

Hubungan antara Ketagihan Media Sosial dengan Kepuasan Hidup dan Emosi dalam Kalangan Pelajar Universiti di Malaysia

The Relationship between Social Media Addiction with Life Satisfaction and Affect among University Students in Malaysia

Affarizan Sidek*, Ho Rina, Raziman Awi, Zulkarnain Mohammad, dan Muhammad Faiz Yusof
Universiti Malaysia Sabah

*Corresponding author: affarizan_sidek_mp21@iluv.ums.edu.my

Dihantar: 30 November 2022 / Diterima: 31 Disember 2022
Received date: 30 November 2022 / Accepted date: 31 December 2022
DOI: <https://doi.org/10.51200/jpks.v6i1.5718>

Penggunaan media sosial telah berkembang dengan pesat selepas revolusi penggunaan Internet menyebabkan lebih banyak penyelidikan dilakukan untuk melihat kuasa ketagihannya. Kemunculan media sosial ini sedikit sebanyak telah mengubah gaya hidup pelajar yang boleh mempengaruhi kepuasan hidup dan emosinya. Maka kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia dan mengkaji hubungan antara ketagihan dengan kepuasan hidup dan emosi pelajar. Kajian ini dijalankan ke atas 275 orang pelajar universiti dan didapati bahawa tahap ketagihan pelajar universiti terhadap media sosial di peringkat ringan. Selain itu, kajian mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketagihan media sosial dan kepuasan hidup pelajar universiti. Namun dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketagihan media sosial dan emosi pelajar universiti. Ini menunjukkan bahawa media sosial seperti Facebook, Twitter dan Instagram berhubung kait dengan perkembangan emosi dalam kalangan pelajar universiti. Sehubungan dengan itu, langkah-langkah minimum perlu diambil untuk memastikan pelajar yang mempunyai masalah dengan ketagihan media sosial tidak berlarutan sehingga membawa kepada masalah gangguan emosi.

Kata kunci: ketagihan media sosial, kepuasan hidup, emosi.

The use of social media has grown rapidly after the revolution of internet usage causing more research to be done to evaluate its addictive power. The emergence of social media has more or less changed the lifestyle of students which can affect their life satisfaction and emotions. Hence, this study was conducted to identify the level of social media addiction among university students in Malaysia and to examine the relationship between addiction and students' life satisfaction and emotions. This study was conducted on 275 university students and found that the level of addiction of university students to social media was mild. In addition, the study found no significant relationship between social media addiction and life satisfaction of university students. However, the study found that there is a significant positive relationship between social media addiction and university students' emotions. This suggests that social media such as Facebook, Twitter and Instagram are associated with emotional development among university students. In light of this, minimum measures need to be taken to ensure that students who have problems with social media addiction do not continue leading to emotional disturbance problems.

Keywords: social media addiction, life satisfaction, emotions.

Kehidupan dan tingkah laku manusia sentiasa berevolusi dan berubah mengakibatkan wujudnya pelbagai konflik dan masalah, salah satu daripada masalah tersebut adalah ketagihan (Onder, 2019). Apabila disebut istilah ketagihan, ia biasanya mengingatkan kepada penggunaan bahan seperti alkohol, rokok, ganja dan kokain (Padwa & Cunningham seperti dinyatakan Onder, 2019). Thomas (2020) mendefinisikan ketagihan sebagai seseorang itu menjadi bergantung kepada objek atau bahan yang mengandungi komponen narkotik. Namun ia adalah merujuk kepada ketagihan secara tradisi yang hanya

menganggap ketagihan hanya boleh disebabkan oleh bahan psikoaktif, sedangkan pada masa sekarang, tabiat dan aktiviti yang biasa pun boleh membawa kepada ketagihan. Ia termasuklah masalah makan berlebihan, berjudi, penggunaan Internet, membeli-belah dan aktiviti seksual yang boleh menjadi masalah yang sama seperti ketagihan alkohol, dadah dan bahan psikoaktif (Padwa & Cunningham seperti dinyatakan oleh Onder, 2019). Sahin (2017) menyatakan bahawa ketagihan internet, ketagihan atas talian (*online*), ketagihan permainan video, ketagihan rangkaian sosial, ketagihan *cybersex*, ketagihan telefon

bimbit, ketagihan Facebook, ketagihan Twitter dan ketagihan media sosial telah dimasukkan di dalam konteks ketagihan tingkah laku dan telah menjadi popular dan penting seiring dengan kemajuan teknologi.

Arus pemodenan yang pesat dewasa ini membawa kepada pembangunan dan kecanggihan teknologi baru yang banyak mencorakkan perubahan dalam kehidupan masyarakat (Andrew *et al.*, 2020; Ayub *et al.*, 2019). Ledakan kemajuan teknologi yang membina perubahan terhadap gaya hidup seseorang dan orang-orang di sekelilingnya memberikan kesan terhadap nilai, budaya, pemikiran dan corak kehidupan dari aspek adat, tatasusila dan agama (Ayub *et al.*, 2019). Penciptaan banyak teknologi yang canggih ini memudahkan para pengguna untuk mengakses maklumat dengan menggunakan pelbagai media jaringan mengikut kehendak masing-masing (Andrew *et al.*, 2020). Zivnуска *et al.* (2019) mendefinisikan media sosial sebagai satu platform teknologi yang memudahkan interaksi sosial di kalangan pengguna yang membolehkan mereka mencipta, berkongsi atau bertukar maklumat dan idea secara maya. Oleh kerana media sosial ini sangat interaktif, ia menyebabkan pengguna sukar untuk meninggalkannya kerana pengguna boleh merangsang perbualan dalam talian untuk mendapat maklum balas tentang aktiviti, minat dan pendapat mereka. Oleh yang sedemikian, penggunaan media sosial boleh membawa kepada tingkah laku yang luar biasa atau ketagihan (Zivnуска *et al.*, 2019).

Ketagihan Internet bukanlah merupakan satu isu yang baharu malah ianya adalah satu permasalahan yang hangat dibahaskan di Malaysia (Alias *et al.*, 2021). Ketagihan media sosial dianggap sebagai sejenis ketagihan Internet (Sahin, 2018). Savcı dan Aysan (2017) pula menyatakan bahawa ketagihan media sosial adalah perkara yang biasa berdasarkan fakta yang menyatakan ia bukan satu kesalahan undang-undang, kebaikan atau keburukannya bergantung kepada tujuan ia digunakan dan Internet ini mudah untuk diperoleh.

Kemp (2020) mendedahkan bahawa bilangan manusia di seluruh dunia yang menggunakan Internet pada Januari 2020 telah bertambah kepada 4.54 bilion, iaitu peningkatan sebanyak 7% atau 298 juta pengguna baru dibandingkan pada Januari 2019. Hal ini menunjukkan lebih separuh atau 59% penduduk dunia daripada populasi dunia sebanyak 7.75 bilion menggunakan Internet dalam kehidupan mereka. Seluruh dunia, seramai 3.80 bilion adalah pengguna media sosial pada Januari 2020, iaitu penambahan lebih daripada 9% atau 321 juta pengguna baru dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Penggunaan telefon bimbit juga telah menunjukkan penambahan dengan peningkatan sebanyak 2.4% atau 124 juta pengguna kepada 5.19 bilion pengguna pada tahun 2020. Kemp (2020) juga mendapati bahawa purata pengguna Internet telah menghabiskan 6 jam dan 43 minit di alam maya setiap hari. Ini boleh diterjemahkan bahawa di dalam masa setahun, seseorang itu telah *connected* selama 100 hari. Jika seseorang itu membenarkan kira-kira 8 jam sehari untuk tidur, itu bermakna seseorang itu menghabiskan lebih daripada 40% daripada kehidupan seharian untuk menggunakan Internet.

Berikut adalah situasi di Malaysia yang diterangkan oleh Awang Koding Che Tom & Zunaidah Tohalib (2018):

Di Malaysia, kepelbagaian kemudahan Internet menarik perhatian pihak kerajaan untuk mengawal kesan negatif daripada Internet. Namun begitu pihak kerajaan juga turut menyokong penggunaan Internet dalam pelbagai lapisan masyarakat terutama pelajar

agar mereka turut tidak ketinggalan dan mendapat faedah daripadanya. Kerajaan ada melancarkan satu kempen dengan slogan “satu rumah, satu komputer”, hal ini adalah bertujuan agar semua masyarakat Malaysia mendapat kebaikan dari Internet. Di Malaysia terdapat banyak institusi pengajian tinggi (IPT) yang menggunakan Internet sebagai sumber untuk mencari bahan rujukan dan pembelajaran. Selain mudah untuk mendapatkan maklumat dan informasi mengenai subjek yang di pelajari, pelajar juga turut mengambil kesempatan ke atas adanya kemudahan Internet. Bagi pelajar yang menetap di dalam kampus mereka mempunyai kelebihan iaitu menggunakan kemudahan Internet secara percuma dan mudah berbanding pelajar yang di luar kampus. Mungkin faktor kewangan memberi pengaruh kepada pelajar yang menetap di luar kampus untuk melanggan Internet. Pelajar akan mencari hiburan dari Internet dengan cara melayari laman YouTube, Facebook, Twitter, dan sebagainya. Selain itu yang lebih membimbangkan lagi adalah mereka akan mula melayari laman web yang tidak sesuai untuk ditonton seperti laman web yang berunsurkan pornografi. Hal ini menyebabkan para pelajar lalai dan banyak membuang masa dengan melayari laman web yang berbentuk hiburan berbanding dengan mengerjakan tugas dan mengulang kaji pelajaran sehingga memberi kesan kepada pencapaian akademik pelajar. (p.420-421)

Penggunaan media sosial di Malaysia dan di seluruh dunia semakin meningkat, terutamanya golongan muda dan pelajar yang menunjukkan minat yang mendalam terhadapnya. Ini disebabkan kerana semua orang sentiasa mengejar kepuasan hidup yang tinggi dan ingin mencari kesejahteraan di dalam kehidupan harian mereka. Menurut Zhan *et al.* (2015) kepuasan hidup adalah satu kemajuan kognitif dan proses menghakimi, yang mencerminkan penilaian subjektif dan umum terhadap kualiti hidup seseorang. Kemunculan media sosial telah banyak mengubah gaya hidup seseorang, dalam masa yang sama mempengaruhi sikap dan pertimbangan mereka terhadap kehidupan (Zhan *et al.*, 2015). Antara hujahan yang dibawakan oleh Sahin (2017) tentang bagaimana kepuasan hidup membawa kepada penggunaan Internet atau media sosial yang berlebihan atau bermasalah adalah apabila individu tersebut lebih suka menghabiskan lebih banyak masa di laman maya untuk lari daripada tidak puas hati dan mencari kepuasan psikologi. Seseorang yang menghabiskan masa di Internet untuk menjauhkan diri daripada ketidakpuasan hidup dilihat sebagai satu faktor yang ketara meningkatkan kemungkinan ketagihan Internet atau media sosial.

Savcı dan Aysan (2017) menyatakan bahawa zaman remaja (*adolescence*) merupakan satu period masa yang kritikal untuk membangunkan emosi atau *affection*. Cetusan kemarahan, ketidakstabilan emosi serta emosi yang berlebihan adalah ciri-ciri khusus kepada para remaja. Pada ketika ini juga, mereka dilihat sebagai golongan yang suka melakukan tingkah laku yang berisiko. Berani mengambil risiko dan tingkah laku mencari keseronokan meningkat ketika usia remaja. Perkara ini akan meningkatkan kecenderungan remaja terhadap ketagihan (Donohue *et al.* Seperti dinyatakan Savcı & Aysan, 2017).

Menurut Prasoon dan Chaturvedi (2016), sering kali kesejahteraan atau *well being* dikaitkan dengan terma kebahagiaan, kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif, namun sebenarnya tidak berapa tepat. Menurut Diener *et al.* (1985) *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif mempunyai 3 komponen iaitu: Afek positif (PA, *positive affect*), afek negatif (NA, *negative affect*) dan kepuasan hidup.

Sehubungan dengan itu, penting untuk kajian yang dijalankan ini untuk mengkaji hubungan antara ketagihan

media sosial dengan kepuasan hidup dan emosi (PA dan NA) pelajar-pelajar di Malaysia.

Permasalahan Kajian

Ketagihan media sosial di kalangan remaja merupakan isu penting yang dibincangkan di seluruh dunia. Hampir keseluruhan pakar menyatakan isu ini sebagai sebahagian daripada masalah utama negara yang dihadapi. Golongan remaja dan pelajar pula merupakan golongan utama yang terlibat dalam isu ini (Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia, 2020). Perkara ini berlaku kerana penggunaan dan capaian Internet di Malaysia semakin meluas meningkatkan risiko penagihan terutama golongan remaja dan dewasa. Rentetan dari ketagihan Internet yang melampau ini menyebabkan Malaysia berhadapan dengan jenayah dan fitnah siber yang kini menjadi isu besar dalam kalangan remaja. Menurut statistik insiden kesalahan keselamatan siber terhadap maklumat palsu yang dikeluarkan oleh MyCERT, CyberSecurity Malaysia (2019), menunjukkan berlaku peningkatan lebih sekali ganda di antara tahun 2016 hingga 2019. Kemp (2020) menyatakan bahawa terdapat 26.69 juta pengguna Internet di Malaysia sehingga Januari 2020. Pengguna Internet di Malaysia telah menunjukkan peningkatan sebanyak 919,000 atau 3.6% antara tahun 2019 dan 2020. Manakala pengguna media sosial di Malaysia pula adalah seramai 26.00 juta orang pada Januari 2020. Di antara April 2019 sehingga Januari 2020, terdapat peningkatan sebanyak 1.0 juta atau penambahan 4.1% pengguna media sosial.

Statistik yang dikeluarkan oleh Laman Sesawang Rasmi Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (2020), mendapati sebanyak 88.7% pengguna Internet pada tahun 2020 dan peratusan ini meningkat daripada 87.4% kepada 1.3% lagi dalam tahun 2018. Dari segi peratusan umur yang tertinggi dalam melayari Internet adalah individu berumur 20-24 tahun berbanding lain-lain umur. Ia selari dengan kajian Douglas *et al.* (2011) menunjukkan kebanyakan pelajar di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) berisiko untuk berhadapan dengan ketagihan Internet.

Kebanyakan pelajar IPT menggunakan Internet untuk mencari bahan pembelajaran dan rujukan. Namun, kebanyakan mereka menyalahgunakan Internet ini dengan mengakses laman web berunsurkan hiburan, menonton drama atas talian, permainan atas talian dan pornografi (Tom *et al.*, 2018). Ketagihan Internet ini memberikan impak yang buruk dalam diri pelajar, keluarga dan sosial (Young, 2004). Ketagihan Internet ini mampu mengganggu tumpuan pelajar sewaktu perkuliahan dijalankan dan mereka sukar untuk memahami pelajaran serta mengambil mudah tugas yang diberikan (Soh, Koay & Lim, 2018). Tambahan, ketagihan ini membawa kepada penurunan kadar penglihatan, masalah insomnia dan membawa kepada kematian (Dora *et al.*, 2017 & Widea, 2015). Objektif umum kajian ini adalah untuk mengkaji perhubungan antara ketagihan media sosial dengan kepuasan hidup dan emosi di kalangan pelajar universiti di Malaysia. Objektif khusus kajian ini adalah:

1. Mengetahui pasti ketagihan media sosial di kalangan pelajar universiti di Malaysia.
2. Mengetahui pasti hubungan antara ketagihan media sosial dan kepuasan hidup di kalangan pelajar universiti di Malaysia.
3. Mengetahui pasti hubungan antara ketagihan media sosial dan emosi di kalangan pelajar universiti di Malaysia.

Definisi Istilah (Konseptual)

1. Ketagihan Media Sosial

Zivnaska *et al.*, (2019) mendefinisikan ketagihan media sosial sebagai penggunaan dan pemantauan berlebihan terhadap media sosial, yang dimanifestasikan dengan penggunaan yang kompulsif yang mengorbankan aktiviti-aktiviti yang lain. Sifat media sosial itu sendiri sebagai lokasi untuk bersosial secara maya memungkinkan seseorang itu menjadi ketagihan atau menggunakan secara kompulsif yang mengganggu fungsi normalnya sebagai seorang individu di dunia nyata dan mengurangkan produktiviti hariannya.

Thomas (2020) pula meringkaskan ketagihan media sosial sebagai ketidakupayaan individu untuk mengawal penggunaan media sosialnya. Penggunaan berlebihan media sosial ini menyebabkan terhalangnya aktiviti asas yang lain seperti tidur dan makan.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition atau DSM-V (American Psychological Association, 1994) menggunakan istilah kebergantungan atau *dependence* untuk menerangkan seseorang yang mempunyai masalah ketagihan tingkah laku seperti *workaholic* dan ketagihan internet (Griffiths, 2000).

Menurut Nelly Hidayah & NurFarhana Ardillah (2020), media sosial boleh didefinisikan sebagai mana-mana laman web yang boleh menyiarkan mesej oleh sekumpulan khalayak. Ini termasuklah Facebook, Twitter, YouTube, Instagram dan banyak lagi media sosial di alam maya.

2. Kepuasan Hidup

Michelle (2019) menerangkan bahawa kepuasan hidup merupakan satu keadaan yang subjektif di dalam keperibadian seseorang berhubung dengan perasaan senang sebagai akibat dari wujudnya dorongan.

Menurut Prason & Chaturvedi (2016), definisi kepuasan hidup mengikut Neugarten *et al.* adalah "*an operational definition of 'successful aging'*". Manakala definisi yang diberikan oleh Sumner pula adalah "*A positive evaluation of the conditions of your life, a judgment that at least on balance, it measures up favorably against your standards or expectations.*"

Prason & Chaturvedi (2016) seterusnya merumuskan kepuasan hidup sebagai satu penilaian keseluruhan perasaan dan sikap tentang kehidupan seseorang pada masa tertentu dari negatif kepada positif.

3. Afek

Merriam-Webster mendefinisikan afek (*affect*) dalam konteks perbincangan kajian psikologi ini sebagai "*a set of observable manifestations of an experienced emotion : the facial expressions, gestures, postures, vocal intonations, etc., that typically accompany an emotion*" dan "*the conscious emotion that occurs in reaction to a thought or experience*".

Definisi Istilah (Operasional)

1. Ketagihan Media Sosial

Ketagihan media sosial mengikut Sahin (2018) boleh diterangkan menggunakan tiga perspektif yang berlainan iaitu model *cognitive-behavioral*, model *social skill* dan model *socio-cognitive*. Model *cognitive-behavioral*

menerangkan bagaimana seseorang itu menggunakan media sosial secara tidak normal yang timbul daripada kegagalannya untuk menyesuaikan secara kognitif yang juga dipengaruhi oleh faktor persekitaran. Model *social skill* pula menekankan bahawa seseorang itu ketagihan media sosial kerana kurangnya kemahiran untuk menonjolkan diri sendiri dan lebih suka kepada komunikasi secara virtual berbanding bersemuka. Manakala model *socio-cognitive* menekankan bahawa penggunaan media sosial yang tidak normal timbul kerana seseorang itu menjangkakan hasil yang positif daripada media sosial namun kurangnya peraturan sendiri (*self-regulation*) sehingga membawa kepada penggunaan yang kompulsif. Individu yang menghabiskan terlalu banyak masa di media sosial mempunyai keinginan untuk dimaklumkan tentang apa-apa dengan segera, yang boleh menyebabkan toleransi maya, komunikasi maya dan masalah maya. Tingkah laku yang memaksa orang itu melakukan tindakan ini boleh dijelaskan sebagai ketagihan media sosial. Sahin (2018) telah membangunkan *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) untuk mengukur ketagihan media sosial melalui 4 komponen iaitu toleransi virtual, komunikasi virtual, masalah virtual dan maklumat virtual.

2. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup mengikut Diener et al. (1985) adalah merupakan evaluasi kognitif seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan, apabila seseorang itu melihat kehidupannya dan membandingkan dengan suatu standard yang telah ditetapkannya. Kepuasan hidup diukur dengan menggunakan SWLS (*The Satisfaction With Life Scale*) oleh Diener et al. (1985). Teknik adaptasi digunakan dengan menterjemahkan skala yang sudah ada.

3. Afek

Thompson (2007) menyatakan bahawa *affect* telah lama menjadi perkara penting dalam pembinaan personaliti utama seseorang menurut bidang psikologi binaan. *Affect* menjadi pemboleh ubah yang menarik minat ramai pengkaji khususnya dalam penyelidikan silang budaya. Tret afek yang dibahagikan kepada dua dimensi iaitu afek positif dan afek negatif telah membentuk satu pemboleh ubah bergantung, bebas atau kawalan dalam banyak kajian merentasi set budaya termasuk di luar bidang psikologi seperti perniagaan hingga ke politik (Thompson, 2007).

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) telah dibangunkan pada tahun 1988 oleh Watson et al. (Thompson, 2007). PANAS edisi asal ini mempunyai 20 item dengan 10 item setiap satu mewakili subskala afek positif dan afek negatif.

Thompson (2007) kemudiannya telah membangunkan *Internasional Positive and Negative Affect Schedule Short Form* (I-PANAS-SF) yang mempunyai 10 item dengan subskala 5 item untuk afek positif dan 5 item afek negatif.

Savcı dan Aysan (2017) menyatakan bahawa emosi yang paling signifikan dikaitkan dengan ketagihan media sosial adalah afek negatif. Maka untuk kajian ini, emosi yang dikatakan pada hipotesis adalah merujuk kepada afek negatif.

Limitasi Kajian

Terdapat beberapa limitasi kajian antaranya ialah:

1. Kajian yang dijalankan adalah berbentuk tinjauan dan tidak melibatkan kumpulan kawalan dan rawatan.

2. Kajian hanya mengkaji hubungan antara ketagihan media sosial dengan kepuasan hidup dan emosi para pelajar di hospital.

Etika Kajian

Terdapat beberapa perkara penting yang perlu diambil perhatian untuk memastikan kerahsiaandata tersebut adalah seperti berikut:

1. Penyertaan adalah secara sukarela.
2. Pengkaji perlulah mengetahui individu yang menjadi responden mempunyai hak untuk menilai maklumat kajian sebelum membuat keputusan sama ada mahu mengambil bahagian atau tidak.
3. Menggunakan kod bagi mewakili identiti responden yang menjawab soal selidik. Maklumat tentang identiti responden berdasarkan nombor perlu disimpan dalam fail berasingan.
4. Setelah maklum balas daripada responden kajian dimasukkan ke dalam sistem komputer untuk tujuan analisis data, nama dan alamat bagi responden yang mengambil bahagian dalam kajian adalah sulit dan tidak seharusnya didedahkan kepada pihak-pihak yang tidak terlibat dalam kajian tersebut. Ini adalah untuk mengelakkan maklumat peribadi bagi responden kajian dijual kepada pihak tertentu dan disalahgunakan untuk tujuan pemasaran tanpa persetujuan daripada responden kajian.
5. Tidak menggunakan data peribadi dalam fail data untuk tujuan analisis selanjutnya.

Sorotan Literatur

Dalam bab ini akan membincangkan serta memfokuskan kepada ketagihan media sosial, hubungan ketagihan media sosial dan kepuasan hidup serta hubungan antara ketagihan media sosial dan emosi di kalangan pelajar universiti di Malaysia. Sorotan literatur ini bertujuan untuk menyokong dan mengukuhkan kajian yang telah dilakukan oleh pengkaji. Dengan kajian lepas ini akan menjadi panduan, memberikan pengetahuan dan maklumat yang baharu dalam membantu dalam proses kajian iaitu sebagai rujukan berkaitan pengetahuan dan permasalahan yang lebih kurang sama. Selain itu, kajian-kajian lepas ini boleh dijadikan sebagai bahan bukti untuk kajian terkini yang mana merupakan satu kajian yang mengambil kira kesahan kandungan kajian yang diperolehi.

Teori Sistem Kebergantungan Media

Dalam kajian Normah et al. (2013) menjelaskan satu pendekatan yang memberikan kajian mendalam tentang hubungan individu dengan media ini adalah menerusi Teori Kebergantungan Media (Ball-Rokeach, 1985, 1989; Ball-Rokeach et al., 1984; DeFleur & Ball-Rokeach, 1989; Loges, 1994). Teori ini mengandaikan bahawa individu membentuk hubungan kebergantungan dengan media kerana mereka mempunyai matlamat dan sesetengah matlamat itu memerlukan akses kepada sumber yang dikawal oleh media massa (Ball-Rokeach, 1985, 1989). Tahap mikro teori ini yang dikenali sebagai kebergantungan media individu (IMD) memberikan asas kukuh untuk mengukur hubungan kebergantungan individu dengan media tertentu (Colman, 1990; Loges, 1994).

Walaupun telah banyak kajian yang dilakukan untuk menjelaskan peningkatan penggunaan Internet dan jenis maklumat yang diakses, namun sedikit sahaja kajian yang menggunakan Teori Sistem Kebergantungan Media sebagai kerangka untuk meneliti bagaimana media sosial telah menjadi satu keperluan dalam kehidupan seseorang individu khususnya remaja.

Kajian ini menggunakan Teori Sistem Kebergantungan Media ini untuk meneliti tahap mikro hubungan kebergantungan individu terhadap media sosial. Ball-Rokeach (1985: 47) telah mendefinisikan kebergantungan sebagai ‘hubungan di mana kepuasan, keperluan atau pencapaian matlamat oleh satu pihak adalah bergantung kepada sumber pihak lain’. Grant, Guthrie, dan BallRokeach (1991: 774) pula mentakrifkan sistem kebergantungan media sebagai teori ekologi yang cuba untuk meneroka dan menjelaskan peranan media dalam masyarakat dengan mendefinisikan hubungan kebergantungan di dalam dan seluruh peringkat analisis. Idea asas teori ini menyatakan ketiga-tiga komponen dikaitkan antara satu sama lain dalam keadaan “sistem” kebergantungan. Teori sistem kebergantungan media mengemukakan bahawa dalam masyarakat moden yang lebih kompleks serta pengalaman langsung untuk mendapatkan maklumat adalah terhad, maka seseorang itu bergantung kepada media untuk berhubung dengan institusi masyarakat (Ball-Rokeach, 1985). Hal ini menunjukkan bahawa kesan mesej media pada persepsi khalayak adalah satu fungsi bagaimana khalayak bergantung pada media massa sebagai sumber kepuasan matlamat. Bagaimanapun, hubungan ini berbeza-beza mengikut kepada kestabilan institusi sosial dan ketersediaan maklumat media (Ball-Rokeach, 1976; BallRokeach, 1985; Lowrey, 2004).

Sistem kebergantungan media terdiri daripada dua peringkat iaitu peringkat makro yang mewujudkan dan mengagihkan maklumat kepada peringkat mikro atau individu. Ball-Rokeach (1985) menyatakan kebergantungan antara sistem masyarakat, media dan khalayak dihasilkan oleh matlamat yang boleh dicapai melalui hubungan di antara tiga pihak. Matlamat individu adalah untuk mendapatkan maklumat yang diperlukan dalam masyarakat. Sistem masyarakat pula bergantung kepada media massa untuk menyampaikan maklumat mereka kepada individu sementara matlamat media adalah untuk mencapai kestabilan dan kuasa ke atas sistem sosial dan individu dengan mengawal sumber maklumat (Ball-Rokeach & DeFleur, 1989). Pada peringkat makro, teori ini menekankan hubungan saling kebergantungan di kalangan khalayak, media dan masyarakat serta menunjukkan kesan media terhadap khalayak sepanjang tempoh kebergantungan akibat perubahan sosial dan konflik (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976: 7). Peristiwa-peristiwa yang membawa kepada kebergantungan termasuklah semasa bencana alam dan teknologi, krisis politik seperti skandal, peperangan dan pembunuhan. Terdapat tiga fungsi maklumat utama pada peringkat ini iaitu mengumpul dan mencipta, memproses dan menyebarkan. Pada tahap mikro pula, Ball-Rokeach menjelaskan bahawa hubungan kebergantungan juga mempunyai kesan kepada pengguna individu media. Beliau telah menubuhkan pendekatan analisis peringkat mikro yang dipanggil kebergantungan media individu (IMD) bagi meneroka bagaimana individu boleh bergantung kepada media massa. Dalam peringkat ini tumpuan diberikan kepada persoalan mengapa individu pergi kepada media tertentu untuk memenuhi matlamat tertentu. Ini membawa pendekatan teori kebergantungan

media individu kepada hubungan antara matlamat dan sumber (Grant, Guthrie dan BallRokeach, 1991).

Andaian asas kebergantungan media individu ini menyatakan kelakuan individu media dipengaruhi oleh motivasi individu itu sendiri untuk memenuhi matlamat asas mereka. Oleh itu, matlamat dianggap dimensi utama kepada motivasi individu yang mendasari kebergantungan media individu (BallRokeach, 1985). Ball-Rokeach 47 *tal.* (1984: 3) telah mengenal pasti tiga dimensi motivasi individu dan mendefinisikan kebergantungan sebagai ‘hubungan di mana keupayaan individu untuk mencapai matlamat mereka bergantung kepada sumber maklumat media’. Dalam kebergantungan media individu (IMD), individu membangunkan hubungan kebergantungan dengan media untuk mencapai tiga matlamat iaitu pemahaman, orientasi dan keperluan (Ball-Rokeach, 1985). Matlamat-matlamat ini berkaitan dengan penggunaan media serta aspek-aspek lain dalam masyarakat. Setiap matlamat ini dikategorikan dalam dua dimensi iaitu sosial (matlamat yang berkaitan masyarakat) dan diri (matlamat yang berkaitan individu). Pemahaman diri (*self-understanding*) adalah proses mentafsir kepercayaan diri, tingkah laku seseorang dan konsep sendiri manakala pemahaman sosial melibatkan pemahaman individu lain, budaya dan peristiwa dunia. Orientasi diri pula berkaitan dengan bimbingan tingkah laku tertentu seperti makan minum, berpakaian, mengundi manakala orientasi sosial melibatkan cara berkelakuan terhadap orang lain. Keperluan sendiri (*solitary play*) merujuk kepada penggunaan media untuk bersantai, bermain manakala keperluan sosial (*social play*) melibatkan reaksi media dengan orang lain. Jenis dan kebergantungan berbeza-beza mengikut medium, genre dan kandungan tertentu.

Kajian Lepas

Ketagihan Media Sosial Dalam Kalangan Pelajar Universiti Di Malaysia

Dalam kajian Mohammad Rusdi Ab Majid, Zul Aizam Yassin, Aznida Aziz dan Nurhijrah Zakaria (2021) mendapati ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar merupakan isu penting yang dibincangkan di seluruh dunia. Kajian tersebut menggunakan kaedah kuantitatif sebagai reka bentuk utama yang melibatkan responden yang terdiri daripada 614 orang guru pelatih Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) di seluruh Malaysia. Hasil kajian menunjukkan bahawa ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar di Institut pendidikan Guru Malaysia berada pada tahap sederhana (Min = 2.69, SP = 0.65).

Rafiza *et al.* (2019) dalam Kajian Rintis: Kelaziman dan Akibat Mengalami FOMO di Kalangan Warga KUIS melibatkan kakitangan dan pelajar KUIS secara rawak kepada seramai lebih kurang 100 orang mendapati perkhidmatan media sosial dilihat sebagai penting dalam kehidupan belia dan orang muda masa kini. Peraturan dari dapatan kajian ini mendapati responden lazim atau bergantung dengan aplikasi rangkaian media sosial dalam kehidupan mereka. Kebergantungan dan kelaziman ini juga boleh dikatakan hampir tinggi. Lebih daripada separuh jumlah responden KUIS mengatakan mereka merasakan diri adalah sebahagian daripada media sosial. Namun tidak sampai ke tahap obses terhadap rangkaian media sosial ini. Dalam kajian ini mendapati lebih kurang 40 peratus lebih

responden lazim menyemak rangkaian media sosial sebaik sahaja bangun pada waktu pagi. Namun peratusan kecil di kalangan responden yang makan malam sambil melayari media sosial. Kekerapan melayari media sosial responden tinggi apabila mereka bersendirian. Begitu juga apabila mereka berada di dalam kelas atau mesyuarat. Lebih 20 peratus responden menunjukkan tanda-tanda kegagalan pengawalan penggunaan media sosial dan 28 peratus responden cuba menghadkan penggunaan media sosial tetapi gagal. Ini kerana lebih kurang 20 peratus responden menggunakan media sosial untuk melupakan masalah peribadi mereka. Namun sedikit sahaja peratusan pelajar menyatakan bahawa media sosial adalah penyebab keputusan peperiksaan yang teruk di kolej universiti.

Norhazlina *et al.* (2012) telah menjalankan ketagihan Facebook dalam kalangan pelajar sekolah. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketagihan Facebook dengan bilangan rakan dikenali ($r = .226$, $p < .05$) dan bilangan yang tidak dikenali ($r = .128$, $p < .05$). Ketagihan media sosial ataupun Facebook biasanya dikaitkan dengan penggunaannya secara berlebihan. Pengguna yang akses media sosial dalam satu jangka masa yang lama akan menjurus kepada ketagihan. Kajian ini menunjukkan responden yang mempunyai ketagihan Tahap 2 dan Tahap 3 akan akses Facebook antara satu hingga tiga jam pada persekolahan dan juga hujung minggu. Selari dengan kajian Mohd Effendi (2010) menunjukkan 38% pelajar sekolah akan mengakses Facebook sekurang-kurangnya 2 jam sehari. Ini jelas menunjukkan bahawa Facebook boleh dianggapkan sebagai satu aktiviti rutin dalam kalangan pelajar sekolah. Penggunaan Facebook dalam kalangan pelajar universiti juga menunjukkan mereka meluangkan masa yang lebih lama untuk melayari laman Facebook. Sebagai contoh, kajian oleh Sheldon (2008) menunjukkan secara purata pelajar akses Facebook selama 5 jam seminggu. Kajian oleh Ellison *et al.* (2007) pula menyebut pelajar menghabiskan masa 10 – 30 minit setiap hari untuk akses Facebook. Seterusnya kajian Ros *et al.* (2009) juga menunjukkan pelajar universiti akan akses laman sosial antara 10 – 60 minit sehari. Hal ini jelas menunjukkan bahawa Facebook merupakan antara laman yang wajib mereka lawati setiap kali mereka akses kepada media sosial.

Hubungan antara Ketagihan Media Sosial dan Kepuasan Hidup dalam Kalangan Pelajar Universiti di Malaysia

Rickless Das, Ferlis Bullare @ Bahari, dan Habibie Ibrahim (2014) telah melakukan kajian terhadap seramai 117 orang pelajar dalam sekitar Kota Kinabalu. Hasil kajian regresi menunjukkan penggunaan Internet signifikan sebagai peramal [$F(2,114) = 10.680$, $p < .05$] kepada afek positif dan negatif ($\beta = .023$, $P = .05$), tetapi bukan peramal kepada kepuasan hidup dan kebahagiaan pelajar. Hasil kajian ini mendapati, kesejahteraan subjektif golongan remaja turut terpengaruh kerana ramai golongan remaja yang kelihatan aktif dalam dunia siber tetapi dalam dunia realiti remaja tersebut lebih pendiam, Yong (2011) turut mendapati ketagihan Internet di Malaysia sepatutnya dikaji secara terperinci dalam bidang psikologi patologi iaitu kajian yang berkaitan dengan kesihatan mental kerana beliau mendapati terdapat peningkatan dari masa ke semasa pengguna Internet secara berlebihan yang turut mengundang gejala kemurungan dan masalah mental yang lain. Compton (2005) menyatakan kesejahteraan subjektif

merangkumi kebahagiaan dan kepuasan hidup yang akan diramal oleh penghargaan sendiri yang positif, personaliti, optimistik dan pemahaman tentang erti dan tujuan hidup.

Dalam kajian Michelle (2019) menyatakan berdasarkan ujian Fisher Exact, terdapat hubungan yang signifikan antara ketagihan media sosial dengan kepuasan hidup. Internet sebagai alat komunikasi massa semakin memberi impak dan meresapi segenap ruang kehidupan manusia sehingga melahirkan laman rangkaian sosial yang dinamakan media sosial. Kajian Michelle (2019) mengkaji hubungan antara ketagihan media sosial dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar kolej. Hasil kajian menunjukkan tahap ketagihan media sosial pelajar adalah rendah manakala tahap kepuasan hidup mereka adalah sederhana. Korelasi negatif yang ketara diperhatikan antara kepuasan hidup pelajar dan ketagihan media sosial dan skor min mereka pada toleransi maya dan komunikasi maya yang ditakrifkan di sini sebagai subdimensi ketagihan media sosial. Ketagihan media sosial dan subdimensinya menunjukkan tahap timbal balik positif yang tinggi. Subdimensi yang disebutkan adalah sangat koheren antara satu sama lain. Semakin ramai peserta ketagih dengan media sosial, semakin kurang mereka berpuas hati dengan kehidupan.

Hubungan antara Ketagihan Media Sosial dan Emosi dalam Kalangan Pelajar Universiti di Malaysia

Zarina *et al.* (2014) dalam kajian terhadap 120 orang pelajar daripada Kolej Komuniti Bandar Penawar mendapati tahap ketagihan media sosial responden adalah rendah iaitu 59.2 peratus daripada keseluruhan dapatan kajian. Ia diwakili sebanyak 71 orang responden. Sebanyak 46 orang responden iaitu 38.3 peratus berada pada tahap sederhana dan 3 orang dengan 2.5 peratus berada pada tahap ketagihan media sosial tinggi. Selain itu, daripada kajian ini juga mendapati tidak terdapat perbezaan ketagihan media sosial dan kecerdasan emosi berdasarkan jantina. Dari segi emosi pula menunjukkan terdapatnya hubungan yang positif dan signifikan di antara ketagihan media sosial dengan kecerdasan emosi. Terdapatnya hubungan positif yang rendah di antara kedua-dua pemboleh ubah, iaitu $r = 0.31$, $n = 120$, $p < .05$. Dalam kajian ini menunjukkan semakin tinggi ketagihan media sosial, semakin tinggi kecerdasan emosi.

Metode

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian yang digunakan berbentuk kuantitatif dan menggunakan kaedah tinjauan (*survey*) melalui penggunaan soal selidik. Menurut Amaratunga *et al.* (2002), kelebihan menggunakan kaedah kuantitatif ialah kekuatan hubungan di antara eksogenus dan endogenus dapat ditentukan dengan tepat melalui bukti statistik. Keputusan statistik juga memberikan arah hubungan konstruk jika digabungkan dengan teori dan literatur. Oleh itu, kajian ini dijalankan menggunakan kaedah kuantitatif. Dalam kajian ini juga, reka bentuk kajian Korelasi Pearson akan digunakan. Korelasi Pearson digunakan apabila sesuatu skor bagi sesuatu pemboleh ubah mahu dikaitkan atau dihubungkan.

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan di antara ketagihan media sosial dengan kepuasan hidup dan emosi

pelajar universiti. Seramai 275 orang pelajar telah terlibat dalam kajian ini sebagai responden. Satu set soal selidik merangkumi *Social Media Addiction Scale- Student Form* (SMAS-SF) bagi mengukur ketagihan media sosial dan instrumen pengukuran penilaian hidup, pengukuran afek dan kepuasan hidup. Satu bahagian melibatkan maklumat biografi subjek (maklumat responden) iaitu jantina, umur, agama, tahap pendidikan dan taraf perkahwinan.

Subjek Kajian

Subjek kajian adalah terdiri daripada pelajar universiti di Malaysia. Seramai 275 orang pelajar daripada universiti seluruh negara dijadikan sebagai subjek kajian ini. Sampel kajian dipilih secara rawak dengan menggunakan pendekatan *non-probability (convenience sampling)* iaitu dengan menggunakan kaedah soal selidik yang dibina menggunakan *Google Form*. Pensampelan mudah digunakan kerana tujuan kajian bukan untuk digeneralisasikan kepada keseluruhan populasi.

Tempat Kajian

Kajian ini dijalankan menggunakan pautan *Google Form* soal selidik yang telah dibina dan memerlukan capaian Internet bagi responden menjawabnya. Pemilihan pautan *Google Form* ini digunakan kerana kesukaran untuk mentadbir soal selidik secara bersemuka. Ini juga akan memudahkan responden untuk menjawab soal selidik ini walaupun berada di mana-mana sahaja dan hanya memerlukan jaringan Internet yang asas sahaja bagi

mengambil bahagian dalam soal selidik ini. Sasaran kajian ini adalah pelajar-pelajar universiti di seluruh Malaysia.

Alat Kajian

Bahagian 1 : Ciri Demografi Responden

Bahagian A terdiri daripada maklumat tentang diri subjek yang mengandungi 6 soalan iaitu umur, jantina, kaum (*ethnicity*), agama, status perkahwinan dan pendidikan.

Bahagian 2 : Social Media Addiction Scale – Student Form (SMAS-SF)

Instrumen *Social Media Addiction Scale- Student Form* (SMAS-SF) yang diasaskan oleh Cengiz Sahin (2018) ini mengandungi 29 soalan. Instrumen ini mengandungi 4 sub-skala iaitu toleransi virtual, komunikasi secara virtual, masalah virtual dan maklumat virtual. Setiap sub-skala mempunyai jumlah soalan yang berbeza. Sub-skala pertama iaitu toleransi virtual mempunyai 5 soalan manakala sub-skala kedua, komunikasi secara virtual mempunyai 9 soalan. Untuk sub-skala ketiga iaitu masalah virtual mempunyai 9 soalan dan sub-skala keempat, maklumat virtual mempunyai 6 soalan. Soalan-soalan ini mengandungi 5 skala Likert iaitu 1- Sangat tidak setuju, 2- Tidak setuju, 3- Neutral, 4- Setuju dan 5- Sangat setuju. Semua item di dalam skala adalah positif. Mata tertinggi yang boleh didapati adalah 145, manakala mata paling rendah adalah 29. Sahin (2018) menerangkan bahawa skor yang lebih tinggi menunjukkan bahawa subjek menganggap dirinya sebagai ‘penagih media sosial’.

Jadual 1

Komponen Subskala Soal Selidik Social Media Addiction Scale- Student Form (SMAS-SF)

Komponen Subskala	Kedudukan Item
Toleransi Virtual (<i>Virtual Tolerance</i>)	Item 1 – 5
Komunikasi Virtual (<i>Virtual Communication</i>)	Item 6 – 14
Masalah Virtual (<i>Virtual Problem</i>)	Item 15 – 23
Maklumat Virtual (<i>Virtual Information</i>)	Item 24 – 29

Jadual 2

Skor Ketagihan Media Sosial (*Sahithi, Mane & Agarkhedkar, 2020*)

Jumlah skor	Interpretasi Skor Min
28 – 58	Tidak ketagih
59 – 87	Ketagihan Ringan
88 – 116	Ketagihan Sederhana
117 – 145	Ketagihan Teruk

Bahagian 3 : Pengukuran Afek

Instrumen *Internasional Positive and Negative Affect Schedule Short Form* (I-PANAS-SF) yang diambil

daripada penyelidik Thompson (2007) digunakan untuk menilai perasaan (*affect*) responden. Terdapat 10 item di dalam versi PANAS ini dan responden boleh memilih penarafan 5 skala dari sangat sedikit kepada emosi yang amat dirasakan.

Jadual 3

Pecahan Item Mengikut Subskala I-PANAS-SF

Afek Positif	Teruja Penuh Perhatian Bersemangat Aktif Bangga
--------------	---

Afek Negatif	Kecewa Gelisah Bersalam Takut Bermusuhan
--------------	--

Bahagian 4 : Kepuasan Hidup

Instrumen *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Diener *et al.*, 1985) digunakan untuk menilai kepuasan hidup responden. SWLS adalah ukuran yang boleh

dipercayai dan kukuh yang merangkumi lima pernyataan yang mencerminkan penilaian positif terhadap kualiti hidup. Responden menilai persetujuan mereka dengan setiap satu pada skala ordinal tujuh mata.

Jadual 4

Item pengukuran SWLS

Dalam banyak perkara, kehidupan saya adalah hampir dengan ciri kehidupan ideal (sempurna) saya.
Keadaan kehidupan saya adalah cemerlang.
Saya berpuas hati dengan kehidupan saya.
Setakat ini, saya telah memperolehi perkara penting yang saya inginkan dalam kehidupan.
Jika saya dapat mengulangi kehidupan saya, saya tidak akan mengubah apa-apa pun.

Tatacara Kajian

Bagi mendapatkan data-data yang diperlukan, pengkaji telah mendapatkan kebenaran oleh pensyarah bagi Subjek PD6213 Statistik Penyelidikan Dalam Kaunseling Penyalahgunaan Dadah bagi membolehkan pengkaji melakukan penyelidikan. Sebagai langkah awal dalam menjalankan kajian, pengkaji menentukan apa yang hendak dikaji melalui pembacaan dan kajian-kajian lepas serta rujukan daripada perpustakaan, pusat sumber, Internet dan sebagainya. Di dalam kajian ini terdapat dua jenis data iaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperolehi dari soal selidik yang diedarkan manakala data sekunder diperolehi dari perpustakaan dan sumber-sumber yang lain. Seterusnya, langkah-langkah berikut telah dijalankan bagi menjalankan kajian ini:

- Menyediakan tajuk cadangan kajian.
- Membina objektif kajian.
- Menghantar tajuk, objektif dan kertas cadangan kajian kepada pensyarah untuk tujuan semakan dan kelulusan untuk meneruskan kajian.
- Menyediakan set soal selidik untuk mengumpul data (menggunakan alternatif yang ada iaitu melalui medium *Google Form*).
- Menghantar set soal selidik kepada pensyarah untuk tujuan semakan.
- Mewujudkan link *Google Form* dan mentadbir soal selidik dalam kalangan pengkaji terlebih dahulu bagi tujuan semakan.
- Menghantar atau mengedarkan link *Google Form* bagi tujuan mentadbir soal selidik kepada responden.
- Menunggu maklum balas responden untuk mengisi *Google Form*.
- Menggunakan program *IBM SPSS Statistics* versi 27.0. untuk analisis data dan kemudian menulis laporan akhir kajian.

Analisis Data

Data yang akan dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan kaedah Korelasi Pearson dan analisis statistik Regresi menggunakan komputer melalui program *IBM SPSS Statistics* versi 27.0.

Hasil Kajian

Hasil Analisis Secara Deskriptif

Jadual 5

Demografi Responden

Profil Demografi	Kekerapan (%)	Purata (Sisihan Piawai)
Jantina		
Lelaki	82 (29.8%)	
Perempuan	193 (70.2%)	
Umur		25.16 (6.969)
Bangsa		
Melayu	148 (53.8%)	
Cina	20 (7.3%)	
India	2 (0.7%)	
Bumiputera Sabah	90 (33.1%)	

Bumiputera Sarawak	11 (4.0%)
Lain-lain	3 (1.1%)
Agama	
Islam	213 (77.5%)
Kristian	42 (15.3%)
Buddha	15 (5.5%)
Hindu	2 (0.7%)
Lain-lain	3 (1.1%)
Status Perkahwinan	
Bujang	227 (82.5%)
Berkahwin	48 (17.5%)
Berceraai	0
Pendidikan	
Tiada Pendidikan rasmi	0
Sekolah Rendah	0
Sekolah Menengah	0
Sijil/Diploma	32 (11.6%)
Sarjana Muda	210 (76.4%)
Sarjana	30 (10.9%)
PhD	1 (0.4%)
Lain-lain	2 (0.7%)

Berdasarkan kepada Jadual 5, dengan jumlah responden seramai 275 orang pelajar universiti seluruh Malaysia, 193 pelajar atau 70.2% merupakan pelajar perempuan manakala 82 orang (29.8%) merupakan pelajar lelaki. Purata umur bagi responden ialah 25.16 dengan sisihan piawai 6.969. Responden apabila dilihat dari sudut kepelbagaian bangsa, 148 orang atau 53.8% adalah berbangsa Melayu, diikuti dengan Bumiputera Sabah seramai 90 orang (33.1%), Cina seramai 20 orang (7.3%), Bumiputera Sarawak seramai 11 orang (4.0%), bangsa India seramai 2 (0.7%) dan lain-lain seramai 3 orang responden (1.1%). Majoriti agama responden pula adalah

Islam dengan 213 orang (77.5%) diikuti dengan agama Kristian seramai 45 orang (15.3%), Buddha seramai 15 orang (5.5%), Hindu seramai 2 (0.7%) dan lain-lain seramai 3 orang responden (1.1%). Meneliti taraf perkahwinan pula, memandangkan responden merupakan pelajar universiti, 227 atau 82.5% orang responden masih bujang, manakala selebihnya 48 orang atau 17.5% telah berkahwin. Dari sudut tahap pendidikan responden, 210 orang responden atau 76.4% memiliki Sarjana Muda, 32 orang (11.6%) memiliki sijil atau diploma, 30 orang responden (10.9%) memiliki sarjana dan seorang pemegang PhD (0.4%).

Social Media Addiction Scale – Student Form (SMAS-SF)

Jadual 6

Analisis Min Ketagihan Media Sosial (Sahithi, Mane & Agarkhedkar, 2020)

Bil	Item	Min	Sisihan Piawai
1	Saya tidak sabar untuk melayari media sosial.	3.23	1.052
2	Saya sentiasa mencari rangkaian Internet untuk melayari media sosial.	3.69	1.099
3	Melayari media sosial adalah perkara pertama yang saya lakukan apabila saya bangun pada waktu pagi.	3.03	1.206
4	Saya melihat media sosial sebagai tempat melarikan diri daripada dunia nyata.	2.81	1.264
5	Tanpa media sosial kehidupan saya menjadi tidak bermakna.	2.19	0.962
6	Saya lebih suka menggunakan media sosial walaupun ada seseorang di sekeliling saya.	2.49	1.089
7	Saya lebih suka persahabatan di media sosial daripada persahabatan dalam kehidupan sebenar.	1.99	1.038
8	Saya dapat meluahkan diri saya lebih baik dengan orang-orang yang saya hubungi di media sosial.	2.37	1.153
9	Saya adalah seperti yang saya mahu kelihatan di media sosial.	2.61	1.158
10	Saya biasanya lebih suka berkomunikasi dengan orang melalui media sosial.	2.60	1.133
11	Walau keluarga tidak begitu menyukai, saya tetap menggunakan media sosial.	2.39	1.042
12	Saya mahu menghabiskan masa di media sosial apabila saya bersendirian.	2.92	1.201
13	Saya lebih suka komunikasi secara maya di media sosial.	2.45	1.077
14	Aktiviti media sosial mempengaruhi kehidupan seharian saya.	3.04	1.184
15	Saya tidak dapat menyiapkan kerja rumah kerana menghabiskan banyak masa di media sosial.	2.45	1.196
16	Saya berasa sedih jika saya terpaksa mengurangkan masa saya di media sosial.	2.03	0.951
17	Saya berasa tidak gembira apabila saya tidak berada di media sosial.	2.15	0.948
18	Saya merasa teruja berada di media sosial.	2.75	1.076
19	Saya terlalu kerap menggunakan media sosial sehinggalah saya ada masalah dengan keluarga saya.	1.73	0.897
20	Dunia misteri media sosial sentiasa menawan hati saya.	2.50	1.147

21	Saya tidak perasan yang saya lapar dan dahaga apabila berada di media sosial.	2.06	1.133
22	Saya menyedari bahawa produktiviti saya telah berkurangan kerana media sosial.	2.95	1.260
23	Saya mempunyai masalah fizikal kerana penggunaan media sosial.	2.07	1.079
24	Saya menggunakan media sosial walaupun ketika berjalan di jalan raya untuk sentiasa mendapatkan perkembangan semasa.	2.24	1.183
25	Saya suka menggunakan media sosial untuk sentiasa dimaklumkan tentang apa yang sedang berlaku.	3.58	1.123
26	Saya melayari media sosial untuk sentiasa dimaklumkan tentang perkara yang dikongsi kumpulan media sosial.	3.49	1.182
27	Saya menghabiskan lebih banyak masa di media sosial untuk melihat pengumuman khas (contohnya tarikh hari lahir).	3.06	1.195
28	Sentiasa dimaklumkan tentang perkara-perkara yang berkaitan dengan kursus saya (contohnya kerja rumah, aktiviti) membuatkan saya sentiasa berada di media sosial.	3.36	1.272
29	Saya sentiasa aktif di media sosial untuk segera dimaklumkan mengenai perkara yang dikongsi oleh kawan dan saudara-mara saya.	3.27	1.229

Skala : 1 = Amat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Tidak Pasti; 4 = Setuju; 5 = Amat Setuju

Jadual 6 menunjukkan analisis min ketagihan media sosial daripada SMAS-SF. Item yang mempunyai nilai min paling tinggi adalah “Saya sentiasa mencari rangkaian Internet untuk melayari media sosial” dengan min 3.69 (sisihan piawai = 1.099). Seterusnya diikuti dengan “Saya suka menggunakan media sosial untuk sentiasa dimaklumkan tentang apa yang sedang berlaku” dengan min 3.58 (sisihan piawai = 1.123). manakala item ketiga pula adalah “Saya melayari media sosial untuk sentiasa dimaklumkan tentang perkara yang dikongsi kumpulan media sosial” dengan min 3.49 (sisihan piawai = 1.182).

Item yang menunjukkan skor min yang paling rendah pula adalah “Saya terlalu kerap menggunakan media sosial sehinggakan saya ada masalah dengan keluarga saya” dengan min 1.73 (sisihan piawai = 0.897) diikuti dengan item “Saya lebih suka persahabatan di media sosial daripada persahabatan dalam kehidupan sebenar” dengan nilai skor min 1.99 (sisihan piawai = 1.038) dan item ketiga paling rendah nilai skor min adalah “Saya berasa sedih jika saya terpaksa mengurangkan masa saya di media sosial” dengan nilai skor min 2.03 (sisihan piawai = 0.951).

Jadual 7

Analisis Min SMAS-SF Mengikut 4 Subskala

Subskala	Min	Sisihan Piawai
Komunikasi Virtual (Virtual Communication)	22.87	6.953
Masalah Virtual (Virtual Problem)	20.68	6.480
Maklumat Virtual (Virtual Information)	18.99	5.409
Toleransi Virtual (Virtual Tolerance)	14.95	4.093

Berdasarkan Jadual 7, subskala komunikasi virtual mempunyai nilai skor min paling tinggi dengan 22.87 (sisihan piawai 6.953), diikuti dengan masalah virtual yang mencatat nilai skor min 20.68 (sisihan piawai =

6.480), seterusnya subskala maklumat virtual dengan nilai min 18.99 (sisihan piawai = 5.409) dan subskala toleransi virtual dengan nilai skor 14.95 (sisihan piawai 4.093).

Jadual 8

Analisis Tahap Ketagihan Media Sosial (Sahithi, Mane & Agarkhedkar, 2020)

Jumlah skor	Interpretasi Skor Min	Kekerapan (Peratusan)
28 – 58	Tidak ketagih	39 (14.2%)
59 – 87	Ketagihan Ringan	164 (59.6%)
88 – 116	Ketagihan Sederhana	68 (24.7%)
117 – 145	Ketagihan Teruk	4 (1.5%)

Jadual 8 menunjukkan tahap ketagihan responden kajian mengikut Sahithi, Mane dan Agarkhedkar (2020). Didapati bahawa berdasarkan jumlah skor responden terhadap SMAS-SF, majoriti responden iaitu 164 orang atau 59.6% mengalami ketagihan media sosial yang ringan. Seramai 68 orang responden atau 24.7% mengalami ketagihan media sosial yang sederhana diikuti 39 orang responden (14.2%) tidak mengalami ketagihan media sosial. Hanya 4 orang atau 1.5% responden didapati mengalami ketagihan media sosial yang teruk.

Pengukuran Afek

Bahagian ini menerangkan analisis min dan sisihan piawai bagi pengukuran afek responden. Jadual 9 di bawah menunjukkan paparan ringkas hasil analisis deskriptif tahap pengukuran afek responden. Berdasarkan Jadual 9, afek positif iaitu “teruja” mencatatkan min 3.47 (sisihan piawai = 0.941), “penuh perhatian” mencatat min 3.17 (sisihan piawai = 0.958), “bersemangat” mencatat min 3.62 (sisihan piawai = 0.960), “aktif” pula

mencatatkan min 3.45 (sisihan piawai = 0.959) dan “bangga” dengan nilai skor min 3.41 (sisihan piawai 1.095).

Manakala untuk afek negatif pula, “kecewa” mencatatkan nilai skor min 2.11 (sisihan piawai = 0.949), “gelisah” dengan nilai skor min 2.64 (sisihan piawai =

1.087), “bersalah” pula menunjukkan nilai min kedua rendah dengan 1.89 (sisihan piawai = 1.025), “takut” dengan nilai skor min 2.59 (sisihan piawai = 1.131) dan “bermusuhan” mencatatkan nilai skor min paling rendah dengan 1.39 (sisihan piawai = 0.734).

Jadual 9

Skor Min dan Sisihan Piawai untuk Afek

Item	Skala					Min	S. P.
	1	2	3	4	5		
Teruja	6	31	104	96	38	3.47	0.941
Kecewa	2.2	11.3	37.8	34.9	13.8	2.11	0.949
	83	102	65	21	2		
Gelisah	30.2	37.8	23.6	7.6	0.7	2.64	1.087
	45	82	89	46	13		
Bersalah	16.4	29.7	32.4	16.7	4.7	1.89	1.025
	131	67	56	17	4		
Penuh perhatian	47.6	24.4	20.4	6.2	1.5	3.17	0.958
	15	36	135	64	25		
Takut	5.5	13.1	49.1	23.3	9.1	2.59	1.131
	53	77	92	35	18		
Bersemangat	19.3	28.0	33.5	12.7	6.5	3.62	0.960
	7	20	96	99	53		
Aktif	2.5	7.3	34.9	36.0	19.3	3.45	0.959
	6	29	121	74	45		
Bermusuhan	2.2	10.5	44.0	26.9	16.4	1.39	0.734
	203	40	29	2	1		
Bangga	73.8	14.5	10.5	0.7	0.4	3.41	1.095
	21	22	102	84	46		
	7.6	8.0	37.1	30.5	16.7		

Skala : 1 = Sangat sedikit atau tidak pernah; 2 = Sedikit; 3 = Sederhana; 4 = Tinggi; 5 = Sangat tinggi; S. P. = Sisihan Piawai

Kepuasan Hidup

Baghian ini pula menerangkan analisis statistik min dan sisihan piawai bagi tahap kepuasan hidup responden. Nilai skor min paling tinggi adalah untuk item “Saya berpuas hati dengan kehidupan saya” sebanyak 4.69 (sisihan piawai = 1.490), diikuti “Setakat ini, saya telah memperolehi perkara penting yang saya inginkan dalam kehidupan” dengan nilai skor min 4.55 (sisihan piawai

1.494), “Keadaan kehidupan saya adalah cemerlang” mencatatkan nilai skor min 4.29 (sisihan piawai 1.382), seterusnya item “Dalam banyak perkara, kehidupan saya adalah hampir dengan ciri kehidupan ideal (sempurna) saya” dengan nilai skor min 4.22 (sisihan piawai = 1.494) dan item “Jika saya dapat mengulangi kehidupan saya, saya tidak akan mengubah apa-apa pun” dengan nilai skor min 3.64 (sisihan piawai = 1.887).

Jadual 10

Skor Min dan Sisihan Piawai untuk Kepuasan Hidup

Item	Skala							Min	S. P.
	1	2	3	4	5	6	7		
Dalam banyak perkara, kehidupan saya adalah hampir dengan ciri kehidupan ideal (sempurna) saya.	12	31	26	97	48	46	15	4.22	1.494
	4.4	11.3	9.5	35.3	17.5	16.7	5.5		
Keadaan kehidupan saya adalah cemerlang.	10	16	36	108	49	44	15	4.29	1.382
	3.6	5.8	13.1	39.3	16.7	16.0	5.5		
Saya berpuas hati dengan kehidupan saya.	6	20	23	80	50	66	30	4.69	1.490
	2.2	7.3	8.4	29.1	18.2	24.0	10.9		
Setakat ini, saya telah memperolehi perkara penting yang saya inginkan dalam kehidupan.	5	22	38	69	63	48	30	4.55	1.494
	1.8	8.0	13.8	25.1	22.9	17.5	10.9		
Jika saya dapat mengulangi kehidupan saya, saya tidak akan mengubah apa-apa pun.	52	33	44	58	33	32	23	3.64	1.887
	18.9	12.0	16.0	21.1	12.0	11.6	8.4		

Skala : 1 = Sangat tidak setuju; 2 = Tidak setuju; 3 = Sedikit tidak setuju; 4 = Neutral; 5 = Sedikit setuju; 6 = Setuju; 7 = Sangat setuju; S. P. = Sisihan Piawai

Hasil Analisis Secara Inferensi

Jadual 11

Hubungan Antara Ketagihan Media Sosial dengan Kepuasan Hidup dan Emosi Pelajar

Pembolehubah		Afek Positif	Afek Negatif	Kepuasan Hidup
Ketagihan Media Sosial	<i>Pearson Correlation</i>	.091	.131*	.086
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.133	.030	.156

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Hasil analisis korelasi untuk hubungan antara ketagihan media sosial dan kepuasan hidup merupakan satu hubungan yang positif yang lemah tetapi tidak signifikan ($r = .086$, $k > .05$). Maka hipotesis yang menyatakan “tidak terdapat hubungan antara ketagihan media sosial terhadap kepuasan hidup” adalah diterima. Boleh disimpulkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketagihan media sosial terhadap kepuasan hidup pelajar universiti.

Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan antara ketagihan media sosial dan afek positif pula merupakan

satu hubungan yang positif yang lemah tetapi tidak signifikan ($r = .091$, $k > .05$). Manakala hubungan antara media sosial dan afek negatif merupakan satu hubungan yang positif yang lemah tetapi signifikan ($r = .131$, $k < .05$). Keputusan ini menjelaskan bahawa pelajar yang mempunyai ketagihan media sosial yang tinggi juga mempunyai afek negatif tinggi yang signifikan. Memandangkan kajian ini mendefinisikan emosi sebagai afek negatif, maka hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat hubungan di antara ketagihan media sosial terhadap emosi pelajar universiti” adalah ditolak.

Jadual 12

Perbezaan Ketagihan Media Sosial Berdasarkan Jantina

Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	<i>df</i>	<i>t</i>	Sig. (2-tailed)
Ketagihan Media Sosial	Lelaki	82	77.7561	22.14741	124.389	.140
	Perempuan	193	77.3731	17.20058		.889

* $k < .05$

Jadual 12 menunjukkan nilai- $t = .140$, $df = 124.389$ dan aras signifikan menunjukkan tidak signifikan, $k > .05$. Justeru, hipotesis nol yang dibina untuk kajian ini adalah diterima. Hasil analisis ujian- t sampel bebas menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi ketagihan media sosial antara responden lelaki dan perempuan, $t(124.389) = 0.140$, $k > .05$.

Kesimpulan daripada Jadual 12 adalah, ketagihan media sosial antara responden lelaki dan perempuan adalah tidak berbeza secara signifikan, $t(124.389) = 0.140$, $k > .05$. Dengan itu, hipotesis nol yang menyatakan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi ketagihan media sosial antara responden lelaki dan perempuan adalah diterima.

Perbincangan dan Kesimpulan

Objektif utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti ketagihan media sosial di kalangan pelajar universiti di Malaysia. Daripada hasil dapatan kajian didapati bahawa majoriti responden kajian hanya mempunyai ketagihan media sosial yang ringan sahaja iaitu 59.6% manakala ketagihan media sosial yang teruk hanyalah 1.5% sahaja. Dapatan ini selari dengan kajian yang telah dijalankan oleh Sahithi, Mane dan Agarkhedkar (2020), yang turut disokong oleh Masthi, Pruthvi dan Phaneendra (2018) yang menyatakan bahawa ketagihan media sosial di kalangan pelajar dikenali pasti sebagai ringan dan sederhana. Rata-rata responden tidak merasa sedih apabila terpaksa mengurangkan masa di media sosial menunjukkan mereka tidak meletakkan keutamaan kepada media sosial.

Dapatan kajian ini mendapat bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketagihan media sosial terhadap kepuasan hidup pelajar universiti seperti yang

dinyatakan di dalam hipotesis 1. Ini bersesuaian dengan kajian yang telah dijalankan Basil dan Ling (2022) yang mengkaji hubungan antara ketagihan media sosial dengan kepuasan hidup dalam kalangan remaja di Sarawak. Basil dan Ling (2022) merumuskan perkara ini disebabkan pelajar atau remaja ini mempunyai peluang yang besar untuk menikmati segala keperluan dalam hidup semasa menjadi pelajar. Ditambah lagi segala keperluan kehidupan asas disediakan oleh keluarga manakala keperluan pendidikan disediakan secukupnya oleh universiti atau kolej yang mereka sertai. Perkara ini juga disokong oleh Hawi dan Samaha (2016) yang menyatakan bahawa para pelajar mungkin melihat kepuasan hidup dengan menilai kualiti secara konstruk dan keseluruhan, dengan meneliti aspek-aspek lain seperti keluarga, rakan, guru, teman sekelas dan majikan. Dapatan ini bagaimanapun tidak selari dengan Sahin (2017) dan Michelle (2019) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara ketagihan media sosial dengan kepuasan hidup pelajar.

Kajian ini telah menolak hipotesis yang menyatakan tidak terdapatnya hubungan antara ketagihan media sosial dengan emosi iaitu afek negatif. Ini selari dengan dapatan Zarina *et al.* (2014) yang menunjukkan terdapatnya hubungan yang positif dan signifikan di antara ketagihan media sosial dan emosi. Savci dan Aysan (2017) yang turut bersetuju dengan dapatan menyatakan bahawa emosi berkait rapat dengan tabiat penggunaan Internet dan ketagihan media sosial. Ybarra, Alexander dan Mitchell seperti yang dinyatakan oleh Savci dan Aysan (2017), apabila membuat perbandingan antara remaja yang tidak mempunyai simptom gangguan *mood*, remaja yang mempunyai simptom kemurungan lebih cenderung untuk bercakap dengan orang yang tidak dikenali di atas talian, berkomunikasi dan meluahkan perasaannya di media sosial. Pengguna media sosial yang mempunyai simptom patologi kebergantungan media sosial, mempunyai

kecenderungan untuk berkenalan dengan orang baru secara atas talian untuk cuba mencari sokongan emosi. Dalam erti kata lain, mereka memenuhi keperluan emosi mereka melalui pendekatan komunikasi alam maya dan dalam masa yang sama mencari keseronokan dan menghabiskan lebih banyak masa berbanding pengguna media sosial yang normal.

Kajian ni juga telah mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan antara jantina pelajar dengan ketagihan media sosial walaupun responden perempuan merupakan majoriti responden dengan 70.2%. Dapatan ini selari dengan kajian oleh Thomas (2020) dan Hawi dan Samaha (2016) yang menyatakan kurangnya perbezaan antara jantina untuk ketagihan media sosial.

Penemuan menarik yang ingin digariskan oleh kajian ini adalah hubungan positif antara ketagihan media sosial dengan emosi pelajar universiti. Pergantungan pelajar untuk mendapat sokongan emosi melalui penggunaan media sosial boleh membawa kepada ketagihan media sosial yang lebih teruk. Media sosial boleh memainkan peranan yang amat penting kepada pembentukan tingkah laku dan gaya interaksi para pelajar. Jika pelajar ini mendapat gangguan emosi disebabkan oleh ketagihan

media sosial, ia akan mempengaruhi tingkah laku dan hubungannya dengan dunia luar.

Perkembangan emosi ketika belajar melibatkan pewujudan identiti yang realistik dan koheren dalam konteks berkaitan dengan orang lain. Pelajar juga dalam proses belajar untuk menghadapi tekanan pembelajaran dan menguruskan emosi. Kecerdasan emosi ini memerlukan kesedaran.

Maka majlis-majlis ilmu berkenaan kesedaran untuk kecerdasan emosi dan juga kesihatan mental perlu dititikberatkan oleh pihak universiti contohnya untuk membentuk kemahiran para pelajar untuk berdepan dengan kecenderungan gangguan emosi ini.

Kajian ini bertujuan untuk menerangkan tahap ketagihan media sosial terhadap pelajar universiti di Malaysia dan hubungan ketagihan ini dengan kepuasan hidup dan emosi. Kajian ini membuktikan bahawa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara ketagihan media sosial dengan emosi pelajar universiti. Ini menunjukkan sekurang-kurangnya terdapat langkah-langkah yang boleh diambil untuk mengawal penggunaan media sosial secara tidak berlebihan oleh pelajar universiti.

Rujukan

- Alias, A., Shaban, S. H., Kamarul Arifain, S. M., & Abdul Karim, A. K. (2021). Hubungan kesunyian dengan ketagihan internet dalam kalangan pelajar Kolej Universiti Islam Melaka semasa pandemik COVID-19. *Jurnal 'Uluw',* 6(1), 65–79.
- Amaratunga, D., Baldry, D., Sarshar, M., & Newton, R. (2002). Quantitative and qualitative research in the built environment: application of “mixed” research approach. *Work Study,* 51(1), 17–31.
- Andrew, F. T., Tahir, Z., Malek, A., Rizal, A., & Yusof, M. (2020). Ketagihan penggunaan media sosial terhadap gaya hidup belia. *E-BANGI: Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan,* 17(9), 126–139.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students’ academic success. *Cogent Education,* 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Pagliari, C., Redel-Macías, M. D., & Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics,* 46. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>
- Ayub, M. S., Rozali, A. A., & Marni, N. (2019). Media Sosial dan Kecanduan Penggunaan Menurut Islam Muhammad. *Prosiding Seminar Sains Teknologi Dan Manusia,* 61–86. <http://eprints.utm.my/id/eprint/>
- Basil Wee, G. S & Ling, Y. L. (2022). A correlation study of life satisfaction and internet addiction among the teenagers in Sarawak. *Jurnal Penyelidikan Teknokrat II,* 22(1). Retrieved from <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jpt/article/view/17803>
- Diener, E., Emmons, R., Larson, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction of life scale. *Psychological Assessment,* 49(1), 71–75.
- Douglas A. G., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Daniel Fung, M. D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youth: A two-year longitudinal study. *American Academy of Pediatrics,* 127(2), 319–328.
- Desimawati, R. S. (2020). Kebutuhan afiliasi dengan intensitas penggunaan media sosial pada wanita yang telah menikah. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi,* 8(3), 541–550.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior,* 3, 211–218.
- Gysin, R. (1977). Dimension transitive orientierbarer graphen. *Acta Mathematica Academiae Scientiarum Hungaricae,* 29(3–4), 313–316.
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth,* 25(1), 780–786.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review,* 35(5), 576–586.
- Idemudia, E. C., Adeola, O., Raisinghani, M. S., & Achebo, N. (2017). The effects of gender on the adoption of social media: An empirical investigation. *AMCIS 2017 - America's Conference on Information Systems: A Tradition of Innovation, 2017-Augus,* 1–11.
- Iwamoto, D., & Chun, H. (2020). The emotional impact of social media in higher education. *International Journal of Higher Education,* 9(2), 239–247.
- Kemp, S. (2020, January 30). Digital 2020 : Global digital overview. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- Kemp, S. (2020, February 18). Digital 2020: Malaysia. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-malaysia>
- Masthi, N. R., Pruthvi, S. & Phaneendra, M. S. (2018). A comparative study on social media usage and health status among students studying in pre-university colleges of urban Bengaluru. *Indian Journal of Community Medicine,* 43(3), 180–184.

- Merriam-Webster. (n.d). Affect. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved June 16, 2022, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/affect>
- Michelle, M. M. (2019). Hubungan antara kecanduan media sosial, selfesteem dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/26281>
- Mohammad, R. A. M., Zul, I., Yassin, A., Aziz., & Nurhijrah, Z. (2021). Kajian menyeluruh ketagihan internet dalam kalangan pelajar pusat pengajian tinggi awam di Malaysia. *Journal of Information System and Technology Management*, 6(22), 212–223.
- Nelly Nurhidayah Mohamad, & NurFarhana Ardillah Aftar. (2020). Social media disorder and self-compassion among university students in Malaysia. *Journal of Psychology and Social Health*, 4, 46–55.
- Ngahdiman, I. N., & Razak, R. (2021). Hubungan antara ketagihan media sosial dengan pencapaian akademik: Kajian di Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(7), 54–62.
- Norhazlina, A. H., Abdul, M. A. R., Ahmad, F. M. A., & Wan, M. W. J. (2012). Ketagihan Facebook dalam kalangan pelajar sekolah. *Jurnal Bitara*, 5, 46–59.
- Normah, M., Wan, A. W. M., Fauziah, A., Maizatul, H. M., & Mohd, H. A. R. (2013). Kebergantungan internet dan aktiviti online remaja di Lembah Kelang. *Jurnal Komunikasi Malaysian*, 29(1), 199–212. <https://core.ac.uk/download/pdf/16388571.pdf>
- Onder, B. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73–82.
- Prasoon, R., & Chaturvedi. K. R. (2019). Life satisfaction: A literature review. *The Researcher-International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25–32.
- Rafiza, K., Siti, A. A., & Noor, F. A. R. (2019, Ogos 20). Kajian Rintis: Kelaziman dan Akibat Mengalami FOMO di Kalangan Warga KUIS <https://icits2019eproceeding.files.wordpress.com/2019/10/its006.pdf>
- Rickless, D., Ferlis, B., & Habibie, I., (2014, Disember 11). Penggunaan internet dan kesannya terhadap kesejahteraan subjektif dalam kalangan remaja: perbandingan peranan tanggungjawab jenis-jenis gaya keibubapaan. https://www.ums.edu.my/fpp/images/download/prose ding_skik2014/Rickless_Das.pdf
- Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2017(December Special Issue INTE), 515–520.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction - student form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 159–182.
- Sahithi, A., Mane, S. V., Agarkhedkar, S. (2020). Use of social media and its effects in school going adolescents. *Ind J Youth Adol Health*, 6(2), 20–25.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3). <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>
- Thomas, D. (2020). Social media addiction, critical thinking and achievement emotions among EFL students in Thailand. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 35(1), 157–171. <https://doi.org/10.21315/apjee2020.35.1.9>
- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 227–242. doi:10.1177/00220222106297301
- Umami, M. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Self*.
- Wood, M. A., Bukowski, W. M., & Lis, E. (2016). The Digital Self: How Social Media Serves as a Setting that Shapes Youth's Emotional Experiences. *Adolescent Research Review*, 1(2), 163–173. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0014-8>
- Zarina, S. K., Hanurra, H., & Nurazwin, A. (2014). Pengaruh ketagihan internet terhadap kecerdasan emosi dalam kalangan pelajar kolej komuniti bandar penawar. https://kipdf.com/pengaruh-ketagihan-internet-terhadap-kecerdasan-emosi-dalam-kalangan-pelajar-kol_5ac7e3be1723dd8be068144e.html
- Zhan, L., Sun, Y., Wang, N. & Zhang, X. (2016). Understanding the influence of social media on people's life satisfaction through two competing explanatory mechanisms. *Aslib Journal of Information Management*, 68, 347–361. 10.1108/AJIM-12-2015-0195.
- Zivnуска, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *Journal of Social Psychology*, 159(6), 746–760. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725>