

HUBUNGAN PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP PENGHARGAAN KENDIRI, KEMURUNGAN DAN KESUNYIAN DALAM KALANGAN BELIA DI SABAH

(THE RELATIONSHIP BETWEEN INSTAGRAM USAGE AND SELF-ESTEEM, DEPRESSION AND
LONELINESS AMONG YOUTH IN SABAH)

ADNAN, F. A.^{1*} – ROSMAN, N. F.² – HOESNI, S. M.³

¹ *Sekolah Sains Sosial, Cyberjaya College, Sabah, Malaysia.*

² *Centre of Languages and Generic Development, University College Sabah Foundation,
Sabah, Malaysia.*

³ *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor, Malaysia.*

**Penulis penghubung
e-mail: fadhilahatiqahadnan[at]gmail.com*

(Received 20th March 2026; revised 16th May 2026; accepted 25th May 2026)

Abstrak. Perkembangan pesat teknologi komunikasi dan media sosial telah mengubah corak interaksi sosial dalam kalangan masyarakat moden, khususnya golongan belia. Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang paling popular dalam kalangan belia kerana ciri visual dan interaktif yang ditawarkan. Walau bagaimanapun, peningkatan penggunaan Instagram turut menimbulkan kebimbangan terhadap kesannya terhadap kesejahteraan psikologikal pengguna. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara penggunaan Instagram dengan penghargaan sendiri, kemurungan dan kesunyian dalam kalangan belia di negeri Sabah. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan seramai 455 responden berumur antara 18 hingga 30 tahun. Instrumen kajian terdiri daripada Instagram Intensity Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) dan UCLA Loneliness Scale. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi melalui ujian korelasi Pearson. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan signifikan antara penggunaan Instagram dengan penghargaan sendiri dan kemurungan. Walau bagaimanapun, tiada hubungan signifikan ditemui antara penggunaan Instagram dengan kesunyian. Kajian ini memberi implikasi penting terhadap pemahaman kesan media sosial terhadap kesihatan mental belia serta keperluan kepada intervensi yang lebih berkesan dalam mengawal penggunaan media sosial.

Katakunci: *Instagram, penghargaan sendiri, kemurungan, kesunyian, belia*

Abstract. The rapid development of communication technology and social media has transformed social interaction patterns, particularly among youth. Instagram has emerged as one of the most popular platforms due to its visual and interactive features. However, increasing usage has raised concerns regarding its impact on psychological well-being. This study aims to examine the relationship between Instagram usage, self-esteem, depression, and loneliness among youth in Sabah. A quantitative approach was employed involving 455 respondents aged between 18 and 30 years. Instruments used include the Instagram Intensity Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Depression Anxiety Stress Scale and UCLA Loneliness Scale. Data were analysed using descriptive and inferential statistics. Findings indicate significant relationships between Instagram usage and self-esteem as well as depression. However, no significant relationship was found with loneliness. This study contributes to understanding the psychological impact of social media and highlights the need for effective interventions.

Keywords: *Instagram, self-esteem, depression, loneliness, youth*

Pengenalan

Perkembangan pesat teknologi maklumat dan komunikasi telah membawa perubahan ketara dalam cara manusia berinteraksi, berkomunikasi dan membentuk identiti sosial. Kemunculan Web 2.0 dan penggunaan telefon pintar secara meluas telah mempercepatkan pertumbuhan media sosial sebagai medium utama komunikasi global. Statistik menunjukkan bahawa sebahagian besar populasi dunia kini menggunakan media sosial dalam kehidupan seharian, dan trend ini turut jelas kelihatan di Malaysia. Dalam konteks tempatan, golongan belia merupakan pengguna utama media sosial dan menghabiskan tempoh masa yang signifikan dalam talian, khususnya bagi tujuan hiburan, interaksi sosial dan perkongsian maklumat. Antara pelbagai platform media sosial yang wujud, Instagram merupakan salah satu aplikasi yang paling popular dalam kalangan belia. Platform ini berasaskan perkongsian imej dan video, serta menyediakan pelbagai ciri seperti penapis visual dan sistem maklum balas sosial dalam bentuk tanda suka dan komen. Ciri-ciri ini bukan sahaja menjadikan Instagram menarik, malah mendorong pengguna untuk memaparkan imej diri dan kehidupan yang lebih positif dan ideal. Kajian oleh Anderson dan Jiang (2018) menunjukkan bahawa Instagram digunakan secara meluas oleh golongan muda sebagai medium ekspresi diri dan pembentukan identiti sosial. Walau bagaimanapun, sifat visual dan selektif kandungan yang dipaparkan dalam Instagram turut menimbulkan persoalan terhadap kesannya terhadap kesejahteraan psikologikal pengguna.

Isu kesihatan mental dalam kalangan belia kini semakin mendapat perhatian di peringkat global dan tempatan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia melaporkan bahawa kemurungan merupakan antara gangguan mental utama yang semakin meningkat dalam kalangan populasi muda (WHO, 2017). Di Malaysia, kajian menunjukkan bahawa sebahagian besar belia mengalami simptom kemurungan dan tekanan, yang sebahagiannya dikaitkan dengan gaya hidup digital dan penggunaan media sosial. Pantic (2014) menegaskan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan mempunyai hubungan dengan tahap penghargaan sendiri yang rendah dan peningkatan simptom kemurungan. Selain itu, fenomena perbandingan sosial dalam media sosial turut menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologikal individu. Pengguna Instagram cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan kandungan yang dipaparkan oleh pengguna lain, yang sering kali menggambarkan kehidupan yang ideal dan tidak sepenuhnya realistik. Kajian oleh Jiang dan Ngien (2020) mendapati bahawa perbandingan sosial yang tinggi dalam penggunaan Instagram berkait dengan penurunan penghargaan sendiri. Vogel et al. (2014) turut menyatakan bahawa persepsi terhadap kehidupan orang lain yang lebih baik boleh mewujudkan perasaan tidak mencukupi dan seterusnya menjejaskan kesejahteraan emosi individu. Dari sudut kemurungan, penggunaan media sosial yang intensif dikaitkan dengan pelbagai faktor risiko seperti gangguan tidur, tekanan sosial dan pendedahan kepada kandungan negatif. Shensa et al. (2018) mendapati bahawa individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan lebih cenderung mengalami simptom kemurungan. Dhir et al. (2018) dan Kross et al. (2013) turut menyatakan bahawa penggunaan media sosial boleh menjejaskan kesejahteraan emosi melalui penurunan kepuasan hidup dan peningkatan tekanan psikologi.

Tambahan pula, kajian terkini oleh Verduyn et al. (2022) menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara pasif, seperti melihat kandungan tanpa interaksi, lebih cenderung meningkatkan simptom kemurungan berbanding penggunaan aktif. Walaupun banyak kajian menunjukkan kesan negatif media sosial terhadap kesihatan

mental, dapatan berkaitan kesunyian adalah tidak konsisten. Sesetengah kajian mendapati bahawa penggunaan media sosial meningkatkan kesunyian kerana mengurangkan interaksi secara bersemuka (Nowland et al., 2018). Namun demikian, kajian lain menunjukkan bahawa media sosial boleh meningkatkan hubungan sosial dan rasa kebersamaan, seterusnya mengurangkan kesunyian (Pittman dan Reich, 2016). Percanggahan dapatan ini menunjukkan bahawa kesan media sosial terhadap kesunyian bergantung kepada cara penggunaan dan konteks sosial individu. Dalam konteks Malaysia, walaupun terdapat pelbagai kajian mengenai media sosial, kebanyakan kajian lebih tertumpu kepada platform umum seperti Facebook atau aspek lain seperti pendidikan dan perniagaan. Kajian yang secara khusus meneliti hubungan antara penggunaan Instagram dan kesejahteraan psikologikal dalam kalangan belia masih terhad. Tambahan pula, negeri Sabah dikenal pasti mempunyai kadar masalah kesihatan mental yang tinggi, namun kajian empirikal yang memfokuskan kepada populasi belia di negeri ini masih kurang. Jurang kajian ini menunjukkan keperluan untuk menjalankan kajian yang lebih khusus bagi memahami kesan penggunaan Instagram terhadap penghargaan sendiri, kemurungan dan kesunyian dalam kalangan belia di Sabah. Sehubungan itu, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti hubungan antara penggunaan Instagram dengan penghargaan sendiri, kemurungan dan kesunyian dalam kalangan belia di negeri Sabah.

Sorotan literatur

Penggunaan Instagram dalam kalangan belia

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai sebahagian daripada ekosistem kehidupan belia masa kini. Instagram khususnya telah berkembang sebagai platform dominan yang menekankan komunikasi berasaskan visual, yang memberi ruang kepada pengguna untuk membentuk identiti sosial dan mempamerkan gaya hidup mereka. Kajian oleh Yi-Ting Huang dan Sheng Fang Su (2018) menunjukkan bahawa belia menggunakan Instagram sebagai medium interaksi sosial dan ekspresi sendiri. Namun demikian, perkembangan ini turut menimbulkan isu kritikal berkaitan realiti sosial yang dipaparkan. Kandungan dalam Instagram sering kali bersifat “curated reality”, iaitu hanya memaparkan aspek kehidupan yang positif dan ideal. Menurut Choukas-Bradley et al. (2022), pendedahan berterusan kepada kandungan yang ideal ini boleh membentuk norma sosial yang tidak realistik dan meningkatkan tekanan psikologi dalam kalangan pengguna. Tambahan pula, kajian oleh Huang (2024) menunjukkan bahawa penggunaan media sosial yang intensif berkait dengan penurunan kesejahteraan subjektif dalam kalangan belia, terutamanya apabila pengguna terdedah kepada kandungan perbandingan sosial secara berterusan.

Penggunaan Instagram dan penghargaan sendiri

Hubungan antara penggunaan Instagram dan penghargaan sendiri banyak dijelaskan melalui teori perbandingan sosial. Individu cenderung menilai diri mereka berdasarkan standard yang dibentuk melalui pemerhatian terhadap orang lain. Dalam persekitaran Instagram, proses ini menjadi lebih kompleks kerana kandungan visual yang dipaparkan sering kali menggambarkan versi kehidupan yang telah ditapis dan dipertingkatkan. Jiang dan Ngien (2020) mendapati bahawa penggunaan Instagram meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial, yang seterusnya menurunkan penghargaan sendiri. Stapleton et al. (2017) turut menyatakan bahawa persepsi terhadap kehidupan orang lain

yang lebih baik boleh mencetuskan perasaan tidak mencukupi. Kajian terkini oleh Vogel et al. (2014) mengukuhkan dapatan ini dengan menunjukkan bahawa perbandingan sosial dalam media sosial mempunyai kesan langsung terhadap penilaian sendiri, khususnya dalam kalangan belia yang masih dalam proses pembentukan identiti. Walau bagaimanapun, hubungan ini tidak bersifat linear. Verduyn et al. (2022) menegaskan bahawa kesan negatif terhadap penghargaan sendiri hanya berlaku apabila penggunaan media sosial tidak dikawal dan bersifat pasif. Individu yang menggunakan Instagram secara aktif dan mempunyai tahap kawalan sendiri yang tinggi didapati kurang terkesan oleh perbandingan sosial. Oleh itu, penghargaan sendiri bukan sahaja dipengaruhi oleh penggunaan Instagram, tetapi juga oleh faktor dalaman individu.

Penggunaan Instagram dan kemurungan

Kemurungan merupakan antara isu kesihatan mental yang paling banyak dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Penggunaan Instagram yang berlebihan boleh menyumbang kepada peningkatan simptom kemurungan melalui beberapa mekanisme seperti tekanan sosial, gangguan tidur dan ketagihan terhadap maklum balas sosial. Shensa et al. (2018) mendapati bahawa penggunaan media sosial yang tinggi berkait dengan peningkatan simptom kemurungan. Dhir et al. (2018) turut menyatakan bahawa penggunaan media sosial boleh menjejaskan kesejahteraan emosi individu. Kajian terkini oleh Verduyn et al. (2022) memberikan perspektif yang lebih mendalam dengan menunjukkan bahawa penggunaan pasif seperti “scrolling” tanpa interaksi meningkatkan risiko kemurungan berbanding penggunaan aktif. Selain itu, Keles et al. (2020) menunjukkan bahawa pengurangan penggunaan media sosial boleh menurunkan tahap kemurungan secara signifikan. Kajian yang lebih baharu oleh Valkenburg et al. (2022) juga menyimpulkan bahawa hubungan antara media sosial dan kemurungan adalah signifikan tetapi dipengaruhi oleh faktor seperti tempoh penggunaan, jenis interaksi dan tahap kawalan sendiri pengguna. Namun demikian, terdapat juga kajian yang menunjukkan hubungan dua hala antara media sosial dan kemurungan. Pantic (2014) berpendapat bahawa individu yang mengalami kemurungan mungkin menggunakan media sosial sebagai mekanisme mengatasi tekanan, yang menunjukkan bahawa penggunaan media sosial bukan semata-mata penyebab, tetapi juga akibat kepada masalah psikologikal.

Penggunaan Instagram dan kesunyian

Kesunyian merupakan konstruk psikologikal yang kompleks dan sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Walau bagaimanapun, dapatan kajian dalam bidang ini adalah tidak konsisten. Nowland et al. (2018) menyatakan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan boleh meningkatkan kesunyian kerana mengurangkan interaksi secara bersemuka. Namun demikian, Pittman dan Reich (2016) mendapati bahawa Instagram boleh mengurangkan kesunyian melalui peningkatan hubungan sosial dan rasa kebersamaan. Kajian terkini oleh Valkenburg et al. (2022) menunjukkan bahawa kesan media sosial terhadap kesunyian bergantung kepada jenis interaksi. Interaksi yang bermakna dan bersifat sokongan sosial boleh mengurangkan kesunyian, manakala penggunaan yang pasif dan tanpa interaksi boleh meningkatkan kesunyian. Nowland et al. (2018) turut menegaskan bahawa peningkatan kesunyian dalam kalangan belia lebih berkait dengan pengurangan interaksi bersemuka berbanding penggunaan media sosial semata-mata. Oleh itu, kesunyian tidak boleh dilihat sebagai kesan

langsung penggunaan Instagram, tetapi perlu difahami dalam konteks keseimbangan antara interaksi dalam talian dan interaksi dunia sebenar.

Instrumen dan Metod Kajian

Reka bentuk kajian, populasi dan sampel kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk tinjauan bagi meneliti hubungan antara penggunaan Instagram dengan penghargaan sendiri, kemurungan dan kesunyian dalam kalangan belia di negeri Sabah. Pendekatan kuantitatif dipilih kerana ia membolehkan pengkaji mengukur pemboleh ubah secara objektif serta menganalisis hubungan antara pemboleh ubah menggunakan teknik statistik yang sesuai. Reka bentuk tinjauan pula sesuai digunakan kerana kajian ini melibatkan pengumpulan data daripada populasi yang besar dalam tempoh masa yang singkat serta membolehkan generalisasi dapatan kajian dilakukan dengan lebih baik. Kajian ini menggunakan reka bentuk keratan rentas, di mana data dikumpulkan pada satu titik masa sahaja. Reka bentuk ini sesuai digunakan untuk mengenal pasti hubungan antara pemboleh ubah tanpa melibatkan manipulasi pemboleh ubah bebas. Walaupun reka bentuk ini tidak membolehkan inferens sebab dan akibat dibuat secara langsung, ia tetap relevan dalam kajian sosial yang bertujuan untuk meneroka hubungan antara konstruk psikologikal. Selain itu, reka bentuk keratan rentas juga banyak digunakan dalam kajian berkaitan media sosial dan kesejahteraan mental kerana keupayaannya memberikan gambaran semasa terhadap fenomena yang dikaji. Populasi kajian terdiri daripada golongan belia di negeri Sabah yang berumur antara 18 hingga 30 tahun. Pemilihan julat umur ini adalah selaras dengan definisi belia di Malaysia yang merangkumi individu dalam fasa peralihan daripada remaja ke dewasa. Golongan ini dipilih kerana mereka merupakan pengguna utama media sosial dan lebih terdedah kepada pengaruh teknologi digital dalam kehidupan seharian. Seramai 455 orang responden telah terlibat dalam kajian ini. Saiz sampel ini dianggap mencukupi untuk analisis statistik inferensi seperti korelasi Pearson serta memenuhi keperluan kebolehpercayaan dan kesahan kajian. Pemilihan responden dilakukan menggunakan kaedah pensampelan mudah, di mana responden dipilih berdasarkan kesediaan mereka untuk menyertai kajian. Walaupun kaedah ini mempunyai keterbatasan daripada segi kebolehwakilan populasi, ia masih sesuai digunakan dalam kajian eksploratori yang melibatkan populasi besar dan sukar diakses.

Instrumen Kajian

Kajian ini menggunakan instrumen soal selidik yang terdiri daripada beberapa bahagian bagi mengukur pemboleh ubah kajian. Bahagian pertama melibatkan maklumat demografi responden seperti jantina, umur dan latar belakang asas. Penggunaan Instagram diukur menggunakan Instagram Intensity Scale yang diadaptasi daripada Facebook Intensity Scale. Instrumen ini mengukur tahap penglibatan pengguna terhadap Instagram berdasarkan aspek seperti kekerapan penggunaan, integrasi dalam kehidupan harian dan hubungan emosi terhadap platform tersebut. Penghargaan sendiri diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale, yang merupakan instrumen yang широко digunakan dalam kajian psikologi untuk menilai persepsi individu terhadap nilai diri mereka. Skala ini mempunyai kebolehpercayaan dan kesahan yang tinggi dalam pelbagai konteks kajian. Kemurungan diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), yang menilai tahap simptom kemurungan berdasarkan dimensi

emosi dan kognitif. Instrumen ini telah digunakan secara meluas dalam kajian kesihatan mental dan mempunyai kebolehpercayaan yang baik. Kesunyian pula diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996), yang menilai tahap kesunyian berdasarkan persepsi individu terhadap hubungan sosial mereka. Instrumen ini juga telah terbukti mempunyai kesahan konstruk yang tinggi. Pemilihan instrumen-instrumen ini adalah berdasarkan kesesuaian dengan objektif kajian serta kebolehpercayaan dan kesahan yang telah diuji dalam kajian terdahulu.

Kesahan dan kebolehpercayaan instrumen, tatacara pengumpulan data dan analisis data

Bagi memastikan ketepatan pengukuran, analisis kebolehpercayaan telah dijalankan menggunakan pekali alpha Cronbach. Nilai alpha bagi setiap skala adalah melebihi 0.70, yang menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang memuaskan. Hal ini menunjukkan bahawa item dalam setiap skala adalah konsisten dalam mengukur konstruk yang sama. Selain itu, kesahan kandungan juga dipastikan melalui rujukan kepada kajian terdahulu yang telah menggunakan instrumen yang sama. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini merupakan instrumen yang telah diiktiraf dalam bidang psikologi dan telah melalui proses pengesahan dalam pelbagai konteks budaya. Data dikumpulkan menggunakan soal selidik yang diedarkan secara dalam talian. Kaedah ini dipilih kerana ia memudahkan pengumpulan data daripada responden yang berada di lokasi geografi yang luas seperti negeri Sabah. Selain itu, penggunaan soal selidik dalam talian juga meningkatkan kadar respons dan memudahkan pengurusan data. Sebelum pengumpulan data dijalankan, responden diberikan penerangan mengenai tujuan kajian dan jaminan kerahsiaan maklumat. Persetujuan dimaklumkan diperoleh daripada semua responden sebelum mereka menjawab soal selidik. Ini selaras dengan prinsip etika dalam penyelidikan yang melibatkan manusia. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perisian Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis deskriptif digunakan untuk menerangkan profil responden serta tahap pemboleh ubah kajian melalui nilai min dan sisihan piawai. Bagi menguji hubungan antara penggunaan Instagram dengan penghargaan sendiri, kemurungan dan kesunyian, analisis korelasi Pearson digunakan. Kaedah ini sesuai digunakan kerana data yang diperoleh adalah berskala selang dan memenuhi andaian normaliti. Nilai pekali korelasi digunakan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara pemboleh ubah, manakala nilai signifikan digunakan untuk menentukan sama ada hubungan tersebut adalah signifikan secara statistik.

Dapatan dan Perbincangan Kajian

Profil responden

Bahagian ini membentangkan dapatan utama kajian dengan memberi penekanan kepada interpretasi data yang relevan dengan objektif kajian. Hasil dapatan memberi fokus kepada profil responden, tahap pemboleh ubah kajian serta hubungan antara penggunaan Instagram dengan aspek kesejahteraan psikologikal. Profil responden dianalisis bagi memberikan gambaran asas tentang latar belakang peserta kajian. Secara keseluruhannya, kajian ini melibatkan 455 orang belia di negeri Sabah yang berada dalam lingkungan umur 18 hingga 30 tahun. Bagi mempersembahkan profil demografi secara lebih jelas dan sistematik, *Jadual 1* menunjukkan taburan responden mengikut

jantina dan kumpulan umur. Secara umum, responden perempuan mewakili peratusan yang lebih tinggi berbanding lelaki. Daripada segi umur, majoriti responden tertumpu dalam kategori dewasa awal, iaitu antara 22 hingga 25 tahun. Pola ini mencerminkan kumpulan pengguna aktif media sosial yang berada dalam fasa perkembangan identiti dan penyesuaian sosial yang kritikal.

Jadual 1. *Profil demografi responden.*

Kategori	Kekerapan (N)	Peratusan (%)
Jantina		
Lelaki	198	43.5
Perempuan	257	56.5
Umur		
18–21 tahun	162	35.6
22–25 tahun	173	38.0
26–30 tahun	120	26.4

Tahap pembolehubah kajian

Analisis deskriptif menunjukkan bahawa penggunaan Instagram dalam kalangan responden berada pada tahap sederhana tinggi, menggambarkan bahawa platform ini memainkan peranan penting dalam kehidupan harian belia. Daripada segi kesejahteraan psikologikal, penghargaan sendiri, kemurungan dan kesunyian berada pada tahap sederhana. Walaupun dapatan ini menunjukkan tahap yang tidak ekstrem, ia memberi petunjuk bahawa terdapat kecenderungan wujudnya tekanan psikologikal dalam kalangan belia yang aktif menggunakan media sosial. Keadaan ini selari dengan dapatan kajian terdahulu yang menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara konsisten boleh memberi kesan kumulatif terhadap kesejahteraan mental (Keles et al., 2020; Pantic, 2014).

Hubungan antara penggunaan Instagram dan penghargaan sendiri

Analisis korelasi menunjukkan bahawa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan Instagram dan penghargaan sendiri. Walaupun kekuatan hubungan adalah sederhana, dapatan ini memberikan implikasi penting bahawa peningkatan penggunaan Instagram berkait dengan penurunan persepsi positif terhadap diri. Dapatan ini mencadangkan bahawa pendedahan berterusan kepada kandungan visual yang ideal boleh mempengaruhi cara individu menilai diri mereka. Dalam konteks ini, Instagram bukan sahaja berfungsi sebagai medium komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan standard sosial yang boleh memberi tekanan kepada pengguna.

Hubungan antara penggunaan Instagram dan kemurungan

Dapatan kajian turut menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan Instagram dan kemurungan. Hubungan ini menunjukkan bahawa semakin tinggi tahap penggunaan Instagram, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami simptom kemurungan. Interpretasi dapatan ini menunjukkan bahawa penggunaan Instagram yang intensif berpotensi meningkatkan tekanan emosi, khususnya apabila pengguna terlibat dalam perbandingan sosial atau bergantung kepada pengiktirafan sosial dalam talian. Keadaan ini selari dengan dapatan kajian terkini yang

menekankan bahawa penggunaan media sosial secara tidak terkawal boleh meningkatkan risiko gangguan emosi (Verduyn et al., 2022).

Hubungan antara penggunaan Instagram dan kesunyian

Berbeza dengan dua pemboleh ubah sebelumnya, dapatan kajian menunjukkan bahawa tiada hubungan signifikan antara penggunaan Instagram dan kesunyian. Dapatan ini mencadangkan bahawa penggunaan Instagram tidak semestinya menyebabkan individu berasa terasing atau kurang hubungan sosial. Sebaliknya, Instagram mungkin berfungsi sebagai medium alternatif untuk mengekalkan hubungan sosial, khususnya dalam kalangan belia yang aktif dalam interaksi digital. Walau bagaimanapun, ketiadaan hubungan ini juga menunjukkan bahawa kesunyian mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualiti hubungan sosial dan interaksi bersemuka. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa penggunaan Instagram mempunyai hubungan yang signifikan dengan penghargaan sendiri dan kemurungan, tetapi tidak dengan kesunyian. Dapatan ini menegaskan bahawa kesan penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologikal adalah bersifat selektif dan tidak seragam bagi semua konstruk psikologi.

Perbincangan ini menilai dapatan kajian secara kritikal dengan mengaitkan hasil analisis dengan teori sedia ada serta dapatan kajian terdahulu dan terkini. Fokus utama diberikan kepada tiga konstruk utama iaitu penghargaan sendiri, kemurungan dan kesunyian dalam konteks penggunaan Instagram dalam kalangan belia. Dapatan kajian menunjukkan bahawa penggunaan Instagram mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan penghargaan sendiri. Penemuan ini memperkukuh hujah bahawa pendedahan berterusan kepada kandungan visual yang bersifat ideal dalam Instagram boleh mempengaruhi penilaian sendiri individu secara negatif. Dalam persekitaran media sosial yang menekankan persembahan diri yang positif, pengguna cenderung membandingkan diri mereka dengan standard yang tidak realistik. Fenomena ini selari dengan teori perbandingan sosial yang menjelaskan bahawa individu menilai nilai diri berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Perkara ini konsisten dengan kajian oleh Jiang dan Ngien (2020) serta Stapleton et al. (2017) yang menunjukkan bahawa penggunaan Instagram meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial dan seterusnya menurunkan penghargaan sendiri. Selain itu, kajian terkini oleh Vogel et al. (2014) mengesahkan bahawa perbandingan sosial dalam media sosial mempunyai kesan langsung terhadap penilaian sendiri, khususnya dalam kalangan belia yang masih dalam proses pembentukan identiti. Tambahan pula, Choukas-Bradley et al. (2019) menegaskan bahawa kesedaran terhadap penampilan diri di media sosial meningkatkan tekanan psikologi, yang secara tidak langsung mempengaruhi penghargaan sendiri.

Walaupun bagaimanapun, hubungan ini tidak boleh dianggap bersifat mutlak. Verduyn et al. (2022) menunjukkan bahawa kesan negatif terhadap penghargaan sendiri bergantung kepada corak penggunaan media sosial. Individu yang menggunakan Instagram secara aktif dan mempunyai kawalan sendiri yang tinggi didapati kurang terkesan berbanding pengguna pasif. Oleh itu, dapatan kajian ini mencadangkan bahawa penghargaan sendiri bukan sahaja dipengaruhi oleh penggunaan Instagram, tetapi juga oleh faktor dalaman seperti tahap regulasi emosi dan ketahanan psikologi individu. Daripada aspek kemurungan, dapatan kajian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara penggunaan Instagram dan kemurungan. Penemuan ini mengukuhkan kebimbangan bahawa penggunaan media sosial yang intensif boleh menyumbang kepada peningkatan simptom kemurungan dalam kalangan belia. Salah satu mekanisme

utama yang menjelaskan hubungan ini ialah tekanan sosial yang terhasil daripada keperluan untuk mendapatkan pengiktirafan dalam talian. Dalam konteks Instagram, metrik seperti tanda suka dan komen berfungsi sebagai indikator penerimaan sosial, yang boleh mempengaruhi emosi pengguna.

Dapatan ini selari dengan kajian oleh Shensa et al. (2018) dan Dhir et al. (2018) yang menunjukkan bahawa penggunaan media sosial berkait dengan peningkatan simptom kemurungan. Kajian terkini oleh Verduyn et al. (2022) memberikan penjelasan yang lebih mendalam dengan menunjukkan bahawa penggunaan pasif seperti melihat kandungan tanpa interaksi meningkatkan risiko kemurungan melalui peningkatan perbandingan sosial dan penurunan kesejahteraan emosi. Selain itu, Keles et al. (2020) dalam kajian sistematik mereka mendapati bahawa hubungan antara media sosial dan kemurungan adalah signifikan tetapi dipengaruhi oleh tempoh penggunaan dan jenis interaksi. Namun demikian, penting untuk diperhatikan bahawa hubungan antara penggunaan Instagram dan kemurungan mungkin bersifat dua hala. Pantic (2014) berpendapat bahawa individu yang mengalami kemurungan mungkin lebih cenderung menggunakan media sosial sebagai mekanisme mengatasi tekanan, yang menunjukkan bahawa penggunaan Instagram bukan sahaja penyumbang kepada kemurungan, tetapi juga boleh menjadi akibat daripada keadaan tersebut. Oleh itu, dapatan kajian ini perlu ditafsirkan secara berhati-hati dengan mengambil kira kemungkinan hubungan timbal balik antara kedua-dua pemboleh ubah.

Bagi konstruk kesunyian, dapatan kajian menunjukkan bahawa tiada hubungan signifikan antara penggunaan Instagram dan kesunyian. Penemuan ini memberikan perspektif yang berbeza daripada sebahagian kajian terdahulu yang mengaitkan penggunaan media sosial dengan peningkatan kesunyian. Dapatan ini menunjukkan bahawa penggunaan Instagram tidak semestinya menyebabkan individu berasa terasing, malah boleh berfungsi sebagai medium untuk mengekalkan hubungan sosial. Penemuan ini selari dengan kajian oleh Pittman dan Reich (2016) yang menunjukkan bahawa komunikasi berasaskan imej dalam Instagram boleh meningkatkan rasa kehadiran sosial dan mengurangkan kesunyian. Kajian terkini oleh Valkenburg et al. (2022) turut menyokong dapatan ini dengan menunjukkan bahawa kesan media sosial terhadap kesunyian bergantung kepada kualiti interaksi. Interaksi yang bermakna dan bersifat sokongan sosial boleh mengurangkan kesunyian, manakala penggunaan pasif tanpa interaksi cenderung meningkatkan kesunyian. Sebaliknya, dapatan ini bercanggah dengan kajian oleh Nowland et al. (2018) yang menyatakan bahawa penggunaan media sosial boleh meningkatkan kesunyian akibat pengurangan interaksi bersemuka. Perbezaan dapatan ini menunjukkan bahawa kesunyian merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh pelbagai faktor, termasuk konteks sosial, jenis interaksi dan keseimbangan antara hubungan dalam talian dan luar talian. Nowland et al. (2018) menegaskan bahawa peningkatan kesunyian dalam kalangan belia lebih berkait dengan penurunan interaksi bersemuka berbanding penggunaan media sosial itu sendiri.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan Instagram mempunyai kesan yang tidak seragam terhadap kesejahteraan psikologikal. Walaupun ia berkait dengan penurunan penghargaan sendiri dan peningkatan kemurungan, kesannya terhadap kesunyian adalah tidak signifikan dan bergantung kepada konteks penggunaan. Hal ini menunjukkan bahawa media sosial tidak boleh dilihat sebagai faktor tunggal yang mempengaruhi kesihatan mental, sebaliknya perlu difahami sebagai sebahagian daripada ekosistem sosial dan psikologi yang lebih luas. Implikasi kajian ini menunjukkan bahawa pendekatan intervensi tidak seharusnya

memfokuskan kepada pengurangan penggunaan media sosial semata-mata, tetapi perlu memberi penekanan kepada cara penggunaan yang lebih sihat dan bermakna. Pendidikan literasi digital, peningkatan kesedaran terhadap perbandingan sosial serta pengukuhan kemahiran regulasi emosi merupakan antara strategi yang boleh membantu mengurangkan kesan negatif penggunaan Instagram dalam kalangan belia.

Kajian masa hadapan disarankan menggunakan reka bentuk longitudinal bagi memahami hubungan sebab-akibat antara penggunaan Instagram dan kesejahteraan psikologikal, memandangkan kajian ini hanya menggunakan reka bentuk keratan rentas. Selain itu, penyelidikan akan datang perlu membezakan antara penggunaan aktif dan pasif media sosial kerana corak penggunaan ini memberi kesan yang berbeza terhadap kesihatan mental (Verduyn et al., 2022). Kajian lanjutan juga dicadangkan untuk memasukkan pemboleh ubah seperti regulasi emosi, sokongan sosial dan literasi digital sebagai faktor perantara, selaras dengan dapatan Keles et al. (2020) yang menekankan peranan faktor individu. Di samping itu, skop kajian boleh diperluaskan kepada populasi yang lebih pelbagai serta menggunakan pendekatan kaedah campuran bagi mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Akhir sekali, kajian masa hadapan juga boleh meneliti platform media sosial lain yang semakin popular dalam kalangan belia, bagi memahami kesan yang lebih menyeluruh terhadap kesejahteraan psikologikal (Valkenburg et al., 2022; Anderson dan Jiang, 2018).

Kesimpulan

Kajian ini menegaskan bahawa penggunaan Instagram dalam kalangan belia bukan lagi sekadar fenomena sosial, tetapi telah menjadi satu faktor struktur yang membentuk cara individu menilai diri dan mengurus emosi. Hubungan signifikan antara penggunaan Instagram dengan penurunan penghargaan sendiri serta peningkatan kemurungan menunjukkan bahawa ruang digital yang kelihatan neutral sebenarnya sarat dengan tekanan sosial tersirat yang mampu menghakis kesejahteraan psikologikal secara beransur-ansur. Dapatan ini turut memperlihatkan bahawa budaya perbandingan sosial yang di normalisasi dalam Instagram berpotensi mencipta standard kehidupan yang tidak realistik, sekali gus mendorong belia kepada kitaran ketidakpuasan diri dan kebergantungan terhadap validasi sosial. Dalam konteks ini, media sosial bukan sekadar alat komunikasi, tetapi berfungsi sebagai agen sosialisasi baharu yang membentuk norma, nilai dan identiti generasi muda. Walaupun kesunyian tidak menunjukkan hubungan signifikan, dapatan ini tidak menafikan risiko yang wujud, sebaliknya menegaskan bahawa kesan media sosial adalah bersifat kompleks dan bergantung kepada cara penggunaannya. Ini membawa kepada satu implikasi penting bahawa isu sebenar bukan terletak pada penggunaan media sosial itu sendiri, tetapi pada bagaimana ia digunakan tanpa kesedaran kritikal dan kawalan sendiri. Secara keseluruhannya, kajian ini menggesa peralihan daripada pendekatan melihat media sosial sebagai fenomena neutral kepada satu realiti yang memerlukan literasi psikososial yang lebih mendalam. Dalam dunia yang semakin didominasi oleh interaksi digital, kegagalan untuk memahami dan mengurus kesan psikologikal media sosial bukan sahaja memberi implikasi kepada individu, tetapi juga kepada kesejahteraan generasi secara kolektif.

Penghargaan

Penghargaan kepada semua pihak yang terlibat dalam kajian ini dan kajian ini dibiayai oleh pengarang sendiri.

Konflik Kepentingan

Pengarang mengesahkan bahawa tiada konflik kepentingan melibatkan mana-mana pihak dalam kajian penyelidikan ini.

RUJUKAN

- [1] Anderson, M., Jiang, J. (2018): Teens, social media & technology 2018. – Pew Research Center, Washington 20p.
- [2] Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., Higgins, M.K. (2019): Camera-ready: Young women's appearance-related social media consciousness. – *Psychology of Popular Media Culture* 8(4): 473-481.
- [3] Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., Chen, S. (2018): Online social media fatigue and psychological well-being-A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. – *International Journal of Information Management* 40: 141-152.
- [4] Jiang, S., Ngien, A. (2020): The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. – *Social Media + Society* 6(2): 1-10.
- [5] 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.
- [6] Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., Ybarra, O. (2013): Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. – *PLoS ONE* 8(8): 6p.
- [7] Nowland, R., Necka, E.A., Cacioppo, J.T. (2018): Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? – *Perspectives on Psychological Science* 13(1): 70-87.
- [8] Pantic, I. (2014): Online social networking and mental health. – *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 17(10): 652-657.
- [9] Pittman, M., Reich, B. (2016): Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. – *Computers in Human Behavior* 62: 155-167.
- [10] Russell, D.W. (1996): UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. – *Journal of Personality Assessment* 66(1): 20-40.
- [11] Shensa, A., Sidani, J.E., Dew, M.A., Escobar-Viera, C.G., Primack, B.A. (2018): Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. – *American Journal of Health Behavior* 42(2): 116-128.
- [12] Stapleton, P., Luiz, G., Chatwin, H. (2017): Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. – *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20(3): 142-149.
- [13] Valkenburg, P.M., Meier, A., Beyens, I. (2022): Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. – *Current Opinion in Psychology* 44: 58-68.
- [14] Verduyn, P., Gugushvili, N., Kross, E. (2022): Do social networking sites influence well-being? The extended active-passive model. – *Current Directions in Psychological Science* 31(1): 62-68.

- [15] Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., Eckles, K. (2014): Social comparison, social media, and self-esteem. – *Psychology of Popular Media Culture* 3(4): 206-222.
- [16] World Health Organization (WHO) (2017): Depression and other common mental disorders: Global health estimates. – World Health Organization, Geneva 24p.