

Artikel

Hubungan Antara Ketagihan Telefon Pintar dan Persepsi Stres dalam Kalangan Pelajar Universiti (*Relationship between Smartphone Addiction and Perception of Stress among University Students*)

Muhammad Audi Nabil Mat Isa & Suzana Mohd Hoesni*

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia (Psitra), Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

*Pengarang Koresponden:: smh@ukm.edu.my

Diserah: 01 Jun 2024

Diterima: 01 Ogos 2024

Abstrak: Stres merupakan salah satu emosi yang normal dan sihat. Walau bagaimanapun, ia boleh merosakkan dan mengganggu fungsi kehidupan seseorang itu. Justeru, stres merupakan salah satu elemen psikologi yang menjadi perhatian para pengkaji apabila menyelidik tentang ketagihan telefon pintar. Terdapat banyak kajian lepas yang menunjukkan bahawa stres yang timbul dari ketagihan telefon pintar dapat memberikan kesan yang buruk kepada kesihatan mental dan fizikal seseorang individu. Maka, kajian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara ketagihan telefon pintar dan persepsi stres individu dalam kalangan pelajar Universiti di Malaysia. Kaedah pensampelan mudah telah dijalankan dengan mengedarkan soal selidik dengan pautan *Google Form* di platform media sosial iaitu *WhatsApp*, *Instagram* dan *Facebook*. Sejumlah 165 orang pelajar universiti di serata Malaysia telah secara sukarela melengkapkan soal selidik yang mengandungi soalan yang berkaitan latar belakang personal, persepsi stres dan ketagihan telefon pintar. Hasil analisis korelasi Pearson telah menunjukkan terdapat hubungan positif dan sederhana yang signifikan antara ketagihan telefon pintar dan persepsi stres, $r=.31^{**}$, $p<.001$. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa semakin meningkat skor ketagihan penggunaan telefon pintar dalam kalangan responden, semakin tinggi tanggapan stres. Kajian ini mempunyai dua implikasi yang utama terhadap bidang psikologi dan praktis. Hasil kajian ini dapat membantu memperluaskan kefahaman tentang ketagihan telefon pintar dan kesejahteraan psikologi. Di samping itu, hasil kajian ini juga dapat membantu profesion menolong seperti kaunselor, ahli terapi dan pekerja sosial bagi mengendalikan klien yang mempunyai isu ketagihan telefon pintar. Pengkaji mencadangkan kajian pada masa akan datang perlu menggunakan sampel yang lebih besar dan memfokuskan pembolehubah psikologi seperti kesejahteraan psikologi, daya tindakbalas dan regulasi emosi.

Kata kunci; Ketagihan; telefon pintar; persepsi; stress; pelajar universiti

Abstract: Stress is one of many types of normal and healthy emotions. However, stress can be destructive and interrupts an individual's daily function. Hence, stress remains one of the psychological elements that has been the focus of many researchers interested in examining smartphone addiction. There is much past research that shows that stress that occurs because of smartphone addiction is related to disastrous outcomes to an individual's mental and physical health. Therefore, this study aims to determine the relationship between smartphone addiction and the perception of stress among university students in Malaysia. The convenience sampling method was carried out by distributing questionnaires using *Google Form* links via social media such as *WhatsApp*, *Instagram*, and *Facebook*. A total of 165 university students from around Malaysia have volunteered to complete questionnaires with questions relating to personal background, perception of stress, and smartphone addiction. Results from Pearson correlation analysis showed that there is a significant positive

and moderate relationship between smartphone addiction and perception of stress, $r=.31^{**}$, $p<.001$. Findings in this study showed that the higher the score for smartphone addiction among respondents, the more stressed respondents were. This study has two main implications for the field of psychology and practice. Findings from this study could help to expand the understanding of smartphone addiction and psychological well-being. Furthermore, findings from this study may help professionals such as counsellors, therapists and social workers handling clients with smartphone addiction issues. The researchers suggest that future studies use a larger sample size and focus on psychological variables such as psychological well-being, coping, and emotion regulation.

Keywords; Addiction; smartphone addiction; perception; stress; university students.

Pengenalan

Berdasarkan Pertubuhan Kesihatan Dunia (World Health Organization, 2023), stres boleh ditakrifkan sebagai keadaan bimbang atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang sukar. Stres juga merupakan tindak balas semula jadi manusia yang mendorong seseorang untuk menangani cabaran dan ancaman dalam kehidupan. Setiap orang mengalami tekanan pada tahap tertentu. Di Malaysia, prevalens simptom gangguan mental meningkat daripada 11% pada 2006 kepada 29.2% pada 2015 dalam kalangan mereka yang berumur 16 tahun dan ke atas (Institut Kesihatan Awam, 2006, 2011, 2015). Tambahan pula, remaja yang berumur 16 tahun hingga 24 tahun dilaporkan mempunyai prevalens tertinggi bagi kecelaruan mental. Walau bagaimanapun, permulaan usia kecelaruan mental tersebut berbeza mengikut kes psikiatri (Patten, 2017). Kajian lain juga menunjukkan bahawa fasa remaja dan awal dewasa adalah fasa yang kritikal dalam perkembangan kesihatan mental (Kessler et al., 2005). Isu kesihatan mental yang biasa di dengari dalam kalangan belia di universiti ialah kemurungan, kebimbangan dan tekanan (Mustaffa et al., 2014). Di United Kingdom misalnya, kira-kira satu pertiga daripada pelajar universiti dilaporkan mengalami tekanan psikologi (Broglia et al., 2017). Satu kajian sistematik yang melibatkan 35 kajian di seluruh Iran mendapati bahawa 33% pelajar universiti mengalami kemurungan (Sarokhani et al., 2013). Sebaliknya, 9.7% daripada pelajar universiti Malaysia dilaporkan mengalami kemurungan yang teruk atau sangat teruk (Shamsuddin et al., 2013). Kajian tempatan lain juga mendapati satu pertiga pelajar prasiswazah Malaysia di universiti awam terjejas oleh kebimbangan, dan prevalensnya meningkat dari 2013 hingga 2016 (Latiff et al., 2014; Mohammed et al., 2016; Nordin et al., 2010; Shamsuddin et al., 2013). Havnen et al. (2020) menyatakan bahawa pendedahan stres dikaitkan dengan gejala kemurungan, dan kebimbangan menjadi pengantara kepada hubungan tersebut. Banyak kajian yang menunjukkan asosiasi antara stres dan kemurungan. Tambahan pula, stres merupakan mekanisme pencetus bagi kemurungan (Strelets et al., 2007). Setiap orang mempunyai tahap stres yang berbeza, hal ini kerana tindak balas stres diekspresi berbeza bergantung kepada keadaan psikologikal dan stres (Boudarene et al., 1997; World Health Organization, 2023).

Darsawarsa ini, telefon pintar kian menjadi alat yang wajib dimiliki oleh setiap orang dalam hampir setiap peringkat kehidupan. Telefon pintar menjadi keperluan asas dalam menjalani kehidupan seharian jika dibandingkan 30 tahun yang lampau. Keperluan memiliki telefon pintar menjadi lebih utama lebih-lebih lagi selepas wujudnya zaman pandemik Covid-19. Telefon pintar bukan sahaja digunakan untuk berkomunikasi, akan tetapi digunakan dalam hampir kebanyakan urusan kehidupan seharian. Ini termasuk untuk tujuan pendidikan, komunikasi, bersosial, hiburan, menyimpan butir pengenalan diri sewaktu pandemik Covid-19, urusan perbankan dan juga pengurusan organisasi (Saidin et al., 2023). Justeru, ramai yang mempunyai pergantungan yang sangat tinggi kepada telefon pintar pada zaman sekarang. Kajian yang telah dilakukan oleh Jasni et al (2024, 2021) juga mendapati bahawa golongan dari sosioekonomi rendah seperti B40 dan golongan gelandangan juga melaporkan kepentingan penggunaan telefon pintar. Pergantungan yang tinggi kepada telefon pintar boleh meningkatkan kebarangkalian untuk mengalami ketagihan telefon (Bada, 2024; Jiang, 2024; Mohamed et al., 2024)

Sorotan Literatur

Ketagihan tanpa bahan atau ketagihan tingkah laku ini meliputi perjudian patologi, ketagihan makanan, ketagihan laman sesawang dan ketagihan telefon bimbit (Moattari et al., 2017). Dikatakan tiada definisi yang spesifik bagi ketagihan telefon pintar mengikut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental Edisi Kelima (DSM-5). Hanya perjudian dalam talian dan aktiviti seperti permainan video, senaman, makanan, membeli-belah, kerja, dan Internet secara umum dan khususnya perjudian diklasifikasikan sebagai ketagihan tingkah laku (Moattari et al., 2017). Namun, menurut Lin et al. (2016) ketagihan telefon mempunyai empat komponen; penggunaan telefon yang obsesif, tingkah laku seperti menyemak atau kemas kini mesej berulang kali, toleransi atau penggunaan yang lebih lama dan lebih sengit, gejala pengeluaran, perasaan gelisah atau menderita tanpa telefon dan kemerosotan fungsi atau gangguan terhadap aktiviti kehidupan lain dan hubungan sosial bersemuka. Pivetta et al. (2019) menggambarkan penggunaan telefon pintar yang bermasalah sebagai fenomena pelbagai aspek yang melibatkan pelbagai manifestasi tidak berfungsi seperti ketagihan, antisosial dan penggunaan yang berbahaya (Pivetta et al., 2019). Menurut Deursen et al. (2015) penggunaan telefon pintar yang lazim adalah penyumbang penting kepada tingkah laku ketagihan telefon pintar. Ketagihan telefon pintar juga menjadi masalah utama dalam kalangan pelajar universiti di Arab Saudi dan berasosiasi dengan tret kemurungan dan kebimbangan (Desouky & Abu Zaid, 2020). Tangmunkongvorakul et al. (2019) mendapati bahawa penggunaan telefon pintar yang berlebihan akan menjejaskan kesejahteraan psikologikal dalam kalangan pelajar universiti. Ketagihan ini menjadi lebih merisaukan kerana ia dapat disamakan dengan tingkah laku ketagihan yang lain (Hanafi et al., 2019). Ketagihan telefon pintar ini bukan sahaja mempengaruhi kesejahteraan psikologikal tetapi juga kesihatan fizikal seseorang individu. Sebagai contoh, ketagihan telefon bimbit dapat mempengaruhi aspek fisiologi (Shoukat, 2019) seseorang individu. Bukan itu sahaja, ketagihan telefon bimbit dapat mengganggu kualiti tidur (Acikgoz, Acikgoz, & Acikgoz, 2022; Haripriya et al., 2019) dan insomnia serta aktiviti fizikal (Haripriya et al., 2019).

Hal yang sedemikian, lebih ramai pengkaji dan ahli psikologi yang berminat untuk mengkaji fenomena ketagihan telefon bimbit. Banyak kajian lepas telah menunjukkan bahawa golongan pelajar terutamanya pelajar kolej dan universiti mempunyai kecenderungan yang tinggi untuk ketagih telefon bimbit (Abuhamdah & Naser, 2023; Akhtar, 2023; Archana & Balaji, 2019; Parasuraman, 2017; Tangmunkongvorakul et al., 2020). Ketagihan telefon bimbit juga mempunyai banyak perkaitannya dengan impak yang negatif kepada seseorang individu. Banyak kajian yang mendapati bahawa ketagihan telefon bimbit menggugat kesejahteraan psikologikal seseorang individu (Shoukat, 2019; Yang et al., 2021). Ini termasuk ketagihan telefon bimbit dapat meningkatkan kebosanan serta kesunyian emosi (Archana & Balaji, 2019) dan mengurangkan kawalan sendiri (Davey et al., 2020). Kajian tentang ketagihan telefon pintar juga menyeluruh di hampir kebanyakan pelusuk dunia seperti di Saudi Arabia (Venkatesh, 2019), Thailand (Tangmunkongvorakul et al., 2020), China (Yang, 2021), Turki (Acikgoz et al., 2022), India (Davey et al., 2020), Jordan (Abuhamdah & Naser, 2023). Walau bagaimanapun, lebih banyak kajian tentang ketagihan telefon pintar perlu dijalankan di Malaysia kerana lebih banyak yang perlu difahami aspek ketagihan telefon pintar dan kesan buruk terhadap aspek psikologi seseorang individu. Sebagai contoh, dalam sebuah kajian yang dilakukan oleh Ithnain, Ghazali dan Jaafar (2018), hasil dapatan menunjukkan 45% daripada pelajar menghabiskan sebanyak empat hingga enam jam sehari dalam penggunaan telefon pintar. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara ketagihan telefon pintar dengan kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan prasiswazah dalam kalangan pelajar di sebuah universiti tempatan di Malaysia. Kebanyakan pelajar menggunakan telefon pintar mereka untuk melayari media sosial. Majoriti daripada pelajar memperuntukkan kurang daripada RM50 sebulan untuk perbelanjaan telefon pintar. Kajian ini mengetengahkan tentang hubungan yang signifikan antara ketagihan telefon dengan kebimbangan dan kemurungan. Pelajar yang mendapat skor tertinggi dalam ketagihan telefon pintar juga mendapat skor tertinggi dalam kebimbangan dan kemurungan.

Selain itu, Gligor dan Mozos (2019) menyatakan bahawa ketagihan telefon pintar adalah salah satu ketagihan bukan dadah yang paling banyak disekalikan dengan kesan negatif seperti kemurungan, kebimbangan, pendedahan diri, prestasi akademik terjejas, kehidupan keluarga dan hubungan sesama manusia. Hasil dapatan menunjukkan bilangan pelajar dengan pergantungan telefon dan terdedah kepada tekanan agak tinggi tanpa mengira jantina. Ia juga mendapati bahawa pendapat yang mengatakan jantina

mempengaruhi ketagihan telefon bimbit adalah bercanggah. Walaupun setiap kumpulan umur memiliki telefon bimbit masing-masing, tetapi kajian mendapati bahawa kebergantungan telefon bimbit adalah lebih terdedah kepada pelajar di usia muda.

Kebanyakan kajian telah mengesahkan tentang kewujudan hubungan yang rapat di antara ketagihan telefon pintar dan stres. Wang et al. (2021) mengkaji sama ada emosi negatif akan menjadi pengantara antara hubungan stres dan telefon pintar dalam kalangan pelajar perubatan. Mereka juga percaya bahawa terdapat kesan langsung dan/atau tidak langsung antara stres dan ketagihan telefon pintar melalui emosi negatif. Seramai 769 pelajar dari *Harbin Medical University*, China telah terlibat dalam menayakan kajian ini. Hasil keputusan mendapati bahawa terdapat hubungan yang positif antara stres dan ketagihan telefon pintar yang mana stres menunjukkan faktor risiko untuk ketagihan telefon pintar dalam kalangan pelajar perubatan. Modal psikologi didapati mempunyai hubungan yang negatif dengan ketagihan telefon pintar. Tambahan pula, emosi negatif mempunyai perkaitan yang positif yang mana ia menunjukkan pelajar perubatan yang mempunyai tahap emosi negatif yang tinggi lebih berkemungkinan untuk ketagih dengan telefon pintar mereka. Stres juga menunjukkan asosiasi yang positif dengan emosi negatif. Analisis regresi menunjukkan kesan tidak langsung bagi stres terhadap ketagihan telefon pintar melalui emosi negatif adalah signifikan. Kajian ini merupakan antara salah satu kajian terawal yang membincangkan tentang peranan pengantara emosi negatif dan peranan penyederhana modal psikologi dalam hubungan antara stres dan ketagihan telefon pintar.

Hasil daripada itu, kajian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara ketagihan telefon pintar dengan persepsi stres dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Bagi tujuan kajian ini, responden yang terpilih adalah terdiri daripada pelajar universiti warganegara Malaysia dan sedang menuntut di universiti awam atau swasta di Malaysia.

Metodologi

1. Rekabentuk Kajian

Bagi mencapai objektif utama kajian, pengkaji telah memilih penyelidikan reka bentuk kajian jenis tinjauan melalui survei menggunakan soal selidik. Rekabentuk kajian jenis ini dipilih untuk mendapatkan responden yang ramai dalam waktu yang singkat serta mendapat corak dalam pembolehubah yang ingin dikaji (Schweigert, 2021).

2. Populasi dan Pensampelan

Kajian ini mengambil pelajar prasiswazah di universiti serata Malaysia sebagai sampel. Seramai 165 orang mahasiswa universiti dari Malaysia telah secara sukarela menjawab soal selidik ini dengan menggunakan pensampelan mudah. Pengkaji menyenaraikan kriteria tertentu untuk menjalankan kajian ini pada kaedah persampelan. Sampel kajian sebanyak 165 orang dipilih dengan mengambil kira beberapa kriteria inklusif. Kriteria yang telah ditetapkan dalam kajian ini ialah i) berumur 18 hingga 29 tahun, ii) memiliki telefon pintar, iii) pelajar Ijazah Sarjana Muda, dan iv) menetap di Malaysia. Pengkaji memilih pelajar yang berusia antara 18 hingga 29 tahun adalah kerana berdasarkan teori oleh Arnett (2007) tentang kemunculan dewasa (emerging adulthood). Beliau menjelaskan bahawa kemunculan dewasa adalah satu teori untuk menerangkan kehidupan pada usia penghujung remaja hingga pertengahan hingga penghujung usia 20-an. Menurut Munsey (2006), kemunculan dewasa mempunyai beberapa bentuk utama iaitu usia penerokaan identiti (age of identity exploration), usia ketidakstabilan (age of instability), usia fokus sendiri (age of self-focus), usia terperangkap di antara (age of feeling in between), dan usia kemungkinan (age of possibilities).

3. Prosedur

Data dalam kajian ini telah dikumpulkan dengan menggunakan soal selidik yang disediakan oleh pengkaji. Soal selidik ini telah disebar dengan menggunakan *Google Form*. Satu pautan soal selidik dalam bentuk *Google Form* telah disebar melalui platform media sosial iaitu *WhatsApp*, *Instagram* dan *Facebook* bagi mendapatkan responden bagi kajian ini. Hanya responden yang bersetuju untuk terlibat dalam kajian ini melalui borang persetujuan bermaklum yang diedarkan dalam soal selidik tersebut akan meneruskan

menjawab semua soalan yang diberikan. Soal selidik yang telah dilengkapkan oleh responden dan memenuhi kriteria inklusif akan dikumpulkan dan dianalisis bagi menjawab persoalan kajian yang dibina.

4. Soal selidik

Soal selidik dalam kajian ini terdiri daripada tiga bahagian yang utama. Bahagian A soal selidik ini mengandungi soalan-soalan yang berkaitan dengan latar belakang personal. Manakala bahagian B mempunyai soalan tentang persepsi stres dan bahagian C mempunyai soalan-soalan tentang ketagihan telefon pintar.

Bahagian A; Latar belakang responden

Bahagian ini terdiri daripada soalan-soalan tentang latar belakang responden bagi memahami profil responden yang terlibat dengan kajian ini. Secara spesifiknya, soalan tentang jantina, umur, universiti, tahun pengajian dan kekerapan penggunaan telefon pintar.

Bahagian B: Persepsi stres

Persepsi stres dalam kajian ini diukur dengan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale-Short Version (PSS-10)* (Cohen, et al., 1983). Instrumen ini mempunyai 10 item. Instrumen ini digunakan untuk mengukur stres bagi individu peringkat remaja dan dewasa. Item dalam instrumen ini mempunyai soalan-soalan yang berkaitan dengan perasaan dan fikiran dalam tempoh bulan sebelumnya. Instrumen ini mengukur bagaimana seseorang individu menilai kehidupan sebagai tidak dijangka, tidak dapat dikawal dan terbeban. Responden memberikan respon dengan memilih nombor skala Likert -5 mata. Secara spesifiknya, 0= “tidak pernah”, 1= “hampir tidak pernah”, 2 = “kadang-kadang”, 3= “kerap” dan 4= “sangat kerap”. Semakin tinggi jumlah skor instrumen ini, maka semakin tinggi persepsi stres. Sebaliknya semakin rendah jumlah skor instrument ini, semakin rendah persepsi stres seseorang itu. Instrumen ini mempunyai nilai pekali alfa yang tinggi iaitu $\alpha=.79$ dan sesuai digunakan untuk kajian ini.

Bahagian C: Ketagihan telefon pintar

Soalan tentang ketagihan pintar dalam kajian ini telah menggunakan soal selidik the *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang dibina oleh Kwon et al. (2013). Alat kajian ini mempunyai 10 item yang merangkumi aspek hubungan yang berorientasikan dunia siber, gangguan dalam kehidupan seharian, antisipasi positif dan penggunaan berlebihan. Instrumen ini menggunakan skala Likert 6 mata yang mana ia bermula dengan 1 = sangat tidak setuju hingga 6 = sangat setuju. Antara contoh item dalam instrumen ini adalah “ketinggalan perancangan kerja disebabkan telefon pintar” dan “mengalami waktu yang sukar di dalam kelas, sambil membuat tugas, atau sambil bekerja disebabkan penggunaan telefon pintar”. Skor instrument ini boleh mencapai antara julat 10 paling minimum dan 60 paling maksimum. Semakin tinggi jumlah skor instrumen ini, maka semakin tinggi ketagihan telefon pintar. Sebaliknya semakin rendah jumlah skor instrument ini, semakin rendah ketagihan seseorang itu. Instrumen ini mempunyai nilai pekali alfa yang tinggi iaitu $\alpha=.97$ dan sesuai digunakan untuk kajian ini.

4. Analisis Kajian

Analisis dalam kajian ini telah dijalankan dengan menggunakan perisian IBM SPSS. Analisis deskriptif iaitu kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai telah dijalankan bagi mendapatkan profil latar belakang responden yang terlibat dalam kajian ini. Analisis korelasi Pearson telah digunakan untuk menentukan hubungan antara pembolehubah ketagihan telefon pintar dan persepsi stres.

Dapatan Kajian

Analisis untuk kajian ini telah dijalankan dengan menggunakan analisis deskriptif dan inferensi. Maka, bahagian seterusnya membentangkan hasil analisis yang didapati.

1. Hasil Kajian Deskriptif

Analisis deskriptif dengan menggunakan kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai telah dijalankan bagi mendapatkan maklumat latar belakang responden yang mengambil bahagian dalam kajian ini. Secara keseluruhannya, lebih dari separuh (68.5%) responden dalam kajian ini terdiri daripada dewasa awal yang berumur antara 22-25 tahun. Lebih daripada separuh responden (61.2%) adalah pelajar universiti di Universiti Kebangsaan Malaysia, diikuti dengan Universiti Teknologi MARA (7.3%) dan Universiti Islam Antarabangsa (4.8%). Selain itu, hampir separuh (46.1%) responden terdiri daripada pelajar di tahun tiga pengajian di universiti. Ini pula diikuti dengan tahun dua pengajian di universiti (26.1%) dan tahun satu pengajian di universiti (20.0%). Lebih daripada separuh dari responden kajian ini menghabiskan lebih dari lima jam sehari dengan menggunakan telefon pintar. Secara keseluruhannya, rumusan hasil kajian deskriptif yang lebih terperinci adalah dibentangkan di Jadual 1 seperti berikut:-

Jadual 1. Profil demografi responden

Pemboleh ubah	Perincian emboleh ubah	Kekerapan (N)	Peratusan (%)
Umur	18-21	45	27.3
	22-25	113	68.5
	26-29	7	4.2
Institusi	Institut Pendidikan Guru	5	3.0
	International University of Malaya Wales	1	0.6
	Kolej Matrikulasi	1	0.6
	SEGi College	1	0.6
	Sunway University	1	0.6
	Taylor's University	1	0.6
	Universiti Islam Antarabangsa	8	4.8
	Universiti Teknologi Mara	12	7.3
	Universiti Kebangsaan Malaysia	101	61.2
	Universiti Malaya	5	3.0
	Universiti Malaysia Terengganu	3	1.8
	Kolej Universiti Teknologi Islam	1	0.6
	University of Cyberjaya	1	0.6
	Universiti Putra Malaysia	2	1.2
	Universiti Pendidikan Sultan Idris	2	1.2
	Universiti Sains Islam Malaysia	7	4.2
	Universiti Teknikal Malaysia Melaka	2	1.2
	Universiti Tun Hussein Onn Malaysia	1	0.6
	Universiti Teknologi Malaysia	6	3.6
	Universiti Teknologi PETRONAS	2	1.2
Universiti Utara Malaysia	1	0.6	
YPC International College	1	0.6	
Tahun Pengajian	Tahun 1	33	20.0
	Tahun 2	43	26.1
	Tahun 3	76	46.1
	Tahun 4	11	6.7
	Tahun 5	2	1.2
Purata Masa Skrin	1 jam dan kurang	1	0.6
	2 hingga 5 jam	56	33.9
	5 jam ke atas	108	65.5

Selain itu, analisis purata dan sisihan piawai bagi skor ketagihan telefon pintar dan persepsi stres juga telah dijalankan. Secara keseluruhan, purata min bagi ketagihan telefon pintar adalah $M=33.72$ dan sisihan piawai adalah $S.P.=9.54$. Manakala, purata min bagi persepsi stres adalah $M=20.76$ dan sisihan piawai adalah $S.P.=6.32$. Secara keseluruhannya, dapatan yang lebih terperinci boleh didapati di Jadual 2.0 berikut:-

Jadual 2. Taburan bagi ketagihan telefon pintar dan persepsi stress

Pemboleh Ubah	N	Min	Median	SP	Varians	Min.	Max.
Ketagihan Telefon Pintar	165	33.72	33.00	9.54	91.05	10.00	59.00
Persepsi Stres	165	20.76	20.00	6.32	39.91	8.00	36.00

2. Hasil Kajian Inferensi

Analisis inferensi telah dijalankan untuk mengenalpasti perkaitan di antara ketagihan telefon pintar dan persepsi stres dalam kalangan individu peringkat dewasa awal dalam kajian ini. Perkaitan di antara kedua pemboleh ubah tersebut telah dijalankan dengan menggunakan analisis korelasi Pearson. Hasil analisis menunjukkan bahawa terdapat perhubungan positif yang sederhana serta signifikan $r=.31^{**}$, $p<.001$ di antara ketagihan telefon pintar dan persepsi stres. Hubungan signifikan ini menunjukkan bahawa semakin tinggi jumlah skor ketagihan telefon pintar, maka semakin tinggi persepsi stres responden dalam kajian ini. Sebaliknya, semakin rendah skor ketagihan telefon pintar, maka semakin rendah persepsi stres responden dalam kajian ini. Secara keseluruhannya, hasil analisis inferensi yang terperinci adalah seperti dalam Jadual 3 yang berikut.

Jadual 3. Hasil analisis korelasi Pearson

Pemboleh Ubah	M	SD	Ketagihan Telefon Pintar	Stres
Ketagihan Telefon Pintar	33.72	9.54	1	.31**
Stres	20.76	6.32	.31**	1

Perbincangan

Ketagihan telefon bimbit boleh terjadi sekiranya seseorang individu memfokuskan setiap aktiviti harian, telefon pintar untuk tempoh waktu yang lama dan berterusan. Justeru, keadaan ini dapat menjejaskan peranan dan rutin harian akibat ketagihan telefon pintar. Sebagai contohnya, seseorang individu yang ketagihan telefon bimbit mempunyai ciri-ciri berikut iaitu tidak dapat fokus dan menyelesaikan rutin harian dan tugas yang sepatutnya, menyedari bahawa mereka menggunakan telefon pintar dalam tempoh lebih lama dari tempoh niat asalnya dan mempunyai keinginan yang mendalam untuk menyemak perbualan orang lain dalam media sosial. Di samping itu, orang yang berada disekeliling individu yang ketagih telefon pintar juga menyedari akan kekerapannya menggunakan telefon bimbit. Seseorang yang ketagih telefon pintar juga tidak dapat bertahan tanpa telefon pintar, berasa tidak sabar dan sangat gelisah apabila tidak memegang telefon pintar. Mereka akan sering terfikir tentang telefon pintar walaupun tidak menggunakannya. Selain itu, seseorang yang ketagih telefon pintar akan sentiasa berusaha menggunakan telefon pintar walaupun mengetahui kehidupan sehariannya dan kesihatannya akan terjejas. Hasil daripada itu, keadaan seseorang individu yang ketagihan telefon pintar mempunyai kecenderungan untuk mengabaikan tugas utama dan rutin harian yang akhirnya mengakibatkan individu tersebut stres kerana gagal melaksanakan peranan dan perkara yang utama dalam kehidupannya. Ketagihan telefon bimbit ini menjadi lebih sukar untuk ditangani kerana kehidupan seharian pada era sekarang sangat bergantung dengan penggunaan telefon pintar. Sebagai contoh, telefon pintar diperlukan dalam proses pendidikan, berkomunikasi, bersosial, dan urusan perbankan.

Hasil kajian ini menunjukkan bahawa ketagihan telefon pintar mempunyai hubung kait dengan cara seseorang mempersepsi stres. Semakin tinggi ketagihan telefon pintar, maka seseorang individu akan lebih cenderung mempersepsikan perkara yang dialami sebagai stres. Ketagihan telefon bimbit ini bukan sahaja

memberikan kesan negatif kepada kesejahteraan psikologikal seseorang individu tetapi juga kesan yang buruk kepada sistem tubuh badan. Dapatan ini selari dengan kajian lepas yang mendapati bahawa penggunaan telefon pintar yang berlebihan boleh membawa kepada ketagihan telefon pintar. Dapatan kajian ini banyak disokong oleh kajian yang lepas. Ini termasuk perkaitan atau pengaruh di antara ketagihan telefon bimbit dan kesejahteraan psikologikal (Akhtar, 2023; Archana & Balaji, 2019; Davey et al., 2020; Mendez et al., 2024; Shoukat, 2019; Yang et al., 2021). Sebagai contoh, Ratan et al., (2021) juga mendapati bahawa ketagihan telefon bimbit adalah berkait rapat dengan kesan kesihatan dalam kalangan populasi peringkat dewasa terutamanya kesihatan mental. Ketagihan telefon bimbit juga didapati berkait kesihatan fizikal akibat persepsi stres yang berpanjangan. Ini termasuk kerosakan neurologikal (Akhtar, 2023; Anbumalar & Binu Sahayam, 2024; Horvath et al., 2020; Ratan, 2021). Sebagai contoh, Han dan Kim (2022) mendapati bahawa individu yang ketagihan telefon pintar mempunyai kesukaran dengan penumpuan dan kawalan sendiri. Selain itu, kajian lepas juga menyokong bahawa ketagihan telefon bimbit dan persepsi stres juga dapat mengganggu kualiti tidur dan insomnia (Acikgoz, Acikgoz, & Acikgoz, 2022; Haripriya et al., 2019; Lane, et al., 2021; Rathakrishnan et al., 2021; Shoukat, 2019; Sohn et al., 2021).

Hasil kajian ini didapati penting dan banyak disokong oleh kajian lepas. Maka, adalah kritikal untuk kajian ini diteruskan dengan mengambil perhatian kepada beberapa perkara yang dapat memberikan nilai tambah terhadap ilmu bidang psikologi. Pada masa akan datang, adalah disarankan untuk pengkaji menggunakan jenis pensampelan dan saiz sampel yang besar bagi membolehkan hasil kajian digeneralisasikan kepada populasi pelajar Universiti di Malaysia. Selain itu, kajian pada masa akan datang boleh memfokuskan kepada pembolehu ubah psikologi yang berkaitan dengan kesihatan mental seperti kesejahteraan psikologi, strategi daya tindak dan regulasi emosi.

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini mendapati bahawa ketagihan telefon pintar mempunyai perkaitan dengan cara seseorang mempersepsikan emosi negatif iaitu stres. Secara semulajadinya, stres akan menimbulkan ketidakseimbangan psikologikal dan juga fizikal kerana badan bersiap sedia untuk membina pertahanan diri dari bahaya akibat stres. Keadaan seseorang individu yang terdedah dengan keadaan strss yang berpanjangan bukan sahaja dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologikal seseorang individu, tetapi juga keadaan fizikal seseorang individu. Walaupun kajian ini hanya berbentuk perkaitan dan deskriptif, dapatan masih menunjukkan kepentingan untuk para pengkaji pada masa akan datang untuk terus menyelidik tentang ketagihan telefon pintar dengan pembolehubah psikologi yang berkaitan dengan kesihatan mental.

Hasil kajian ini mempunyai implikasi terhadap bidang psikologi yang memfokuskan kepada ketagihan telefon pintar dan emosi negatif iaitu persepsi stres dalam kalangan pelajar Universiti di Malaysia. Hasil kajian ini juga mempunyai implikasi terhadap bidang praktis khususnya profesion menolong. Ini termasuk para kaunselor, ahli terapis dan pekerja sosial yang bekerja dengan klien yang mempunyai isu berkaitan ketagihan telefon pintar.

Penghargaan: Sekalung penghargaan dan terima kasih kepada semua responden yang telah secara sukarela terlibat dalam kajian ini. Selain itu, terima kasih sedalamnya kepada semua individu yang telah terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam menjayakan kajian ini.

Kenyataan Persetujuan Termaklum: Kajian ini telah mendapatkan persetujuan termaklum daripada semua responden sebelum terus terlibat dalam kajian ini.

Konflik Kepentingan: Semua penulis menyatakan tidak mempunyai konflik kepentingan.

Rujukan

- Abuhamdah, S. M., & Naser, A. Y. (2023). Smart phone addiction and its mental health risks among university students in Jordan: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 812.
- Acikgoz, A., Acikgoz, B., & Acikgoz, O. (2022). The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ*, 10, e12876.
- Akhtar, F., Patel, P. K., Heyat, M. B. B., Yousaf, S., Baig, A. A., Mohona, R. A., Mutoffar, M.M., Bhattacharya, T., Teelhawod, B.N., Jian, P.L., Kamal, M.A., & Wu, K. (2023). Smartphone addiction among students and its harmful effects on mental health, oxidative stress, and neurodegeneration towards future modulation of anti-addiction therapies: a comprehensive survey based on slr, Research questions, and network visualization techniques. *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders)*, 22(7), 1070-1089.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.
- Anbumalar, C., & Binu Sahayam, D. (2024). Brain and Smartphone Addiction: A Systematic Review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2024(1), 5592994.
- Archana, G., & Balaji, P. (2019). Prevalence and psychological intervention of internet and smart phone addiction. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8, 273-276.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Bada, B.V., Akinwale, G.A., & Ojakorotu, O. (2024). Digitalization and the Emerging Risk of Delinquency Among Emerging Adults Raised in a Wired World. *e-Bangi Journal of Social Sciences and Humanities*, 21(1), 416-427. ISSN 1823-884x
- Boudarene, M., & Timsit-Berthier, M. (1997). Stress, anxiety and event related potentials. *L'encephale*, 23(4), 237-250.
- Broglia, E., Millings, A., & Barkham, M. (2017). Challenges to addressing student mental health in embedded counselling services: a survey of UK higher and further education institutions. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 441-455.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Davey, A., Nasser, K., & Davey, S. (2020). Gender differential for smart phone addiction and its predictors among adolescents: Assessing relationship with self-control via sem approach. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3), 80-101.
- Desouky, D. E. S., & Abu-Zaid, H. (2020). Mobile phone use pattern and addiction in relation to depression and anxiety. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(6), 692-699.
- Gligor, Ş., & Mozoş, I. (2019). Indicators of smartphone addiction and stress score in university students. *Wiener klinische Wochenschrift*, 131, 120-125.
- Han, S. W., & Kim, C. H. (2022). Neurocognitive mechanisms underlying internet/smartphone addiction: a preliminary fMRI study. *Tomography*, 8(4), 1781-1790.
- HariPriya, S., Samuel, S. E., & Megha, M. (2019). Correlation between Smartphone Addiction, Sleep Quality and Physical Activity among Young Adults. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 13(10).
- Havnen, A., Anyan, F., Hjemdal, O., Solem, S., Gurigard Riksfjord, M., & Hagen, K. (2020). Resilience moderates negative outcome from stress during the COVID-19 pandemic: A moderated-mediation approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6461.
- Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., Kubera, K.M., Koenig, J., & Wolf, R. C. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive Behaviors*, 105, 106334.
- Institute for Public Health. (2006). *Mental health status of Malaysians*. The 3rd national and health morbidity survey, 2006. Development of Human Resources in Rural Areas, Bangsar, Kuala Lumpur.

- Institute for Public Health. (2011). *The fourth national health and morbidity survey 2011*. <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2011-eng>.
- Institute for Public Health. (2015). *National health morbidity survey and morbidity survey 2015: Methodology and general findings*. <http://www.iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/nhmsreport2015vol1.pdf>.
- Ithnain, N., Ghazali, S. E., & Jaafar, N. (2018). Relationship between smartphone addiction with anxiety and depression among undergraduate students in Malaysia. *International Journal of Health Science Research*, 8(1), 163-171.
- Jasni, M. A., Hassan, N., Ibrahim, F., Kamaluddin, M. R., & Sulaiman, S. (2024). "Mengapa Telefon Bimbit Sangat Penting": Penerokaan Pandangan 30 Orang Gelandangan Bekas Banduan di Jalan Chow Kit. *e-Bangi*, 21(2).
- Jasni, M. A., Ah, S. H. A. B., Omar, N., & Nasir, N. C. M. (2021). Aksesibiliti dan Manfaat Telefon Dalam Kalangan Gelandangan Semasa Pandemik Covid-19. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, 18(5), 1-20.
- Jiang, M., Ahmad, A. L., & Aziz, J. (2024) New media and cross-cultural adaptation: a bibliometric analysis using VOSviewer. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, 21 (1). pp. 273-285. ISSN 1823-884x
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Lane, H. Y., Chang, C. J., Huang, C. L., & Chang, Y. H. (2021). An investigation into smartphone addiction with personality and sleep quality among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7588.
- Latiff, L. A., Aszahari, M. A. A., Khalek, N. F. A., Fang, K. J., & Ibrahim, N. (2014). Prevalence of mental health problems and the associated factors among undergraduate students in a public university, Malaysia. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 1(1), 59–69.
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS one*, 11(11), e0163010.
- Méndez, M. L., Padrón, I., Fumero, A., & Marrero, R. J. (2024). Effects of Internet and Smartphone Addiction on Cognitive Control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 105572.
- Mohamed, S., Wan Ghazali, W. N., & Mohd. Nasir, N. S. (2024) Navigating digital risks and benefits: Malaysian parents' perceptions of their children's digital media usage. *e-Bangi Journal of Social Sciences and Humanities*, 21 (1). 135-145. ISSN 1823-884x.
- Mohammed, H., Hayati, K. S., & Salmiah, M. S. (2016). Coping with depression, anxiety, and stress: a cross-sectional study among Malaysian students in a public university. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 15(11), 83–95.
- Munsey, C. (2006). Emerging adults: The in-between age. *Monitor on Psychology*, 37(6), 68.
- Mustaffa, S., Aziz, R., Mahmood, M. N., & Shuib, S. (2014). Depression and suicidal ideation among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 4205–4208.
- Nordin, N. M., Talib, M. A., Yaacob, S. N., & Sabran, M. S. (2010). A study on selected demographic characteristics and mental health of young adults in public higher learning institutions in Malaysia. *Global Journal of Health Science*, 2(2), 104.
- Patten, S. B. (2017). Age of onset of mental disorders. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 62(4), 235–236.

- Parasuraman, S., Sam, A. T., Yee, S. W. K., Chuon, B. L. C., & Ren, L. Y. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. *International Journal of Pharmaceutical Investigation*, 7(3), 125.
- Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E., & Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Computers In Human Behavior*, 100, 105-117.
- Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: a systematic review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(22), 12257.
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8291.
- Saidin, Z. H., Md Harizan, S. H., & Mohd Hanip, M. F. (2023). Pengaruh Faktor Personaliti dan Teknostres Teknologi Berlebihan terhadap Keberkesanan Gaya Kepimpinan Teknologi. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, 20(4).
- Schweigert, W. A. (2021). *Research methods in psychology: A handbook*. Waveland Press.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian University students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), 318–323.
- Shoukat, S. (2019). Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI Journal*, 18, 47.
- Sohn, S. Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). The association between smartphone addiction and sleep: a UK cross-sectional study of young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 629407.
- Strelets, V. B., Garakh, Z. V., & Novototskii-Vlasov, V. Y. (2007). Comparative study of the gamma rhythm in normal conditions, during examination stress, and in patients with first depressive episode. *Neuroscience and Behavioral Physiology*, 37, 387-394.
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Tsubohara, Y., Ayood, P., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., Ono-Kihara, M., & Kihara, M. (2020). Factors associated with smartphone addiction: A comparative study between Japanese and Thai high school students. *PLoS One*, 15(9), e0238459.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers In Human Behavior*, 45, 411-420.
- Venkatesh, E., Al Jemal, M. Y., & Al Samani, A. S. (2019). Smart phone usage and addiction among dental students in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(1).
- Wang, J., Wang, Z., Liu, X., Yang, X., Zheng, M., & Bai, X. (2021). The impacts of a COVID-19 epidemic focus and general belief in a just world on individual emotions. *Personality and Individual Differences*, 168, 110349.
- World Health Organization. (2023). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,experiences%20stress%20to%20some%20degree>.
- Yang, X., Hu, H., Zhao, C., Xu, H., Tu, X., & Zhang, G. (2021). A longitudinal study of changes in smart phone addiction and depressive symptoms and potential risk factors among Chinese college students. *BMC Psychiatry*, 21(1), 252.