

Hubungan Ketagihan Media Sosial Terhadap Stres Pelajar UTHM
(*The Relationship Between Social Media Addiction And Stress Among UTHM Students*)

ARWANSYAH KIRIN, LUTFAN BIN JAES, NURUL HIDAYAH TUMADI & RAMDAN BABA

ABSTRAK

Media sosial merupakan salah satu media yang menunjukkan bukti bahawa dunia semakin maju dari segi teknologinya. Penggunaannya diseluruh dunia semakin meningkat tidak terkecuali pelajar-pelajar di Malaysia, namun begitu kekerapan penggunaan boleh menyebabkan ketagih sehingga menimbulkan masalah kesihatan mental terutama stres. Oleh itu kajian ini bertujuan untuk melihat hubungan ketagihan media sosial dengan tahap stres pelajar di UTHM, Pagoh. Seramai 300 orang responden telah terlibat dalam kajian ini yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan edaran borang soal selidik secara atas talian (platform Google Form) untuk mendapatkan data daripada responden. Data-data yang berkaitan dengan ketagihan media sosial dan tahap stres dikumpul untuk dianalisis dengan menggunakan perisian statistical Package for the Social Sciences (SPSS) bagi mencapai objektif kajian. Hasil kajian menunjukkan bahawa ketagihan media sosial memiliki hubungan yang kuat dengan tahap stres pelajar dengan nilai signifikan $0.00 < 0.05$ dan nilai thitung $14.245 > t_{table} 2.827$ dan memberi pengaruh sebesar 40.2%. Dengan memahami hubungan antara ketagihan media sosial dan stres, pelajar dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengurangkan penggunaan media sosial demi kesejahteraan hidup dan kesihatan mental mereka. Hasil kajian ini memberi implikasi penting terhadap pengurusan akademik pelajar dengan menekankan pentingnya menggunakan media sosial secara berhemah agar tidak mengakibatkan tahap stres pelajar memburuk.

Kata Kunci: Ketagihan Media Sosial, UTHM Pagoh, Pelajar, Tahap Stres

ABSTRACT

Social media is one form of media that demonstrates the advancement of technology globally. Its usage is increasing worldwide, including among students in Malaysia. However, frequent use can lead to addiction, which may contribute to mental health issues, particularly stress. Therefore, this study aims to examine the relationship between social media addiction and stress levels among students at UTHM, Pagoh. A total of 300 respondents participated in this study, which employed a quantitative approach and an online questionnaire distributed via Google Forms to collect data from the respondents. Data related to social media addiction and stress levels were gathered for analysis to achieve the study's objectives. The results indicate that social media addiction has a strong relationship with student stress levels, with a significance value of $0.00 < 0.05$ and a t -value of $14.245 > t_{table} 2.827$, showing an influence of 40.2%. By understanding the relationship between social media addiction and stress, students can take proactive steps to reduce their social media usage for their well-being and mental health. This study's findings have important implications for the academic management of students, emphasizing the importance of using social media wisely to prevent a worsening of stress levels.

Keyword: Ketagihan Media Sosial, UTHM Pagoh, Pelajar, Tahap Stres

PENDAHULUAN

Ketika teknologi berkembang pesat, kita dapat tengok bahawa media sosial bukan sekadar alat komunikasi tetapi telah menjadi sebahagian daripada gaya hidup mahasiswa moden. Fenomena ini membawa implikasi besar terhadap kesejahteraan mental pelajar khususnya apabila penggunaan media sosial menjadi tidak terkawal. Penulis percaya bahawa terdapat keperluan mendesak untuk meneliti secara empirikal bagaimana ketagihan media sosial memberi kesan langsung kepada tekanan yang dialami oleh pelajar universiti. Dalam era globalisasi kini, penggunaan aplikasi media sosial semakin meningkat, dengan ramai pengguna disyaki mengalami ketagihan terhadapnya (Tom Lowery, 2013). Ketagihan media sosial merujuk kepada tingkah laku kompulsif di mana individu sukar mengawal penggunaan media sosial sehingga menjadi kebiasaan. Aplikasi seperti Instagram, Facebook, dan Snapchat menarik ramai pengguna dengan pelbagai ciri yang membolehkan mereka memuat naik gambar dan video kehidupan seharian serta bersaing untuk menunjukkan kewujudan mereka. Golongan remaja sering kali terjebak dalam tingkah laku ini tanpa memikirkan privasi yang akhirnya boleh mencetuskan kecemburuan sosial dan keresahan, lalu menyebabkan tekanan dan kemurungan (Smahel et al., 2012; Uhler, 2016). Kajian Marie (2016) mendapati lebih 25% remaja aktif di media sosial di Amerika mengalami tekanan dan kemurungan. Kajian lain juga menunjukkan bahawa remaja yang menggunakan media sosial lebih daripada 2 jam sehari cenderung mengalami tekanan yang tinggi serta berfikir untuk membunuh diri (Kanyinga & Lewis, 2015). Pertubuhan Kesihatan Sedunia menganggarkan kira-kira 1.53 juta orang akan mati akibat bunuh diri pada tahun 2019 disebabkan oleh faktor-faktor serupa. Mohd Redzuan Zamberi, Ketua Bahagian Kaunseling di Universiti Putra Malaysia turut menyatakan bahawa insiden seorang gadis yang membunuh diri akibat undian media sosial menunjukkan betapa seriusnya pengaruh media sosial terhadap konsep diri dan kesihatan mental remaja (Azimah Ghazali, 2019).

Ketagihan media sosial juga dikenali sebagai sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO) (Riordan et al., 2015). Penghidap FOMO sering berasa cemas apabila tidak dapat mengakses media sosial dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Mereka juga sering mengalami kebimbangan apabila melihat individu lain yang dianggap lebih baik daripada diri mereka sendiri (Linda, 2015). Dalam satu kajian di Indonesia oleh Aisyah Nur Izzatti (2017), majoriti responden merasa rendah diri apabila melihat gambar orang lain yang lebih menarik. Ini dipanggil '*Upward*

Social Comparison', iaitu tingkah laku membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik (Stets & Burke, 2014). Tabiat ini boleh membawa kepada beban emosi, kecemburuan, kebimbangan, tekanan, dan kemurungan (Uhler, 2016). Lazarus (1976) berpendapat bahawa tekanan berlaku apabila tuntutan yang dihadapi seseorang melebihi sumber yang dimilikinya untuk menyesuaikan diri. Bagi remaja, tahap tekanan sering meningkat kerana mereka sedang melalui perubahan fizikal dan emosi serta menghadapi konflik kehidupan yang mencabar. Tekanan boleh mengganggu fungsi kognitif, mengurangkan daya tumpuan, ingatan, perhatian, dan keupayaan membuat keputusan, seterusnya meningkatkan risiko kemurungan (Putri, 2014). Contoh ketagihan media sosial di Malaysia dapat dilihat pada kes 13 Mei 2019, di mana seorang remaja 16 tahun membunuh dirinya sendiri selepas mengadakan undian di Instagram mengenai sama ada dia harus hidup atau mati. Sebanyak 69% pengundi memilih "*mati*" (D), yang dipercayai mendorong tindakan nekadnya. Sebelum kejadian, dia juga menulis di Facebook, "*Wanna Quit Life I'm Tired*". Di Dubai, pada 21 Mei 2019, seorang gadis membunuh diri selepas diugut menerusi media sosial. Keluarganya menemui surat yang menjelaskan bahawa ugutan tersebut berpunca daripada foto yang diedit. Di Argentina, pada 6 Ogos 2018, seorang gadis berusia 12 tahun meninggal dunia akibat mengikuti permainan media sosial yang berbahaya, '*Momo Challenge*' (Azimah Ghazali, 2019). Kes-kes ini menunjukkan betapa seriusnya kesan ketagihan media sosial, yang boleh mengakibatkan tindakan melulu dan tragis di kalangan remaja. Penulis juga berpandangan bahawa mahasiswa merupakan kumpulan berisiko tinggi dalam konteks ketagihan media sosial kerana mereka sering mencari pengiktirafan dan sokongan sosial dalam dunia digital sebagai bahagian daripada identiti diri dan penyesuaian sosial.

Ketagihan media sosial dalam kalangan mahasiswa semakin membimbangkan, terutama dalam konteks tekanan akademik. Penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan penurunan kualiti tidur dan pengurangan masa belajar yang produktif yang seterusnya meningkatkan perasaan tidak mencukupi dan kebimbangan. Kesan negatif ini boleh mengganggu pencapaian akademik dan kestabilan emosi mahasiswa. Oleh itu, kesedaran dan pengurusan penggunaan media sosial yang lebih baik sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dengan lebih berkesan. Mahasiswa sering mengalami tekanan di media sosial disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, terdapat tekanan untuk mengekalkan imej yang sempurna di platform sosial yang boleh mencetuskan

perasaan tidak mencukupi apabila realiti tidak selari dengan imej yang ditampilkan. Kedua, interaksi dalam talian dengan rakan sebaya boleh membawa kepada perbandingan sosial yang tidak sihat, di mana mahasiswa mungkin merasakan diri mereka lebih rendah berbanding rakan mereka. Selain itu, risiko siber mengintai dan buli juga wujud di mana mereka mungkin terdedah kepada komen negatif atau tekanan daripada pengguna lain. Kesemua faktor ini menyumbang kepada peningkatan tekanan dan kebimbangan dalam kalangan mahasiswa (Hussain, 2015). Maka, penulis merasakan penting untuk mengkaji secara terperinci hubungan antara ketagihan media sosial dengan tahap stres dalam kalangan pelajar universiti, khususnya di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) Pagoh agar strategi intervensi dan sokongan psikososial dapat dirancang secara lebih menyeluruh.

TINJAUAN LITERATUR

Kaplan & Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial sebagai sekumpulan aplikasi berasaskan internet yang dibangunkan melalui asas ideologi dan teknologi Web 2.0. Aplikasi ini membolehkan pengguna mencipta dan bertukar kandungan secara bebas. Kotler & Kevin (2012) pula menjelaskan bahawa media sosial ialah saluran untuk pengguna berkongsi maklumat, teks, imej, audio, dan video antara satu sama lain. Selain itu, media sosial merupakan platform yang memfokuskan kepada kehadiran pengguna, memudahkan kerjasama dan aktiviti pengguna, serta mengeratkan hubungan antara mereka. Perkembangan media sosial berlaku dengan sangat pesat disebabkan maklumat dapat diakses dalam beberapa saat. Media sosial membolehkan pengguna menjadi diri mereka sendiri, memenuhi keperluan aktualisasi diri, serta melibatkan diri dalam penjenamaan peribadi (Dijck & Poell, 2013). Antara aplikasi media sosial yang popular adalah *WhatsApp*, *Twitter*, *Snapchat*, *YouTube*, dan *Instagram*. Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat (2005), ketagihan bermaksud kecanduan atau gemar akan sesuatu sehingga sukar dihentikan. Hornby (2010) menambah bahawa ketagihan ialah keadaan di mana individu tidak dapat berhenti menggunakan sesuatu dan menghabiskan banyak masa dengan aktiviti yang menarik minat mereka. Ketagihan media sosial termasuk dalam kategori ketagihan internet yang ditakrifkan oleh Young (1998) sebagai sindrom di mana individu menghabiskan masa yang lama dalam talian tanpa kawalan. Seorang penagih internet sering tidak sedar akan tingkah laku berlebihan mereka dalam talian dan enggan digelar sedemikian. Ketagihan media sosial

pula merujuk kepada tingkah laku kompulsif dalam penggunaan media sosial yang memberi kesan negatif pada kehidupan, bagi pengguna mengalami kesukaran mengawal penggunaannya dan berasa tidak selesa jika tidak dapat mengakses media sosial (Griffiths et al., 2014). Bahkan ketagihan skrin dan ketagihan media sosial merupakan permasalahan yang memberi kesan aspek kesihatan mental remaja (Abdul Rashid et al. 2021).

Tekanan atau stres pula merupakan reaksi terhadap ancaman atau cabaran yang mempengaruhi fisiologi, emosi, kognitif, dan tingkah laku seseorang. Sukadiyanto (2010) menerangkan stres sebagai ketidakseimbangan antara harapan dan realiti yang menimbulkan tekanan fizikal dan rohani. Rathus & Nevid (2002) mendefinisikan stres sebagai keadaan tekanan fizikal dan psikologi akibat tuntutan dalaman dan luaran, manakala Agolla & Ongori (2009) menyatakan stres berlaku apabila terdapat jurang antara tuntutan persekitaran dan keupayaan individu untuk menanganinya. Kesimpulannya, stres adalah hasil interaksi antara faktor dalaman dan persekitaran yang menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber yang dimiliki individu. Kajian-kajian lepas telah banyak membincangkan hubungan antara ketagihan media sosial dan stres individu. Kajian oleh Hampton et al. (2015), yang bertajuk *Psychological Stress and Social Media Use*, merumuskan bahawa media sosial telah menjadi sebahagian besar daripada kehidupan manusia dan memberi tekanan pada kehidupan sosial, hingga boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan psikologi. Kajian ini meneroka hubungan antara penggunaan teknologi digital dan tekanan psikologi, menggunakan Skala Tekanan Perasaan (PSS) yang mengukur tahap di mana individu merasakan kehidupan mereka terbeban, tidak dapat diramalkan, dan tidak terkawal. Selain itu, menurut kajian Peg (2013) bertajuk *Things Teens Want and Need from Social Media*, remaja masa kini cenderung menggunakan media sosial untuk membentuk identiti diri dan mencari perhatian. Kajian ini menyatakan bahawa punca utama ketagihan remaja terhadap media sosial adalah untuk mendapatkan perhatian, meminta pendapat, mengembangkan imej diri, dan mengukuhkan jati diri. Media sosial menjadi ketagihan bagi mereka kerana ia memenuhi keperluan sosial dan psikologi ini. Menurut Tom (2013) dalam artikelnya *Why Social Media Is So Addictive*, perkembangan jumlah aplikasi media sosial yang berlumba-lumba menawarkan ciri canggih menjadikan pengguna lebih cenderung untuk ketagih. Fungsi asal media sosial sebagai alat untuk penyampaian dan pertukaran maklumat kini semakin berubah menjadi platform untuk remaja mempamerkan

kehidupan peribadi mereka kepada umum.

Sementara itu, June (2015) dalam artikelnya *Social Media is Harming The Mental Health of Teenagers, The State Has to Act* mendapati bahawa remaja sering berasa cemas jika tidak dapat segera melihat dan membalas setiap *posting* di media sosial mereka. Fenomena ini dikenali sebagai *ghosting*, di mana remaja khuatir akan terlepas perkara menarik dan merasa seolah-olah tidak wujud di media sosial. Mereka sanggup menghabiskan masa yang banyak untuk mengikuti aktiviti pengguna lain, memastikan mereka kekal terlibat dengan apa yang sedang berlaku. Kajian oleh Sampasa-Kanyinga dan Lewis (2015) dalam artikel *Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents* menyimpulkan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kalangan remaja boleh menyebabkan tekanan psikologi. Remaja hari ini terikat dengan keinginan untuk popular, dengan mendapatkan banyak "*likes*" dan "*followers*." Mereka sering melibatkan diri dalam aktiviti seperti melepak di lokasi berprestij atau mencari tempat menarik semata-mata untuk berkongsi gambar di media sosial demi memperoleh pengiktirafan dalam kalangan rakan sebaya mereka. Tabiat ini lama-kelamaan menjadi sukar untuk dielakkan dan mendorong mereka kepada ketagihan. Menurut Tanney (2015) dalam artikel *Social Comparison Theory: How Our Social Media Habits Make Us*, kewujudan media sosial mendorong individu untuk sering membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain. Kebiasaan ini boleh mempengaruhi *mood* mereka menjadi sedih dan menimbulkan perasaan cemburu serta tidak puas hati terhadap penampilan dan tubuh sendiri. Remaja khususnya sering melihat pelbagai *posting* yang mewakili kehidupan ideal di media sosial yang membuat mereka merasa seolah-olah kehidupan mereka tidak sebaik orang lain. Akibatnya, mereka kerap mempersoalkan mengapa kehidupan mereka tidak sama seperti yang dilihat di media sosial yang akhirnya mencetuskan stres dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Kajian oleh Nesi (2020) menunjukkan bahawa penggunaan media sosial berlebihan dalam kalangan remaja bukan sekedar menimbulkan stres bahkan berkait rapat dengan peningkatan gejala kemurungan dan keresahan terutamanya apabila disertai perbandingan sosial dan penekanan terhadap '*likes*' dan '*followers*'. Hampir 40% remaja mengakui bahawa tekanan untuk kelihatan menarik dan mendapat perhatian di media sosial menyebabkan mereka mengalami tekanan emosi dan kemurungan ringan. (Digital Youth Malaysia, 2023). Sementara itu, dalam kajian oleh Sharma & Bhatia (2021) didapati bahawa pelajar universiti yang

terdedah kepada media sosial lebih dari tiga jam sehari menunjukkan skor stres yang jauh lebih tinggi berbanding mereka yang menggunakannya secara terkawal hal ini membuktikan bahawa terdapat kesan sampingan dari sudut emosi apabila penggunaan media sosial berlebihan.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dengan analisis korelatif dan regresi. Analisis ini menunjukkan keberadaan sebarang hubungan antara dua atau lebih pemboleh ubah serta sifat hubungan tersebut sama ada positif atau negatif terutama yang berkaitan dengan ketagihan media sosial dan stres dalam kalangan pelajar UTHM Pagoh. Penyelidikan kuantitatif digunakan untuk mengukur jumlah bilangan statistik yang melebihi 10 sampel kajian bagi pengukuran pemboleh ubah di dalam setiap kajian yang disiasat (Norsyamimi & Mujaheed, 2019). Kaedah yang dipilih untuk menjalankan kajian ialah penggunaan soal selidik, kerana ianya merupakan cara yang paling praktikal dan berkesan untuk mendapatkan maklumat (Najmul Hasan & Bao Yukun, 2020). Reka bentuk kajian yang digunakan ialah kajian tinjauan untuk mengetahui hubungan antara ketagihan media sosial dan stres dalam kalangan pelajar UTHM Pagoh. Sampel kajian terdiri daripada 300 pelajar, 121 orang lelaki dan 179 orang perempuan. Kajian ini menjadikan pelajar UTHM Pagoh sebagai sampel kerana kesihatan mental seperti stres banyak terjadi dalam kalangan pelajar terutamanya di UTHM, Pagoh. Pelajar mempunyai risiko yang tinggi untuk mengalami masalah stres disebabkan oleh ketagihan media sosial yang melampau. Perkara-perkara ini menyebabkan mereka tidak dapat fokus dalam pembelajaran dan menjejaskan akademik (Arwansyah Kirin et al, 2022). Seperti yang telah dinyatakan di atas, responden bagi kajian ini adalah pelajar UTHM Pagoh. Maka tempat kajian ini dijalankan adalah di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Pagoh. Dalam kajian ini, kaedah persampelan rawak yang digunakan ialah persampelan rawak mudah, iaitu setiap pelajar UTHM Pagoh dalam populasi kajian mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden (Norma Jusof & Mohd Isa Hamzah, 2020). Senarai pelajar dikenal pasti melalui platform media sosial rasmi pelajar universiti dan pautan soal selidik disebarkan secara rawak dalam kumpulan-kumpulan pelajar. Pemilihan responden dilakukan secara sukarela tanpa diskriminasi jantina, umur atau program. Kaedah ini memastikan tiada bias dalam pemilihan responden dan data yang diperoleh bersifat lebih mewakili keseluruhan populasi pelajar. Borang

soal selidik terdiri daripada 3 bahagian, bahagian 1 adalah mengenai maklumat responden seperti umur, jantina, bangsa, bahagian 2 adalah hubungan penggunaan media sosial dengan tahap stres dalam diri pelajar, manakala bahagian 3 adalah pengaruh dan kesan ketagihan media sosial terhadap tahap stres pelajar di UTHM Pagoh. Kajian ini menggunakan skala 1 mewakili “sangat tidak setuju”, skala 2 mewakili “tidak setuju”, skala 3 mewakili “kurang setuju”, skala 4 mewakili “setuju” dan skala 5 mewakili “setuju”. Soal selidik yang dihasilkan diedarkan melalui platform media atas talian yang berlaraskan komunikasi, khususnya aplikasi *Whatsapp* dan *Telegram*. Kedua-dua platform ini menjadi pilihan kerana pengkaji mempunyai akses kepada beberapa mesej berkumpulan atau *groupchat* yang disertai bersama individu lain di universiti. Hal ini memudahkan pengedaran kepada para responden tersebut serta membolehkan mereka meneruskan pengedaran kepada rakan-rakan mereka dan sebagainya. Disebabkan saiz populasi bagi kajian ini besar, maka saiz sampel yang diperlukan adalah banyak. Oleh sebab yang demikian pengumpulan data melalui soal selidik atas talian ini akan berlaku selama lebih kurang empat bulan sebelum akses soal selidik ditutup. Tujuan ini adalah untuk memastikan pengkaji dapat mencapai jumlah responden yang ideal untuk kajian ini. Setelah selesai pengumpulan data, pengkaji menjalankan analisis data menggunakan perisian Statistical Package for the Social Sciences ver. 25 (SPSS ver 25). Analisis dijalankan sepanjang lebih kurang satu bulan selepas waktu pengumpulan data. Analisis dijalankan berdasarkan objektif yang telah ditetapkan

oleh pengkaji untuk kajian ini. Objektif kajian ialah untuk mengenal pasti hubungan antara penggunaan media sosial dan tahap stres dalam kalangan pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) Pagoh.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Demografi Responden

Jadual 1 menunjukkan maklumat demografi responden yang terdiri daripada jantina, umur, bangsa. Jumlah sampel yang menjawab soal selidik yang diedarkan ialah 300. Daripada data responden tersebut, responden perempuan adalah lebih ramai daripada lelaki iaitu 179 orang atau 59.7% manakala golongan lelaki terdapat seramai 121 orang iaitu 40.3%. Seterusnya julat umur tertinggi adalah daripada 21 ke 23 tahun yang terdiri daripada 159 orang atau 53.0% manakala julat umur daripada 24 ke 26 tahun adalah terendah iaitu seramai 25 orang sahaja yang bersamaan dengan 8.3%. Golongan julat umur daripada 18 ke 20 tahun mempunyai jumlah bilangan seramai 90 orang iaitu 30.0% dan selebihnya 26 orang iaitu 8.7% adalah terdiri daripada golongan julat umur yang 26 dan ke atas. Majoriti responden dalam kajian ini adalah daripada bangsa Melayu iaitu seramai 189 orang (63%). Responden yang memilih lain-lain adalah mempunyai jumlah terendah iaitu hanya 15 orang (5%). Manakala responden berbangsa Cina dan India adalah seramai 43 orang (14.3%) dan 53 orang (17.7%) masing-masing sepertimana dalam jadual 1.

JADUAL 1. Demografi Responden

Latar Belakang Responden	Maklumat	Frekuensi (n)	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	121	40.3
	Perempuan	179	59.7
Umur	18 - 20 Tahun	90	30.0
	21 – 23 Tahun	159	53.0
	24 – 26 Tahun	25	8.3
	26 ke atas Tahun	26	8.7
Bangsa	Melayu	189	63
	Cina	43	14.3
	India	53	17.7
	Lain -lain	15	5

Penggunaan Media Sosial dan Tahap Stres dalam Kalangan Pelajar

Berdasarkan Jadual 2 di atas, kajian ini menunjukkan bahawa majoriti pelajar menggunakan media sosial, iaitu seramai 296 orang (98.7%), manakala hanya 4 orang (1.3%) pelajar yang tidak menggunakannya. Seramai 108 pelajar (36.5%) melaporkan merasa tertekan ketika melayari media sosial manakala 192 pelajar (64.9%) tidak merasakan sebarang tekanan apabila menggunakannya. Hal ini menunjukkan bahawa majoriti remaja terutama pelajar, menggunakan pelbagai platform media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, *Telegram*, *Twitter*, *Facebook*, *WhatsApp*, *MySpace*, *Viber*, *Linkedin*, *YouTube*, dan lain-lain. Menurut Statistik Internet World Stats (*Usage and Population*

Statistics) sehingga Julai 2024, seramai 5.045 bilion orang di seluruh dunia merupakan pengguna media sosial (Ani Petrosyan, 2024). Di Malaysia pula, hampir 28.68 juta orang aktif menggunakan media sosial, di mana lelaki lebih aktif daripada perempuan dengan peratusan sebanyak 55.7% (Sue Howe, 2024). Dalam Kaji Selidik *Wellness Begins at Home* (Kesejahteraan Bermula di Rumah) 2023 oleh Gardenia Kuala Lumpur, didapati bahawa 32.4 peratus responden berusia antara 26 hingga 30 tahun cenderung merasa tertekan ketika menggunakan media sosial terutamanya apabila melihat status kehidupan rakan-rakan mereka yang dimuat naik dalam media sosial, berbanding responden daripada kumpulan umur lain yang menunjukkan kadar 23 peratus (Fairul Asmaini, 2024).

JADUAL 2. Penggunaan Media Sosial dan Tahap Stres dalam Kalangan Pelajar UTHM Pagoh

Soalan	Pilihan	Frekuensi (orang)	Peratusan (%)
Adakah anda mempunyai media sosial?	Ya	296	98.7
	Tidak	4	1.3
Adakah anda sering berasa tertekan apabila melayari media	Ya	108	36.5
	Tidak	192	64.9

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tahap Stres Dalam Diri Pelajar

Uji Koefisian Korelasi

Dalam penelitian ini analisis korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui keeratan arah hubungan antara penggunaan media sosial (X) terhadap

tahap stres dalam diri pelajar (Y). Adapun kriteria pengambilan keputusan untuk uji koefisien korelasi adalah apabila nilai $sig > 0,05$ maka H_0 diterima atau tidak berkorelasi dan sebaliknya jika nilai $sig < 0,05$ maka H_0 ditolak atau berkorelasi. Sedangkan untuk mengetahui kekuatan hubungan, maka dilakukan interpretasi nilai yang diperoleh dari uji koefisien korelasi yang berpedoman sebagai berikut:

JADUAL 3. Interpretasi Nilai Uji Koefesian Korelasi

No	Nilai Korelasi (r)	Tingkat Hubungan
1	0,00 – 0,20	Sangat Lemah
2	0,21 – 0,40	Lemah
3	0,41 – 0,60	Sedang
4	0,61 – 0,80	Kuat
5	0,81 – 1,00	Sangat Kuat

JADUAL 4. Uji Koefisian Korelasi

Correlations		Penggunaan Media Sosial	Stres Pelajar
Penggunaan Media sosial	Pearson Correlation	1	.636**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	107	301
Stres Pelajar	Pearson Correlation	.636**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	301	301

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan Jadual 4, dapat disimpulkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kekerapan penggunaan media sosial dengan tahap stres pelajar UTHM Pagoh. Nilai signifikan sebesar $0.00 < 0.05$ menunjukkan bahawa terdapat hubungan kuat antara kedua-dua variabel ini. Korelasi positif dengan nilai 0.636** menandakan korelasi yang kuat dan pola hubungan searah; semakin kerap seseorang menggunakan media sosial, tahap stres yang dialaminya cenderung berubah secara seiring.

Dari segi perbincangan, kebanyakan responden mengakui bahawa media sosial membawa kesan positif dan negatif. Mereka menyetujui bahawa media sosial berfungsi sebagai sumber maklumat, cara untuk memperluas persahabatan, serta platform untuk bersuara. Namun, responden juga mengakui bahawa media sosial boleh menyebabkan ketagihan, mendorong perbandingan sosial, dan perasaan tidak puas hati terhadap diri sendiri khususnya berkaitan dengan penampilan fizikal. Dapatan ini selaras dengan kajian Uhlir (2016) yang menunjukkan media sosial sebagai alat untuk pelajar mempersembahkan diri tetapi juga sebagai penyebab perbandingan sosial yang boleh mencetuskan rasa rendah diri. Sebahagian responden juga merasa cemburu apabila melihat gambar atau video orang lain yang dianggap lebih baik berbanding siaran mereka sendiri. Ini disokong oleh Tanney (2015) yang menyatakan bahawa media sosial sering menyebabkan pengguna sibuk membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa cemburu, tidak puas hati, dan sedih. Kajian ini turut menunjukkan bahawa ketagihan media sosial adalah tingkah laku kompulsif di mana seseorang sukar mengawal penggunaannya dan merasa tidak selesa apabila tidak dapat mengakses media sosial (Griffiths et al., 2014). Menurut, Matti Vuorre et al (2021) ketagihan penggunaan media sosial dikaitkan dengan masalah emosi. Seterusnya memberi kesan

keimbangan akademik *academic anxiety* (Youlai Zeng et al, 2022). Disokong kajian Fazlinda & Mohammad Siraj (2018) memberi kesan terhadap tingkah laku pelajar kerana pelajar banyak didedahkan video tidak bermoral di media sosial.

Tekanan merupakan persepsi mengenai jurang antara tuntutan dari persekitaran dan keupayaan individu untuk memenuhinya (Agolla & Ongori, 2009). Ketagihan media sosial boleh menyebabkan tekanan disebabkan pelbagai faktor, termasuk tuntutan untuk sentiasa tampil sempurna di platform tersebut, keinginan untuk mengemas kini gambar-gambar terbaik, dan mendapatkan perhatian melalui pengikut dan "likes" yang ramai. Remaja sering membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain di media sosial yang boleh menimbulkan perasaan cemburu terhadap *posting* orang lain yang dianggap lebih menarik serta risiko buli siber. Hasil kajian menunjukkan bahawa hampir semua responden mengakui bahawa mereka sering membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain di media sosial. Mereka juga merasakan "minder" terhadap penampilan fizikal seperti bentuk wajah dan tubuh apabila melihat gambar-gambar orang lain. Temuan ini disokong oleh Uhlir (2016) yang menyatakan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan boleh mengganggu keyakinan diri pelajar akibat perbandingan sosial. Kebiasaan melihat *postingan* media sosial secara berterusan memberikan kesan negatif terhadap keyakinan diri pelajar. Contohnya, mereka mungkin berfikir, "kulit saya terlalu gelap, saya tidak mungkin secantik dia," atau "badan saya terlalu besar untuk memakai gaun." Akibatnya, pelajar sering merasa kurang, tidak selesa, rendah diri, dan mengalami stres. Bahkan dalam kajian Noor Amila et al (2023) mendapati bahawa penggunaan media sosial memberi kesan negatif terhadap psikologi pengguna iaitu simptom kemurungan iaitu gangguan emosi, depresi, mudah marah, kehilangan minat atau

kehilangan keseronokan dalam hampir semua aktiviti, perubahan berat badan yang signifikan atau gangguan selera, gangguan tidur, keresahan atau kerencatan psikomotor, keletihan, rasa diri tidak bernilai, hilang kebolehan untuk memberi tumpuan dan kerap berfikir mengenai kematian dan bunuh diri.

Kajian ini memberikan sumbangan baharu dalam konteks tempatan iaitu mengenal pasti bahawa walaupun pelajar menyedari manfaat media sosial, namun majoriti mereka masih tidak dapat mengawal penggunaannya akhirnya menyebabkan gangguan kesihatan mental. Ini menunjukkan keperluan intervensi yang lebih bersasar oleh pihak institusi pengajian tinggi. Menariknya, dapatan kajian ini menunjukkan sedikit kelainan berbanding pendekatan teori Lazarus (1976) yang menekankan tekanan sebagai respons terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan diri. Dalam konteks ini, pelajar UTHM Pagoh mengalami tekanan bukan semata-mata disebabkan beban akademik, tetapi oleh tekanan sosial digital yang diwujudkan secara sukarela melalui penggunaan media sosial. Ini mencadangkan bahawa tekanan yang timbul bukan hanya faktor luaran yang tidak dapat dikawal, tetapi juga dalaman yang dipilih dan dibentuk oleh pengguna sendiri. Tambahan pula, berbeza dengan sesetengah kajian lepas yang hanya meneliti hubungan langsung antara penggunaan media sosial dan tekanan, kajian ini menekankan kesan komprehensif termasuk perbandingan sosial, imej sendiri serta tekanan untuk sentiasa aktif dan kelihatan menarik di alam maya. Oleh itu, kajian ini menyumbang kepada perluasan pemahaman teori tekanan dengan memasukkan elemen digital dan psikososial kontemporari sebagai pencetus

tekanan dalaman.

Pelbagai huraian di atas menunjukkan bahawa terdapat pelbagai latar belakang yang menjadikan media sosial sebagai sumber tekanan dalam kalangan pelajar UTHM, Pagoh. Kajian ini mendapati bahawa terdapat hubungan yang kuat antara tahap ketagihan media sosial dan tekanan yang dialami oleh pelajar di mana semakin tinggi ketagihan maka semakin besar tekanan yang dirasakan. Dapatan ini menyokong kajian-kajian terdahulu seperti Uhler (2016), Sampasa-Kanyinga serta Lewis (2015) dan Labrague (2014). Oleh itu, penting untuk memberikan pendekatan yang betul kepada pelajar dalam menggunakan media sosial. Mereka perlu diingatkan tentang tanggungjawab utama sebagai pelajar, iaitu belajar. Media sosial seharusnya dianggap sebagai gangguan pada masa lapang dan bukan sebagai keutamaan dalam hidup mereka. Pengaruh dan kesan ketagihan media sosial terhadap tahap stres pelajar di UTHM Pagoh. Melalui pengujian hipotesis dan analisis data tentang pengaruh dan kesan penggunaan media sosial terhadap tahap stres pelajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Uji Pekali Penentuan

Koefisien Determinasi (*R Square*) berfungsi untuk mengetahui signifikansi variabel, maka harus dicari koefisien determinasi (*R Square*). Koefisien determinasi ini untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) yang dapat diketahui pada tabel *Model Summary* di bawah ini.

JADUAL 5. Uji Pekali Penentuan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.636 ^a	.404	.402	9.477

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan jadual 5 di atas dapat diketahui bahawa nilai koefisien determinasi (*R Square*) iaitu sebesar 0.404 ertinya sumbangan tersebut signifikan kerana $\alpha > 0.05$. Lalu nilai koefisien determinasi yang telah disesuaikan (*Adjusted R Square*) adalah sebesar 0.402. Maka hasilnya menunjukkan bahawa 40,2% variabel stres pelajar di UTHM, Pagoh dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Sedangkan bakinya (100 % - 40,2% = 59,8 %) dipengaruhi oleh faktor lain di luar kajian ini.

Uji T (Parsial)

Uji statistik ini digunakan untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara individual. Dengan tingkat signifikansi 5% dari $df = n - K - 1$ diperoleh nilai t_{tabel} , kemudian nilai t_{tabel} dibandingkan dengan nilai t_{hitung} yang diperoleh. Maka kriteria pengujiannya adalah:

- Apabila $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ atau $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a yang artinya ada pengaruh

antara variabel independen dengan variabel dependen.

ii. Sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $sig > 0,05$

maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen.

JADUAL 6. Hasil Uji T (Parsial)

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Beta		
	B	Std. Error			
1 (Constant)	7.078	1.814		3.901	.000
Penggunaan Media Sosial	.536	.038	.636	14.245	.000

a. Dependent Variable: Stres Pelajar

Berdasarkan jadual 6 di atas dengan mengamati kolom t dan Sig, maka hasil uji koefisien korelasi parsial atau uji t adalah sebagai berikut:

1). Variabel penggunaan media sosial (X) terhadap stres pelajar (Y) memperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Penggunaan media sosial memiliki t_{hitung} sebesar 14,245 dengan t_{tabel} 1,968 atau $14,245 > 1,968$, artinya penggunaan media sosial yang dilakukan oleh pelajar memiliki pengaruh dan kesan yang kuat terhadap stress mereka. Dapat diambil kesimpulan bahawa semakin tinggi dan kerap seseorang menggunakan media sosial maka semakin tinggi tahap stres dalam diri mereka begitu pula sebaliknya. Hal ini selari dengan apa yang dikatakan oleh Alexa Tanney (2015) bahawa kekerapan penggunaan media sosial dalam kehidupan masyarakat khususnya remaja dapat mencetuskan stres pada diri mereka kerana sering membuat perbandingan kehidupan dengan kehidupan orang lain. Hal yang sama juga dikatakan oleh Sampaca Kanyinga dan Lewis (2015) bahawa kekerapan penggunaan media sosial yang berlebihan boleh menyebabkan stres. Dapatan ini turut disokong oleh Labrague et al (2014) yang mendapati bahawa penggunaan media sosial secara berlebihan berkait rapat dengan tahap tekanan, kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan pelajar jurusan kejururawatan di Filipina. Sementara itu, Shensa et al (2017) dalam kajian mereka terhadap remaja di Amerika Syarikat menunjukkan bahawa individu yang melayari media sosial lebih dari dua jam sehari berisiko dua kali ganda mengalami simptom tekanan emosi berbanding pengguna sederhana.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, kajian ini membuktikan bahawa

terdapat **hubungan yang kuat dan signifikan** antara **ketagihan media sosial** dan **tahap stres dalam kalangan pelajar UTHM Pagoh**, dengan nilai korelasi $r = 0.636$, nilai signifikan $p < 0.05$ dan pengaruh sebanyak **40.2%**. Dapatan ini menunjukkan bahawa semakin kerap pelajar menggunakan media sosial, semakin tinggi tahap stres yang mereka alami. Antara faktor penyumbang utama stres ialah perbandingan sosial, tekanan untuk kelihatan sempurna, kecenderungan terhadap buli siber dan kebimbangan apabila tidak aktif dalam talian. Walaupun media sosial berperanan dalam komunikasi dan pembentukan identiti, penggunaan yang berlebihan jelas membawa implikasi negatif terhadap kesejahteraan mental pelajar. Oleh itu, pengurusan penggunaan media sosial secara berhemah dan berimbang sangat penting dalam memelihara kesihatan mental serta prestasi akademik mahasiswa. Kajian ini memberi isyarat jelas kepada ibu bapa, pendidik dan institusi pengajian tinggi untuk bertindak proaktif dalam membina kesedaran dan strategi sokongan psikososial yang efektif bagi pelajar era digital hari ini. Impak kajian ini kepada pelajar ialah ia dapat meningkatkan kesedaran mereka terhadap bahaya penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya dalam aspek tekanan emosi, gangguan tidur dan penurunan prestasi akademik. Pelajar digalakkan untuk mengamalkan kawalan sendiri, menjadualkan masa penggunaan media sosial secara seimbang serta mengutamakan interaksi sosial secara bersemuka dan aktiviti fizikal yang sihat. Bagi pihak universiti pula, dapatan kajian ini boleh dijadikan asas dalam merangka dasar dan program intervensi seperti kempen kesedaran digital, bengkel pengurusan stres, serta mewujudkan perkhidmatan kaunseling yang responsif terhadap isu ketagihan media sosial. Universiti juga boleh memperkukuh peranan pusat kaunseling dan unit psikologi dengan menyediakan modul intervensi

awal serta ruang sokongan emosi yang selamat kepada pelajar. Dengan pendekatan yang menyeluruh, institusi pengajian tinggi dapat memainkan peranan penting dalam membina persekitaran kampus yang lebih sihat dari segi mental dan emosi.

PENGHARGAAN

Kami merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua peserta yang telah mengambil bahagian dalam kajian ini serta kepada Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia atas sokongan yang diberi sehingga kajian ini berjaya untuk diterbitkan.

RUJUKAN

- Abdul Halim, N.A., MD Sham, F. & Samuri, M.A. (2023). Simpton Kemurungan Remaja Kesan Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Hadhari*, 15(2), 245-262.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Mohd Faizal Kasmani & Nor Hamizah Ab Razak. (2021). Implikasi ketagihan media sosial terhadap kesihatan mental remaja semasa pandemik COVID-19. *Journal of social science & Humanities*, 18 (8), 66-81.
- Ab Halim, F., & Muslaini, M. S. M. (2018). Impak media sosial terhadap tingkah laku sosial pelajar di kolej vokasional. *Online Journal for TVET Practitioners*, 3(1).
- Agolla, J. & Ongori, H., (2009). An Assesment of Academic Stress Among Undergraduate Students : The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4 (2), 063-070.
- Ani Petrosyan. (2024). Number of Internet and Social Media Users Worldwide as of July 2024. Retrived: 13/10/2024, From : <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>.
- Azimah Ghalazi. (2019). Banyak Kajian Bukti Media Sosial Punca Isu Kesihatan. Retrieved: 2/5/2024, From : https://www.sinarharian.com.my/article/32135/sinar-aktif/kesan-buruk-media-sosial#google_vignette.
- Bhatia, V., & Sharma, S. (2021). Role of Mitochondrial Dysfunction, Oxidative Stress and Autophagy in Progression of Alzheimer's Disease. *Journal of the Neurological Sciences*, 421, 117253.
- Dijck, J. van & Poell, T., (2013). Understanding Social Media Logic. *Media and Communication*, 1(1), 2–14.
- Fairul Asmaini. (2024). Boleh Sokong Kesihatan Mental. Retrieved: 13/10/2024, From : <https://www.hmetro.com.my/sihat/2023/09/1010492/boleh-sokong-kesihatan-mental>.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J. & Demetrovics, Z., (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, 119–141.
- Hampton, K., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., Purcell, K. (2015). Psychological Stress and Social Media Use. Retrieved: 12/4/2024, From: <http://www.pewinternet.org/2015/01/15/psychological-stress-and-social-media-use-2>.
- Hornby, A.S., (2010). Oxford Advanced Learner's Dictionary 8th ed., Oxford: Oxford University Press.
- Hussain, Z. (2015). Smartphone Use, Addiction, Narcissism, and Personality: A Mixed Methods Investigation. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5(1), 17-32.
- Izzati, A. N. (2017). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di SMAN 2 Surabaya. Doctoral dissertation, Universitas Airlangga, Indonesia.
- June, E., (2015). Social Media is Harmin The Mental Health of Teenagers, The state has toact! Retrived: 15/5/2024, From: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2015/sep/16/social-media-mental-health-teenagers-government-pshe-lessons>.
- Kanyinga, H.S., & Lewis, R.F. (2015). Frequency Use Of Social Networking Sites Is Associated With Poor Psychological Functioning Among Children And Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18 (7), 380-385.
- Kaplan, A.M. & Haenlein, M., (2010). Users of the World, Unite The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Kirin, A., Sharifuddin, A., Rahim, M. H. A., Ismail, F. H., Ahmad, S., & Khadijah, S. (2022). Impak Negatif Media Sosial Terhadap Akademik Pelajar: Kajian Kes Pelajar UTHM. *Human Sustainability Procedia*, 2(1), 16-25.
- Kotler, P. & Kevin, L.K., (2012). Marketing Management 14th ed., United States of America: Pearson.
- Labrague, L.J. (2014). Facebook Use And Adolescents Emotional States of Depression Anxiety and Stress. *Health Science Journal*, 8(1), 80-89.
- Lazarus, A. A. (1976). Psychiatric Problems Precipitated by Transcendental Meditation. *Psychological Reports*, 39(2), 601-602.
- Linda, S., (2015), Fear Of Missing Out, America. Retrived: 3/5/2024, From : <http://psychcentral>.

- com/blog/archives/2015/10/12/fear-of-missing-out/
- Lowery, T. (2013). Why Social Media Is So Addictive (And Why Marketers Should Care). Retrieved: 20/4/2024, From: <http://www.cmswire.com/cms/customer-experience/why-social-media-is-so-addictive-and-why-marketers-should-care-022276.php>.
- Marie, E., (2016). Social Media Use and Depression Linked in Large Study. Retrieved: 20/4/2024, From: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/308273.php>.
- Najmul Hasan & Bao Yukun. (2020). Impact of “E-Learning Crack-Up” Perception on Psychological Distress among College Students during COVID-19 Pandemic: A Mediating Role of “Fear of Academic Year Loss”. *Children and Youth Services Review*, 118, 105355.
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116-121.
- Norma Jusof & Mohd Isa Hamzah. (2020). Kemahiran Guru Pendidikan Islam di Sekolah Rendah Terhadap Pelaksanaan Pengajaran Berpusatkan Murid: Satu Analisa. *International Journal of Education and Pedagogy*, 2(3), 1-26.
- Norsyamimi Nordin & Mohammad Mujaheed Hassan. (2019). Kerangka Kaedah Kajian Penyelidikan: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komitmen Prestasi Kerja. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4 (7), 111-121.
- Peg, S., (2013). 4 Things Teens Want and Need from Social Media. New York. Available at: Retrieved: 02/5/2024, From: <https://www.psychologytoday.com/blog/tech-support/201306/4-things-teens-want-and-need-social-media>.
- Putri, P. L. (2014). A Study on Students’ Anxiety and its Correlation With the Speaking Performance of XI Grade Students At SMAN 1 Krian. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FIB*, 6(5), 1-10.
- Rathus, S.A. & Nevid, J., (2002). Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium Eight., Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of Missing Out (FoMO): The Relationship Between FoMO, Alcohol Use, and Alcohol-Related Consequences in College Students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7.
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations Between Online Friendship And Internet Addiction Among Adolescents and Emerging Adults. *Developmental psychology*, 48(2), 381.
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2014). Social Comparison in Identity Theory. *Communal Functions of Social Comparison*, 39-59.
- Sue Howe. (2024). Social Media Statistics For Malaysia. Retrived: 13/10/2024, From : <https://www.meltwater.com/en/blog/social-media-statistics-malaysia>.
- Sukadiyanto, (2010). Stres dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, XXIX(1), 55–66.
- Tanney, A., (2015). Social Comparison Theory: How Our Social Media Habits Make Us Unhappy. Retrived : 15/5/2024, From: <http://elitedaily.com/life/media-affects-self-worth/1055695/>.
- Uhlir, J. L. (2016). Social Comparison and Self-Presentation on Social Media as Predictors of Depressive Symptoms. *Scripps Senior Theses*, 756.
- Vuorre, M., Orben, A. & Przybylski, A. K. (2021). There is No Evidence That Associations Between Adolescents’ Digital Technology Engagement and Mental Health Problems Have Increased. *Sage Journal Clinical Psychological Science* 9(5): 823-835.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zeng, Y., Wang, Y. & Li, S. (2022). The Relationship Between Teachers’ Information Technology Integration self-Efficacy and TPACK: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology* 13: 10910.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2021). COVID-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): Mediating Role of Active Use and Social Media Flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 635546.

Arwansyah Kirin* & Lutfan bin Jaes
Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia,
86400 Parit Raja, Batu Pahat, Johor D.T., Malaysia.

Nurul Hidayah Tumadi
Institut Agama Islam (IAI) An-Nadwah,
Jln. Kapt. Pierre Tendean Kuala Tungkal,
Kel. Tungkal Ilir, Tungkal III, 36513,
Jambi - Tanjung Jabung Barat, Indonesia.

Ramdan Baba
Persada Electrical& Engineering Works Sdn.Bhd,
43, Jalan Seri Bintang 3, Taman Sri Bintang,
52100 Kuala Lumpur, Malaysia.

*Pengarang untuk surat-menyurat, emel: arwansyah@uthm.edu.my