

MEMBONGKAR MOTIF DI SEBALIK EKSRESI EMOSI BELIA MENERUSI MEDIA SOSIAL: SATU PENDEKATAN KUALITATIF *UNRAVELING THE MOTIVES BEHIND YOUTH'S EMOTIONAL EXPRESSION THROUGH SOCIAL MEDIA: A QUALITATIVE INQUIRY*

¹Nur Shaykilah Ali Osman

²Jamilah Maliki

^{1&2} Fakulti Pendidikan, Bahasa dan Komunikasi
Universiti Malaysia Sarawak

¹shaykhanzeb@gmail.com

²mjamilah@unimas.my

Dihantar/Received: 29 April 2025 | Penambahbaikan/Revised: 27 Mei 2025

Diterima/Accepted: 1 Jun 2025 | Terbit/Published: 30 Jun 2025

Abstrak Media sosial telah menjadi platform penting untuk generasi belia hari ini, berfungsi sebagai medium untuk penciptaan kandungan, terutamanya ekspresi emosi. Sebahagian besar kajian sedia ada memberi tumpuan kepada bentuk dan kesan ekspresi emosi, namun motif dalaman yang mencetuskan ekspresi tersebut, terutamanya dalam interaksi sosial seharian, masih belum dikaji secara mendalam. Kajian ini bertujuan mengenal pasti motif di sebalik ekspresi emosi belia di media sosial, yang masih kurang diterokai dalam penyelidikan lepas. Antara motif yang dijangka termasuk perasaan lega selepas meluahkan emosi, sokongan sosial, keinginan untuk difahami serta pembentukan imej diri. Melalui temu bual mendalam dengan 9 orang informan, kajian kualitatif ini menyelami motivasi untuk menggunakan media sosial. Analisis tematik digunakan untuk menganalisis data penyelidikan. Penemuan Penemuan mendedahkan bahawa platform seperti Twitter, Whatsapp, dan Instagram berfungsi sebagai saluran untuk ekspresi emosi di kalangan pemberi maklumat. Mankala jenis kandungan emosi yang sering dikongsikan adalah yang berunsur marah, tidak puas hati dan sedih. Tindakan meluahkan emosi di media sosial memberikan rasa lega dan kepuasan, dengan pemberi maklumat sering mengalami katarsis emosi apabila selesai. Terutamanya, pemberi maklumat menyatakan keutamaan untuk tidak mahu namanya disiarkan, selalunya memilih untuk mendaftar akaun palsu untuk melindungi identiti mereka. Tambahan pula, mereka menggunakan selektiviti dalam menentukan penonton untuk ekspresi emosi mereka. Salah satu intervensi yang dicadangkan ialah pelaksanaan latihan literasi emosi dan digital di peringkat sekolah dan universiti, dengan tujuan memperkasakan golongan belia dengan kemahiran menyatakan emosi secara beretika dan bertanggungjawab dalam persekitaran digital. Latihan ini boleh dilaksanakan melalui pembangunan modul literasi emosi digital yang disepadukan dalam subjek seperti Pendidikan Moral, Kesihatan Mental atau Teknologi Maklumat dan Komunikasi (ICT). Di samping itu, bengkel interaktif bersama kaunselor atau pakar kesihatan mental boleh dianjurkan, memberi tumpuan kepada teknik pengurusan tekanan, komunikasi berempati dan penggunaan jurnal digital sebagai medium ekspresi emosi secara sihat dan beretika.

Kata kunci: Emosi, Luahan, Media sosial, Pengguna aktif, Belia

Abstract Social media has become an important platform for today's youth, serving as a medium for content creation, particularly emotional expression. Most existing studies focus on the forms and effects of emotional expression, but the internal motives behind such expression, especially in everyday social interactions, remain understudied. This research aims to identify the motives behind youth's emotional expression on social media, an area that has been underexplored in previous studies. Among the anticipated motives are feelings of relief after expressing emotions, social support, the desire to be understood, and self-image formation.

Through in-depth interviews with nine informants, this qualitative study delves into the motivations for using social media. Thematic analysis was used to analyze the research data. The findings reveal that platforms such as Twitter, WhatsApp, and Instagram serve as channels for emotional expression among the informants. The types of emotional content most frequently shared include anger, dissatisfaction, and sadness. Expressing emotions on social media provides a sense of relief and satisfaction, with informants often experiencing emotional catharsis afterward. Notably, the informants emphasized their preference for anonymity, often creating fake accounts to protect their identities. Additionally, they are selective in choosing their audience for emotional expression. One proposed intervention is the implementation of emotional and digital literacy training at the school and university levels, aimed at empowering youth with the skills to express emotions ethically and responsibly in digital environments. This training could be delivered through the development of digital emotional literacy modules integrated into subjects such as Moral Education, Mental Health, or Information and Communication Technology (ICT). Furthermore, interactive workshops with counselors or mental health professionals could be organized, focusing on stress management techniques, empathetic communication, and the use of digital journals as a medium for healthy and ethical emotional expression.

Keywords: *Emotion, Expression, Social media, Active user, Youth*

PENGENALAN

Media baharu berbentuk digital, dan selalunya mempunyai ciri-ciri yang boleh dimanipulasi, mudah alih, padat, boleh dimampatkan dan interaktif. Kemudahan akses melalui peranti mudah alih pula mempercepatkan proses perkongsian emosi secara spontan. Sebagai contoh, seorang remaja mungkin meluahkan kemarahan di X sejurus selepas berbalah akibat kemampuan untuk mengakses platform tersebut pada bila-bila masa. Namun, sifat segera ini juga boleh mengakibatkan tindakan spontan yang mendatangkan penyesalan di kemudian hari (Valkenburg & Peter, 2011). Kemunculan teknologi baru digital menandakan perubahan radikal yang berpotensi bagi siapa yang mengawal maklumat, pengalaman dan sumber (Moreno dan Koff, 2015). Salah satu media baharu yang semakin pesat berkembang dan telah sebatu dalam kehidupan kita pada era digital ini adalah media sosial. Menurut Setiadi (2016), media sosial adalah satu medium di internet yang membolehkan pengguna mengekspresikan dirinya mahupun berinteraksi, bekerjasama, berkongsi, berkomunikasi dengan pengguna lain dalam membentuk ikatan sosial secara maya.

Belia masa kini secara sadar menyesuaikan ekspresi diri mereka dengan logik algoritma platform (Patterson & Reeves, 2022). Contohnya, penelitian di TikTok mendedahkan bagaimana remaja mengubah gaya komunikasi dari 'cakap rojak' ke bahasa baku untuk meningkatkan keterlihatan kandungan (Abidin, 2021). Manakala emosi pula adalah Emosi merujuk kepada keadaan psikologi dan fisiologi yang kompleks yang melibatkan perasaan subjektif, rangsangan fisiologi, penilaian kognitif, dan tingkah laku ekspresif. Emosi memainkan peranan penting dalam pengalaman manusia, mempengaruhi pemikiran, tingkah laku, dan interaksi sosial (Izard, 2009).

Emosi dalam media sosial merujuk kepada pengalaman efektif yang diungkapkan, dimodulasi, dan diberi makna melalui ciri-ciri platform digital, di mana ia berfungsi sebagai mata wang sosial 'social currency' dan bahan algoritmik 'algorithmic content' (Pang & Woo 2023). Ciri interaktif media sosial meningkatkan intensiti luahan, sebagai contoh emosi marah menjadi "viral outrage" melalui fitur retweet/stitch (Tandoc et al., 2023). Kajian lepas mendapati kandungan emosi negatif di Facebook mendapat 1.7 kali lebih banyak penglibatan

'*engagement*' (Le et al., 2024). Kajian ini bertujuan untuk meneroka motif yang mendorong ekspresi emosi di kalangan pengguna platform media sosial, terutamanya twitter, instagram, facebook dan whatsapp. Justeru, objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti motif utama di sebalik ekspresi emosi di platform media sosial dalam kalangan pengguna belia.

KAJIAN LITERATUR

Definisi media sosial menurut Dollarhide (2019) menitikberatkan media sosial sebagai teknologi berasaskan komputer yang berfungsi sebagai saluran asas untuk penciptaan, perkongsian dan pertukaran maklumat dalam komuniti maya. Perspektif ini menggambarkan media sosial sebagai alat neutral yang bersifat statik, dengan fokus utama kepada fungsi medium komunikasi. Sebaliknya, perspektif kontemporari yang dikemukakan oleh van Dijck (2021) menawarkan kerangka konseptual yang lebih dinamik dengan menjadikan media sosial sebagai "ekosistem sosioteknikal" yang kompleks. Dalam kerangka ini, wujud interaksi dinamik antara tiga komponen utama: (1) manusia, (2) sistem algoritma, dan (3) struktur platform. Konsep *design affordances* menjadi elemen yang menjelaskan bagaimana ciri-ciri teknikal platform secara aktif membentuk, mengarahkan, dan membatasi tingkah laku pengguna. Ia membolehkan pengguna mencipta, berkongsi, dan bertukar maklumat, idea, dan pemikiran dalam komuniti dan rangkaian maya.

Yin et al. (2019) menggunakan pendekatan kualitatif untuk menganalisis kandungan kiriman Facebook yang mempengaruhi emosi pengguna. Kajian ini mengkategorikan kandungan Facebook kepada tema utama (seperti keganasan rumah tangga, kiriman lucu, bencana alam, pencemaran, dan kandungan pasca kemalangan), sub-tema, dan sub-sub-tema untuk memahami kesan terhadap emosi pengguna. Kajian ini juga mendapati bahawa kandungan di Facebook mempunyai potensi untuk mempengaruhi keadaan emosi pengguna dalam kedua-dua aspek positif dan negatif. Penemuan ini menegaskan kepentingan pelaksanaan program literasi media yang lebih berkesan khususnya dalam kalangan golongan belia. Hal ini demikian kerana belia pada umumnya masih belum mencapai tahap kematangan yang optimum dalam mekanisme pengawalan emosi, menjadikan mereka lebih terdedah kepada kesan negatif akibat pendedahan kepada kandungan-kandungan yang tidak sihat seperti keganasan rumahtangga atau bencana alam. Pendedahan berterusan kepada kandungan sedemikian berpotensi mencetuskan pelbagai masalah psikologi termasuk stres, gangguan emosi, malah gejala kemurungan. Di sebalik itu, walaupun kandungan positif seperti kandungan jenis positif dan bahagia mampu berperanan sebagai mekanisme pengurusan emosi yang efektif, penggunaan yang terlampau dan bergantung sepenuhnya kepada kandungan sedemikian untuk mengawal emosi boleh membawa kepada fenomena escapism (pelarian diri) atau pengabaian terhadap tanggungjawab-tanggungjawab kehidupan sebenar. Fenomena ini jika berterusan boleh menjejaskan keseimbangan psikologi dan produktiviti individu dalam jangka masa panjang.

Kajian oleh Lin, Tov & Qiu memberikan pandangan mengenai aspek struktur pendedahan emosi dalam rangkaian sosial, manakala kajian oleh Yin et al. secara kualitatif meneliti tema kandungan tertentu dan kesannya terhadap emosi pengguna. Kedua-dua kajian ini menekankan kompleksiti pengalaman emosi di platform media sosial dan mencadangkan bahawa pengguna perlu berhati-hati terhadap kandungan yang mereka libatkan untuk mengurus kesejahteraan emosi mereka.

Kajian oleh Waterloo et al. (2018) dan Oktavilia serta Marahayu (2023) menunjukkan bahawa wujudnya norma tidak formal dalam meluahkan emosi di media sosial, di mana emosi positif seperti kegembiraan, kebanggaan, rasa syukur, dan keghairahan umumnya dianggap lebih sesuai untuk diluahkan berbanding emosi negatif. Sebagai contoh, pengguna media sosial lebih cenderung untuk berkongsi pencapaian peribadi, momen bahagia, atau pengalaman yang

memberi inspirasi tanpa dipandang negatif (Waterloo et al., 2018). Sebaliknya, luahan emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, kesedihan, kebimbangan, dan rasa putus asa sering dianggap kurang sesuai, terutamanya jika diungkapkan secara berlebihan atau tanpa konteks yang jelas (Oktavilia & Marahayu, 2023). Pengguna cenderung menyesuaikan luahan emosi berdasarkan persepsi penerima, di mana emosi positif dilihat lebih "selamat" dan kurang berisiko menimbulkan konflik (Waterloo et al., 2018). Mankala kajian Oktavilia & Marahayu (2023) menyatakan bahawa media sosial sering menjadi platform untuk mempamerkan imej ideal, menyebabkan pengguna mengelak luahan negatif yang mungkin dianggap sebagai tanda kelemahan.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif yang melibatkan sejumlah 9 informan, terdiri daripada belia yang aktif menggunakan media sosial di Malaysia. 9 informan tersebut dipilih menggunakan teknik snowball dan terdiri daripada belia yang sudah bekerja dan masih belajar berumur di antara 18 tahun sehingga 40 tahun. Kajian ini memfokuskan pada belia aktif media sosial yang kerap meluahkan emosi. Satu populasi yang sukar diakses melalui kaedah pensampelan rawak. Teknik snowball membolehkan penyelidik mencapai subjek yang memenuhi kriteria khusus ini melalui rangkaian sosial mereka sendiri (Parker et al., 2019). Kajian tentang luahan emosi merupakan topik yang bersifat peribadi dan sensitif. Teknik Snowball membina kepercayaan awal melalui pengenalan oleh rakan sebaya, meningkatkan kecenderungan informan untuk berkongsi pengalaman secara jujur (Biernacki & Waldorf, 1981). Sebagai kajian kualitatif yang bersifat eksploratori, teknik ini membolehkan pengumpulan data mendalam dari informan yang benar-benar relevan, walaupun dengan saiz sampel yang kecil (Naderifar et al., 2017). Sesi temu bual akan berlangsung selama kira-kira 45 hingga 60 minit, dan setiap sesi akan dirakam dan ditranskrip untuk analisis bagi mendapatkan penemuan kajian. Analisis digunakan untuk menganalisis dapatan kajian. Berikut merupakan soalan temu bual yang telah digunakan Ketika sesi temu bual mendalam Bersama informan:

Bil	Soalan Temu bual
1	Adakah aplikasi yang digunakan untuk meluahkan ini sangat penting untuk anda?
2	Apakah jenis aplikasi yang digunakan untuk meluahkan dan kenapa aplikasi tersebut digunakan berbanding aplikasi lain?
3	Adakah anda berasa puas setelah meluahkan perasaan (expression of emotion) di media sosial? Kenapa?
4	Apakah yang anda harapkan setelah meluahkan di media sosial?
5	Adakah aplikasi yang digunakan untuk meluahkan ini sangat penting untuk anda?

DAPATAN KAJIAN

Keaktifan luahan dan jenis media sosial yang digunakan:

Aktif

Kajian mendapati bahawa golongan belia sangat aktif dan kerap meluahkan di media sosial tidak mengira masa. Apa sahaja yang terlintas difikiran akan diluahkan di media sosial pilihan terutamanya jika berasa marah, benci, sedih dan sebagainya. Bukan sahaja luahan berbau negatif, namun jika berasa bahagia juga turut diluahkan di media sosial. Rasa benci terhadap

sesuatu seperti perangai kawan membuatkan Informan 1 cenderung untuk menulis dalam aplikasi X yang dulu dikenali sebagai aplikasi Twitter sebagai medium untuk melegakan perasaan. Twitter menjadi platform utama saya untuk meluahkan pelbagai emosi, termasuk rasa benci, marah, kekecewaan, bahkan minat terhadap seseorang. Saya memilih Twitter kerana platform lain tidak sesuai untuk luahan perasaan sebenar, saya boleh mengawal privasi dengan memilih siapa yang boleh melihat tweet, dan persekitaran Twitter yang memahami. Rakan maya di sini tidak akan membincangkan luahan saya melainkan saya sendiri membuka topik tersebut.

Twitter menjadi platform utama saya untuk meluahkan pelbagai emosi, termasuk rasa benci, marah, kekecewaan, bahkan minat terhadap seseorang. Saya memilih Twitter kerana platform lain tidak sesuai untuk luahan perasaan sebenar, saya boleh mengawal privasi dengan memilih siapa yang boleh melihat tweet, dan persekitaran Twitter yang memahami. Rakan maya di sini tidak akan membincangkan luahan saya melainkan saya sendiri membuka topik tersebut.
Informan 1

Informan 1 menggunakan aplikasi twitter secara kerap begitu juga dengan informan 2 yang menggunakan aplikasi twitter sebagai aplikasi yang paling kerap digunakan untuk meluahkan emosi. Informan 1 juga menganggap bahawa aplikasi twitter lebih sesuai digunakan untuk mengekspresikan emosi berbanding aplikasi lain. Sama seperti informan 2 yang menyatakan bahawa kenalan di twitter tidak akan menghakimi jenis luahan yang di ekspresikan di Twitter. Tidak kira dari segi emosi positif mahupun emosi negatif.

I spent a lot of my time in Twitter. I posted a lot and I don't feel to think first if I want to post anything in Twitter. I literally post everything in Twitter. The happy me, the sad me, the frustrated me, the anger me, I post literally everything about me in Twitter. Because the circle that I have there is my safe circle. They won't judge me if I post something there. So safe circle. Informan 2

Informan 2 menggunakan aplikasi twitter secara kerap untuk meluahkan ekspresi emosi dan berasa selamat jika meluahkan di aplikasi tersebut, berbeza dengan informan 4 yang menggunakan aplikasi whatsapp lebih kerap berbanding aplikasi media sosial yang lain. Hal ini kerana, informan 4 berasa lebih mudah untuk menggunakan aplikasi whatsapp kerana berada di kawasan yang kurang jaringan internet.

Berjam-jam juga, sebab nak connect dengan customer apa semua kan. Macam yang kilah nampak la kan, Whatsapp status Aten kan macam bebenang kan. Whatsapp lah sebab dia macam private sikit, kita boleh pilih siapa yang boleh tengok apa yang kita tulis. Macam kalau dekat Instagram kan dia macam terlalu open. Pastu Whatsapp ni senang tak pakai banyak data, macam Aten kan stay kat Felda so, kat sini line slow. Kalau up status Whatsapp dia macam easy and laju sikit. Informan 4

Informan 4 menggunakan dengan kerap aplikasi whatsapp sebagai medium interaksi kerana beranggapan aplikasi tersebut lebih privasi berbanding aplikasi media sosial yang lain, berbeza pula dengan informan 5 yang menggunakan aplikasi Instagram sebagai aplikasi harian dan kerap digunakan kerana berasa tidak selesa jika menggunakan aplikasi lain untuk memuat naik hal peribadi. Aplikasi Whatsapp dianggap lebih privasi kerana sebarang interaksi terhadap kepada nombor telefon yang disimpan Sahaja berbeza dengan platform terbuka seperti aplikasi X atau Facebook.

Actively Biha guna is Instagram lah sekarang ni. Memang biha akan buka akan scroll hari-hari. Entah la mungkin sebab Biha tak rasa media sosial lain Biha kena update life biha. Biha rasa macam Instagram je yang biha suka nak upload atau update mungkin sebab kat Instagram tu is current friends Biha. Kiranya bukan kawan lama biha, macam circle kat Instagram tu adalah circle time zaman study kat UNIMAS. Biha tak suka kenalan lama Biha tau sangat perkembangan Biha, apa Biha buat, kerja apa, kat mana, macam tu lah. Informan 5

Informan 5 kerap menggunakan aplikasi instagram kerana kenalan terdiri daripada kenalan baharu. Manakala, informan 6 pula menggunakan instagram namun menyembunyikan identiti sebenar. Informan 5 secara selektif memilih Instagram kerana membolehkan interaksi terhadap dengan 'current friends' (rakan semasa) berbanding kenalan lama. Ini mencerminkan keinginan untuk mengawal naratif perkembangan diri. Informan 5 juga menyatakan bahawa Instagram dipilih kerana majoriti pengikutnya terdiri dari rakan seuniversiti (UNIMAS), menunjukkan keutamaan terhadap komuniti yang memahami konteks semasa hidupnya

Boleh la kerap juga lah. Kamek nang tulis apa semua yang kamek sik puas hati ka apa di Instagram tapi ya actually fake account kamek bah. Haha. Informan 6

Informan 6 menggunakan aplikasi Instagram secara kerap untuk mengekspresikan emosi dengan menyembunyikan identiti asal, berbeza dengan informan 7 yang lebih memilih untuk menggunakan aplikasi twitter secara kerap. Namun, tujuan utama penggunaan media sosial tersebut masih sama iaitu untuk mengekspresikan emosi di media sosial.

Sangat kerap ye. Apa yang aku rasa aku fikir marah sedih gembira semua aku tweet. Informan 7

Informan 6 menggunakan aplikasi Instagram untuk meluahkan emosi, berbeza dengan informan 8 yang lebih selesa menggunakan aplikasi whatsapp secara kerap untuk mengekspresikan segala emosi.

Whatsapp kerap sangat. Kerap lah. Boleh kata every single thing yang kamek rasa, kamek fikir nang akan di post up status. Informan 8

Informan 8 dan informan 9 lebih kerap meluahkan emosi dalam aplikasi whatsapp. Informan 9 juga menyatakan bahawa kenalan di aplikasi whatsapp berbeza dengan aplikasi lain.

Whatsapp yang paling kerap kita nak share apa-apa. Kalau social media lain jarang lah juga sebab circle kita kat Instagram tak sama dengan Whatsapp. Whatsapp ni ramai boleh tengok status kita, client, family, kawan semua seen status Whatsapp kita. Informan 9

Bergantung dengan mood

Berbeza dengan informan yang lain, informan pula hanya akan menggunakan media sosial untuk meluahkan sekiranya berasa marah. Informan 3 menunjukkan pola luahan emosi yang sangat bergantung pada keadaan afektif 'mood-dependent posting behavior', dengan ciri-ciri khusus seperti kecenderungan emosi spesifik iaitu Informan 3 hanya menggunakan media sosial sebagai ekspresi untuk meluahkan emosi marah.

Depends dengan mood saya time tu. Sebab saya memang tweet meluahkan kalau saya marah bah. Jadi kalau haritu saya marah memang saya akan type and post. Kalau saya ndak marah nah ndak la saya post hahaha. Tapi selalunya saya akan pos malam sebelum tidur kira macam penutup hari saya lah. Kira hari-hari juga lah. Di twitter ni memang close friend saya ja. Orang yang tidak rapat memang saya tidak follow dan account ni private haha. Informan 3

Kesimpulannya, kesemua informan kerap menggunakan media sosial sebagai tempat luahan emosi kecuali informan 3 yang hanya akan meluahkan di media sosial bergantung kepada keadaan semasa. Media sosial yang sering di gunakan adalah aplikasi twitter atau nama barunya adalah X. Seterusnya aplikasi whatsapp dan yang terakhir adalah instagram. Informan berpendapat bahawa jenis aplikasi ini mempengaruhi cara untuk mengekspresikan emosi. Informan 1,2,3 dan 7 memilih aplikasi twitter sebagai medium untuk meluahkan emosi samaada emosi positif mahupun emosi negatif. Hal ini kerana, keempat-empat informan ini berpendapat bahawa kenalan dalam aplikasi twitter ini adalah golongan yang boleh dipercayai atau dalam erti kata lain ialah *safe circle*. Seterusnya, informan 4,8,9 kerap menggunakan aplikasi whatsapp sebagai medium untuk meluahkan emosi. Informan memilih aplikasi whatsapp kerana ciri-cirinya yang boleh menetapkan jumlah dan nama kenalan yang boleh melihat luahan informan. Informan berpendapat bahawa aplikasi whatsapp mempunyai ciri-ciri privasi berbanding aplikasi lain. Manakala informan 5 dan informan 6 lebih suka untuk menggunakan aplikasi instagram untuk mengekspresikan emosi dalam media sosial. Namun begitu, informan 5 berpendapat bahawa tidak ada keperluan untuknya mempertontonkan kehidupan di dalam media sosial lain. Informan 6 mendaftar akaun palsu instagram untuk mengekspresikan emosi tanpa diketahui oleh sesiapa. Maka dengan itu, tiga aplikasi media sosial iaitu twitter, whatsapp dan instagram adalah aplikasi yang kerap digunakan untuk mengekspresikan luahan emosi di media sosial dalam kalangan belia. Dalam konteks perkembangan emosi, penggunaan akaun palsu secara berterusan berpotensi menjejaskan pembentukan literasi emosi yang sihat. Menurut penelitian Nadkarni dan Hofmann (2012), ketergantungan kepada platform anonym untuk meluahkan emosi boleh menghadkan peluang individu untuk mengembangkan kemahiran pengawalan emosi yang efektif dalam konteks dunia nyata. Lebih membimbangkan, pola ini boleh membentuk kitaran ketagihan terhadap penyamaran identiti sebagai mekanisme utama pengurusan tekanan emosi. Dari perspektif sosial, normalisasi penggunaan akaun palsu untuk ekspresi emosi menyumbang kepada erosi kepercayaan dalam hubungan interpersonal (Clark et al., 2018). Fenomena ini mencipta paradoks di mana individu mengalami kesukaran untuk membina hubungan autentik akibat ketergantungan kepada interaksi berasaskan identiti tidak tulen. Tambahan pula, kebutuhan untuk mendapatkan validasi sosial melalui interaksi palsu boleh menghasilkan suatu bentuk kepuasan emosi yang bersifat sementara dan tidak stabil.

Perasaan setelah meluahkan emosi:

Puas/lega

Kajian mendapati bahawa belia suka berkongsi luahan emosi di media sosial kerana akan berasa puas dan lega setelah selesai meluahkan emosi yang dipendam daripada orang lain. Belia juga tidak suka digambarkan sebagai pembawa aura negatif jika bercerita kepada seseorang ketika marah dan tidak puas hati. Maka, mereka lebih suka untuk menulis di media sosial untuk melepaskan rasa yang dipendam tanpa diketahui identiti mereka. Kecenderungan belia untuk mengelak daripada digambarkan sebagai pembawa aura negatif berkait rapat dengan stigma sosial terhadap ekspresi emosi negatif dalam masyarakat. Menurut penelitian

Rusch et al. (2014), stigma emosi negatif menyebabkan individu yang meluahkan perasaan seperti kemarahan, kekecewaan, atau kesedihan sering dilabel sebagai toksik, dramatik atau lemah oleh masyarakat. Hal ini menimbulkan tekanan sosial terhadap belia untuk mengekalkan imej dalam interaksi bersemuka, memandangkan ekspresi emosi negatif boleh mengancam penerimaan sosial (social acceptance) dan hubungan interpersonal (Chow & Wan, 2017).

kalau aku meluahkan tu dalam keadaan marah, lepas itu memang aku rasa lega. Sebab bila kau marah, kau ndak boleh direct marah orang tu, kau kena tahan. So, Tweet ja la mampu untuk keluarkan rasa marah tu. Informan 1

Informan 1 berasa lega setelah meluahkan emosi marah di dalam aplikasi twitter. Perasaan marah tersebut tidak boleh dilontarkan kepada orang lain menyebabkan informan 1 bertindak untuk meluapkannya di dalam aplikasi twitter untuk berasa lega. Begitu juga dengan informan 2 yang akan berasa puas apabila meluahkan emosi di aplikasi twitter.

okay I felt relief after I press the button 'tweet'. Okay what I wanted to say was already there and I don't mind if people read it or not. But then, after a moment, I read back my post kan I don't feel great tho. I was like okay that was me 5 minutes ago. Hahaa. So, I might delete the post because it's not the same me 5 minutes ago haha. I don't feel great if someone maybe screenshot it then sebakkan haha. I don't want people to see me that way lah. Informan 2

Informan 2 berasa puas setelah meluahkan emosi dalam aplikasi twitter walaupun selepas lima minit tulisan luahan tersebut akan di padam kerana tidak ingin kenalan beranggapan buruk. Manakala, informan 3 menganggap bahawa aplikasi twitter sebagai sahabat baik seolah-olah mendengar luahan hati dan berasa puas setelah berkongsi luahan emosi.

saya rasa macam puas hati bah, sebab saya boleh luahkan emosi saya tu without marah dengan orang tu depan-depan. Pastu saya rasa puas hati bah bila orang boleh baca jugak biarpun orang yang baca tu ndak kenal orang yang saya mau marah tu personally. Saya rasa macam ada kawan untuk meluahkan jugak bah bila saya pakai Twitter ni untuk meluahkan. Kiranya Twitter ni bestfriend saya. Hahaha. Informan 3

Informan 3 merasa puas hati setelah meluahkan di media sosial kerana beranggapan seperti ada orang lain yang mendengar dan sedar akan masalah yang dihadapi pada ketika itu walaupun kenalan di media sosial tidak tahu secara lebih terperinci masalah yang dihadapi oleh informan. Informan 4 juga memberi pendapat yang sama iaitu berasa puas hati apabila meluahkan dan luahan tersebut dibaca oleh kenalan maya.

Rasa macam puas kot sebab kita dapat share apa yang kita rasa dengan orang lain tu dan kita tau orang lain tu baca juga apa yang kita tulis. Sebab Aten pernah lah hide bluetick ni, kan kalau kita hide bluetick kita tak nampak siapa yang baca status kita kan, so Aten tak puas hati. Jadinya Aten decide untuk buka bluetick tu supaya Aten tau siapa yang baca status Aten. Informan 4

Apabila dapat berkongsi luahan di media sosial ianya adalah satu kepuasan sehinggakan informan 4 lebih suka untuk melihat kenalan maya mana yang sedar akan luahan tersebut. Sama seperti informan 5 yang akan berasa puas apabila menunjukkan kebahagiaan di media sosial meskipun hakikatnya tidak seperti yang dipertontonkan. Kecenderungan informan 5 memaparkan kebahagiaan palsu di media sosial boleh menimbulkan beberapa kesan

psikologikal jangka Panjang seperti percanggahan antara emosi sebenar dengan paparan digital boleh menyebabkan tekanan psikologikal (Festinger, 1957). Kajian Chou & Edge (2012) mendapati individu yang kerap memaparkan kehidupan tidak autentik mengalami peningkatan gejala depresi. Bukan itu Sahaja tetapi Interaksi berasaskan imej palsu menghadkan pembinaan hubungan bermakna (Clark et al., 2018).

Biha entah lah nak kata rasa apa. Haha. Sebab Biha akan post benda-benda yang Bahagia je kat Instagram ni sebab biha taknak orang judge Biha kalau biha post pasal benda-benda yang buruk macam marah ke apa ke? Mungkin Biha rasa macam lega kot lepas post sebab orang tengok kita Bahagia macam takde masalah, sedangkan hakikatnya mungkin tak sama. Depends dengan situasi juga. Informan 5

Informan 5 hanya akan menunjukkan imej bahagia di media sosial dan tidak akan berkongsi emosi negatif kerana tidak mahu dipandang serong oleh kenalan maya. Sama seperti informan 6 yang akan meluahkan segala rasa walaupun tahu tidak ada kenalan maya yang akan membaca tulisan tersebut kerana akaun digunakan adalah akaun media media sosial palsu.

Of course, kamek puas bah walaupun kamek tau sikda yang baca apa yang kamek tulis tapi still kamek rasa kepuasan selepas all out menulis apa yang terbuku. Haha. Informan 6

Informan 6 berasa puas setelah menulis di laman sosial segala perasaan yang terbuku. Sama seperti informan 7 yang berasa puas berkongsi rasa di media sosial tanpa bercerita kepada kenalan lain dengan hanya meluahkan perasaan di laman sosial.

Puas sangat plus gembira juga sebab boleh let it out tanpa melibatkan manusia lain. Tidak perlu bercerita dengan orang lain, cukup Tweet dan aku rasa macam aku didengari. Informan 7

Gembira

Dapatan kajian mendapati bahawa individu akan berasa gembira setelah meluahkan di media sosial kerana secara tidak langsung rakan-rakan lain akan mengetahui apa yang mereka rasa dan melalui tanpa harus memberitahu secara personal.

Sik pande juak mok madah rasa apa oh. Erm. Macam best la kali sebab boleh share perasaan dengan kitak pun contact member lah. Macam kamek akan update every single thing yang berlaku sampe kawan kamek tunggu kamek 'ratu status'. Informan 8

Informan 8 berasa gembira boleh berkongsi aktiviti harian bersama rakan dalam aplikasi whatsapp sama seperti informan 9 yang gembira ketika dapat mengekspresikan emosi dalam bentuk positif dan negatif dalam aplikasi whatsapp.

Entah lah, macam serba salah nak cakap pulak haha. Erm, mungkin happy kot sebab orang boleh tau apa yang kita rasa without call atau jumpa. Sebab Is memang akan share benda happy ke marah ke shopping ke travel ke kat status Whatsapp. Paling selalu up pasal emas la sebab kita jual emas so nak bagi orang tengok la kita pakai emas. Informan 9

Kesimpulannya, informan berasa puas hati dan lega setelah meluahkan rasa yang terbuku secara bertulis dalam media sosial. Kesemua informan kecuali informan 5 menyatakan bahawa aplikasi yang digunakan adalah medium untuk mengekspresikan emosi tanpa melibatkan orang lain secara terus. Manakala, informan 5 hanya akan memaparkan emosi positif iaitu kebahagiaan di media sosial meskipun hakikatnya tidak sama seperti yang dirasakan diluar media sosial. Informan juga turut menyatakan bahawa akan berasa puas dan lega apabila kenalan lain melihat kebahagiaan yang dipamerkan di media sosial. Hal ini kerana, informan tidak mahu dipandang serong jika memuat naik tulisan yang berbaur emosi negatif seperti marah dan sedih. Begitu juga dengan informan 6 lebih selesa menggunakan akaun palsu untuk meluahkan emosi agar tidak di pandang serong oleh kenalan lain. Kebanyakan informan melaporkan rasa puas hati dan lega setelah meluahkan emosi secara bertulis di media sosial. Fenomena ini selari dengan konsep katarsis yang diperkenalkan oleh Breuer dan Freud (1895), yang menyatakan bahawa meluahkan emosi secara terkawal dapat mengurangkan tekanan psikologi (Freud, 1895/1955). Dalam konteks media sosial, penulisan bertulis berfungsi sebagai saluran alternatif untuk ekspresi emosi tanpa interaksi langsung, yang sesuai dengan teori penyesuaian emosi (emotional regulation) oleh Gross (2015), di mana individu mengawal emosi melalui strategi kognitif seperti penulisan. Berbeza dengan kaedah konvensional seperti berbincang dengan rakan atau ahli terapi, media sosial menawarkan ruang tanpa penghakiman serta-merta, sekaligus mengurangkan kebimbangan sosial '*social anxiety*' yang mungkin timbul dalam interaksi bersemuka (Lee et al., 2020). Konsep "lega" yang dilaporkan informan boleh dikaitkan dengan teori pelepasan emosi (emotional discharge) (Pennebaker, 1997), di mana penulisan ekspresif menurunkan tahap stres (Lieberman et al., 2007). Namun, kelegaan melalui media sosial bersifat sementara berbanding kaedah konvensional seperti terapi atau penulisan jurnal peribadi, yang mempunyai struktur lebih terapeutik (Sloan & Marx, 2019). Oleh itu, walaupun media sosial menjadi saluran katarsis moden, keberkesanannya bergantung pada konteks penggunaannya dan keperluan psikologi individu.

Harapan setelah meluahkan emosi:

Kesihatan minda

Kajian mendapati belia beranggapan bahawa minda akan terjaga dengan cara meluahkan emosi di media sosial. Segala perasaan atau emosi negatif harus dikeluarkan di media sosial agar tidak meninggalkan kesan buruk terhadap minda individu.

bagi aku bila kau marah dengan orang ni, itu adalah perasaan negatif dan kau tidak boleh simpan lama-lama dalam diri. Bila kau simpan lama dalam diri, itu yang akan buat dipress, stress, hidup ini tidak adil dan sebagainya, for me lah. So, aku tidak mau perasaan tu negatif tu ada jadi aku kena keluarkan dengan harapan minda sihat/terjaga. Informan 1

Berdasarkan data yang diperoleh, Informan 1 dan Informan 6 menggunakan media sosial sebagai saluran untuk meluahkan pelbagai emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, dan perasaan ketidakadilan. Penggunaan media sosial oleh informan-informan ini didorong oleh keinginan untuk mengelakkan pengumpulan emosi negatif dalam diri yang boleh menyebabkan tekanan psikologi dan gejala kemurungan. Walau bagaimanapun, keberkesanan pendekatan ini perlu dibandingkan dengan intervensi terapi profesional dari beberapa aspek kritikal. Pertama, dari perspektif jangka masa, luahan emosi di media sosial cenderung memberikan kelegaan sementara (immediate catharsis) berbanding terapi profesional yang menawarkan penyelesaian jangka

panjang (Pennebaker & Chung, 2011). Ini kerana media sosial hanya berfungsi sebagai platform pelepasan emosi tanpa disertai teknik pemprosesan kognitif yang sistematik. Kedua, dari aspek kualiti pemprosesan emosi, luahan di media sosial seringkali bersifat reaktif dan kurang reflektif. Menurut penelitian Sloan dan Marx (2019), penulisan ekspresif yang tidak terarah (unstructured expressive writing) seperti di media sosial kurang berkesan berbanding penulisan terapeutik terarah yang diamalkan dalam terapi profesional.

sikda harapan bah Cuma untuk luahkan jak supaya sik simpan kedirik bah. Ya la motif kamek polah fake account ya hahah. Informan 6

Informan 6 dan informan 7 meluahkan emosi mereka di media sosial dengan harapan emosi mereka lebih terkawal dan kesihatan minda mereka akan terjaga.

Supaya emosi ku terkawal. Kalau kau simpan simpan simpan ja kau tidak keluarkan at the end of the day kau yang menderita kan. So, let it out sis. Haha. Informan 7

Untuk mendapat validasi

Penelitian kajian juga mendapati bahawa golongan belia menginginkan validasi ataupun pengiktirafan daripada pengguna media sosial lain ketika meluahkan emosi di media sosial. Teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) (Festinger, 1954) menjelaskan bagaimana individu cenderung menilai diri berdasarkan orang lain di media sosial. Apabila validasi tidak mencukupi misalnya, kurang 'likes', timbul perasaan ketidakcukupan (*inadequacy*) dan iri sosial (*social envy*) (Krasnova et al., 2015). Kajian longitudinal menunjukkan hubungan antara penggunaan pasif media sosial dan gejala depresi (Frison & Eggermont, 2017).

I used to be that person yang always seeking for validation after I posted something. But not know sebab I felt it as a toxic me sebab terlalu berpaksikan media sosial. So, now I just posted anything untuk rasa relief after post something. After keluarkan semua luahan macam puas bah. Informan 2

Informan 2 dan informan 3 meluahkan emosi di media sosial supaya mereka mendapat validasi daripada pengguna media sosial yang lain. Mereka berdua akan merasa gembira dan lega apabila pengguna media sosial yang lain memberikan respon kepada luahan emosi mereka. Oleh itu, kesihatan minda mereka akan lebih terjaga dan sihat setelah mendapat validasi dan respon daripada pengguna media sosial yang lain mengenai luahan emosi mereka di media sosial.

macam untuk dapat validation bah. Saya happy bah kalau orang yang baca tweet saya tu diorang setuju atau sokong saya ha begitu. Lepas tu untuk saya punya mental health juga bah sebab kalau kita simpan ja perasaan kit ani tidak diluahkan dia aka jadi burden bah untuk kita. So lepas saya luahkan tu saya rasa sebenarnya it helps my mind jugak. Informan 3

Informan 3 dan 4 akan merasa gembira dan puas apabila luahan dan hantaran mereka mendapat respon daripada pengguna media sosial yang lain. Informan 4 akan memadam hantaran di media sosial setelah hantaran itu dilihat atau di respon oleh kenalan media sosial yang ingin dituju. Menurut Sheppes et al. (2021), proses pengurusan emosi di media sosial melibatkan tiga fasa iaitu fasa ekspresi, Pelepasan emosi memberikan kelegaan segera melalui

mekanisme katarsis digital (digital catharsis). Manakala fasa penilaian Individu menilai semula risiko sosial pasca-peluhan dan fasa pembetulan iaitu Tindakan pemadaman sebagai strategi regulasi emosi adaptif. Maka dengan itu dpaat dilihat informan cenderung untuk memadam apa yang telah ditulis setelah selesai meluahkan emosi.

Kita post benda-benda bahagia sebab nak bagitau dekat spesifik orang yang kita ni bahagia, kita ni cantik sekarang. Selalunya Aten akan rasa puas la lepas dah post lepas tu orang yang kita target untuk tengok tu dah tengok status kita. Lepas target dah tengok, Aten akan delete post tu (gelak). Informan 4

Informan 4 dan informan 8 meluahkan emosi di media sosial adalah untuk menunjukkan kepada pengguna media sosial yang lain mengenai kehidupan mereka. Mereka ingin pengguna media sosial yang lain melihat bahawa kehidupan mereka bahagia dan ingin perhatian daripada pengguna media sosial yang lain.

Supaya orang nangga kamek pun kehidupan. Sida boleh keep track of me macam ya lah. Informan 8

Informan 8 dan informan 9 meluahkan emosi mereka di media sosial dengan harapan pengguna media sosial yang lain mengetahui gaya hidup kehidupan mereka. Oleh itu, pengguna media sosial yang lain tidak memandang rendah kepada mereka. Gaya hidup yang dipertontonkan di media sosial adalah berdasarkan tren media sosial itu sendiri.

Harapan ek, erm, supaya orang tak pandang kita sebelah mata kot. Bila diorang tengok life style kita mungkin diorang boleh agak kita macam mana. Informan 9

Rasa tenang

Kajian juga mendapati bahawa individu yang sering meluahkan emosi di media sosial akan berasa tenang selepas melakukannya. Secara tidak langsung golongan belia tidak suka untuk dilihat buruk di media sosial.

Harapan eh, erm supaya orang tak judge yang buruk-buruk kot kalau Biha post kat Instagram. Erm. Supaya rasa tenang juga kot. Sebab tu Biha tak pernah post apa-apa kalau marah kea pa. kalau Biha post pasal macam nak marah ke ape, Biha akan tulis secara tak direct. Akan tulis bebunga-bunga gitu supaya orang tak tau sangat. Haha. Informan 5

Kesimpulannya, aplikasi media sosial digunakan sebagai medium luahan emosi kerana informan ingin menjaga kesihatan minda, untuk mendapat validasi dan untuk berasa tenang. Informan 1, 6 dan 7 menggunakan media sosial sebagai medium luahan emosi kerana tidak ingin menyimpan perasaan marah dan sedih seorang diri. Informan juga berharap kesihatan minda lebih terjaga setelah menulis luahan dalam aplikasi media sosial kerana tidak perlu untuk memendam perasaan yang susah untuk diceritakan terus kepada kenalan. Informan ingin mencegah sebarang penyakit minda seperti tekanan dan kemurungan jika perasaan marah atau sedih tidak dikongsi dengan orang lain. Manakala, informan 2,3,4 dan 9 lebih kepada mengharapkan validasi daripada orang sekeliling. Mereka gembira jika luahan mereka dalam media sosial itu diterima dan dipersetujui oleh orang lain. Berbeza dengan informan 5 yang menginginkan perasaan yang tenang setelah hantaran dibuat. Informan 5 hanya akan meluahkan atau memaparkan kehidupan yang bahagia di media sosial agar tidak dipandang serong dan akan berhati-hati ketika menulis luahan. Sekiranya berasa marah, maka informan 5

akan meluahkan secara tidak terus ataupun secara berbunga agar kenalan lain tidak tahu tentang maksud asal luahan tersebut. Dengan itu, informan akan berasa tenang setelah berkongsi rasa dalam media sosial instagram.

Kepentingan aplikasi yang digunakan untuk meluahkan:

Untuk menjaga kesihatan mental

Kajian mendapati bahawa media sosial sebagai medium luahan emosi adalah sangat penting bagi pengguna media sosial terutamanya kepada kesihatan mental pengguna. Media sosial bukan sahaja digunakan untuk meluahkan rasa dan emosi malahan digunakan sebagai medium untuk berniaga. Menurut penelitian Chen & Zhang (2023), peniaga mikro digital (micro-entrepreneurs) mengembangkan strategi luahan emosi yang berbeza berdasarkan *Personal branding* 78% peniaga sengaja memaparkan emosi positif (kegembiraan, semangat) untuk membina imej 'relatable'.

Sangat penting sebab secara tidak langsung Twitter ni boleh bantu menjaga emosi ku juga sebab aku freely boleh meluahkan anything dan aku tidak perlu pun mau cover-cover (tidak perlu bertapis jika ingin meluahkan emosi di media sosial) kalau aku meluahkan. Sebab aku pilih siapa yang boleh tengok haha. Informan 1

Informan 1 dan informan 2 meluahkan emosi mereka di *Twitter* kerana mereka boleh meluahkan secara bebas di aplikasi media sosial ini. Informan 1 akan memilih siapa yang boleh melihat hantaran luahan emosinya agar kesihatan mentalnya terjaga. Manakala, informan 2 tidak mahu pengguna media sosial yang lain menilai dan memberi respon kepada luahan emosinya di media sosial supaya kesihatan mentalnya terjaga.

we can't really tell people if we angry or what so I just literally will post everything I felt. Even it's a very very small thing. It's just like my online diary And I like to tweet sebab I don't want people judge me after hear my story so I rasa I just perlu type and post. Informan 2

Informan 2 dan informan 3 sangat suka menggunakan dan meluahkan emosi mereka di aplikasi *Twitter*. Informan 2 membuat *Twitter* seperti diari dalam talian dan informan 3 menganggap *Twitter* sebagai mekanisme mengatasi masalahnya agar kesihatan mental mereka terjaga. Beliau masa kini tidak lagi menggunakan buku sebagai diari harian untuk meluahkan emosi, kini beliau lebih cenderung untuk menggunakan platform media sosial sebagai diari online yang lebih moden dan senang di akses.

saya rasa penting sebab kalau tiada Twitter ni saya macam rasa lain bah. Sebab apa-apa saya akan bagitau di Twitter kan dia macam coping mechanism bah. Saya rasa macam saya ada kawan yang trusted bah. Macam saya rasa attention tu saya dapat bah. Informan 3

Informan 3 dan informan 4 selesai menggunakan Media sosial untuk meluahkan emosi mereka untuk menjaga kesihatan mental mereka. Informan 3 merasa dia mempunyai kawan yang dipercayai di Media sosial *Twitter* dan selesai meluahkan emosi disitu. Manakala Informan 4 selesai menggunakan *Whatsapp* untuk meluahkan emosi untuk menjaga kesihatan mentalnya.

sebenarnya untuk mental health Aten juga kot. Sebab rasa ringan rasa lega lepas keluarkan apa yang kita rasa samaada baik atau buruk. So, media sosial ni penting lah jugak untuk Aten. Lagipun Aten business apa semua kan melalui Whatsapp. Informan 4

Informan 4 akan merasa lega setelah meluahkan emosi di media sosialnya. Manakala informan 5 meluahkan di media sosial untuk memberitahu kepada kenalan media sosialnya masih hidup.

Untuk memberitahu kepada orang atau kenalan yang kita ni masih hidup. Haha. Ye la sebab kalau kita tak upload ke apa nanti orang ingat kita dah takde ingat kita hilang dari radar. Haha. Informan 5

Informan 5 meluahkan di media sosial untuk memberitahu kenalannya bahawa dia masih hidup agar dia masih boleh dicari dan dihubungi. Manakala, informan 6 menggunakan akaun media sosial *Instagram* palsu untuk meluahkan supaya tidak diketahui oleh kawan-kawannya. Ini kerana, informan 6 tidak mahu kesihatan mental terganggu sekiranya kawan-kawannya tahu mengenai kehidupannya yang sebenar.

Supaya kamek sik simpan sendiri macam kamek madah tadi. Ya la function Instagram tok even nya hanyalah fake account. Sebab kamek sik akan mencemarkan Instagram kamek yang ramai follower dengan negativity. Kamek takut kawan kamek akan judge and they know how miserable my life is. Hahaha. Informan 6

Informan 6 menggunakan akaun palsu di media sosial *Instagram* untuk meluahkan emosinya daripada diketahui oleh kawan-kawannya. Manakala, informan 7 lebih percaya dan selesai meluahkan emosi di *Twitter* daripada meluahkan dengan orang lain. Informan 6 juga tidak mahu kehidupan yang dirasa seperti tidak terus itu diketahui oleh orang lain.

Aku lagi percaya Twitter ni dari aku cerita meluahkan dengan orang lain. Informan 7

Medium komunikasi

Kajian mendapati bahawa media sosial penting kepada pengguna terutamanya sebagai medium komunikasi.

Penting la sebab mun sikda Whatsapp gine kitak mok berkomunikasi nak. Informan 8

Informan 8 dan informan 9 menganggap *Whatsapp* sangat penting kepada mereka berdua. *Whatsapp* merupakan medium untuk mereka berdua berkomunikasi dengan kawan-kawan, keluarga, dan pelanggan. Ini kerana, *Whatsapp* ini sudah terbiasa digunakan secara harian untuk berkomunikasi dan meluahkan emosi.

penting sebab ni la medium nak communicate dengan kawan, family, client semua kan. Is rasa kalau takde Whatsapp ni rasa macam tak kena la sebab kita dah terbiasa guna untuk harian kan. Informan 9

Kesimpulannya, informan berpendapat bahawa aplikasi media sosial ini penting untuk mereka kerana ingin menjaga kesihatan mental dengan cara bertindak untuk mengekspresikan emosi dalam media sosial tanpa ada gangguan dan sekatan daripada orang lain kerana mereka boleh memilih audiens yang boleh melihat luahan tersebut dan ada hak untuk meluahkan apa jenis emosi. Betapa pentingnya media sosial sebagai medium luahan emosi sehingga informan 6 mendaftarkan akaun palsu hanya kerana ingin menulis luahan di media sosial tanpa diketahui identitinya oleh rakan lain. Informan 7 juga menyatakan bahawa lebih dipercayai aplikasi twitter sebagai tempat untuk meluahkan berbanding bercerita kepada rakan. Manakala informan 8 dan 9 berpendapat bahawa media sosial ini sangat penting sebagai medium untuk berkomunikasi. Aplikasi whatsapp adalah aplikasi paling mudah untuk berkomunikasi dengan keluarga, rakan dan juga pelanggan. Maka dengan ini, media sosial sangat penting bagi belia untuk menjaga kesihatan mental mereka dengan cara menulis luahan emosi di media sosial secara bebas tanpa paksaan dan sekatan. Penulis juga menyarankan agar pengkaji akan datang untuk mengkaji kesan jangka panjang penggunaan platform berasaskan kandungan sementara (cth. BeReal, Snapchat) terhadap kesejahteraan psikologi pengguna dan pola komunikasi interpersonal.

PERBINCANGAN

Hasil kajian mendapati bahawa belia menganggap media sosial sebagai tempat meluahkan segala rasa dihati sehinggakan ada yang menganggap media sosial itu adalah diari yang perlu ditulis setiap hari dan mempunyai telinga untuk mendengar segala keluhan, kemarahan mahupun kegembiraan. Aplikasi yang sering digunakan oleh pemberi maklumat adalah aplikasi twitter, aplikasi whatsapp dan aplikasi instagram. Aplikasi twitter digunakan untuk meluahkan emosi kerana pemberi maklumat boleh memilih kenalan mana yang boleh melihat luahan tersebut. Sebahagian pemberi maklumat juga beranggapan bahawa aplikasi twitter adalah sebagai diari yang harus ditulis setiap hari. Begitu juga dengan aplikasi whatsapp yang mana pemberi maklumat boleh memilih jenis kenalan yang boleh melihat luahan emosi yang dimuat naik.

Namun begitu, terdapat pemberi maklumat yang memilih aplikasi instagram sebagai medium untuk mengekspresikan emosi dengan cara mendaftar akaun palsu dan merahsiakan identiti agar tidak diketahui oleh rakan lain. Bukan itu sahaja, ada juga pemberi maklumat yang hanya akan mengekspresikan kebahagiaan dalam akaun instagram kerana takut untuk dipandang serong oleh rakan maya. Namun begitu, tujuan pemberi maklumat meluahkan di dalam media sosial adalah untuk menjaga kesihatan minda, bagi mendapat validasi dan untuk berasa tenang. Pemberi maklumat berpendapat bahawa dengan meluahkan emosi di dalam media sosial dapat menjaga kesihatan minda agar perasaan marah dan sedih dapat dilepaskan dengan cara menulis dan memuat naik luahan di media sosial secara kerap. Kenyataan ini disokong oleh Naslund et al. (2020), yang menyatakan bahawa individu yang menghidap masalah kesihatan mental merasakan media sosial adalah medium yang paling penting dalam kehidupan seharian. Selain itu, pernyataan ini juga disokong oleh Rideout, Fox dan Trust (2018) yang menyatakan kesan penggunaan media sosial terhadap masalah kemurungan adalah 30% berasa lebih baik, 22% dilaporkan berasa lebih buruk dan sebanyak 47% tiada perubahan.

Seterusnya, pemberi maklumat juga menyatakan bahawa tujuan luahan emosi di media sosial adalah bagi mendapatkan validasi daripada kenalan maya. Mereka berasa gembira jika apa yang diluahkan disokong oleh rakan maya. Kajian terkini menunjukkan bahawa respons rakan maya memainkan peranan penting dalam membentuk pengalaman kegembiraan digital melalui mekanisme psikososial yang kompleks. Berdasarkan model Hierarki Validasi Sosial Digital (Lee & Park, 2023), interaksi seperti 'suka', komen dan perkongsian berfungsi sebagai elemen positif dengan kesan neuropsikologis yang berbeza. Fenomena ini selari dengan Social

Identity Model of Deindividuation Effects (SIDE) yang menjelaskan bagaimana identiti kelompok maya memperkuat kesan emosi melalui proses penyatuan sosial. Akhir sekali, pemberi maklumat akan berasa tenang setelah meluahkan di media sosial dengan cara memilih konten luahan yang bahagia sahaja dan tidak meluahkan emosi yang berbau negatif. Oleh itu, media sosial adalah medium penting yang digunakan oleh pemberi maklumat untuk meluahkan dan mengekspresikan emosi secara maya dengan bebas tanpa ada sekatan daripada mana-mana pihak.

CADANGAN MASA AKAN DATANG

Kepentingan media sosial memang tidak dapat dinafikan lagi dalam golongan belia kini. Namun, pengkaji seterusnya boleh meluaskan kajian dengan merungkai kesan yang mungkin berlaku kepada kesihatan mental belia jika media sosial dihapuskan.

KESIMPULAN

Melihat kepada dapatan kajian yang diperolehi hasil daripada temu bual mandalam 9 informan, penyelidik menyimpulkan bahawa belia mempunyai motif untuk menggunakan media sosial sebagai medium luahan. Belia juga akan memanfaatkan ciri-ciri yang terdapat di dalam media sosial agar memenuhi kehendak dan tujuan individu itu sendiri (Brandtzaeg & Heim, 2009). Kajian juga menyimpulkan bahawa, informan tidak akan mengotorkan imej mereka secara publik dengan memuat naik luahan berunsur emosi negatif. Sebaliknya, informan akan menggunakan akaun media sosial palsu atau aplikasi yang kurang pengikut untuk menulis luahan berunsur emosi negatif. Informan juga menggunakan aplikasi Instagram untuk memuat naik gambar mahupun video yang menunjukkan kebahagiaan sahaja. Sedangkan pengguna lebih gemar menggunakan aplikasi Whatsapp dan Twitter (X) untuk menulis luahan emosi berunsur negatif kerana boleh memilih untuk siapa dipertontonkan luahan tersebut. Pengguna media sosial juga berasa puas dan lega setelah meluahkan di media sosial tanpa perlu bercerita kepada rakan secara terus. Informan juga memilih untuk meluahkan di media sosial walaupun tanpa diketahui identiti penulis hanya kerana ingin menjaga kesihatan minda penulis dengan cara meluahkan segala rasa di media sosial. Informan juga berpendapat bahawa media sosial adalah satu medium penting bagi golongan belia pada masa kini. Terdapat strategi alternatif untuk menjaga Kesihatan minda selain luahan emosi melalui media sosial, iaitu latihan meditasi atau *mindfulness* membantu mengurangkan stres, meningkatkan fokus, dan mengawal emosi negatif melalui kesedaran penuh. Melakukan aktiviti yang disukai seperti melukis atau bermain alat muzik juga dapat mengurangkan masalah kesihatan minda.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan jutaan terima kasih kepada Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia atas Skim Geran Penyelidikan Fundamental (FRGS) FRGS/1/2021/SS0/UNIMAS/03/2 dan Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS).

RUJUKAN

Brandtzaeg, P. B., & Heim, J. (2009). Why people use social networking sites. In A. A. Ozok & P. Zaphiris (Eds.), *Online communities* (pp. 143–152). Springer-Verlag

- Chow, P. I., & Wan, H. Y. (2017). Social acceptance and emotional expression. *Computers in Human Behavior*, 73, 302-310.
- Clark, J. L., et al. (2018). Digital deception. *New Media & Society*, 20(3), 1095-1115.
- Dollarhide, M. (2019). Social media definition. Investopedia. Available online: <http://billscomputerpot.com/menus/windows/SocialMedia.pdf> (accessed on 20 July 2020).
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review of psychology*, 60, 1-25.
- Lee, E. W. J., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2020). Explicating problematic social network use: A review of concepts, theoretical frameworks, and future directions. *Communication Research*, 47(8), 1127-1155.
- Lin, H., Tov, W., & Qiu, L. (2014). Emotional disclosure on social networking sites: The role of network structure and psychological needs. *Computers in Human Behavior*, 41, 342-350.
- Moreno, M. A., & Koff, R. (2016). 11 Media Theories and the Facebook Influence Model. *The Psychology of Social Networking*, 1, 130-142.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Social media use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 509-515.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5, 245-257.
- Oktavilia, E. A., & Marahayu, N. M. (2023). INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA EKSPRESI EMOSI UNTUK MENDUKUNG TERCAPAINYA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA. *Mandala Of Health*, 13(2), 59-67.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Perugini, M. L. P., & Solano, A. C. (2020). Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/0033294120922495> Advance online publication.
- Rideout, Victoria., Fox, Susannah., and Well Being Trust (2018). Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S." Articles, Abstracts, and Reports.1093, 2018 Available At: <https://digitalcommons.psjhealth.org/publications/1093>.
- Rusch, N., Angermeyer, M. C., & Corrigan, P. W. (2014). Mental illness stigma. *European Psychiatry*, 29(6), 381-389.
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan media sosial untuk efektifitas komunikasi. *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 16(2).
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127.
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New media & society*, 20(5), 1813-1831.
- Yin, P., Mahamood, A. F., Ahmad, N., Ramli, A. J., Mokhdzar, Z., Haris, I. I., & Ali, E. FACEBOOK CONTENT ANALYSIS: POST AFFECTED USER EMOTION.