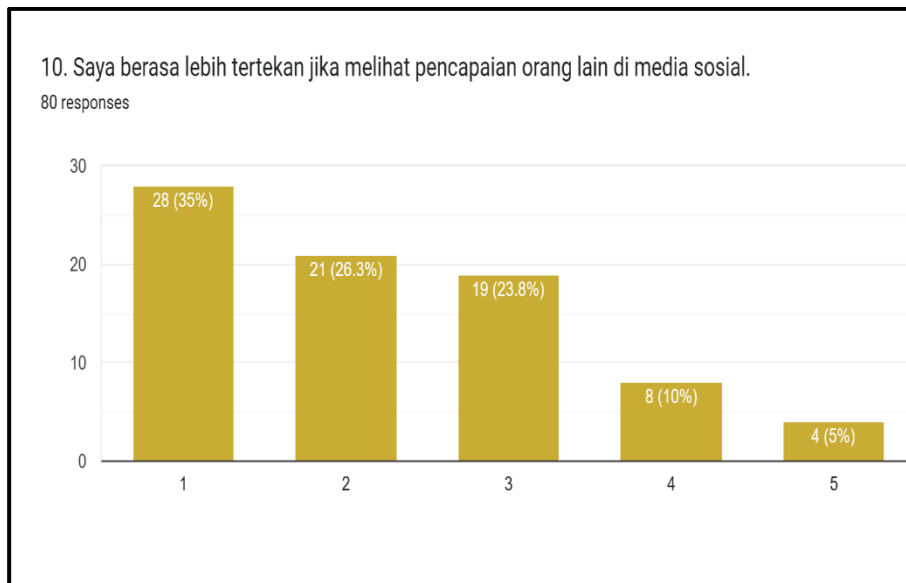
Selain itu, aplikasi hiburan seperti *YouTube*, *TikTok*, dan pelbagai aplikasi *games online* turut memberi kesan positif kepada pengurusan emosi pelajar. Mereka menggunakan aplikasi-aplikasi ini untuk melepaskan tekanan dan mengurangkan kebosanan. Bagi sesetengah pelajar, penggunaan aplikasi pembelajaran seperti *U-Future* dan *Google Classroom* membantu mereka menguruskan jadual pembelajaran dengan lebih teratur dan efektif, yang seterusnya meningkatkan keyakinan diri dan prestasi akademik. Menurut Jadual 2, peratusan kedua tertinggi penggunaan teknologi oleh pelajar adalah untuk tujuan pembelajaran, iaitu sebanyak 88.8%. Dengan kewujudan pelbagai teknologi dan aplikasi AI seperti *ChatGPT*, *Canva* dan pembelajaran online melalui kaedah *MOOC* telah membantu pelajar untuk menghasilkan tugas kerja kursus dengan baik.

Secara keseluruhan, teknologi digital memberi peluang kepada pelajar untuk mengakses sumber maklumat yang bermanfaat, membina sokongan sosial yang kuat, serta menghiburkan diri dengan cara yang berkesan. Selain itu, teknologi digital ini juga dilihat sebagai satu platform dalam menambah pendapatan pelajar. Hal ini dibuktikan bahawa ramai pelajar menceburkan diri dalam perniagaan *online*, sekaligus membantu memperbaiki taraf hidup, selain membina keyakinan diri. Dalam konteks ini, teknologi digital dilihat sebagai alat yang dapat memperbaiki kesejahteraan mental pelajar jika digunakan dengan bijak dan baik.

Kesan Negatif Teknologi Digital Terhadap Kesejahteraan Mental Pelajar

Walaupun terdapat banyak manfaat, hasil kajian juga menunjukkan bahawa penggunaan teknologi digital yang berlebihan boleh memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan mental pelajar. Beberapa pelajar melaporkan kesukaran dalam mengawal masa skrin, terutama apabila mereka terlibat dalam media sosial atau permainan dalam talian. Ketagihan terhadap teknologi ini menyebabkan mereka hilang fokus semasa pembelajaran dan mengganggu tidur mereka.

Kesan negatif yang paling ketara adalah perasaan tekanan sosial yang timbul daripada perbandingan sosial di media sosial. Banyak pelajar melaporkan bahawa mereka merasa tertekan apabila melihat kehidupan dan pencapaian orang lain yang lebih "sempurna" di platform seperti *Instagram* atau *Facebook*. Perasaan rendah diri dan stres ini turut menyumbang kepada peningkatan tahap keresahan dan kemurungan. Perkara ini dibuktikan dengan hasil tinjauan yang dilakukan dalam kalangan pelajar di UiTM Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah, iaitu sebanyak 5% akan mengalami masalah yang sama apabila menggunakan teknologi digital seperti media sosial.



Jadual 3

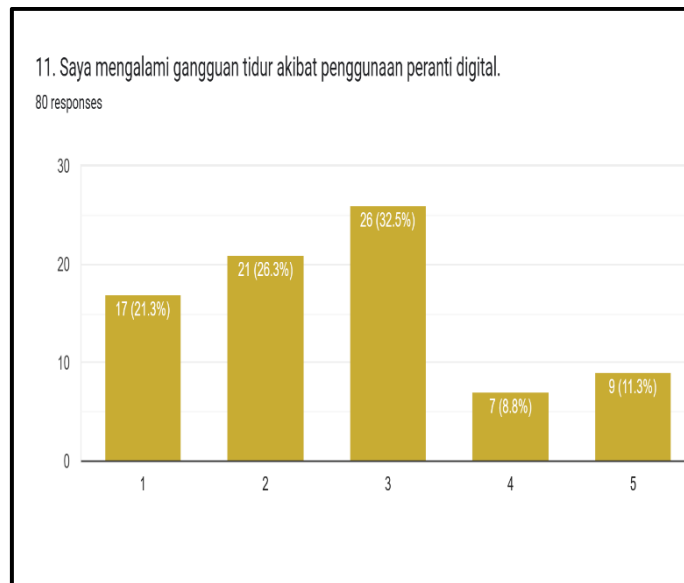
Selain itu, kajian juga mendapati bahawa buli siber menjadi masalah yang membimbangkan di kalangan pelajar baharu. Tindakan seperti ejekan, penghinaan dan ancaman dalam talian memberi kesan buruk kepada kesejahteraan mental mereka, terutamanya apabila mereka tidak mempunyai sokongan yang mencukupi untuk menangani isu tersebut.

Faktor Risiko dan Faktor Pelindung

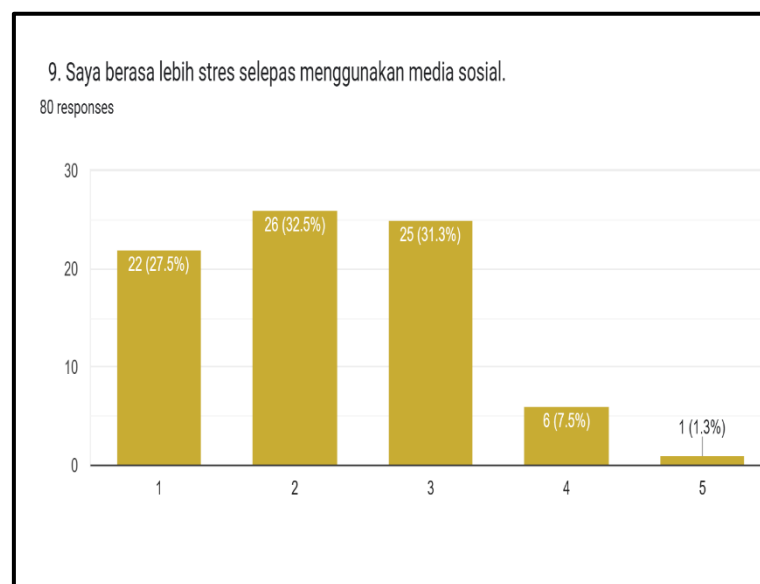
Berdasarkan hasil kajian, beberapa faktor risiko dan faktor pelindung dapat dikenalpasti yang mempengaruhi kesan teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar di UiTM Cawangan Melaka, Kampus Alor Gajah.

Faktor Risiko:

1. Masa skrin berlebihan: Pelajar yang menghabiskan masa berlebihan di hadapan skrin lebih cenderung untuk mengalami gangguan tidur, kurang fokus, dan peningkatan tahap stress (Rujuk Jadual 4 dan Jadual 5).
2. Tekanan sosial dalam talian: Perbandingan sosial dan perasaan tidak puas hati terhadap kehidupan orang lain di media sosial meningkatkan risiko kemurungan dan keresahan (Rujuk Jadual 3).
3. Kurangnya literasi digital: Pelajar yang kurang memahami cara menguruskan penggunaan teknologi digital secara sihat lebih mudah terdedah kepada kesan negatif.



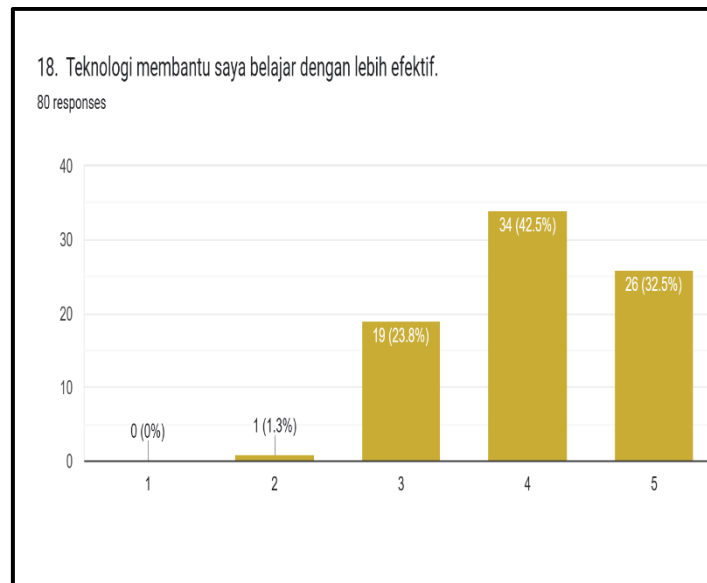
Jadual 4



Jadual 5

Faktor Pelindung:

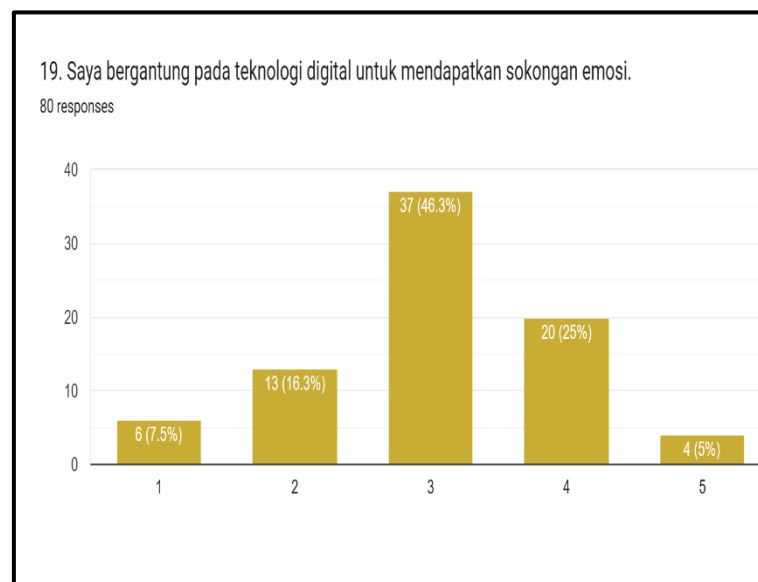
1. Program literasi digital: Pelajar yang terlibat dalam program literasi digital yang mengajar mereka cara menggunakan teknologi secara sihat lebih mampu mengimbangi kehidupan dalam talian dan luar talian mereka (Rujuk Jadual 6).
2. Aktiviti luar bilik kuliah: Program aktiviti luar seperti sukan, kelab, dan sukarelawan membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan interaksi sosial yang positif.
3. Sokongan kaunseling dan bimbingan: Kaunselor dan pensyarah yang memberi perhatian kepada kesejahteraan mental pelajar memainkan peranan penting dalam memberikan sokongan psikologi dan membimbing mereka dalam menghadapi cabaran.



Jadual 6

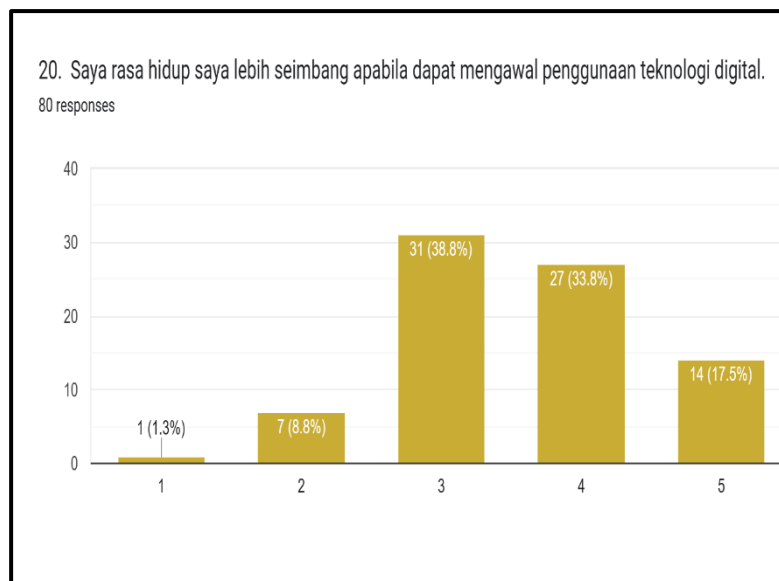
Implikasi Kesejahteraan Mental Pelajar

Kesejahteraan mental pelajar sangat bergantung kepada bagaimana mereka mengimbangi penggunaan teknologi digital dalam kehidupan seharian. Secara amnya, teknologi digital boleh memberi manfaat besar kepada pelajar jika digunakan dengan cara yang terkawal dan bijaksana. Namun, tanpa pemahaman yang mendalam mengenai kesan penggunaan berlebihan, pelajar boleh terdedah kepada masalah mental yang serius.



Jadual 7

Menurut Jadual 7 seperti diatas, terdapat sebanyak 25% pelajar UiTM Cawangan Melaka memilih untuk bergantung kepada teknologi digital untuk mendapat sokongan emosi. Sebagai contoh, apabila para pelajar ini menghadapi krisis hubungan (keluarga, rakan atau pasangan), mereka lebih selesa untuk berkongsi di laman sosial, dengan harapan untuk mendapat sokongan dari segi emosi.



Jadual 8

Dari segi kawalan penggunaan digital, sebanyak 17.5% pelajar, seperti dalam jadual 8, memilih untuk sangat bersetuju bahawa perlu ada kawalan dalam penggunaan alat digital tersebut. Peranan ibu bapa, pensyarah dan masyarakat sekeliling amat diperlukan agar para pelajar dapat mengawal sekaligus menggunakannya dengan lebih baik. Kajian ini juga menunjukkan bahawa pentingnya penglibatan pihak universiti dalam menyediakan sokongan, program pendidikan literasi digital, dan intervensi yang sesuai untuk membantu pelajar menguruskan teknologi dengan cara yang sihat dan efektif.

Cadangan Penambahbaikan

Berdasarkan dapatan kajian yang telah diperoleh, beberapa cadangan dikemukakan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan mental pelajar melalui pengurusan penggunaan teknologi digital yang lebih berkesan, khususnya dalam konteks pelajar UiTM Lendu.

Pendidikan Literasi Digital

UiTM Cawangan Melaka disarankan untuk memperkenalkan bengkel literasi digital secara berkala kepada pelajar bagi meningkatkan kesedaran tentang kesan penggunaan teknologi digital terhadap kesihatan mental. Bengkel ini boleh merangkumi topik seperti:

1. Pengurusan masa skrin yang sihat
2. Keselamatan dan etika media sosial
3. Penggunaan aplikasi untuk pengurusan emosi dan masa
4. Tanda-tanda ketagihan digital dan cara mengatasinya

Program Kesejahteraan Digital Kampus

Pihak fakulti, atau majlis pimpinan pelajar kampus, dengan kerjasama Pusat Kaunseling dan Hal Ehwal Pelajar boleh memperluas pelaksanaan program kesejahteraan digital seperti:

1. "Hari Tanpa Skrin" (*Screen Free Hours*) untuk memberi ruang kepada pelajar berehat dari skrin dan berinteraksi secara fizikal
2. Sesi refleksi dan relaksasi bersama kaunselor yang menggalakkan pengurusan stres tanpa bergantung kepada teknologi

3. Pertandingan kreatif seperti video pendek atau poster bertemakan kesedaran kesihatan mental digital

Polisi Institusi Mesra Mental

Pihak pengurusan kampus disarankan untuk merangka polisi kesejahteraan digital yang bersifat menyokong dan mesra pelajar, seperti:

1. Menyediakan zon bebas gajet di kawasan seperti dewan kuliah, perpustakaan, masjid, atau ruang santai
2. Memperkenalkan waktu rehat digital atau "*digital detox hour*" dalam jadual pelajar
3. Memasukkan elemen kesejahteraan digital dalam kursus pembangunan pelajar atau modul pengajian umum

Sokongan Sosial dan Komuniti

Pelajar harus digalakkan untuk menyertai aktiviti luar talian seperti kelab, sukan, dan aktiviti kesukarelawanan yang membantu memperkukuh kesejahteraan emosi dan sosial. Pihak UiTM Cawangan Melaka juga boleh:

1. Menjalin kerjasama dengan komuniti setempat melalui program *outreach* atau "*smart parenting*" untuk membantu ibu bapa memahami kesan teknologi terhadap anak-anak mereka
2. Mewujudkan platform sokongan rakan sebaya (*peer support groups*) untuk berkongsi pengalaman dan strategi mengurus tekanan digital
3. Kempen kesedaran awam mengenai impak penggunaan teknologi terhadap kesejahteraan mental perlu diperkasakan melalui media massa dan sosial.

Cadangan Kajian Lanjutan

Kajian ini mencadangkan agar penyelidikan lanjut dijalankan dalam bentuk kuantitatif menggunakan soal selidik yang lebih meluas untuk mendapatkan data empirikal yang lebih menyeluruh. Penyelidikan mendalam juga boleh dibuat mengikut fakulti atau program pengajian untuk melihat perbezaan kesan teknologi digital terhadap kesejahteraan mental mengikut bidang.

Kesimpulan

Kajian ini telah meneliti pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan mental pelajar Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Melaka, Kampus Alor Gajah dengan memberi tumpuan kepada bentuk penggunaan, kesan positif dan negatif, serta faktor risiko dan pelindung yang relevan dalam konteks kampus tersebut.

Hasil kajian menunjukkan bahawa teknologi digital memberikan manfaat seperti peningkatan akses maklumat, pengukuhan hubungan sosial, dan hiburan yang membantu pelajar mengurus emosi. Namun begitu, penggunaan yang tidak terkawal boleh membawa kepada kesan negatif seperti tekanan sosial, gangguan tidur, ketagihan skrin, dan perasaan rendah diri. Fenomena ini menunjukkan keperluan mendesak untuk intervensi yang lebih menyeluruh dan kontekstual. Faktor risiko yang dikenal pasti termasuk masa skrin yang berlebihan, tekanan sosial dalam talian, serta kurangnya pendidikan literasi digital. Manakala faktor pelindung pula termasuk bimbingan dari pensyarah dan kaunselor, penglibatan dalam aktiviti luar bilik kuliah, serta kesedaran sendiri pelajar mengenai keseimbangan digital.

Sebagai respons kepada dapatan ini, kajian ini telah mengemukakan beberapa cadangan seperti pelaksanaan program literasi digital, polisi institusi mesra mental, dan penyertaan aktif

komuniti kampus. Pendekatan holistik ini penting bagi memastikan teknologi digital digunakan secara bijak dan menyokong kesejahteraan mental pelajar dalam suasana pembelajaran yang lestari dan seimbang. Secara keseluruhannya, kajian ini menyumbang kepada pemahaman lebih mendalam tentang kesan teknologi digital dalam kalangan pelajar universiti, khususnya di UiTM Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah, dan boleh menjadi asas kepada usaha berterusan dalam memelihara kesihatan mental pelajar dalam era digital masa kini.

Sumber Rujukan

- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad Ahmad. (2000). *Ihya' 'Ulum al-Din*. (Al-'Iraqi, Abdul Rahim bin al-Husain Ed.). al-Qahirah: Dar al-Taqwa li al-Turath.
- Aryanto Nur, Dimas Wijanarko. 2024. Analisis Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Penggunaan Gadget Di Kalangan Remaja. Dlm. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 9 (hlm 25-31).
- Barry, M. M. (2009). Addressing the Determinants of Positive Mental Health: Concepts, Evidence and Practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(3), 4–17. <https://doi.org/10.1080/14623730.2009.9721788>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent well-being: A systematic narrative review. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(11), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0086-5>
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- for Privacy and Quality of Current Offerings. Dlm. *National Library of Medicine*. Vol 11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32664822/>
- Jennifer Melcher, John Torous. 2020. Smartphone Apps for College Mental Health: A Concern
- John Torous, Keris Jän Myrick, Natali Rauseo-Ricupero, Joseph Firth. 2020. Digital Mental Health and COVID-19: Using Technology Today to Accelerate the Curve on Access and Quality Tomorrow. Dalam. *Mental Health JMIR Publication*. Vol 3. <https://mental.jmir.org/2020/3/e18848/>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review of the effects of social media use on mental health in young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 48. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010048>
- Maghfiroh, H., Sahara, E., Wahyuni, E. (2024). Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global. *Social Science Academic*. <https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5796>
- McMinn, M. R., Hathaway, W. L., Woods, S. W., & Snow, K. N. 2009. What American Psychological Association Leaders Have to Say About Psychology of Religion and Spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/a0014991>
- Monika@Munirah Abd Razzaka, Hafizah Mohd Nor, Nik Mohd Zaim Ab. Rahim. 2023.
- Muhammad Wahyu Affarel, Aji Mulyana, Mia Amalia. 2024. Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental: Perspektif Hukum. Dlm. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia* (vol 4.). Hlm 1-8. <https://jurnal-mhki.or.id/jhki>
- Nor 'Asyikin Mat Hayin. (2020). Mengurus emosi, mental ketika PKP. *Metro*, 3 Mei.
- Nur Hasya Abd Halim, Arfah Diyanah Nizamuddin, Kamarul Azmi Jasmi. 2023. Peranan Islam dalam Menangani Isu Kesihatan Mental. https://www.researchgate.net/publication/372105115_Peranan_Islam_dalam_Menangani_Isu_Kesihatan_Mental

- Omar, A., & Subramaniam, M. (2019). The impact of social media usage on student's mental health in Malaysia. *Journal of Mental Health and Well-Being*, 15(2), 121-135.
- Prayogi, Muhammad Rifqi (t.th). Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Mental Dengan Menerapkan Pemahaman Psikologi. *Jurnal Academia*.
- Quranic and Hadith Guidance for Generation Z to Overcome Issues and Challenges in Social Media. Dlm. *Online Journal of Research in Islamic Studies*. Vol 2 (hlm 203-226). <https://doi.org/10.22452/ris.vol10no2.11>
- Rahmah. (2017). *Jurnal Ilmiah Al QALAM*, Vol. 11, No. 24, Juli-Desember 2017 107. Penerapan Aspek Kesejahteraan Psikologis Dan Pemaafan Dalam Membentuk Kesehatan Mental, 11(24), 539–548.
- Raihan Mokti. 2023. Kesehatan Mental Di Malaysia Semakin Membimbangkan. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/04/13/kesehatan-mental-di-malaysia-semakinmembimbangkan/>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well being among American adolescents after 2010 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3 17. <https://doi.org/10.1177/2167702617721375>
- World Health Organization. (2020). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>