



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)
www.ijepec.com



**PENGARUH TINGKAH LAKU NOMOFOBIA ANTARA
HUBUNGAN PENGGUNA TELEFON PINTAR TERHADAP
PRESTASI AKADEMIK PELAJAR TINGKATAN 6**

*THE INFLUENCE OF NOMOPHOBIA BEHAVIOUR AMONG SMARTPHONE
USERS AND THE RELATIONSHIPS ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF
FORM 6 STUDENTS*

Syamimi Mansor^{1*}, Mohd Abdullah Jusoh², Rogis Baker³

¹ Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia
Email: syamimimnsr@gmail.com

² Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia
Email: mohdabdullah@upnm.edu.my

³ Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia
Email: rogis@upnm.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 25.07.2024

Revised date: 08.08.2024

Accepted date: 30.10.2024

Published date: 03.12.2024

To cite this document:

Mansor, S., Jusoh, M. A., & Baker, R. (2024). Pengaruh Tingkah Laku Nomofobia Antara Hubungan Pengguna Telefon Pintar Terhadap Prestasi Akademik Pelajar Tingkatan 6. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9 (56), 53-69.

DOI: 10.35631/IJEPC.956004

Abstrak:

Tujuan kajian ini untuk mengukur pengaruh tingkah laku nomofobia antara hubungan pengguna telefon pintar terhadap prestasi akademik pelajar tingkatan 6. Kajian ini menjurus kepada tiga objektif kajian iaitu mengenal pasti pengaruh penggunaan telefon pintar terhadap tingkah laku nomofobia. Objektif seterusnya ialah mengenal pasti pengaruh tingkah laku nomofobia terhadap kesan prestasi akademik pelajar. Akhir sekali, mengukur pengaruh tingkah laku nomofobia sebagai mediator antara penggunaan telefon pintar dengan prestasi akademik pelajar tingkatan 6. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan data dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences* versi 26 (SPSS) secara soal selidik yang melibatkan pemilihan sampel secara rawak pelajar tingkatan 6 di Malaysia. Antara analisis statistik yang dibincangkan dalam kajian ini seperti analisis regresi dan regresi berganda. Penemuan hasil kajian hipotesis pertama menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan di antara penggunaan telefon pintar dengan tingkah laku nomofobia. Seterusnya, hipotesis kedua menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan di antara tingkah laku nomofobia terhadap kesan prestasi akademik pelajar. Akhir sekali, hipotesis ketiga pula menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan di antara

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

penggunaan telefon pintar dan tingkah laku nomofobia dengan prestasi akademik pelajar. Kajian ini diharapkan dapat membantu pihak kementerian pendidikan dan pihak sekolah dalam membentuk dasar, polisi serta peraturan dalam kawasan sekolah bagi mengehadkan dan mengawal penggunaan telefon pintar di dalam bilik darjah demi kesihatan serta kebajikan semua pelajar.

Kata Kunci:

Nomofobia, Pelajar, Prestasi Akademik, Sekolah, Telefon Pintar

Abstract:

The purpose of this study is to examine the influence of nomophobia behavior on the academic performance of Form 6 students. Specifically, the study aims to address three primary objectives which includes identifying the influence of smartphone use on student nomophobia behaviour. Secondly, the objective of this study is to determine the influence of nomophobia behaviour on students' academic performance. Thirdly, the study aims to measure the influence of nomophobia behaviour as a mediator between smartphone use and academic performance of form 6 students. This study employs a quantitative research method. Data were collected using a questionnaire conducted to a random sample of Form 6 students. The data were analysed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 26, with regression analysis and multiple regression analysis techniques applied to test the hypotheses. Based on the findings on the first hypothesis, the study shows that there is a significant influence between the use of smartphones and nomophobia behaviour. Adding on that, the study also suggested that there is a significant influence between nomophobia behaviour and the impact of student academic performance. And last but not least, the hypothesis shows that there is a significant influence between smartphone use and nomophobia behaviour with student academic performance. This study is expected to oblige the Ministry of Education and schools in formulating policies, guidelines, and regulations aimed at limiting smartphone use in school environments. Such policies could help mitigate the negative impact of nomophobia on students' health and academic success.

Keywords:

Nomophobia, Students, Academic Performance, School, Smartphones

Pendahuluan

Telefon pintar merupakan peranti teknologi kini untuk memudahkan dan mempercepatkan proses komunikasi dalam setiap individu pada masa kini. Ia juga digunakan sebagai alat dalam melaksanakan urusan seharian tambahan lagi dengan kemudahan telefon pintar yang dapat mengakses internet dalam pelbagai maklumat dengan mudah. Menurut laporan statistik menunjukkan peratusan capaian isi rumah kepada internet menunjukkan peningkatan kepada 95.5 peratus pada 2021 berbanding 91.7 peratus pada 2020. Pada 2021, capaian oleh isi rumah terhadap telefon pintar dan komputer juga masing-masing meningkat kepada 99.6 peratus daripada 88.3 peratus pada 2020 (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2022). Oleh itu, penggunaan telefon pintar secara berkualiti perlu dilihat supaya dapat meningkatkan kesan positif yang

lebih banyak dari kesan negatif bagi melahirkan modal insan yang produktif bagi memacu kejayaan negara.

Tambahan lagi pada waktu kemuncak pandemik COVID-19 telah memperlihatkan perubahan peningkatan dalam penggunaan internet iaitu masyarakat yang berusia 15 tahun ke atas telah meningkat dalam penggunaan internet dengan ketara kepada 96.8 peratus 2021 berbanding 89.6 peratus 2020 (Laporan Indeks Kebahagiaan Rakyat Malaysia, 2021). Menyedari kepentingan ini, kemudahan internet masa kini sudah dianggap sebagai keperluan dalam membantu masyarakat dalam memudahkan urusan mereka. Oleh itu, pihak berkepentingan hendaklah memainkan peranan penting dalam memastikan pelajar tidak menyalah guna telefon pintar sehingga mengakibatkan kesan negatif kepada prestasi akademik.

Universiti McGill yang berpangkalan di Kanada ini telah mengeluarkan satu statistik mengenai kadar ketagihan penggunaan telefon pintar. Kajian ini mendapati Malaysia berada di kedudukan ketiga teratas dalam senarai ketagihan telefon pintar diikuti Arab Saudi di tempat kedua dan China di tempat pertama, manakala untuk tiga negara terbawah adalah Switzerland, Perancis dan Jerman (World of Statistik, 2023). Hal ini disebabkan norma sosial dan juga persekitaran di mana pengguna telefon pintar mempunyai keperluan yang berbeza untuk setiap negara. Masalah ketagihan telefon pintar bukan hanya isu nasional, akan tetapi isu ini juga merupakan isu global yang dihadapi di seluruh dunia.

Menurut Suhaniya dan Mohamad Fauzi (2019), di negara Korea Selatan seorang individu ditemui mati akibat penggunaan telefon pintar yang berterusan selama 50 jam sehingga mengakibatkan kegagalan jantungnya berfungsi. Bukan itu sahaja, seorang lelaki di China mengalami strok di bahagian pinggang setelah menggunakan gajet selama 20 jam tanpa henti (Suhaniya & Mohamad Fauzi, 2019). Malah menurutnya lagi di negara Jepun pula, isu pergaulan sosial baharu iaitu tidak mahu bersosial secara nyata dan hanya mahu bersosial menggunakan media sosial telah menjadi budaya tidak sihat yang baharu. Hubungan antara ketagihan dengan telefon pintar sememangnya tidak dapat dipisahkan.

Nomofobia merupakan fenomena yang semakin berkembang dan diklasifikasikan sebagai penyakit digital oleh Betoncu dan Ozdamli (2019) yang merosakkan kesejahteraan psikososial dan fizikal individu akibat penggunaan internet atau media sosial yang berlebihan atau ketagihan serta kebergantungan yang melampau terhadap peranti digital. Kaviani et al. (2020) pula menyatakan tingkah laku nomofobia merujuk kepada ketakutan tidak rasional sekiranya tidak dapat berkomunikasi, merasa sesuatu kehilangan sekiranya telefon bimbit tidak berada berdekatan, sentiasa merasa tidak dapat mengakses maklumat, dan ketidakselesaan, kegelisahan atau kebimbangan yang teruk yang disebabkan oleh telefon pintar berjauhan dengan individu tersebut. Namun demikian, untuk mengelakkan daripada penyakit ini pihak Kementerian Kesihatan Malaysia menyarankan pelajar untuk bergiat aktif dalam bersukan agar dapat mengurangkan dalam penggunaan ketagihan telefon pintar (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019).

Ahmed et al. (2019) menyatakan bahawa peningkatan perkembangan tingkah laku nomofobia memberi kesan negatif terhadap prestasi akademik golongan remaja dan perkembangan sosial-emosi mereka (O'Keefe & Clarke-Pearson, 2011; O'Reilly et al., 2018). Golongan remaja dalam pendidikan menengah dan sekolah tinggi adalah yang paling terkesan oleh nomofobia (Durak, 2018). Tambahan pula, nomofobia menjejaskan perkembangan psikososial,

pengawalan diri, motivasi, harga diri, identiti, dan kecekapan diri yang boleh menjejaskan perkembangan kesihatan dan prestasi akademik pelajar (Crocetti, 2017).

Menurut Muhamad Faisal et al. (2021), sebanyak 44 peratus golongan remaja menghabiskan sekurang-kurangnya enam jam sehari menggunakan telefon pintar bagi melayari laman sosial. Hal ini telah melepasi tahap penggunaan normal remaja iaitu tidak boleh melebihi dua jam sehari bagi golongan remaja yang berusia 6 hingga 18 tahun (Siti Jamiaah et al., 2020). Pendapat ini turut di sokong oleh Laporan Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia (2020) mendapati lebih dari 76 peratus remaja dalam kajian terlibat dalam ketagihan telefon pintar yang merupakan golongan terbesar menggunakan internet di Malaysia. Hal ini menunjukkan golongan remaja merupakan golongan yang tertinggi dalam penggunaan telefon pintar sehingga melepasi tahap penggunaan yang normal dan memberi kesan terhadap ketagihan terhadap telefon pintar.

Menurut Glumbic et al. (2020) sebanyak 95.8 peratus menunjukkan terdapat masalah pembelajaran tahap ringan kepada individu yang memiliki telefon pintar. Hal ini disebabkan kepelbagaian fungsi pada telefon pintar telah menjadi faktor penarik kepada penggunaannya sehingga menyebabkan kebergantungan remaja terhadapnya dan mencatatkan penggunaan yang semakin meningkat (Lin & Chiang, 2017; Sethia et al., 2018; Veerapu et al., 2019). Pendapat ini turut disokong oleh Auxier (2020) yang menyatakan bahawa sebanyak 96 peratus orang dewasa berumur lingkungan 18 hingga 29 tahun mempunyai telefon pintar. Oleh itu, dengan adanya telefon pintar akan mengakibatkan penggunaan telefon pintar setiap hari dan ketagihan telah mempengaruhi prestasi sosial, emosi dan akademik remaja generasi ini (Ansari & Khan, 2020; Lissak, 2018; Mendoza et al., 2018; Onal 2018). Hal ini mengakibatkan kesan negatif terhadap penggunaan telefon pintar yang akan memberi perubahan tingkah laku pelajar ke arah tingkah laku nomfobia yang akan menjejaskan prestasi pelajar.

Fabris et al. (2021) menyatakan kesan aplikasi WhatsApp menyebabkan remaja ketinggalan dalam pembelajaran. Tekkam et al. (2021) pula menyatakan kebergantungan terhadap telefon pintar menyebabkan remaja lebih menyendiri dan tidak mahu bekerjasama dengan rakan sekelas. Ng et al. (2017) pula mendapati bahawa semakin tinggi penggunaan telefon pintar, semakin rendah Kumulatif Purata Mata Gred (CGPA) dalam kalangan pelajar Universiti Malaysia. Beliau menjalankan kajian berkenaan sejauh mana telefon pintar menyokong pembelajaran berkaitan sekolah dalam kalangan pelajar. Hal ini terbukti telefon pintar memberi kesan kepada penilaian prestasi akademik pelajar.

Menurut Anshari et al. (2019) kesan buruk terhadap tingkah laku nomofobia ialah kesan psikologi, sosial, prestasi akademik, kesan tidur yang tidak cukup, kegelisahan, kemurungan dan tekanan. Seterusnya, kajian Jun (2016) turut menyokong kesan negatif dalam penggunaan telefon pintar iaitu ketagihan telefon pintar dapat meningkatkan tahap kemurungan remaja kini pada setiap masa. Hasil ketagihan tingkah laku ini menjejaskan fungsi kesihatan sosial-emosi, kehidupan seharian, produktiviti peribadi, dan prestasi profesional dan akademik seseorang (Demirci et al., 2015; Elhai et al., 2019; Fischer-Grote et al., 2019).

Definisi Operasional

Nomofobia

Nomofobia 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 Kaviani et al. (2020), nomofobia merujuk kepada ketakutan yang "tidak rasional" apabila tidak dapat berkomunikasi, seterusnya merasakan kehilangan, ketidakselesaian dan kegelisahan apabila tidak dapat mengakses maklumat, apabila berjauhan dengan telefon pintar.

Dalam konteks kajian ini, pengkaji memilih pemboleh ubah nomofobia sebagai mediator untuk mengukur pengaruh pelajar terhadap penggunaan telefon pintar dengan prestasi pelajar yang pernah dilaksanakan oleh Kshitiz et al (2021). Secure Envoy (2012) menyatakan nomofobia mula diteliti pada tahun 2008 di United Kingdom yang menyelidik tentang kecemasan penderita pengguna telefon pintar. Sementara King (2013) pula menjelaskan nomofobia bukan hanya berkait dengan telefon pintar sahaja, ia juga meliputi komputer riba. Dalam penelitian beliau mendefinisikan nomofobia merupakan ketakutan dunia moden yang menjelaskan tentang ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh ketiadaan telefon pintar, komputer atau peranti komunikasi yang lain. Menurut Durak (2015) nomofobia merupakan rasa takut jika berjauhan dengan telefon pintar dan menganggap ianya satu fobia moden yang mendatangkan kesan sampingan diantara manusia, teknologi serta komunikasi.

Telefon Pintar

Telefon pintar merupakan alat peranti mudah alih yang mempunyai keupayaan untuk melaksanakan pelbagai fungsi daripada fungsi komputer, seperti memuat turun aplikasi dan mengakses internet dengan mudah dan cepat (Jamie Hakim, 2021). Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan penggunaan telefon pintar sebagai pemboleh ubah tidak bersandar yang dikaji oleh Kshitiz et al (2021). Pemboleh ubah tidak bersandar ini digunakan untuk mengukur pengaruh kesan penggunaan telefon pintar terhadap perubahan tingkah laku nomofobia, seterusnya memberi kesan terhadap prestasi akademik pelajar.

Ketagihan telefon pintar telah muncul sebagai fenomena baharu akibat daripada evolusi teknologi maklumat dan komunikasi (ICT), yang telah tersebar di seluruh dunia. Ketagihan media sosial adalah gangguan tingkah laku (Rithmie, 2018), suatu keterpaksaan, obsesi, atau penggunaan berlebihan dan penekanan kepada gangguan psikopatologi yang lebih serius seperti nomofobia, iaitu ketakutan yang melampau kerana tidak memiliki peranti mudah alih (Onal, 2019). Penggunaan telefon pintar dicirikan sebagai ketagihan, anti-sosial, dan berbahaya, namun ia telah menjadi sebahagian keperluan dalam masyarakat hari ini (Rodriguez-Garcia et al., 2020).

Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan penguasaan maklumat, prosedur, dan kemahiran yang biasanya diukur dengan ujian standard gred dan khusus subjek (Azizah et al., 2019). Prestasi akademik boleh diukur melalui penilaian dan pemerhatian daripada keputusan ujian formatif dan sumatif (Busebaia & John, 2020; Dixson & Worrell, 2016; Ganyaupfu, 2013). Prestasi akademik secara konsep ditakrifkan sebagai kejayaan pelajar dalam bilik darjah seperti yang diukur melalui purata nilai gred pelajar. Dalam konteks kajian ini, prestasi akademik pelajar diukur sebagai

pemboleh ubah bersandar kerana purata nilai gred pelajar boleh diukur menggunakan skala dengan titik bermula sifar sehingga empat rata mengikut gred (Field, 2009; Terrell, 2012).

Pengkaji menggunakan Purata Nilai Gred Kumulatif (PNGK) sebagai ukuran prestasi akademik pelajar secara berterusan dalam pembelajaran mereka. Kajian terhadap pencapaian akademik adalah penting bagi membantu tenaga pengajar mengenal pasti keadaan pelajar ke arah membangun dan berkembang (Muhammad Ikmal Rezal et al., 2018). Dalam kajian ini juga, penyelidik menggunakan pemboleh ubah prestasi akademik pelajar untuk mengukur pengaruh pelajar terhadap penggunaan telefon pintar yang akan memberi kesan terhadap tingkah laku nomofobia yang pernah dilaksanakan oleh pengkaji Harry Barton et al (2021); Chyrisse Lynn (2022); Jamie Hakim (2021); Siti Nur Azimah et al (2021); Wan Nurnajihah et al (2022).

Kajian Literatur

Dalam kajian ini menfokuskan Teori Kognitif Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura 1960. Pada tahun 1986 Albert Bandura mengembangkan model yang terdiri daripada tiga faktor utama dalam pembelajaran tingkah laku iaitu perilaku, person dan persekitaran. Teori ini menerangkan ketiga-tiga faktor ini akan saling berinteraksi untuk mempengaruhi pembelajaran tingkah laku seseorang individu iaitu faktor persekitaran mempengaruhi perilaku, perilaku mempengaruhi faktor person, faktor person mempengaruhi persekitaran dan sebagainya. Pengkaji Kudelich (2018) menggunakan model teori kognitif sosial yang merangkumi pemboleh ubah perilaku, person dan persekitaran yang akan memberi pengaruh besar terhadap pembelajaran tingkah laku individu.

Menurut Bandura (1994) efikasi sendiri iaitu keyakinan pada kemampuan sendiri untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif dan seterusnya pembelajaran tingkah laku dapat dipelajari melalui pemerhatian. Kajian secara psikososial pelajar dalam lingkungan umur remaja iaitu pelajar menengah atas sedang berada dalam tempoh perkembangan diri dalam membentuk tingkah laku remaja dalam konteks penggunaan media sosial yang baik atau sebaliknya (Omer 2020 & Onal 2019). Teori kognitif sosial menunjukkan pembelajaran tingkah laku individu yang akan berlaku dengan pengalaman dan pemerhatian yang dilakukan oleh individu lain dan boleh mempengaruhi efikasi sendiri pelajar (Bandura, 1986). Seterusnya, beliau juga menyatakan individu akan berhubung dan berkongsi maklumat bersama rakan mereka melalui media sosial seperti Facebook, Instagram dan Snapchat, oleh itu individu sentiasa mencari kepuasan dan ganjaran daripada rakan lain juga untuk turut bersama dalam menggunakan media sosial yang akan berkembang maju dalam konteks secara kolektif (Bandura, 2001).

Menurut teori ini juga, persekitaran yang selesa dan kondusif dapat membantu pelajar mencontohi tingkah laku di dalam kelas (Bandura, 1886). Kajian ini memilih teori ini kerana bersesuaian dengan elemen-elemen yang dikaji di dalam konstruk kajian ini iaitu persekitaran pembelajaran yang merujuk kepada tempat belajar yang membolehkan pelajar fokus, teratur, tenang dan bebas dari gangguan visual dan pendengaran supaya pelajar dapat menghubungkan pengetahuan lama dengan yang baharu (Pintrich et., 1991). Seterusnya, faktor kognitif yang melibatkan persepsi, penilaian dan peraturan tingkah laku (Bandura, 1986). Menurut Pintrich (1991), konstruk metakognisi merujuk kepada kawalan kognitif di mana terdapat tiga proses yang membentuk aktiviti kognitif iaitu merancang aktiviti seperti penetapan matlamat, memantau aktiviti dan mengatur aktiviti dan ia dianggap dapat meningkatkan prestasi dengan

membantu pelajar dalam memeriksa dan membetulkan tingkah laku mereka. Kajian Rashid et al. (2020) yang mengkaji tentang ketagihan telefon pintar terhadap pretasi akademik remaja telah menggunakan teori kognitif sosial.

Teori kognitif sosial sesuai digunakan untuk mengkaji berkaitan dengan perkembangan remaja kini, namun demikian masih gagal menangani beberapa faktor yang kini dipengaruhi oleh teknologi. Namun begitu, Davis (2001) menyatakan bahawa gangguan telefon pintar berpunca daripada gabungan faktor peribadi, budaya, sosial, persekitaran dan emosi, yang secara langsung membenarkan penerapan teori kognitif sosial sebagai kerangka untuk kajian ini. Teori kognitif sosial menangani pemikiran, perasaan, dan tingkah laku manusia melalui penyebab timbal balik antara faktor peribadi, corak tingkah laku, dan peristiwa persekitaran (Bandura, 1986; Khang et al., 2014).

Dalam kajian ini akan menfokuskan kepada pelajar bagi mengkaji penggunaan telefon pintar dan tingkah laku nomofobia yang akan mempengaruhi prestasi pelajar. Hal ini kerana pelajar tingkatan 6 bebas membawa telefon bimbit dan menjadikannya sebagai budaya untuk menggunakannya di dalam kawasan sekolah walaupun tiada keperluan penting untuk menggunakannya ketika itu. Remaja kini memerhati interaksi rakan sebaya mereka dan meniru tingkah laku tersebut dengan jangkaan yang termasuk dalam norma aktiviti dalam talian. Persekitaran internet boleh memberi manfaat kepada faktor individu seperti identiti, modal sosial, harga diri, refleksi diri, kecekapan diri, dan kawalan diri. Tingkah laku yang berkembang daripada penggunaan berterusan dan berlebihan boleh memberi kesan besar kepada faktor peribadi yang mempengaruhi kesejahteraan keseluruhan, perkembangan yang sihat, dan motivasi yang diperlukan untuk mencapai kejayaan akademik (King et al., 2013; Omer, 2020; Yildirim, 2014).

Menurut Ansari dan Khan (2020), aplikasi teknologi merupakan alat yang dapat membantu guru dan pelajar dalam pembelajaran yang lebih menarik. Malangnya, teknologi juga boleh mengganggu pelajar daripada belajar (Hasmawati et al., 2020) dan menjejaskan prestasi akademik seseorang individu (Omer, 2020). Hal ini kerana, terdapat masalah penggunaan telefon pintar secara negatif yang akan memberi kesan kepada penurunan prestasi akademik pelajar. Penyelidikan oleh Mendoza et al. (2018) mendapati bahawa kekurangan tumpuan dan perhatian di dalam bilik darjah adalah disebabkan oleh gangguan telefon pintar, manakala Whelan et al. (2020) dan Samaha dan Hawi (2016) menyatakan bahawa media sosial yang berlebihan boleh menjadi penghalang kepada pembelajaran.

Fu et al. (2020) mengkaji tentang penggunaan telefon pintar secara berlebihan akan memberi kesan kepada prestasi akademik dan kesihatan pelajar. Hasil kajian tersebut mendapati bahawa penggunaan telefon pintar secara berlebihan memberi kesan kepada masalah kesihatan pelajar dan menjejaskan prestasi akademik secara negatif (Fu et al., 2020). Tambahan pula, kajian itu mendedahkan bahawa penggunaan telefon pintar boleh menyebabkan kesan buruk terhadap masalah kesihatan seperti tingkah laku nomofobia terhasil daripada ketagihan telefon pintar. Pendapat ini juga disokong oleh pengkaji Kates et al (2018), yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara pergantungan telefon pintar dan prestasi akademik pelajar. Beliau juga menyatakan bahawa penggunaan telefon pintar akan memberi kesan negatif kepada prestasi akademik pelajar pada peringkat umur menengah dan universiti.

Durak (2019) menggunakan teori kognitif sosial sebagai kerangka konseptual untuk mengkaji ketagihan telefon pintar dan tahap nomofobia dalam kalangan pelajar sekolah di Turki. Hasil kajian menunjukkan bahawa kawalan sendiri yang rendah boleh mengakibatkan pelajar mengalami ketagihan telefon pintar. Telefon pintar adalah keperluan penting dalam budaya hari ini, namun pengaruhnya terhadap golongan remaja dan bagaimana guru-guru sekolah menyesuaikan diri dengan cabaran tersebut belum diterokai. Memahami bagaimana pendidik menggambarkan pengalaman mereka dengan pelajar yang terjejas oleh ketagihan telefon pintar dan penyelesaian munasabah kepada masalah ini adalah keperluan mendesak dalam amalan pendidikan.

Teori kognitif sosial ini menyokong penerokaan yang mendalam untuk memahami lebih lanjut tentang pengaruh ketagihan telefon pintar dalam persekitaran bilik darjah kerana masalah ini kurang difahami, terutama dalam kalangan guru sekolah menengah (Gezgin et al., 2018). Kecekapan sendiri guru mempengaruhi kejayaan pengajaran (Bandura, 1977), dan kecekapan sendiri pelajar pula akan menentukan sejauh mana mereka belajar dan tindak balas tingkah laku yang diterima pelajar. Hal ini kerana penggunaan telefon pintar secara dasar telah mencipta perubahan paradigma yang perlu dikuasai oleh pendidik untuk memberi manfaat kepada pembelajaran pelajar sambil menyedari potensi masalah yang boleh ditimbulkan oleh teknologi kepada segelintir pelajar (Deaton, 2015). Mengetahui pengalaman guru dengan ketagihan pelajar dengan telefon pintar adalah penting (Kara et al., 2021; Kates et al., 2018) dan merupakan jurang literatur yang signifikan.

Metodologi

Populasi dan Sampel Kajian

Terdapat sebanyak 643 pusat tingkatan 6 di Malaysia, yang mempunyai seramai 65 000 pelajar yang mengambil peperiksaan Sijil Tinggi Persekolahan Malaysia (STPM) 2024. Formula penentuan saiz sampel dalam kajian ini diperoleh berdasarkan pemberatan mengikut kadar yang telah ditetapkan oleh Krejcie dan Morgan (1977). Menurut Krejcie dan Morgan (1977), sekiranya bilangan populasi seramai 65 000 orang, maka bilangan sampel yang sesuai adalah seramai 381 orang. Kajian ini akan menfokuskan kaedah pemilihan sampel secara rawak mudah. Pensampelan rawak ialah teknik pengambilan sampel dengan memberikan peluang sama rata kepada setiap komposisi penduduk tanpa penetapan tertentu (Sekaran, 2006; Siegel, 2012).

Instrumen Kajian

Reka bentuk soalan borang soal selidik dalam kajian ini telah dibina dan diubah suai dan diadaptasikan daripada kajian lepas yang menggunakan pemboleh ubah yang sama dalam kajian ini. Soalan soal selidik tingkah laku nomofobia telah dilaksanakan oleh pengkaji Jimmy Aurelio (2019) dan Janki & Bhola (2020). Seterusnya pengkaji Kshitiz et al. (2021) pula membincangkan soalan soal selidik mengenai penggunaan telefon pintar. Kajian ini menggunakan ukuran skala Likert lima mata. Menurut Cohen, Manion dan Marrison (2005), skala Likert adalah sesuai digunakan bagi menganalisa pandangan responden terhadap soalan yang diajukan kepada mereka dalam ruang yang tersusun serta berterusan dalam menganalisa persepsi pemboleh ubah kajian. Dalam instrumen skala Likert lima mata, responden diminta memberikan jawapan mereka dengan menandakan salah satu kotak yang bernombor satu sehingga lima iaitu dengan nilai satu mewakili Sangat Tidak Setuju sehingga ke nombor lima iaitu Sangat Setuju.

Kaedah Analisis Data

Kajian yang dijalankan merupakan satu kajian tinjauan dengan menggunakan kaedah kuantitatif bagi mengkaji pengaruh penggunaan telefon pintar dan perubahan tingkah laku nomofobia terhadap prestasi akademik pelajar. Oleh sebab reka bentuk kajian ini merupakan kajian kuantitatif maka, data-data yang diperlukan untuk kajian ini telah dikumpul melalui borang soal selidik. Amruddin et al. (2022) menyatakan kajian berbentuk kuantitatif yang diperolehi melalui hasil instrumen soal selidik adalah analisis data berbentuk bilangan dan angka. Dalam kajian ini pengkaji menggunakan analisis data secara inferensi dengan menggunakan regresi dan regresi berganda.

Dapatan Kajian dan Perbincangan

Dapatan kajian merupakan analisis data yang digunakan melalui kaedah soal selidik terhadap responden dan dianalisis melalui komputer dengan menggunakan perisian “Statistical Packages for Social Sciences” (SPSS) versi 26.0. Analisis ujian regresi akan melaporkan pengaruh pemboleh ubah kajian untuk mengetahui arah hubungan antara pemboleh ubah bersandar dengan tidak bersandar sama ada mempunyai hubungan yang positif atau sebaliknya serta menjawab hipotesis kajian.

Ho1: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan di antara tahap penggunaan telefon pintar dengan tingkah laku nomofobia pelajar Tingkatan 6 di Malaysia.

Merujuk keputusan dalam Jadual 1, menunjukkan R^2 bagi analisis regresi ini adalah 0.027 yang membawa maksud 2.7% peratus perubahan dalam pemboleh ubah kajian iaitu tingkah laku nomofobia adalah disebabkan perubahan atau dipengaruhi oleh pemboleh ubah tidak bersandar penggunaan telefon pintar yang diuji. Keputusan menunjukkan pemboleh ubah tingkah laku nomofobia adalah disebabkan perubahan atau dipengaruhi oleh pemboleh ubah tidak bersandar penggunaan telefon pintar di mana nilai $p = 0.000$ adalah lebih kecil daripada aras keyakinan $p < 0.05$ dengan $F = 10.412$, hipotesis Ho1 ditolak. Hal ini menerangkan secara keseluruhannya terdapat pengaruh antara penggunaan telefon pintar dengan tingkah laku nomofobia.

Dapatan kajian ini telah disokong oleh pengkaji Durak (2019) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan di antara tingkah laku nomofobia dan ketagihan telefon pintar. Beliau juga menyatakan ketagihan telefon pintar menyebabkan risiko seperti mengabaikan kerja, berasa cemas dan hilang kawalan terhadap diri mereka sendiri.

Jadual 1: Pengaruh Penggunaan Telefon pintar dengan Tingkah Laku Nomofobia

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. error	Beta	t	
1. Pemalar	2.133	0.211		10.116	0.000
2. Telefon Pintar	0.171	0.053	0.164	3.227	0.001

Pemboleh ubah bersandar: Nomofobia, $F=10.412$, $R^2= 0.027$, Sig.= 0.001

Ho2: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan di antara perubahan tingkah laku nomofobia terhadap prestasi akademik pelajar Tingkatan 6 di Malaysia.

Merujuk keputusan dalam Jadual 2, menunjukkan R^2 bagi analisis regresi ini adalah 0.025 yang membawa maksud 2.5 peratus perubahan dalam pemboleh ubah mediator kajian iaitu tingkah

laku nomofobia adalah disebabkan perubahan atau dipengaruhi oleh pemboleh ubah bersandar prestasi akademik yang diuji. Keputusan menunjukkan pemboleh ubah mediator kajian iaitu tingkah laku nomofobia adalah disebabkan perubahan atau dipengaruhi oleh pemboleh ubah bersandar prestasi akademik di mana nilai $p = 0.002$ adalah lebih kecil daripada aras keyakinan $p < 0.05$ dengan $F = 9.834$, hipotesis H_{02} ditolak. Hal ini menerangkan secara keseluruhannya terdapat hubungan antara tingkah laku nomofobia dengan prestasi akademik pelajar.

Dapatan kajian ini turut disokong oleh pengkaji lepas Gezgin et al. (2018) yang menyatakan ketagihan media sosial adalah ketagihan tingkah laku yang mengakibatkan perkembangan psikososial yang rendah dan prestasi akademik yang lemah. Pendapat ini juga turut disokong oleh pengkaji Ahmed et al. (2019) yang menerangkan pengaruh tingkah laku nomofobia di kalangan pelajar kolej dan mengesahkan bahawa ia menyebabkan prestasi akademik yang buruk. Durak (2019) menyelidik pemboleh ubah yang berkaitan dengan tingkah laku nomofobia dan media sosial di kalangan pelajar mendapati terdapat hubungan antara kekerapan penggunaan dan tingkah laku nomofobia. Menurut Anshari et al. (2019) nomofobia akan memberi kesan psikologi, sosial, prestasi akademik, kesan tidur yang tidak cukup, kegelisahan, kemurungan dan tekanan.

Jadual 2: Pengaruh Tingkah Laku Nomofobia dengan Prestasi Akademik

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. error	Beta	t	
1.Pemalar	6.889	0.628		10.966	0.000
2. Nomofobia	-0.682	0.218	-0.159	-3.136	0.002

Pemboleh ubah bersandar: Prestasi Akademik, $F=9.834$, $R^2=0.025$, $Sig.=0.002$

Ho3: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan di antara tingkah laku nomofobia sebagai mediator penggunaan telefon pintar dengan prestasi akademik pelajar Tingkatan 6 di Malaysia.

Merujuk keputusan dalam Jadual 3, menunjukkan R^2 bagi analisis regresi ini adalah 0.027 yang membawa maksud 2.7% peratus perubahan dalam pemboleh ubah bersandar iaitu prestasi akademik adalah disebabkan perubahan atau dipengaruhi oleh pemboleh ubah tidak bersandar penggunaan telefon pintar dan tingkah laku nomofobia yang diuji dalam kajian ini. Keputusan menunjukkan signifikan pada nilai $p = 0.006$ adalah lebih kecil daripada aras keyakinan $p < 0.05$ dengan $F = 5.172$ apabila pemboleh ubah penggunaan telefon pintar digabungkan dengan prestasi akademik pelajar dalam membuat jangkaan kajian tingkah laku nomofobia terhadap pelajar. Hal ini menerangkan secara keseluruhannya terdapat hubungan antara tingkah laku nomofobia dengan penggunaan telefon pintar dan prestasi akademik pelajar.

Nilai “unstandardized coefficients” merupakan nilai yang digunakan dalam membentuk persamaan kaedah regresi. Nilai F yang positif sederhana menunjukkan signifikan analisis perkaitan pemboleh ubah dalam kajian ini. Hal ini bermaksud di antara penggunaan telefon pintar dan tingkah laku nomofobia yang akan membentuk perkaitan dengan prestasi akademik pelajar. Pengkaji akan menggunakan analisis pekali regresi bagi menyelidik dan mengetahui pemboleh ubah yang manakah dapat mempengaruhi pemboleh ubah bersandar.

Hasil dapatan kajian menunjukkan penggunaan telefon pintar dan tingkah laku nomofobia mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik pelajar. Hal ini terbukti apabila nilai B pemboleh ubah tidak bersandar menunjukkan pengaruh yang negatif dengan prestasi akademik pada aras $p < 0.05$, hipotesis H_{03} ditolak. Angka pada bacaan B membawa maksud jika pertambahan 1 unit dalam pemboleh ubah penggunaan telefon pintar akan menurunkan sebanyak 0.656 unit dalam prestasi akademik pelajar, dan pertambahan 1 unit dalam pemboleh ubah tingkah laku nomofobia akan menurunkan sebanyak 0.167 unit dalam prestasi akademik pelajar. Maka persamaan regresi kajian ini dibentuk adalah seperti dalam Rajah 1 Model Analisis Regresi.

Kajian lepas menunjukkan bahawa ketagihan telefon pintar dan tempoh penggunaan internet yang tinggi memberi kesan kepada peningkatan tahap nomofobia dalam kalangan pelajar (Durak, 2019; Gezgin & Cakir, 2016). Kebanyakan kajian lepas juga menunjukkan perempuan mencatatkan nomofobia yang lebih tinggi berbanding lelaki (Aguilera-Manrique et al., 2018; Gezgin & Cakir, 2016; Uysal, Ozen & Madenoglu, 2016; Yildirim et al., 2016). Bagaimanapun, dapatan kajian Irfan et al. (2017) dan Jilisha et al. (2019) menunjukkan sebaliknya. Pelajar yang menghadapi masalah pembelajaran tahap ringan juga menunjukkan tempoh penggunaan telefon pintar yang tinggi dengan sebahagian daripadanya menggunakannya telefon pintar setiap hari tanpa dikenakan had oleh ibu bapa (Glumbic et al., 2020).

Jadual 3: Analisis Regresi Berganda Nomofobia dan Penggunaan Telefon Pintar terhadap Prestasi Akademik

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. error	Beta	t	
1. Pemalar	7.471	1.021		7.319	0.000
2. Nomofobia	-0.167	0.231	-0.037	-0.723	0.470
3. Telefon Pintar	-0.656	0.221	-0.153	-2.973	0.003

Pemboleh ubah bersandar: prestasi akademik, $F=5.172$, $R^2=0.027$, $\text{Sig.}=0.006$, $p<0.05$

$$\text{Model Regresi Berganda } Y = 7.471 - 0.167 - 0.656 + \varepsilon$$

Rajah 1: Model Analisis Regresi Berganda Nomofobia dan Penggunaan Telefon Pintar terhadap Prestasi Akademik

Ringkasan Statistik Analisis Data

Jadual 4 menunjukkan keputusan hipotesis kajian adalah ditolak kerana terdapat hubungan yang signifikan antara pemboleh ubah tidak bersandar dengan pemboleh ubah bersandar.

Jadual 4: Ringkasan Statistik Analisis Data

Hipotesis Kajian	Jenis Analisis	Keputusan
Ho1 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan di antara tahap penggunaan telefon pintar dengan tingkah laku nomofobia pelajar Tingkatan 6 di Malaysia.	Analisis Inferensi (Regresi)	F:10.412, R^2 :0.027 P:0.001, $P < 0.05$ Hipotesis ditolak
Ho2 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan di antara perubahan tingkah laku nomofobia terhadap prestasi akademik pelajar Tingkatan 6 di Malaysia	Analisis Inferensi (Regresi)	F:9.834, R^2 :0.025 P:0.002, $P < 0.05$ Hipotesis ditolak
Ho3 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan di antara tingkah laku nomofobia sebagai mediator penggunaan telefon pintar dengan prestasi akademik pelajar Tingkatan 6 di Malaysia.	Analisis Inferensi (Regresi Berganda)	F:5.172, R^2 :0.027 P:0.006, $P < 0.05$ Hipotesis ditolak

Kesimpulan dan Cadangan

Dapatan kajian regresi menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan telefon pintar dan tingkah laku nomofobia. Seterusnya, keputusan juga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan di antara perubahan tingkah laku nomofobia terhadap prestasi akademik pelajar. Sementara bagi ujian Regresi Berganda pula menunjukkan bahawa penggunaan telefon pintar dan tingkah laku nomofobia mempunyai pengaruh yang signifikan dengan prestasi akademik pelajar. Hal ini terbukti apabila nilai B dalam pemboleh ubah tidak bersandar menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik pada aras $p < 0.05$.

Pihak Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) dan Institusi Pengajian Tinggi (IPT) sangat menitikberatkan pendidikan dalam kemajuan negara. Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh bagi mewujudkan insan yang seimbang dan harmoni dari segi emosi, rohani, intelek dan jasmani. Pelbagai strategi telah dilaksanakan untuk memajukan bidang pendidikan supaya dapat melahirkan masyarakat yang berilmu. Oleh itu, pihak berkepentingan perlu melaksanakan strategi polisi dan peraturan yang sebaiknya dalam mengawal penggunaan telefon pintar yang semakin menjadi ketagihan pelajar. Kajian ini berharap dapat membantu semua pihak berkepentingan untuk mengehadkan penggunaan dan memantau penggunaan telefon pintar di dalam bilik darjah dan di rumah untuk kesihatan serta kebajikan semua pelajar bagi melahirkan modal insan yang seimbang dan berketerampilan.

Penghargaan

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan di Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM) kerana telah memberi ruang dan peluang dalam menghasilkan penulisan ini. Terima kasih juga diucapkan kepada penyelia utama penulis iaitu Profesor Dr Mohd Abdullah bin Jusoh dan penyelia kedua Dr Rogis bin Baker di atas tunjuk ajar yang diberikan terutama berkaitan dengan proses penulisan kajian. Penulis juga ingin merakamkan ribuan penghargaan kepada barisan pensyarah dari Fakulti Pengajian dan

Pengurusan Pertahanan di atas sumbangan pengetahuan, pengalaman dan sokongan yang berterusan.

Rujukan

- Aguilera-Manrique, G., Marquez -Hernandez, V. V., Alcarez-Cordoba, R., Granados- Gamez, G., Gutierrez-Puertas, V., & Gutierrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *Journal Computers Informatics Nursing PLoS ONE*, 13(8). doi:10.1371/journal.pone.0202953.
- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., & Samuel, A. J. (2019). Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian journal of psychiatry*, 61(1), 77.
- Anderson, M., & Jingjing, J. (2018). *Teens' social media habits and experiences*. Pew Research Center, Washington, D.C.
- Ansari, J. A. N., & Khan, N. A. (2020). Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning. *Smart Learning Environments*, 7(1), 1-16.
- Anshari M, Alas Y, Sulaiman E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Child Youth Stud*, 14: 242–247.
- Auxier, B. (2020). 64% of American say social media is having a mostly negative effect on how things in the U.S. are going today. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/10/15/64-of-americans-say-social-media-have-a-mostly-negative-effect-on-the-way-things-are-going-in-the-u-s- today/>
- Baert, S., Vujic, S., Amez, S., Claeskens, M., Daman, T., Maeckelberghe, A., Omeij, E., & De Marez, L. (2020). Smartphone use and academic performance: Correlation or causal relationship? *Journal of Personality and Social Psychology, Kyklos*, 73(1), 22–46. <https://doi.org/10.1111/kykl.12214>.
- Balhara, Y., Harshwardhan, M., Kumar, R., & Singh, S. (2018). Extent and pattern of problematic internet use among school students from Delhi: Findings from the cyber awareness programme. *Asian Journal of Psychiatry*, 34, 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.04.010>.
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28).
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media psychology*, 3(3), 265-299.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
- Betoncu, O., & Ozdamli, F. (2019). The disease of 21st century: Digital Disease. *TEM Journal*. 8 (2). 598-603.
- Busebaia, T. J. A., & John, B. (2020). Can flipped classroom enhance class engagement and academic performance among undergraduate pediatric nursing students? A mixed-methods study. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 15(1), 1-16.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2005). *Research Methods in Education*. (5th ed.). London: Routledge.

- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145-150.
- Deaton, S. (2015). Social learning theory in the age of social media: Implications for educational practitioners. *Journal of Educational Technology*, 12(1), 1-6.
- 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>.
- Dixson, D. D., & Worrell, F. C. (2016). Formative and summative assessment in the classroom. *Theory Into Practice*, 55(2), 153-159.
- Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS*, 4th ed. Sage Publications.
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O., & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: A review of existing literature. *Neuropsychiatrie*, 33(4), 179-190. <https://doi:10.1007/s40211-019-00319-8>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Journal of Addictive Behaviours*, 106. [10.1016/j.addbeh.2020.106364](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364)
- Fu, S., Chen, X., & Zheng, H. (2020). Exploring an adverse impact of smartphone overuse on academic performance via health issues: a stimulus-organism-response perspective. *Behaviour & Information Technology*, 1-13.
- Ganyaupfu, E. M. (2013). Factors Influencing Academic Achievement in Quantitative Courses among Business Students of Private Higher Education Institutions. *Journal of Education and Practice*, 4(15), 57-65.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update. (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gezgin, D. M., 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*, 4(1), 215-225.
- Glumbic, N., Brojcin, B., Zunic-Pavlovic, V., & Dordevic, M. (2020). Problematic mobile phone use among adolescents with mild intellectual disability. *Psihologija*, 53(4), 359-376.
- Hasmawati, F., Samiha, Y. T., Razzaq, A., & Anshari, M. (2020). Understanding nomophobia among digital natives: Characteristics and challenges. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 122-131.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2022). Ekonomi Malaysia harungi cabaran global. Jabatan Penerangan Malaysia. Diperolehi dari <https://newss.statistics.gov.my/newss-portalx/ep/epProductCatalogForm.seam?cid=896327>.
- Janki, B., & Bhola N. (2019). *Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India*. Director General, Armed Forces Medical Services. Published by Elsevier, a division of RELX India Pvt. Ltd. All rights reserved.

- Jilisha G, Venkatachalam J, Menon V, Olickal JJ. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students Puducherry, India. *Indian J Psychol Med*, 41(6): 541–548. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19 PMID: 31772441.
- Jimmy A. R., Rosales H.G., Rita R. G. L., Eder A.V, Carmen R M-A, Jose L C-S. (2019). Determining Symptomatic Factors of Nomophobia in Peruvian Students from the National University of Engineering: National University of Engineering Peru, *Appl. Sci*, 9(9), 1814.
- Jun, S. (2016). The reciprocal longitudinal relationships between mobile phone addiction and depressive symptoms among Korean adolescents. *Computers in Human Behavior*, 58, 179–186.
- Kates, A. W., Wu, H., & Coryn, C. L. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education*, 127, 107-112
- Kaviani F, Robards B, Young KL, Koppel S. (2020). Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17) :6024.
- Khang, H., Han, E. K., & Ki, E. J. (2014). Exploring influential social cognitive determinants of social media use. *Computers in Human Behaviour*, 36, 48-55.
- Kshitiz S, Sarathamani T, Sunil K.B & Hemant K.S (2021). Smartphone-induced Behaviour: Utilisation, Benefits, Nomophobic Behaviour and Perceived Risks. *Journal of Creative Communications*, 1-21.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144
- Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. (1977). Determining Sample Size For Research Educational and Psychological Measurement. *Open Journal of Social Sciences*, 30: 607 – 610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>.
- Kudelich, A. (2018). *Teaching English Language Learners: A Qualitative Descriptive Study of Teachers' Self-Efficacy* (Order No. 13419039). Available from Dissertations & Theses @ Grand Canyon University. (2158339900).
- Laporan Indeks Kebahagiaan Rakyat Malaysia, (2021). Majlis Penlancaran Laporan Indeks Kebahagiaan Rakyat Malaysia. Diperolehi dari https://v1.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/cone&menu_id=Z3FOTEF5Tlp5WG EyL3hFdck3dC9vdz09
- Lin, T.T.C., & Chiang, Y-H. (2017). Investigating predictors of smartphone dependency symptoms and effects on academic performance, improper phone use and perceived sociability. *International Journal of Mobile Communications*, 15(6), 655-676.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149-157. doi:10.1016/j.envres.2018.01.015.
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52–60.
- Muhamad Faisal Ashaari, Nor Faizah Ismail, Rosmawati Mohamad Rasit, Hasanah Khafidz & Khazri Osman. (2021). Pola penggunaan media sosial dalam kalangan remaja Malaysia. *Buku Prosiding Simposium Dunia Dakwah Digital*, 131-152.

- Ng, S.F.; Che Hassan, N.S.I.; Mohammad Nor, N.H.; Abdul Malek, N.A. (2017). The Relationship between Smartphone Use and Academic Performance: A Case of Students in a Malaysian Tertiary Institution. *Malays. Online J. Educ. Technol.*, 5, 58–70.
- O'Keefe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). Clinical report. The impact of social media on children, adolescents and families. *American Academy of pediatrics*, 127(4), 799-805.
- Omer, O. Z. E. R. (2020). Smartphone addiction and fear of missing out: Does smartphone use matter for students' academic performance? *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 344-355
- Onal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 5(2), 437–449.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601-613.
- Pintrich, P. R. and Elisabeth, V. D. (2007). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 33-40.
- Rashid, J. A., Aziz, A. A., Rahman, A. A., Saaid, S. A., & Ahmad, Z. (2020). The influence of mobile phone addiction on academic performance among teenagers. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(3).
- Rodriguez-Garcia, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone-a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). doi:10.3390/ijerph17020580Rosales-Huamani.
- Rubin, A., & Peltier, E. (2018, September 20). France bans smartphones in schools through 9th grade. Will it help students? The New York Times. Retrieved April 6, 2024, from <https://www.nytimes.com/2018/09/20/world/europe/france-smartphones-schools.html>.
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia: the fear of being without their phone. Retrieved April 6, 2024, from <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2013). *Research methods for business*. A Skill Building Approach (6th ed.). West Sussex, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325
- Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M., & Khan, A. (2018). A study to access the degree of nomophobia among the undergraduate students of a medical college in Bhopal. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(6), 2442-2445.
- Siti Jamiaah Abdul Jalil, Nurfarahain Abu Bakar, Juwairiah Hassan. (2020). Pengawalan ibu bapa berkerjaya terhadap penggunaan gajet dalam kalangan kanak-kanak: satu kajian kes. Kertas kerja bicara dakwah kali ke 21: Dakwah Dalam Talian Semasa Pandemik.
- Suhaniya Kalaisilven & Mohamad Fauzi Sukimi. (2019). Kawalan ibu bapa terhadap anak-anak dalam penggunaan media sosial. *Akademika*, 89(1), 111-124.
- Tekkam, S. D., Bala, S. & Pandve, H. (2021). Consequence of phubbing on psychological distress among the youth of hyderabad. Retrieved 6 April, 2014 from <http://www.mjdrdypv.org>. Vidic.

- Terrell, S. (2015). *Writing a proposal for your dissertation: guidelines and examples*. New York: Guilford Press
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018a). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17
- Uysal S., Ozen, H., & Madenoglu, C. (2016). Social phobia in Higher Education: the influence of nomophobia on social. *The Global eLearning Journal*, 5(2), 1-8.
- Veerapu, N., Philip, R.K.B., Vasireddy, H., Gurralla, S., & Kanna, S.T. (2019). A study on nomophobia and its correlation with sleeping difficulty and anxiety among medical students in a medical college, Telangana. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(5), 2074-2076.
- Whelan, E., Islam, A. N., & Brooks, S. (2020). Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers & Education*, 143, 103692.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.