

Kesan Nomofobia dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah di Kawasan Kuching, Sarawak

JUWITA ZAIDI* & ADIBAH YUSUF*

Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Malaysia Sarawak, 94300 Kota Samarahan, Sarawak, Malaysia

*Corresponding authors: zaidijuwita0@gmail.com; yadibah@unimas.my

ABSTRAK

Nomofobia merupakan gangguan kepada komuniti digital dan maya yang kontemporari dan merujuk kepada ketidakselesaan, kegelisahan apabila tidak ada liputan jaringan atau kehabisan bateri atau penderitaan kerana tidak dapat menggunakan telefon bimbit atau komputer. Keadaan ini berlaku apabila seseorang individu leka menggunakan telefon pintar mereka ketika mengemas bateri telefon bimbit. Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti faktor nomofobia dan kesan nomofobia dalam kalangan pelajar sekolah menengah di Kuching, Sarawak. Reka bentuk kajian kuantitatif digunakan dengan menggunakan edaran borang soal selidik ke atas 100 orang pelajar yang dipilih melalui persampelan bertujuan di SMK Semerah Padi dan SMK Matang Jaya. Hasil borang soal selidik yang dijawab oleh pelajar dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan perisian SPSS. Hasil kajian menunjukkan seramai 16 orang pelajar di SMK Semerah Padi dan 17 orang pelajar di SMK Matang Jaya mengalami nomofobia, manakala 23 orang pelajar dari SMK Semerah Padi dan 18 orang pelajar dari SMK Matang Jaya tidak pasti sama ada mereka mengalami ketagihan kepada telefon bimbit. Implikasi masalah nomofobia khususnya kepada peribadi seseorang ialah akan lahirnya seseorang yang pendiam, pemalu, anti-sosial dan seseorang yang hanya memikirkan dirinya sendiri berbanding memikirkan orang lain.

Kata kunci: Nomofobia, kesan nomofobia, telefon bimbit, pelajar sekolah menengah, Kuching

Copyright: This is an open access article distributed under the terms of the CC-BY-NC-SA (Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, for non-commercial purposes, provided the original work of the author(s) is properly cited.

PENGENALAN

Kewujudan telefon bimbit telah menyebabkan pemiliknya ketagih untuk menggunakannya pada setiap masa. Hal ini disebut sebagai masalah nomofobia iaitu “tiada telefon bimbit dan fobia” atau ketagih terhadap telefon bimbit (Bragazzi & Del Puente, 2014). Nomofobia dianggap sebagai gangguan kepada komuniti digital dan maya yang kontemporari dan merujuk kepada ketidakselesaan, kegelisahan apabila tidak ada liputan jaringan atau kehabisan bateri atau penderitaan disebabkan oleh tidak dapat menggunakan telefon bimbit atau komputer (Bragazzi & Del Pue).

Menelusuri era serba canggih dengan wujudnya telefon pintar dan juga teknologi tanpa sempadan telah membentuk kehidupan seharian kita. Sememangnya telefon bimbit amat diperlukan oleh masyarakat agar lebih mudah untuk berhubung sesama sendiri sama ada berkaitan dengan pekerjaan ataupun hanya bersosial semata-mata. Namun, telefon bimbit turut memberi kesan positif dan negatif terhadap seseorang yang tidak pandai memanfaatkannya secara bijak. Telefon pintar sememangnya pintar, namun pintarkah anda untuk menggunakannya? Terdapat banyak keburukan hasil daripada kelalaian pengguna yang menggunakan telefon pintar terutamanya ketika sedang memandu kereta atau menunggang motosikal. Mereka terlalu leka apabila menggunakan telefon pintar sehingga boleh mengakibatkan kemalangan dan meragut nyawa individu yang tidak bersalah. Hal ini dibuktikan melalui laporan yang mendapati lima sekeluarga maut dilanggar oleh pemandu yang menggunakan telefon bimbit ketika memandu kenderaan di Hunan, China (Bababers, 2017). Di Malaysia pula, pemandu yang menggunakan telefon bimbit ketika memandu akan dikenakan denda sebanyak RM 300.00. Denda tersebut dikenakan bertujuan untuk memberi kesedaran kepada mereka agar mematuhi undang-undang jalan raya dan memandu secara berhati-hati (Bababers, 2017).

Selain itu, masalah nomofobia juga telah mengakibatkan pengguna maut disebabkan renjatan elektrik. Hal ini berlaku apabila seseorang itu asyik menggunakan telefon pintar ketika mengemas bateri telefon dan ini boleh meragut nyawa mereka sendiri. Ini berlaku apabila individu yang mempunyai masalah ketagihan terhadap telefon pintar mereka disebabkan terlalu leka bermain permainan atas talian atau sebaliknya. Radiasi elektromagnetik tenaga rendah (EMR) akan terhasil semasa menggunakan telefon dan seolah-olah menyebabkan

perubahan selular struktur yang membawa kepada tindak balas sel yang tidak normal dalam sistem saraf pusat (CNS) serta sistem pendengaran (Sharma etc, 2015).

Gejala nomofobia juga mengakibatkan prestasi akademik pelajar sekolah dan juga pelajar di universiti menurun. Hal ini kerana pelajar lebih gemar menghabiskan masa untuk melayari internet atau bermain permainan di dalam telefon pintar mereka sehingga tidak mempunyai masa untuk membuat ulangkaji. Kesan daripada sikap mereka tersebut menyebabkan mereka gagal di dalam peperiksaan dan seterusnya memberi kesan kepada prestasi akademik kerana kebanyakannya gagal memberi tumpuan di dalam kelas. Situasi yang lebih mengejutkan lagi ialah purata pengguna telefon pintar memeriksa telefon mereka sebanyak 110 kali sehari walaupun tanpa pengetahuan atau sebab tertentu (Kanmani et al., 2017). Oleh itu, persoalan kajian ini adalah mengenai masalah nomofobia yang berlaku terutamanya di kalangan remaja sementara objektif kajian ialah mengenalpasti faktor yang boleh mengakibatkan pelajar sekolah menengah menghadapi masalah nomofobia dan kesan yang dihadapi oleh pelajar sekolah menengah yang menghadapi masalah nomofobia.

KAJIAN LITERATUR

Definisi nomofobia

Nomofobia bermaksud ketakutan seseorang untuk tidak berhubung dengan telefon bimbit. Singkatan untuk nomofobia ialah daripada perkataan “tiada-telefon-bimbit-fobia” (Bhattacharya et al., 2019). Nomofobia juga didefinisikan sebagai ketagihan seseorang terhadap telefon bimbit bagi melakukan komunikasi secara maya. Nomofobia juga dianggap sebagai gangguan kepada masyarakat digital dan maya yang kontemporari dan merujuk kepada ketidakelesaan, kegelisahan, atau penderitaan yang disebabkan oleh tiada hubungan dengan telefon bimbit atau komputer (Pavithra et al., 2015). Katherine (2008) mendefinisikan nomofobia adalah ketakutan melampau individu jika tidak berhubung dengan telefon bimbit.

Ciri-ciri nomofobia

Menurut Bragazzi dan Del Puente (2014), ciri-ciri yang menunjukkan individu menghadapi masalah nomofobia adalah menggunakan telefon bimbit secara berterusan tanpa mengambil kira masa yang telah dihabiskan hanya untuk berhubung dengan rakan-rakan mereka. Seterusnya, mereka juga akan menghadapi kerisauan yang melampau jika kehilangan telefon atau telefon mereka tidak berada berdekatan dengan mereka. Selain itu, jika mereka tidak dapat menggunakan telefon bimbit kerana tiada sambungan rangkaian internet ataupun rangkaian telefon, kehabisan bateri dan kekurangan kredit turut menyumbang kepada gejala ini.

Ciri-ciri nomofobia yang lain ialah mereka akan sedaya upaya untuk mengelakkan diri daripada pergi ke tempat dan situasi yang boleh menghalang daripada menggunakan telefon bimbit seperti restoran, panggung teater, lapangan terbang dan persinggahan pengangkutan awam (Uysal et al., 2016). Pada kebiasaannya, individu yang menghadapi masalah nomofobia ini juga akan sentiasa melihat skrin telefon jika terdapat mesej atau panggilan masuk. Seseorang yang mengalami nomofobia juga akan membiarkan telefon mereka sentiasa dihidupkan tanpa mematikan telefon mereka 24 jam sehari. Golongan yang mengalami nomofobia juga kurang berkomunikasi dengan orang di sekeliling kerana beranggapan ianya akan membuat mereka lebih risau dan tertekan (Kanmani et al. 2017).

Nomofobia di Malaysia

Malaysia adalah antara negara yang tidak terkecuali menerima tempias nomofobia. Kenyataan ini dibuktikan dengan kajian dilakukan di Universiti Malaysia Sabah (UMS) (Yin et al., 2019). Kajian berasaskan kaedah kuantitatif dilakukan bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara ketagihan telefon pintar, penggunaan internet dan nomofobia dalam kalangan remaja. Populasi kajian ini tertumpu kepada 98 orang pelajar sarjana muda di UMS sahaja yang dipilih melalui pensampelan mudah rawak dengan menggunakan soal selidik yang diedarkan melalui *Google Form*. Nilai Pearson yang positif menunjukkan semakin tinggi tahap ketagihan penggunaan telefon pintar, semakin tinggi nomofobia. Selain itu, perkaitan antara internet dan nomofobia juga menunjukkan hubungan signifikan yang kuat iaitu semakin tinggi tahap ketagihan internet, semakin tinggi gejala nomofobia. Hal ini dapat diringkaskan bahawa penggunaan internet secara berlebihan juga memberi kesan yang negatif kepada individu untuk mempunyai masalah nomofobia (Yin et al., 2019).

Kajian oleh Hong et al. (2014) melibatkan pengguna muda di Malaysia bertujuan untuk menentukan faktor yang menyebabkan pengguna muda menerima telefon pintar. Kajian ini dilakukan terhadap 300 orang pelajar pasca siswazah dan sarjana muda melalui temu duga dalam talian, dan responden perlu menjawab kesemua

soalan di dalam talian. Kajian mereka mendapati penerimaan telefon pintar adalah kerana dirasakan berguna, mudah untuk digunakan dan keberkesanan internet. Tambahan pula, dengan adanya pelbagai ciri-ciri telefon yang semakin menarik memotivasikan pengguna untuk bertukar kepada telefon pintar (Hong et al., 2014)

Selain itu, terdapat kajian oleh Fadzil et al. (2016) yang dilakukan di Universiti Teknologi Mara (UITM) Shah Alam, Selangor, Malaysia dengan menggunakan kaedah kaji selidik mudah-persampelan dalam talian. Kajian tersebut telah dilakukan dalam kalangan 140 orang dewasa muda. Dapatan kajian menunjukkan majoriti (64%) responden berisiko mengalami nomofobia dan 23% daripada mereka menghadapi masalah nomofobia. Namun, tidak terdapat lagi tidak ada kajian yang dilakukan di Sarawak mengenai masalah nomofobia dalam kalangan pelajar sekolah menengah.

Kesan penggunaan telefon bimbit

Telefon bimbit sememangnya memudahkan kita untuk berkomunikasi dengan orang yang jauh dan juga dekat. Terdapat pelbagai kesan negatif yang akan timbul sekiranya pengguna kita terlalu bergantung kepada telefon bimbit sehingga menyebabkan ketagihan. Antara kesan penggunaan telefon bimbit yang melampau dari segi fizikal ialah seperti pening kepala, sakit tengkuk, kecederaan tangan dan lengan, sakit tulang belakang, dan juga gangguan tidur (Canan et al., 2013; Demirci et al., 2015; Haug et al., 2015; İnal et al., 2015; Randler et al., 2016; Roberts et al., 2014; Samaha & Hawi, 2016; Shan et al., 2013; Yioultis et al., 2002; Xie et al., 2016 as cited in Gezgin et al., 2018).

Seterusnya, kesan dalam konteks masalah mental pula ialah menyebabkan individu terbabit mengalami tekanan, risau yang melampau, gelisah, tertekan dan kepuasan diri yang rendah (Elhai et al., 2017; Gupta et al., 2016; Lepp et al., 2014; Samaha & Hawi, 2016; Tao et al., 2017; Gezgin et al., 2018). Di samping pencapaian akademik mereka juga semakin menurun (Alosaimi et al., 2016; Gupta et al., 2016; Hoşgör et al., 2017; Karpinski et al., 2013; Matoza-Báez & Carballo-Ramírez, 2016; Rosen et al., 2013; Samaha & Hawi, 2016; Thomas, 2016; Wood et al., 2012; Gezgin et al., 2018).

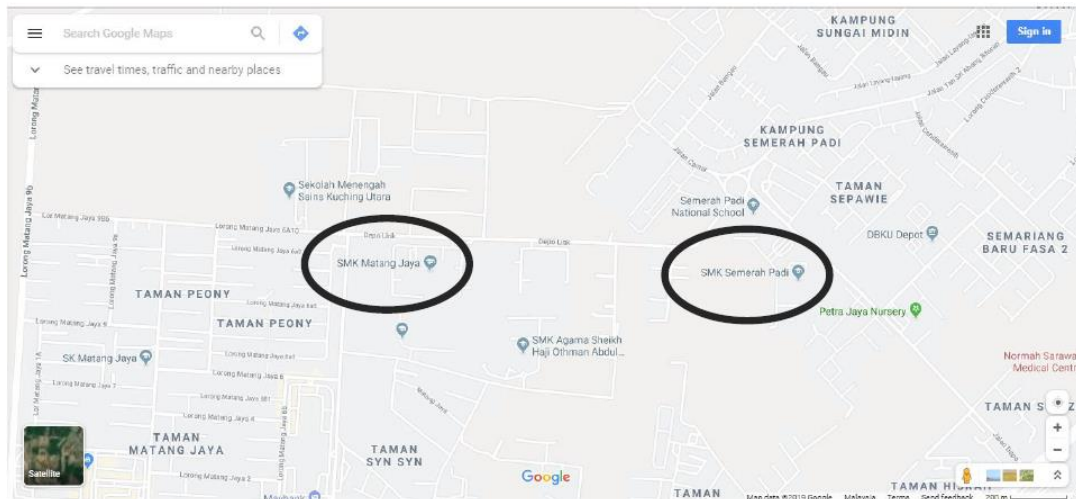
Terdapat kajian yang dilakukan di Tanzania yang mendapati ketagihan telefon pintar mempunyai hubungan yang positif dengan pencapaian akademik (Kibona & Mgya, 2015) bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelajar Ruaha Catholic Universiti (RUCU) menggunakan telefon pintar dan kesan telefon pintar terhadap pencapaian akademik pelajar pendidikan tinggi di Tanzania. Sebanyak 100 orang pelajar dari semua peringkat pengajian telah dikaji dan seramai 86 orang pelajar didapati mengalami ketagihan dengan telefon pintar. Hasil kajian menunjukkan majoriti GPA responden ialah kurang dari 2.5 (48%) seperti yang ditunjukkan diikuti oleh 22% responden yang mendapat GPA antara 2.5 - 3.0, menunjukkan penggunaan telefon pintar telah memberi kesan kepada prestasi akademik pelajar (Kibona & Mgya, 2015).

Contoh kesan penggunaan telefon pintar yang melampau sehingga menyebabkan kesakitan pada tahap yang kritikal ke atas seorang lelaki berusia 29 tahun yang menghadapi penyakit ibu jari yang kronik pada tangan sebelah kiri beliau (Gilman et al., 2015). Beliau juga sukar untuk bergerak disebabkan ketagihan dalam permainan video yang berterusan selama enam hingga lapan jam sehari tanpa henti. Selain itu, banyak kes kemalangan maut yang dilaporkan membabitkan pemandu yang memandu secara melulu mengaku bahawa mereka menggunakan telefon pintar semasa memandu. Justeru, tindakan tersebut dianggap lebih berbahaya daripada pemandu yang memandu di bawah pengaruh dadah atau pun berada di bawah pengaruh alcohol (Gilman et al., 2015).

KAEDAH KAJIAN

Lokasi kajian

Selepas melakukan tinjauan di beberapa buah sekolah, pengkaji memilih dua buah sekolah menengah kebangsaan di kawasan Kuching, Sarawak sebagai lokasi kajian. Justeru itu, pengkaji memilih SMK Semerah Padi dan SMK Matang Jaya sebagai lokasi kajian yang terletak di kawasan Kuching, Sarawak. Justifikasi pemilihan lokasi, adalah kedua-dua buah sekolah terletak di pusat bandaraya dan mempunyai jaringan telekomunikasi yang baik. Selain itu, jumlah pelajar yang ramai dan rata-rata pelajar adalah merupakan pelajar harian serta memiliki telefon bimbit. Rajah 1 menunjukkan lokasi kajian.



Rajah 1: Peta Kawasan Kajian. (Sumber: Google Map, 2019)

Pengumpulan data dan pemilihan sampel

Instrumen kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah soal selidik yang dibuat oleh pengkaji dengan menggunakan Skala Likert bagi mendapatkan maklum balas responden terhadap kesan nomofobia dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Kaedah persampelan bertujuan digunakan untuk memilih responden kerana hanya yang mempunyai telefon pintar sahaja dipilih sebagai responden, manakala pelajar yang tidak mempunyai telefon tidak akan dipilih sebagai responden. Pengkaji mengedarkan borang soal selidik kepada pelajar selepas tamat sesi persekolahan dan ketika pelajar masih berada di dalam kawasan sekolah.

SMK Semerah Padi mempunyai bilangan pelajar seramai 1669 orang. Manakala, SMK Matang Jaya pula adalah seramai 1485 orang pelajar. Justeru, kajian ini menggunakan formula Slovin (Kardata et al., 2018) bagi memilih jumlah sampel kajian. Rumus Slovin yang digunakan adalah seperti berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Di mana:

n = Sampel

N = Populasi

e = Anggaran kadar ralat

Anggaran kadar ralat ialah sama ada 5% atau 10%.

Berikut merupakan pengiraan bagi saiz sampel:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{3154}{1 + [(3154) \times (10\%)^2]}$$

n = 97 orang

Pengiraan peratusan bagi setiap sekolah ialah:

$$\frac{\text{Jumlah pelajar setiap sekolah}}{\text{Jumlah keseluruhan populasi}} \times 100\%$$

Jumlah peratusan bagi setiap sekolah adalah seperti di dalam Jadual 2.

Jadual 1: Taburan peratusan pelajar bagi setiap sekolah.

Bil.	Sekolah	Jumlah Pelajar (Orang)	Peratusan Jumlah Pelajar (%)
1	SMK Semerah Padi	1669	53
2	SMK Matang Jaya	1485	47
	Jumlah Populasi Pelajar / Jumlah Peratusan	3154	100

Responden yang terpilih untuk setiap sekolah:

$$\frac{\text{Peratusan pelajar}}{100\%} \times \text{saiz sampel}$$

Jumlah sampel bagi setiap sekolah adalah seperti di dalam Jadual 2:

Jadual 2: Taburan Jumlah Sampel Pelajar SMK Semerah Padi dan SMK Matang Jaya

Bil.	Sekolah	Jumlah Peratusan Setiap Sekolah (%)	Responden yang Terpilih untuk Setiap Sekolah (orang)
1	SMK Semerah Padi (SMK SP)	53	51
2	SMK Matang Jaya (SMK MJ)	47	46
	Jumlah Peratusan / Jumlah Sampel Kajian	100% (3154 orang)	97

Sumber: Kajian Lapangan, 2019

Bilangan saiz sampel kajian pelajar SMK Semerah Padi ialah 51 orang pelajar dan SMK Matang Jaya pula ialah 46 orang pelajar yang dipilih melalui kaedah persampelan bertujuan. Pengkaji bakal mengedarkan borang soal selidik kepada pelajar bagi kedua-dua buah sekolah tersebut selepas tamat sesi persekolahan dan ketika pelajar masih berada di dalam kawasan sekolah bagi mendapatkan maklumat.

Analisis data

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data kuantitatif yang dikumpul melalui borang soal selidik. Analisis ini dilakukan dengan mendapatkan maklumat seperti jumlah dan peratusan responden. *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) digunakan sebagai perisian untuk merekod dan menganalisis data yang diperolehi.

DAPATAN KAJIAN

Skala Likert digunakan untuk menentukan tahap kepuasan responden terhadap soalan berkaitan dengan faktor nomofobia dan juga kesan nomofobia. Lima jenis skala penilaian digunakan iaitu (1= sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju, 5 = tidak pasti). Jadual 3 menunjukkan dapatan kajian mengenai maklumat responden sama ada mereka ketagih dengan penggunaan telefon ataupun tidak. Majoriti responden di SMK Semerah Padi tidak pasti iaitu responden lelaki sebanyak 12 orang dan responden perempuan sebanyak 11 orang tidak pasti sama ada mereka semakin ketagih dengan penggunaan telefon atau tidak. Namun, hanya sembilan orang pelajar lelaki dan tujuh orang pelajar perempuan sahaja yang setuju.

Jadual 4 menunjukkan seramai sembilan orang pelajar lelaki dan lapan orang pelajar perempuan di SMK Matang Jaya yang menyatakan setuju mereka semakin ketagih dengan penggunaan telefon. Manakala pelajar yang tidak ketagih dengan penggunaan telefon ialah tujuh orang pelajar lelaki dan lima orang pelajar perempuan. Selain itu, hanya lapan orang pelajar lelaki yang tidak pasti dan seramai 10 orang pelajar perempuan yang tidak pasti sama ada mereka semakin ketagih dengan penggunaan telefon ataupun tidak.

Jadual 5 menunjukkan 27.5 peratus faktor nomofobia dalam kalangan responden di SMK Semerah Padi (SMK SP) dan 31.9 peratus responden di SMK Matang Jaya (SMK MJ) bersetuju mereka mengalami trauma selepas diserang perasaan panik tidak mempunyai telefon untuk meminta pertolongan. Selain itu, keperluan untuk menggunakan media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Facebook dan Twitter dalam sehari. Majoriti responden di SMK SP (41.2%) memberikan penilaian bahawa mereka sangat setuju dan SMK MJ (55.3%) setuju dengan faktor tersebut. Hal ini disokong oleh kajian Gezgin & Çakır (2016) yang mendapati sebanyak 89.3 peratus pelajar sekolah menengah menggunakan telefon untuk menggunakan media sosial. Faktor yang ketiga ialah bermain permainan dalam talian seperti *Mobile Legend* dan *Clash of Clan* di dalam telefon, sebanyak 33.3 peratus responden lain di SMK SP menyatakan setuju, manakala 34 peratus responden di SMK MJ turut menyatakan setuju bagi faktor tersebut. Dapatan kajian ini adalah selari dengan kajian Gezgin & Çakır (2016) yang mendapati 57.1 peratus responden dalam kajian mereka bermain permainan secara dalam talian di dalam telefon pintar.

Faktor nomofobia yang keempat dihadapi oleh responden ialah menonton video di Youtube di dalam telefon iaitu majoriti responden di SMK SP (47.1%) setuju dan responden di SMK MJ pula menunjukkan peratusan 55.3 (setuju) dengan faktor ini. Hal ini selari dengan kajian Milliyet (2016) yang mendapati sebanyak 60 peratus responden menonton video dengan menggunakan telefon pintar. Seterusnya ialah untuk mendengar muzik di dalam telefon iaitu 51 peratus responden di SMK SP sangat setuju dengan faktor ini manakala, 48.9 peratus responden di SMK MJ juga turut menyatakan pendapat yang sama. Dapatan kajian ini mempunyai persamaan dengan kajian Milliyet (2016), yang mendapati 72 peratus responden dalam kajian tersebut mendengar muzik di dalam telefon mereka. Dapatan kajian yang seterusnya ialah mencari maklumat melalui telefon pintar, yang mendapati majoriti responden di SMK SP dan SMK MJ menyatakan setuju dengan peratusan masing-masing adalah 49 peratus dan 51.1 peratus. Hasil kajian yang diperolehi ini adalah selari dengan kajian Kateb (2017) yang menyatakan sebanyak 86.9 peratus responden kajian yang ditemui menggunakan telefon untuk mencari maklumat diperlukan di laman sesawang.

Jadual 6 menunjukkan peratusan kesan nomofobia dalam kalangan responden kajian. Dapatan kajian mendapati sebahagian kecil responden di SMK Semerah Padi tidak setuju (35.3%) mereka mengalami sakit tengkuk selepas menggunakan telefon terlalu lama. Namun, 34 peratus pelajar di SMK Matang Jaya setuju bahawa mereka mengalami sakit tengkuk selepas menggunakan telefon terlalu lama. Dapatan kajian ini selari dengan kajian Masthi et al (2012), di mana kajian mereka mendapati sebanyak 20 peratus responden mengalami masalah sakit tengkuk. Namun, tidak selari dengan dapatan kajian di SMK Semerah Padi iaitu majoriti responden sekolah tersebut tidak setuju dengan kesan tersebut. Kesan kedua adalah terdapat responden yang mengalami kecederaan tangan dan lengan selepas menggunakan telefon terlalu lama, iaitu sebanyak 41.2 peratus (SMK Semerah Padi) dan 42.6 peratus (SMK Matang Jaya) sangat tidak setuju. Hasil kajian ini selari dengan kajian oleh Archarya JP et al (2013).

Jadual 3: Kekerasan jantung * Pendapat sama ada semakin ketagih dengan penggunaan telefon Crosstabulation SMK Semerah Padi.

	Pendapat sama ada semakin ketagih dengan penggunaan telefon			
	Ya	Tidak	Tidak pasti	
Lelaki	9	10	12	31
Perempuan	7	2	11	20
Total	16	12	23	51

Jadual 4: Kekerasan jantung * Pendapat sama ada semakin ketagih dengan penggunaan telefon Crosstabulation SMK Matang Jaya.

	Pendapat sama ada semakin ketagih dengan penggunaan telefon			
	Ya	Tidak	Tidak pasti	
Lelaki	9	7	8	24
Perempuan	8	5	10	23
Total	17	12	18	47

Jadual 5: Peratusan faktor nomofobia dalam kalangan pelajar.

Faktor nomofobia	Sangat tidak setuju		Tidak setuju		Setuju		Sangat setuju		Tidak pasti	
	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK
	SP	MJ	SP	MJ	SP	MJ	SP	MJ	SP	MJ
Trauma selepas mengalami serangan panik dan tidak mempunyai telefon untuk meminta pertolongan	25.5	10.6	23.5	29.8	27.5	31.9	11.8	10.6	11.8	17
Menggunakan media sosial (Whatsapp, Instagram, Facebook, Twitter dan lain-lain) dalam sehari	2	4.3	13.7	2.1	35.3	55.3	41.2	29.8	7.8	8.5
Bermain <i>game</i> (Mobile Legend, Clash Of Clan dan lain-lain) atas talian di dalam telefon	19.6	17	13.7	14.9	33.3	34	27.5	25.5	5.9	8.5
Menonton video di Youtube di dalam telefon	3.9	2.1	5.9	2.1	47.1	55.3	39.2	34	3.9	6.4
Mendengar muzik di dalam telefon	-	8.5	5.9	4.3	37.3	48.9	51	31.9	5.9	6.4
Mencari maklumat menggunakan telefon	2	-	3.9	8.5	49	51.1	35.3	36.2	9.8	4.3

Jadual 6: Peratusan kesan nomofobia dalam kalangan pelajar.

Kesan nomofobia	Sangat tidak setuju		Tidak setuju		Setuju		Sangat setuju		Tidak pasti	
	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK	SMK
	SP	MJ	SP	MJ	SP	MJ	SP	MJ	SP	MJ
Mengalami sakit tengkuk menggunakan telefon terlalu lama	17.6	27.7	35.3	17	27.5	34	9.8	12.8	9.8	8.5
Mengalami kecederaan tangan dan lengan selepas menggunakan telefon terlalu lama	41.2	42.6	41.2	36.2	5.9	4.3	3.9	6.4	7.8	10.6
Mendapat markah yang rendah setiap kali peperiksaan	33.3	27.7	29.4	23.4	23.5	19.1	5.9	12.8	7.8	17
Mengalami sakit mata/mata kering	27.5	23.4	33.3	48.9	27.5	4.3	-	6.4	11.8	17
Sering sakit kepala selepas menggunakan telefon terlalu lama	17.6	19.1	33.3	25.5	29.4	29.8	9.8	12.8	9.8	12.8
Sukar hendak tidur waktu malam kerana terlalu kerap menggunakan telefon	27.5	27.7	25.5	27.7	21.6	34	15.7	6.4	9.8	4.3

PERBINCANGAN

Secara umumnya, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor dan kesan yang mendorong pelajar sekolah menengah menghadapi masalah nomofobia. Secara keseluruhan, majoriti responden bersetuju mengenai faktor yang mendorong kepada nomofobia. Majoriti responden yang ditemui di SMK Semerah Padi dan SMK Matang Jaya setuju bahawa mereka ialah individu yang menggunakan media sosial seperti *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Facebook*. Kini, media sosial memainkan peranan yang penting dalam menyebarkan berita atau maklumat terkini dengan begitu pantas.

Secara keseluruhan, majoriti responden tidak bersetuju terhadap kesan nomofobia seperti mengalami masalah sakit mata atau mata kering, mengalami sakit tengkuk menggunakan telefon terlalu lama serta pernah mengalami kecederaan tangan dan lengan selepas menggunakan telefon terlalu lama. Hal ini kerana mereka hanya menggunakan telefon pada sebelah malam ataupun selepas pulang dari sekolah. Kesan kedua iaitu mengalami sakit tengkuk menggunakan telefon terlalu lama, kebanyakan responden di SMK Semerah Padi tidak setuju berkemungkinan kerana mereka mungkin mengambil masa yang sekejap untuk berehat daripada menggunakan telefon terlalu lama. Berbeza pula dengan SMK Matang Jaya, di mana kebanyakan responden (34%) responden bersetuju bahawa mereka mengalami sakit tengkuk selepas menggunakan telefon terlalu lama. Kesan ketiga iaitu mengalami kecederaan tangan dan lengan selepas menggunakan telefon terlalu lama, dan ini dipersetujui oleh responden di kedua-dua buah sekolah tersebut.

IMPLIKASI KAJIAN

Hasil kajian berkenaan masalah nomofobia menunjukkan akan lahirnya seseorang yang pendiam, pemalu dan seseorang yang hanya memikirkan dirinya sendiri berbanding memikirkan orang lain. Implikasi ini disokong oleh kajian Anshari et al. (2019) yang mendapati bahawa terdapat korelasi positif yang kuat antara perasaan peribadi dan interaksi dengan telefon pintar. Seseorang yang mengalami nomofobia akan mengalami kebimbangan sosial (0.875) dan menjadi pendiam dengan tahap keyakinan yang rendah (0.845), menyebabkan mereka tidak dapat mengungkapkan perasaan secara langsung tetapi lebih suka melakukannya di media sosial (0.9018). Selain itu, masalah nomofobia juga akan menyebabkan seseorang itu tidak melakukan aktiviti yang sihat seperti beriadah pada waktu pagi dan petang. Implikasi ini turut disokong oleh kajian Alosaimi et al. (2016), implikasi penggunaan telefon pintar secara berlebihan menyebabkan sekurang-kurangnya 43% individu mengalami pengurangan waktu tidur dan mengalami kekurangan tenaga pada hari berikutnya. Selain itu, 30% individu mengamalkan gaya hidup yang kurang sihat (makan lebih banyak makanan segera, mengalami penambahan berat badan, dan kurang melakukan senaman).

Pengkaji mencadangkan agar pengkaji di masa hadapan akan lebih memfokuskan terhadap kanak-kanak yang berumur di bawah tujuh tahun untuk dibuat kajian mengenai nomofobia. Hal ini kerana pada masa kini melalui zaman yang semakin moden dan adanya kecanggihan teknologi, kanak-kanak semakin mudah tertarik dengan gajet seperti telefon pintar, komputer riba dan sebagainya. Cadangan seterusnya ialah pengkaji juga berharap agar ada kajian yang akan dilakukan pada masa akan datang mengenai masalah nomofobia dalam kalangan pelajar sekolah rendah dan jua sekolah menengah dengan lebih meluas lagi.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, 16 orang pelajar di SMK Semerah Padi dan 17 orang pelajar di SMK Matang Jaya mengalami nomofobia. Manakala 23 orang pelajar daripada SMK Semerah Padi dan 18 orang pelajar di SMK Matang Jaya tidak pasti sama ada mereka mengalami nomofobia. Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa nomofobia boleh menyebabkan individu mengalami sakit tengkuk selepas menggunakan telefon terlalu lama, mengalami sakit mata serta mata kering, sering sakit kepala selepas menggunakan telefon terlalu lama dan sukar hendak tidur waktu malam kerana terlalu kerap menggunakan telefon. Tidak dinafikan bahawa teknologi pada masa kini memberikan kita kesan yang positif dan juga negatif. Oleh itu, kita hendaklah bijak memanfaatkan teknologi yang ada. Nomofobia kini lebih berlaku dalam kalangan remaja. Oleh itu, ibu bapa perlu memainkan peranan yang penting bagi membentuk kehidupan yang baik dalam diri anak-anak mereka.

PENGHARGAAN

Terlebih dahulu saya ingin mengucapkan syukur Alhamdulillah ke hadrat Allah S.W.T, kerana di atas limpah dan kurniaNya, maka dapatlah saya menyiapkan kajian ini dengan jayanya. Saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada individu dan mana-mana pihak yang terlibat dalam membantu saya sepanjang saya melakukan kajian ini. Pertama, saya ingin mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada penyelia saya, Dr. Adibah Binti Yusuf, atas semangat, kesabaran, komen yang mendalam, maklumat yang berguna dan idea-idea yang tidak henti-hentinya yang telah banyak membantu dalam penyelidikan dan penulisan kajian ini. Pengetahuannya yang luas

dan pengalaman mendalam telah membolehkan saya menyelesaikan kajian ini dengan jayanya. Tanpa sokongan dan bimbingannya, projek ini tidak akan dapat dilaksanakan. Saya tidak dapat membayangkan mempunyai seorang penyelia yang lebih baik dalam kajian saya.

Terima kasih kepada pihak Universiti Malaysia Sarawak telah menerima saya untuk menyambung pelajaran saya ke peringkat Ijazah Sarjana Muda. Tidak lupa juga kepada Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan yang telah memberi sokongan penuh dalam kerja lapangan dan memudahkan proses untuk mendapat data. Selain itu, saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Tabung Baitulmal Sarawak kerana telah memberikan bantuan untuk Projek Tahun Akhir saya ini.

Terima kasih juga kepada ibu saya, Pn. Sa'adiyah Binti Drahman yang sentiasa memberi kasih sayang, dorongan, doa, peringatan dan panduan hidup yang amat saya perlukan. Ucapan terima kasih juga kepada rakan-rakan saya terutamanya, Sharifah Khairunnisa Binti Wan Alwi, Yang Haziqah Binti Musa, Nur Hanisah Binti Ibrahim, Faizun Binti Bair, Muhammad Zaahid Bin Seruja dan rakan-rakan yang lain atas segala sumbangan, cadangan dan bantuan dalam menyiapkan Projek Tahun Akhir ini.

RUJUKAN

- Acharya, J. P., Acharya, I., & Waghrey, D. (2013). A study on some of the common health effects of cell-phones amongst college students. *J Community Med Health Educ*, 3(214), 1-4. <http://dx.doi.org/10.4172/2161-0711.1000214>
- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 37(6), 675. <https://doi.org/10.15537%2Fsmj.2016.6.14430>
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242–247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Bababers. (2017, November 24). *Denda Rm300 Jika Pemandu Memandu Sambil Menggunakan Telefon Bimbit*. <https://babab.net/artikel/denda-rm300-jika-pemandu-memandu-sambil-menggunakan-telefon-bimbit.html>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297-1300. https://doi.org/10.4103%2Fjfmj.jfmj_71_19
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Canan, F., Yildirim, O., Sinani, G., Ozturk, O., Ustunel, T. Y., & Ataoglu, A. (2013). Internet addiction and sleep disturbance symptoms among Turkish high school students. *Sleep and Biological Rhythms*, 11(3), 210–213. <https://doi.org/10.1111/sbr.12022>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- Fadzil, N. M., Abdullah, M. Y., & Salleh, M. A. M. (2016). The Level of Tolerance Sanctioning Children Using Gadgets by Parents Lead to Nomophobia: Early Age Gadgets Exposure. *International Journal of Arts & Sciences*, 9(2), 615-622. ISSN: 1944-6934
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504–2519. ISSN: 2458-9489
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549–561. eISSN-1305-905X
- Gilman, L., Cage, D. N., Horn, A., Bishop, F., Klam, W. P., & Doan, A. P. (2015). Tendon rupture associated with excessive smartphone gaming. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 1048–1049. [doi:10.1001/jamainternmed.2015.0753](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0753)
- Google Map, (2019). Retrieved from <https://www.google.com/maps/@1.5838275,110.3146357,15.5z>

- Gupta, N., Garg, S., & Arora, K. (2016). Pattern of mobile phone usage and its effects on psychological health, sleep, and academic performance in students of a medical university. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(2), 132. <http://dx.doi.org/10.5455/njppp.2016.6.0311201599>
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Hong, Y. H., Teh, B. H., & Soh, C. H. (2014). Acceptance of smart phone by younger consumers in Malaysia. *Asian Social Science*, 10(6), 34. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v10n6p34>
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573–595. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.12266>
- İnal, E. E., Demirci, K., Çetİntürk, A., Akgönül, M., & Savaş, S. (2015). Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle & Nerve*, 52(2), 183–188. <https://doi.org/10.1002/mus.24695>
- Kanmani, A., Bhavani, U., & Maragatham, R. S. (2017). NOMOPHOBIA—An Insight into Its Psychological Aspects in India. *Int J Indian Psychol*, 4(2), 5–15. ISBN: 978-1-365-71287-6
- Kardata, R., Mahrita, M., & Aslamiah, A. (2018). The relationship between transformational leadership and work motivation with the teacher’s performance of public elementary school in south banjarmasin district, indonesia. *European Journal of Education Studies*. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v0i0.2103>
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., & Ochwo, P. (2013). An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1182–1192. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.011>
- Katharine B. Phone reliant Britons in the grip of nomophobia, The independent. 5 March 31, 2008. Available from: <http://www.independent.co.uk/news/uk/life-style/gadgets-and-tech/news/survey-suggests-half-of-britons-fear-being-without-their-mobile-8784706.html> [last accessed on 2016 March 28].
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones’ effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777–784. ISSN: 3159-0040
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Matoza-Báez, C. M., & Carballo-Ramírez, M. S. (2016). Nomophobia levels on medical students from Paraguay, year 2015. *CIMEL*, 21(1), 28–30.
- Milliyet (2016). “Gençler, saatlerce internette ne yapıyor?”. Bilinçli İnternet Kullanımı Araştırması. İstanbul
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340–344. eISSN 2229 6816
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., Malhi, R. & Pandita, V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), ZC34–ZC39. <https://doi.org/10.7860%2FJCDR%2F2017%2F20858.9341>
- Randler, C., Wolfgang, L., Matt, K., Demirhan, E., Horzum, M. B., & Beşoluk, Ş. (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 465–473. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.056>
- Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254–265. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.015>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y., & Zhao, Q. (2013). Correlational analysis of neck/shoulder pain and low back pain with the use of digital products, physical activity and psychological status among adolescents in Shanghai. *Plos One*, 8(10), e78109. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078109>

- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705–707.
- Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Zhang, S., Tong, S., & Tao, F. (2017). Effects of sleep quality on the association between problematic mobile phone use and mental health symptoms in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(2), 185. <https://doi.org/10.3390/ijerph14020185>
- Thomas, D. (2016). Cellphone addiction and academic stress among university students in Thailand. In *International Forum (Vol. 19, pp. 80–96)*.
- Uysal, Ş., Özen, H., & Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: the influence of nomophobia on social phobia. *The Global E-Learning Journal*, 5(2), 1–8.
- Wood, E., Zivcakova, L., Gentile, P., Archer, K., De Pasquale, D., & Nosko, A. (2012). Examining the impact of off-task multi-tasking with technology on real-time classroom learning. *Computers & Education*, 58(1), 365–374. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.029>
- Xie, Y., Szeto, G. P. Y., Dai, J., & Madeleine, P. (2016). A comparison of muscle activity in using touchscreen smartphone among young people with and without chronic neck–shoulder pain. *Ergonomics*, 59(1), 61–72. <https://doi.org/10.1080/00140139.2015.1056237>
- Yin, K. T., Yahaya, A. H., Sangryeol, C., Maakip, I., Voo, P., & Maalip, H. (2019). smartphone usage, smartphone addiction, internet addiction and Nomophobia Inuniversity Malaysia Sabah (UMS). *Southeast Asia Psychology Journal*, 7, 2-13. ISSN 2289-1870
- Yioultsis, T. V., Kosmanis, T. I., Kosmidou, E. P., Zygiridis, T. T., Kantartzis, N. V, Xenos, T. D., & Tsiboukis, T. D. (2002). A comparative study of the biological effects of various mobile phone and wireless LAN antennas. *IEEE Transactions on Magnetics*, 38(2), 777–780. DOI: [10.1109/20.996201](https://doi.org/10.1109/20.996201)