

Analisis Kesan Aplikasi TikTok Terhadap Kesejahteraan Psikologi Belia: Sorotan Literatur Bersistematik

ASNA ZUKRINA AHMAD ZUKNI*
MAZURA @ MASTURA MUHAMMAD
Universiti Pendidikan Sultan Idris

FAIZUL NIZAR ANUAR
Universiti Putra Malaysia

ABSTRACT

Ketagihan penggunaan media sosial khususnya aplikasi TikTok, telah menjadi isu yang signifikan dalam konteks kesejahteraan psikologi belia. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematik pola penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologi belia. Metodologi Sorotan Karya Sistematik diaplikasikan dengan mengikuti panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Penelitian ini berfokus pada ciri-ciri personaliti belia yang menggunakan aplikasi TikTok dengan motivasi untuk mendapatkan perhatian, keperluan untuk dimiliki, dan keperluan untuk dikagumi. Empat tahap PRISMA, iaitu pengenalpastian, saringan, kelayakan dan rangkuman digunakan untuk meneroka sorotan karya secara sistematik. Hasil kajian menunjukkan bahawa penggunaan media sosial, termasuk aplikasi TikTok, memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologi belia. Penggunaan media sosial secara berlebihan telah dikaitkan dengan sejumlah isu negatif, seperti penyebaran informasi palsu, budaya siber buli, dan dampak negatif FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap kesejahteraan psikologi belia. Namun demikian, tidak dapat dinafikan bahawa penggunaan aplikasi TikTok turut membawa manfaat tertentu. Aplikasi ini dapat membantu dalam pembentukan identiti diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan keterampilan komunikasi golongan belia. Namun, pengaruh perilaku ketagihan terhadap aplikasi video pendek di aplikasi TikTok masih belum sepenuhnya dijelajahi dalam kajian-kajian sebelum ini. Kajian ini menyumbang dalam pemahaman mengenai hubungan antara penggunaan media sosial, terutama aplikasi TikTok, dengan kesejahteraan psikologi belia. Kesimpulannya, kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan aplikasi TikTok berpengaruh tinggi terhadap kesejahteraan psikologi belia. Oleh itu, penting untuk memahami pengaruh penggunaan media sosial dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk memastikan penggunaannya lebih berkualiti dalam membentuk kesejahteraan psikologi yang positif bagi generasi muda masa kini.

Kata kunci: *Media sosial, aplikasi TikTok, kesejahteraan psikologi, belia netizen, FoMO.*

Analyzing the Effects of TikTok on Youth Psychological Well-Being: A Systematic Literature Review

ABSTRACT

Addiction to the use of social media, especially the TikTok application, has become a significant issue in the context of youth psychological well-being. This study aims to systematically examine the pattern of social media use and its influence on the psychological well-being of youth. The methodology of systematic literature review is applied by following the *Preferred Reporting Items for Systematic*

Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. This research focuses on the personality characteristics of youth who use the TikTok application with the motivation to get attention, the need to belong, and the need to be admired. The four levels of PRISMA are used to systematically explore the highlights of the work. The results of the study show that the use of social media, including the TikTok application, has an influence on the psychological well-being of youth. The excessive use of social media has been linked to a number of negative issues, such as the spread of false information, cyberbullying culture, and the negative impact of FoMO (Fear of Missing Out) on the psychological well-being of youth. Nevertheless, it cannot be denied that the use of the TikTok application also brings certain benefits. However, the influence of addictive behaviour towards short video applications on the TikTok application has not yet been fully explored in previous studies. This study contributes to the understanding of the relationship between the use of social media, especially the TikTok application, with the psychological well-being of youth.

Keywords: *Social media, TikTok application, psychological well-being, youth, FoMO.*

PENGENALAN

Kesejahteraan psikologi adalah kepuasan dalam mendapatkan makna hidup, pembentukan hubungan positif dengan orang lain dan mampu memperkembangkan diri di luar zon selesa individu. Lazimnya, kesejahteraan psikologi ini seringkali dikaitkan dengan penggunaan media sosial seperti TikTok, Instagram, Twitter dan Facebook. Menurut Ryff (2024) kesejahteraan psikologi yang dibincang dan ditekankan adalah seperti autonomi, hubungan positif, perkembangan diri, penerimaan diri, mendapatkan kepuasan dan makna hidup serta kemampuan menangani lingkungan. Menurut statistik terkini, dianggarkan 58.4% daripada populasi global menggunakan media sosial (Chaffey, 2022) dan menurut *World Health Organisation* (2020) bahawa remaja dalam lingkungan umur 15 tahun hingga 18 tahun merupakan 8% dari populasi dunia yang mana rata-ratanya mempunyai akses mudah terhadap penggunaan internet dan memiliki media sosial masing-masing. Salah satu isu penting yang dikaji adalah fenomena pengaruh aplikasi TikTok di kalangan pengguna, di mana mereka menghadapi kesukaran untuk mengawal dan mengurangkan penggunaan aplikasi tersebut. Pengguna sering merasakan keperluan untuk terus memeriksa kandungan TikTok dan terjerumus dalam pola penggunaan yang tidak terkawal, yang boleh menyebabkan tekanan psikologi dan gangguan tidur. Faktor lain yang turut diberi perhatian dalam kajian ini adalah Fear of Missing Out (FOMO), seperti yang dibincangkan oleh Kasbun et al. (2019), di mana pengguna merasa takut untuk melepaskan apa yang sedang berlaku dalam TikTok kerana takut ketinggalan. Keterlibatan yang berlebihan dalam aplikasi ini dan kecenderungan untuk mengabaikan tidur Hamilton et al. (2007), yang mencukupi boleh memberi impak negatif kepada kesejahteraan psikologi pengguna, dengan peningkatan risiko untuk terlibat dalam masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kegelisahan (Espritu, 2023), perubahan *mood*, kurang keyakinan diri (Anisa, Yulastri & Rani, 2020), menjadi lebih pasif, merasa terpencil dan menarik diri daripada aktiviti sosial secara fizikal serta mudah putus asa membawa kesan kepada kesejahteraan psikologi belia dan tingkah laku seseorang remaja (Che Anuar, 2018).

Dalam konteks ini juga, kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan atau *National Health and Morbidity Survey* (NHMS) yang dijalankan pada 2015 dan 2017 mendapati berlakunya peningkatan dalam masalah mental setiap tahun akibat daripada melayari media sosial. Kesan aplikasi TikTok adalah seperti ketagihan tingkah laku dicirikan oleh keinginan yang tidak terkawal Miranda et al. (2023) dan tidak pernah puas untuk berada dalam talian, serta mengabaikan bidang kehidupan peribadi yang lain Brailovskaia et al. (2020). Individu yang

ketagih akan aplikasi TikTok mengalami keadaan psikologi negatif seperti perubahan mood yang ketara, penderitaan dan kegelisahan (Sabir et al., 2020) dan aplikasi TikTok merekodkan paling banyak dimuat turun di seluruh dunia pada tahun 2020, mencecah 689 juta pengguna aktif (Kemp, 2022). Menurut Omar dan Dequan (2020) TikTok memenuhi keperluan sosialisasi, komunikasi, promosi diri dan hiburan dalam kehidupan seseorang individu belia. Sebagai contoh, TikTok serupa dengan YouTube kerana fungsi perkongsian video, mencipta dan berkongsi video pendek (Omar & Dequan, 2020) bersama rakan-rakan yang tidak dikenali dan hanya berinteraksi dalam dunia maya sahaja. Tambahan pula, TikTok menawarkan ruang di mana pengguna boleh melihat kandungan baharu secara rawak daripada orang yang tidak dikenali di seluruh dunia. Oleh itu, penting bagi belia untuk memahami risiko kesan aplikasi TikTok yang menjurus kepada ketagihan dan mengamalkan penggunaan yang bertanggungjawab terhadap aktiviti atau bahan yang boleh memicu ketagihan. Secara keseluruhannya, sorotan literatur bersistematik dengan menggunakan PRISMA ini memberikan pendekatan yang terperinci untuk mengumpul dan menyimpulkan bukti-bukti daripada kajian-kajian yang relevan serta mendapatkan data-data komprehensif dalam memperkuat kebolehpercayaan dan kualiti penyelidikan serta memberikan asas yang kukuh untuk sintesis dan analisis data..

METODOLOGI

Kajian ini memilih *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang diperkenalkan oleh Moher et al. (2010) bagi meneliti setiap sorotan karya yang berkaitan dengan tahap penggunaan TikTok dan kesejahteraan psikologi belia. PRISMA merupakan satu kaedah dan garis panduan bagi menjalankan sorotan karya secara sistematik untuk menghasilkan kualiti kajian penyelidikan yang lebih menyakinkan dan tepat. Dalam PRISMA ini mengandungi empat proses iaitu pengenalpastian (*identification*), saringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*) dan rangkuman (*included*). Artikel yang menjadi sumber untuk sorotan bersistematik ini diambil dari pangkalan data Web of Science (WOS), Scopus, dan Science Direct. Ketiga-tiga sumber ini merupakan pangkalan data komprehensif yang memuatkan artikel ilmiah dalam pelbagai bidang termasuklah kajian media baharu (Martin-Martin et al., 2018; Gusenbauer & Haddaway, 2019). Setakat ini ketiga-tiga pangkalan data itu telah mengindeks lebih dari 5000 penerbit. Metod PRISMA digunakan dengan terdapat 75 di Web Of Science (WOS), 1069 di Scopus dan 284,430 di Science Direct.

Strategi Pencarian

Tiga pangkalan data elektronik (*Web of Science (ISI)*, *Scopus* dan *Science Direct*) telah dicari untuk kertas kerja yang diterbitkan dari 2018 hingga 2023. Pangkalan data ini dipilih kerana ia mengandungi semasa, jurnal *peer-review* ilmiah dalam psikologi, pendidikan dan kesihatan. Istilah carian telah dipilih menggunakan variasi rangka kerja PIO (*Population, Interest, Outcome*) dalam Jadual 1.

Pengenalpastian

Pengenalpastian ialah proses mencari sinonim, terma yang sesuai dan istilah yang berkaitan. Menerusi peringkat ini, kata kunci yang relevan dengan fokus kajian telah dikenalpasti berdasarkan kepada persoalan kajian seperti yang dicadangkan oleh Okoli (2015). Kata kunci yang dipilih dalam kajian ini terdiri daripada tiga bahagian iaitu, medium penggunaan, subjek kajian dan permasalahan seperti dalam Jadual 1.

Jadual 1: Kata kunci dan dapatan

Bil	Pangkalan Data	Kata Kunci
1	Web Of Science (ISI)	PSYCHOLOGICAL WELL BEING (Topic) and APPLIED PSYCHOLOGY-HEALTH AND WELL BEING (Publication Titles)
2	Scopus	TITLE-ABS-KEY ((" Social" AND "Media" AND "Influence" AND " TikTok" AND " Youth" AND " Psychological" AND " Well-being"
3	Science Direct	General Search > Article > " Social" AND "Media" AND "Influence" AND " TikTok" AND " Youth" AND " Psychological" AND " Well-being"

Proses carian di enjin carian dilakukan menerusi siri carian (*search string*) menggunakan kata kunci seperti yang dinyatakan dalam Jadual 1. Dalam proses pengenalpastian PRISMA ini terdapat 75 di *Web of Science* (WOS), 1069 di *Scopus* dan 284,430 di *Science Direct*.

Saringan

Proses yang kedua dalam PRISMA ialah saringan. Sebanyak tiga kriteria tapisan yang telah digunakan. Pertama, artikel lima tahun kebelakangan iaitu antara 2018 hingga 2023. Menurut Higgins et al. (2019), artikel yang melebihi lima tahun dianggap tidak lagi sesuai untuk dipertimbangkan kerana perubahan teknologi komunikasi terlalu pantas. Kedua, kajian dibuat di kalangan belia dan respondennya dalam adalah lingkungan umur belia tidak kira belia awal, belia pertengahan atau belia akhir. Ketiga, bidang kajian yang dipilih ialah bidang sains sosial, dan bidang sastera dan kemanusiaan kerana keduanya merupakan bidang yang berkait dengan penggunaan media sosial. Akhir sekali, kajian ini mengambil kira penggunaan media sosial diperincikan kepada pengaruh TikTok terhadap kesejahteraan psikologi. Jadual 2 adalah ringkasan kriteria penerimaan dan penolakan artikel. Pemilihan kajian dan proses pengekstrakan data telah dijalankan mengikut rangka kerja PRISMA 2020.

Jadual 2: Kriteria penerimaan dan penolakan

Bil	Kriteria	Penerimaan	Penolakan
1	Tempoh masa	2018-2023	< 2018 ke bawah
2	Lingkungan Umur	Belia	Kanak-Kanak atau golongan veteran/orang tua
3	Bidang	Sains Sosial; Sastera dan kemanusiaan	Selain Sains Sosial; Sastera dan kemanusiaan
4	Jenis	Jurnal, artikel dan persidangan	Bukan Jurnal, artikel dan persidangan

Berdasarkan kepada kriteria penerimaan, sebanyak 75 dari WOS, 219 dari Scopus dan 1108 dari Science Direct. Akhirnya, sebanyak 1402 dapatan berjaya ditapis.

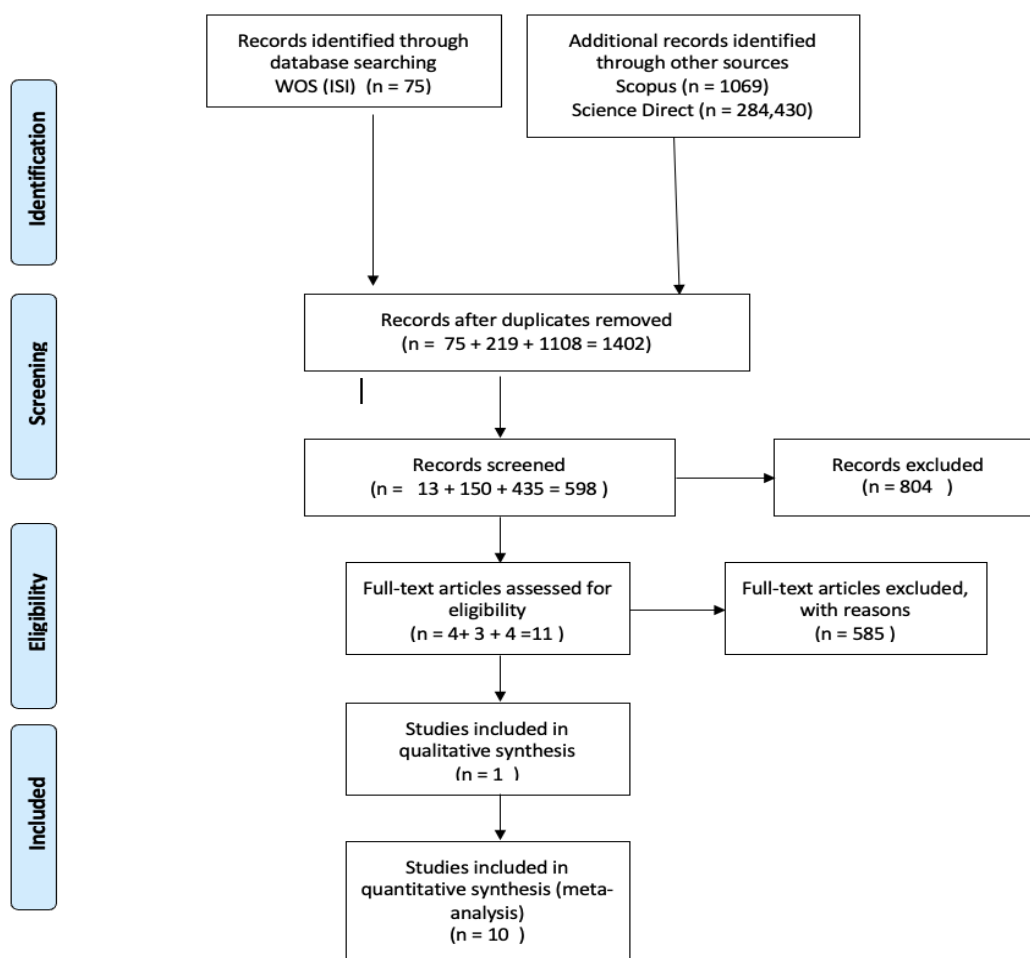
Kelayakan

Proses ketiga dalam PRISMA adalah kelayakan dimana memilih artikel secara manual yang sesuai dengan permasalahan kajian dan mestilah bersifat empirikal sama ada kualitatif mahupun kuantitatif. Hasil dari proses ini, hanya 4 dari WOS, 3 dari Scopus dan 4 dari Science Direct. Dengan itu, jumlah 11 artikel sahaja yang boleh diakses dan dilaksanakan dalam

sorotan literatur sistematik. Pada proses kelayakkan ini juga ditelitkan kepada jurnal atau penyelidikan yang memberi akses (*Open Access*) dan kerelevanan tajuk serta subjek kajian.

Rangkuman

Proses keempat dalam PRISMA ialah rangkuman. Rangkuman ialah hasil dari gabungan artikel yang layak disorot dari tiga pangkalan data, ini di Web Of Science (WOS), Scopus dan Science Direct sebanyak 11 artikel yang diperoleh. 10 darinya bersifat kuantitatif dan satu pula bersifat kualitatif. Artikel ini juga menggunakan borang pengekstrakan data piawai, pengarang mengekstrak perkara berikut daripada semua kertas kerja: tajuk, pengarang, tarikh penerbitan, matlamat, jenis kajian, alat pengumpulan data, populasi, kriteria kemasukan dan pengecualian dan respon. Secara keseluruhannya, sebanyak 12 artikel yang terpilih untuk disoroti seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 1.



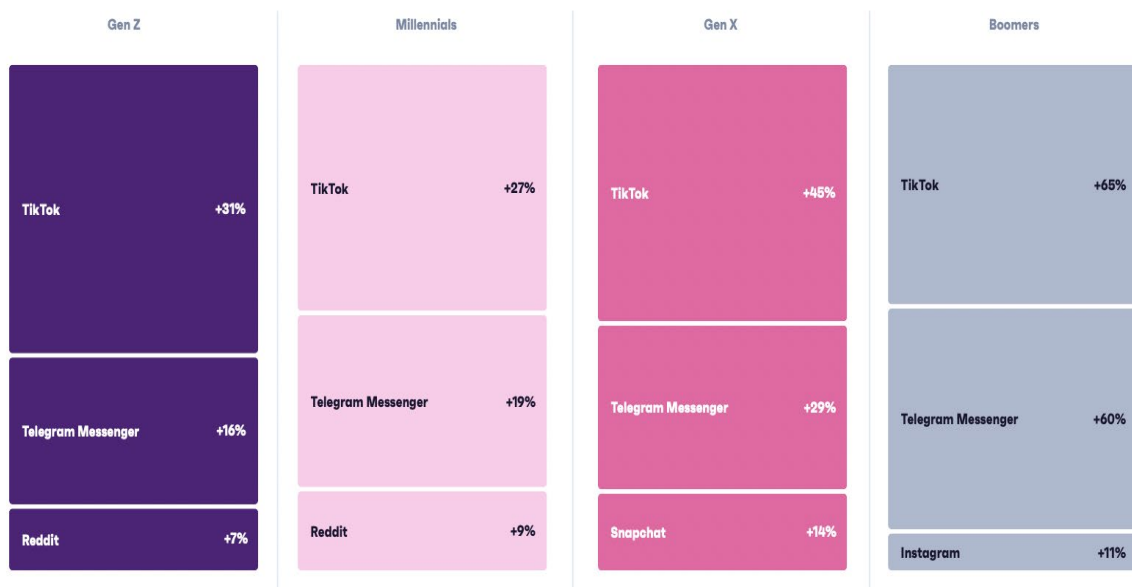
Rajah 1: Ringkasan proses pengenalpastian sumber, saringan dan rangkuman berdasarkan carta alir PRISMA

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Analisis Tema

Analisis kesan aplikasi TikTok terhadap kesejahteraan psikologi belia diklasifikasikan dalam lima tema utama: 1) Penggunaan Tiktok Mempengaruhi Tingkah Laku; 2) Kesejahteraan Psikologi Dan Kesihatan Mental; 3) Ketagihan Aplikasi Tiktok; 4) *Fear Of Missing Out* (FOMO); dan 5) Pengaruh *Social Influencer*.

Domain kesejahteraan psikologi merujuk kepada aspek-aspek penting dalam keadaan psikologi individu yang memberikan kesan kepada kehidupan mereka secara keseluruhan yang mana melibatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, keseimbangan emosi, penyesuaian diri, dan ketahanan mental (Ryff, 2014). Seterusnya, domain ketagihan (Miranda et al., 2023) aplikasi TikTok pula merujuk kepada keadaan di mana individu terlalu bergantung dan terikat kepada penggunaan aplikasi TikTok. Domain 'Fear of Missing Out' (FOMO) merujuk kepada keadaan di mana individu merasakan kegelisahan atau ketakutan bahawa mereka akan terlepas daripada pengalaman atau aktiviti sosial. Terakhir ialah domain pengaruh sosial influencer merujuk kepada impak yang dimiliki oleh individu yang terkenal atau mempunyai pengikut yang ramai dalam mempengaruhi tingkah laku, pendapat, dan keputusan pengikut mereka. Sebelum menghuraikan lebih lanjut, pelbagai generasi terlibat dalam penggunaan aplikasi TikTok terutamanya namun ini adalah dapatan bagi kategori pengguna media sosial yang dilihat pada dasarnya lahir daripada lapisan generasi seperti Gen Z, Millennials, Gen X dan Boomers. Menurut Laporan *GWJ* (2021) semua angka ini diambil daripada gelombang penyelidikan dalam talian Q4, 2021 yang mana tergolong dalam penyelidikan atas talian sebanyak 225,242 pengguna internet berumur 16-64 tahun di 47 pasaran. Antara kohort ini, terdapat 51,269 Gen Z berumur 16-24 (lahir pada tahun 1997-2005), 77,666 milenium berumur 25-38 (lahir pada tahun 1983-1996), 77,994 Gen X berumur 39-57 (lahir pada tahun 1964-1982) dan 18,313 *baby boomer* berumur 58-64 (lahir pada tahun 1957-1963). Peratusan penggunaan aplikasi media sosial dapat dilihat bahawa penggunaan aplikasi TikTok amat tinggi dan harus diambil perhatian daripada segala aspek kebaikan atau sebaliknya terutama dari sudut kesejahteraan psikologi pengguna iaitu golongan belia. Justeru ini sebab mengapa penggunaan dikaji dan diutamakan dalam kajian sorotan literatur ini.



Rajah 2: Peratusan penggunaan aplikasi media sosial TikTok di kalangan Gen Z, Millennials, Gen X & Boomers
Sumber: Report from *GWJ* (2021)

Penggunaan Tiktok Mempengaruhi Tingkah Laku

Amnya, TikTok telah dilancarkan di China sejak 2016 dan terkenal sebagai Douyin serta menyasarkan pengguna TikTok adalah daripada golongan remaja Qin et al. (2023). Menurut Gupta et al. (2020) menyatakan bahawa pengguna TikTok berumur di bawah 35 tahun adalah sebanyak 81.68% dan 32.5% pengguna ialah berumur 19 tahun. Malah pengguna di bawah

umur 24 tahun juga telah menyumbang lebih separuh daripada jumlah pengguna TikTok sebanyak (61.73%) telah menjadikan TikTok sebagai aktiviti masa lapang paling popular dalam kalangan milenium China (Qin et al., 2023). TikTok juga adalah aplikasi di mana kita dapat memuat naik video pendek dan panjang dengan durasi tidak lebih dari 1 minit hingga 3 minit dan ia dimiliki oleh ByteDance. Ketagihan melampau terhadap aplikasi TikTok ini mendatangkan ketagihan yang teruk apabila melibatkan pembinaan skema pemikiran, tingkah laku dan persepsi bagaimana belia melihat dunia.

Penyekatan sosial dan kawalan pergerakan telah menyebabkan remaja menghabiskan lebih banyak masa di dalam talian, dan sebagai akibatnya, mereka cenderung menggunakan TikTok sebagai sumber hiburan dan interaksi sosial. Walau bagaimanapun, penggunaan yang berlebihan ini boleh mengganggu pola tidur (Otsuka et al., 2021) aktiviti fizikal, dan interaksi sosial luar talian yang seimbang. Menerusi analisis setiap sorotan literatur dalam carian pangkalan data yang terpilih, kajian penggunaan media sosial kalangan remaja netizen mendapati bergiat aktif dalam penggunaan Facebook, TikTok, Youtube, Twitter, Instagram dan sebagainya. INTI University menyatakan bahawa 80 peratus dari kalangan remaja rata-ratanya menghabiskan masa secara purata 8 jam sehari dengan internet (Mariappan, 2015). Dalam kajian Gao et al. (2022) yang bersifat kuantitatif yang bertujuan untuk membina model laluan bagi memahami hubungan antara pendedahan media sosial, kesan negatif, neurotikisme, dan interaksi dengan tingkah laku makan semasa sekatan COVID-19. Hasil kajian menunjukkan bahawa penutupan bandar dan kawalan pergerakan di rumah mempunyai kesan negatif terhadap tingkah laku makan dan selera makan penduduk. Hampir separuh daripada responden melaporkan makan berlebihan dengan pengaruh emosi tidak menentu yang berpanjangan dan keinginan untuk makanan berkalori tinggi meningkat secara signifikan. Analisis korelasi menunjukkan bahawa makan berlebihan berkait secara positif dengan pendedahan media sosial, neurotikisme, dan kebimbangan. Neurotikisme adalah merujuk kepada sifat-sifat personaliti individu yang melibatkan kecenderungan kepada kebimbangan, tekanan emosi yang tinggi, kebimbangan sosial, ketidakstabilan emosi, dan mudah merasa bersalah. Individu yang tinggi dalam neurotikisme cenderung untuk lebih mudah terganggu oleh stres, mengalami emosi negatif, dan mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang rendah. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa pendedahan media sosial yang tinggi boleh menyumbang kepada makan berlebihan melalui rasa kebimbangan, dan hubungan antara pendedahan media sosial dan kebimbangan berbeza bergantung kepada tahap neurotikisme individu. Oleh itu, ini melibatkan perubahan tingkah laku dalam keputusan mengubah pola makan dengan pendedahan media sosial yang tidak terkawal.

Dalam kajian Zhao dan Zhou (2020) yang bersifat kuantitatif bagi menyiasat hubungan antara penggunaan media sosial dengan COVID-19 dimana kesihatan mental dalam kajian ini menunjukkan hasil analisis regresi terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial yang tinggi dan kesihatan mental yang lebih teruk. Pengguna yang terdedah kepada berita bencana melalui media sosial menunjukkan tahap kemurungan yang lebih tinggi seperti tekanan trauma, kemurungan, dan kebimbangan Aziz et al. (2021) melampau atau berlebihan. Kajian ini juga mendapati tahap kebolehpercayaan yang tinggi untuk skala kesan negatif, tekanan trauma, kemurungan, dan kebimbangan (*Cronbach's α* = .91, .93, .89, .91). Oleh itu, kajian-kajian lepas menunjukkan bahawa situasi pandemik COVID-19 telah memberi kesan yang signifikan terhadap tingkah laku belia (Nan & Guangyu, 2020), termasuk penggunaan aplikasi TikTok.

Kesejahteraan Psikologi dan Kesihatan Mental

Kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang berkait rapat dengan kebahagiaan dan kualiti hidup. Kesejahteraan psikologi merujuk kepada keadaan yang baik dalam aspek emosi, kognitif, dan sosial individu, di mana individu merasakan kepuasan diri, kestabilan emosi, dan hubungan yang sihat dengan orang lain. Sementara itu, kesihatan mental melibatkan keadaan yang baik dalam aspek kejiwaan dan psikologi individu, termasuk kesedaran diri, kawalan emosi, dan keupayaan menghadapi tekanan. Penjagaan kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental yang baik sangat penting untuk mencegah masalah psikologi dan kesihatan mental yang serius seperti kecemasan, depresi, dan tekanan. Menurut kajian Zhao dan Zhou (2020) bersifat kuantitatif yang memahami hubungan antara tekanan COVID-19 dan penggunaan media sosial (*Social Media Use, SMU*) dengan mengkaji peranan pengantara penggunaan aktif dan aliran media sosial (iaitu, pengalaman dan penggunaan media sosial diukur dari segi masa, penggunaan aplikasi media sosial yang aktif dan tingkah laku yang menjurus kepada ketagihan. Justifikasi konteks ini telah dijalankan dengan sampel 512 pelajar kolej Cina yang memberikan data laporan diri tentang tekanan COVID-19 dan pembolehubah penggunaan media sosial (iaitu, masa, penggunaan aktif, aliran, tingkah laku ketagihan) melalui talian tinjauan dari 24 Mac hingga 1 April 2020. Justeru, kajian ini mendapati bahawa individu yang mengalami lebih banyak tekanan sewaktu pandemik COVID-19 telah menghadapi peningkatan risiko penggunaan media sosial atas penggunaan aktif yang menjurus kepada ketagihan. Fenomena ini menjadi perhatian penting kerana penggunaan media sosial yang berlebihan boleh memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental, seperti peningkatan tekanan emosi, depresi, gangguan pola gaya kehidupan dan perasaan kurang bermakna. Dapat dilihat satu elemen kesejahteraan psikologi seperti kemampuan untuk menangani lingkungan yang kompleks sehingga mudah terpengaruh terjejas dan meletakkan kesejahteraan psikologi belia pada tahap yang rendah. Manakala, kajian Touloupis et al. (2023) pula mengkaji corak penggunaan Facebook oleh pelajar universiti semasa tempoh COVID-19 dan mendapati perasaan kesunyian secara positif meramalkan pendedahan sendiri dalam talian pelajar bukan sahaja secara langsung tetapi juga secara tidak langsung melalui penggunaan Facebook. Dalam konteks ini, ketahanan pelajar menunjukkan bahawa semakin tinggi tahap ketahanan seseorang pelajar, semakin kecil hubungan negatif antara rasa kesunyian dan tingkah laku di Facebook. Dalam kajian ini, rasa kesunyian merujuk kepada perasaan kesepian atau isolasi sosial, sementara tingkah laku Facebook merujuk kepada cara pelajar menggunakan atau berinteraksi dengan platform Facebook. Oleh itu, hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar yang memiliki tahap ketahanan yang lebih tinggi cenderung kurang terpengaruh oleh rasa kesunyian dalam penggunaan Facebook. Dengan kata lain, ketahanan pelajar berfungsi sebagai faktor yang melindungi dan mengurangkan dampak negatif kesunyian terhadap tingkah laku Facebook.

Tambahan pula, ini disokong oleh kajian Wardani dan Astuti (2019) yang menyatakan bahawa menurut Badre et al. (1991) pengguna internet yang menghabiskan masa lebih daripada lima jam sehari atau 40 jam seminggu tergolong dalam kategori pengguna yang ketagih. Dalam kajian ini juga menyatakan remaja banyak menghabiskan masa di media sosial dan hal ini menyebabkan belia mempunyai tahap kesihatan kesejahteraan psikologi yang rendah berbanding belia yang banyak meluangkan masa dengan aktiviti sosial bersama rakan-rakan, ibu bapa dan masyarakat sekeliling secara fizikal, Kim (2014). Semakin lama seseorang itu menggunakan media digital, semakin rendah skor kesejahteraan psikologinya. Ini bermaksud, penggunaan media digital secara berterusan oleh generasi milenium tidak selalu

membawa kebahagiaan kepada mereka kerana semakin lama penggunaan media digital oleh seseorang, beliau akan semakin kesunyian. Kesunyian dan pengasingan ini secara automatik akan mengurangkan kebahagiaan mereka (Astuti, 2018) sekaligus simbolik kepada kesejahteraan psikologi yang rendah. Namun, ini juga dilihat dari salah satu aspek yang mengukur kesejahteraan psikologi menurut Ryff dan Keyes (1995) iaitu autonomi dan penguasaan persekitaran yang rendah dan terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologi beliau dalam kajian ini. Tambahan pula, ada kajian yang melihat dari segi jantina pula, dipercayai remaja perempuan banyak menghabiskan masa di dalam media sosial berbanding remaja lelaki. Oleh itu, menurut Twenge dan Martin (2020) beliau perempuan lebih banyak terdedah dengan risiko kesejahteraan psikologi rendah sehinggakan ada simptom mengalami tekanan, kemurungan, tidak suka bergaul malah lebih suka menyendiri sehinggakan cenderung untuk bunuh diri, Galica et al. (2017). Meskipun gajet memberi kemudahan kepada aktiviti pembelajaran, namun melalui kajian-kajian lepas menunjukkan penggunaan gajet tanpa kawalan mampu memberi kesan yang negatif khususnya kepada psikologi mereka seperti pelaburan masa berlebihan sehinggakan mengganggu kitaran hidup individu beliau dengan corak hidup dan pola tidur Otsuka et al. (2021) terganggu. Hal ini berkait rapat dengan fokus dan tahap kesejahteraan psikologi beliau untuk meneruskan rutin harian lain seperti biasa, (Zulkiflee, 2017). Hal ini juga dilihat memberi kesan negatif kepada kesihatan fizikal (Widea, 2015) dan mental (Jones, 2014), perkembangan kognitif (Setianingsih, Ardani & Khayati, 2018), sosial (Fazree, 2018), serta emosi (Sundus, 2017). Keadaan ini secara tidak langsung turut memberi kesan kepada tingkah laku mereka (Kovalchuk & Gibb, 2018) juga.

Melihat kajian Hoffman et al. (2023) pula yang bersifat kuantitatif adalah untuk mengkaji kesan penggunaan media sosial terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan psikologi. Hasil kajian ini, menunjukkan bahawa bagi beliau yang mempunyai tahap kepercayaan yang tinggi terhadap maklumat COVID-19 yang ditemui di media sosial dan hubungan antara maklumat yang ditemui di media sosial dan kesejahteraan adalah positif. Hal ini disebabkan oleh fakta bahawa maklumat yang mereka terima memberikan pemahaman yang lebih baik tentang situasi COVID-19, mengurangkan ketidakpastian, dan memberikan kawalan dari segi perasaan dan kebimbangan yang lebih besar dalam menghadapi pandemik ini. Kepercayaan yang tinggi terhadap maklumat media sosial juga boleh membantu beliau merasa terhubung dengan sumber maklumat yang relevan dan memberikan mereka perasaan sokongan sosial. Dalam konteks ini, dilihat bahawa kayu ukur kesejahteraan psikologi mengikut Ryff (1989) adalah teguh dari segi rasa autonomi di mana memiliki pendapat, pendiirian tanpa bertentangan dengan pendapat umum. Jelaslah, kepercayaan yang tinggi bagi mendapatkan kesahihan maklumat dalam penggunaan media sosial juga turut membantu kesihatan mental yang stabil dan kesejahteraan psikologi yang tinggi.

Seterusnya, melihat kajian daripada (Sharabati et al. 2022) yang menjalankan kajian dalam berbentuk kuantitatif bagi menyelidik faktor yang mempengaruhi tujuan berterusan menggunakan TikTok di Jordan dan sejauh manakah kepuasan terhadap TikTok mempengaruhi tujuan berterusan. Hasil kajian menunjukkan bahawa faktor mempengaruhi kepuasan dengan ketara ialah ekspresi diri, bermaklumat, semangat kekitaan dan trend dalam TikTok. Capaian untuk berada dalam lingkungan masyarakat dengan melibatkan diri dalam trend TikTok dapat meletakkan kesejahteraan psikologi berada tahap yang tinggi. Walau bagaimanapun, dalam kajian ini dinyatakan bahawa faktor berikut tidak

mempengaruhi kepuasan dengan ketara seperti keramah-tamahan, kasih sayang dalam TikTok. Oleh demikian, kesejahteraan psikologi berada pada tahap selamat dengan tidak terlalu mempercayai dan meletakkan ekspektasi terlalu tinggi. Intinya, ini dipercayai seperti satu pengawalan agar kesejahteraan psikologi tidak dipertaruhkan.

Ketagihan Aplikasi TikTok

Menerusi kajian Miranda et al. (2023) yang dijalankan secara kuantitatif adalah untuk mengenal pasti bagaimana penggunaan *Social Networking Sites* (SNS) yang bermasalah muncul dan berkembang dengan pesat. Dalam konteks penggunaan Facebook, Masur et al. (2014) telah menyimpulkan bahawa isolasi sosial, *escapism*, persediaan diri, pencarian maklumat dan motivasi sosialisasi secara positif berkait dengan penggunaan platform media sosial yang berlebihan. Begitu juga, Ryan et al. (2014) mendapati bahawa kekerapan penggunaan Facebook adalah berkaitan dengan motivasi sosial, hiburan, pengawasan dan meluangkan masa seperti Instagram, Ponnusamy et al. (2020) menganggap keperluan sosial dan pengiktirafan di alam maya sebagai faktor utama dalam penggunaan berlebihan dan interaksi sosial yang merupakan penentu dalam ketagihan penggunaan media sosial Chatterjee et al. (2022). Manakala, dalam konteks media sosial TikTok, kajian-kajian lepas mendedahkan bahawa SNS ini memenuhi keperluan sosial, dijadikan sebagai tempat pelarian, hiburan, ekspresi diri, pencarian maklumat dan "mengintai" (Bossen & Kottasz, 2020) dan (Omar & Dequan, 2020). Dalam hal ini, mengintai adalah dari segi mengambil tahu tentang apa yang sedang mendominasi budaya masa kini yang khususnya, kepuasan terhadap keperluan interaksi sosial dan pelarian adalah perkara biasa dalam kalangan pengguna TikTok untuk menonton video dan mengambil bahagian sebagai contoh, menyukai atau mengulas pada video, berhias diri, menari dengan musik yang mengikut trend, filter lucu, mempromosi produk dan banyak lagi (Omar & Dequan, 2020).

Menurut Cheung et al. (2018) telah mendapati remaja di Hong Kong mempunyai ketagihan media sosial di dapati mengalami kesunyian dan mengalami tekanan. Dalam konteks ini, kajian Cheung et al. (2018) disokong dengan kajian (Atini, 2021) yang menyatakan ketagihan internet adalah kesunyian, harga diri yang lemah, kurang tidur, kemurungan, dan gejala penarikan diri. Antara faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi yang dikenalpasti oleh kajian-kajian lepas seperti pengaruh media sosial, pengaruh rakan sebaya dan sokongan ibu bapa. Asbab ketagihan aplikasi TikTok ini juga akan menyebabkan peranan ibu bapa diganti dengan kewujudan aplikasi TikTok, pengaruh rakan sebaya akan menjadi lebih tinggi dengan melayari dan menghasilkan kandungan video di TikTok bersama, serta pengaruh media sosial akan menjadi lebih tinggi dan mengakibatkan ketagihan tidak dapat dikawal dalam kalangan belia. Justeru, kesejahteraan psikologi yang rendah menunjukkan terdapat perkaitan antara sokongan ibu bapa, rakan sebaya dan pengaruh media massa. Selain itu, remaja yang semakin terkenal yang mana berpotensi menjadi seseorang *TikTokers* di media sosial lebih mempunyai ketagihan terhadap penggunaan media sosial yang lebih tinggi, serta terlibat dalam ketagihan-ketagihan lain seperti, ketagihan menari, ketagihan gajet, buli siber, yang memudaratkan kesejahteraan psikologi mereka, Longobardi et al. (2020). Selari dengan itu, kajian di China juga menunjukkan ketagihan media sosial mempunyai hubungan yang positif dengan tekanan yang mengakibatkan masalah kurang keyakinan diri, Wang et al. (2018). Ini adalah hasil kajian Medenica et al. (2015) bahawa ketagihan internet mencakupi beberapa jenis ketagihan seperti berbelanja atas talian, seks maya, permainan maya, perkhidmatan rangkaian sosial, perjudian dalam talian, hubungan siber, dan banyak lagi.

Banyak aktiviti di dalam media sosial juga dikaitkan dengan gangguan fokus dan gangguan waktu tidur, di mana tidur yang tidak teratur akan membawa kepada gejala tekanan dan kemurungan. Oleh yang demikian, data menunjukkan 90 peratus pengguna TikTok secara kerap dan rata-ratanya masa dihabiskan dalam aplikasi TikTok (Bernama, 2021) sehinggakan mendatangkan kelalaian, penggunaan berlebihan, tidak cukup tidur (Hamilton et al., 2007). Kekurangan tidur ini boleh mendatangkan pelbagai penyakit yang tidak dingini dan inilah yang menjadi implikasi utama dalam mengubah pola kehidupan remaja. Hal ini terjadi adalah kerana TikTok mempunyai bahan “aliran tanpa henti” sehingga ketagih menonton video sehingga berjam-jam tanpa disedari. Tambahan pula, hal ini berupaya menjadikan kehidupan sosial belia menjadi tidak seimbang serta membunuh kehidupan sosial belia berikutan penggunaan tanpa sempadan yang membawa kepada hubungan dengan keluarga menjadi renggang kesan daripada menghabiskan sebahagian besar masa untuk membuat video dan menonton video asbab ketagihan aplikasi TikTok yang menjurus kepada permasalahan kesejahteraan psikologi belia. Selain itu, aktiviti di media sosial juga telah mengehadkan komunikasi remaja dengan dunia luar dan belia banyak meluahkan perasaan sedih, gembira dan marah di dalam aplikasi media sosial berbanding di luahkan secara sosial mahupun fizikal kepada ibu bapa serta rakan-rakan. Hal ini mengundang pelbagai perspektif subjektif daripada warganet yang belum tentu memahami keadaan sebenarnya dan bertindak untuk menghakimi selain dari merasa empati. Jelas, ketagihan ini dapat memberi kesan kepada keajahteraan psikologi yang rendah.

Fear of Missing Out (FOMO)

Gejala *Fear of Missing Out* (FOMO) yang mana ia satu jenis ketagihan internet baru yang amat ketara di kalangan generasi muda hasil popularisasi telefon pintar. Dengan lebih jelas, FOMO ialah Bimbang Ketinggalan (*Fear of Missing Out*) atau ringkasnya FOMO. Fenomena ini didefinisikan sebagai timbulnya kebimbangan dalam diri seseorang bahawa orang lain akan memperolehi lebih manfaat berbanding dirinya apabila mereka tidak terlibat secara aktif dalam sesuatu situasi khususnya bual sembang berkumpulan dalam media sosial Przybylski et al. (2013). FOMO dicirikan oleh keinginan untuk terus kekal berhubung dan mengetahui mengenai aktiviti orang lain dalam media sosial. Bermula dengan kajian berkaitan ketagihan internet, ia berentetan ke kajian- kajian berkaitan FOMO. Menurut kajian Dam et al. (2023) yang bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara penggunaan media sosial dan mengkaji faktor risiko (*Fear of Missing out and Risk of Neglect*) terhadap penggunaan media sosial, dan keseluruhan kualiti hidup dan kesihatan mental dalam kalangan individu yang aktif menggunakan rangkaian media sosial mendapati terdapat hubungan antara FOMO dan kualiti hidup terjejas dan peningkatan gejala kemurungan. Dalam konteks kesejahteraan psikologi, gejala FOMO, Kasbun et al. (2019) telah mengaitkannya dengan kesan negatif terhadap kesejahteraan mental dan psikologi individu. Individu yang mengalami FoMO cenderung mengalami tekanan emosi yang tinggi, kebimbangan sosial, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri.

Gejala FOMO juga boleh mengganggu tidur, mengurangkan perasaan selesa dan menghilangkan nikmat kepuasan dalam kehidupan sehari-hari, serta mengganggu hubungan interpersonal. Perasaan malu, kurang keyakinan akan mendominasi diri dan individu tidak dapat kepuasan atau kebahagiaan kehidupan serta berada pada tahap kesejahteraan psikologi yang rendah. Kajian Roberts dan David (2020) yang dijalankan mendapati bahawa FOMO telah memberi kesan negatif secara langsung terhadap kesan media sosial dan

hubungan sosial sama ada di dunia maya mahupun sebenar. Rasa kegelisahan dan tertinggal menjadi satu kerisauan dan menjejaskan kesejahteraan psikologi seseorang individu belia. Oleh itu, kajian Kasbun et al. (2019) mendapati kebergantungan dan kelaziman responden pada aplikasi rangkaian media sosial dalam kehidupan mereka hampir tinggi namun tidak sehingga tahap obses. Walau bagaimanapun, 20 peratus responden mungkin mempunyai semua gejala FOMO, manakala 20 hingga 30 peratus lagi menggunakan media dalam cara yang berisiko mendorong kepada ketagihan dan FoMO dan kajian mendapati bahawa FOMO sedikit sebanyak telah mempengaruhi cara kerja dan cara belajar. Oleh demikian, gejala FOMO ini masih dalam skala mampu dibendung sebelum menimbulkan masalah kesihatan mental yang lain.

Pengaruh TikTokers atau Social Media Influencer

Pengaruh TikTokers atau social media influencer merujuk kepada kekuatan dan impak yang dimiliki oleh individu-individu ini dalam mempengaruhi dan memanipulasi pendapat, perilaku, dan keputusan pengikut mereka di platform media sosial, terutama TikTok (Iodice & Papapicco, 2021). Dari segi positif, TikTokers dapat menjadi sumber inspirasi, hiburan, dan motivasi bagi pengikut untuk mengejar impian dan tujuan mereka. Namun, pengaruh TikTokers dan *social media influencer* juga boleh memiliki dampak negatif di mana mempromosikan gaya hidup yang tidak realistik, menekankan kecantikan fizik, populariti sebagai ukuran kebahagiaan dan kejayaan. Pengikut yang terpengaruh akan mengalami masalah dengan harga diri, sosial, dan persepsi yang tidak realistik tentang diri mereka sendiri. Disokong dengan kajian Twenge et al. (2018) mendapati terdapat hubungan antara aktiviti di dalam media sosial dengan penurunan kesejahteraan psikologi remaja. Hal ini adalah kerana remaja yang mempunyai banyak aktiviti di dalam media sosial seperti bermain permainan atas talian, menghantar teks dan melayari internet mempunyai tahap kegembiraan yang rendah berbanding remaja yang menjalani aktiviti sosial secara fizikal. Hal ini kebanyakan dipengaruhi oleh *social media influencer* yang diminati dan pengikut yang ingin mengikut gaya hidup serta menjadi mereka sebagai satu inspirasi Barta et al. (2023). Menurut kajian Barta et al. (2023) lagi, hasil kajian mendapati bahawa tinjauan terhadap pengikut pengaruh TikTok Sepanyol yang popular menunjukkan bahawa keaslian dan kepimpinan pendapat memainkan peranan penting dan kerana TikTok adalah platform yang penuh dengan variasi kandungan seperti humor yang meningkatkan keberkesanan mesej (melalui pengalaman hedonik). Pengalaman hedonik merujuk kepada pengalaman yang membawa keseronokan, kepuasan, dan kebahagiaan kepada seseorang individu dan ia berkaitan dengan kepuasan, kesenangan dan keindahan dalam kehidupan, seperti kesenangan daripada menikmati makanan yang sedap, mendengar muzik yang menyenangkan, atau berada dalam suasana yang menyeronokkan serta pengalaman hedonic. Pengalaman hedonik merujuk kepada pengalaman yang memberikan keseronokan, kepuasan, dan kesenangan kepada individu sebagai contohnya termasuk merasa gembira selepas menonton kandungan TikTok yang menghiburkan, merasa tenang selepas mendengar ceramah atau kata-kata motivasi daripada TikTokers kesukaan di TikTok, atau merasa bersemangat selepas melihat motivasi senaman dan lain-lain lagi. Pengalaman hedonik dapat memberikan kesan positif kepada kesejahteraan psikologi seseorang dengan meningkatkan suasana hati, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosi. Dalam kajian Barta et al. (2023) lagi menganalisis kesan ciri akaun pemberi pengaruh seperti *TikTokers* kepada 3 cabang utama. Pertama, keaslian peribadi *TikTokers* yang dirasai adalah faktor penting dalam mengikuti akaun. Kedua, kualiti dan kuantiti penerbitan kandungan di platform media sosial seperti TikTok juga mempengaruhi pengalaman hedonik

dan kepimpinan pendapat, walaupun dalam tahap yang lebih rendah. Ini dapat meningkatkan tahap kepercayaan pengguna kepada *TikTokers* dan dapat merasa terhubung daripada kandungan yang diterbitkan. Kesemua aspek ini dipercayai bahawa *TikTokers* juga dapat memberi pengaruh emosi, dan menentu kesejahteraan psikologi pengguna pada tahap rendah mahupun tinggi agar memberi pengaruh yang baik dari aspek perkembangan diri, autonomi, membentuk hubungan positif, kemampuan individu menangani lingkungan yang kompleks, mendapatkan makna dan kepuasan hidup serta menerima setiap aspek keperibadian diri seperti yang diperkenalkan oleh *Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB)* (1989).

Jadual 3: Ringkasan hasil kajian dan senarai artikel yang layak untuk sorotan literatur

Pengarang	Data	Data	Tajuk	Kaedah	Objektif Kajian	Hasil Kajian
Yuan Gao, Hua Ao, Xiaoyong Hu, Xinyu Wang, Duo Huang, Wanjun Huang, Yan Han, Chao Zhou, Ling He, Xu Lei, Xiao Gao	WOS (ISI)	2022	Social Media Exposure During COVID-19 lockdowns could lead to emotional overeating via anxiety: The moderating role of neurotism	Kuantitatif	- Bertujuan mewujudkan model laluan untuk memahami pendedahan media sosial, kesan negatif, neurotikisme, dan interaksi mereka dengan tingkah laku makan semasa sekatan COVID-19.	- Keputusan menunjukkan bahawa penutupan bandar dan kurungan di rumah mempunyai kesan negatif terhadap tingkah laku makan dan selera makan penduduk. Empat puluh lapan peratus responden menunjukkan makan berlebihan emosi yang sederhana hingga berterusan, dan keinginan responden untuk makanan berkalori tinggi meningkat dengan ketara. - Analisis korelasi menunjukkan bahawa makan berlebihan emosi dikaitkan secara positif dengan pendedahan media sosial, neurotikisme, dan kebimbangan. - Menunjukkan bahawa pendedahan media sosial yang berat boleh membawa kepada makan berlebihan emosi melalui kebimbangan, dan perkaitan antara pendedahan media sosial dan kebimbangan berbeza-beza bergantung pada tahap neurotikisme
Nan Zhao, Guangyu Zhou	WOS (ISI)	2020	Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator	Kuantitatif	- Bertujuan untuk menyiasat penggunaan media sosial berkaitan COVID-19	- Hasil daripada analisis regresi menunjukkan bahawa tahap penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesihatan mental yang lebih teruk.

			Role of Disaster Stressor and Mediator		dengan kesihatan mental.	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih banyak pendedahan kepada berita bencana melalui media sosial dikaitkan dengan kemurungan yang lebih besar bagi peserta yang mempunyai tahap tekanan bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah). Selain itu, analisis laluan menunjukkan kesan negatif dimediasi hubungan penggunaan media sosial dan kesihatan mental. - Kesan negatif: (Cronbach's $\alpha = .91$). - Second traumatic Stress: (Cronbach's $\alpha = .93$). - Depression: (Cronbach's $\alpha = .89$). - Anxiety: (Cronbach's $\alpha = .91$).
Sarah J. Woodruff, Paige Coyne, Emily St-Pierre	WOS (ISI)	2021	Stress, physical activity, and screen-related sedentary behaviour within the first month of the COVID-19 pandemic	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> - Menyasat bagaimana tekanan, aktiviti fizikal & tingkah warga Kanada, berubah dalam bulan pertama (Mac/April) pandemik COVID-19 dan sebab/halangan yang berkaitan dengan perubahan tersebut 	<ul style="list-style-type: none"> - Penemuan memberikan bukti awal tentang kesan pandemik COVID-19 terhadap kesihatan sebilangan warga Kanada dan menyerlahkan keperluan untuk pemantauan berterusan kesihatan warga Kanada sepanjang wabak itu. - Tekanan, aktiviti fizikal dan tingkah warga Kanada, berubah dalam bulan pertama tapi tidak agresif.
Nan Zhao, Guangyu Zhou	WOS (ISI)	2021	COVID-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): Mediating Role of Active Use and Social Media Flow	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> - Kajian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara tekanan COVID-19 dan penggunaan media sosial (SMU) - Mengkaji peranan pengantara penggunaan aktif dan aliran media sosial (iaitu, 	<ul style="list-style-type: none"> - Pembolehkan SMU (iaitu, masa, penggunaan aktif, aliran, tingkah laku ketagihan) - Kajian mendapati individu yang mengalami lebih banyak tekanan COVID-19 menghadapi peningkatan risiko SMU ketagihan yang dipupuk oleh penggunaan aktif - Tekanan berkaitan COVID-19 dikaitkan dengan kecenderungan SMU ketagihan yang lebih tinggi,

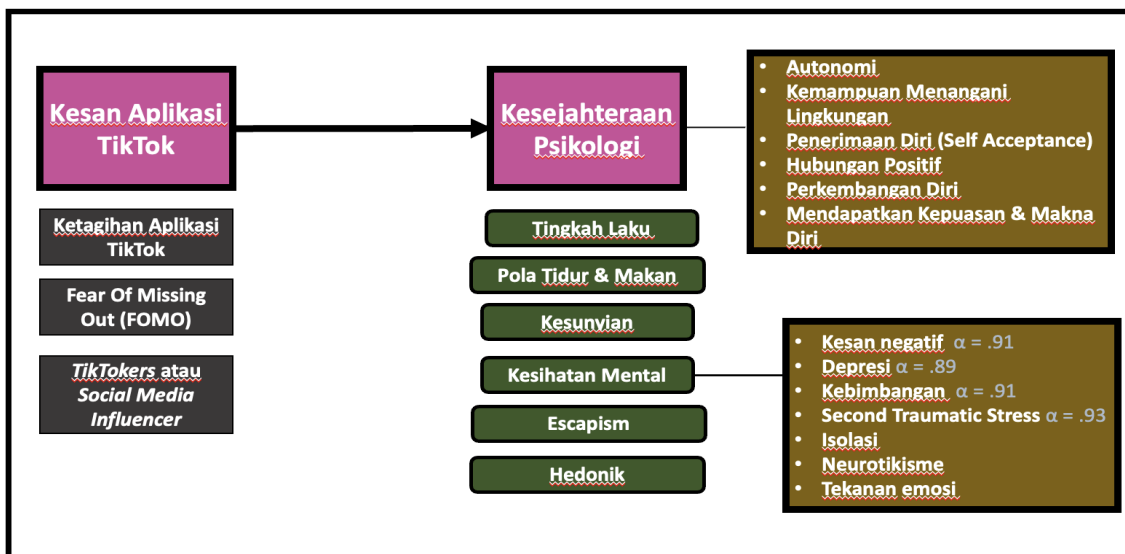
				pengalaman dan keseronokan yang dihasilkan oleh SMU terhadap tingkah laku penggunaan media).	tahap penggunaan aktif yang lebih tinggi dan pengalaman aliran media sosial.
Touloupis T., Sofologi M., Tachmatzidis D.	Scopus 2023	Pattern of Facebook Use By University Students During The COVID-19 Pandemic: Relations With Loneliness And Resilience	Kuantitatif	- Kajian ini mengkaji corak penggunaan Facebook oleh pelajar universiti semasa tempoh COVID-19	- Perasaan kesunyian secara positif meramalkan pendedahan sendiri dalam talian pelajar bukan sahaja secara langsung tetapi juga secara tidak langsung melalui penggunaan intensiti Facebook mereka. - Ketahanan pelajar merujuk kepada kemampuan pelajar untuk menghadapi dan mengatasi tekanan atau kesukaran dalam kehidupan. Dalam konteks ini, ketahanan pelajar menunjukkan bahawa semakin tinggi tahap ketahanan seseorang pelajar, semakin kecil hubungan negatif antara rasa kesunyian dan tingkah laku Facebook. Dalam kajian ini, rasa kesunyian merujuk kepada perasaan kesepian atau isolasi sosial, sementara tingkah laku Facebook merujuk kepada cara pelajar menggunakan atau berinteraksi dengan platform Facebook. Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar yang memiliki tahap ketahanan yang lebih tinggi cenderung kurang terpengaruh oleh rasa kesunyian dalam penggunaan Facebook. Dengan kata lain, ketahanan pelajar berfungsi sebagai faktor yang melindungi dan mengurangkan dampak negatif kesunyian terhadap tingkah laku Facebook.

					- Corak ini mencerminkan kecenderungan kolektif belia untuk menggunakan platform media sosial ini secara melulu sebagai jalan keluar daripada tempoh krisis COVID-19.
Vu Anh Trong Dam, Nam Gia Dao, Duy Cao Nguyen, Thuc Minh Thi Vu, Laurent Boyer, Pascal Auquier, Guillaume Fond, Roger C. M. Ho, Cyrus S. H. Ho, Melvyn W. B. Zhang	Scopus 2023	Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers	Kuantitatif	- Mengenal pasti hubungan antara penggunaan media sosial dan mengkaji faktor risiko (<i>Fear of Missing out and Risk of Neglect</i>) terhadap penggunaan media sosial, dan keseluruhan kualiti hidup dan kesihatan mental dalam kalangan individu yang aktif menggunakan rangkaian media sosial.	- Ini adalah kajian pertama untuk mengkaji ketagihan media sosial di kalangan remaja Vietnam, hubungannya dengan skor FOMO, tekanan yang berkaitan dengan penolakan dan pengabaian, dan kualiti hidup keseluruhan. - Terdapat hubungan antara FOMO dan kualiti hidup terjejas, peningkatan gejala kemurungan.
Hoffman A.J., Mcguire L., Mathews C.J., Joy A., Law F., Drews M., Rutland A., Hartstone-Rose A., Winterbottom M., Mulvey K.L.	Scopus 2023	The Importance Of Trust In The Relation Between COVID-19 Information From Social Media And Well-Being Among Adolescents And Young Adults	Kuantitatif	- Untuk mengkaji kesan penggunaan media sosial terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan.	- Hasil menunjukkan bahawa bagi remaja yang mempunyai tahap kepercayaan yang tinggi terhadap maklumat COVID-19 yang ditemui di media sosial, hubungan antara maklumat yang ditemui di media sosial dan kesejahteraan adalah positif. - Sebaliknya, bagi remaja yang mempunyai tahap kepercayaan yang rendah, hubungan antara maklumat yang ditemui di media sosial dan kesejahteraan adalah null atau kadang-kadang negatif.

Miranda Miranda, Inês Trigo, Ricardo Rodrigues, Margarida Duarte	Science 2023 Direct	Addiction To Social Networking Sites: Motivations, Flow, And Sense Of Belonging At The Root Of Addiction	Kuantitatif	- Mengenal pasti bagaimana penggunaan SNS yang bermasalah muncul dan berkembang.	- Dalam konteks Facebook, Masur et al. (2014) menyimpulkan bahawa escapism, pembentangan diri, pencarian maklumat dan motivasi sosialisasi secara positif berkaitan dengan penggunaan platform yang berlebihan. Begitu juga, Ryan et al. (2014) mendapati bahawa kekerapan penggunaan Facebook adalah berkaitan dengan motivasi sosial, hiburan, pengawasan dan meluangkan masa. Dalam konteks Instagram, Ponnusamy et al. (2020) menganggap keperluan sosial dan pengiktirafan sebagai faktor utama dalam penggunaan berlebihan. Interaksi sosial juga merupakan penentu dalam ketagihan kepada permainan rangkaian sosial (Chatterjee et al., 2022). - Dalam konteks khusus TikTok, literatur mendedahkan bahawa SNS ini memenuhi keperluan sosial, pelarian, hiburan, ekspresi diri, pencarian maklumat dan "mengintai" (Bossen dan Kottasz, 2020; Meng dan Leung, 2021; Omar dan Dequan, 2020). Khususnya, kepuasan terhadap keperluan interaksi sosial dan pelarian adalah perkara biasa dalam kalangan pengguna yang menggunakan TikTok untuk menonton video dan mengambil bahagian (cth., menyukai atau mengulas pada video) (Omar dan Dequan, 2020).
Lauren Southwick, Sharath C. Guntuku, Elissa V.	Science 2021 Direct	Characterizin g Covid-19 Content Posted To Tiktok: Public	Kualitatif	- Untuk mencirikan kandungan COVID-19 yang disiarkan oleh	- Mengekod 750 video dan kira-kira satu daripada empat video yang ditandakan dengan #coronavirus menampilkan kandungan

Klinger, Emily Seltzer, Haley J. Mccalpin, And Raina M. Merchant.	Sentiment And Response During The First Phase Of The Covid-19 Pandemic		pengguna dan disebarkan melalui TikTok, platform media sosial yang telah dikenali sebagai platform hiburan untuk perkongsian video viral.	berkaitan kesihatan seperti topeng muka, pembersih tangan dan produk pembersihan lain. Kebanyakan video menimbulkan "humor/parodi", manakala 15% dan 6% masing-masing menimbulkan "ketakutan" dan "empati". Video TikTok yang disiarkan pada Mac 2020 mempunyai bilangan perkongsian dan ulasan terbesar berbanding Januari dan Februari 2020. Perkadaran perkongsian dan ulasan untuk "maklumat mengelirukan dan tidak betul" yang dipaparkan dalam video adalah lebih rendah pada bulan Mac berbanding Januari dan Februari 2020.
Sergio Barta, Daniel Belanche, Ana Ferrández, Marta Flavián	Science 2023 Direct Influencer Marketing On Tiktok: The Effectiveness Of Humor And Followers' Hedonic Experience	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> - Mengkaji penentu kejayaan pemasaran influencer pada TikTok yang memfokuskan belia, rangkaian sosial yang paling pesat berkembang. - Menganalisis kesan ciri akaun pemberi pengaruh (keaslian, kualiti, kuantiti dan jenaka) pada pengalaman hedonik pengikut mereka dan tanggapan kepimpinan pendapat, dan bagaimana ini memberi kesan kepada niat mereka untuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Tinjauan terhadap pengikut pengaruh TikTok Sepanyol yang popular menunjukkan bahawa keaslian dan kepimpinan pendapat memainkan peranan penting dan kerana TikTok adalah tersendiri, humor meningkatkan keberkesanan mesej (melalui pengalaman hedonik). - Pertama, keaslian yang dirasai adalah faktor penting dalam niat untuk mengikuti akaun dan nasihat pengaruh TikTok. - Kedua, kualiti dan kuantiti penerbitan juga mempengaruhi pengalaman hedonik dan kepimpinan pendapat, walaupun dalam tahap yang lebih rendah. - Ketiga, karya ini menunjukkan bahawa humor memainkan peranan penting dalam mempengaruhi pengikut di TikTok.

			mengikuti akaun dan nasihat influencer.	- Pengalaman hedonik merujuk kepada pengalaman yang memberikan keseronokan, kepuasan, dan kesenangan kepada individu. Ia berkaitan dengan perasaan positif yang diperoleh melalui aktiviti atau interaksi yang memberikan kesenangan emosi dan rohani	
Abdel-Aziz Ahmad Sharabati, Shafiq Al-Haddad, Mohammad Al-Khasawneh, Natalie Nababteh, Mai Mohammad & Qais Abu Ghoush	Science Direct	2022 The Impact Of Tiktok User Satisfaction On Continuous Intention To Use The Application	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> - Untuk menentukan faktor yang mempengaruhi tujuan berterusan untuk menggunakan TikTok di Jordan - Sejauh manakah kepuasan terhadap TikTok mempengaruhi tujuan berterusan untuk menggunakan TikTok. 	<ul style="list-style-type: none"> - Keputusan menunjukkan bahawa faktor berikut mempengaruhi kepuasan dengan ketara: ekspresi diri, bermaklumat, semangat kekitaan dan trend dalam TikTok. - Walau bagaimanapun, faktor berikut tidak mempengaruhi kepuasan dengan ketara: keramahtamahan, kasih sayang dalam TikTok dan masa lalu dalam TikTok. - Kepuasan mempunyai pengaruh signifikan yang positif terhadap niat berterusan pengguna untuk menggunakan TikTok



Rajah 3: Rajah ringkasan hasil kajian

KAJIAN AKAN DATANG

Pengawalan Penggunaan Media Sosial

Bagi memurnikan dan mencapai kesepaduan dalam kajian penyelidikan ini, untuk langkah yang proaktif kajian boleh menumpukan kepada cara mengawal tahap pendedahan media sosial dengan lebih berkesan sebagai sokongan sosial. (SKMM) melaporkan pada tahun 2018 bahawa keseluruhan pengguna Internet di Malaysia berjumlah 28.7 juta. 85.7 peratus daripadanya merupakan pengguna rangkaian laman sosial dan Facebook menjadi media sosial paling berpengaruh dengan mencatatkan lebih 2.3 juta pemilik akaun berdaftar. Dengan seramai 24.6 juta pengguna Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Google+ dan LinkedIn, amat difahami apabila laporan yang sama menunjukkan aktiviti dalam talian kedua paling popular dalam kalangan pengguna adalah melawat platform rangkaian sosial. Antara inisiatif yang boleh diambil adalah dengan meletakkan had masa untuk mengakses internet atau media baharu pada sekian-sekian jam sahaja. Bukan itu sahaja, untuk menampung keadaan sosialisasi agar remaja tidak merasa terlalu bosan dan sunyi, ibu bapa boleh memperbanyakkan aktiviti fizikal untuk menunjukkan rasa sokong bukan hanya keperluan sokongan sistem sosial ini boleh didapati secara maya malah lebih baik dizahirkan dengan nyata.

Bukan itu sahaja, pengamal media juga harus lebih telus menyampaikan berita dan menghasilkan konten dalam memastikan semua audiens tidak kira remaja sahaja malah seluruh lapisan masyarakat mendapat berita dan maklumat yang sahih. Pengawalan penggunaan media sosial sahaja bukan hanya tertumpu pada *screen time* sahaja, malah kebebasan harus tidak dimanfaatkan. Benar, hakikatnya pada era kini semua orang berhak menghasilkan kandungan visual tanpa penyunting atau pengampang, jadi inilah adalah tanggungjawab individu untuk tidak menghasilkan kandungan yang menjadi hub perhatian atau menimbulkan kontroversi semata-mata. Jika hal ini berjaya dibendung, ia sekaligus dapat mengelakkan berlakunya buli siber dan secara tidak langsung mampu meminimalkan risiko terhadap pendedahan mental yang cenderung menghasilkan terhadap tingkah laku yang tidak diingini seperti bunuh diri. Mereka yang mempunyai tahap trauma yang tinggi sememangnya mempunyai konflik dalaman dan luaran. Individu yang berkonflik cenderung untuk merasa terancam dan mudah merasa tertekan dengan persekitaran-persekitaran yang mengganggu seperti ketidakfungsian keluarga, desakan rakan sebaya dan kawasan kejiranan atau komuniti yang menekan (Sofiana et al., 2018). Oleh yang demikian, segala elemen-elemen gaya hidup perlu diperbetulkan supaya tiada yang di luar kawalan dan mendatangkan impak negatif kepada seseorang individu remaja.

KESIMPULAN

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

pemikiran yang sihat sekaligus meningkatkan tahap kawalan kesejahteraan psikologi yang lebih baik dan maksima.

BIODATA

Asna Zukrina Binti Ahmad Zukni ialah pelajar Ijazah Sarjana Sastera (Komunikasi), Fakulti Bahasa dan Komunikasi di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Pengkhususan kajian dan sumbangan dapatan kajian dalam bidang komunikasi adalah dalam aspek psikologi media dan corak tingkah laku manusia. Email: asnazukrina@yahoo.com

Prof. Madya Dr. Mazura @ Mastura Binti Muhammad merupakan Dekan Fakulti Bahasa dan Komunikasi, Universiti Pendidikan Sultan Idris, 35900 Tg. Malim, Perak. Pengkhususan kajian dan sumbangan dapatan kajian dalam bidang komunikasi adalah dalam aspek psikologi media dan corak tingkah laku manusia. Email: mazura@fbk.upsi.edu.my

Dr. Faizul Nizar Bin Anuar adalah pensyarah Kanan di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak. Kepakaran beliau adalah dalam bidang komunikasi dan pengajian media. Fokus kajian dan sumbangan dapatan kajian dalam bidang komunikasi adalah dalam aspek psikologi media dan corak tingkah laku manusia. Email: nizar.anuar@upm.edu.my

RUJUKAN

- Anisa, Y., Yulastri, Y., & Rani, R. (2020). Faktor sosial dengan self esteem (estim sendiri) pada remaja dipanti asuhan. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 48-56.
- Astuti, S. W. (2018). Hubungan antara pemilihan media konvergensi smartphone dengan alienasi sosial pada mahasiswa Universitas Mercu Buana. *Promedia*, 4(1), 1–16.
- Aziz, A. R., & Farhan, M. F. (2021). Implikasi ketagihan media sosial terhadap kesihatan mental remaja semasa pandemik COVID-19. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 8, 66-81.
- Badre, A., Berger, M., Corso, G. M., Davis, E. T., Ezquerra, N. F., Foley, J. D., Govindaraj, T., ... & Walker, N. (1991). *The graphics, visualization, and usability center brochure* (GVU Technical Report Series, Georgia Institute of Technology, Atlanta). <http://hdl.handle.net/1853/3723>
- Barta, S., Belanche, D., Fernández, A., & Flavián, M. (2023). Influencer marketing on TikTok: The effectiveness of humor and followers' hedonic experience. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 70, 103149.
- Bernama. (2021, June 15). Budak 'berTikTok' boleh jadi ketagih, sasaran pedofil. *Harian Metro*. <https://www.hmetro.com.my/rencana/2021/06/712508/budak-bertiktok-boleh-jadi-ketagih-sasaran-pedofil>
- Bossen, C. B., & Knobloch, R. K. (2020). Uses and gratifications sought by pre-adolescent and adolescent TikTok consumers. *Young Consumers: Insight and Ideas for Responsible Marketers*, 21(4), 463-478.
- Brailovskaia, J. (2020). Tell me why you are using social media: Relationship between reasons for use of social media, social media flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive social media use—An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, 113, 106380.
- Chaffey, D. (2022, August 22). Global social media statistics research summary 2022. *Smart Insights*.
- Che Anuar Che Abdullah. (2018). *Kecenderungan tingkah laku seks berisiko remaja dengan komunikasi seksualiti dalam keluarga, pengaruh rakan sebaya, efikasi dan estim sendiri* (PhD dissertation, Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris).
- Cheung, J. C. S., Chan, K. H. W., Lui, Y. W., Tsui, M. S., & Chan, C. (2018). Psychological well-being and adolescents' internet addiction: A school-based cross-sectional study in Hong Kong. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 35, 477-487.
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, fear of missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS One*, 18(6), e0286766.
- Espiritu, B. F. (2023). Nonviolence, peace, and nonviolent communication towards a holistic framework for a nonviolent world. *Future Human Image*, 20, 18-34.
- Galica, V. L., Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and conduct problems in emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 448-452.

- Gao, Y., Ao, H., Hu, X., Wang, X., Huang, D., Huang, W., ... & Gao, X. (2022). Social media exposure during COVID-19 lockdowns could lead to emotional overeating via anxiety: The moderating role of neuroticism. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *14*(1), 64-80.
- Gupta, V., Jung, K., & Yoo, S. C. (2020). Exploring the power of multimodal features for predicting the popularity of social media image in a tourist destination. *Multimodal Technologies and Interaction*, *4*(3), 64.
- Gusenbauer, M., & Haddaway, N. R. (2019). Which academic search systems are suitable for systematic reviews or meta-analyses. Evaluating retrieval qualities of Google Scholar, PubMed, and 26 other resources. *Research Synthesis Methods*, *10*(4), 1-37.
- GWI. (2021). Peraturan penggunaan aplikasi media sosial TikTok di kalangan Gen Z, Millennials, Gen X & Boomers.
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, *82*, 147-163.
- Hoffman, A. J., McGuire, L., Mathews, C. J., Joy, A., Law, F., Drews, M., ... & Mulvey, K. L. (2023). The importance of trust in the relation between COVID-19 information from social media and well-being among adolescents and young adults. *PLoS ONE*, *18*(3).
- Iodice, R., & Papapicco, C. (2021). To be a TikToker in COVID-19 era: An experience of social influence. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, *11*, e202103.
- Kasbun, R., Aziz, S. A., & Ab Rahman, N. F. (2019). Kajian rintis: Kelaziman dan akibat mengalami FOMO dalam kalangan warga KUIS. *Malaysian Journal of Information and Communication Technology (MyJICT)*, *4*(2), 54-65.
- Kemp, S. (2022, February 15). Digital 2022: Malaysia. *Datareportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-malaysia>
- Kim, T., Lee, J.-N., Chun, J., & Benbasat, I. (2014). Understanding the effect of knowledge management strategies on knowledge management performance: A contingency perspective. *Information & Management*, *51*(4), 398-404.
- Kovalchuk, A., & Gibb, R. (2018). Brain development. In R. Gibb & B. Kolb (Eds.), *The neurobiology of brain and behavioral development* (Chap. 1, pp. 3-27). Academic Press.
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, *113*, 104955.
- Mariappan, T. (2015, April 13). 55 per cent of Malaysia's remaja addicted to gadgets. *Astro Awani*. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/55-per-cent-of-malysias-gen-z-addicted-to-gadgets-57746>
- Martin-Martin, A., Orduna-Malea, E., & Delgado López-Cózar, E. (2018). Coverage of highly-cited documents in Google Scholar, Web of Science, and Scopus: A multidisciplinary comparison. *Scientometrics*, *116*(3), 2175-2188.
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook-specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, *39*, 376-386.
- Medenica, S., Račić, M., & Joksimović, V. (2015). Internet and computer addiction: "New age" disease of the 21st century. *Biomedicinska Istraživanja*, *6*(1), 69-75.

- Miranda, S., Trigo, I., Rodrigues, R., & Duarte, M. (2023). Addiction to social networking sites: Motivations, flow, and sense of belonging at the root of addiction. *Technological Forecasting and Social Change*, *118*, 122280.
- Mohd Fazree, S. D., & Zakaria, S. M. (2018). Kesan penggunaan gadget kepada perkembangan kognitif dan sosial kanak-kanak prasekolah. *Jurnal Wacana Sarjana*, *2*(4), 1-6.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Prisma Group. (2010). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *International Journal of Surgery*, *8*(5), 336-341.
- Okoli, C. (2015). A guide to conducting standalone systematic literature reviews. *Communications of the Association for Information Systems*, *37*(43), 879-910.
- Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, share, or create: The influence of personality traits and user motivation on TikTok mobile video usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, *14*(4), 121-137.
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Matsumoto, Y., Jike, M., Higuchi, S., ... & Osaki, Y. (2021). The association between internet usage and sleep problems among Japanese adolescents: Three repeated cross-sectional studies. *Sleep*, *44*(12), zsab175.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior*, *107*, 106294.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841-1848.
- Qin, Y., Musetti, A., & Omar, B. (2023). Flow experience is a key factor in the likelihood of adolescents' problematic Tiktok use: The moderating role of active parental mediation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 2089.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *36*(4), 386-392.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, *3*(3), 133-148.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727.
- Sabir, I., Nasim, I., Majid, M. B., Mahmud, M. S. B., & Sabir, N. (2020). TikTok addictions and its disorders among youth of Pakistan. *Scholedge International Journal of Multidisciplinary & Allied Studies*, *7*(6), 140-146.
- Setianingsih, Ardani, A. W., & Khayati, F. N. (2018). Dampak penggunaan gadget pada anak usia prasekolah dapat meningkatkan risiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. *GASTER*, *16*(2), 191-205.
- Sharabati, A. A. A., Al-Haddad, S., Al-Khasawneh, M., Nababteh, N., Mohammad, M., & Abu Ghoush, Q. (2022). The impact of TikTok user satisfaction on continuous intention to use the application. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, *8*(3), 125.

- Sofiana, L., Ayu, S. M., Wibowo, M., Gustina, E., & Muhtori, S. J. (2018). Risk factors of drug abuse among adolescence. *International Journal of Public Health Science*, 7(4), 260-267.
- Sundus, M. (2017). The impact of using gadgets on children. *Journal of Depression and Anxiety*, 6(4).
- Touloupis, T., Sofologi, M., & Tachmatzidis, D. (2023). Pattern of Facebook use by university students during the COVID-19 pandemic: Relations with loneliness and resilience. *Social Network Analysis and Mining*, 13(1), 64.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91-102.
- Wang, P., Xiong, Z., & Yang, H. (2018). Relationship of mental health, social support, and coping styles among graduate students: Evidence from Chinese universities. *Iranian Journal of Public Health*, 47(5), 689-697.
- Wardani, L. M. I., & Astuti, S. W. (2019). Gambaran kesejahteraan psikologi generasi milenial pengguna media digital di Jakarta Selatan. *Journal of Southeast Asia Psychology (SAPJ)*, 7(2), 14-14.
- World Health Organization. (2020). COVID-19 in Malaysia.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic: Moderator role of disaster stressor and mediator role of negative affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019-1038.