

CERMIN DIGITAL: PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KEYAKINAN DIRI BELIA

Farah Aliya Khairul Nizam*
Hamizah Sahharon

Universiti Teknologi MARA, Malaysia

*Emel Perhubungan: 2023389367@student.uitm.edu.my

Abstrak

Kajian ini mengkaji pengaruh media sosial terhadap harga diri golongan belia, dengan tumpuan kepada platform seperti TikTok, Instagram, dan Facebook. Penyelidikan ini meneroka peranan perbandingan sosial, standard ideal, buli siber, dan ketakutan ketinggalan (FOMO) dalam membentuk persepsi diri dan kesejahteraan mental. Menggunakan pendekatan kualitatif, temubual separa berstruktur telah dijalankan dengan 12 orang belia dari Selangor, untuk mendapatkan pandangan mendalam tentang pengalaman mereka dengan media sosial. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pendedahan yang kerap kepada kandungan terkurasi dan gambaran ideal membawa kepada perbandingan negatif, perasaan tidak mencukupi, dan penurunan harga diri, terutamanya di kalangan wanita muda. Walau bagaimanapun, beberapa informan melaporkan kesan positif, seperti inspirasi dan motivasi, daripada berinteraksi dengan kandungan yang membangkitkan semangat. Kajian ini juga menekankan pentingnya mekanisme penanggulangan, termasuk amalan kesedaran, rangkaian sokongan, dan aktiviti fizikal, dalam menguruskan kesan emosi media sosial. Berdasarkan dapatan ini, beberapa cadangan telah dibuat: mempromosikan literasi digital untuk mendorong penglibatan kritikal dengan media sosial, menggalakkan kesedaran untuk melepaskan diri daripada perbandingan negatif, mengukuhkan rangkaian sokongan, dan menetapkan sempadan untuk menghadkan pendedahan kepada kandungan berbahaya. Selain itu, menyediakan akses kepada sumber kesihatan mental adalah penting untuk menyokong kesejahteraan golongan belia. Kajian ini menyumbang kepada pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesan psikologi media sosial dan menyediakan asas bagi intervensi yang bertujuan mempromosikan harga diri dan kesejahteraan mental yang positif di era digital.

Kata Kunci: Media Sosial, Harga Diri, Belia, Perbandingan Sosial, Buli Siber, Ekspresi Diri