

HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP, PENGHARGAAN KENDIRI, *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN KETAGIHAN MEDIA SOSIAL DALAM KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI DI MALAYSIA

Muhammad Asyraf Che Amat dan Nurhanisah binti Tugiman

Abstrak- Kajian ini dilaksanakan untuk mengenal pasti hubungan antara kepuasan hidup, penghargaan sendiri, *Fear of Missing Out* (FOMO) dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Kajian berbentuk kuantitatif ini dijalankan di lima universiti penyelidikan di Malaysia iaitu Universiti Malaya (UM), Universiti Putra Malaysia (UPM), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Universiti Sains Malaysia (USM) dan Universiti Teknologi Malaysia (UTM). Terdapat empat instrument yang telah digunakan iaitu *The Satisfaction with Life* (SwLS), *Rosernberg Self-Esteem Scale* (RSES), *Fear of Missing Out Scale* (FOMOs) dan *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF). Data kajian dianalisis menggunakan *Program Statistical Package for Social Packages* (SPSS) versi 25 untuk membuat analisa data statistik deskriptif dan inferensi. Persampelan yang digunakan dalam penyelidikan ini adalah persampelan rawak berstrata dan persampelan rawak mudah. Hasil kajian mendapati hubungan yang signifikan antara kesemua pemboleh ubah bebas dalam kajian ini dengan ketagihan media sosial. Dapatan kajian ini boleh dijadikan panduan kepada pihak-pihak yang berkepentingan dan dicadangkan agar kajian lanjutan dapat dijalankan supaya isu ketagihan media sosial ini dapat dikupas dan dibincangkan dengan lebih menyeluruh.

Kata kunci: ketagihan media sosial, kepuasan hidup, penghargaan sendiri, *Fear of Missing Out* (FOMO), pelajar universiti.

I. PENDAHULUAN

Arus teknologi yang semakin pesat dan pantas membolehkan dunia tanpa sempadan diwujudkan. Kemudahan teknologi maklumat yang tersedia boleh dinikmati oleh semua lapisan tanpa mengira umur, jantina, pekerjaan dan sebagainya. Perkembangan teknologi menyebabkan penggunaan internet menjadi sebahagian perkara penting dalam kehidupan manusia pada masa kini (Sevinc & Tas, 2020). Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh Kepios dan *We Are Social* (2022), pengguna internet di Malaysia pada Januari tahun 2022 menunjukkan peningkatan sebanyak 1.3% berbanding pada tahun 2021. Terdapat seramai 29.55 juta rakyat Malaysia yang menggunakan internet pada awal Januari 2022. Kemudahan internet itu sendiri menjadikan pencarian maklumat dan pelaksanaan aktiviti seharian mereka seperti komunikasi, hiburan, kerja, kewangan dan perjumpaan dengan lebih mudah. Bukan hanya itu, menerusi kajian yang sama didapati bahawa terdapat seramai 30.25 juta pengguna aktif media sosial dicatatkan dan angka ini meningkat sebanyak 2.3 juta pengguna bersamaan 8% berbanding tahun 2021. Penggunaan media

sosial merupakan aktiviti kedua tertinggi dalam kalangan pengguna internet di Malaysia pada awal Januari tahun 2022 iaitu sebanyak 93.3%.

Antara aplikasi media sosial yang sering digunakan oleh rakyat Malaysia ialah Facebook, Youtube, Instagram dan Tiktok (Kepios & *We Are Social*, 2022). Kini, kebanyakan pengguna dengan mudah dapat mengakses media sosial menerusi telefon pintar atau tablet. Tidak dinafikan, media sosial menjadi platform untuk terus berhubung dengan keluarga, rakan-rakan atau orang yang tersayang dengan lebih mudah. Namun begitu, penggunaan media sosial secara kerap memberi kesan impak yang serius negatif kepada generasi muda baharu terutamanya dalam kalangan pelajar universiti seperti kurang kemahiran berkomunikasi, pembaziran masa, terdedah kepada buli siber dan sebagainya (Jamiah Manap et al., 2016).

Kajian yang dilakukan oleh Qahtan pada tahun 2020 menunjukkan bahawa penggunaan media sosial menunjukkan perhubungan dengan psikologi manusia. Sesetengah daripada mereka menunjukkan bahawa individu yang menggunakan media sosial adalah lebih cenderung menjadi bahagia. Hal ini seterusnya mendorong kepada penggunaan media sosial bagi memenuhi kepuasan hidup bagi seseorang individu. Bukan hanya itu, kajian ini juga turut menyatakan bahawa kepuasan hidup dan penghargaan sendiri turut menjadi faktor penentu kepada ketagihan internet.

Penggunaan media sosial secara kerap juga adalah sebagai salah satu cara bagi menangani rasa tekanan, kebimbangan dan kemurungan (Cargill, 2019). Hal ini kerana media sosial boleh meningkatkan rasa kerisauan dan kebimbangan dalam kalangan pengguna menyebabkan mereka akan sentiasa mengemaskini aktiviti mereka di media sosial. Perkara ini seterusnya menjurus kepada konsep *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO membawa maksud kebimbangan yang meluas bahawa orang lain mungkin mengalami pengalaman bermanfaat ketika seseorang tidak hadir dan dicirikan bersama keinginan untuk terus berhubung dengan apa yang orang lain lakukan (Przybylski et al., 2013).

II. PERNYATAAN MASALAH

Menurut Kepios dan *We Are Social* (2022), rakyat Malaysia menghabiskan masa secara purata sebanyak 9 jam 10 minit dalam penggunaan internet serta meluangkan masa secara purata 3 jam 2 minit di media sosial. Hal ini menunjukkan bahawa penggunaan internet dalam kalangan rakyat Malaysia mengalami peningkatan

yang begitu ketara. Kajian yang dijalankan oleh Muhammad Rusdi et al. (2021) di mana pengkaji mendapati bahawa pelajar di Institut Pendidikan Guru (IPG) Malaysia banyak menghabiskan masa mereka dalam talian sehingga menyebabkan mereka terlepas daripada melakukan perkara penting.

Satu kajian telah dijalankan pada tahun 2017 yang mengkaji tahap ketagihan media sosial terhadap kepuasan hidup dalam kalangan 621 pelajar di salah sebuah universiti di Turki. Hasil kajian mendapati bahawa semakin banyak masa pelajar yang dihabiskan di media sosial, maka semakin berkurang mereka berpuas hati dengan kehidupan mereka dan turut disokong oleh beberapa kajian yang lain (Adel & Ali, 2021; Sahin, 2017). Hal ini berbeza pula dengan dapatan kajian yang mengukur tahap kepuasan hidup dengan ketagihan media sosial pada ketika wabak Covid-19 melanda Malaysia yang dijalankan pada tahun 2021. Dapatan kajian mendapati bahawa keadaan pandemik menyebabkan pelajar universiti menjadikan media sosial sebagai medium untuk berhubung dengan rakan-rakan, pensyarah, mencari maklumat dengan lebih mudah dan sebagainya (Yap Jing Xuan & Muhammad Asyraf, 2021).

Terdapat juga kajian yang mendapati bahawa penggunaan media sosial ini menyumbang kepada tahap penghargaan sendiri yang rendah. Hal ini kerana apabila seseorang individu meluangkan lebih masa di media sosial, mereka akan membandingkan diri mereka dengan orang lain secara kerap sekaligus menjadikan mereka merasa rendah diri dan tidak mempunyai keistimewaan (Muqaddas et al., 2017). Kebanyakan remaja sentiasa menghabiskan masa dan seringkali mengemaskini aktiviti di media sosial. Mereka juga sentiasa melihat perkembangan terkini semata-mata tidak ingin ketinggalan dan seterusnya memenuhi kepuasan hati mereka (Shazli Ezzat, 2021). Perbezaan yang wujud dari segi dapatan kajian-kajian yang lepas menyebabkan pengkaji berminat dalam mengkaji keempat-empat pemboleh ubah yang dinyatakan iaitu kepuasan hidup, penghargaan sendiri, *Fear of Missing Out* (FOMO) dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia.

III. OBJEKTIF KAJIAN

Objektif umum kajian adalah untuk menentukan hubungan antara kepuasan hidup, penghargaan sendiri, *Fear of Missing Out* (FOMO) dan ketagihan media sosial. Objektif-objektif khusus dalam kajian ini adalah seperti berikut:

1. Mengenal pasti tahap ketagihan media sosial, tahap kepuasan hidup, tahap penghargaan sendiri dan tahap Fear of Missing Out (FOMO) dalam kalangan pelajar universiti.
2. Mengenalpasti hubungan antara kepuasan hidup dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti.
3. Mengenalpasti hubungan antara penghargaan sendiri dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti.
4. Mengenalpasti hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti.

IV. PERSOALAN KAJIAN

1. Apakah tahap ketagihan media sosial, tahap kepuasan hidup, tahap penghargaan sendiri dan tahap Fear of Missing Out (FOMO) dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia?
2. Adakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti?
3. Adakah terdapat hubungan antara penghargaan sendiri dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti?
4. Adakah terdapat hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti?

V. METODOLOGI KAJIAN

Reka bentuk kajian adalah berbentuk kuantitatif dan dijalankan secara korelasi. Kajian ini bersesuaian dengan tujuan korelasi bagi melihat tahap dan hubungan antara empat pemboleh ubah iaitu kepuasan hidup, penghargaan sendiri, *Fear of Missing Out* (FOMO) dan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk deskriptif dan inferensi bagi menganalisis data.

Kajian ini melibatkan seramai 383 daripada 97,733 responden terdiri daripada pelajar di universiti penyelidikan di Malaysia. Teknik persampelan yang digunakan oleh pengkaji dalam kajian ini adalah teknik persampelan rawak berstrata dan persampelan rawak mudah. Pengkaji membahagikan populasi kajian mengikut universiti dan pengkaji menjalankan teknik persampelan rawak mudah bagi membolehkan setiap responden mempunyai mempunyai peluang yang sama rata untuk dipilih.

Borang soal selidik yang diedarkan mempunyai lima bahagian iaitu bahagian A mengenai maklumat demografi, bahagian B adalah item-item berkaitan skala kepuasan hidup, bahagian C merupakan item mengenai penghargaan sendiri, bahagian D mengenai FOMO dan bahagian E merupakan item-item berkaitan ketagihan media sosial.

VI. DAPATAN KAJIAN

Jantina

Jadual 1 menunjukkan taburan kekerapan dan peratusan responden berdasarkan kepada jantina. Berdasarkan Jadual 4.1 dibawah, seramai 145 orang responden terdiri jantina lelaki iaitu sebanyak 37.9% manakala 238 orang responden terdiri daripada jantina perempuan iaitu bersamaan 62.1%.

JADUAL 1: TABURAN RESPONDEN MENGIKUT JANTINA

Jantina	Frekuensi	Peratusan (%)
Lelaki	145	37.9
Perempuan	238	62.1

4.2 Umur

Jadual 2 menunjukkan taburan kekerapan dan peratusan responden berdasarkan kepada jantina. Berdasarkan Jadual 4.1 dibawah, seramai 137 orang responden terdiri pelajar berumur 19 – 21 tahun iaitu

sebanyak 35.7% manakala 201 orang responden terdiri daripada pelajar berumur 22 – 24 tahun iaitu sebanyak 52.5%. Akhir sekali, seramai 45 orang responden terdiri daripada pelajar berumur 25 – 28 tahun bersamaan dengan 11.6%.

JADUAL 2: TABURAN RESPONDEN MENGIKUT UMUR

Umur	Frekuensi	Peratusan (%)
19 - 21	137	35.7
22 - 24	201	52.5
25 - 28	45	11.8

4.3 Tahun Pengajian

Jadual 3 menunjukkan seramai 77 orang (20.1%) responden terdiri daripada pelajar tahun 1. Seterusnya, terdapat 94 orang responden terdiri daripada pelajar tahun 2 iaitu sebanyak 24.5%, manakala 101 orang responden terdiri daripada pelajar tahun 3 iaitu bersamaan dengan 26.4%. Seramai 86 orang responden terdiri daripada pelajar tahun 4 iaitu bersamaan dengan 22.5% dan seramai 25 orang responden terdiri daripada pelajar tahun 5 iaitu bersamaan dengan 6.5%.

Jadual 3: Taburan responden mengikut tahun pengajian

Tahun Pengajian	Frekuensi	Peratusan (%)
Tahun 1	77	20.1
Tahun 2	94	24.5
Tahun 3	101	26.4
Tahun 4	86	22.5
Tahun 5	25	6.5

4.4 Universiti

Jadual 4 menunjukkan seramai 73 orang responden terdiri daripada Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) iaitu sebanyak 19.1%, 72 orang responden daripada Universiti Malaya (UM) iaitu sebanyak 18.8%, 68 orang responden daripada Universiti Putra Malaysia (UPM) iaitu sebanyak 17.8%, 88 orang responden daripada Universiti Sains Malaysia (USM) iaitu sebanyak 23% dan 82 orang responden daripada Universiti Teknologi Malaysia (UTM) iaitu sebanyak 21.4%.

JADUAL 4: TABURAN RESPONDEN MENGIKUT UNIVERSITI

Universiti	Frekuensi	Peratusan (%)
UKM	73	19.1
UM	72	18.8
UPM	68	17.8
USM	88	23.0
UTM	82	21.4

4.5 Tahap ketagihan media sosial, kepuasan hidup, penghargaan sendiri dan Fear of Missing Out (FOMO) dalam kalangan pelajar

Tahap Ketagihan Media Sosial

Jadual 5 menunjukkan dapatan kajian mendapati bahawa kekerapan tertinggi bagi tahap ketagihan media sosial iaitu 184 menunjukkan tahap ketagihan media sosial bagi pelajar universiti di Malaysia berada pada tahap yang tinggi.

JADUAL 5: TAHAP KETAGIHAN MEDIA SOSIAL

Tahap	Frekuensi	Peratusan (%)
Rendah	8	2.1

Sederhana	67	17.5
Tinggi	184	48.0
Sangat Tinggi	124	32.4

Tahap Kepuasan Hidup

Jadual 6 menunjukkan dapatan kajian mendapati bahawa kekerapan tertinggi bagi tahap kepuasan hidup iaitu 217 menunjukkan tahap kepuasan hidup bagi pelajar universiti di Malaysia berada pada tahap berpuas hati.

JADUAL 6: TAHAP KEPUASAN HIDUP

Tahap	Frekuensi	Peratus (%)
Sangat tidak berpuas hati	4	1.0
Tidak berpuas hati	8	2.1
Sedikit tidak berpuas hati	12	3.1
Neutral	6	1.6
Sedikit berpuas hati	55	14.4
Berpuas hati	217	56.7
Sangat berpuas hati	81	21.1

Tahap Penghargaan Kendiri

Jadual 7 menunjukkan dapatan kajian mendapati bahawa pelajar universiti di Malaysia berada pada tahap penghargaan sendiri yang sederhana iaitu dengan kekerapan sebanyak 209.

JADUAL 7: TAHAP PENGHARGAAN KENDIRI

Tahap	Frekuensi	Peratusan (%)
Rendah	149	38.9
Sederhana	209	53.6
Tinggi	23	6.0

Tahap Fear of Missing Out (FOMO)

Jadual 8 menunjukkan dapatan kajian mendapati bahawa kekerapan tertinggi bagi tahap FOMO iaitu 308 menunjukkan bahawa tahap kebimbangan pelajar universiti di Malaysia berada pada tahap yang tinggi.

JADUAL 8: TAHAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Tahap	Frekuensi	Peratusan (%)
Rendah	75	19.6
Tinggi	308	80.4

4.6 Hubungan antara kepuasan hidup dan ketagihan media sosial

Jadual 9 menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan di antara kepuasan hidup dengan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia, $r = 0.539$, $p < 0.05$. Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa pelajar yang mempunyai kepuasan hidup yang tinggi cenderung memiliki ketagihan media sosial yang tinggi dan begitu sebaliknya.

JADUAL 9: KORELASI ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN KETAGIHAN MEDIA SOSIAL

	Ketagihan media sosial (Pekali korelasi = r)	Sig.
Kepuasan hidup	.539**	.000

4.7 Hubungan antara penghargaan sendiri dan ketagihan media sosial

Jadual 10 menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan di antara penghargaan sendiri dengan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia, $r = -0.515$, $p < 0.05$. Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa pelajar yang mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi cenderung memiliki ketagihan media sosial yang rendah dan begitu sebaliknya.

JADUAL 10: KORELASI ANTARA PENGHARGAAN KENDIRI DAN KETAGIHAN MEDIA SOSIAL

	Ketagihan media sosial (Pekali korelasi = r)	Sig.
Penghargaan Kendiri	-.515**	.000

4.8 Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan ketagihan media sosial

Jadual 11 menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan di antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan ketagihan media sosial dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia, $r = 0.633$, $p < 0.05$. Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa pelajar yang memiliki *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi cenderung memiliki ketagihan media sosial yang tinggi dan begitu sebaliknya.

JADUAL 11: KORELASI ANTARA PENGHARGAAN KENDIRI DAN KETAGIHAN MEDIA SOSIAL

	Ketagihan media sosial (Pekali korelasi = r)	Sig.
<i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	.633**	.000

VI. PERBINCANGAN

Hasil dapatan kajian mendapati bahawa tahap kepuasan hidup bagi pelajar universiti di Malaysia berada pada tahap berpuas hati iaitu seramai 217 orang responden bersamaan 56.7% daripada jumlah keseluruhan. Menurut Siti Marziah et al. (2018), kepuasan hidup berkait rapat dengan pengalaman-pengalaman yang mempunyai kesan positif kepada persepsi seseorang yang bukan hanya melibatkan penilaian kepada kehidupan tetapi merangkumi pelbagai perkara. Antaranya ialah penghargaan, keyakinan, kesyukuran dan pengiktirafan tentang kehidupannya. Sekiranya perkara-perkara ini kemudiannya dapat dipenuhi, pelajar akan berada dalam keadaan yang positif. Apabila pelajar dapat memenuhi keperluan dari segi perkara asas, kesihatan, perhubungan sosial, oleh itu dirinya akan mencapai kepuasan diri (Rogowska et al., 2021).

Hasil dapatan kajian mendapati bahawa pelajar universiti di Malaysia berada pada tahap penghargaan sendiri yang sederhana iaitu dengan kekerapan sebanyak 209. Berdasarkan kepada kajian yang dijalankan, penghargaan sendiri berkait rapat dengan sokongan sosial yang diterima. Hal ini seterusnya berupaya bagi membantu pelajar untuk menjalani kehidupan mereka sebagai seorang mahasiswa dengan gembira beserta emosi yang sentiasa positif (Bum & Jeon, 2016). Oleh itu, apabila terdapat keperluan yang dapat dipenuhi maka tahap penghargaan sendiri pelajar berada pada tahap yang sederhana.

Tahap FOMO pelajar di universiti penyelidikan berada pada tahap yang tinggi dengan kekerapan sebanyak 308. Terdapat perbezaan dari segi saiz sampel yang digunakan seterusnya menyebabkan perbezaan dari segi dapatan kajian yang lepas berdasarkan tahap FOMO. Oleh itu, adalah tidak mustahil perbezaan ini boleh menyebabkan perbezaan tahap FOMO dalam kalangan pelajar universiti.

Dapatan kajian mendapati bahawa kekerapan tertinggi bagi tahap ketagihan media sosial iaitu 184 menunjukkan tahap ketagihan media sosial bagi pelajar universiti di Malaysia berada pada tahap yang tinggi. Terdapat persamaan dengan dapatan kajian sebelum ini di mana kebanyakan pelajar berada di tahap ketagihan yang tinggi. Hal ini kerana penggunaan media sosial adalah bagi mendapatkan maklumat tentang perkembangan terkini dan seterusnya menyebabkan penggunaan yang begitu kerap.

Hubungan yang signifikan secara positif antara kepuasan hidup dengan ketagihan media sosial menunjukkan bahawa pelajar di kelima-lima universiti penyelidikan mempunyai kepuasan hidup yang tinggi di mana mereka cenderung memiliki ketagihan media sosial yang tinggi dan begitu sebaliknya. Penggunaan media sosial secara positif dilihat mampu mewujudkan perhubungan yang erat antara satu sama lain, membina kawan yang baru dan meluaskan persekitaran sosial mereka. Pengkaji berpendapat bahawa penggunaan media sosial sudah menjadi antara salah satu keperluan bagi seseorang individu pada masa kini. Hal ini kerana media sosial digunakan sebagai medium untuk membina hubungan, mencari sokongan sosial, menikmati hiburan, mencari maklumat yang lebih efektif dan mudah digunakan (Ali Raza et al., 2020; Filyntiana et al., 2020). Manakala, hubungan yang signifikan antara penghargaan sendiri dengan ketagihan media sosial pula menunjukkan bahawa pelajar yang mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi memiliki ketagihan media sosial yang rendah dan begitu sebaliknya. Penggunaan media sosial sebagai tempat persembunyian daripada berinteraksi dengan orang lain merupakan akibat daripada penghargaan sendiri yang rendah di mana ianya memberi kesan kepada tingkahlaku seseorang individu. (Helen et al., 2021).

Kajian ini turut melihat kepada perhubungan antara FOMO dengan ketagihan media sosial di mana hasil dapatan kajian mendapati bahawa pelajar yang memiliki *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi mempunyai hubungan secara positif dengan ketagihan terhadap media sosial. Individu yang mengalami FOMO sentiasa memantau apa yang dilakukan orang lain dan seterusnya menyebabkan mereka menggunakan media sosial secara kerap. Seperti mana yang dinyatakan sebelum ini, penggunaan media sosial adalah sebagai salah satu cara untuk mendapatkan perkembangan maklumat terkini dan memenuhi keperluan sosial mereka.

VII. KESIMPULAN

Seperti mana yang diketahui, media sosial menjadi salah satu medium bagi mendapatkan maklumat dengan cara yang lebih pantas dan mudah. Hal ini seterusnya menyebabkan pelajar universiti menunjukkan

kebergantungan yang tinggi terhadap media sosial dan tanpa adanya kawalan yang baik menyebabkan mereka menunjukkan tingkahlaku yang berada pada tahap ketagihan yang tinggi. Namun, sekiranya pelajar tidak mempunyai keupayaan untuk melimitasikan penggunaan media sosial, hal ini yang akan seterusnya menyebabkan mereka menggunakan media sosial secara berlebihan dan wujudnya kemungkinan bahawa mereka akan mengalami ketidakpuasan hidup, kurang penghargaan sendiri dan mudah untuk merasakan ketinggalan dalam sesuatu perkara.

Menerusi kajian yang dijalankan, pengkaji ingin memberikan beberapa cadangan kepada pengkaji akan datang di mana untuk mempertimbangkan pengaruh jantina dalam perkaitan pemboleh ubah, penggunaan tempoh masa untuk melayari media sosial dan melihat kepada faktor penyumbang dengan menggunakan analisis regresi.

RUJUKAN

- Abdel-Khalek, A.M. (2016). Introduction to The Psychology of Self-Esteem. Nova Science Publishers, Inc.
- Aled, E. & Ali, A. M. (2021). The correlation between social media addiction and life satisfaction among university students. *Journal of Hunan University (Natural Sciences)*.
- Akhter, M. S. & Ferdous, R. (2019). Reliability and validity of the Rosenberg self-esteem scale among university students of Bangladesh. *International Journal Society Systems Science*.
- Albert Bandura (2002). Social Cognitive Theory in Cultural Context. *International Association for Applied Psychology*. Blackwell Publishers
- Ali Raza, S., Wasim, Q., Nida, S., Muhammad, A.Q., Shahzad, Q. & Ramsha, A. (2020). Drivers of intensive Facebook usage among university students: An implications of U&G and TPB theories. *Technology in Society*. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101331>
- American Psychological Association (2022). Self-esteem. <https://dictionary.apa.org/self-esteem>
- Andreassen, C.S. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr Addict Rep* 2, 175–184 (2015). <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Aslamiah, N. A (2012). Laman Media Sosial: Trend Komunikasi Masa Kini. *Pusat Teknologi Maklumat dan Komunikasi*, Maktab Koperasi Malaysia.
- Blachnio, A., Przepiorka, A. & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393>
- Bum, C.H. & Jeon, I.K. (2016). Structural relationships between students social support and self-esteem, depression and happiness. *Social Behavior and Personality*. 44(11). 14. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.11.1761>
- Can G, Satici SA. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicol Reflex Crit*. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>
- Cambridge University Press. (n.d.). Compulsive. In Cambridge dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/compulsive>
- Cargill, M. (2019). The Relationship Between Social Media Addiction Anxiety, The Fear of Missing Out and Interpersonal Problems.
- Creswell, J. W. (2005). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Gupta, M. & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*. <https://dx.doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Fairuz, M. J. & Shahizan, H. (2016). Kajian penghargaan sendiri dan kepuasan hidup pelajar (*A study of students' self-esteem and life satisfaction*). *Jurnal Psikologi Malaysia*. <http://journalarticle.ukm.my/10093/1/214-883-1-PB.pdf>
- Ferlis, B. & Mizan, M. M. A. (2017). Penerokaan analisis faktor dan tahap kebolehpercayaan ketekalan dalaman alat ukur *rosenberg self-esteem scale (rses)*- versi bahasa melayu bagi sampel pelajar universiti awam. *Prosiding Simposium Psikologi dan Kesihatan Sosial-I 2017*.
- Feshbach, N., Tharinger, D. J., Lambert, N. M., Bricklin, P. M., Johnson, N. F., Oakland, T. D., Paster, V. S., & Sanchez, W. (1996). Education reform: Challenges for psychology and psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 27(1), 24–33. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.27.1.24>
- Filyntiana, T. A., Zurinah, T., Jalaludin, A. M. & Ahmad, R. M. Y. (2020). Ketagihan penggunaan media sosial terhadap gaya hidup belia. *Journal of Social Sciences and Humanities*.
- Hawi, N. & Samaha, M. R. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 1-11.
- Hagborg, W. J. (1993). The Rosenberg self-esteem scale and Harter's self-perception for adolescents: A concurrent validity study. *Psychology in the Schools*, 30, 132-136. [http://dx.doi.org/10.1002/1520-6807\(199304\)30:2<132::AID-PITS2310300205>3.0.CO;2-Z](http://dx.doi.org/10.1002/1520-6807(199304)30:2<132::AID-PITS2310300205>3.0.CO;2-Z)
- Helen. S., Suryani, E., Astiarani, Y. & Felicia, K. (2021). Relationship between narcissism, self-esteem and social media addiction in preclinical medical students. *Althea Medical Journal March 2021*. <https://doi.org/10.15850/amj.v8n1.2097>

- Hilwa, A. & Asyirah, N. H. (2019). Sokongan sosial dan penghargaan sendiri sebagai petunjuk kemurungan dalam kalangan mahasiswa institusi pengajian tinggi (IPT). *The Sultan Alauddin Sulaiman Shah Journal*. 6 (2). <http://jsass.kuis.edu.my/index.php/jsass/article/view/32>
- Hudiyah, A., Aidah, A.K. & Uzair, M.S. (2017) Pembangunan instrument penerimaan e-pembelajaran pelajar pascasiswazah menggunakan analisis Rasch. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, <http://ejournal.ukm.my/jpend/issue/view/1052>
- Jamaludin Ramli (n.d). Pengertian konsep sendiri. <http://eprints.utm.my/id/eprint/10353/1/bab6.pdf>
- Jamiah, M., Mohd Rezal, H., Aizan Sofia, A., Nurul Nabila, M. I., Fazilah, I., Salasia Hanin, H., Noordeyana, T., Arena, C. K., Norul Huda, S., Salina, N., & Nor Jana, S. (2016). Penggunaan dan implikasi media sosial terhadap remaja generasi z. *International Conference on Social and Economic Development*.
- Jing Xuan, Y. & Asyraf, M. (2021). The gender differences in the relationships between self-esteem and life satisfaction with social media addiction among university students. Master Science Thesis. <https://doi.org/10.5539/ass.v17n11p48>
- Ibrahim, T. & Murat, I. (2017). An examination of meaning in life, satisfaction with life, self-concept and locus of control among teachers. *Journal of Education and Training Studies*. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i1.2773>
- Ida, N.N. & Ratna, R.A.R. (2021). Hubungan antara ketagihan media sosial dengan pencapaian akademik: kajian di Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(7), <http://dx.doi.org/10.47405/mjssh.v6i7.878>
- Kaplan, A. & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social-Media. *Business Horizons*. 53. 59 – 68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kementerian Pengajian Tinggi (2021). Statistik Pendidikan Tinggi 2021.
- Kemp, S. (2022). *Digital 2022: Malaysia*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-malaysia>
- Khan, N.A., Khan, A.N. & Moin, M.F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*. 64. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- Kose, O.B. & Dogan, A. (2019). The relationship between social media addiction and self-esteem among Turkish university students. *The Turkish Journal on Addictions*. 175 – 190. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036>
- LaMorte, W.W. (2022, November 3). *The Social Cognitive Theory*. Boston University School of Public Health. <https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/MPH-Modules/SB/BehavioralChangeTheories/BehavioralChangeTheories5.html>
- Li, L., Niu, Z., Mei, S. & Griffiths, M. D., (2022). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086>
- López-Ortega, M., Torres-Castro, S. & Rosas-Carrasco, O. (2016). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale (SWLS): secondary analysis of the Mexican health and aging study. *Health Qual Life Outcomes* 14, 170. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0573-9>
- Marengo, D., Montag, C. Sindermann, C, Elhai, J. D. & Settani, M. (2021). Examining the links between active Facebook use, received likes, self-esteem and happiness: A study using objective social media data. *Telematics and Informatics* 58. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101523>
- Marttila, E., Koivula, A. & Rasanen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>
- Muhammad Rusdi, A. M., Zul, A. Y., Aznida, A. & Nurhijrah, Z. (2021). Kajian menyeluruh ketagihan internet dalam kalangan pelajar pusat pengajian tinggi awam di Malaysia. *Journal of Information System and Technology Management (JISTM)*. <http://www.jistm.com/PDF/JISTM-2021-22-09-18.pdf>
- Muqaddas, J., Soomro, S. A. & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*. <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Nazimi, N.M.M., Jaffary, A. & Aminudin, B. (2017). Teori Maslow dan kaitannya dengan kehidupan muslim. *Jurnal Hadhari*. 9 (2). 275-285.
- Norazlah Mat Il & Normaliza Abd Rahim, (2017). Tahap penggunaan Instagram dalam kalangan pelajar Di Universiti Putra Malaysia. *Journal of Business and Social Development*, 5(2), 111 - 121.
- Norulhuda, S.K, Fauziah, I., Salina, N., Ezzarina, Z., Suzana, M.H., Suhaimi, M.M., Nasrudin, S. & Khadijah, A. (2019). Di sebalik penglibatan jenayah jalanan: meneroka faktor dorongan melalui pengalaman banduan. *Jurnal Psikologi Keselamatan*. 1. 146-164. <https://psikom.moha.gov.my/journal//img/pdf/D1%20SEBALIK%20PENGLIBATAN%20JENAYAH%20JALANAN.pdf>

- Peter S.O.W., Marhaini M.N. & Noreha, H. (2018). The malay research edition of satisfaction with life scale. Universiti Terengganu Malaysia (UMT).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, W. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qutishat, M. & Sharour, L.A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among Omani university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*. 34 (5), 404-411.
- Rafiza, K., Siti Azrehan, A., Noor Fadzilah, A. R. (2019). Kajian Rintis: Kelaziman dan Akibat Mengalami FOMO di Kalangan Warga KUIS. 5th International Conference on Information Technology & Society. <http://fstm.kuis.edu.my/myjict/wp-content/uploads/2019/12/MJV4-I2-3-pp.54-65.pdf>
- Rashid, A. A. A., Faizal, K. & Nor Hamizah, R. (2021). Implikasi ketagihan media sosial terhadap kesihatan mental remaja semasa pandemik covid-19. *Journal of Social Sciences and Humanities*.
- Rhys, E. (2018). Anxiety, loneliness and fear of missing out; the impact of social media on young people's mental health. <https://www.centreformentalhealth.org.uk/blogs/anxiety-loneliness-and-fear-missing-out-impact-social-media-young-peoples-mental-health>
- Rogowska, A.M., Ochnik, D., Kuśnierz, C. et al. (2021). Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* 21, <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12288-1>
- Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale – Student Form: The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*.
- Saidah, S. (n.d). Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen. https://www.academia.edu/11713806/Kesahan_dan_kebolehpercayaan_instrumen_kajian
- Saiphoo, A.N., Halevi, L.D. & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: a meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639A>
- Shafry, S. (2021). Remaja perlu memanfaatkan media sosial. *Universiti Tun Hussein Onn Malaysia*.
- Shahrul N.S, Fauziah, I., Azianura, H.S., & Nasrudin, S. (2019). Penggunaan media sosial dalam kalangan remaja b40 di sekitar Lembah Klang. *Malaysian Journal of Communication*. 35 (4). 101 -118.
- Sobhi, M. I., Ismail, A., Mat, B., Kassim, A, Mamat, S. & Talib, N. (n.d.). Belia dan penggunaan media sosial. *Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES)*. 149 – 161.
- Siti Marziah, Z., Ba'yah, N.A.K., Nasrudin, S. & Khaidzir, I. (2015). Peramal kepuasan hidup wanita melayu pertengahan umur bekerja di Hulu Langat, Selangor. *Akademika*. 45-53.
- Stefanone, M.A, Yue, Z. & Toh, Z. (2018). A social cognitive approach to traditional media content and social media use: Selfie-related behavior as competitive strategy. *Sage Publication*. 21(2), 1-19. <https://doi.org/10.1177/1461444818795488>
- Syed Ali, R., Wasim, Q., Bushra, U. & Komal, A. K. (2019). Influence of social networking sites on life satisfaction among university students: a mediating role of social benefit and social overload. *Health Education*. <https://doi.org/10.1108/HE-07-2019-0034>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. & Mantymaki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons and fatigue. *Technological Forecasting & Social Change*. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Zaleha, Y. (2010). Pengaruh keganasan dalam media terhadap tingkah laku agresif remaja. Tesis Ijazah Sarjana.