



Semarak International Journal of Innovation in Learning and Education

Journal homepage:
<https://semarakilmu.my/index.php/sijile/index>
ISSN: 3030-5268



Nomofobia dalam Kalangan Pelajar Jabatan Teknologi Maklumat dan Komunikasi, Politeknik Sultan Idris Shah

Nomophobia among Students of The Department of Information Technology and Communication, Sultan Idris Shah Polytechnic

Mohd Syamsul Ariff Ghazalli^{1,*}, Nur Hidayati Sanusi²

¹ Jabatan Teknologi Maklumat dan Komunikasi, Politeknik Sultan Idris Shah, Sungai Air Tawar, Selangor, Malaysia

² Jabatan Pengajian Am, Politeknik Sultan Idris Shah, Sungai Air Tawar, Selangor, Malaysia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 17 October 2024

Received in revised form 9 November 2025

Accepted 15 November 2025

Available online 2 December 2025

ABSTRACT

Perkembangan teknologi komunikasi telah membawa kepada peningkatan kebergantungan terhadap telefon pintar, terutamanya dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. Fenomena ini mendorong kepada isu nomofobia, iaitu ketakutan atau keresahan apabila tidak dapat mengakses telefon pintar. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengenal pasti tahap penggantungan terhadap telefon pintar, menilai kesan nomofobia terhadap pembelajaran, kesihatan mental dan hubungan sosial, serta menganalisis hubungan antara tempoh penggunaan telefon dengan tahap nomofobia dalam kalangan pelajar Jabatan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (JTMK) di Politeknik Sultan Idris Shah (PSIS). Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif berbentuk tinjauan deskriptif dengan kaedah persampelan bertujuan. Instrumen kajian adalah soal selidik berstruktur berasaskan skala Likert lima mata yang diuji kebolehpercayaannya melalui analisis Cronbach's Alpha. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensi, termasuk ujian Korelasi Pearson. Hasil kajian menunjukkan bahawa tahap penggantungan terhadap telefon pintar berada pada tahap sederhana. Kesan nomofobia terhadap kesihatan mental dan hubungan sosial juga berada pada tahap sederhana, manakala kesannya terhadap aspek pembelajaran dan kesihatan fizikal adalah rendah dan terkawal. Dapatan turut menunjukkan tiada hubungan yang signifikan antara tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari dengan tahap nomofobia. Kesimpulannya, isu nomofobia dalam kalangan pelajar adalah sederhana dan dipengaruhi oleh faktor selain daripada tempoh penggunaan, seperti kebergantungan emosi dan tujuan penggunaan. Kajian ini mencadangkan intervensi berbentuk literasi digital dan kajian lanjutan bersifat kualitatif bagi memahami isu ini secara lebih mendalam.

The advancement of communication technology has led to an increasing dependency on smartphones, particularly among students in higher education institutions. This phenomenon has given rise to the issue of nomophobia, which refers to the fear or anxiety experienced when unable to access a smartphone. This study aims to identify the level of smartphone dependency, assess the effects of nomophobia on learning,

* Corresponding author.

E-mail address: syamsularif@psis.edu.my

<https://doi.org/10.37934/sijile.7.1.2835>

Keywords:

Nomofobia; telefon pintar; kesihatan mental; hubungan sosial; prestasi akademik

Nomophobia; smartphone; mental health; social relationships; academic performance

mental health, and social relationships, and analyze the relationship between the duration of smartphone use and the level of nomophobia among students of the Department of Information Technology and Communication (JTMK) at Politeknik Sultan Idris Shah (PSIS). This research employed a quantitative descriptive survey design using purposive sampling. The research instrument was a structured questionnaire based on a five-point Likert scale, tested for reliability using Cronbach's Alpha analysis. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics, including Pearson's Correlation test. The findings revealed that the level of smartphone dependency was moderate. The effects of nomophobia on mental health and social relationships were also at a moderate level, while its impact on learning and physical health was low and manageable. The results also indicated no significant relationship between the daily duration of smartphone use and the level of nomophobia. In conclusion, the issue of nomophobia among students was found to be moderate and influenced by factors other than usage duration, such as emotional dependency and purpose of use. The study suggests implementing digital literacy interventions and conducting further qualitative research to gain deeper insights into this issue.

1. Pengenalan

Perkembangan teknologi komunikasi, khususnya telefon pintar, telah mengubah cara manusia berinteraksi, bekerja dan menjalani kehidupan seharian. Penggunaan telefon pintar secara berlebihan kini menjadi fenomena global, terutama dalam kalangan remaja dan pelajar institusi pengajian tinggi. Salah satu kesan yang semakin ketara ialah nomofobia iaitu istilah yang merujuk kepada ketakutan atau keresahan apabila seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan telefon pintarnya.

Kajian ini memfokuskan kepada pelajar Jabatan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (JTMK), Politeknik Sultan Idris Shah (PSIS), kerana kumpulan ini dilihat terdedah kepada penggunaan telefon pintar yang tinggi. Tahap kebergantungan terhadap telefon serta kesan psikologi dan sosial akibat nomofobia perlu dikenal pasti bagi merancang intervensi yang bersesuaian.

2. Kajian Literatur

Nomofobia atau ketakutan berlebihan apabila tidak dapat mengakses telefon pintar telah menjadi isu yang semakin membimbangkan dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. Kajian Yildirim *et al.*, [1] mengenal pasti empat dimensi utama nomofobia: ketidakupayaan untuk berkomunikasi, kehilangan hubungan sosial, ketidakupayaan untuk mengakses maklumat dan ketidakselesaan apabila tidak dapat menggunakan telefon pintar.

Di Malaysia, kajian Mohd Shahar [2] mendapati bahawa 51% pelajar universiti mengalami nomofobia yang dikaitkan dengan tekanan dan kebimbangan. Kajian Çırak *et al.*, [3] menunjukkan bahawa ketagihan digital, hubungan sosial dan kepuasan hidup memainkan peranan penting dalam tahap nomofobia dalam kalangan pelajar universiti.

Hubungan antara nomofobia dan fenomena "fear of missing out" (FOMO) juga telah dikaji. Kajian Gezgin *et al.*, [4] mendapati bahawa terdapat hubungan positif antara nomofobia dan FOMO dalam kalangan pelajar universiti Turki. Selain itu, kajian Gezgin *et al.*, [5] menunjukkan bahawa tahap nomofobia adalah tinggi dalam kalangan calon guru di Turki.

Dalam konteks tempatan, kajian Kamarulzaman [6] mendapati bahawa pelajar universiti di Selangor menunjukkan tahap nomofobia yang sederhana hingga tinggi dengan faktor demografi seperti jantina dan umur memainkan peranan. Kajian [7] pula menekankan bahawa nomofobia boleh menjejaskan proses pembelajaran pelajar terutamanya dalam aspek tumpuan dan prestasi akademik.

Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahawa nomofobia adalah isu yang kompleks dan multifaktorial yang memerlukan pendekatan holistik dalam menangani kesannya terhadap kesejahteraan pelajar.

2.1 Objektif Kajian

1. Menenal pasti tahap kebergantungan terhadap telefon pintar dalam kalangan pelajar JTMK PSIS.
2. Menilai kesan nomofobia terhadap aspek pembelajaran, kesihatan mental dan hubungan sosial pelajar.
3. Menganalisis hubungan antara tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari dengan tahap nomofobia dalam kalangan pelajar JTMK PSIS.

2.2 Soalan Kajian

1. Apakah tahap kebergantungan pelajar JTMK PSIS terhadap telefon pintar?
2. Apakah kesan nomofobia yang dialami oleh pelajar dari aspek pembelajaran, kesihatan, dan sosial?
3. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari dengan tahap nomofobia dalam kalangan pelajar JTMK PSIS?

3. Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk tinjauan deskriptif bagi menilai tahap nomofobia dalam kalangan pelajar Jabatan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (JTMK) di Politeknik Sultan Idris Shah (PSIS). Pemilihan kaedah ini adalah sesuai untuk mendapatkan gambaran menyeluruh berkaitan tahap penggantungan terhadap telefon pintar serta kesan nomofobia terhadap aspek pembelajaran, kesihatan mental, dan hubungan sosial pelajar.

3.1 Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan deskriptif dengan pengumpulan data melalui soal selidik berstruktur. Pendekatan ini membolehkan pengkaji mengukur tahap kecenderungan dan persepsi responden secara kuantitatif berdasarkan pemboleh ubah yang dikaji.

3.2 Sampel dan Teknik Persampelan

Sampel kajian terdiri daripada pelajar semester 1 hingga semester 5 JTMK di PSIS. Teknik persampelan bertujuan digunakan bagi memastikan pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu seperti kebolehpakaian dan kesesuaian dengan objektif kajian. Seramai 208 orang pelajar telah terlibat sebagai responden kajian ini.

3.3 Instrumen Kajian

Instrumen kajian merupakan soal selidik berstruktur yang dibina berdasarkan skala Likert lima mata (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju). Soal selidik ini terbahagi kepada tiga bahagian utama iaitu:

- Bahagian A: Maklumat demografi dan tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari.
- Bahagian B: Tahap pergantungan terhadap telefon pintar.
- Bahagian C: Kesan nomofobia dalam kalangan pelajar dari aspek pembelajaran, kesihatan mental dan hubungan sosial.

3.4 Ujian Kebolehpercayaan Instrumen

Bagi memastikan kebolehpercayaan instrumen, satu kajian rintis telah dijalankan melibatkan 30 orang pelajar. Hasil analisis menunjukkan nilai Cronbach's Alpha bagi semua konstruk melebihi 0.70, membuktikan instrumen mempunyai tahap kebolehpercayaan yang baik.

Bagi konstruk B (Tahap Pergantungan Telefon Pintar), nilai Cronbach's Alpha ialah 0.798, menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang tinggi. Nilai Corrected Item-Total Correlation bagi item-item dalam konstruk ini berada dalam julat 0.444 hingga 0.636, menggambarkan hubungan sederhana hingga kuat antara setiap item dengan skala keseluruhan. Item dengan nilai tertinggi adalah B7 (0.636) dan B6 (0.625), manakala item terendah adalah B3 (0.444) dan B4 (0.453). Namun begitu, semua item dikekalkan kerana masih melepasi nilai ambang minimum iaitu 0.30.

Bagi konstruk C (Kesan Nomofobia), nilai Cronbach's Alpha keseluruhan adalah 0.847, menunjukkan kebolehpercayaan yang sangat tinggi. Item dengan nilai Corrected Item-Total Correlation tertinggi ialah C2 (0.866), diikuti oleh C5 (0.713) dan C6 (0.730). Sebaliknya, item C7 (0.437) dan terutamanya C8 (0.218) menunjukkan nilai yang lebih rendah. Mengikut garis panduan [8] dan [9], item C8 dicadangkan untuk digugurkan kerana nilai yang rendah menunjukkan ketidaksesuaian dengan konstruk yang diukur.

Secara keseluruhannya, analisis kebolehpercayaan membuktikan bahawa semua item dalam konstruk B dan sebahagian besar dalam konstruk C adalah stabil dan konsisten, kecuali C8 yang telah digugurkan bagi meningkatkan kebolehpercayaan skala.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dijalankan secara atas talian dan secara bersemuka menggunakan borang soal selidik Google Form. Responden diberikan taklimat ringkas berkenaan tujuan kajian, kerahsiaan data serta hak untuk menarik diri pada bila-bila masa.

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan Perisian Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26.0. Teknik analisis yang digunakan meliputi:

- Analisis Statistik Deskriptif: Min, sisihan piawai dan peratusan bagi menilai tahap pergantungan telefon pintar serta kesan nomofobia.
- Analisis Inferensi: Ujian Korelasi Pearson digunakan untuk menilai hubungan antara tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari dengan tahap nomofobia.

3.7 Interpretasi Skor Min

Interpretasi skor min berdasarkan skala Likert lima mata adalah mengikut pendapat [10] dan [11] seperti berikut:

Jadual 1
Jadual interpretasi skor min

Julat skor min	Tahap
1.00 – 1.80	Sangat Rendah
1.81 – 2.60	Rendah
2.61 – 3.40	Sederhana
3.41 – 4.20	Tinggi
4.21 – 5.00	Sangat Tinggi

3.8 Etika Kajian

Kajian ini mematuhi etika penyelidikan dengan memastikan kerahsiaan maklumat responden terpelihara sepenuhnya. Penyertaan adalah secara sukarela, dan semua responden diberikan penjelasan berkaitan tujuan serta prosedur kajian.

4. Dapatan dan Perbincangan

Bab ini membentangkan hasil dapatan kajian yang diperolehi melalui analisis data soal selidik yang telah diedarkan kepada responden kajian, iaitu pelajar Semester 1 hingga Semester 4 Jabatan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (JTMK) di Politeknik Sultan Idris Shah (PSIS). Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap pergantungan terhadap telefon pintar, kesan nomofobia yang dialami oleh pelajar serta hubungan antara tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari dengan tahap nomofobia.

Analisis data telah dijalankan menggunakan Perisian Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26.0, melibatkan analisis statistik deskriptif (min dan sisihan piawai) dan inferensi (Ujian Korelasi Pearson). Dapatan kajian dibahagikan kepada empat bahagian utama selaras dengan objektif kajian iaitu profil demografi responden, tahap kebergantungan terhadap telefon pintar, Kesan nomofobia dalam kalangan pelajar dan hubungan antara tempoh penggunaan telefon pintar dan tahap nomofobia. Setiap hasil analisis akan disusuli dengan interpretasi untuk menerangkan pola, kecenderungan serta implikasi terhadap isu nomofobia dalam kalangan pelajar JTMK PSIS.

4.1 Profil Demografi Responden

Jadual 2
Profil demografi responden

Semester	Jantina	Melayu	India	Lain-lain	Jumlah
Semester 1	Lelaki	24	0	0	24
	Perempuan	16	4	0	20
	Jumlah	40	4	0	44
Semester 2	Lelaki	28	0	0	28
	Perempuan	48	0	8	56
	Jumlah	76	0	8	84
Semester 3	Lelaki	24	12	0	36
	Perempuan	8	8	0	16
	Jumlah	32	20	0	52
Semester 4	Lelaki	24	0	0	24
	Perempuan	4	0	0	4
	Jumlah	28	0	0	28
Keseluruhan	Lelaki	100	12	0	112
	Perempuan	76	12	8	96
	Jumlah	176	24	8	208

Jadual 2 di atas menunjukkan taburan responden mengikut semester pengajian, jantina dan kaum. Dapatan menunjukkan bilangan responden lelaki (112 orang, 53.8%) lebih tinggi berbanding perempuan (96 orang, 46.2%). Dari segi kaum, majoriti responden ialah Melayu (176 orang, 84.6%), diikuti India (24 orang, 11.5%) dan lain-lain (8 orang, 3.8%).

Semester 2 mencatat bilangan responden tertinggi (84 orang), manakala Semester 4 mencatat bilangan terendah (28 orang). Menariknya, majoriti responden kaum India tertumpu di Semester 3, manakala kaum lain-lain hanya terdapat dalam kalangan perempuan di Semester 2.

4.2 Objektif 1: Tahap Kebergantungan Terhadap Telefon Pintar

Jadual 3

Tahap kebergantungan terhadap telefon pintar

Item	Min	Sisihan Piawai	Tahap
B1. Gelisah jika bateri telefon habis.	2.8846	1.17385	Sederhana
B2. kerap periksa telefon walaupun tiada notifikasi.	3.4038	1.27798	Sederhana
B3. Panik jika tertinggal telefon di rumah.	3.4808	1.35476	Tinggi
B4. Lebih suka guna telefon berbanding berbual.	2.5577	1.16989	Rendah
B5. Guna telefon dalam situasi tidak sesuai.	2.4038	1.21599	Rendah
B6. Sukar tidur kerana guna telefon sebelum tidur.	2.3269	1.19129	Rendah
B7. Rasa kehilangan jika tidak boleh akses media sosial.	2.4423	1.10184	Rendah
Min Keseluruhan	2.7857	0.76989	Sederhana

Dapatan menunjukkan tahap kebergantungan terhadap telefon pintar dalam kalangan pelajar JTMK PSIS berada pada tahap sederhana (min keseluruhan = 2.7857). Item yang paling tinggi ialah “berasa panik jika tertinggal telefon” (min = 3.4808, tahap tinggi), menunjukkan telefon pintar menjadi keperluan penting dalam kehidupan pelajar.

Tabiat memeriksa telefon walaupun tiada notifikasi juga berada pada tahap sederhana (min = 3.4038), mencerminkan kecenderungan pelajar untuk sentiasa terhubung. Namun, penggunaan dalam situasi tidak sesuai, kesukaran tidur dan kecenderungan lebih suka berkomunikasi melalui telefon berbanding secara bersemuka berada pada tahap rendah, menandakan pelajar masih mampu mengawal penggunaan dalam situasi tertentu.

4.3 Objektif 2: Kesan Nomofobia Terhadap Pembelajaran, Kesihatan Mental dan Hubungan Sosial

Jadual 4

Kesan nomofobia terhadap pembelajaran, kesihatan mental dan hubungan sosial

Item	Min	Sisihan Piawai	Tahap
C1. Gangguan dalam pembelajaran kerana telefon.	2.6923	1.18832	Sederhana
C2. Sukar fokus dalam kelas akibat telefon.	2.4808	1.17116	Rendah
C3. Sukar tidur kerana guna telefon.	2.2500	1.17749	Rendah
C4. Gelisah jika tidak dapat periksa telefon.	2.7692	1.17322	Sederhana
C5. Pernah cuba kurangkan penggunaan tetapi gagal.	2.7885	1.08279	Sederhana
C6. Percaya diri ketagih dengan telefon.	3.0769	1.25642	Sederhana
C7. Penggunaan telefon ganggu hubungan sosial.	2.9615	1.24274	Sederhana
Min Keseluruhan	2.7170	0.83618	Sederhana

Tahap kesan nomofobia dalam kalangan pelajar berada pada tahap sederhana (min keseluruhan = 2.7170). Item tertinggi ialah “percaya diri ketagih dengan telefon” (min = 3.0769), diikuti “penggunaan telefon ganggu hubungan sosial” (min = 2.9615).

Kesan terhadap kesihatan mental turut ditunjukkan melalui rasa gelisah apabila tidak dapat memeriksa telefon (min = 2.7692) dan kesukaran mengurangkan penggunaan telefon (min = 2.7885), yang berada pada tahap sederhana.

Dalam aspek pembelajaran, walaupun terdapat gangguan (min = 2.6923), kesan terhadap fokus dalam kelas (min = 2.4808) dan kualiti tidur (min = 2.2500) adalah pada tahap rendah, menunjukkan impaknya masih terkawal.

4.4 Objektif 3: Hubungan antara Tempoh Penggunaan Telefon Pintar dengan Tahap Nomofobia

Jadual 5

Hubungan antara tempoh penggunaan telefon pintar dengan tahap nomofobia

Pemboleh Ubah	Korelasi (r)	Nilai p (Sig.)	Interpretasi
Tahap Nomofobia × Tempoh Penggunaan Telefon	0.095	0.174	Tidak signifikan

Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi Pearson (r) = 0.095 dan nilai p = 0.174. Ini menunjukkan bahawa tiada hubungan yang signifikan antara tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari dengan tahap nomofobia dalam kalangan pelajar JTMK PSIS kerana nilai $p > 0.05$.

Walaupun terdapat korelasi positif yang sangat lemah, ia tidak cukup kuat untuk menunjukkan bahawa semakin lama seseorang menggunakan telefon pintar, semakin tinggi tahap nomofobia mereka. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti tujuan penggunaan, jenis aplikasi atau kebergantungan emosi terhadap telefon pintar.

4.5 Rumusan Dapatan

Secara keseluruhan, kajian ini mendapati bahawa pelajar JTMK PSIS mempunyai tahap pergantungan terhadap telefon pintar dan kesan nomofobia yang berada pada tahap sederhana. Walau bagaimanapun, tiada hubungan signifikan antara tempoh penggunaan telefon dengan tahap nomofobia.

Dapatan ini memberikan isyarat bahawa penggunaan telefon pintar bukan semata-mata bergantung kepada tempoh penggunaannya, tetapi lebih kepada corak penggunaan, kandungan yang diakses, dan tujuan penggunaannya. Oleh itu, usaha untuk meningkatkan kesedaran mengenai penggunaan telefon yang seimbang adalah sangat penting bagi memastikan ia tidak memberi impak negatif terhadap aspek pembelajaran, hubungan sosial dan kesejahteraan mental pelajar.

5. Kesimpulan dan Kajian Lanjutan

Secara keseluruhannya, kajian ini mendapati bahawa tahap kebergantungan terhadap telefon pintar dalam kalangan pelajar JTMK PSIS adalah pada tahap sederhana. Pelajar menunjukkan kecenderungan tinggi untuk sentiasa membawa dan memeriksa telefon, terutamanya apabila tertinggal atau kehabisan bateri, namun mereka masih mampu mengawal penggunaan dalam situasi tertentu seperti berkomunikasi secara bersemuka atau menjaga waktu tidur.

Dari segi kesan nomofobia, kajian mendapati bahawa kesannya adalah pada tahap sederhana, khususnya melibatkan aspek kesihatan mental seperti perasaan gelisah apabila tidak dapat mengakses telefon serta kesukaran mengurangkan penggunaan telefon walaupun telah mencuba. Kesan terhadap hubungan sosial juga jelas apabila terdapat gangguan dalam interaksi dengan orang sekeliling. Namun begitu, kesan nomofobia terhadap aspek pembelajaran dan kesihatan fizikal seperti pola tidur berada pada tahap rendah dan terkawal, yang menunjukkan bahawa majoriti pelajar masih dapat menyeimbangkan penggunaan telefon dengan komitmen akademik mereka.

Bagi hubungan antara tempoh penggunaan telefon pintar dengan tahap nomofobia, dapatan menunjukkan tiada hubungan yang signifikan secara statistik. Ini bermakna, kekerapan atau tempoh penggunaan telefon pintar dalam sehari tidak secara langsung menentukan tahap nomofobia. Faktor-faktor lain seperti tujuan penggunaan, kebergantungan emosi atau jenis aplikasi yang digunakan berkemungkinan lebih berpengaruh dalam membentuk tahap nomofobia seseorang.

Berdasarkan dapatan kajian ini, kajian lanjutan dicadangkan untuk memperluaskan skop penyelidikan melibatkan pelajar dari jabatan atau institusi lain bagi mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tahap nomofobia dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi di Malaysia. Kajian perbandingan antara bidang teknikal dan bukan teknikal juga wajar dijalankan bagi melihat perbezaan tahap nomofobia berdasarkan latar belakang akademik.

Selain itu, kajian secara kualitatif seperti temu bual mendalam atau perbincangan kumpulan berfokus (FGD) boleh dilaksanakan bagi memahami faktor psikologi, emosi dan sosial yang menyumbang kepada nomofobia serta impaknya secara lebih holistik. Kajian lanjutan juga boleh menumpukan kepada faktor psikososial seperti fear of missing out (FOMO), tekanan akademik, kepuasan hidup dan tahap sokongan sosial yang mungkin mempunyai hubungan lebih kuat dengan nomofobia berbanding tempoh penggunaan telefon semata-mata.

Di samping itu, disarankan kajian masa depan turut menilai keberkesanan intervensi seperti program literasi digital, kempen kesedaran atau bengkel pengurusan masa dalam membantu pelajar mengurangkan ketagihan telefon pintar. Kajian berbentuk longitudinal juga dicadangkan bagi menilai perubahan tahap nomofobia dalam tempoh masa tertentu, sejajar dengan perkembangan teknologi dan media sosial yang semakin pesat. Selain itu, instrumen kajian juga boleh ditambah baik dengan penyesuaian item yang lebih relevan dengan konteks budaya tempatan serta memasukkan konstruk baharu berkaitan strategi intervensi atau mekanisme pengurangan ketagihan digital.

Rujukan

- [1] Yildirim, Caglar, and Ana-Paula Correia. "Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire." *Computers in human behavior* 49 (2015): 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- [2] N. Mohd Shahr, "Implication of noticing and changing nomophobia : The perspective of university students with high and moderate nomophobia in Malaysia," *Asian Journal of Medicine and Health Sciences*, vol. 4, no. 2, pp. 45-52, 2021. <https://doi.org/10.30659/ajmhs.4.2.45-52>
- [3] Çırak, Müfide, and Meliha Tuzgöl Dost. "Nomophobia in university students: The roles of digital addiction, social connectedness, and life satisfaction." *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 12, no. 64 (2022): 35-52. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095905>
- [4] Gezgin, Deniz Mertkan, Nazire Burcin Hamutoglu, Gozde Sezen-Gultekin, and Orhan Gemikonakli. "Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students." *Cypriot Journal of Educational Sciences* 13, no. 4 (2018): 549-561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>
- [5] Gezgin, Deniz Mertkan, Nazire Burcin Hamutoglu, Gozde Sezen-Gultekin, and Tuncay Ayas. "The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents." *International Journal of Research in Education and Science* 4, no. 2 (2018): 358-374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- [6] M. Kamarulzaman, "A survey on the role demographic factors and university students' nomophobia," *Academia Journal*, vol. 10, no. 4, pp. 123-130, 2020. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2020.3.123>
- [7] N. Hamzah, "Nomophobia and its relationship to learning process among Malaysian undergraduates in higher learning institution.," *Attarbawiy: Malaysian Online Journal of education*, vol. 2, no. 1, pp. 15-22, 2019.
- [8] Pallant, J. "SPSS Survival Manual: A Step by Step to Data Analysis." (2011).
- [9] J. B. B. B. & A. R. Hair, *Multivariate data Analysis* (7th. ed), Pearson., 2010.
- [10] J.M. M. Konting, *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2005.
- [11] Y. P. Chua, *Kaedah dan statistik penyelidikan: Asas statistik penyelidikan (Edisi Ketiga).*, Malaysia: McGraw Hill Education, 2014.