

# NOMOPHOBIA DALAM KALANGAN REMAJA DI DAERAH BESUT, TERENGGANU

*(Nomophobia Among Teenagers at Besut, Terengganu)*

Wan Nurnajihah Mat Din  
Ahmad Fahmi Mahamood  
Mohd Erpi Mohd Ali  
Abdul Jalil Ramli  
Tengku Kastriafuddin Tengku Yakob  
Habee Bullah Affendy  
Zuraidi Ahmad Mokhdzar

fahmi@unimap.edu.my

Fakulti Sains Gunaan dan Kemanusiaan  
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS

**Abstrak:** *Nomophobia merupakan ketakutan yang dihadapi seseorang jika berjauhan dengan gajet atau telefon pintar. Kajian ini dijalankan di daerah Besut, Terengganu ke atas remaja berusia 13 hingga 16 tahun. Remaja yang sering meluangkan masa mereka dengan permainan atas talian serta melayari internet tanpa had menyebabkan kajian ini dijalankan. Kajian ini dijalankan menggunakan kaedah kuantitatif dengan mengedarkan borang soal selidik berbentuk Google Form kepada sampel yang dituju. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengenal pasti faktor-faktor nomophobia dalam kalangan remaja serta kesan yang dihadapi oleh mereka. Secara keseluruhan, kajian ini bertujuan menganalisis tahap nomophobia yang dialami oleh remaja di Besut, Terengganu.*

**Kata kunci:** *Nomophobia, remaja*

**Abstract:** *Nomophobia is the dread that people experience when they are separated from their phones or other electronic devices. Adolescents aged 13 to 16 years old were investigated in the district of Besut, Terengganu. This is because this study was prompted by teens who frequently spend their time playing online games and accessing the internet without boundaries. This study was carried out using quantitative techniques, with the desired sample receiving a questionnaire in a Google Form. The purpose of this study was to determine the causes that cause nomophobia in teenagers, as well as the impact of nomophobia on them. Overall, the goal of this study is to measure the level of nomophobia among teenagers in Besut, Terengganu.*

**Keywords:** *Nomophobia, teenagers*

2022 JGBSE

*Article Received: 02 June 2022, Revised: 08 June 2022, Accepted 22 June 2022*

## 1.1 LATAR BELAKANG KAJIAN

Nomophobia secara umumnya merupakan satu penyakit yang berkaitan dengan kesihatan mental. Nomophobia atau *no mobile phone phobia* membawa maksud satu ketakutan yang dihadapi oleh individu yang tidak dapat berenggang dengan gajet. Individu yang mengalami nomophobia akan mengalami perasaan cemas dan menderita jika berjauhan dengan gajet. Dalam erti kata lain, nomophobia merupakan fobia yang diakibatkan oleh teknologi. Menurut Guzel (2018), perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah gaya hidup masyarakat yang menjadikan teknologi itu penting. Nomophobia berlaku pada pelbagai peringkat umur baik belia mahupun dewasa malahan ketika kanak-kanak. Menurut kajian statistik internet dunia pada 2017, 78.8 % pengguna internet terdiri daripada kanak-kanak dan hampir 92.5% remaja menggunakan internet selama 1 hingga 4 jam dalam sehari. Berdasarkan statistik tersebut, penggunaan telefon pintar secara berlebihan didapati berlaku dalam golongan kanak-kanak dan remaja.

Nomophobia tidak terhad kepada ketagihan gajet dengan melayari internet, ia turut meliputi ketagihan bermain permainan seperti yang menjadi kegemaran remaja pada masa kini seperti permainan *Mobile Legend* yang melalaikan. Penggunaan telefon bimbit pada usia remaja akan memberikan dampak kepada aktiviti dan pola tingkah laku sehari-hari berubah dengan menjadi anti-sosial dan hidup dalam dunia mereka sendiri. Dongre et.al (2017), menyatakan kebanyakan remaja hilang perhatian dalam dunia nyata kerana perhatian mereka lebih tertumpu kepada dunia imaginasi yang mengakibatkan nomophobia boleh dikesan dari segi emosi dan fizikal – daripada segi emosi seseorang individu merasa risau memikirkan telefon yang tidak berfungsi, resah jika telefon tidak boleh digunakan buat sementara waktu, panik jika kehilangan telefon, gelisah jika tidak boleh melihat telefon manakala simptom dari segi fizikal pula individu tersebut akan merasa sesak dada, kesukaran bernafas, gementar, berpeluh secara tiba-tiba, degupan jantung makin laju. Bukan itu sahaja, simptom nomophobia yang lain adalah jika individu tersebut sering membawa gajet ketika tidur dan mandi serta sering memeriksa telefon setiap waktu.

Nomophobia ini perlu dipandang serius kerana ia akan memberi kesan yang tidak disangka-sangka jika penghidap nomophobia ini mengabaikan keadaan tersebut dalam hidup. Secara am, nomophobia ini tidak hanya ketagihan kepada telefon pintar, tetapi ia meliputi seluruh peranti elektronik. Dalam era teknologi ini, permainan atas talian juga mendapat perhatian terutama remaja lelaki yang menghabiskan masa dengan bermain permainan sehingga mengabaikan kesihatan kerana tumpuan terhadap permainan itu lebih diutamakan. Keadaan nomophobia semakin teruk apabila pandemik Covid-19 melanda di mana keadaan memaksa untuk menggunakan gajet seperti telefon pintar, tablet, komputer riba serta peranti elektronik yang lain untuk kegunaan bekerja dari rumah, mengikuti kelas secara atas talian bagi pelajar-pelajar sama ada pelajar sekolah rendah mahupun menengah malah peringkat universiti disebabkan oleh kerajaan dan perintah yang dikeluarkan oleh kerajaan untuk kekal berada di rumah masing-masing bagi memutuskan rantaian virus Covid-19.

## 1.1 PERNYATAAN MASALAH

Gajet merupakan peranti yang diperlukan untuk menjalani kehidupan di abad-21 ini kerana setiap maklumat boleh diperolehi di hujung jari. Dalam memberi kemudahan kepada pengguna untuk

mendapatkan maklumat, ia juga memberi kesan yang negatif jika pengguna tersebut tidak mengawal masa dalam menggunakan gajet kerana akan mendatangkan masalah kepada pengguna itu sendiri. Disebabkan penggunaan gajet secara berlebihan, ia akan menjadikan individu yang itu kurang aktif. Hal ini dikatakan demikian kerana, apabila individu sentiasa di depan skrin telefon atau komputer, ia mengambil masa yang lama dan masa itu terbuang dengan begitu sahaja tanpa aktiviti yang produktif yang menyihatkan pengguna gajet.

Kehadiran gajet menjadikan ia punca remaja menjadi anti-sosial. Anti sosial atau singkatannya ansos merupakan keadaan apabila seseorang yang tidak suka bergaul, kurang berkomunikasi dengan orang sekeliling. Tingkah laku ini akan menyebabkan orang berada di sekeliling tidak berasa tenteram kerana individu yang memiliki tingkah laku anti-sosial ini akan melakukan hal sendiri berbanding berkomunikasi dengan orang di sekeliling. Ketagihan kepada gajet ini turut membuang masa kepada individu yang menggunakannya.

## **1.2 PERSOALAN KAJIAN**

1. Apakah faktor berlakunya ketagihan gajet dalam kalangan remaja?
2. Apakah kesan terhadap ketagihan gajet dalam kalangan remaja?
3. Apakah hubungan faktor ketagihan dan kesan ketagihan gajet terhadap remaja?

## **1.3 OBJEKTIF KAJIAN**

1. Mengenal pasti faktor- faktor ketagihan gajet dalam kalangan remaja
2. Mengkaji kesan ketagihan gajet dalam kalangan remaja
3. Mengenal pasti faktor-faktor ketagihan dan kesan ketagihan gajet terhadap remaja

## **1.4 LIMITASI KAJIAN**

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor ketagihan gajet serta kesan daripada ketagihan kepada gajet tersebut. Pengkaji memilih satu daerah di Terengganu iaitu daerah Besut untuk mengumpul data kajian melalui borang soal selidik dalam bentuk *Google Form* yang diedarkan kepada 180 orang responden dalam populasi yang telah ditetapkan iaitu remaja sekolah menengah di daerah Besut.

## **1.5 KEPENTINGAN KAJIAN**

Kajian ini dilakukan bertujuan untuk memberi kesedaran kepada remaja untuk mengamalkan gaya hidup sihat baik fizikal dan mental. Seperti yang telah dinyatakan bahawa nomophobia ini merupakan satu penyakit yang berkaitan dengan mental yang lebih berbahaya daripada penyakit yang lain kerana kesan daripada ketagihan gajet ini meninggalkan kesan yang amat mendalam. Hal ini dikatakan demikian kerana, berdasarkan kajian, hampir 80 peratus remaja tidur bersama-sama dengan telefon pintar yang menjadikan telefon pintar itu sebagai jam loceng serta secara purata, 34 mesej dihantar ketika berbaring di atas katil. Perkara ini tidak dapat dinafikan sama sekali kerana ianya telah sebatu dalam kehidupan berikutan ia telah menjadi rutin harian remaja pada zaman teknologi abad-21 ini sebelum tidur.

Kajian ini menekankan atau menerangkan kepada remaja tentang nomophobia sebagai satu pengetahuan. Nomophobia ini perlu diketahui agar remaja tidak mengambil mudah dengan penggunaan gajet secara berlebihan yang memudaratkan kesihatan mental dan jika ia berlarutan akan memberi impak yang lebih besar kepada kehidupan remaja tersebut. Meluangkan masa

dengan bermain permainan atau melayari laman sosial sehingga mengganggu waktu tidur serta membawa kepada kelalaian seperti kerja yang sering tertangguh akan mendatangkan masalah di masa akan datang jika tidak menghadkan diri dalam penggunaan gajet yang berlebihan. Dan masalah itu akan mendatangkan tahap emosi yang tidak stabil serta akan mengakibatkan masalah seperti mengalami tekanan mental. Kajian ini juga sebagai satu langkah untuk mencegah nomophobia daripada terus menyelubungi diri seseorang remaja itu yang untuk tidak menghabiskan masa lebih lama dalam menggunakan gajet. Tidak dinafikan gajet sangat membantu dalam urusan hidup seseorang remaja seperti pada zaman pandemik Covid-19 ini yang memerlukan remaja terutama yang masih bersekolah mendapatkan maklumat tentang pelajaran serta memudahkan untuk remaja tersebut mengikuti pembelajaran secara atas talian.

## **1.6 DEFINISI OPERASIONAL**

### **1.6.1 NOMOPHOBIA**

Nomophobia merupakan singkatan kata dari “*no-mobile-phone-phobia*” yang merujuk sebagai sindrom psikologi. Terdapat kajian penyelidikan yang dijalankan untuk meninjau psikologi dan tahap tekanan yang dialami jika individu tidak dapat menggunakan telefon pintar. Menurut Secure Envoy (2012), nomophobia mula diteliti pada tahun 2008 di United Kingdom yang menyelidik tentang kecemasan penderita pengguna telefon pintar. Sementara itu, King (2013), menjelaskan nomophobia bukan hanya berkait dengan telefon pintar sahaja, ia juga meliputi komputer riba. Dalam penelitian beliau mendefinisikan nomophobia ini satu ketakutan dunia moden yang menjelaskan tentang ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh ketiadaan telefon pintar, komputer atau peranti komunikasi yang lain.

### **1.6.2 REMAJA**

Remaja merupakan peralihan masa untuk menginjak ke alam dewasa. Kiraan Bermula daripada umur 12 tahun hingga 21 tahun. Remaja didefinisikan tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Adams dan Gullota, remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. Sementara itu, menurut pandangan G.Stanley Hall, remaja adalah masa yang penuh dengan tekanan jiwa ketika perubahan besar secara fizik, intelektual dan emosi yang menyebabkan kesedihan yang berlarutan dan saling berkait.

### **1.6.3 GAJET**

Gajet merupakan peranti elektronik yang kecil yang memiliki fungsi yang telah dikhususkan. Namun, mengikut pendapat yang lain, gajet merupakan benda elektronik yang berukuran kecil yang senang dibawa. Secara umumnya, gajet dapat memudahkan urusan seharian. Menurut Garini dalam Rohaman (2017) menyatakan gajet ialah alat elektronik kecil memiliki banyak fungsi. Sementara itu, gajett bukan hanya tentang telefon pintar sahaja, ia juga meliputi komputer, tablet, *Playstation* serta kamera.

## **2.1 DEFINISI KONSEP**

### **2.1.1 NOMOPHOBIA**

Nomophobia merupakan satu istilah yang telah digunakan sejak 2008. Menurut Yildirim (2014) menyatakan nomophobia merupakan rasa takut jika berjauhan dengan telefon pintar dan menganggap ianya satu fobia moden yang mendatangkan kesan sampingan diantara manusia,

teknologi serta komunikasi. Berbeza pula bagi menurut King (2014), beliau menyatakan nomophobia merupakan satu ketakutan pada zaman moden yang membuat seseorang berasa cemas kerana tidak boleh berinteraksi melalui telefon pintar.

Namun, secara amnya, nomophobia ini merupakan satu gangguan kecemasan yang berkaitan dengan ketakutan kehabisan telefon bimbit sama ada apabila bateri mati, kehabisan liputan, peranti mudah alih tidak dijumpai. Tidak dinafikan perkara itu kerana semasa aplikasi Whatsapp dan Instagram tidak dapat diakses pada seketika waktu, mengakibatkan kerisauan kerana pengguna tidak dapat berhubung melalui aplikasi tersebut yang sudah menjadi aplikasi yang wajib ada di dalam setiap telefon pintar kerana ia memudahkan setiap orang berhubung antara satu sama lain.

Di samping itu, nomophobia turut dikenali sebagai neologisme, iaitu kata atau ungkapan yang berasal dari akronim nomophobia Inggeris bagi *no-mobile-phone-phobia*. Kajian nomophobia menunjukkan bahawa kumpulan yang paling menderita dengan gangguan ini adalah golongan muda iaitu remaja dan dewasa yang berumur dari 18 tahun hingga 34 tahun iaitu berlaku peningkatan sebanyak 16 peratus sejak 4 tahun kebelakangan ini. Menurut sumber Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM) berlaku peningkatan penggunaan telefon pintar dari 76.9 peratus pada tahun 2016 sehingga 87.4 peratus pada tahun 2018. Nomophobia cenderung terjadi kepada generasi Z kerana generasi ini menjalani kehidupan dalam perkembangan teknologi yang berkembang pesat. Generasi ini merupakan generasi yang lahir dalam rentang tahun 1995 hingga tahun 2010 dan sering dikaitkan dengan teknologi kerana generasi ini sangat peka dengan peralihan teknologi dari semasa ke s

### **2.1.2 REMAJA**

Istilah remaja merupakan perkataan Latin yang membawa makna menuju ke arah kematangan. Pada peringkat ini, golongan ini mempunyai semangat yang luar biasa untuk mencuba dan menuju alam dewasa. Malah, dari sudut perkembangan manusia, remaja merujuk kepada satu peringkat perkembangan manusia di mana ia merupakan peringkat transisi antara peringkat kanak-kanak dan peringkat dewasa. Menurut Sarwono (2011), remaja merupakan suatu masa di mana individu berkembang dari tahap pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai tahap mendapat kematangan seksual. Menurut Hurlock (2011), remaja pada tahap tersebut mengalami perubahan yang banyak sama ada dari segi emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga masalah-masalah pada masa remaja. Menurut beliau juga, masa remaja dimulai dengan awal remaja di mana ia merupakan lingkungan umur 12 hingga 24 tahun diikuti dengan pertengahan remaja iaitu 15 hingga 17 tahun dan diakhiri dengan peringkat akhir remaja iaitu 18 tahun hingga usia 21 tahun.

### **2.1.3 GAJET**

Gajet merupakan pinjaman kata daripada bahasa Inggeris yang membawa maksud peranti elektronik ukuran kecil dengan fungsi khusus dan sentiasa diperbaharui seiring dengan kecanggihan teknologi yang memudahkan mendapatkan maklumat melalui internet dan ia merupakan peranti yang berfungsi lebih canggih daripada teknologi yang diciptakan sebelum ini. Menurut Garini dalam Rohman (2017), gajet merupakan alat elektronik kecil yang mempunyai banyak fungsi di mana telefon pintar pada masa kini telah mempunyai pelbagai fungsi yang semakin mencukupi untuk kemudahan penggunaannya. Menurut Derry (2014) gajet merupakan sebuah perengkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis untuk

membantu pekerjaan manusia. Isitlah gajet merupakan berasal dari Lelucon yang diperkenalkan ketika abad ke-19 dan ia juga diambil dari bahasa Perancis yang membawa maksud melahirkan gagasan baru. Telefon bimbit merupakan jenis gajet yang pertama dihasilkan dan sentiasa mengalami perubahan dari tahun ke tahun.

Seterusnya diikuti dengan komputer dan komputer riba yang sehingga kini diguna pakai untuk memudahkan urusan dalam menghasilkan sesuatu kerja dengan bantuan sistem seperti Mac, Windows serta Linux. Selain itu, tablet dan iPad yang mempunyai saiz yang lebih besar dari telefon dengan kelebihan yang lebih canggih daripada penggunaan telefon. Kamera digital juga dikategorikan di bawah gajet yang memberi kemudahan kepada pengguna untuk merakam gambar dan video. Jenis gajet seperti *Playstation*. Namun, gajet yang paling sinonim dengan remaja pada abad-21 ini adalah telefon pintar serta komputer dan laptop. Kedua-dua peranti ini membantu dalam kehidupan untuk berinteraksi antara satu sama lain.

## 2.2 KAJIAN LEPAS

Terdapat beberapa kajian berkaitan nomophobia yang telah dijalankan sebelum pengkaji melakukan kajian ini. Kajian yang dijalankan Labbaika Fadhilah, Elli Nur Hayati dan Khoiruddin Bashori (2021) yang bertajuk nomophobia di kalangan remaja ialah kajian yang dikaji berkait tentang ketagihan kepada teknologi canggih seperti telefon tanpa menyedari tentang nomophobia. Dalam kajian ini telah dinyatakan tentang masa yang banyak dihabiskan dengan menggunakan telefon pintar, sentiasa memiliki *powerbank* kerana untuk mengelakkan cemas jika tidak dapat mengakses telefon pintar, sering melihat gajet untuk melihat notifikasi, gajet selalu dinyalakan 24 jam di tempat tidur, memilih untuk berinteraksi menerusi gajet berbanding secara bersemuka dan bajet yang dikeluarkan untuk gajet sentiasa melebihi.

Menurut Lukito (2017), tingkah laku nomophobia dapat memberikan kecenderungan kecemasan sosial dan kebergantungan pada komunikasi maya dan digital untuk mengurangi tekanan yang dihasilkan dari kecemasan sosial dan fobia sosial. Pengkaji kajian ini telah membuat kesimpulan bahawa kemajuan teknologi saat ini khususnya telefon pintar, selain memberi manfaat dalam kehidupan namun ianya juga membawa kepada kesan yang kurang baik kepada remaja seperti nomophobia. Pengkaji juga menyatakan ianya merugikan remaja yang hilang fokus kepada pembelajaran sehingga prestasi akademik menurun dan menjadikan remaja tersebut kurang aktif.

Kajian lepas yang berkait dengan kajian yang dijalankan yang seterusnya adalah kajian oleh Nahar, e al. (2018) berkaitan Impak Negatif Teknologi Moden Dalam Kehidupan dan Perkembangan Kanak-Kanak Hingga Usia Remaja. Kajian ini dijalankan dalam mengenal pasti kesan negatif penggunaan teknologi moden terhadap perkembangan kanak-kanak hingga usia remaja, mengenal pasti kesan negatif penggunaan teknologi moden terhadap perkembangan sosial kanak-kanak hingga remaja dan mengenal pasti penggunaan teknologi moden terhadap perkembangan akademik kanak-kanak hingga dewasa. Menurut pengkaji, impak negatif yang dialami adalah kanak-kanak dan remaja tidak dapat membakar kalori di dalam tubuh mereka kerana menggunakan gajet dalam jangka waktu yang lama. Impak negatif terhadap interaksi dan perkembangan sosial pula menurut pengkaji akan memberi kesan kepada perkembangan dan hubungan sosial antara kanak-kanak dan ibu bapa. Sebagai contoh, ibu bapa berkomunikasi melalui teknologi berbanding bersemuka. Pengkaji juga telah mengemukakan cadangan dan penambahbaikan dengan memastikan ibu bapa memainkan peranan dalam mengurangkan penggunaan gajet dalam

kehidupan seharian. Secara keseluruhannya, pengkaji menyimpulkan semua pihak perlu memberi sokongan bagi memastikan kanak-kanak dan remaja berkembang dalam persekitaran yang sihat dan produktif.

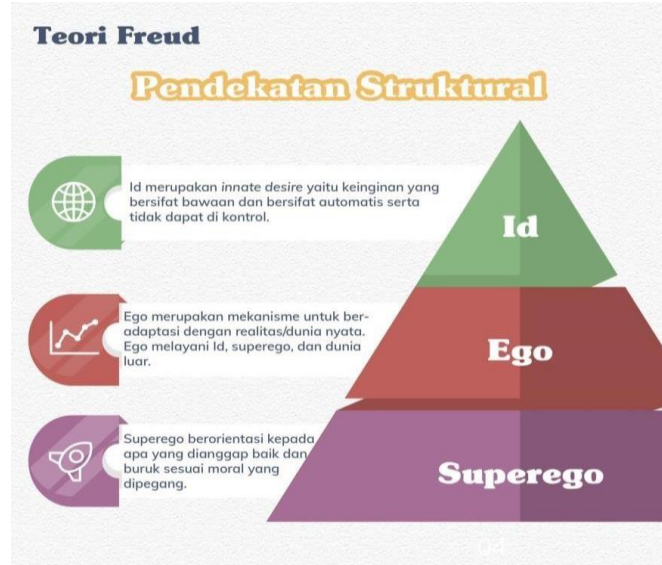
Kajian yang seterusnya ialah, kajian yang dihasilkan Pasongli e tal. (2020) berkenaan faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada Mahasiswa Fakulti Kesihatan Masyarakat Universiti Sam Ratulangi. Ia merupakan kajian yang dihasilkan di Indonesia yang menjalankan kajian ke atas populasi seramai 798 mahasiswa Fakulti Kesihatan Masyarakat Universiti Sam Ratulangi dengan sampel penelitian seramai 210 orang mahasiswa dengan kaedah sampel secara rawak. Analisis data yang digunakan merupakan analisis univariat dan analisis bivariate. Satu kajian awal dilakukan ke atas 40 orang responden mahasiswa di Fakulti Kesihatan Masyarakat Universiti Sam Ratulangi Manado iaitu terdiri daripada 35 perempuan dan 5 lelaki yang mengalami nomophobia menggunakan kaedah kajian tinjauan analitik dengan teknik persampelan secara rawak. Instrumen kajian digunakan ialah soal selidik yang dibina di dalam bentuk *Google Form* dan diedarkan menggunakan aplikasi Whatsapp. Hasil kajian tersebut mendapati perempuan lebih banyak mengalami nomophobia berbanding lelaki. Hal itu dikatakan demikian kerana, menurut Bianchi (2005), hubungan sosial menjadi suatu keharusan bagi perempuan agar tetap selalu gembira.

Sementara itu, Gerzgin (2016) berpendapat perempuan memiliki peratus yang lebih besar daripada lelaki di mana 51.1 % direkodkan bagi perempuan dan 48.9% direkodkan bagi lelaki dan Gerzgin juga berpendapat hal itu terjadi kerana perempuan lebih cenderung menggunakan telefon pintar lebih lama dan lebih kerap. Dalam kajian ini juga menekankan penggunaan telefon pintar semasa musim pandemik Covid-19 yang mewajibkan semua dilakukan secara atas talian telah mengakibatkan mahasiswa sentiasa menggunakan telefon pintar untuk menghadiri kelas secara atas talian. Akhir kajian mendapati terdapat hubungan di antara jenis kelamin dengan nomophobia pada mahasiswa Fakulti Kesihatan Masyarakat Universiti Sam Ratulangi Manado, terdapat pengaruh yang signifikan antara usia dengan nomophobia, terdapat hubungan antara status tinggal dengan nomophobia, terdapat hubungan antara memiliki telefon pintar dengan nomophobia dan terdapat hubungan keinginan penggunaan telefon pintar dengan nomophobia dalam kalangan mahasiswa tersebut.

Selain itu, kajian oleh Hafni (2018) menyatakan tentang alasan mengapa pengguna telefon pintar sentiasa bergantung kepada gadget kerana perasaan janggal yang dialami jika tidak melayari media sosial dan menganggap ketinggalan zaman sementara itu mahasiswa mempunyai rasa rendah diri jika tidak mempunyai gajet. Alasan seterusnya yang dinyatakan dalam kajian ialah untuk menghilangkan rasa bosan yang dialami selepas melakukan tugas serta sebahagian mahasiswa berpendapat untuk mencari maklumat berkaitan dengan pembelajaran serta sebagai tempat untuk memasarkan produk jualan sebagai contoh di aplikasi Instagram. Pengkaji juga menyatakan kesan nomophobia yang dialami seseorang individu itu seperti tekanan. Tekanan yang dialami merupakan skala tekanan yang paling tinggi yang mendatangkan ketidakstabilan emosi. Kurang fokus juga adalah kesan yang akan dialami oleh penghidap nomophobia di mana menurut satu statistik yang terjadi di Amerika pada tahun 2012, 26% kemalangan lalu lintas disebabkan oleh kehilangan fokus semasa memandu kerana tertumpu kepada telefon pintar. Kesan yang seterusnya adalah, anti sosial. Individu yang mengalami nomophobia lebih menghabiskan waktu dengan melayari *internet* di telefon pintar dengan lebih mementingkan interaksi di dalam maya berbanding interaksi secara bersemuka. Nomophobia ini juga akan mengganggu kitaran tidur seseorang

individu itu kerana kebanyakan penghidap nomophobia akan mempunyai masalah tidur yang tidak teratur serta tidur yang tidak berkualiti.

### 2.3 TEORI PSIKOANALISIS



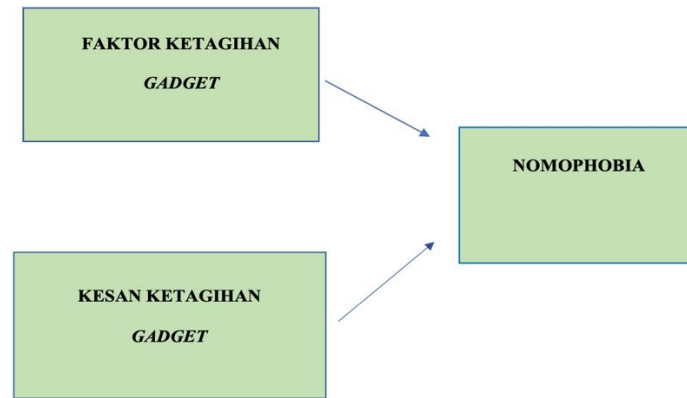
Rajah 1: Teori Psikoanalisis (BEM Psikologi UI 2021)

Teori psikoanalisis merupakan teori berkaitan perkembangan kepribadian manusia yang diperkenalkan oleh pakar neurologi Austria iaitu Sigmund Freud pada tahun 1909 ketika menjalankan kajian untuk mencari rawatan bagi pesakit histeria. Dalam teori ini, Freud menyatakan bahawa dalam diri manusia terdapat tiga alam kesedaran, iaitu alam sadar, alam pra-sedar dan alam tidak sadar. Alam sadar merujuk kepada keadaan seseorang individu dalam keadaan sadar yang merangkumi tingkah laku, tindakan, perasaan, pemikiran dan ingatan. Manakala alam pra-sedar merupakan satu pengalaman yang merupakan perkara yang diingati semula oleh individu tersebut dan alam tidak sadar yang menerangkan keadaan mental diluar kesedaran seseorang iaitu ianya melibatkan emosi dan perasaan, trauma serta kesedihan yang melampau. Memori tersebut akan kekal di alam tidak sadar. Alam tidak sadar ini akan mendatangkan motivasi serta mendatangkan idea kepada individu. Freud menyatakan bahawa, untuk memahami pemikiran manusia, terdapat konsep-konsep personaliti meliputi Id, Ego dan Superego iaitu saling berkait-rapat. Teori psikoanalisis berkaitan dengan nomophobia yang merangkumi keadaan psikologi individu yang mengalami perasaan cemas jika berjauhan dengan telefon pintar atau gajet. Berpandukan kepada id, ego dan superego, individu yang mengalami nomophobia mendapat galakan daripada id untuk memenuhi keperluan diri sendiri iaitu bermain telefon pintar. Ego sebagai penerima impuls daripada id, berperanan membuat keputusan dalam tindakan. Ego individu akan menyedari bahawa dia mesti memenuhi keperluannya. Namun, hati naluri (superego) enggan membuat keputusan daripada ego. Apabila terdapat dorongan id yang sangat kuat, dan ego mencari rasionalisasi, tetapi disekat oleh superego, di samping itu, ia boleh menyebabkan ketegangan dan kebimbangan yang berlebihan dalam diri individu. Apabila ketegangan begitu hebat dan kebimbangan yang tinggi. Freud menyatakan bahawa orang dewasa juga boleh mengalami situasi tidak berdaya, hal ini dikatakan demikian kerana, ego dan superego



perlu mempunyai mekanisme untuk menangani kebimbangan dengan cara tertentu agar kebimbangan yang sentiasa ada tidak mengganggu kesihatan mental seseorang.

## 2.4 KERANGKA KONSEPTUAL



Rajah 2: Kerangka Konseptual

## 3.1 PENDEKATAN KAJIAN

Pendekatan kajian dibahagikan kepada dua iaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Pendekatan kuantitatif melibatkan nombor dan graf sementara itu pendekatan kualitatif merupakan langkah yang digunakan untuk memahami konsep, pemikiran dan pengalaman. Terdapat perbezaan antara kuantitatif dan kualitatif dari segi fokus, analisis, hasil, responden, bentuk soalan dan istilah. Pengkaji memilih pendekatan kuantitatif dalam pengumpulan data kajian.

## 3.2 REKA BENTUK KAJIAN

Reka bentuk kajian menurut Kerlinger (1970) merupakan tatacara pengolahan data yang dipungut berdasarkan perancangan khusus dan sistematik terhadap konsep pembentukan rangkaian hubungan antara pemboleh-pemboleh ubah yang terlibat dalam sesuatu kajian. Menurut Sabitha (2006) reka bentuk kajian merupakan pelan tindakan yang memperlihatkan secara terperinci bagaimana sesuatu kajian itu dijalankan. Dalam erti kata lain, ia merupakan panduan dalam membantu penyelidik untuk memungut, menganalisis dan membuat pentafsiran hasil daripada penyelidikan yang dijalankan. Kajian ini merupakan satu kajian kuantitatif yang menggunakan borang soal selidik sebagai alat untuk mengukur kajian. Sementara itu, borang soal selidik diedarkan kepada responden untuk mengumpul data dalam melihat hubungan antara pemboleh ubah yang terlibat.

## 3.3 POPULASI DAN PERSAMPELAN

Dalam kajian ini, populasi yang menjadi sasaran pengkaji ialah pelajar sekolah menengah di sekitar Besut yang berumur dari umur 13 tahun dan ke atas iaitu dalam anggaran 456 Jumlah remaja ini telah dibundarkan kepada 460 dikategorikan dalam populasi dan seramai 180 orang akan dipilih sebagai sampel untuk menjawab soalan soal selidik yang diedarkan. Pelajar sekolah

menengah di sekitar Besut akan menjadi populasi kajian, di mana daripada 20 buah sekolah di daerah Besut, 5 buah sekolah akan dipilih iaitu tiga sekolah harian biasa dan dua buah sekolah agama. Lima buah sekolah menengah yang dipilih adalah:

1. Sekolah Menengah Kebangsaan Kuala Besut
2. Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Bukit Puteri
3. Sekolah Menengah Kebangsaan Permaisuri Nur Zahirah
4. Sekolah Menengah Agama Maarif
5. Sekolah Menengah Kebangsaan Agama Nurul Ittifaq

### **3.4 INSTRUMEN DAN PENGUKURAN**

Instrumen kajian merupakan satu alat yang digunakan oleh penyelidik ketika menjalankan sesuatu penyelidikan. Menurut Wainer dan Braun (1998) mentakrifkan kesahan dalam kajian kuantitatif sebagai suatu kesahan konstruk binaan. Setiap borang soal selidik menggunakan sama ada kaedah nominal atau skala likert. Skala likert atau likert scale dalam bahasa Inggeris mula diperkenalkan pada 1932, dalam bentuk skala 5 poin. Skala likert merupakan skala unidimensional yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan sikap dan pendapat responden menurut Sugiyono (2014), skala likert merupakan skala dalam jenis data penelitian yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi terhadap individu atau kelompok terkait dengan fenomena sosial yang sedang menjadi subjek penelitian. Dalam kajian ini, borang soal selidik dibina menggunakan *Google Form* dan pautan borang soal selidik disebarikan melalui aplikasi media sosial yang digunakan oleh pengkaji seperti aplikasi Whatsapp, Instagram, Facebook, Twitter serta media sosial yang lain untuk mengumpul data yang dihendaki. Borang soal selidik dibahagikan kepada empat bahagian iaitu bahagian A, bahagian B, bahagian C dan bahagian D meliputi latar belakang demografi, faktor ketagihan gajet, kesan ketagihan gajet dan nomophobia.

#### **3.4.1 BAHAGIAN A**

Bahagian ini mengandungi latar belakang demografi yang meliputi umur, jantina, dan tempat pengajian. Kaedah nominal digunakan untuk bahagian ini yang membolehkan responden memilih jawapan lebih daripada satu.

#### **3.4.2 BAHAGIAN B**

Bahagian B mengenai faktor-faktor ketagihan gajet serta soalan-soalan di bahagian ini menggunakan skala likert, iaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju(TS) dan Sangat Tidak Setuju( STS).

#### **3.4.3 BAHAGIAN C**

Item bagi bahagian ini adalah berkenaan dengan kesan ketagihan gajet. Dengan menggunakan skala likert, iaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju(TS) dan Sangat Tidak Setuju( STS).

#### **3.4.4 BAHAGIAN D**

Bahagian ini merupakan bahagian terakhir borang soal selidik. Item bagi bahagian ini adalah nomophobia. Bahagian ini juga menggunakan skala likert, iaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju(TS) dan Sangat Tidak Setuju( STS).

### 3.5 ANALISIS DATA

Analisis data merupakan proses penelitian sesuatu penelitian yang sukar atau sulit untuk dilakukan yang memerlukan cara pemikiran yang kreatif dan berwawasan tinggi. Sementara itu, menurut Taylor (1995), menjelaskan bahawa analisis data merupakan proses perincian secara formal. Data dalam kajian ini dianalisis menggunakan sistem *Statistical Package For Social Science* (SPSS) versi 24.0.

#### 4.1 ANALISIS DEMOGRAFI

##### 4.1.1 Jantina

Jantina	Kekerapan	Peratusan (%)
Lelaki	96	53.3
Perempuan	84	46.7
Jumlah	180	100

(n=180)

Merujuk kepada jadual 4.2.1, jantina lelaki lebih mendominasi dalam Nomophobia ini yang telah menunjukkan bilangan peratusan 53.3% yang lebih tinggi berbanding bilangan peratus Perempuan.

##### 4.1.2 Umur

Umur	Kekerapan	Peratusan (%)
13 Tahun	19	10.6
14 Tahun	32	17.8
15 Tahun	38	21.1
16 Tahun	91	50.6
Jumlah	180	100

(n=180)

Merujuk rajah 4.2.2, demografi mengikut umur. Bilangan kekerapan yang paling tinggi ialah yang berumur 16 tahun iaitu sebanyak 10.6 peratus. Diikuti dengan umur 15 tahun yang mencatat bilangan kekerapan 38 kali dan mewakili 21.1 peratus. Umur 13 tahun diklasifikasikan sebagai

pengguna paling rendah yang mengalami nomophobia iaitu jumlah kekerapan sebanyak 19 yang mewakili 10.6 peratus sahaja.

#### 4.1.3 Sekolah

Sekolah	Kekerapan	Peratusan (%)
SMK Kuala Besut	68	37.8
SMK Seri Bukit Puteri	30	16.7
SMK Permaisuri Nur Zahirah	33	18.3
SMA Maarif	21	11.7
SMK(A) Nurul Ittifaq	28	15.6
Jumlah	180	100

(n=180)

Berdasarkan rajah 4.2.3, demografi mengikut sekolah, SMK Kuala Besut mencatatkan pola kekerapan yang paling tinggi iaitu 68 bersamaan 37.8 peratus diikuti SMK Permaisuri Nur Zahirah yang mencatatkan nilai kekerapan 33 bersamaan 18.3%. SMA Maarif mencatatkan nilai kekerapan yang paling rendah diantara 5 buah sekolah yang mencatatkan kekerapan 21 bersamaan 11.7 peratus.

#### 4.2 Faktor Nomophobia

Bil	Soalan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Kurang Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min	Sisihan Piawai
1	Saya terpengaruh dengan rakan sebaya	7.8	14.6	33.2	35.1	9.3	3.24	1.069
2	Penggunaan gajet yang tidak dikawal oleh ibu bapa	4.9	10.2	29.3	42.0	13.7	3.52	1.027

3	Kekangan urusan pembelajaran atas talian	4.9	9.8	26.8	39.5	19.0	3.59	1.044
4	Untuk menghilangkan tekanan yang dihadapi	1.0	9.3	24.4	46.3	19.0	3.75	0.894
5	Untuk mengikuti peredaran semasa (trend)	7.3	17.1	22.9	33.2	19.5	3.40	1.187
6	Dapat memudahkan saya untuk berinteraksi dengan sesiapa sahaja secara atas talian	1.5	5.4	18.5	42.4	32.2	4.01	0.906
7	Dapat menghilangkan kebosanan dengan bermain permainan di dalam komputer ataupun telefon	1.5	7.3	26.3	39.0	25.9	3.83	0.916

---

#### 4.2 Faktor Nomophobia

Jadual 4.2 di atas merupakan analisis deskriptif bagi faktor nomophobia. Ia menunjukkan peratusan bagi “untuk menghilangkan tekanan yang dihadapi” tinggi iaitu sebanyak 46.3 peratus setuju dengan kenyataan yang dinyatakan itu. Peratusan setuju bagi dapat memudahkan saya untuk berinteraksi dengan sesiapa sahaja secara atas talian menunjukkan peratusan responden yang setuju dengan 42.4 peratus. Hal ini dikatakan demikian kerana, tidak dapat dinafikan bahawa penggunaan telefon pintar serta gajet adalah kerana faktor yang baik namun ia tidak dikawal penggunaannya oleh sesetengah individu.

Manakala diikuti dengan soalan dapat menghilangkan kebosanan dengan bermain permainan di dalam komputer ataupun telefon sebagai faktor kedua tinggi yang dipersetujui oleh responden mengenai faktor nomophobia. Peratusan bagi setuju adalah sebanyak 42.0 peratus. Responden menunjukkan persetujuan bagi penggunaan telefon mahupun gajet ini kerana kekangan pembelajaran atas talian yang dihadapi semasa pandemik covid-19 pada 2 tahun yang lalu. Peratusan setuju bagi soalan ini ialah 39.5 peratus.

Bagi soalan yang lain, responden juga menunjukkan peratusan yang tinggi untuk dapat menghilangkan kebosanan dengan bermain permainan di dalam komputer atau telefon iaitu nilai peratusan 39.0 peratus. Diikuti dengan soalan saya terpengaruh dengan rakan sebaya yang menunjukkan purata peratus 35.1 peratus dan diikuti dengan untuk mengikuti peredaran semasa (trend) iaitu 33.2 peratus. Hal ini jelas menunjukkan penggunaan gajet dan telefon pintar adalah disebabkan perkara-perkara yang baik namun ia tidak dikawal dengan baik penggunaannya.

### 4.3 Kesan Nomophobia

Bil	Soalan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Kurang Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min	Sisihan Piawai
1	Saya sering mengalami gangguan tidur kerana melayari internet	8.3	15.1	29.3	25.4	22	3.33	1.228
2	Saya sering menanggung kerja kerana terlalu fokus bermain permainan di dalam gajet	3.4	12.2	26.8	37.6	20	3.56	1.057
3	Lambakan kerja mengakibatkan saya mengalami tekanan emosi	2.9	9.3	27.3	36.1	24.4	3.67	1.033
4	Prestasi akademik saya merudum kerana nomophobia ini	8.3	10.7	36.1	25.9	19	3.35	1.160

5	Saya mengalami kemurungan dan mula membandingkan diri dengan orang lain setelah melayari media sosial	9.8	11.7	29.3	28.3	21	3.38	1.224
---	---	-----	------	------	------	----	------	-------

Jadual 4.3 Kesan Nomophobia

Jadual 4.3 menunjukkan data yang diperolehi mengenai kesan-kesan nomophobia. Purata setuju untuk “saya sering menanggung kerja kerana terlalu fokus bermain permainan di dalam gajet adalah tinggi iaitu 37.6 peratus kutipan “setuju”. Hal ini dapat disimpulkan bahawa responden kebanyakan mengalami perkara tersebut manakala kesan yang lain seperti “saya sering mengalami gangguan tidur kerana melayari internet” mendapat purata setuju yang paling rendah iaitu 25.4 peratus.

Kesan nomophobia yang sering dialami oleh remaja di daerah Besut ini ialah penangguhan kerja kerana terlalu fokus kepada bermain permainan di dalam gajet. Ini tidak dapat dinafikan bahawa masa akan pantas berlalu jika seseorang itu leka dengan setiap perkara yang dilakukan. Seterusnya adalah mengalami tekanan emosi jika kerja tidak dapat disiapkan dalam tempoh yang telah ditetapkan di mana ia berlaku lambakan kerja. Peratusan bagi kenyataan ini, responden yang bersetuju dengan ini ialah sebanyak 36.1 peratus. Jelaslah bahawa kesan nomophobia sering dialami oleh remaja di daerah ini namun ia tidak diambil secara serius kerana menganggap ianya satu perkara biasa dalam kehidupan mereka kerana telah menjadi satu kebiasaan.

#### 4.4 Nomophobia

Bil	Soalan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Kurang Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min	Sisihan Piawai
1	Saya baru menyedari akan fobia yang dikenali sebagai nomophobia	3.4	4.9	22.9	43.9	24.9	3.83	0.940
2	Setelah meneliti masa yang diluahkan menggunakan gajet, saya telah termasuk dalam fobia ini	6.8	9.3	31.2	35.6	17.1	3.46	1.100

3	Saya tidak dapat untuk berenggang dengan gajet walau dalam masa yang singkat	14.1	17.1	41.5	20.5	6.8	2.86	1.087
4	Telah menjadi satu kebiasaan bagi saya untuk menggunakan gajet sehingga lewat malam	6.3	4.9	20.5	44.9	23.4	3.74	1.068
5	Saya sering dengan gajet walaupun pada waktu makan	9.3	8.3	25.9	36.4	20.5	3.38	1.224
6	Saya akan mencapai telefon pintar sebaik sahaja saya membuka mata pada waktu pagi	4.9	8.30	25.4	38	23.4	3.66	1.067
7	Saya merasa cemas jika telefon pintar saya kehabisan bateri atau hilang daripada pandangan mata	13.7	13.7	23.4	31.7	17.6	3.21	1.298

Jadual 4.4 Nomophobia

Jadual di atas merupakan jadual 4.4 yang berkaitan dengan nomophobia. Soalan-soalan yang diajukan adalah berkaitan dengan nomophobia. Jadual merupakan data berbentuk deskriptif. Peratusan setuju yang paling tinggi adalah untuk menggunakan gajet sehingga lewat malam iaitu 44.9 peratus. Diikuti dengan “saya baru menyedari akan fobia yang dikenali sebagai nomophobia iaitu sebanyak 43.9 peratus. Hal ini menunjukkan bahawa, penggunaan gajet sehingga lewat malam telah menjadi satu kebiasaan bagi remaja-remaja di daerah Besut untuk berseking mata melayari internet walaupun hari sudah malam. Serta ia telah membuktikan bahawa mereka baru menyedari akan nomophobia ini iaitu ketakutan zaman teknologi ini untuk berjauhan dengan



telefon pintar mahupun gajet t. Pola tidur berubah serta menjadi satu tabiat untuk mencapai gadget setelah membuka mata pada waktu pagi.

Penggunaan gajet pada waktu makan disetujui oleh responden di mana ia mendapat respons sebanyak 36.4 peratus yang menggunakan gajet pada waktu makan. Seterusnya adalah “setelah meneliti masa yang diluahkan menggunakan gajet, saya telah termasuk dalam fobia ini”. Ia telah disetujui oleh peratusan responden sebanyak 35.6 peratus. Hal ini dikatakan demikian kerana, kemungkinan penggunaan telefon yang tidak menghiraukan waktu makan atau tidur menyebabkan mereka menyedari akan fobia ini. Hakikatnya, kehidupan remaja di daerah ini menepati ciri-ciri nomophobia yang dikaji oleh pengkaji berkenaan tajuk ini. Hal ini membimbangkan jika ia tidak dipandang serius oleh diri mereka dan boleh menjejaskan kesihatan diri.

## **5.1 RINGKASAN KAJIAN**

Terdapat beberapa kajian yang berkaitan dengan nomophobia seperti kajian yang menemui bahawa kebergantungan telefon pintar dalam kalangan remaja disebabkan oleh bergantung kepada media sosial yang menjadikan media sosial sebagai salah satu alat untuk berinteraksi, Soliha (2015). Berkisar tentang hasil dapatan kajian yang menunjukkan peratus setuju bagi pertanyaan kekangan urusan pembelajaran atas talian.

Dalam kajian yang dijalankan juga dapat menunjukkan akan remaja yang mengalami nomophobia meliputi empat aspek, iaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses maklumat dan hilang rasa aman. Selain daripada itu, kemudahan mengakses internet di telefon pintar juga memberi impak kepada kesihatan psikososial remaja kerana mereka mempunyai peluang untuk melayari laman pornografi, bermesej, berkongsi gambar lucah dan melayari permainan atas talian tanpa batasan (Ahern & Mechling, 2013).

Penggunaan telefon pintar yang berlebihan akan menyumbang kepada beberapa gangguan psikologi yang meliputi anxiety (Subba, 2013) dan nomophobia (Suwarna, 2015). Tempoh penggunaan telefon pintar dapat membawa kepada kesan negatif kepada pelajar. Contohnya, Gupta & Arora (2016) menyatakan seseorang mengalami masalah kesukaran untuk bangun pada waktu pagi dan mengalami penat yang melampau dan tidak bersemangat.

Penggunaan telefon yang terlalu lama akan mendorong seseorang individu itu bertindak tidak aktif kerana terlalu pasif dengan kehadiran telefon pintar mereka. Hal ini dikatakan demikian kerana, ia disokong oleh Kim dan Jee (2015) yang mendapati pelajar Universiti meluahkan masa dengan lebih lama dengan telefon dan menyebabkan mereka kurang berjalan pada setiap hari Isnin, lalu jisim otot mereka menurun dan jisim lemak meningkat. Hal yang sedemikian seharusnya dibendung untuk melahirkan masyarakat yang cergas dan proaktif dalam setiap perkara.

## **5.2 IMPLIKASI KAJIAN**

### **5.2.1 IMPLIKASI PRAKTIKAL**

Implikasi praktikal yang dialami oleh pengkaji adalah menghadapi cabaran untuk bersua muka dengan responden kerana kekangan yang dihadapi oleh responden apabila menghadirkan diri di kampus untuk mengikuti pembelajaran. Serta telah sedia maklum, dalam menyiapkan kajian ini ia telah menyukarkan pengkaji untuk mendapat responden yang diinginkan kerana responden terpaksa dihubungi melalui orang tengah bagi menjawab kajian soal selidik ini.

### **5.2.2 IMPLIKASI METODOLOGI**

Akibat daripada sampel yang dihadkan oleh pengkaji untuk mengambil sampel dari kalangan remaja di Besut, pengkaji menghadapi masalah dalam mencukupkan bilangan responden seramai 180 orang yang menghadkan umur lingkungan 13 hingga 16 tahun sahaja serta pelajar sekolah menengah di hanya 5 buah sekolah di Besut. Dalam mencapai bilangan responden yang dihendaki, pengkaji telah menghubungi rakan-rakan yang mempunyai adik-adik atau kenalan yang masih bersekolah di sekolah yang telah dinyatakan pengkaji. Malah, kajian ini turut diedarkan di Instagram milik @besutpeople untuk mencukupkan bilangan responden yang diinginkan. Setelah borang soal selidik di edarkan 1 minggu akhirnya bilangan responden 180 orang mencukupi.

### **5.2.3 IMPLIKASI TEORI**

Dari segi teori, pengkaji berhadapan untuk memilih teori yang sesuai dengan kajian kerana ia melibatkan psikologi manusia serta teori yang dijumpai rata-rata tidak padan dengan kajian yang dihasilkan namun diharapkan teori psikoanalisis yang telah dinyatakan bersesuaian dengan tajuk kajian pengkaji sebagai satu pemahaman yang umum untuk nomophobia yang dikaji pengkaji.

## **5.3 CADANGAN LANJUTAN KAJIAN**

Kajian yang dilaksanakan ini telah membuktikan bahawa nomophobia dalam kalangan remaja di Besut itu ada namun tidak terlalu umum pada khalayak. Di harap lanjutan kajian mengenai nomophobia dapat dijalankan dalam skop yang lebih besar dan umum kerana seperti yang sedia maklum kajian ini dijalankan hanya berkisarkan tentang sampel kajian di daerah Besut, iaitu yang berumur 13 hingga 16 tahun sahaja dan bersekolah di hanya lima buah sekolah di Besut.

Pada kajian seterusnya diharap dapat dilakukan secara umum meliputi remaja dan belia di daerah Besut untuk mengkaji tahap nomophobia dalam kalangan belia dan remaja di daerah tersebut. Hal inii dikatakan demikian kerana, jika kajian dilakukan secara umum, pengkaji dapat mengetahui bilangan atau peratusan penduduk di daerah ini mengalami nomophobia lalu ia dapat dibendung dengan lebih awal agar nomophobia ini dalam kalangan muda atau pun di usia yang lanjut dapat ditepis dari terkena kepada golongan yang akan datang walau hakikatnya ia sangat sukar untuk melakukannya kerana kita berada dunia berlandaskan teknologi.

Atau langkah pencegahan berkenaan nomophobia dapat disebarkan untuk membuka mata ramai pihak agar tidak terlalu taasub dengan penggunaan telefon pintar mahupun gajet secara berlebihan dan tidak terkawal. Penggunaan gajet perlu dihadkan agar dapat menjaga kesejahteraan emosi serta kesihatan kita kerana pengguna sering mengabaikan waktu makan kerana terlalu memfokuskan diri pada telefon pintar sama ada ia digunakan untuk kerja atau untuk bersosial. Kajian sebegini perlu banyak dilakukan untuk membuka mata masyarakat dunia berkenaan dunia teknologi yang membunuh dalam dia sesetengah masyarakat kita pada hari ini.

## **5.4 PENUTUP**

Secara keseluruhan, Nomophobia ini merupakan fobia yang diambil ringan oleh remaja pada zaman ini. Namun, ia juga tidak diketahui kewujudan berkaitan dengan ketakutan akan kehilangan gajet mahupun telefon pintar dari pandangan mata kasar pengguna. Kajian ini sebagai satu pemerhatian berkaitan dengan nomophobia di daerah ini dan diharap agar ia dapat dibendung seiring dengan peredaran zaman teknologi yang semakin canggih ini. Tidak dapat dinafikan

bahawa, pada zaman covid-19, penggunaan gajet mahupun telefon pintar menjadi salah satu kepentingan untuk pelajar-pelajar serta belia yang bekerja di luar sana untuk meneruskan kerja yang telah diamanahkan oleh syarikat mereka.

## RUJUKAN

- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Dina Hafni, N. (2018). *Jurnal Al-Hikmah*, vol 6(no 2), 44-47.
- Fadhilah, L., Hayati, E., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *JURNAL DIVERSITA*, 7(1), 21-29.
- Fathoni, A., & Asiyah, S. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63-74. FİDANCI, İ., AKSOY, H., YENGİL TACİ, D., AYHAN BAŞER, D., & CANKURTARAN, M. (2021). Effect of COVID-19 Restrictions on Nomophobia and Smartphone Addiction Levels. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 395-402.
- Fitriana, F. (2019). Definisi Diri Dan Definisi Situasi Remaja Dalam Penjajakan Karier. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 5(1), 16-25.
- Amirul Huda, F. (2019). Pengertian Gadget (Smartphone). *Fatkhan.web.id*
- Gezgin, D., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research In Education And Science*, 215-225.
- Hazwani, I. (2022). *TEORI PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD*. Academia.edu.
- Kohli, G., Kohli, M., & Joshi, P. (2021). Nomophobia: An Assessment of No Phone Phobia among Adolescents. *Medico-Legal Update*.
- Lai Shin, T., & Mohd Ali, M. (2020). Penggunaan telefon pintar dan tahap nomofobia dalam kalangan murid berkeperluan khas di sekolah menengah. *Malaysian Journal of Society and Space*, 16(4). <https://doi.org/10.17576/geo-2020-1604-12>
- Ngadiman, A., & Mohamad Ashari, Z. (2018). Sikap Terhadap Gajet Teknologi Dan Kesannya Kepada Sosio-Emosi Pelajar: Kajian Meta-Analisis. *Sains Humanika*, 10(3-2).
- Ngahdiman, I., & Razak, 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), 54-62.
- Oktisaputri, E. (2021). Literature and Writing in Counseling dan Keterkaitannya dengan Teori Psikoanalisis. *SSRN Electronic Journal*.
- Pasongli, A., T.Ratag, B., & F.C Kalesaran, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universiti Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, vol 9(no 6), 88-94.
- Prevalence of Nomophobia and Effectiveness of Planned Teaching Program on Prevention and Management of Nomophobia among Undergraduate Students. (2020).

- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). HUBUNGAN KETERGANTUNGAN SMARTPHONE DENGAN KECEMASAN (NOMOPHOBIA). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89.
- Sagar, K. (2019). Smartphone Addiction: Nomophobia. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 9(4), 583.
- Sukanti, E. (2022). Pendekatan Teori Sigmund Freud terhadap Nomophobia pada Anak dan Remaja. *KOMPASIANA*. Retrieved 1 November 2021, from
- Sari, I., & Meivilona Yendi, F. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *Jurnal RisetTindakanIndonesia*, Vol5(No1), 1.
- Syawal, S. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan. *ResearchGate*.
- Sudarji, S. (2018). HUBUNGAN ANTARA NOMOPHOBI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI. *Psibernetika*, 10(1).
- Torrejón, M. (2020). Nomophobia in University Students. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 12(1), 488-495.
- Wulandari, R., & Haryuni, S. (2020). HUBUNGAN ANTARA KETERGANTUNGAN SMARTPHONE DENGAN NOMOPHOBIA DAN INTERAKSI SOSIAL. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 2(1), 64.
- Wahyuni, R., & Harmaini, H. (2018). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 22.
- Widyastuti, D., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62.