

CIRI-CIRI DAN KESAN KETAGIHAN GAJET DALAM KALANGAN REMAJA

Nur Shafiqah Binti Aminuddin¹

Angkatan Pertahanan Awam Daerah Kota Setar

Emel: *kechikapi@gmail.com*

Nor Hernamawarni Abd Majid²

Pusat Pengajian dan Perkhidmatan Kaunseling & Psikologi

Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah (UniSHAMS)

Abstrak

Ketagihan gajet kini menjadi fenomena global kerana turut menyumbang kepada masalah kesihatan fizikal, mental dan psikososial dalam kalangan pelajar Pra-Universiti. Bagaimanapun, kajian berkaitan fenomena ini masih kurang dijalankan di Malaysia. Kertas konsep ini bertujuan menjelaskan ciri-ciri dan kesan menyumbangkan kepada ketagihan gajet. *Smartphone Addiction Scale* versi Bahasa Melayu telah digunakan untuk mengukur tahap ketagihan gajet; terdiri daripada enam subskala iaitu hubungan berorientasikan ruang siber, gangguan kehidupan seharian, keutamaan, penggunaan yang berlebihan, penglibatan positif dan penarikan. Walaupun telefon pintar turut memberi manfaat, penggunaan yang berlebihan tanpa kawalan boleh mengakibatkan remaja ketagih dan berisiko mengalami kesan negatif terhadap kesihatan. Oleh itu, perhatian dan kerjasama daripada pelbagai pihak amat diperlukan. Intervensi haruslah dilaksanakan bagi menangani ketagihan gajet seterusnya, memperkasa belia kearah pengamalan tingkah laku yang lebih sihat.

Kata Kunci: Ketagihan Gajet, Remaja, Kesihatan.

Abstract

Gadget addiction is now becoming a global phenomenon as it also contributes to physical, mental and psychosocial health problems among Pre-University student. However, studies on this phenomenon are still lacking in Malaysia. This concept paper aims to explain the characteristics and effects of contributing to gadget addiction A Malay Version of Smartphone Addiction Scale has been used to measure the level of smartphone addiction; comprised of six subscales namely cyberspace-oriented relationship, daily life disturbance, primacy, overuse, positive anticipation, and withdrawal. Even though gadget is beneficial, an excessive use without control may expose student to addiction and risk of negative health effect. Hence, attention and cooperation from various parties are necessary. Intervention should be implemented to deal with gadget addiction and empower youth to practice healthy behaviors.

Keywords: Gadgets Addiction, Teenager, Health.

PENGENALAN

Penggunaan telefon pintar dan tablet semakin menular di Malaysia khususnya bagi tujuan mendidik anak ataupun menenangkan anak-anak kecil. Norzila Zakaria (2018) menyatakan ketagihan melibatkan keinginan yang keterlaluan terhadap sesuatu, kehilangan kawalan ke atas

penggunaannya dan penglibatan berterusan dengannya walaupun mempunyai kesedaran terhadap kesan buruk. Hal ini bermakna gajet adalah alat elektronik yang mempunyai pembaharuan dari sehari ke sehari sehingga hidup manusia menjadi lebih pantas. Telefon rumah dan komputer adalah dalam kategori elektronik manakala komputer riba dan telefon pintar dikategorikan dalam kategori gajet. Gajet yang paling mudah di bawa adalah telefon pintar kerana saiznya yang kecil dan nampak. Apabila gajet dihubungkan dengan internet jalur lebar, ia membolehkan kita berhubung kemana sahaja, bertukar pesanan, melaporkan keberadaan kita atau status terkini menjelajah ke seluruh dunia. Namun disebalik manfaatnya itu terdapat ancaman penagihan gajet jika penggunaannya tidak dikawal.

Selain itu, Salmah Omar dan Malisah Latip (2016) menjelaskan gajet adalah sebuah objek atau alat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Gajet berbeza dengan teknologi lain kerana ada unsur inovasi. Dari sehari ke sehari gajet sering muncul dengan teknologi terkini yang membuatkan gaya hidup manusia menjadi lebih mudah dan sangat kondusif untuk pengguna. Telefon bimbit atau telefon bimbit adalah peranti yang boleh membuat dan menerima panggilan telefon melalui radio pautan sambil bergerak di sekitar kawasan geografi yang luas. Manakala komputer adalah alat peranti yang mempunyai tujuan umum yang boleh diprogramkan untuk beroperasi secara logik. Telefon pintar pula adalah jenis telefon mudah alih yang dibina di atas sistem operasi mudah alih dengan keupayaan pengkomputeran yang lebih maju dan merupakan kesinambungan daripada ciri telefon bimbit. Manakala internet adalah rangkaian besar yang menghubungkan komputer bersama di seluruh dunia menggunakan teknologi yang luas teknologi daripada wayar dan teknologi tanpa wayar (Jyoti Ranjan Muduli, 2014).

Perkembangan teknologi khasnya gajet kian meningkat dalam kepenggunaan masyarakat tidak kira umur, bangsa mahupun jantina. Tambahan pula, Beuty et al (2015), menyatakan bahawa fungsi gajet adalah bagi menyediakan medium media sosial untuk dicapai oleh penggunaanya dengan mudah. Namun demikian, gajet akan menyebabkan ketagihan kepada penggunaannya. Menurut juga, teknologi kini merupakan sesuatu yang murah dan mudah diperolehi menyebabkan berlakunya perubahan dari segi budaya di Malaysia (KKM, 2017). Internet khususnya menjadi sesuatu yang mudah diperolehi dan penggunaannya semakin meluas di serata tempat. Penggunaan gajet memberi kesan yang negatif kepada penggunaanya seperti menyebabkan sikap malas. Kebiasaannya permainan komputer akan melalaikan dan menyebabkan penggunaan masa yang panjang bagi setiap pengguna (KKM, 2017).

Tambahan pula, Berita Harian melaporkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah membuktikan bahawa gajet tanpa wayar seperti Tablet dan telefon bimbit merupakan risiko ejen kanser yang disebabkan oleh radiasi yang dihasilkan (Berita Harian, 2015). Radiasi yang dihasilkan mampu melumpuhkan sistem imunisasi kanak-kanak sekiranya mereka terdedah kepada radiasi yang tinggi atau erti kata lain terlalu lama terdedah sejak lama lagi. Menurut juga, gajet menyebabkan pengguna yang gemar bermain alat permainan video dengan risiko masalah tulang belakang.

Justeru itu, Malaysia menghadapi era perubahan di mana 'Bibik menggantikan Ibubapa' dalam proses pembesaran anak-anak. Tetapi ianya telah berubah di mana fenomenanya agak berbeza sedikit. Fenomena yang menimpa bukan sahaja pada masyarakat di Malaysia, bahkan juga di luar negara, di mana 'Gajet menggantikan Bibik/Ibubapa'. Ramai yang mengatakan bahawa

ianya senang sekiranya ibu bapa mempunyai Ipad, kerana ia akan memudahkan ibu bapa melakukan kerja rumah dan teknologi ini memudahkan bagi ibu bapa mengawal tingkah laku anak jika berada di rumah orang lain sebagai contoh, ataupun di kedai makan. Tetapi, ramai ibu bapa yang kurang sedar terhadap kesan yang boleh memudaratkan anak-anak mereka. Rangsangan yang berlebihan dari penggunaan gajet ini boleh menyebabkan pengecutan otak kanak-kanak, terutamanya kanak-kanak yang berumur di bawah 3 tahun. Gajet yang dimaksudkan ini juga termasuklah penggunaan televisyen dan apa sahaja yang ditonton (Fatin Afira, 2017).

CIRI-CIRI KETAGIHAN GAJET

Ketagihan dengan penggunaan gajet dapat digambarkan melalui fizikal. Berikut adalah beberapa ciri golongan yang terlalu taksub atau ketagihan dalam penggunaan gajet (Ayub, Muhammad Syazwan; Rozali, Amirul Azha; Marni, Nurazmallail (2019).

Sangat Sensitif Dengan Setiap Notifikasi Yang Masuk

Masyarakat kini sangat sensitif dengan bunyi notifikasi pada telefon pintar mereka. Pantang sahaja dering notifikasi berbunyi, dengan pantas jari-jemari menyentuh papan skrin telefon pintar. Ke kerapannya dalam menggunakan telefon pintar menyebabkan segala tugas dan tanggungjawab terabai. Notifikasi yang tidak putus daripada rakan yang menyebarkan atau berkongsi maklumat daripada status yang berbentuk ilmiah mahupun jenaka lebih menjadi kepentingan sehingga terabai melaksanakan kewajipan fardu ain yang paling dituntut oleh Allah S.W.T, iaitu solat. Bahkan sewaktu memandu kenderaan, jari-jemari masih lagi mampu untuk mengakses telefon pintar dan melayari media sosial. Lebih parah lagi, telefon pintar kerap diakses walaupun tiada sebarang notifikasi yang masuk. Walaupun, hanya sekadar untuk melihat dan kepuasan.

Sebagai seorang Muslim yang beriman, kita hendaklah mengawal situasi ini agar tidak terus hanyut dengan kelalaian yang berpunca daripada gajet. Menunaikan solat adalah suatu kewajipan yang perlu didahulukan daripada segala aktiviti berbentuk keduniaan. Solat hanya memerlukan lima hingga sepuluh minit untuk selesai dilaksanakan. Jangan disebabkan keseronokan melayari media sosial lalu masyarakat memandang enteng terhadap tuntutan fardhu ain. Masyarakat sering melewati-lewatkan solat atas alasan jangka waktu solat masih panjang sehingga ada segelintir yang berani untuk meninggalkannya. Ingatlah bahawa solat adalah amalan yang pertama kali akan dihitung sebaik sahaja kita dibangkitkan di akhirat kelak. Ajaran Islam menuntut umatnya agar menunaikan solat pada awal waktu. Dalilnya, hadis Rasulullah SAW (Al-Tirmidhi, 1998: 155):

Maksud: *Al-Qasim bin Ghannam daripada ibu saudaranya Ummu Farwah dan dia termasuk orang yang ikut serta berbaiah kepada Nabi SAW bahawasanya ia berkata; "Nabi SAW pernah ditanya, "Amalan apakah yang paling utama?" baginda menjawab: "Solat pada awal waktunya." (Al-Tirmidhi)*

Sebagai seorang Muslim yang sejati, kita hendaklah mendahulukan kewajipan yang dituntut oleh Allah SWT terhadap hamba-Nya. Mendahulukan dan menunaikan ibadah solat dengan ikhlas dan sempurna adalah bukti kita bersyukur terhadap kurniaan rezeki yang diberikan oleh Allah SWT (Jasmi, 2018b, 2018a, 2018d, 2018e, 2019a, 2019g, 2019c, 2019d, 2019e, 2019f, 2019b).

Jiwa Gelisah Tatkala Tidak Dapat Mengakses Media Sosial

Ketagihan media sosial dapat digambarkan sebagai penagihan dadah yang tidak dapat menahan diri daripada mengambil bahan larangan tersebut. Pengguna media sosial akan menjadi seperti cacing yang kepanasan apabila tidak terdapat rangkaian internet dikawasan penginapan mereka. Malahan, apabila kelajuan internet itu terlalu perlahan, ada segelintir pengguna yang akan menjadi terlalu marah sehingga sanggup membuat tindakan di luar kawalan dengan membalik telefon pintar mereka. Terkadang, ahli keluarga sendiri menjadi mangsa kemarahan bagi melepaskan geram akibat masalah tersebut.

Malah ada segelintir masyarakat yang memaki hamun syarikat telekomunikasi akibat servis dan kelajuan internet yang lambat dan teruk. Perkara ini jelas menunjukkan bahawa masyarakat lebih mencari ketenangan melalui media sosial berbanding bermunajat kepada Allah SWT. Menurut Islam, cara untuk mendapatkan ketenangan yang bersifat kekal ialah dengan berzikir dan beribadat kepada Allah SWT. Media sosial hanya akan memberikan ketenangan yang bersifat sementara, malah terkadang media sosial juga akan menyebabkan manusia terlalu tertekan sehingga menghidap penyakit kemurungan yang sangat berbahaya. Firman Allah SWT dalam al-Quran:

Maksud: Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang yang zalim selain kerugian.

(Surah al-Isra', 17:82)

Kegelisahan tidak mengakses media sosial dapat diganti dengan melakukan ibadat kepada Allah SWT dan sering mengingati-Nya. Namun, sejauh manakah masyarakat sekarang sedar akan perkara ini kerana diri yang terlalu asyik dengan media sosial. Semoga kemanisan iman yang terdapat dalam diri kita mampu mengubah ketagihan media sosial dengan mencari redha Allah SWT.

Kekurangan Masa Bersama Keluarga Kerana Sibuk Melayari Media Sosial

Jika diperhatikan sekeliling kita, hampir kesemua ahli masyarakat tidak lekang dengan telefon pintar mereka. Telefon bimbit sentiasa melekat di tangan mereka seolah olah terdapat gam antara telefon pintar dan tangan mereka. Hidup mereka hanyalah dengan telefon pintar. Panggilan dan teriakan isteri ataupun anak sering kali diabaikan. Terkadang, ahli keluarga menjadi mangsa kemarahan kerana mengganggu perbualan dengan rakan mereka di media sosial. Kemesraan dalam sesebuah keluarga semakin menghakis dek kecenderungan masing masing dalam mengakses media sosial. Aktiviti bersama keluarga dipandang enteng kerana merasakan aktiviti ini ketinggalan zaman Tiada lagi sentuhan kasih sayang dan rasa kekeluargaan dalam kehidupan berkeluarga. Menurut data yang dikeluarkan oleh Mahkamah Syariah, antara punca perceraian sesebuah keluarga ialah kecanduan terhadap penggunaan media sosial. Hal ini berlarutan hingga wujudnya kes kemalangan atau eksiden yang melibatkan murid sekolah dengan kenderaan lalu lintas dek kerana ibu bapa yang terlalu lalai dengan telefon pintar mereka.

Jika kita melihat situasi sekarang, ibu bapa akan memberikan gajet kepada anak anak sebagai solusi mententeramkan anak-anak berbanding situasi dahulu yang mana ibu bapa akan memujuk dan memberikan kasih sayang terhadap anak agar berhenti menangis. Hal ini

menimbulkan respon yang sangat negatif kepada anak sehinggakan mereka mencari dan merintih kasih sayang daripada orang lain. Situasi ini juga akan menghakis interaksi dan komunikasi disebabkan trauma dengan layanan ibu bapa terhadap mereka. Perkara ini juga menyebabkan anak-anak derhaka terhadap ibu bapa kerana mereka beranggapan bahawa mereka tidak disayangi oleh keluarga mereka sendiri. Seterusnya, mereka bersikap menentang dan melawan segala suruhan yang diberikan. Perkara sebegini sangat ditegah dalam Islam. Anak-anak mestilah menghormati kedua ibu bapa mereka. Firman Allah SWT:

Maksud: Dan Tuhanmu memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapa. Jika salah seorang antara keduanya atau keduanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan jangan engkau membentak keduanya dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik. (Surah al-Isra', 17:23)

Oleh itu, jelaslah bahawa kecanduan media sosial dapat merosakkan hubungan antara keluarga. Dalam hal ini, Rasulullah SAW memberikan sepenuh perhatian terhadap orang yang berada di sisinya dengan memusingkan seluruh tubuh badannya menghadap ke arah individu tersebut. Namun, masyarakat kini semakin alpa akan akhlak yang diajarkan oleh baginda SAW.

Berlumba Mengejar Bilangan *Like* dan *Followers* Demi Mengecap Populariti Palsu

Media sosial akan sering diakses terutamanya selepas memuat naik status yang baharu. Bilangan likes dan komen daripada rakan rakan akan menjadi tumpuan para pengguna. Dikatakan apabila seseorang itu menerima bilangan *likes* yang lebih banyak mereka akan peroleh populariti yang mana satu dunia akan mengetahui status yang dimuat naik dan menjadi terkenal. Nama rakan yang *likes* dan menyebarkan status tersebut akan menjadi tumpuan dan tanda tanya. Terkadang perselisihan faham akan berlaku antara rakan karib kerana tidak *like* atau kongsi status yang dimuat naik atas alasan tidak menyokong rakan sendiri. Fokus terhadap dunia realiti akan terjejas kerana manusia semakin sibuk dan lalai mengejar populariti yang tidak pasti.

Jika status tidak mendapat sambutan, status yang lain yang lebih menarik akan dimuat naik bagi memperoleh perhatian daripada rakan maya. Dalam hal ini, kita hendaklah sedar bahawa populariti daripada media sosial adalah bersifat sementara. Sesungguhnya populariti yang dicari adalah menjadi hamba Allah SWT yang bertakwa serta memberikan khidmat kepada masyarakat sejagat. Bukan hanya menunggu *likes* dan *followers* yang banyak. Keseronokan yang diperoleh juga tidak akan bertahan. Mungkin status yang dimuat naik akan menjadi trend beberapa minggu atau bulan kemudian ramai akan lupa kehadiran status tersebut kerana mereka sudah jumpa status yang lebih menarik. Sedarlah bahawa perhatian manusia ini tidak kekal lama dan seterusnya tidak patut dikejar oleh manusia.

Sebagai Muslim, perhatian daripada Allah SWT adalah menjadi keutamaan kerana nikmat yang kita peroleh pada masa sekarang adalah atas pemberian-Nya. Sebagai tanda syukur kepada-Nya, kita mengangkat tangan dan menunduk sebagai hamba-Nya yang soleh dengan memberikan sepenuh perhatian terhadap Tuhan yang menciptakan dengan melakukan segala suruhan-Nya dan meninggalkan larangan-Nya. Hayatilah firman Allah SWT dalam al-Quran:

Maksud: *Semakin dekat kepada manusia hari perhitungan amal mereka, sedang mereka dalam keadaan lalai.*

(Surah *al-Anbiya*, 21:1)

KESAN POSITIF KETAGIHAN GAJET

Pada dasarnya, penggunaan gajet banyak memberi faedah kepada pelajar terutamanya berkaitan dengan pembelajaran. Banyak kajian lepas yang menyatakan kesan positif gajet disamping dapat membantu proses perkembangan diri pelajar. Salmah dan Malisah (2015), berpendapat bahawa penggunaan gajet merupakan medium yang efektif untuk pendidikan, kerana memberi peluang kepada pembelajaran secara sendiri dan mendidik kanak-kanak untuk menjadi lebih kreatif dan inovatif. Tambahan lagi, pembelajaran melalui gajet juga dapat meningkatkan motivasi diri pelajar untuk belajar serta memberi kebaikan kepada perkembangan intelektual pelajar. Manakala, Mioduser, Tur-Kaspa dan Leitner (2000) turut menyatakan bahawa pembelajaran melalui gajet ini dapat memberi peluang kepada pelajar yang mempunyai masalah pembelajaran untuk belajar dan dianggap sebagai alat pembelajaran (Ebbeck et al. 2016). Hal ini kerana gajet mengandungi pelbagai jenis perisian dan aplikasi berkaitan pendidikan serta merupakan salah satu daya tarikan kepada anak-anak untuk lebih gemar belajar melalui kaedah yang lebih menarik. Selain itu, penggunaan gajet merupakan antara cara yang efektif dalam membantu kepada proses perkembangan pelajar dari aspek kemahiran motor halus.

KESAN NEGATIF KETAGIHAN GAJET

Perkembangan fizikal

Apabila masalah kegemukan atau ‘obesiti epidemik’ dalam kalangan kanak-kanak dan remaja dibincangkan oleh pakar kesihatan di seluruh dunia, adalah amat sukar bagi mereka untuk memisahkan faktor penggunaan gajet dan media yang keterlaluan sebagai salah satu daripada penyumbang masalah tersebut. Hidayatul Akmal (2004) dalam penulisannya telah menyatakan bahawa kebanjiran gajet telah ‘melenyapkan’ terus aktiviti fizikal kanak-kanak diluar rumah seperti bersukan, selain membataskan komunikasi antara mereka.

Interaksi dan perkembangan sosial

Interaksi sosial memainkan peranan yang penting dalam sesebuah organisasi. Kepentingan interaksi adalah sebagai penyalur dan pengkongsian maklumat antara sesama manusia yang menjadi wadah kepada proses sosialisasi serta pendidikan yang dilalui oleh seorang kanak-kanak dan remaja sehinggalah membawa kepada peringkat dewasa. Berdasarkan kepada pernyataan Fauziah Hanim (2013), antara keburukan teknologi maklumat terhadap kanak-kanak dan remaja ialah menghalang kecergasan interpersonal, iaitu hubungan sesama manusia dan menyebabkan kurangnya komunikasi dengan orang disekeliling. Keasyikan kepada melayari internet, menonton televisyen, menggunakan gajet dan pelbagai sumber teknologi moden yang lain menyebabkan kanak-kanak dan remaja kurang berinteraksi dengan orang lain dan bersikap *introvet*.

Masalah perkembangan sosial kanak-kanak dan remaja tidak hanya terbatas kepada interaksi mereka dengan rakan sebaya, malah pengaruh teknologi moden juga turut memberi impak yang negatif terhadap komunikasi dan hubungan sosial mereka dengan ibu bapa. Jika dahulu secara tradisinya interaksi ibu bapa dan anak berlaku secara bersemuka, tetapi kini pelbagai saluran komunikasi teknologi moden telah mengambil alih corak interaksi dalam kalangan ahli

keluarga. Kanak-kanak dan remaja masa kini telah kurang berkomunikasi dengan ibu bapa dan orang yang lebih dewasa kerana keasyikan mereka melayari internet, bermain gajet dan sebagainya. Mereka juga lebih selesa berinteraksi dengan ibu bapa melalui medium teknologi moden. Kepesatan bidang teknologi moden dalam bidang komunikasi telah melebarkan jurang interaksi antara kanak-kanak dan remaja dengan ibu bapa menyebabkan tiada rangsangan perbualan antara orang dewasa dan kanak-kanak. Hal ini amat bertentangan dengan nilai-nilai kekeluargaan dalam masyarakat kerana interaktiviti teknologi sama sekali tidak boleh menggantikan interaksi sesama manusia.

Perkembangan akademik

Tahap keintelektualan golongan kanak-kanak dan remaja akan menentukan maju mundurnya sesebuah negara pada masa hadapan. Negara yang mewarisi golongan generasi muda berpendidikan rendah akan menghadapi masalah untuk membangunkan negara di mata dunia. Justeru itu, banyak kajian yang telah dijalankan dari masa ke masa untuk mengkaji sejauhmana faktor penggunaan teknologi moden seperti media sosial, gajet, televisyen dan sebagainya mempengaruhi kemerostan pencapaian akademik pelajar masa kini.

KAJIAN LITERATUR KETAGIHAN GAJET

Ananth Indrakanti, Milan Chutake, Stephen Prouty, Venkat Sundaranatha, Vinod Koverkathu (2015) menyatakan Terapi kognitif tingkah laku menggambarkan bagaimana emosi, pemikiran dan tingkah laku saling mempengaruhi. Model ini sangat berguna dalam rawatan penyalahgunaan bahan, ketagihan dadah, ketagihan perjudian, berhenti merokok dan lain-lain. Dengan adanya rangkaian sosial, pergantungan emosi kita adalah pada suka segera, pesanan ringkas teks ringkas yang mewujudkan sekumpulan rakan maya yang mungkin tidak pernah secara fizikal hadir. Pendapat dan pertimbangan dibuat tanpa hubungan sesama manusia dan perbincangan secara mendalam. Lingkaran rakan digital yang maya memberikan rasa kekitaan dan perasaan mempunyai banyak rakan yang mengambil berat tentang kita. Model perniagaan HOOK memanfaatkan perasaan kebergantungan emosi manusia ini dan mengubah perasaan itu menjadi tingkah laku di mana seseorang merasa seperti selalu terlibat dengan platform rangkaian sosial ini untuk mencari kepuasan segera. Apabila seseorang tidak mendapat sokongan emosi segera dalam bentuk suka, mesej segera maka seseorang mula merasa cemas, kesepian dan murung. Sebilangan besar generasi muda nampaknya mulai kehilangan harga diri dan keyakinan diri sekiranya rakan-rakan mereka tidak menyukai gambar mereka atau menanggapi catatan mereka dengan sertamerta. Ringkasnya tingkah laku manusia didigitalkan.

Kajian oleh Hidayatul Akmal (2014) dalam penulisannya telah menyatakan bahawa kebanjiran gajet telah melenyapkan terus aktiviti fizikal remaja di luar rumah seperti bersukan, selain membataskan komunikasi antara mereka, hal ini juga menyumbang kepada masalah obesiti. Apabila masalah kegemukan atau “obesiti epidemik” dalam kalangan remaja dibincangkan oleh pakar kesihatan diseluruh dunia, adalah amat sukar bagi mereka untuk memisahkan faktor penggunaan gajet dan media (khususnya penonton TV) yang keterlaluan sebagai salah satu daripada penyumbang masalah tersebut. Masalah obesiti ini terjadi disebabkan kurangnya aktiviti fizikal dan kardio yang dilakukan oleh mereka semasa menggunakan gajet atau media elektronik yang lain. Remaja juga lebih cenderung untuk menjadi tidak produktif atau digelar sebagai ‘*couch*

potato' yang bermaksud selesa duduk dan baring berjam-jam lamanya menggunakan gajet, menonton Tv dan sebagainya.

Terdapat beberapa kajian tempatan yang mengkaji tentang masalah berkaitan penggunaan gajet berlebihan seperti Kumar (2011) yang menyatakan majoriti pelajar universiti swasta di Malaysia bersetuju gajet boleh menyebabkan kepala pening, hilang daya tumpuan dan gangguan tidur. Meskipun demikian, isu ini masih baru dan kurang penyelidikan secara saintifik yang telah dijalankan di Malaysia. Pada masa kini, masalah ketagihan gajet turut menimbulkan kebimbangan pakar psikologi, kerana ketagihan ini melibatkan segenap lapisan masyarakat terutamanya belia dan sehubungan dengan itu masalah ini perlu diberi perhatian serius kerana boleh menggugat kehidupan seharian (Berita Harian, 9 Julai 2016).

Selain itu, penggunaan gajet juga mengakibatkan kes kematian. Perkara ini dilaporkan oleh Siti Taniza Toha (2020), kejadian di bandar Orsk, Rusia telah mengakibatkan seorang gadis berusia 15 tahun maut dilanggar oleh kereta api barang yang bergerak laju ketika sedang berswafoto berhampiran landasan kereta api. Begitu juga kejadian yang berlaku di Dubai, seorang gadis bertindak membunuh diri dengan mengambil racun selepas diugut seorang budak lelaki dan rakan-rakannya berhubung beberapa foto yang sudah di edit menerusi media sosial.

Selain itu, kajian oleh Pawlowska dan Potembska (2012) menunjukkan terdapat perbezaan besar penggunaan gajet antara lelaki dan Wanita. Wanita menggunakan lebih banyak alat untuk kepuasan sosial dan penambahbaikan manakala lelaki menggunakan gajet untuk pemuasan yang lebih berorientasikan proses. Walau bagaimanapun, wanita suka berbual dan menghantar pesanan lebih daripada lelaki untuk "gosip" atau menjaga hubungan sosial dan mempunyai hubungan yang lebih kuat dengan gajet mereka. Oleh itu, aplikasi berbual dalam talian, komunikasi dan pesanan dalam talian, aplikasi rangkaian sosial paling menarik bagi wanita manakala lelaki lebih cenderung kepada permainan dalam talian dan penggunaan mesin perjudian dalam gajet (Duggan & Brenner, 2012).

Menurut Malakeh Zuhdi Malak (2017), bahawa rawatan untuk ketagihan internet adalah sama dengan merawat ketagihan lain. Rawatan yang telah dijalankan melibatkan Teori Kognitif Tingkah laku (CBT), Psikoterapi Interpersonal dan Kumpulan Sokongan. Teori Kognitif Tingkah Laku dilihat satu pendekatan yang sesuai dan berkesan untuk membantu individu yang mengalami ketagihan. Hal ini kerana, teori ini dapat membantu individu memperbaiki semula fikiran yang negatif dengan mewujudkan semula pemikiran yang positif. Selain itu, teori ini juga dapat membantu dalam aspek kognitif dan tingkah laku klien yang menghadapi masalah ketagihan gajet memandangkan ketagihan gajet boleh menyebabkan pelajar mengalami perubahan negatif dalam tingkah laku dan persepsi negatif dalam pemikiran, manakala terapi interpersonal adalah sejenis rawatan yang menumpu pada peningkatan hubungan interpersonal dan hubungan sosial sebenar dengan rakan, ibu dan orang lain. Oleh itu, terapi ini digunakan bertujuan mencari kaedah interaksi baru dan meliputi intervensi seperti mendorong pengaruh, mengembangkan teknik dan strategi komunikasi, *modeling*, dan *role-playing*. Kumpulan sokongan juga boleh membantu dalam rawatan ketagihan. Kumpulan sokongan harus diterapkan untuk membantu mendapatkan sokongan bagi memudahkan pemulihan (Malakeh, 2017).

Dalam kajian ini Terapi Kognitif Tingkah laku merujuk kepada kaunseling kelompok yang menggunakan Pendekatan Kognitif Tingkah laku untuk membantu klien. Antara strategi yang digunakan dalam terapi ini adalah psikopendidikan, latihan relaksasi, pendedahan (*exposure*) dan penstrukturan kognitif. Oleh itu, satu modul menggunakan pendekatan kaunseling seperti Teori Kognitif Tingkah Laku akan dibangunkan untuk membantu para pelajar mengurangkan ketagihan gadget.

Kajian tentang masalah sindrom ketagihan internet ini disokong oleh kajian Johari dan Raja Shahrina (2012) yang mendapati tahap penggunaan internet remaja semakin tinggi dari masa ke masa berbanding kajian-kajian yang telah dijalankan sebelumnya. Dapatan kajian mencatatkan peningkatan daripada hanya dua pelajar daripada 149 pelajar yang dikesan menghadapi ketagihan internet pada tahun 2010 meningkat kepada 20 orang pada tahun 2012. Kajian Austin dan Totaro (2011) ke atas 10170 orang pelajar berumur antara 13-17 tahun di Amerika Syarikat, mendapati bahawa penggunaan internet yang berlebihan akan meningkatkan gejala tidak hadir ke sekolah bagi pelajar sekolah menengah, seterusnya menyebabkan perkembangan akademik mereka juga terjejas.

Malah, hasil kajian Singman (2012) juga turut mendapati bahawa pendedahan yang keterlaluan kepada skrin peranti peralatan gadget boleh menyebabkan gangguan kepada kesihatan mental kerana remaja adalah lebih sensitif berbanding orang dewasa disebabkan otak dan sistem imuniti mereka sedang berkembang. Pengeluaran radiasi dari telefon bimbit dan kebanyakan gadget tanpa wayar mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan otak remaja yang mempengaruhi keupayaan otak untuk menerima pembelajaran, di samping lebih risiko untuk kategori 2B iaitu agen kanser berkemungkinan. Aktiviti menggunakan gadget yang keterlaluan dalam kalangan remaja menyebabkan pergerakan mereka sangat terbatas. Kurangnya pergerakan anggota badan semasa menggunakan gadget berisiko menyebabkan perkembangan mereka terbantut, seterusnya memberi impak negatif terhadap pencapaian akademik dan literasi. (Sudus, 2018).

Shinder (2016) menyatakan bahawa pelajar lelaki cenderung kepada ketagihan telefon pintar berbanding wanita. Sampel kajian dipilih menggunakan kaedah persampelan rawak dan persampelan bertujuan. Seramai 100 orang responden di antara umur 18 hingga 22 tahun dari pelbagai Kolej Kejuruteraan bagi mengukur perbezaan jantina. Dapatan kajian menunjukkan tahap perbezaan yang signifikan antara ketagihan telefon pintar mengikut jantina sesuai dengan penggunaan pelbagai aplikasi telefon pintar. (Shilpa, Yogesh Deshpande, 2016).

KESIMPULAN

Maka dapat disimpulkan bahawa perlu ada satu strategi atau tindakan penyelesaian dalam membantu pelajar yang mengalami masalah ketagihan gadget terutama pelajar di peringkat Pra-Universiti. Kajian terhadap ketagihan gadget dapat membantu kaunselor membina modul kaunseling yang menggunakan pendekatan yang sesuai dengan masalah ketagihan gadget. Oleh itu, pembinaan modul kaunseling yang menggunakan pendekatan yang sesuai dengan masalah ketagihan gadget perlu dibina dan di guna pakai oleh semua kaunselor di peringkat Pra-Universiti, universiti, kolej politeknik, sekolah bagi memudahkan proses intervensi terhadap pelajar untuk mengurangkan masalah ketagihan gadget.

RUJUKAN

- Adawiah Idris & Azemi Shaari (2005). Pembinaan, Kesahan dan Kebolehpercayaan Modul Bimbingan Terapi Realiti Teori Pilihan. *Jurnal Pembangunan Sosial* Jilid 20: 77–87
- Ahmad Fauzi Mohd Ayub, Norhasni Zainal Abidin & Andi Suwirta. (2014). Hubungan Antara penggunaan internet bermasalah umum dan kesunyian dalam kalangan pelajar sekolah menengah. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 4(2), 189-200.
- Anderson, C.A. & Dill, K.E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.78, No.4, 772-790.
- Austin, W.A. & Totaro, M.W. (2011). ‘Gender differences in the effects of internet usage on high school absenteeism’. *Journal of Socio-Economics*, 40, 192-198.
- Ayub, Muhammad Syazwan; Rozali, Amirul Azha; Marni, Nurazmallail (2019). “Media Sosial dan Kecanduan Penggunaan Menurut Islam” in Jasmi, Kamarul Azmi (Ed.), *Prosiding Seminar Sains Teknologi dan Manusia 2019 (SSTM’19)* pada 15hb. Disember 2019 di DP3, N29, Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Tenaga, UTM. Program anjuran Akademi Tamadun Islam, FSSK, UTM, p. 313-330. ISBN: 978-967-2296-55-3.
- Azizi Yahaya, Gooh, M.L., Halimah Ma’alip *et. al.* (2014). Pengaruh media berunsur agresif dan kesannya terhadap tingkah laku pelajar di sekolah menengah. *National Action Research Conference 2014*, Official Conference Proceeding, Melaka, 25-26 Jun 2014.
- Azizi Yahya, Cathy Suhaila Abdullah, Roslee Ahmad & Sharifuddin Ismail (2006). *Kecelaruan Tingkah Laku*. Pts Professional Publishing Sdn. Bhd. Bentong, Pahang.
- Che Su Mustaffa & Nan Zakiah Megat Ibrahim. (2014). Persepsi dan penggunaan media sosial dari perspektif ibu bapa: Satu Analisis Kualitatif. *Malaysian Journal of Communication*, Jilid 30 (Special Issue) 2014, 43-74.
- Child Development. (2008). Dalam *International Encyclopedia of the Social Sciences*. Retrieved from <http://encyclopedia.com>.
- Christakis, D.A. (2011). The effects of fast-paced cartoons. *Journal of Pediatrics*. 128(4), 1-3.
- Collins English Dictionary. (2012). Digital Edition © William Collins Sons & Co. Ltd.
- Digital Technology. (2003). Dalam *Dictionary of American History*. Retrieved from <http://www.encyclopedia.com>.
- Fauziah Hanim Jalal. (2013). *Kesan ICT terhadap kesejahteraan kanak-kanak*. Ceramah Keibubapaan, 29 November 2013. Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjung Malim.
- Feng, D. (2011). Effects of TV in the bedroom on young Hispanic children. *American Journal of Health Promotion*. 2011 May-Jun. 25(5), 310-8.
- Harm-Jan Steenhuis & Erik J. de Bruijn. (2006). High technology revisited: Definition and position. *International Conference on Management of Innovation and Technology*. 1080-1084.
- Hidayatul Akmal Ahmad. (2014). Makanan penentu perkembangan fizikal dan mental. *Harian Metro*. Retrieved from <http://www1.hmetro.com.my/node/14349>.
- Holden, C. (2001). “Behavioral addictions: Do they exist?”. *Science Journal*, 294(5544), 980-982.
- International Federation of Library Associations and Institutions. (2008). Garis Panduan Perkhidmatan Perpustakaan untuk Remaja. *Laporan Profesional IFLA*, No 107.
- Jacobs, E., Masson, R., & Harvill, R. (2008). *Group Counseling: Strategies and Skills* (6th ed). Florence, KY: books/ Cole.
- Jamaludin Ahmad (2008). *Modul & Pengendalian Bimbingan Kelompok*. Penerbit Universiti Putra Malaysia Serdang.

- Johari Hassan & Raja Shahrina. (2012). Ketagihan penggunaan internet di kalangan remaja sekolah tingkatan 4 di bandaraya Johor Bahru. *Journal of Technical, Vocational & Engineering Education*, Vol. 6, 23- 43.
- Karow, E. (2014). Childhood Cognitive Development & Media Use. Retrieved from <http://www.oakhall.org/>.
- Mariani Md Nor. (2011). “60,000 pelajar kita ketagih FB”. *Berita Harian*. Retrieved from http://www.bharian.com.my/bharian/articles/60_000pelajarkitaketagihFB/Article.
- Miftachul Huda, Kamarul Azmi Jasmi, Aminudin Hehsan, Ismail Mustari *et al.* (2017). Empowering Children with Adaptive Technology Skills: Careful Engagement in the Digital Information Age. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 9(3), 693-708.
- Mohd Aziz Shah Mohamed Arip, Irna Ab Latif, Wan Rosni Wan Mamat *et al.* (2013). Strategi menangani ketagihan penggunaan facebook dalam kalangan pelajar sekolah menengah: Satu kajian kes. *Jurnal Personalita Pelajar*, 16 (2013), 93-103.
- Nor Azah Abdul Aziz. (2010). Internet, laman web porno dan kaedah psikospiritual Islam dalam menangani keruntuhan akhlak remaja pelayar laman web pornografi. *Jurnal Usuludin*, Bil 29(2010), 147-169.
- Noraziaah Ali & Fazliatun Sahdan. (2014). *Implikasi penggunaan melampau gajet teknologi dan media sosial ke atas kesihatan*. Buletin Persatuan Wanita UKM. Bil 69.
- Norhayati Mat Ghani & Suriati Ghazali. (2015). Tindak balas pengguna you tube terhadap kes buli dalam kalangan remaja di Malaysia. *Jurnal Sains Humanika*. 6:1 (2015), 9-17.
- Portal Rasmi Arkib Negara Malaysia. Kementerian Pelancongan dan Kebudayaan Malaysia. (2015). *Perkembangan Telekomunikasi Negara*.
- Rezki Perdani Sawai, Salhah Abdullah, Dini Farhana Baharudin *et. al.* (2009). Penerapan nilai-nilai Islam melalui penggunaan media dalam pendidikan. *Kertas Kerja Seminar Kebangsaan Media dan Pemikiran Islam (MIST 2009)*. 21-22 Julai. Hotel Equatorial, Bangi.
- Rowan, C. (2010). *The Impact of Technology on Child Sensory and Motor Development*. OTLine. British Columbia Society of Occupational Therapists.
- Singman, A. (2012). The impact of screen media on children: a eurovision for parliament. *Improving the Quality of Childhood in Europe*. 2,88-121. Retrieved from: <https://www.steinereducation.edu>.
- Media Sosial dan Kecanduan Penggunaan Menurut Islam” in Jasmi, Kamarul Azmi (Ed.), *Prosiding Seminar Sains Teknologi dan Manusia 2019 (SSTM'19)* pada 15hb. Disember 2019 di DP3, N29, Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Tenaga, UTM. Program anjuran Akademi Tamadun Islam, FSSK, UTM, p. 313-330. ISBN: 978-967-2296-5.