



اوتو تكنولوجي مارا  
UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA

# WHAT'S WHAT FSKM



2756-7729

APRIL 2026  
VOLUME 1

LEVERAGING ONLINE  
REVIEWS FOR SERVICE  
IMPROVEMENT:  
SENTIMENT ANALYSIS  
OF SUKI-YA PAVILION

---

TIME SERIES  
FORECASTING USING  
THE PROPHET MODEL

---

MEDIA SOSIAL DAN  
KESIHATAN MENTAL  
PELAJAR

---

SMALL CHANGES, BIG IMPACT:  
THE ROLE OF THRESHOLD  
SELECTION IN EXTREME RISK  
ASSESSMENT

---

VISUALIZING CORRELATION  
STRUCTURES IN DATA USING R:  
METHODS AND APPLICATIONS



# MEDIA SOSIAL DAN KESIHATAN MENTAL PELAJAR

**Normaziah Abdul Rahman, Rozianiwati Yusof, Norhafizah Hashim, Sri Yusmawati Mohd Yunus & Nor Azlina Aziz Fadzillah**

Faculty of Computer and Mathematical Sciences, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Seremban, 70300, Negeri Sembilan Darul Khusus, Malaysia

maziah@uitm.edu.my

## PENGENALAN

Pada masa kini, media sosial telah menjadi sebahagian daripada rutin kehidupan harian manusia, khususnya di kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. Penggunaan telefon pintar dan capaian Internet yang mudah diakses menyebabkan media sosial digunakan hampir sepanjang masa, bermula seawal waktu pagi sebaik sahaja bangun tidur sehingga ke waktu malam sebelum tidur. Pelajar lazimnya menggunakan platform media sosial sebagai medium komunikasi, memperoleh maklumat, mengikuti perkembangan semasa dan sebagai sumber hiburan.

Fenomena ini menjadikan media sosial sebagai satu keperluan, dan bukan lagi sebagai pilihan dalam kehidupan pelajar masa kini, terutamanya generasi Z. Media sosial mempengaruhi cara pelajar berinteraksi, berfikir, menilai diri sendiri dan melihat kejayaan orang lain. Walaupun ia menawarkan pelbagai manfaat seperti akses maklumat yang pantas dan peluang pembelajaran sendiri, penggunaannya tanpa kawalan boleh memberi kesan psikologi yang serius terhadap pelajar.

## HASIL KAJIAN RINGKAS

Satu kajian ringkas melibatkan 50 orang pelajar diploma semester satu di UiTM Kampus Seremban telah dijalankan menggunakan Google Form bagi menilai kesan penggunaan media sosial terhadap pelajar. Kajian ini merangkumi aspek penggunaan media sosial dalam rutin harian, emosi, dan impak terhadap kesihatan pelajar. Berikut merupakan hasil kajian terhadap penggunaan media sosial pelajar yang telah menjadi sebahagian daripada rutin harian mereka.

## KEKERAPAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM RUTIN HARIAN PELAJAR

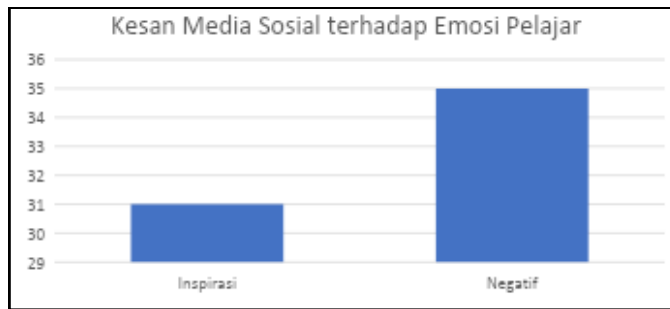
Rajah 1 menunjukkan bahawa 94% pelajar menggunakan media sosial setiap hari, sekali gus membuktikan bahawa platform tersebut telah menjadi sebahagian daripada rutin harian pelajar. Tahap kekerapan penggunaan yang tinggi ini mencerminkan pengaruh besar media sosial terhadap gaya hidup serta rutin harian pelajar di institusi pengajian tinggi.



Rajah 1: Kekerapan Penggunaan Media Sosial dalam Rutin Harian Pelajar

## KESAN MEDIA SOSIAL TERHADAP EMOSI PELAJAR

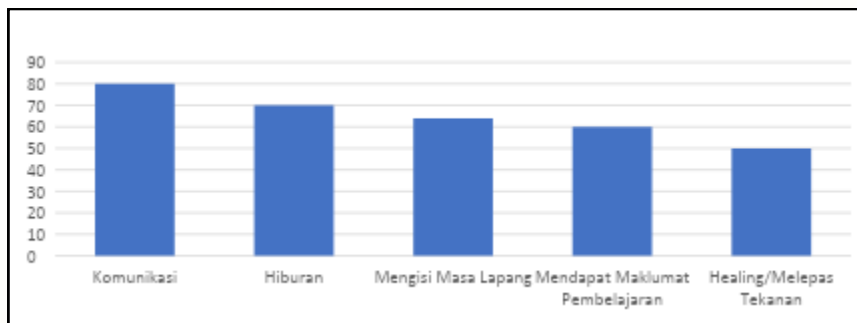
Rajah 2 menunjukkan kesan penggunaan media sosial terhadap emosi pelajar. Sebanyak 62% pelajar melaporkan bahawa mereka berasa terinspirasi dan termotivasi melalui media sosial, manakala 70% mengakui mengalami tekanan emosi akibat perbandingan sosial serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Dapatan ini jelas menunjukkan bahawa media sosial boleh memberi manfaat, namun pada masa yang sama turut memberi tekanan kepada pelajar.



Rajah 2: Kesan Media Sosial terhadap Emosi Pelajar

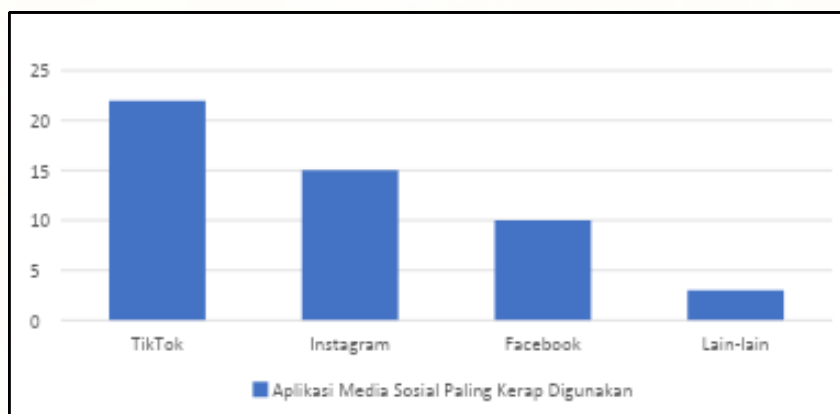
## TUJUAN PENGGUNAAN MEDIAL SOSIAL

Berdasarkan graf dalam Rajah 3, tujuan utama penggunaan media sosial adalah untuk komunikasi dan hiburan. Selain itu, sebahagian pelajar turut memanfaatkannya untuk tujuan pembelajaran dan mengisi masa lapang. Dapatan ini menunjukkan media sosial mempunyai pelbagai peranan dalam kehidupan pelajar.



Rajah 3: Tujuan Pelajar Menggunakan Media Sosial

Aplikasi media sosial paling kerap digunakan ialah TikTok, yang mendominasi penggunaan dalam kalangan pelajar, diikuti oleh platform media sosial lain seperti yang ditunjukkan di Rajah 4. Corak ini mencerminkan kecenderungan pelajar terhadap kandungan visual yang ringkas, pantas dan mudah difahami.



Rajah 4: Aplikasi Media Sosial Paling Kerap Digunakan dalam Kalangan Pelajar

## **IMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP MOTIVASI, KREATIVITI, DAN KESIHATAN MENTAL PELAJAR**

Hasil kajian ini menunjukkan bahawa media sosial memainkan peranan berganda dalam kehidupan pelajar. Sekiranya digunakan secara bijak, ia dapat berfungsi sebagai teman belajar dan sumber motivasi, kerana pelajar dapat mengakses nota pembelajaran, video penerangan konsep akademik, dan perkongsian pengalaman rakan sebaya. Selain itu, kandungan berkaitan pengurusan stres, motivasi diri, dan pembangunan sahsiah turut membantu pelajar menangani tekanan pembelajaran dan membina daya tahan mental. Platform ini membuka ruang untuk mengekspresikan kreativiti melalui penulisan, penghasilan video, grafik, dan projek digital, seterusnya meningkatkan kemahiran komunikasi digital serta pemikiran kreatif.

Namun begitu, penggunaan berlebihan boleh menimbulkan kesan negatif terhadap kesihatan mental. Perbandingan sosial, budaya mengejar tontonan, pengumpulan likes, kandungan viral, serta pendedahan kepada komen negatif dan buli siber berpotensi menimbulkan tekanan psikologi, mengganggu pola tidur, meningkatkan keletihan mental, dan menjejaskan kestabilan emosi pelajar. Oleh itu, pengurusan penggunaan media sosial secara seimbang adalah amat penting. Pelajar perlu memilih kandungan positif, mengurus masa dengan bijak, dan mengamalkan konsep rehat digital melalui aktiviti fizikal seperti bersukan, hobi, atau interaksi bersemuka. Media sosial seharusnya menjadi medium yang menyokong pembelajaran, kesejahteraan mental dan pembangunan diri pelajar, bukannya sebagai punca tekanan kepada pelajar.

## **RUJUKAN**

- [1] Kementerian Kesihatan Malaysia. (2022). Kesihatan Mental Remaja dan Belia di Malaysia. Putrajaya: KKM.
- [2] World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Geneva: WHO.
- [3] Utusan Malaysia. (2023). Penggunaan media sosial berlebihan punca tekanan mental dalam kalangan pelajar. Kuala Lumpur.
- [4] Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93