

Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Dalam Kalangan Pelajar Jabatan Perdagangan, Politeknik Kota Bharu

Moriza binti Fikri^{1, a)} dan Afandi bin Fikri^{2, b)}

¹Jabatan Perdagangan, Politeknik Kota Bharu, KM24, Kok Lanas, 16450 Ketereh, Kelantan, Malaysia; moriza@pkb.edu.my

²Jabatan Pelancongan & Hospitaliti, Politeknik Hulu Terengganu, Jalan Pengkalan Gawi – Tasik Kenyir, Kuala Jeneris, 21700 Kuala Berang, Terengganu, Malaysia; afandi@pht.edu.my

^{a)}Corresponding author: moriza@pkb.edu.my

^{b)}afandi@pht.edu.my

Received 1 October 2025, Accepted 28 October 2025, Available Online 30 November 2025

Abstrak. Teknologi komunikasi telah mengalami kemajuan yang pesat dan memberi impak besar dalam kehidupan seharian kita. Kini dunia telah menyaksikan evolusi kepada teknologi komunikasi yang lebih canggih dan efisien. Ia menghubungkan berjuta-juta orang di seluruh dunia dan memungkinkan pertukaran maklumat dalam sekelip mata. Kebanyakan organisasi menggunakan medium ini sebagai alat termudah untuk perkembangan mereka ke tahap yang lebih tinggi. Media sosial seperti rangkaian di laman web adalah inovasi teknologi yang tidak boleh diabaikan lagi terutamanya di institusi pendidikan. Fokus kajian ini adalah mengenai hubungan antara media sosial dan prestasi akademik dalam kalangan pelajar. Objektif yang terlibat dalam kajian ini adalah jenis-jenis media sosial yang paling popular, tujuan utama penggunaan media sosial dan kesannya terhadap prestasi akademik. Untuk mencapai objektif, metodologi yang terlibat adalah aplikasi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Pengumpulan data tersebut disasarkan kepada pelajar Jabatan Perdagangan, Politeknik Kota Bharu yang terdiri daripada 250 orang pelajar Semester Lima Program Diploma Akauntansi (DAT), Diploma Pengajian Perniagaan (DPM), Diploma Pemasaran (DPR) dan Diploma Insurans (DIN). Penemuan kajian ini mendapati bahawa media sosial (Facebook dan Whatsapp) sangat penting di dalam mendapat maklumat untuk pembelajaran, membantu pelajar untuk berkomunikasi antara satu sama lain dalam pertukaran pandangan dan dapat menjimatkan masa serta kos. Penggunaan media sosial secara berhemah juga dapat meningkatkan keterlibatan pelajar dalam proses pembelajaran dan menyokong prestasi akademik mereka.

Katakunci: Sosial Media, Teknologi, Komunikasi, Penggunaan, Prestasi Akademik.

PENGENALAN

Teknologi komunikasi telah mengalami kemajuan yang pesat dan memberi impak besar dalam kehidupan seharian kita. Dari alat komunikasi tradisional seperti surat dan telefon berwayar, kini dunia telah menyaksikan evolusi kepada teknologi komunikasi yang lebih canggih dan efisien. Internet adalah revolusi terbesar dalam bidang komunikasi. Ia menghubungkan berjuta-juta orang di seluruh dunia dan memungkinkan pertukaran maklumat dalam sekelip mata. Perkembangan internet telah membuka pintu kepada pelbagai platform komunikasi seperti e-mel, forum dalam talian, blog, dan laman web berita. Platform media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan LinkedIn telah menjadi alat penting dalam berkomunikasi, berkongsi maklumat, dan membina rangkaian profesional. Selain itu, aplikasipemesejan seperti WhatsApp, Telegram, dan WeChat membolehkan komunikasi segera dengan rakan sebaya dan ahli keluarga di mana sahaja dan pada bila-bila masa.

Media sosial telah menjadi sebahagian penting dalam kehidupan pelajar masa kini. Walaupun ia menawarkan pelbagai manfaat, seperti memudahkan komunikasi dan akses kepada maklumat, terdapat kebimbangan tentang bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi prestasi akademik pelajar. Kajian menunjukkan bahawa media sosial boleh memberi kesan positif dan negatif terhadap prestasi

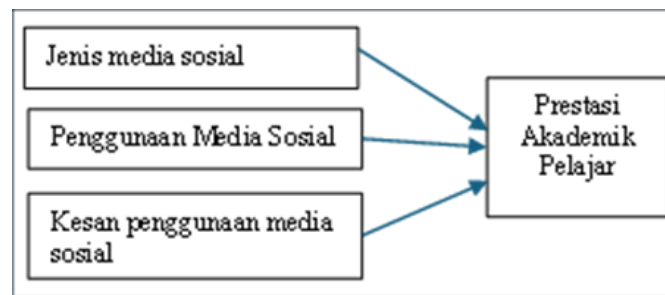
akademik pelajar.

Pernyataan Masalah

Penggunaan media sosial di kalangan pelajar telah meningkat dengan ketara dalam beberapa tahun kebelakangan ini, menimbulkan kebimbangan tentang impaknya terhadap prestasi akademik. Walaupun media sosial menawarkan pelbagai manfaat, seperti memudahkan komunikasi dan akses kepada maklumat, ia juga boleh menyebabkan gangguan dan mengurangkan masa belajar. Terdapat perdebatan yang berterusan mengenai sama ada media sosial lebih banyak membawa kebaikan atau keburukan kepada pelajar dalam konteks akademik. Menurut (Akram & Kumar, 2020), penggunaan media sosial yang berlebihan boleh membawa kepada penurunan dalam prestasi akademik kerana ia mengurangkan tumpuan pelajar terhadap pelajaran mereka. Di samping itu, kajian oleh (Lau, 2021) menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara berhemah dapat meningkatkan keterlibatan pelajar dalam proses pembelajaran dan menyokong prestasi akademik mereka. Oleh itu, penting untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi prestasi akademik dan mencari cara untuk mengoptimumkan penggunaannya agar dapat memberi manfaat kepada pelajar.

Kerangka Teori

Kajian utama adalah untuk mengkaji pengaruh media sosial terhadap prestasi akademik dalam kalangan pelajar Politeknik Kota Bharu (PKB). Rajah 1 menunjukkan pembolehubah bersandar ialah prestasi akademik pelajar manakala pembolehubah bebas adalah jenis media sosial, penggunaan media sosial dan kesan penggunaan media sosial.



RAJAH 1: Pengaruh media sosial terhadap prestasi akademik dalam kalangan pelajar PKB

Objektif Kajian

Objektif utama adalah untuk mengkaji dan memahami pengaruh media sosial terhadap prestasi akademik dalam kalangan pelajar. Ianya bertujuan untuk mengenal pasti bagaimana penggunaan media sosial boleh memberikan kesan positif atau negatif terhadap pencapaian akademik pelajar, serta mencadangkan langkah-langkah yang boleh diambil untuk mengoptimumkan penggunaan media sosial agar dapat memberi manfaat kepada pelajar. Terdapat 3 objektif utama iaitu untuk:

- mengenalpasti jenis media sosial yang paling popular digunakan dalam kalangan pelajar.
- menentukan bagaimana penggunaan media sosial telah mempengaruhi prestasi akademik pelajar.
- mengetahui kesan penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik pelajar.

SOROTAN KAJIAN LEPAS

Melalui internet, pelajar terlibat dalam pelbagai aktiviti di mana sesetengahnya boleh menyebabkan ketagihan yang melampau. (Kuss & Griffiths, 2019), penggunaan laman rangkaian sosial yang melampau boleh membawa kepada ketagihan, dan ketagihan ini mempunyai implikasi yang serius terhadap kesejahteraan mental pelajar. Kajian (Hawi & Samaha, 2020) juga menunjukkan bahawa ketagihan kepada telefon pintar boleh menjejaskan prestasi akademik dengan ketara. Penggunaan media sosial yang meluas di internet boleh menyebabkan kebimbangan serius, terutamanya apabila pelajar semakin banyak menghabiskan masa dalam talian. Menurut (Andreassen et al, 2020) mendapati bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan berkait rapat dengan narsistik dan harga diri yang rendah.

Sementara itu, (Xie et al., 2021) dalam kajian mereka mendapati bahawa penggunaan media sosial yang melampau mempunyai kesan negatif terhadap kesihatan mental pelajar kolej. (Odgers & Jensen, 2022) pula menyimpulkan bahawa media sosial memberi kesan yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Kebanyakan pelajar hari ini lebih banyak menghabiskan masa di Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, dan media sosial lain melalui telefon pintar dan tablet yang kini banyak digunakan oleh golongan muda. Ramai pelajar tidak boleh bertahan selama dua hingga tiga jam tanpa memeriksa dan mengemas kini profil mereka di rangkaian sosial ini, walaupun ia mengganggu aktiviti lain seperti pengajaran dan pembelajaran.

Menurut (Smith et al., 2021) mendapati hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan prestasi akademik. Pelajar yang menggunakan media sosial lebih daripada tiga jam sehari menunjukkan penurunan yang ketara dalam pencapaian akademik mereka berbanding dengan pelajar yang menggunakan media sosial kurang daripada satu jam sehari. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan masalah disiplin di sekolah, kerana pelajar cenderung untuk tidak memberi perhatian dalam kelas dan tidak menyelesaikan kerja rumah mereka. Perkara ini boleh mengakibatkan prestasi atau pencapaian akademik pelajar terjejas dan merosot. Menurut (Che Su & Nan Zakiah, 2014) pelajar yang banyak menghabiskan masa dengan media sosial menyebabkan mereka ketagihan untuk mengakses media sosial sepanjang masa. Keasyikan dan kelekaan ini akan menyebabkan mereka hilang fokus dan tumpuan dalam menghadapi pembelajaran.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan boleh membawa kepada gangguan dan mengurangkan masa yang diperuntukkan untuk belajar. Menurut kajian oleh (Kirschner & Karpinski, 2021), pelajar yang menghabiskan lebih banyak masa di media sosial cenderung untuk mempunyai purata nilai gred yang lebih rendah. Kajian ini menyatakan bahawa penggunaan media sosial yang tidak terkawal boleh mengurangkan keupayaan pelajar untuk fokus pada tugas akademik dan menyebabkan penurunan dalam prestasi akademik. Oleh itu, adalah penting bagi pelajar untuk belajar cara mengurus masa dengan efektif dan mengawal penggunaan media sosial mereka. Penggunaan media sosial mempunyai impak yang signifikan terhadap prestasi akademik, terutama dalam kalangan pelajar yang kurang kemahiran mengurus masa (Brown & Perry, 2023). Pelajar yang mempunyai kemahiran pengurusan masa yang baik boleh mengurangkan kesan negatif penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mereka.

Satu kajian mendapati bahawa penggunaan media sosial secara sederhana boleh meningkatkan keterlibatan pelajar dalam proses pembelajaran. Melalui platform seperti Facebook dan Twitter, pelajar dapat berinteraksi dengan rakan sekelas dan pensyarah, bertukar idea, dan mengakses bahan pembelajaran tambahan. Kajian tersebut menunjukkan bahawa pelajar yang menggunakan media sosial untuk tujuan akademik lebih cenderung untuk terlibat dalam aktiviti akademik dan memperoleh pencapaian yang lebih baik (Junco, 2022).

METODOLOGI

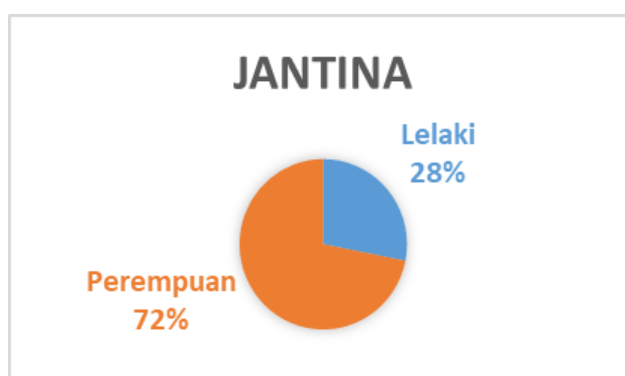
Metodologi kajian adalah aspek yang penting bagi memastikan objektif kajian tercapai seperti yang dirancang. Data yang telah dikumpul daripada soal selidik digunakan untuk memberi gambaran umum tentang maklumat yang diperolehi daripada responden. Kaedah yang digunakan bertujuan untuk mengenal pasti jenis media sosial yang paling popular, penggunaan media sosial dan kesan media sosial terhadap prestasi akademik pelajar. Dalam kajian ini, data dianalisis menggunakan kaedah analisis deskriptif, iaitu satu pendekatan statistik yang digunakan untuk menghuraikan dan merumuskan data dalam bentuk yang mudah difahami. Kaedah ini merangkumi penggunaan kekerapan

(frekuensi), peratusan (%), dan min (purata), untuk menghuraikan taburan jawapan bagi setiap item dalam soal selidik. Hasil yang diperolehi kemudian diringkaskan dalam bentuk jadual dan carta, bagi membantu pembaca

memahami dapatan dengan lebih jelas dan visual. Maklumat ini membantu penyelidik membuat kesimpulan umum berdasarkan data yang dikumpul, serta menyokong dapatan kajian dengan bukti kuantitatif yang diperoleh daripada responden yang terlibat. Populasi dalam kajian ini terdiri dari pelajar Jabatan Perdagangan Politeknik Kota Bharu yang terdiri daripada 250 orang pelajar Semester Lima Program Diploma Akauntansi (DAT), Diploma Pengajian Perniagaan (DPM), Diploma Pemasaran (DPR) dan Diploma Insurans (DIN). Borang soal selidik telah ubahsuai dari Social Media and Academic Performance of Students Questionnaire (Osharive (2015) kesesuaian kajian. Soal selidik terbahagi kepada empat bahagian: Bahagian A - Demografi, Bahagian B - mengenalpasti jenis media sosial yang paling popular, Bahagian C – menentukan penggunaan media sosial dan Bahagian D – kesan penggunaan media sosial terhadap prestasi pelajar. Untuk mengetahui rangkaian media sosial mempengaruhi prestasi akademik pelajar. Sebanyak 20 soal selidik telah diedarkan kepada responden sebagai 'pilot test' dan alpha cronbach untuk soal selidik tersebut adalah $\alpha = 0.912$.

HASIL DAPATAN

Soal selidik yang telah direkabentuk telah dibahagikan kepada empat bahagian. Bahagian A membincangkan tentang data demografi seperti jantina di mana keputusan mengenai jantina ditunjukkan dalam Rajah 2.



RAJAH 2: Jantina responden

Lebih separuh daripada responden adalah pelajar perempuan. Ini ditunjukkan oleh peratusan 72% adalah perempuan seperti dalam Rajah 2. Selebihnya 28% responden adalah pelajar lelaki.

Objektif pertama penyelidikan adalah untuk mengenalpasti jenis-jenis media sosial yang paling popular digunakan dalam kalangan pelajar. Keputusan ditunjukkan dalam Jadual 1.

JADUAL 1: Jenis media sosial berasaskan rangkaian

Questionnaire no	Type of networking	Percentage (%)	Rank	Frequency (x/250)
3a	Facebook	91.75	1	229
3b	Twitter	14.08	4	35
3c	Instagram	30.18	2	70
3d	Yahoo Mess	26.96	3	67

Kira-kira 91.75% responden menggunakan Facebook sebagai rangkaian media sosial pertama mereka. Tinjauan menunjukkan bahawa responden menggunakan Facebook sebagai rangkaian media sosial pertama mere

JADUAL 2: Jenis media sosial berasaskan komunikasi

Questionnaire no	Type of networking	Percentage (%)	Rank	Frequency (x/250)
3a	WhatsApp	96.69	1	242
3b	WeChat	33.30	3	83
3c	Telegram	10.83	4	27
3d	SMS	45.74	2	114

Jadual 2 menunjukkan bahawa “WhatsApp” merupakan jenis media sosial yang paling popular sebagai alat komunikasi dalam kawasan kampus iaitu 242 daripada 250 adalah merupakan penggunaanya. Ini bermakna 96.69% menggunakan “WhatsApp” sebagai alat komunikasi. Seterusnya, “SMS” merupakan pilihan kedua sebanyak 114 orang pengguna iaitu 45.74%. Penggunaan “Telegram” adalah jenis media sosial yang paling kurang kemasyhurannya iaitu 27 orang pengguna dan peratusannya 10.83%.

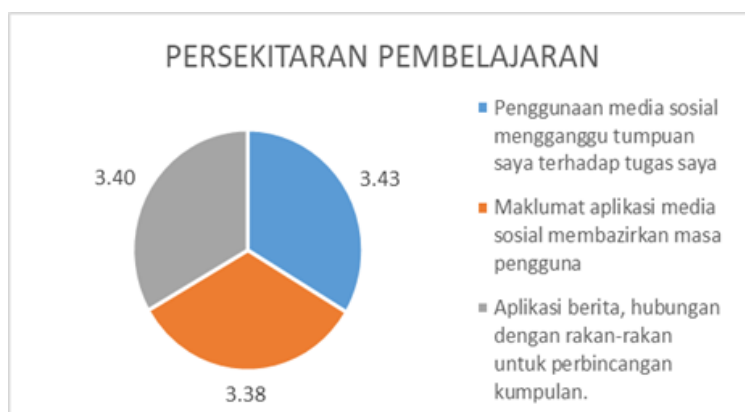
Mengenai objektif yang kedua iaitu untuk menentukan tujuan utama penggunaan media sosial (rangkaian dan komunikasi). Tujuan utama mengapa responden menggunakan media sosial adalah untuk berkomunikasi antara mereka. Ini terbukti dengan merujuk Rajah 3 di mana nilai min 4.43 adalah yang tertinggi. Tujuan lain ia digunakan adalah sebagai platform untuk memperkukuhkan hubungan antara mereka (nilai min 4.27). Pelajar kurang bersetuju bahawa media sosial boleh mengurangkan beban tekanan yang dialami dengan nilai min 3.59.

**RAJAH 3:** Tujuan utama penggunaan media sosial

Berdasarkan data yang terdapat dalam Rajah 4, kebanyakan responden bersetuju bahawa tujuan utama media sosial digunakan adalah sebagai sumber maklumat dengan nilai min 4.32. Selain dari itu, responden juga menyatakan bahawa pengetahuan umum untuk dikongsi antara mereka melalui media sosial adalah nilai min 4.13. Walau bagaimanapun, responden tidak bersetuju apabila media sosial digunakan lebih kerap kepada hiburan dan berkongsi mesej berkaitan aktiviti rutin harian dengan nilai min 3.78.

**RAJAH 4:** Media Sosial sebagai sumber maklumat

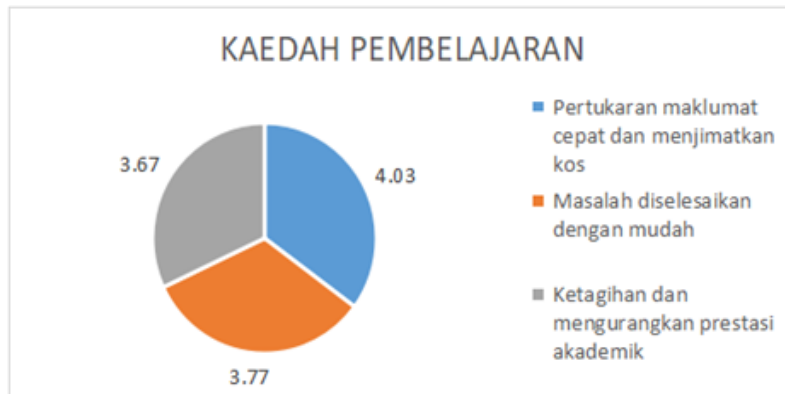
Akhirnya, objektif ketiga adalah untuk mengenalpasti kesan media sosial ke atas prestasi akademik pelajar. Keputusannya terpapar di Rajah 5, kebanyakan responden bersetuju bahawa penggunaan media sosial semasa sesi pembelajaran tidak menghalang tumpuan mereka terhadap pelajaran di kampus dengan nilai min 3.43. Seterusnya, kebanyakan mereka menggunakan media sosial untuk menyebarkan maklumat, menguatkan hubungan silaturrahim antara rakan dan untuk tujuan perbincangan dimana nilai min 3.40. Selain dari itu, di kalangan responden merasakan bahawa maklumat daripada media sosial adalah tidak sesuai dan membuang masa mereka serta memberi kesan negatif terhadap prestasi akademik dimana nilai min 3.38.

**RAJAH 5:** Penggunaan media sosial dalam persekitaran pembelajaran

Berdasarkan statistik yang terdapat dalam Rajah 6, kebanyakan responden bersetuju bahawa media sosial boleh meningkat motivasi dan keyakinan dalam menyiapkan tugas dengan nilai min 3.71. Seterusnya, maklumat- maklumat yang diperolehi dari media sosial sangat berkesan dan tepat serta penghasilan yang memuaskan dengan nilai min 3.47. Sebaliknya, ciri-ciri maklumat dalam media sosial iaitu kebenaran dan boleh dipercayai berada pada tahap paling rendah dengan nilai min 2.

RAJAH 6: Media sosial dalam prestasi pelajar

Rajah 7 menunjukkan faktor yang memberi kesan terhadap penggunaan media sosial seperti “WhatsApp” kerana pertukaran maklumat adalah cepat dan murah kosnya dengan nilai min 4.03. Seterusnya, sebarang masalah yang berkaitan dengan pembelajaran boleh diselesaikan dengan mudah dimana nilai min 3.77. Akhirnya, responden kurang bersetuju dengan penggunaan telefon pintar menyebabkan ketagihan dan menjejaskan prestasi akademik dengan nilai min 3.67.



RAJAH 7: Media sosial dalam kaedah pembelajaran

PERBINCANGAN

Berdasarkan hasil dapatan, jelas menunjukkan bahawa media sosial memainkan peranan yang penting dalam kehidupan akademik pelajar Jabatan Perdagangan, Politeknik Kota Bharu. Responden dalam kajian ini menggunakan Facebook dan WhatsApp sebagai platform utama untuk komunikasi dan mendapatkan maklumat pembelajaran, masing-masing mencatatkan peratusan tertinggi. Ini membuktikan bahawa media sosial telah menjadi medium utama bagi pelajar untuk berinteraksi dan berkongsi maklumat berkaitan pelajaran. Menurut (Spinks, 2009) Facebook adalah rangkaian sosial teratas yang telah digunakan oleh pengguna seperti pelajar. Media sosial seperti Facebook menyediakan pelbagai maklumat seperti pendidikan, berita, perniagaan, dan motivasi yang menjadikan laman-laman ini lebih menarik. (Perlow, 2012) Facebook telah disenaraikan sebagai rangkaian media sosial yang paling banyak digunakan di seluruh dunia sejak Januari 2009. Pada bulan Mei 2010, Google telah mengumumkan bahawa Facebook telah ditemui dari 1,000 laman web di seluruh dunia, walaupun pada mulanya penggunaan Facebook hanya tertumpu kepada pelajar Harvard sebelum ini, telah merebak ke penggunaan masyarakat.

Dapatan juga menunjukkan bahawa tujuan utama pelajar menggunakan media sosial adalah untuk berkomunikasi dan memperkukuh hubungan sesama rakan, dengan nilai min tertinggi. Ini selari dengan kajian oleh (Junco, 2022) yang mendapati bahawa pelajar yang menggunakan media sosial untuk tujuan akademik menunjukkan tahap keterlibatan pembelajaran yang lebih tinggi. Selain itu, dapatan turut menunjukkan bahawa responden menganggap media sosial sebagai sumber maklumat yang berguna, yang menyokong dapatan oleh (Lau, 2021) yang menyatakan penggunaan media sosial secara berhemah dapat menyokong prestasi akademik pelajar. Media sosial digunakan sebagai salah satu cara biasa untuk berkomunikasi di kalangan pelajar-pelajar dan remaja. Melalui platform ini, mereka berjaya meningkatkan kemahiran komunikasi, kemahiran teknikal dan juga hubungan sosial dalam masyarakat. Walau bagaimanapun, kajian ini juga mengenal pasti beberapa kebimbangan berkaitan penggunaan media sosial. Responden menyatakan keraguan terhadap kebolehpercayaan maklumat yang diperolehi dari media sosial, dan sesetengah responden bersetuju bahawa penggunaan telefon pintar boleh menyebabkan ketagihan, walaupun tahap persetujuan ini sederhana. Hal ini selari dengan kajian (Kuss & Griffiths, 2019) serta (Hawi & Samaha, 2020) yang mendapati bahawa ketagihan kepada media sosial dan telefon pintar memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik pelajar.

Walaupun terdapat kesan negatif, majoriti responden menyatakan bahawa media sosial tidak mengganggu fokus pembelajaran, malah dapat membantu meningkatkan motivasi dan keyakinan dalam menyiapkan tugas. Menurut (Korpinena & Paakonen, 2012) penyalahgunaan telefon bimbit mempunyai kesan negatif terhadap prestasi akademik dan terganggu setiap 15 minit. Namun, menurut (Brown & Perry, 2023) pelajar yang menggunakan kemahiran pengurusan masa yang baik dalam media sosial dapat mengurangkan kesan negatif terhadap akademik mereka. Walaubagaimanapun penggunaan telefon pintar semasa sesi pembelajaran tidak menghalang tumpuan kepada pembelajaran. Namun sebaliknya menurut (Crenshaw, 2008) tujuan teknologi untuk menjimatkan masa dan meningkatkan produktiviti mungkin sebenarnya membawa kepada pembaziran masa, kos wang dan mempengaruhi hubungan khususnya dalam pembelajaran. Kajian ini menunjukkan bahawa media sosial boleh memberi motivasi, menambah keyakinan pelajar dalam menyiapkan tugas dan boleh mendapat maklumat-maklumat yang berkesan dan tepat dalam penghasilan tugas.

mereka. Satu kajian mendedahkan bahawa tidak dapat dinafikan kebanyakan pelajar menggunakan media sosial untuk mendapatkan bahan pembelajaran dan rujukan dalam mendapatkan maklumat terkini menurut Thomas (2020).

Secara keseluruhannya, kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara terkawal dan berhemah boleh memberi impak positif terhadap pembelajaran, khususnya dalam aspek komunikasi, kolaborasi, dan perkongsian maklumat. Walau bagaimanapun, penggunaan yang tidak terkawal boleh menyebabkan gangguan fokus dan penurunan prestasi, sebagaimana dibuktikan dalam kajian (Smith et al., 2021) dan (Kirschner & Karpinski, 2021) yang melaporkan bahawa penggunaan berlebihan dikaitkan dengan penurunan purata gred dan masalah disiplin.

KESIMPULAN

Kini penggunaan media sosial kian meluas dalam masyarakat khususnya para pelajar. Kenyataan yang menyatakan media sosial memberi impak yang negatif kepada pelajar terhadap prestasi akademik adalah tidak benar sama sekali. Ini dapat dibuktikan melalui kajian ini di mana penggunaan media sosial sangat penting di dalam mendapat maklumat untuk pembelajaran. Kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan media sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik pelajar. Dapatan menunjukkan bahawa apabila digunakan secara berhemah dan terkawal, platform seperti Facebook dan WhatsApp dapat membantu pelajar dalam aspek komunikasi, perkongsian maklumat, serta meningkatkan motivasi dan penglibatan dalam pembelajaran. Namun begitu, penggunaan media sosial secara berlebihan dan tidak terkawal boleh menjejaskan tumpuan, mengganggu masa belajar, dan menyebabkan penurunan dalam pencapaian akademik, seperti yang turut disokong oleh kajian lepas. Oleh itu, adalah penting untuk pelajar mempunyai kemahiran pengurusan masa yang baik dan menggunakan media sosial secara produktif dan berfokus kepada tujuan akademik. Institusi pendidikan dan pendidik juga memainkan peranan penting dalam membimbing pelajar menggunakan media sosial sebagai alat pembelajaran yang berkesan. Pendekatan ini bukan sahaja dapat membantu meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga menjadikan proses pembelajaran lebih interaktif dan relevan dengan dunia digital masa kini.

REFERENCES

1. Akram, W., & Kumar, R. (2020). A study on positive and negative effects of social media on society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 8(10), 347–354.
2. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2020). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64(1), 287–293.
3. Brown, R., & Perry, A. (2023). Social media use and academic outcomes: Examining the moderating role of self-regulation. *Computers & Education*, 178(1), 104395.
4. Che Su, M., & Nan Zakiah, M. I. (2014). Persepsi dan penggunaan media sosial dari perspektif ibu bapa: Satu analisis kualitatif. *Malaysian Journal of Communication*, 30, 43–74. <http://journalarticle.ukm.my/8022/>.
5. Crenshaw, D. (2008). *The myth of multitasking: How doing it all gets nothing done*. San Francisco, CA: Jossey- Bass.
6. Hawi, N. S., & Samaha, M. (2020). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98(1), 81–89.
7. Junco, R. (2022). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>.
8. Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2021). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 106, 106192. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.019>.
9. Korpinen, L., & Paakkonen, R. (2012). Accident and closed situations connected to the use of mobile phones. *Accident Analysis & Prevention*, 45, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2011.11.001>
10. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2019). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2325
11. Lau, W. W. F. (2021). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 115, 106612.

12. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2022). Social media and adolescents: What is the evidence? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(4), 444–457.
13. Osharive, P. (2015). *Social media and academic performance of students in University of Lagos* [Research Project]. University of Lagos.
https://www.researchgate.net/publication/273145849_SOCIAL_MEDIA_AND_ACADEMIC_PERFORMANCE_OF_THE_STUDENTS_IN_UNIVERSITIES_IN_LAGOS_STATE.
14. Perlow, P. (2012). *Sleeping with your smartphones: How to break the 24/7 habit and change the way you work*. Cambridge, MA: Harvard Business Press.
15. Smith, A., Williams, D., & Lee, J. (2021). The impact of social media on academic performance: A systematic review. *Journal of Educational Technology*, 43(3), 233–247.
16. Spinks, D. (2009, April 16). Ten must-try social media sites for college students. *Mashable*.
<http://mashable.com/2009/04/16social-media-college>.
17. Thomas, D. (2020). Social media addiction, critical thinking and achievement emotions among EFL students in Thailand. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 35(1), 157–171.
18. Xie, X., Dong, Y., & Wang, J. (2021). The impacts of social media use on college students' mental health: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 119(1), 106717.