

Kesan teknologi media sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja: Satu tinjauan literatur bersistematik (SLR).

Nur Haffiza Binti Rahaman¹, Aida Nasirah Binti Abdullah¹, Liley Afzani Binti Saidi¹,

Wan Su Emi Yusnita Binti Wan Yusof¹

¹National Defence University of Malaysia

Abstrak

Alam remaja merupakan satu zaman yang sangat mencabar bagi fasa kehidupan seseorang. Ditambah pula dengan kehadiran teknologi yang membawa kepada perkembangan media sosial pada awal abad ke-20 yang telah mencipta dunia perhubungan tanpa sempadan. Memandangkan penggunaan teknologi media sosial yang semakin meluas dan sentiasa berkembang dari semasa ke semasa, terdapat keperluan dalam kajian berkenaan kesan teknologi media terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Kajian literatur bersistematik ini bertujuan untuk mengumpul dan mensintesis kajian lepas berkenaan kesan teknologi media sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Carian kajian lepas adalah penyelidikan yang diterbitkan antara tahun 2017 hingga tahun 2022 dengan pencarian pada pangkalan data Google Scholar. Hasil kajian dikelaskan kepada tiga domain utama iaitu masa yang diluahkan, aktiviti dan ketagihan. Kajian berkenaan kesan media sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja haruslah berdasarkan penyelidikan kualitatif secara longitudinal.

Kata kunci: media sosial, kesejahteraan psikologi, teknologi media.

1. Pendahuluan

1.1 Media sosial

Media sosial merupakan aplikasi atau rangkaian digital yang bertumpu pada proses komunikasi dalam berinteraksi di alam maya [1]. Media sosial yang ada pada masa kini adalah seperti Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, TikTok dan sebagainya. Alam remaja merupakan satu zaman yang sangat mencabar bagi fasa kehidupan seseorang. Ditambah pula dengan kehadiran teknologi yang membawa kepada perkembangan media sosial pada awal abad ke-20 yang telah mencipta dunia perhubungan tanpa sempadan. Pada zaman teknologi kini, media sosial mudah diakses di mana-mana sahaja tanpa batas masa dan tempat. Fungsi media sosial sebagai medium komunikasi, pendidikan, hiburan, dan sokongan sosial telah memberi kesan secara langsung dan tidak langsung kepada setiap golongan terutamanya golongan remaja. Sebanyak 95 peratus remaja mempunyai telefon bimbit dan 45 peratus daripadanya dilaporkan melayari laman sesawang secara dalam talian [2]. Tingkah laku ini menjadikan remaja lebih banyak tertumpu kepada skrin telefon bimbit dan kurang mengadakan aktiviti luar [3]. Kajian oleh Pouwels et al. [4] mendapati remaja cenderung untuk melayari laman sosial sebanyak enam kali sehari. Selain itu ketagihan untuk melayari media sosial akan menjejaskan fizikal, emosi dan psikologi golongan remaja yang sedang membesar [5].

1.2 Kesan media sosial terhadap kesejahteraan psikologi

Kesan media sosial terhadap kesejahteraan remaja semakin mendapat perhatian para sarjana berpunca daripada pendedahan laporan kajian dalaman oleh pihak Facebook yang menunjukkan bahawa aplikasinya boleh membahayakan kesihatan mental remaja [6]. Hal ini juga adalah berdasarkan kepada peningkatan angka remaja yang mengalami masalah kesihatan mental [7]. Penyelidikan lepas menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan masalah psikologi. Kajian oleh Verduyn et al. [8] mendapati penggunaan media sosial secara aktif iaitu sentiasa mengemaskini laman media sosial dan pasif seperti hanya memantau kehidupan orang lain tanpa pertukaran maklumat juga dikaitkan dengan tahap kesejahteraan yang rendah. Penggunaan internet secara aktif membawa kepada kemurungan dalam kalangan remaja [8]. Kajian sistematik juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan terhadap penggunaan media sosial dengan tekanan psikologi [9]. Menurut Vidal et al. [10], remaja yang kerap melayari media sosial seperti facebook, Myspace, forum dan rangkaian sosial lain cenderung untuk mencederakan diri sendiri akibat daripada kes buli di alam maya.

Di Malaysia, laporan dari National Health Morbidity Survey menunjukkan hampir 424,000 remaja di negara ini mengalami masalah kesejahteraan psikologi akibat daripada ketagihan internet [11]. Remaja berumur antara 13 hingga 21 tahun yang mempunyai media sosial cenderung untuk mengalami ketagihan internet [12]. Ketagihan internet akan menjadi salah satu punca tahap kesejahteraan psikologi remaja semakin menurun [13]. Oleh itu, kajian berkenaan kesan media sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja sangat penting untuk dibincangkan.

2. Metodologi Kajian

Kajian tinjauan literatur bersistematik ini bertujuan untuk mengumpul dan mensintesis kajian lepas berkenaan kesan teknologi media sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Tujuannya adalah untuk melaporkan hubungan media sosial dengan kesejahteraan psikologi berdasarkan tiga kelas domain utama iaitu masa yang diluangkan, aktiviti dan ketagihan. Oleh itu bagi mencapai objektif kajian, artikel dan jurnal yang berkaitan diakses melalui pangkalan data Google Scholar antara tahun 2017 hingga tahun 2022. Kata kunci seperti 'media sosial', 'kesejahteraan psikologi', dan 'remaja' digunakan bagi mendapatkan artikel dan jurnal yang diperlukan. Selain itu, ciri-ciri carian terperinci dan julat tahun juga dimasukkan bagi mendapatkan data yang sesuai dan berkualiti untuk kajian ini. Hasil carian dari pangkalan data menunjukkan terdapat 980 artikel berkaitan kata kunci. Setelah proses tapisan dilaksanakan, sebanyak 86 artikel dikenalpasti mempunyai ciri-ciri yang ditetapkan. Kesemua artikel ini melalui proses pembacaan artikel penuh dan kemudian dianalisis dan dikelaskan kepada tiga domain bagi mencapai objektif kajian yang ditetapkan.

3. Hasil Kajian

Hasil kajian utama terhadap kesan sosial media terhadap kesejahteraan psikologi dikelaskan kepada tiga jenis domain iaitu masa yang diluangkan, aktiviti dan ketagihan. Domain masa yang diluangkan adalah kuantiti masa yang dihabiskan di media sosial oleh pengguna dalam kalangan remaja. Domain aktiviti dirujuk sebagai kualiti dan jumlah penglibatan pengguna, manakala domain ketagihan pula dirujuk sebagai tahap bergantungannya pengguna kepada media sosial seperti tindakan melabur di dalam media sosial.

3.1 Masa yang diluangkan

Remaja yang banyak menghabiskan masa di media sosial mempunyai tahap kesihatan kesejahteraan psikologi yang rendah berbanding remaja yang banyak meluangkan masa melakukan aktiviti fizikal bersama keluarga dan masyarakat sekeliling [14]. Dari segi jantina, remaja perempuan menghabiskan lebih banyak masa di dalam media sosial berbanding remaja lelaki. Oleh itu, remaja perempuan yang meluangkan banyak masa di media sosial mengalami tekanan, kemurungan dan cenderung untuk bunuh diri. Selain itu, remaja yang lebih banyak meluangkan masa di media sosial tidak suka bergaul dengan masyarakat sekeliling dan lebih suka menyendiri [15].

Remaja perempuan menghabiskan lebih banyak masa untuk telefon pintar, media sosial, teks dan penggunaan komputer umum, dan dalam talian, berbanding remaja lelaki. Pengguna berat media digital selalunya dua kali ganda lebih berisiko mengalami masalah kesihatan mental, termasuk faktor risiko untuk membunuh diri [16].

3.2 Aktiviti

Kajian mendapati terdapat hubungan antara aktiviti di dalam media sosial dengan penurunan kesejahteraan psikologi remaja [17]. Remaja yang mempunyai banyak aktiviti di dalam media sosial seperti bermain permainan atas talian, menghantar teks dan melayari internet mempunyai tahap kegembiraan yang rendah berbanding remaja yang kurang menjalani aktiviti secara fizikal. Selain itu, banyak aktiviti di dalam media sosial juga dikaitkan dengan gangguan waktu tidur, di mana tidur yang tidak teratur akan membawa kepada gejala tekanan dan kemurungan [18].

Aktiviti di media sosial telah menghadkan komunikasi remaja dengan dunia luar. Remaja menjalankan banyak meluahkan perasaan sedih, gembira dan marah di dalam aplikasi media sosial. Remaja juga menjalankan aktiviti membeli dan menjual barangan secara di dalam talian kerana lebih ramai rakan di alam maya [19]. Selain itu, kuasa membeli di dalam media sosial juga adalah besar berbanding secara fizikal di mana menjadi salah satu punca remaja menjalankan aktiviti secara maya.

3.3 Ketagihan

Kajian mendapati terdapat hubungan antara ketagihan media sosial dengan kesejahteraan psikologi remaja. Cheung et al. [20] mendapati remaja di Hong Kong yang didiagnosis sebagai mempunyai ketagihan media sosial di dapati mengalami kesunyian dan mengalami tekanan. Remaja yang mempunyai ketagihan media sosial juga cenderung untuk menjadi mangsa jenayah siber seperti buli secara mental. Selain itu, remaja yang semakin terkenal di media sosial lebih berkemungkinan mempunyai ketagihan tingkah laku terhadap penggunaan media sosial dan terlibat dalam pencerobohan siber, yang mungkin mempunyai pengaruh yang memudaratkan psikologi mereka [21]. Selari dengan itu, kajian di China juga menunjukkan ketagihan media sosial mempunyai hubungan yang positif dengan tekanan dan mengakibatkan masalah kurang keyakinan diri [22].

4. Kesimpulan

Pengaruh media sosial dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologi dalam kalangan remaja antaranya ialah kebimbangan, kemurungan dan masalah psikologi lain yang mendatangkan kemudatan. Oleh itu, perbincangan berkaitan kesan teknologi media sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja adalah sangat penting. Walaupun terdapat perbincangan kajian lepas berkaitan hubungan sosial media dengan kesejahteraan psikologi remaja, namun hasil kajian ini masih perlu diperbanyakkan kerana teknologi media terus berkembang dari semasa ke semasa. Selain itu, kajian ini mencadangkan agar program intervensi secara berterusan perlu dilakukan oleh pelbagai pihak agar dapat mendidik remaja cara untuk mengendalikan media sosial dengan berkesan.

5. Rujukan

- [1] K. K. Kapoor, K. Tamilmani, N.P. Rana, P Patil, Y. K., S. Nerur, "Advances in social media research: Past, present and future," *Inf Syst Front*, vol. 20, pp. 531–558, 2018.
- [2] A. Monica, J Jing, "Teens, Social Media and Technology 2018," Pew Research Center Available at: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>, Accessed 20 April 2022.
- [3] L. R., Larson, R. Szczytko, E. P. Bowers, L. E. Stephens, K. T. Stevenson, M. F. Floyd, "Outdoor time, screen time, and connection to nature: Troubling trends among rural youth?," *Environment and Behavior*, vol. 51 (8), pp. 966-991, 2019.
- [4] J. L. Pouwels, P. M. Valkenburg, I. Beyens, I. I. van Driel, L. Keijsers, "Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study", *Developmental Psychology*, vol 57 (2), pp. 309, 2021.
- [5] L. Charmaraman, A. M. Richer, E. P. Ben-Joseph, E. B. Klerman, "Quantity, content, and context matter: Associations among social technology use and sleep habits in early adolescents," *Journal of Adolescent Health*, vol. 69 (1), pp. 162-165.
- [6] K. Mills, C. Linda, "Speaking of Psychology: How social media affects teens' mental health and well-being," 2021.
- [7] H. H. Kim, "The impact of online social networking on adolescent psychological well-being: A population-level analysis of Korean school aged children," *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 22(3), pp 364–376, 2017.
- [8] P. Verduyn, O. Ybarra, M. Résibois, J. Jonides, E. Kross, "Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review," *Social Issues and Policy Review*, vol. 11 (1), pp. 274-302, 2017.
- [9] N. McCrae, S. Gettings, E. Purssell, "Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review," *Adolescent Research Review*, vol. 2(4), pp. 315-30, 2017.
- [10] C. Vidal, T. Lhaksampa, L. Miller, R. Platt, "Social media use and depression in adolescents: A scoping review," *International Review of Psychiatry*, vol. 32, pp. 235-53, 2020.
- [11] S. M. Awaluddin, "National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017: Key findings from the adolescent health and nutrition surveys," *National Institute of Health, Ministry of Health Malaysia*, 2018.
- [12] N. D Noor Fazilah, I Hishamudin "Tema Perbualan remaja Malaysia dalam Facebook," *Jurnal Pengajian Melayu*, vol. 30 (1), pp. 137-166, 2019.
- [13] A.R. Aziz, M.F. Kasmani, N.H. Ab Razak, "Implikasi ketagihan media sosial terhadap kesihatan mental remaja semasa pandemik Covid-19," *e-BANGI Journal of Social Sciences and Humanities*, vol. 18 (8), 66-81, 2021.
- [14] H.H. Kim. "The impact of online social networking on adolescent psychological well-being: A population-level analysis of Korean school-aged children," *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 22 (3), pp.364-76, 2017.

- [15] V. L. Galica, A. Vannucci, K. M. Flannery, C. M. Ohannessian, "Social media use and conduct problems in emerging adults," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 20 (7), pp. 448–452, 2017.
- [16] J. M. Twenge, G. N. Martin "Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets," *Journal of Adolescence*, vol. 79, pp. 91-102, 2020.
- [17] J. M. Twenge, G. N. Martin, W. K Campbell, "Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology," *Emotion*, vol. 18(6), pp. 765–780, 2018.
- [18] A. Restrepo, T. Scheininger, J. Clucas, L. Alexander, G. A. Salum, K. Georgiades, M. P. Milham, "Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment," *Psikiatri BMC* , vol. 20 (1), pp. 1-11, 2020.
- [19] I.E. Thorisdottir, R. Sigurvinsdottir, A.L. Kristjansson, J.P. Allegrante, C. L. Lilly, I. D. Sigfusdottir, "Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents," *Preventive medicine*, vol 141, pp.106270, 2020.
- [20] J.C. Cheung, K.H. Chan, Y.W. Lui, M.S. Tsui, C. Chan, "Psychological well-being and adolescents' internet addiction: A school-based cross-sectional study in Hong Kong," *Child and Adolescent Social Work Journal*, vol 35 (5), pp. 477-87, 2018.
- [21] C. Longobardi, M. Settanni, M. A Fabris, D. Marengo, "Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents," *Children and Youth Services Review*, vol. 113, pp. 104955, 2020.
- [22] P. Wang, X Wang, Y. Wu, X. Xie, X. Wang, F. Zhao, M. Ouyang, L. Lei, "Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem," *Personality and Individual Differences*, vol. 127, pp.162-7, 2018.

