

KETAGIHAN TELEFON PINTAR DALAM KALANGAN MAHASISWA

NORBAIDURAH ITHNAIN, SHAZLI EZZAT GHAZALI &
NORRAFIZAH JAAFAR

ABSTRAK

Ketagihan telefon pintar kini menjadi fenomena global kerana turut menyumbang kepada masalah kesihatan fizikal, mental dan psikososial dalam kalangan belia universiti. Bagaimanapun, kajian berkaitan fenomena ini masih kurang dijalankan di Malaysia. Objektif kajian keratan rentas ini untuk mengenal pasti trend penggunaan telefon pintar dan menentukan perbezaan ketagihan telefon pintar dengan jantina, pendapatan keluarga dan tempoh penggunaan sehari dalam kalangan belia universiti di salah sebuah universiti awam di Kuala Lumpur. Seramai 369 orang belia tahun pertama terlibat dalam kajian ini. Smartphone Addiction Scale (SAS-M) versi Bahasa Melayu telah digunakan untuk mengukur tahap ketagihan telefon pintar; terdiri daripada enam subskala iaitu hubungan berorientasikan ruang siber, gangguan kehidupan seharian, keutamaan, penggunaan yang berlebihan, penglibatan positif dan penarikan. Analisa deskriptif, ujian T Tidak Bersandar dan Anova Sehalu digunakan bagi menjawab objektif kajian. Majoriti (78.3%) memiliki telefon pintar lebih daripada setahun dan 70.0% menggunakannya lebih daripada empat jam sehari. Selain itu, 57.2% menggunakannya untuk melayari laman sosial dan 78.9% memperuntukkan kurang daripada RM50 sebulan bagi perbelanjaan telefon. Subskala penggunaan yang berlebihan mencatatkan nilai min tertinggi diikuti gangguan kehidupan seharian dan hubungan berorientasikan ruang siber. Dapatan kajian menunjukkan tiada perbezaan signifikan antara ketagihan telefon pintar dengan jantina ($p > 0.05$), tetapi terdapat perbezaan dengan pendapatan keluarga dan tempoh penggunaan sehari ($p < 0.05$). Belia yang mempunyai pendapatan keluarga kurang daripada RM1000 dan menggunakan telefon pintar lebih daripada empat jam sehari mencatatkan skor ketagihan yang lebih tinggi. Penemuan ini memberi indikasi bahawa fenomena ketagihan telefon pintar wujud dalam kalangan belia universiti di Malaysia. Walaupun telefon pintar turut memberi manfaat, penggunaan yang berlebihan tanpa kawalan boleh mengakibatkan belia ketagih dan berisiko mengalami kesan negatif terhadap kesihatan. Oleh itu, perhatian dan kerjasama daripada pelbagai pihak amat diperlukan. Program pendidikan kesihatan dan intervensi yang bersesuaian haruslah dilaksanakan bagi menangani ketagihan telefon pintar seterusnya, memperkasa belia ke arah pengamalan tingkah laku yang lebih sihat.

Kata Kunci: *Ketagihan Telefon Pintar, Belia Universiti, Kesihatan*

ABSTRACT

Smartphone addiction is now becoming a global phenomenon as it also contributes to physical, mental and psychosocial health problems among youth in universities.

However, studies on this phenomenon are still lacking in Malaysia. The aims of this cross-sectional study were to identify the trend of smartphone usage and to determine the differences of smartphone addiction between gender, family income and daily usage among youth in one of the local public universities in Kuala Lumpur. A total of 369 first-year students participated in this study. A Malay version of Smartphone Addiction Scale (SAS-M) has been used to measure the level of smartphone addiction; comprised of six subscales namely cyberspace-oriented relationship, daily life disturbance, primacy, overuse, positive anticipation, and withdrawal. Descriptive analysis, Independent T-test and One Way Anova was performed in the study. The majority (78.3%) of youth own smartphone more than a year and 70.0% use it more than four hours per day. Besides that, 57.2% used it to browse social networking sites, 78.9% allocates less than RM50 per month for phone expenses. Subscale of overuse recorded the highest mean value, followed by daily life disturbance and cyberspace-oriented relationship. Findings also revealed there was no significant difference between smartphone addiction and gender ($p>0.05$), but there were differences between family income and daily usage ($p<0.05$). Youths with less than RM 1,000 family income and use the smartphone more than four hours per day, showed the highest score of addiction. These outcomes indicated that the phenomenon of smartphone addiction also exists among university students in Malaysia. Even though smartphone is beneficial, an excessive use without control may expose youth to addiction and risk of negative health effect. Hence, attention and cooperation from various parties are necessary. Appropriate health education programs and intervention should be implemented to deal with smartphone addiction and empower youth to practice healthy behaviors.

Keywords: Smartphone Addiction, Youth, University, Health

PENDAHULUAN

Era teknologi maklumat dan komunikasi kini semakin berkembang maju. Perhubungan dan pertukaran maklumat lebih cepat berbanding sebelum ini (Hassanzadeh & Rezaei, 2011). Malahan kemunculan teknologi komunikasi tanpa wayar seperti telefon pintar telah menjadi sinonim dengan masyarakat kita. Telefon pintar adalah peranti mudah alih yang mampu memproses pelbagai maklumat berbanding telefon biasa dan mempunyai ciri unik seperti internet, laman rangkaian sosial, permainan, mesej, video, aplikasi, multimedia dan navigasi. Walau bagaimanapun, di sebalik kebaikan dan keperluan telefon pintar dalam kehidupan seharian, kajian mendapati terdapat individu yang menggunakan peranti ini tanpa kawalan dan berlebihan mendorong kepada ketagihan telefon pintar (Akhouri & Kehksha, 2016; Al-Barashdi, Bouazza, & Jabur, 2015; Al-Barashdi *et. al.*, 2016; Aljomaa *et. al.*, 2016; Alosaimi *et. al.*, 2016; Choi 2015; Darcin *et. al.*, 2016; Hatice *et. al.*, 2016; Haug *et. al.*, 2015; Kim, 2013; Kwon *et. al.*, 2013; Lee *et. al.*, 2015; Mok 2014; Park & Lee, 2014).

Pelajar universiti juga adalah sebahagian daripada pengguna telefon pintar.

Al-Barashdi *et. al.*, (2016) telah menjalankan kajian kualitatif bagi mengenalpasti sebab ketagihan telefon pintar dalam kalangan pelajar universiti menunjukkan mereka mengabaikan kesan buruk ketagihan ini kerana lebih mengutamakan kebaikan penggunaannya, obses dengan gajet tersebut dan menafikan bukti tentang bahaya ketagihan telefon pintar kepada kesihatan. Akan tetapi, masalah berkaitan penggunaan telefon pintar yang berlebihan dan tidak dikawal ini kini menjadi implikasi kepada kesihatan awam (Peraman & Parasuraman 2016; WHO 2015) dan sangat kritikal untuk diabaikan Kwon *et. al.*, (2013). Penggunaan telefon pintar yang berlebihan boleh mengundang kepada pelbagai masalah kesihatan fizikal seperti masalah otot serviks (Lee *et. al.*, 2014), sakit kepala dan gangguan tidur (Mortazavi, Atefi & Kholghi, 2011; Munezawa *et. al.*, 2011). Penggunaan telefon pintar yang berlebihan juga turut mengganggu aktiviti fizikal dan kecergasan kardiorespiratori (Lepp *et. al.*, 2013).

Selain daripada itu, ketagihan telefon pintar juga memberi kesan kepada kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti (Akhouri *et. al.*, 2016; Amidtaher *et. al.*, 2016; Kang 2016). Kajian-kajian lepas menunjukkan terdapat hubungan antara ketagihan telefon pintar dengan kebimbangan dan kemurungan (Augner & Hacker, 2012; Demirci, Akgonul, & Akpınar 2015; Hwang, Yoo & Cho 2012; Kang & Park 2012; Park & Lee 2014). 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 lucu dan melayari permainan online tanpa batasan (Ahern & Mechling 2013). Tambahan, masalah berkaitan penggunaan telefon pintar yang berlebihan ini turut menyumbang kepada beberapa gangguan psikologi seperti ringxiety (Subba 2013) dan Nomophobia (Pavithra, Suwarna & Muhadeva 2015). Menurut Avvanavar *et. al.*, (2008), gangguan *ringxiety* ini berlaku apabila seseorang individu mendengar bunyi telefon sedangkan tidak berbunyi. King *et. al.*, (2013) menyatakan gangguan Nomophobia berlaku apabila seseorang individu itu merasa bimbang atau tidak selesa sekiranya jauh dengan telefon pintar.

Terdapat beberapa kajian tempatan yang mengkaji tentang masalah berkaitan penggunaan telefon pintar berlebihan seperti Kumar (2011) yang menyatakan majoriti pelajar universiti swasta di Malaysia bersetuju telefon pintar boleh menyebabkan pening kepala, hilang daya perhatian mental dan gangguan tidur. Meskipun demikian, isu ini masih baru dan kurang penyelidikan secara saintifik di jalankan di Malaysia. Walau bagaimanapun, baru-baru ini, masalah ketagihan telefon pintar turut menimbulkan kebimbangan pakar psikologi, pensyarah akademik dan tokoh wartawan Negara kerana ketagihan ini melibatkan segenap lapisan masyarakat terutamanya belia dan sehubungan dengan itu masalah ini perlu diberi perhatian serius kerana boleh menggugat kehidupan seharian (Berita Harian, 2016; Kosmo, 2014; Utusan Malaysia, 2016). Sehubungan dengan itu, kajian ini dijalankan mengenal pasti trend penggunaan telefon pintar dan menentukan perbezaan ketagihan telefon pintar dengan jantina, pendapatan keluarga dan tempoh penggunaan sehari dalam kalangan belia universiti di salah sebuah universiti awam di Kuala Lumpur.

METODOLOGI

Reka Bentuk Kajian dan Pensampelan

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif yang dijalankan secara keratan rentas dengan menggunakan borang soal selidik sendiri dan melibatkan 369 orang pelajar sarjana muda tahun pertama di salah sebuah universiti awam di Kuala Lumpur dengan menggunakan teknik pensampelan bertujuan. Tujuan pelajar tahun pertama dipilih kerana ini adalah salah satu langkah awal mengenalpasti risiko ketagihan telefon pintar sebelum mereka terdedah kepada kesan yang lebih teruk. Kajian ini telah memperoleh kelulusan etika daripada Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti dan Jawatankuasa Etika dan Penyelidikan Perubatan (NMRR). Borang persetujuan penyertaan kajian telah diambil terlebih dahulu sebelum responden melengkapkan borang soal selidik kajian.

Instrumen Kajian

Borang soal selidik kajian merangkumi maklumat demografi seperti umur, jantina, bangsa, fakulti, pendapatan keluarga dan tempoh penggunaan telefon pintar sehari. Manakala, Skala Ketagihan Telefon Pintar yang diadaptasi daripada Kwon *et. al.*, (2013) telah digunakan bagi mengenalpasti tahap ketagihan telefon pintar responden. Skala ini mempunyai 33 soalan yang terbahagi kepada enam (6) subskala utama iaitu hubungan berorientasikan ruang siber (7 soalan), gangguan kehidupan seharian, keutamaan (6 soalan), penggunaan yang berlebihan (7 soalan), jangkaan positif (4 soalan) dan penarikan (4 soalan). Kebolehpercayaan skala ini adalah sangat tinggi iaitu 0.97. Kajian ini menggunakan instrumen yang sama dan telah di validasi dalam Bahasa Melayu oleh Ching *et. al.*, (2015) dalam kalangan pelajar universiti di salah sebuah universiti tempatan di Malaysia dengan nilai kebolehpercayaan yang tinggi iaitu dengan nilai Alpha Cronbach 0.94. Instrumen ini menggunakan 6 skala point dari 1 (Sangat tidak setuju) kepada 6 (sangat setuju). Jumlah skor SAS-M adalah di antara 33 – 198. Semakin tinggi skor, semakin tinggi tahap ketagihan mereka.

Analisis Statistik

Sebelum data dianalisis, pembersihan data telah dijalankan terlebih dahulu dan bagi data yang nilai z terkeluar dari julat $z = \pm 3.29$ telah dikesualikan daripada dianalisis. Taburan data menunjukkan data tertabur secara normal dengan nilai pencongan berada dalam julat ± 1 . Manakala, perisian SPSS versi 21.0 telah digunakan bagi menganalisis data kajian ini. Bagi data kategorikal, analisis deskriptif dilaporkan dalam kekerapan dan peratusan, Manakala bagi data selanjar, data dilaporkan dalam bentuk purata dan sisihan piawai ($\text{Min} \pm \text{S.P}$). Analisis inferensi parametrik iaitu Ujian T Tidak Bersandar digunakan bagi menjelaskan perbezaan antara ketagihan telefon pintar dengan jantina dan Ujian ANOVA Satu Hala digunakan bagi menjelaskan perbezaan antara ketagihan telefon pintar dengan pendapatan keluarga dan tempoh penggunaan telefon pintar sehari.

DAPATAN

Profil Demografi Responden

Seramai 369 orang pelajar telah terlibat dengan kajian ini. Jadual 1 menunjukkan responden kajian berumur antara 18 hingga 30 tahun dengan nilai min 19.32 dan sisihan piawai 0.98 dengan majoriti responden adalah perempuan 81.0%. Komposisi mengikut kaum pula terdiri daripada kaum Melayu sebanyak 57.5% dan diikuti kaum Cina 29.5%, India 11.1% dan lain-lain 1.9%. Selain daripada itu, 42.0% responden mempunyai pendapatan keluarga RM4000 dan ke atas.

Jadual 1: Profil demografi responden

Pembolehubah	Bilangan (n)	Peratus (%)
Umur	Min = 19.32, S.P = 0.98	
Lelaki	70	19.0
Perempuan	299	81.0
Bangsa		
Melayu	212	57.5
Cina	109	29.5
Indian	41	11.1
Lain-lain	7	1.9
Pendapatan Keluarga Bulanan		
Kurang RM1000	43	12.5
RM1000-1999	40	11.6
RM2000-2999	55	15.9
RM3000-3999	52	15.1
RM4000 ke atas	155	44.9
Tempoh Pemilikan Telefon Pintar		
Kurang dari setahun	37	10.0
Setahun	43	11.7
Lebih dari setahun	289	78.3
Tempoh Penggunaan Telefon Pintar Sehari		
Kurang 1 jam	9	2.4
1-3 jam	98	26.6
4-6jam	166	45.0
7-9jam	54	14.6
Lebih 9jam	42	11.4
Kegunaan Telefon Pintar Yang Paling Utama		
Panggilan Telefon/sms	75	23.8
Laman Rangkaian Sosial	211	67.0
Aplikasi/Permainan	14	4.4

Berita/maklumat	11	3.5
Lain-lain	4	1.3
Perbelanjaan Telefon Pintar Sebulan (RM)		
Kurang daripada RM 50	291	78.9
RM 51 dan ke atas	78	21.1

Ketagihan Telefon Pintar

Jadual 2 meringkaskan keputusan analisis deskriptif nilai min dan sisihan piawai bagi maklum balas responden untuk ketagihan telefon pintar berdasarkan subskala dan item secara keseluruhan. Purata skor ketagihan telefon pintar adalah (Min = 102.52, S.P = 21.07). Subskala penggunaan yang berlebihan mencatatkan nilai min paling tinggi (Min = 24.31, S.P = 6.14) diikuti subskala gangguan kehidupan seharian tinggi (Min = 19.39, S.P = 5.39) dan subskala hubungan berorientasikan ruang siber (Min = 18.51, S.P = 5.94).

Jadual 2: Ringkasan Min dan Sisihan Piawai Ketagihan Telefon Pintar (n=369)

Subskala	Min	S.P
Penggunaan yang berlebihan	24.31	6.14
Gangguan kehidupan seharian	19.39	5.39
Hubungan berorientasikan ruang siber	18.51	5.94
Jangkaan positif	15.05	3.83
Keutamaan	14.59	5.02
Penarikan	10.66	4.01
Keseluruhan Item	102.52	21.07

Perbezaan Skor Ketagihan Telefon Pintar dengan Jantina, Pendapatan Keluarga dan Tempoh Penggunaan Telefon Pintar Sehari

Ujian T tidak bersandar telah digunakan untuk membandingkan skor ketagihan telefon pintar berdasarkan jantina. Berdasarkan Jadual 4, tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi perbandingan ketagihan telefon pintar bagi pelajar lelaki dan pelajar perempuan, $t(367) = -1.224, p=0.222$.

Jadual 4: Perbezaan Ketagihan Telefon Pintar dengan Jantina

Pembolehubah	Min (S.P)		Perbezaan min (95% CI)	Nilai-t (df)	Nilai p
	Lelaki	Perempuan			
Ketagihan Telefon Pintar	99.75 (19.02)	103.17 (21.49)	-3.420 (-8.917, 2.076)	-1.224 (367)	0.222

Ujian ANOVA satu hala digunakan untuk mengenalpasti perbezaan ketagihan telefon pintar dengan kumpulan pendapatan keluarga dan tempoh penggunaan telefon pintar sehari. Jadual 5 menunjukkan terdapat terdapat perbezaan yang signifikan skor ketagihan telefon pintar dengan pendapatan keluarga dengan nilai $F(4,340) = 2.509$, $p = 0.042$ dan tempoh penggunaan telefon pintar sehari dengan nilai $F(4,340) = 5.724$, $p < 0.001$.

Jadual 5: Perbezaan Ketagihan Telefon Pintar dengan Pendapatan Keluarga dan Tempoh Penggunaan Sehari

Pembolehubah		Min (S.P)	Nilai-F (df)	Nilai p
Pendapatan Keluarga	Kurang RM1000	111.09 (20.894)	2.509 (4,340)	0.042*
	RM1000 – 1999	105.40 (21.505)		
	RM2000 – 2999	100.95 (20.244)		
	RM3000 – 3999	99.85 (24.436)		
	RM 4000 ke atas	100.87 (19.869)		
Tempoh Penggunaan Sehari	Kurang 1 jam	99.67 (32.272)	5.724 (4,364)	<0.000*
	1-3 jam	96.31 (23.710)		
	4-6jam	101.98 (19.301)		
	7-9jam	111.61 (17.592)		
	lebih 9jam	108.07 (17.741)		

* $p < 0.05$

Analisis ujian Post-Hoc:

- Terdapat perbezaan signifikan bagi kumpulan pendapatan Kurang RM1000 vs Pendapatan RM4000 ke atas ($p < 0.05$), manakala tidak terdapat perbezaan signifikan bagi kumpulan lain nilai ($p > 0.05$).
- Terdapat perbezaan signifikan bagi Kumpulan 1-3 jam vs 7 – 9 jam, Kumpulan 4-6 jam vs 7-9 jam dan Kumpulan 1-3 jam vs lebih 9 jam ($p < 0.05$), manakala tidak terdapat perbezaan bagi kumpulan lain nilai ($p > 0.05$).

PERBINCANGAN

Penembusan telefon pintar yang kini semakin meningkat telah mendorong kepada perkembangan penggunaan telefon pintar terutamanya dalam kalangan golongan belia. Penggunaan telefon pintar ini dilihat sebagai satu kelaziman bagi kebanyakan belia kerana mereka adalah golongan pencetus kepada trend digital terutama bagi kebanyakan inovasi dalam gajet masing-masing. Dapatan kajian ini menunjukkan majoriti responden memiliki telefon pintar lebih daripada setahun dan responden kajian ini memperuntukkan kurang daripada RM50 sebulan bagi perbelanjaan telefon pintar dan ianya adalah peruntukan *standard* bagi perbelanjaan telefon di Malaysia. Penemuan ini selari dengan Sheeren dan Rozumah (2009) yang mendapati pelajar

membelanjakan jumlah wang yang sederhana bagi penggunaan telefon pintar.

Bagi tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari, 45.0% pelajar memperuntukkan 4-6 jam sehari melayari telefon pintar. Dapatan kajian ini selari dengan Hatice *et. al.*, (2016) yang mendapati 40.1% pelajar menghabiskan masa empat (4) sehingga enam (6) jam sehari. Walau bagaimanapun, terdapat 30% responden kajian ini yang memperuntukkan masa lebih tujuh jam ke atas dan angka ini agak membimbangkan. Kibona & Mgaya (2015) menegaskan, peruntukan masa lebih daripada 5 jam untuk telefon pintar adalah tidak wajar bagi seseorang pelajar yang mengutamakan isu sosial jika dibandingkan dengan isu akademik kerana ia memberi kesan kepada pencapaian prestasi akademik walhal masa mereka di universiti adalah untuk menumpukan perhatian kepada pembelajaran, bukannya menghabiskan masa dengan interaksi sosial seperti Facebook, Twitter, WhatsApp dan sebagainya

Khalid, Qader & Omar (2015) menyatakan bahawa pengguna telefon pintar kini menggunakan gajet mereka untuk perhubungan sosial. Pernyataan ini disokong dengan dapatan kajian ini yang menunjukkan kebanyakan daripada responden kajian ini menggunakan telefon pintar untuk melayari laman rangkaian sosial. Hal ini turut disokong oleh Balakrishnan & Raj (2012) dan North, Johnston & Ophoff (2014) yang melaporkan bahawa dua (2) faktor utama penggunaan telefon pintar dalam kalangan pelajar universiti adalah untuk bersosial dan privasi. Kajian yang dijalankan oleh Nee & Fan (2013) dalam kalangan remaja Malaysia menunjukkan mereka adalah pengguna laman rangkaian sosial yang aktif dan dapatan kajian tersebut menyatakan semakin tinggi penggunaan laman rangkaian sosial, semakin rendah kesejahteraan psikologi mereka. Sementara itu, Roberts, Yaya & Manolis (2014) dan Salehan & Negahban (2013) menyatakan penggunaan laman rangkaian sosial yang berlebihan boleh mendorong kepada ketagihan telefon pintar.

Ketagihan Telefon Pintar

Purata skor ketagihan telefon pintar bagi kajian ini adalah 103 dan angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan kajian oleh Hatice *et. al.*, (2016) dan Demirci, Akgonul, & Akpinar (2015) yang menggunakan instrumen yang sama. Kajian ini mendapati, subskala penggunaan yang berlebihan mencatatkan nilai min paling tinggi berbanding subskala lain. Dalam kajian yang dijalankan oleh Park *et. al.*, (2015), penggunaan telefon pintar yang berlebihan boleh mengundang masalah fizikal kepada seseorang individu seperti mengalami tekanan yang besar ke atas tulang belakang serviks, sehingga mengubah serviks keluk dan sakit ambang otot di sekitar leher. Dalam pada itu Demirci, Demirci & Akgonul (2016) mendapati aduan mengenai pening kepala yang lama dan kerap adalah lebih banyak daripada kalangan pengguna telefon pintar yang berlebihan berbanding pengguna biasa. Subskala gangguan kehidupan seharian dalam kajian ini mencatatkan nilai skor min kedua tertinggi. Singh & Yadav (2015) turut menyenaraikan isu berkaitan penggunaan telefon pintar boleh mengganggu kehidupan seharian seperti kurang tidur, sakit belakang dan sakit pergelangan tangan.

Perbezaan Ketagihan Telefon Pintar dengan Jantina, Pendapatan Keluarga dan Tempoh Penggunaan Telefon Pintar Sehari

Dapatan kajian ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi perbandingan ketagihan telefon pintar bagi pelajar lelaki dan pelajar perempuan. Hatice *et. al.*, (2016) dan Oluwole (2014) turut mendapati bahawa jantina tidak mempunyai kaitan dengan ketagihan telefon pintar. Bagi perbezaan = ketagihan telefon pintar secara keseluruhan dengan pendapatan keluarga, dapatan kajian ini telah mendapati terdapat perbezaan yang signifikan. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa pelajar yang daripada keluarga yang berpendapatan kurang daripada RM1000 mendapat skor ketagihan yang lebih tinggi berbanding pendapatan RM4000 ke atas. Merujuk kepada Munasinghe (2016), pendapatan keluarga adalah salah satu faktor yang mempengaruhi ketagihan telefon pintar. Hasil kajian ini disokong dengan kajian lepas yang mendapati pelajar yang daripada keluarga berpendapatan rendah menghabiskan masa dengan lebih lama dengan telefon pintar (Aljomaa *et. al.*, 2016; Brown, Campbell & Ling, 2011; Sahin *et. al.*, 2013). Merujuk kepada Brown, Campbell & Ling (2011), golongan ini menggunakan telefon pintar untuk keyakinan diri, menonjolkan diri, melarikan diri daripada tekanan kewangan dan merekalah yang lebih terdedah kepada bahaya kesihatan.

Selain daripada itu, keputusan analisis kajian ini mendapati terdapat perbezaan yang signifikan skor ketagihan telefon pintar dengan tempoh penggunaan telefon pintar. Dapatan kajian ini selari dengan kajian-kajian lepas yang melaporkan terdapat perbezaan ketagihan telefon pintar dengan tempoh masa penggunaan telefon pintar sehari (Aljomaa *et. al.*, 2016; Gokcearslan *et. al.*, 2016; Haug *et. al.*, 2015; Sahin *et. al.*, 2013).

Dalam kajian-kajian lepas, telah dinyatakan bahawa tempoh penggunaan telefon pintar yang lama memberi kesan negatif kepada pelajar. Sebagai contoh, Gupta, Garg & Arora (2016) menyatakan seseorang individu itu akan cenderung mengalami masalah kesukaran bangun pagi, penat, penurunan semangat untuk belajar, ponteng kelas dan lambat hadir ke kelas akibat penggunaan telefon pintar yang lama (Gupta, Garg & Arora 2016). Selain daripada itu, Lepp *et. al.*, (2013) menegaskan bahawa penggunaan telefon yang terlalu lama mendorong kepada tingkah laku yang tidak aktif. Hal ini turut disokong Kim, Kim & Jee (2015) yang mendapati pelajar universiti yang meluangkan masa dengan lebih lama dengan telefon kurang berjalan setiap hari, jisim otot menurun dan jisim lemak meningkat. Selain daripada itu, Sheereen dan Ruzumah (2009) yang telah menjalankan kajian dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia mendapati pelajar yang meluangkan lebih masa dengan telefon lebih terdedah kepada gangguan psikologikal. Hal ini dapat dirumuskan bahawa masalah penggunaan telefon pintar yang lebih lama ini perlu di ambil berat supaya tidak memberi kesan kepada pelajar. Kajian selanjutnya boleh dijalankan bagi melihat kesan penggunaan telefon pintar yang lebih lama dalam kalangan pelajar universiti.

KESIMPULAN

Hasil daripada perbincangan menunjukkan pelajar yang terdiri keluarga yang berpendapatan rendah dan menggunakan telefon pintar dengan tempoh yang lama berisiko mengalami pelbagai kesan negatif terhadap kesihatan akibat daripada ketagihan telefon pintar. Kajian ini memberi indikasi awal bahawa fenomena ketagihan telefon pintar tidak hanya berlaku di luar negara tetapi turut wujud dalam kalangan belia universiti di Malaysia. Walaupun penggunaan telefon pintar mempunyai pelbagai manfaat, penggunaan yang tidak terkawal akan menyumbang kesan negatif kepada seseorang individu dalam konteks kesihatan fizikal, kesihatan mental dan kesihatan psikososial yang perlu diambil berat oleh semua pihak berkaitan. Justeru itu, program pendidikan kesihatan dan intervensi bersesuaian perlulah dirangka dan dilaksanakan untuk meningkatkan keupayaan pelajar menangani masalah ketagihan telefon pintar dan seterusnya memperkasa serta menggalakkan pelajar ke arah pengamalan tingkah laku yang lebih sihat.

PENGHARGAAN

Jutaan terima kasih kepada Ketua Pengarah Kementerian Kesihatan Malaysia dan Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Penyelidikan dan Sokongan Teknikal), Kementerian Kesihatan Malaysia di atas kelulusan menerbitkan kertas kajian ini. Ucapan terima kasih juga dizahirkan kepada pihak universiti atas kebenaran pengumpulan data dan kepada semua pelajar yang mengambil bahagian dalam penyelidikan ini serta semua pihak yang menyokong dan menyumbang secara langsung atau tidak langsung.

RUJUKAN

- Ahern, N. & Mechling, B. (2013). Sexting: Serious problems for youth. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 51(7),22-30.
- Akhouri, D., & Kehksha. (2016). *A comparative study of addiction of simple phone and smart phone and its effect on mental health : the dark side of technology* 3(6),2011–2014.
- Al-Barashdi, H. S., Bouazza, A., Jabur, N. H. & Al-Zubaidi, A. S. (2016). Smartphone addiction reasons and solutions from the perspective of Sultan Qaboos university undergraduates : A Qualitative Study. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2(113).
- Al-Barashdi, H.S, Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: A literature review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210–225.
- Aljomaa, S. S., Mohammad, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F. & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61,155–164.

- 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),675–683.
- Amidtaher, M., Saadatmand, S., Moghadam, Z., Fathi, G. & Afshar, R. (2016). The relationship between mobile cellphone dependency, mental health and academic achievement. *American Journal of Educational Research*, 4(5), 408–411.
- Augner, C. & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health* 57(2),437–441.
- Avvannavar, S.M., NandaKumar, B.S., Shrihari, S. & Are, R.B. (2008). Mobile phones: an anthropological review of its evolutionary impact. *The Journal of International Social Research*, 1(5), 82-103.
- Balakrishnan, V. & Loo, H.-S. (2012). Mobile phone and short message service appropriation, usage and behavioral issues among university students. *Journal of Social Sciences*, 8(3), 364–371.
- Berita Harian. (2016). *Ketagihan guna telefon bimbit satu penyakit mental*. 9 Julai.
- Brown, K., Campbell, S. W., & Ling, R. (2011). Mobile phones bridging the digital divide for teens in the US? *Future Internet*. 144-158.
- Ching, S.M., Yee A, Ramachandran V, Sazlly Lim, S.M., Wan Sulaiman, W.A., & Foo, Y.L. (2015). *Validation of a Malay version of the smartphone addiction scale among medical students in Malaysia*. PLoS ONE, 10(10), 1–11.
- Choi N. (2015). The development of a smartphone addiction prevention program and its evaluation for young women. *Advanced Science and Technology Letters*, (103). 101-104.
- Darcin, A. E., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85 – 92.
- Demirci, S., Demirci, K. & Akgonul, M. (2016). *Headache in smartphone users : A cross-sectional study* 4(1), 1–5.
- Gokcearslan, S., Mumcu, F. K., Haşlaman, T. & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649.

- 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), 132–139.
- Hassanzadeh R. & Rezaei A. (2011). Effect of sex, course and age on SMS addiction in students. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 10(5), 619
- Hatice, Y., Sut, K., Kurt, S., Ozdilek, S., & Hatice, A. (2016). *Effects of smartphone addiction level on social and educational life in Health Sciences Students*.
- 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.
- Hwang, K. H., Yoo, Y. S. & Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365–375.
- Kang, H.J. (2016). The relationships among smartphone use, mental health and physical health - Focusing on smartphone users' attitudes. *Journal of Digital Convergence*, 14(3), 483–488.
- Kang, H.Y & Park, C.H. (2012). Smartphone addiction scale, factor analysis, cross-validation, preoccupation, life difficulty, usual, excessiveness, relationship. *Korea Journal Psychology Gen*, 31(2), 563–80.
- Khalid, I., Qader, A. & Omar, A. B. (2015). Smart phones usage among the millennial generation in Malaysia. *Journal of Scientific Research and Development*, 2(14), 1-4.
- Kibona, L. & Mgaya, G. (2015). Smartphones' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 3159–40.
- Kim H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9, 500–505
- Kim, S.-E., Kim, J.-W. & Jee, Y.-S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 200–205.
- Kim, S.-Y. & Koo, S.-J. (2016). Effect of duration of smartphone use on muscle fatigue and pain caused by forward head posture in adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(6), 1669–1672.
- King, A. L. S., A. M. Valen, A. C. O. Silva, T. Baczynski, M. R. Carvalho & A. E. Nardi. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computer Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Kosmo. (2014). *Ketagihan telefon membimbangkan*. 6 Disember.

- Kumar L. R. (2011). Awareness of mobile phone hazards among university students in a Malaysian medical school. *Health*, 3(7), 406–415.
- Kwon M., Lee J.Y, Won W.Y, Park J.W, Min J.A, & Hahn C. (2013). *Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS)*. PLoS ONE 8(2).
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S. & Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1),1–10.
- Lee, H.C., Hong, M.H., Oh, C.K., Shim, S.H., Jun, Y.J., Lee, S.B., Lee, K.K., Paik, K.C., Baek, H.S., & Lim, M.H. (2015). Smart-phone addiction, depression/ anxiety, and self-esteem with attention-deficit hyperactivity disorder in Korean children. *Journal of Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 26(3),159-164.
- Mok J. Y., Choi S. W., Kim D. J., Choi J. S., Lee J., Ahn H., Choi E. J., & Song W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817–828.
- Mortazavi, S. M., Atefi, M., & Kholghi, F. (2011). The pattern of mobile phone use and prevalence of self-reported symptoms in elementary and junior high school students in Shiraz, Iran. *Iran Journal Medical Science*, 36(2), 96-103.
- Munezawa, T., Kaneita, Y., Osaki, Y., Kanda, H., Minowa, M., Suzuki, K., Higuchi, S. et al., (2011). The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide cross-sectional survey. *Sleep*, 34(8),1013–1020.
- Nee, K. G. & Fan, W. S. (2013). *My online friends understand me better – the impact of social networking site usage on adolescent social ties and mental health*. Networked Media Content Seminar 2013 -Growing Social : Empowerment through Engagement.
- North, D., Johnston, K. & Ophoff, J. (2014). The Use of Mobile Phones by South African University Students. *Issues in Informing Science and Information Technology*, 11,115–138.
- Oluwole, F.A. (2014). Effects of Mobile Phone Withdrawal, Gender and Academic Level on Mobile Phone Dependency Among Mass Communication Students in AjayiCrowther University, Oyo, Oyo State, Nigeria. *Cross-Cultural Communication*, 10(5),104-109.
- Park, N. & Lee, H. (2014). *Nature of Youth Smartphone Addiction in Korea Diverse Dimensions of Smartphone Use and Individual Traits* 100–132.
- Pavithra, MB, Suwarna, M., & Muhadeva, M.T.S. (2015). A study on Nomophobia - mobile phone dependence among students of a medical. *National Journal of Community Medicine*, 6(2),340–344.