

# TERAPI MELALUI KANDUNGAN MOTIVASI MEDIA SOSIAL DALAM KALANGAN GEN Z

Chee Jia Xi  
Maizurah Khathu Abdul Hamid\*

INTI International College Subang, Malaysia

\*Emel Perhubungan: maizurah.hamid@newinti.edu.my

## Abstrak

*Kesan Media sosial telah menjadi platform komunikasi yang sangat penting pada era digital terutamanya kepada Generasi Z. Genrasi ini merupakan golongan yang agak tinggi kepenggunaan media sosial untuk memenuhi keperluan sosial, maklumat, dan emosi mereka. Platform seperti Facebook, Instagram, dan TikTok telah menarik berbilion pengguna aktif, video pendek dan kandungan -kandungan berbentuk gaya hidup dan motivasi. Generasi Z sering mencari keselesaan dalam talian kerana mereka sedang mencari dorongan dan motivasi ketika menghadapi masa-masa yang sukar Tujuan penyelidikan ini adalah untuk mengkaji impak kandungan motivasi terhadap Generasi Z, dengan memberi tumpuan kepada corak penglibatan mereka dan keutamaan untuk jenis petikan tertentu. Hasil Kajian menunjukkan bahawa media sosial, terutamanya Instagram dan TikTok, berfungsi sebagai saluran utama untuk kandungan motivasi. Penemuan ini menunjukkan bahawa kandungan motivasi di media sosial adalah satu bentuk sokongan kepada generasi ini untuk memupuk sokongan emosi dan ketahanan mental. Penyelidikan masa depan harus meneroka kesan jangka panjang kandungan motivasi terhadap kesihatan mental, potensi ketergantungan berlebihan, serta impaknya dalam konteks budaya dan demografi yang berbeza di Malaysia.*

**Kata Kunci:** *Generasi Z, kandungan motivasi, Media Sosial, Ketahanan Emosi*