



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepec.com



**MENEROKA HUBUNGAN PENGGUNAAN TELEFON PINTAR
TERHADAP KESEJAHTERAAN DIRI REMAJA: KAJIAN
ANALISIS LITERATUR SISTEMATIK**

*EXPLORING THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE AND
ADOLESCENT WELL-BEING: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Fatin Athirah Zameran¹, Aliff Nawi^{2*}, Mat Rahimi Yusof³, & Nor A'tikah Mat Ali⁴

- ¹ Future Learning & Development Competence Centre, School of Education, Universiti Utara Malaysia, Malaysia
Email: fatinathirahzameran@gmail.com
 - ² Future Learning & Development Competence Centre, School of Education, Universiti Utara Malaysia, Malaysia
Email: aliffnawi@yahoo.com
 - ³ Pusat Pengajian Pendidikan, Universiti Utara Malaysia, Malaysia
Email: rahimi@gurumalaysia.edu.my
 - ⁴ School of Applied Psychology, Social Work & Policy (SAPSP), Universiti Utara Malaysia, Malaysia
Email: nor.atikah@uum.edu.my
- * Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 25.04.2022

Revised date: 20.05.2022

Accepted date: 10.06.2022

Published date: 15.06.2022

To cite this document:

Zameran, F. A., Nawi, A., Yusof, M. R., & Mat Ali, N. A. (2022). Meneroka Hubungan Penggunaan Telefon Pintar Terhadap Kesejahteraan Diri Remaja: Kajian Analisis Literatur Sistematis. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7 (46), 262-275.

DOI: 10.35631/IJEPC.746021

Abstrak:

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti corak dan hubungan penggunaan telefon pintar terhadap kesejahteraan diri remaja. Kajian ini menggunakan kaedah kajian kualitatif melalui analisis dokumen. Kaedah Analisis Dokumen dalam kajian ini menggunakan teknik Kajian Sistematis dan Meta-Analisis Item Pelaporan Pilihan (PRISMA). Kajian sistematik terhadap 32 kajian telah dijalankan untuk menyiasat corak dan hubungan penggunaan telefon pintar terhadap kesejahteraan diri remaja. Hasil kajian mendapati terdapat empat pola yang dikenal pasti boleh menjejaskan kesejahteraan hidup remaja. Empat pola tersebut ialah aspek kesihatan, sosial, tingkah laku, dan pendidikan. Berdasarkan dapatan kajian ini, jelas terbukti bahawa terdapat hubungan antara penggunaan telefon pintar dengan kesejahteraan remaja. Walaubagaimanapun, kesan negatif didapati lebih tinggi daripada kesan positif. Oleh itu, penggunaan telefon pintar dalam kalangan remaja perlu dikawal dan diberi perhatian oleh semua pihak termasuklah ibu bapa, guru, kerajaan dan pihak swasta.

Kata Kunci:

Telefon Pintar, Remaja, Kesejahteraan, Perhubungan, Impak

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



Abstract:

This study aims to identify the patterns and relationships of smartphone use on adolescent well-being. This study uses qualitative research methods through document analysis. The Document Analysis method in this study uses the Preferred Reporting Items Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) technique. A systematic review of 32 studies was conducted to investigate the patterns and relationships of smartphone use on adolescent well-being. The results of the study found that there are four patterns that have been identified that can affect the well-being of adolescents. The four patterns are health, social, behavioural, and educational aspects. Based on the findings of this study, it is clearly proven that there is a relationship between smartphone use and adolescent well-being. However, negative effects were found to be higher than positive ones. Therefore, the use of smartphones among adolescents should be controlled and given attention by various parties such as parents, teachers, and the government.

Keywords:

Smartphone, Teenagers, Well-Being, Relationships, Impact

Pengenalan

Dalam era globalisasi ini, telefon pintar dilihat sebagai satu keperluan utama untuk semua orang. Menurut Nawi dan rakan-rakan (2015), telefon pintar ialah peranti telekomunikasi mudah alih, dinamik dan canggih yang memberikan pengguna akses kepada maklumat tanpa batasan. Keupayaan telefon pintar beroperasi seperti komputer memberikan banyak kelebihan kepada pengguna serta meningkatkan tahap pemilikan telefon pintar.

Telefon pintar juga merupakan salah satu gajet yang semakin penting dalam kehidupan yang merangkumi penggunaan dalam pelbagai bidang. Penggunaan telefon pintar dalam pendidikan telah lama diperdebatkan sama ada kesannya memberi kesan positif atau negatif. Telefon pintar memainkan peranan penting dalam kehidupan pelajar sebagai alat untuk berkomunikasi dan telah berjaya menarik minat golongan muda (Shamsuddin dan rakan-rakan, 2019).

Menurut Nawi & Hamzah (2013), Sejarah dengan perkembangan dunia dalam bidang teknologi maklumat dan komunikasi, pendidikan dilihat sebagai antara aspek yang terkesan hasil dari gelombang globalisasi ini. Dahulunya proses pengajaran dan pembelajaran hanya berlaku dalam bilik darjah dan menggunakan bahan seperti buku-buku sahaja, namun kini dengan kewujudan dan kemudahan internet menjadikan segala maklumat dan ilmu pengetahuan boleh dicapai dimana-mana sahaja tanpa kekangan masa dan tempat. Lalu, lahirlah istilah e-pembelajaran yang merupakan proses pembelajaran secara atas talian menerusi internet seperti forum, email, blog, laman web dan sebagainya.

Namun begitu, perkembangan pesat teknologi moden yang berkembang pesat sejak beberapa tahun kebelakangan ini menyebabkan penggunaan pelbagai peranti dan peranti elektronik seperti telefon pintar secara meluas oleh setiap generasi khususnya golongan remaja. Penggunaan telefon pintar dalam kalangan remaja dilihat semakin meningkat. Penggunaan telefon pintar dalam kalangan remaja sememangnya banyak memberi manfaat untuk

pembangunan diri remaja. Namun begitu, penggunaan telefon pintar tanpa had boleh mendatangkan kesan buruk kepada kesejahteraan diri remaja itu sendiri.

Manakala menurut Shin & Ali (2020), ledakan teknologi telah mengembangkan fungsi telefon bimbit kepada telefon dengan pelbagai aplikasi tambahan dan kini lebih dikenali sebagai telefon pintar. Kepelbagaian atribut pada telefon pintar telah menjadi faktor penarik kepada penggunaannya sehingga menyebabkan kebergantungan remaja terhadapnya dan mencatatkan penggunaan yang semakin meningkat. Statistik kajian menunjukkan peratusan yang tinggi, iaitu 95.8% daripada responden dengan masalah pembelajaran tahap ringan memiliki telefon pintar. Alatan teknologi dengan akses internet seperti telefon pintar, tablet dan komputer riba memudahkan penggunaanya melayari laman-laman sesawang seperti Facebook, Twitter dan YouTube sehingga menyebabkan ketagihan.

Pernyataan Masalah

Kajian lepas sering membahaskan hubungan langsung antara penggunaan gajet dan kemerosotan kesihatan mental remaja (Hodes & Thomas, 2021; Arrivillaga et al., 2020; Sohn et al., 2019; Stawarz et al., 2019). Masalah seperti kemurungan dan kebimbangan adalah masalah kesihatan kompleks yang sering dibincangkan. Faktor seperti genetik, persekitaran, trauma masa lalu dan masalah buli boleh memainkan peranan. Satu perkara yang pasti, bagaimanapun, statistik menunjukkan terdapat peningkatan kemerosotan psikologi remaja selari dengan peningkatan penggunaan telefon pintar (Clark, 2020).

Lebih-lebih lagi dengan pengumuman Pandemi Covid-19 oleh WHO bermula tahun 2020 ia memberi impak yang besar kepada semua aspek kehidupan manusia. Orang ramai di seluruh dunia cuba menyesuaikan diri dengan keadaan semasa dan norma baharu untuk meneruskan kehidupan. Ini telah memaksa orang ramai untuk terus tinggal di rumah menyebabkan kadar penggunaan telefon pintar meningkat secara drastik (DataReportal, 2021). Perubahan norma baharu ini sekaligus dikhuatiri menjejaskan kesejahteraan hidup manusia.

Kajian Shin & Ali (2020) mendapati ketagihan jaringan memberi impak yang paling mendalam terhadap aspek psikologi. Penggunaan telefon pintar secara keterlaluan boleh mengakibatkan tingkah laku kompulsif dan ketagihan terhadap peranti tersebut sehingga menyebabkan nomofobia. Kegelisahan ini wujud akibat tidakdapat berkomunikasi, terputus hubungan, tidak dapat mengakses informasi serta tidak dapat menikmati kemudahan yang disediakan dalam telefon pintar.

Menurut Khalid dan rakan-rakan (2016), kajian melaporkan para pelajar dalam kajian mereka menghabiskan masa sebanyak 16 jam sehari secara purata untuk penggunaan telefon pintar. Walaubagaimanapun, kebanyakan masa ini digunakan untuk tujuan berinteraksi secara sosial bersama para rakan serta tiada data tentang penggunaan untuk pembelajaran dilaporkan. Kajian terhadap pelajar-pelajar universiti di Korea memberi satu tanda aras yang positif tentang bagaimana telefon pintar boleh digunakan secara berkesan dalam membantu meningkatkan pembelajaran pelajar. Tambahan lagi, secara purata responden kajian mereka mempunyai sekitar 80 aplikasi mudahalihan dalam telefon bimbit, manakala 16% daripada aplikasi tersebut digunakan secara langsung untuk tujuan pembelajaran. Namun demikian, secara keseluruhan, potensi sebenar aplikasi mudahalihan dalam telefon pintar sebagai platform atau sumber pengayaan pembelajaran pelajar masih perlu diperkasakan. Meskipun telefon pintar mempunyai banyak potensi untuk digunakan secara optimum untuk pembelajaran, namun tahap penggunaannya untuk tujuan ini masih pada tahap yang rendah.

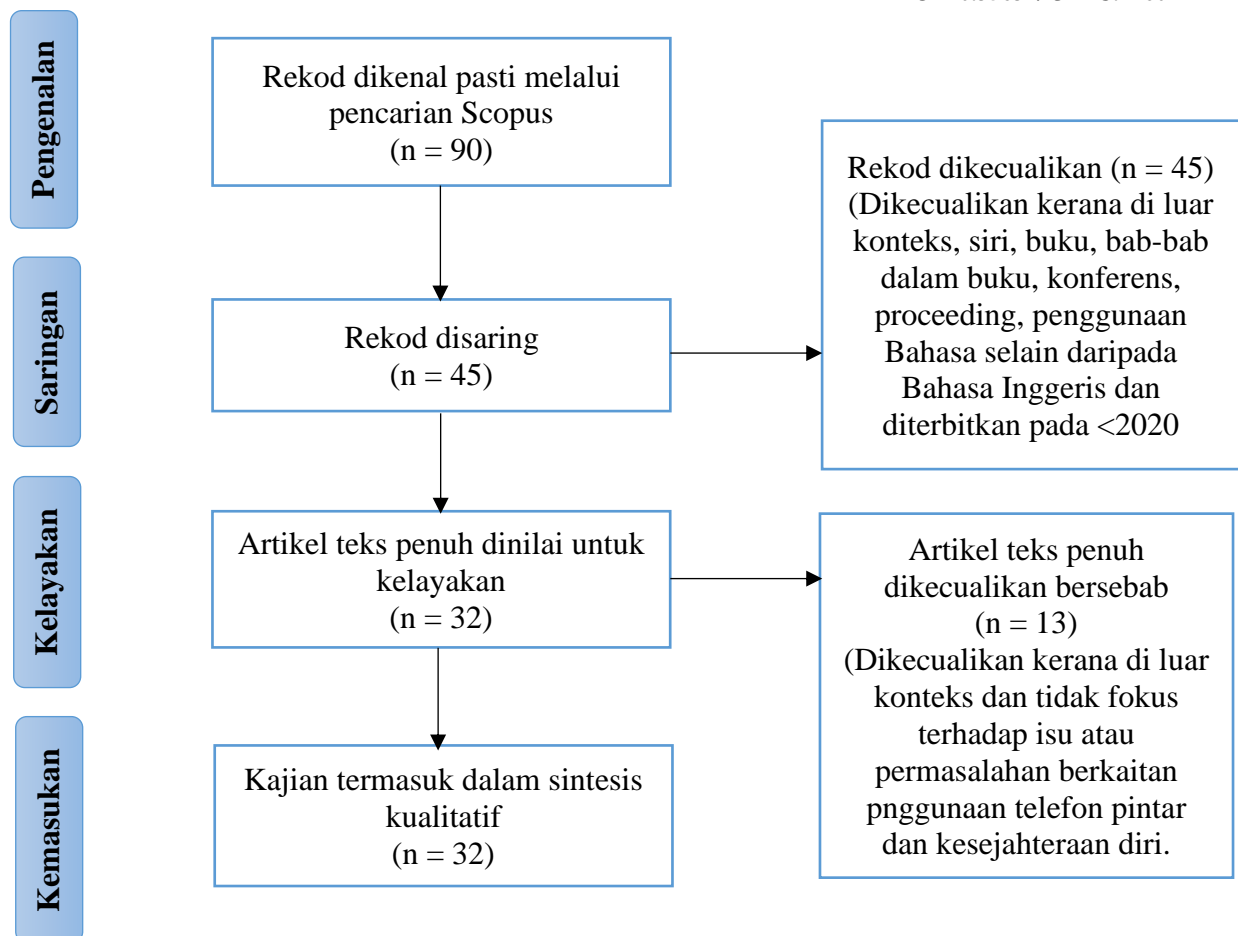
Dengan kepelbagaian aplikasi dalam telefon pintar, kebanyakan pengguna sudah mula merasakan seolah-olah mereka tidak boleh hidup tanpa telefon pintar. Dengan erti kata lain, pengguna kini sudah mula ketagih dengan telefon pintar mereka tanpa mereka sedari. Masalah ketagihan telefon pintar bukan sahaja membimbangkan sesetengah pihak tetapi semua pihak memandangkan setiap peringkat umur sudah mula menggunakannya dalam kehidupan seharian mereka. Lebih parah lagi, golongan remaja terutamanya dilihat menggunakan telefon pintar dengan tujuan yang salah iaitu remaja kini semakin terjebak dengan ketagihan pornografi memandangkan laman-laman sesawang yang menayangkan video-video tersebut mudah dilayari oleh sesiapa sahaja tanpa mengira had umur, agama dan bangsa. Kajian menunjukkan bahawa 35 peratus individu yang melayari laman sesawang pornografi adalah melalui telefon pintar yang dimiliki oleh mereka. Tuntasnya, perkembangan telefon pintar benar-benar menyumbang kepada gejala ketagihan pornografi yang semakin berleluasa dalam kalangan rakyat Malaysia (Rahman & Abdullah @ Mohd. Nor, 2021).

Oleh itu, berdasarkan kepelbagaian isu dan masalah yang dinyatakan tentang kesan penggunaan telefon pintar, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti corak dan hubungan penggunaan telefon pintar terhadap kesejahteraan diri remaja.

Metodologi

Reka bentuk bagi kajian yang dijalankan adalah kajian kualitatif di mana kaedah analisis dokumen digunakan. Kaedah Analisis Dokumen dalam kajian ini menggunakan teknik Kajian Sistematis dan Meta-Analisis Item Pelaporan Pilihan (PRISMA). Kaedah PRISMA merupakan garis panduan untuk mengetengahkan kerja yang berkualiti kerana proses yang dilaluinya sangat terperinci. PRISMA mempunyai kelebihan untuk mendapatkan sumber data yang berkualiti dan diiktiraf oleh penyelidik secara keseluruhan dan di samping itu dapat menjelaskan had kajian dengan bantuan kata kunci di samping membantu penyelidik menjimatkan masa dan mendapat sorotan kerja yang mencukupi (Okoli, 2015).

Bagi teknik PRISMA ini, pengkaji menetapkan tema pencarian adalah mengenai masalah penggunaan telefon pintar dan kesihatan mental remaja. Pada tahap pertama iaitu pengenalan, pengkaji telah mendapat 90 artikel daripada rekod Scopus. Kemudian, pada tahap kedua rekod tersebut telah disaring mengikut kriteria tertentu dan 45 artikel sahaja yang menepati kriteria yang dikehendaki oleh pengkaji. Dalam tahap ketiga pula, 45 artikel tersebut ditapis mengikut kelayakan yang ditetapkan oleh pengkaji. Oleh itu, pada tahap yang terakhir iaitu tahap kemasukan, terdapat 32 artikel yang telah disenaraipendekkan untuk dianalisis bagi mendapatkan data yang dikehendaki.



Rajah 1: Gambar Rajah Aliran Kajian

Sumber: (Current Opinion in Psychology, vol. 25, pp. 86-95)

Terdapat empat proses yang perlu dilalui untuk mengesan karya sastera yang betul ialah pertama proses pengenalan (identification), saringan kedua (screening), kelayakan ketiga (eligibility) dan akhir sekali kemasukan (inclusion) (Gilath & Karantzas, 2019). Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan pangkalan data jurnal Scopus. Pemilihan ini disebabkan oleh fakta bahawa Scopus adalah pangkalan data (pusat data) petikan dan kesusasteraan saintifik yang dimiliki oleh penerbit terkemuka dunia, Elsevier (Ramadan, 2017).

Merujuk kepada kajian lepas, kata kunci menggunakan perkataan yang sama dan berkaitan dengan "Penggunaan telefon pintar" dan "kesejahteraan peribadi". Langkah kedua ialah memilih artikel jurnal sahaja dengan maksud penilaian artikel, prosiding persidangan dan buku tidak termasuk dalam kriteria pemilihan. Pada langkah ini, sebanyak 45 artikel jurnal telah dipaparkan. Pada langkah ketiga, penulis perlu mentafsir semua artikel yang ditemui kerana semua artikel adalah sepenuhnya dalam bahasa Inggeris. Selain itu, tempoh penerbitan artikel terpilih hanya selepas wabak Covid-19 bermula iaitu Jan 2020 hingga Mei 2021 sahaja.

Selepas proses saringan dilaksanakan, sebanyak 45 artikel telah dialih keluar kerana di luar konteks. Sementara itu, lapan artikel juga tidak relevan kerana tidak membincangkan isu atau masalah berkaitan penggunaan telefon pintar dan kesejahteraan remaja. Selain itu, lima artikel juga tidak disertakan kerana tidak mempunyai akses artikel penuh. Oleh itu, hanya 32 artikel yang layak digunakan dalam analisis sistematik ini.

Dapatan Kajian

Kajian ini telah memilih 45 artikel kajian sebagai bahan utama untuk menjawab persoalan kajian. Sebanyak 32 artikel penyelidikan telah dikenal pasti dan menunjukkan hubungan antara penggunaan telefon pintar dan kesejahteraan remaja. Manakala baki lapan artikel penyelidikan tidak relevan dan lima artikel penyelidikan tidak boleh diakses.

Berdasarkan artikel yang dikumpul, terdapat beberapa pola tema telah dikenalpasti dalam kajian yang telah dijalankan sebelum ini. Sebanyak empat tema utama dan 32 sub tema telah dikenal pasti. Empat tema utama yang dikenalpasti adalah berkaitan dengan kesan penggunaan telefon pintar terhadap kesejahteraan diri remaja iaitu dari segi kesihatan, pendidikan, sosial dan tingkah laku remaja. Rajah 2 di bawah menunjukkan empat tema utama yang telah dikenalpasti berdasarkan kepada analisis dari 32 artikel kajian lepas.



Rajah 2: Kesan Penggunaan Telefon Pintar

Jadual 1: Kesan Penggunaan Telefon Pintar Terhadap Kesejahteraan Diri Remaja Daripada Aspek Kesihatan

NO.	KESAN	PENULIS
1.	Penggunaan telefon pintar yang berlebihan menyebabkan ketagihan dan kekurangan motivasi dalam interaksi sosial	Shen et al. (2021).
2.	Ketagihan telefon pintar menyebabkan kegagalan sesetengah fungsi otak yang dapat dikesan melalui aplikasi dalam telefon pintar itu sendiri	Wilkerson et al. (2021).
3.	Penggunaan telefon pintar membantu meningkatkan kesejahteraan diri dalam aspek psikologi	Khalily et al. (2020).
4.	Ketagihan penggunaan aplikasi permainan dalam telefon pintar menyebabkan masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja	Gonsalves et al. (2020).
5.	Pengaruh media sosial yang digunakan dalam telefon pintar melahirkan remaja yang bertingkah laku di luar norma kehidupan	Rao & Lingam (2020).

6.	Penggunaan telefon pintar secara berlebihan menyebabkan ketagihan melampau dalam kalangan pelajar	Daoud et al. (2021).
7.	Ketagihan telefon pintar mempengaruhi psikottingkah laku remaja	Cinquetti et al. (2021).
8.	Penggunaan aplikasi dalam telefon pintar membantu mengesan perkembangan kesihatan mental seseorang dari semasa ke semasa	Liu et al. (2020).
9.	Penggunaan telefon pintar berlebihan menyebabkan kekurangan kualiti tidur dan peningkatan tekanan serta keletihan	Brubaker et al. (2020).
10.	Ketagihan telefon pintar menyebabkan tekanan sosial-emosi dalam kalangan pelajar	Volungis et al. (2019).
11.	Penggunaan telefon pintar yang berlebihan menyebabkan pengambilan alkohol dalam kalangan remaja meningkat dan hal ini mengakibatkan remaja mengalami masalah kematangan identiti, kemurungan dan kegelisahan.	Kim & Kim (2019).
12.	Aplikasi dalam telefon pintar membantu mengurangkan kadar bunuh diri dalam kalangan pelajar kerana aplikasi tersebut meningkatkan motivasi kehidupan dalam diri pelajar	Han et al. (2020).
13.	Aplikasi yang mempunyai agen suara memberi pengaruh positif kepada seseorang yang sering berasa kesunyian	Furukawa et al. (2020).
14.	Penggunaan telefon pintar mendatangkan kesan terhadap perkembangan psikologi yang turut berbeza mengikut konteks sosiobudaya	Panova et al. (2019).
15.	Ketagihan penggunaan telefon pintar menyebabkan seseorang sering berjaga pada waktu malam dan keadaan ini memberi kesan terhadap kualiti tidur mereka	Shoval et al. (2020).
16.	Penggunaan aplikasi terapi penerimaan dan komitmen (ACT) dalam telefon pintar membantu meningkatkan kesejahteraan diri remaja	Grégoire et al. (2020).
17.	Penggunaan aplikasi telefon pintar dalam kalangan ibu muda membantu meningkatkan ketenangan dalam diri mereka	Fatori et al. (2020).
18.	Intervensi aplikasi telefon pintar untuk orang psikosis membantu mereka mengatasi masalah kesunyian	Lim et al. (2019).
19.	Penggunaan telefon pintar menyebabkan skor ketagihan terhadap telefon pintar meningkat	Buctot et al. (2020).
20.	Tontonan Video VR dalam telefon pintar memberi kesan positif terhadap emosi pelajar	Liu et al. (2019).

21.	Berdasarkan terapi CBT dan ME, penggunaan telefon pintar meningkatkan kesihatan mental pelajar kerana aplikasi dalam telefon pintar mengurangkan kesunyian, kegelisahan dan tekanan	Lu et al. (2020).
-----	---	-------------------

Jadual 2: Kesan Penggunaan Telefon Pintar Terhadap Kesejahteraan Diri Remaja Daripada Aspek Sosial

NO.	KESAN	PENULIS
1.	Penggunaan telefon pintar yang berlebihan menyebabkan ketagihan dan kekurangan motivasi dalam interaksi sosial	Shen et al. (2021).
2.	Penggunaan telefon pintar dalam situasi pandemik membantu meningkatkan kepuasan hidup kanak-kanak	Choi et al. (2021).
3.	Penggunaan telefon pintar membantu mengurangkan jarak sosial dalam situasi pandemik tanpa memutuskan hubungan sosial masyarakat	David & Roberts (2021).
4.	Penggunaan telefon pintar dalam kalangan pelajar menyebabkan ketagihan tetapi kesan tersebut berbeza mengikut perbezaan budaya dan tempat asal pelajar	Daoud et al. (2021).
5.	Aplikasi dalam telefon pintar membantu kanak-kanak meningkatkan penglibatan dalam sistem sosial dan meningkatkan motivasi mereka	Tavernier & Hu (2020).
6.	Penggunaan aplikasi telefon pintar dalam kalangan ibu muda membantu meningkatkan ketenangan dalam diri mereka	Fatori et al. (2020).
7.	Penggunaan aplikasi Instagram dalam telefon pintar menyebabkan ketagihan dan peningkatan tingkah laku negatif dalam kalangan remaja	Aznar-Díaz et al. (2020).
8.	Kesan ketagihan telefon pintar terhadap kecerdasan emosi dan peraturan diri	Mascia et al. (2020).
9.	Penggunaan telefon pintar dalam kalangan remaja membantu meningkatkan motivasi bersosial dan motivasi untuk belajar	Gomez et al. (2020).
10.	Penggunaan telefon pintar menyebabkan ketagihan	Koc & Turan (2020).

Jadual 3: Kesan Penggunaan Telefon Pintar Terhadap Kesejahteraan Diri Remaja Daripada Aspek Pendidikan

NO.	KESAN	PENULIS
1.	Kesan pengecualian daripada aplikasi WhatsApp menyebabkan remaja ketinggalan dalam pembelajaran	Marengo et al. (2021).
2.	Remaja perlu mempunyai telefon pintar pada usia lebih muda kerana tuntutan dalam pembelajaran	Vaterlausa et al. (2021).
3.	Kebergantungan terhadap telefon pintar menyebabkan remaja lebih menyendiri dan tidak mahu bekerjasama dengan rakan sekelas	Tekkam et al. (2021).
4.	Penggunaan telefon pintar membantu mendapatkan maklumat terkini melalui media sosial	Pottie et al. (2020).
5.	Kanak-kanak yang menggunakan aplikasi dalam telefon pintar membantu mereka meningkatkan motivasi dalam diri	Tavernier & Hu (2020).
6.	Pendedahan penggunaan telefon pintar di pusat kebajikan kanak-kanak membantu mengurangkan kesunyian dan perasaan tidak dipedulikan oleh orang sekeliling	Gomez et al. (2020).

Jadual 4: Kesan Penggunaan Telefon Pintar Terhadap Kesejahteraan Diri Remaja Daripada Aspek Tingkah Laku

NO.	KESAN	PENULIS
1.	Ketagihan telefon pintar mempengaruhi psiko-tingkah laku remaja	Cinquetti et al. (2021).
2.	Penggunaan telefon pintar yang berlebihan menyebabkan pengambilan alkohol dalam kalangan remaja meningkat dan hal ini mengakibatkan remaja mengalami masalah kematangan identiti, kemurungan dan kegelisahan.	Kim & Kim (2019).
3.	Penggunaan telefon pintar menyebabkan skor ketagihan terhadap telefon pintar meningkat	Buctot et al. (2020).
4.	Tontonan Video VR dalam telefon pintar memberi kesan positif terhadap emosi pelajar	Liu et al. (2019).

Berdasarkan jadual di atas, penggunaan telefon pintar sememangnya mempengaruhi perkembangan kesejahteraan remaja. Hasil kajian menunjukkan bahawa penggunaan telefon pintar memberi kesan kepada kesejahteraan remaja dari segi kesihatan, pendidikan, sosial dan tingkah laku remaja. Namun begitu, kesan ini boleh dibahagikan kepada dua iaitu kesan positif dan kesan negatif.

Antara kesan positif penggunaan telefon pintar dari aspek kesihatan ialah aplikasi dalam telefon pintar membantu mewujudkan keceriaan dalam kehidupan seharian dan menentukan emosi seseorang setiap hari (Liu et al., 2019) & (Furukawa et al., 2020). Lebih-lebih lagi,

daripada aspek sosial, telefon pintar sangat membantu remaja dalam komunikasi seharian terutamanya dalam era pandemik ini (David & Roberts, 2021). Tambahan pula, telefon pintar juga digunakan untuk komunikasi dengan keluarga, rakan-rakan dan lain-lain yang duduk berjauhan (Tavernier & Hu, 2020).

Tambahan pula, dari aspek pendidikan, telefon pintar dilihat memainkan peranan sebagai platform utama untuk mendapatkan maklumat penting dalam talian (Tekkam et al., 2021). Telefon pintar juga digunakan sebagai platform pembelajaran utama terutamanya kepada pelajar (Gomez et al. 2020). Tambahan pula, dalam aspek tingkah laku, telefon pintar mempengaruhi emosi yang akan menentukan tingkah laku seseorang pada masa tertentu (Liu et al., 2019). Kesan negatif penggunaan telefon pintar dari aspek kesihatan iaitu aplikasi seperti POD Adventures menyebabkan masalah kesihatan mental remaja (Gonsalves et al., 2020). Ketagihan telefon pintar juga mengganggu emosi dan meningkatkan tekanan pada seseorang (Volungis et al. 2019).

Lebih-lebih lagi, dari aspek sosial, telefon pintar membawa kepada lahirnya golongan muda yang tidak berkelakuan baik dan kurang bergaul dengan orang sekeliling (Daoud et al., 2021). Keasyikan menggunakan telefon pintar juga menyebabkan remaja sering mengurung diri di dalam bilik dan memilih untuk tidak keluar rumah semata-mata untuk bermain telefon pintar (Mascia et al., 2020). Seterusnya, dari aspek pendidikan, telefon pintar dilihat mempengaruhi remaja untuk mempelajari sesuatu yang tidak sepatutnya dipelajari secara dalam talian dan tanpa pengawasan ibu bapa (Tekkam et al., 2021). Tambahan pula, dari segi tingkah laku, ketagihan terhadap telefon pintar menyebabkan remaja berada dalam keadaan cemas dan tertekan setiap kali tidak dapat memegang telefon pintar (Kim & Kim, 2019).

Perbincangan

Berdasarkan hasil 32 artikel kajian, jelas menunjukkan hubungan antara penggunaan telefon pintar dengan kesejahteraan remaja. Hasil kajian ini telah diklasifikasikan kepada empat kesan utama terhadap keseimbangan diri iaitu kesihatan, tema sosial, tema pendidikan dan tema tingkah laku. Penggunaan telefon pintar dilihat sedikit sebanyak menjejaskan perkembangan kesejahteraan remaja. Telefon pintar yang dilihat sebagai keperluan utama turut memberi impak positif dan negatif kepada perkembangan kesejahteraan remaja masa kini.

Berdasarkan hasil kajian, kesan penggunaan telefon pintar terhadap kesejahteraan remaja dari aspek kesihatan dilihat lebih tinggi. Perkara ini perlu ditangani oleh pelbagai pihak. Kajian lepas juga menunjukkan bahawa terhadap menunjukkan kesan negatif penggunaan telefon pintar dari aspek kesihatan, aplikasi seperti POD Adventures menyebabkan masalah kesihatan mental remaja (Gonsalves et al. 2020). Ketagihan telefon pintar juga mengganggu emosi dan meningkatkan tekanan pada seseorang (Volungis et al., 2019).

Hasil kajian ini juga bertepatan dengan kajian lepas yang mengatakan kesan negatif yang akan timbul akibat penggunaan telefon pintar dan teknologi yang berlebihan ialah remaja akan mengalami gangguan tidur kerana malas bermain gajet sehingga larut malam (Hashim, 2019). Pantulan cahaya dari skrin gajet akan menyebabkan saraf terganggu dan menjejaskan kesihatan mata sehingga menyebabkan rabun. Faktor kurang tidur akan mengganggu proses tumbesaran kanak-kanak dan menjejaskan perkembangan fizikal dan tumbesaran badan mereka.

Hasil kajian menunjukkan lebih banyak kesan negatif terhadap perkembangan kesejahteraan remaja yang wujud akibat penggunaan telefon pintar. Kesan negatif ini wujud kerana penggunaan telefon pintar yang tidak terkawal mengakibatkan penggunaan ketagihan dalam kalangan remaja. Namun, pengkaji dapat melihat bahawa penggunaan telefon pintar sebenarnya turut memberi kesan positif kepada kesejahteraan remaja. Hal ini dapat dilihat melalui hasil kajian bahawa antara kesan positif penggunaan telefon pintar dari aspek kesihatan ialah aplikasi dalam telefon pintar membantu mewujudkan kebahagiaan dalam kehidupan seharian dan menentukan emosi seseorang setiap hari (Furukawa et al., 2019). Hal ini disokong oleh Vidic (2020) yang mengatakan bahawa telefon pintar digunakan sebagai alat hiburan kerana ia mempunyai fungsi mendengar muzik, video, kebolehan mengambil gambar dan berkongsi gambar dengan rakan serta telefon pintar mempunyai aplikasi permainan.

Kesimpulannya, hasil kajian telah menunjukkan bahawa penggunaan telefon pintar mempengaruhi perkembangan kesejahteraan remaja khususnya dari segi kesihatan. Selain itu, penggunaan telefon pintar ini banyak mendatangkan kesan negatif terhadap kesihatan remaja. Ini kerana penyalahgunaan telefon pintar yang menjejaskan kesihatan remaja.

Kesimpulan Dan Cadangan

Secara keseluruhannya, dapat disimpulkan bahawa kajian tersebut dapat membuktikan bahawa penggunaan telefon pintar sememangnya mempengaruhi perkembangan kesejahteraan remaja. Kajian ini dijalankan bagi membuka mata setiap individu yang menggunakan telefon pintar khususnya remaja tentang kesan penggunaan telefon pintar.

Kajian ini dilihat amat penting untuk menjadikan remaja yang hanyut dengan arus perkembangan teknologi sedar bahawa penggunaan telefon pintar tanpa kawalan juga mempunyai banyak keburukan walaupun terdapat juga kelebihannya. Penggunaan telefon bimbit sebenarnya memberi impak dari segi psikologi dan komunikasi khususnya dalam kalangan remaja, sekiranya tiada usaha dilakukan untuk mengatasinya dikhuatiri akan menimbulkan suasana lebih teruk terutama kepada generasi muda.

Pengkaji berharap kajian ini dapat memberi peluang kepada pengkaji akademik akan datang untuk membuat kajian lanjut tentang hubungan penggunaan telefon pintar dengan kesejahteraan remaja. Walaupun begitu, masih banyak aspek yang belum diterokai oleh pengkaji. Beberapa cadangan kajian lanjutan adalah disyorkan dengan membuat kajian tambahan seperti temu bual atau soal selidik untuk mendapatkan maklumat yang lebih terperinci dan jelas.

Ibu bapa perlu memainkan peranan mereka dalam mendidik anak-anak sejak kecil agar mereka tidak bergantung sepenuhnya kepada peranti elektronik. Ini kerana ibu bapa adalah contoh teladan kepada anak-anak sepanjang tempoh tumbesaran mereka. Jika ibu bapa juga cuai dalam penggunaan telefon pintar, maka tidak hairanlah anak-anak juga akan mengikut jejak langkah ibu bapa mereka. Oleh itu, ibu bapa tidak seharusnya terlalu awal untuk memperkenalkan telefon pintar kepada anak-anak mereka. Selain itu, kajian masa depan juga harus memberi perhatian kepada remaja yang mempunyai masalah ketagihan atau penyalahgunaan telefon pintar dan melihat kesan ketagihan atau penderaan tersebut terhadap kesejahteraan remaja.

Penghargaan

Kajian ini kombinasi pembiayaan oleh Pusat Pengujian, Pengukuran, dan Penilaian (CeTMA) dan Pusat Pengajian Pendidikan, Universiti Utara Malaysia melalui Skim Geran Penyelidikan Pembangunan Pelajar (GraD) CeTMA (Kod SO 21095). Penulis ingin merakamkan setinggi-

tinggi penghargaan kepada semua penilai dan editor atas nasihat dan kritikan membina dalam penghasilan artikel ini.

Rujukan

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference?. *Computers in human behavior*, (110), 106375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106375>
- Clark, M. (2020). 40+ Frightening social media and mental health statistics. Retrieved from <https://etactics.com/blog/social-media-and-mental-health-statistics>.
- Daoud, O., Abdo, J.B. & Demerjian, J. (2021). Implications of smartphone addiction on university students in urban, suburban and rural areas. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/348122844>.
- Datareportal. (2021). Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report?rq=covid>.
- David, M. E. & Roberts, J. A. (2021). Smartphone use during the covid-19 pandemic: Social versus physical distancing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (18), 1-8. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/348762560_Smartphone_Use_during_the_COVID-19_Pandemic_Social_Versus_Physical_Distancing
- Furukawa, K., Fukushima, Y., Nishino, S. & Yairi, I. E. (2020). Survey on psychological effects of appreciative communication via voice agent. *Journal of Information Processing*, (28), 699-710. <https://doi.org/10.2197/ipsjjip.28.699>
- Gilath, O. & Karantzas, G. (2019). Attachment security priming: a systematic review. *Current Opinion in Psychology*, (25), 86-95. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.03.001>
- Gomez, E., Alford, K. A., Denby, R.W. & Klein-Cox, A. (2020). Implementing smartphone technology to support relational competence in foster youth: a service provider perspective. *Journal of Social Work Practice*, 35(4), 381-402. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1843145>
- Gonsalves, P. P., Hodgson, E. S., Bhat, B., Sharma, R., Jambhale, A., Michelson, D., & Patel, V. (2020). App-based guided problem-solving intervention for adolescent mental health: a pilot cohort study in Indian schools. *Evid Based Ment Health*, (24), 11-18. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2020-300194>
- Hashim, N. (2019). Teknologi dan media sosial dalam komunikasi ibu bapa dan anak-anak. *Malaysian Journal of Communication*, 35(4), 337-352. Retrieved from <https://journalarticle.ukm.my/13924/1/36836-116399-1-PB.pdf>
- Kim, G. & Kim, G. (2019). Korean college students' personal perception of emerging adulthood and its relations with identity, psychiatric symptoms, smartphone problems, and alcohol problems. *Japanese Psychological Research*. 62(4), 241-253. <https://doi.org/10.1111/jpr.12263>
- Khalid, F., Daud, M. Y., Nasir, M. K. M., (2016). Perbandingan penggunaan telefon pintar untuk tujuan umum dan pembelajaran dalam kalangan pelajar universiti. International Conference on Education and Regional Development 2016 (ICERD 2016), "Cross-Cultural Education for Sustainable Regional Development" Bandung, Indonesia. Retrieved from https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50910824/FARIZA_ET_AL_ICERD-with-cover-pagev2.pdf?Expires=1654804592&Signature=LP2~OSTFGRIIBZmNyzbYPCbxGWx694LFcgbILULrNVK2utN83hWjyJWuI30iW3PbUC0jP0AwIEsH0F0iGvpan8p0Sf

m61wUJ09oZWHXOiXaBb88zbUghIwgsyJ1o62vLGhx0FcxceuF7BCZaPqySvcAK
EwoavV6oUqyZUKrgCbKp0r9DLpwWdZWAlMi8vxFzqXmnMTJjBFkjihVZBOVs

i4WYwc7oRYYxHINFZYrUQOsnRDmpQRfdTHFC786BoVNN~tugQcR4S5Diikgz
Bzcsrwpt872NVEVtlPFI0b~tO8hVeM6mlWr7t~Xf8wvUea03glAik8ueuOXznoH4ug
__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- Liu, Q., Wang, Y., Yao, M. Z., Tang, Q., & Yang, Y. (2019). The Effects of viewing an uplifting 360-degree video on emotional well-being among elderly adults and college students under immersive virtual reality and smartphone conditions. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 23(3), 157-164. <https://doi.org/10.1089/cyber.20190273>
- Mascia, M. L., Agus, M. and Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life? *Frontiers in Psychology*, (11) 375. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>
- Nawi, A., Hamzah, M. I. (2013). Tahap penerimaan penggunaan telepon bimbit sebagai pembelajaran dalam pendidikan Islam. *Journal od Islamic and Arabic Education*, 5(1), 1-10. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/33342205.pdf>
- Nawi, A., Hamzah, M. I., Ren, C. C., & Tamuri, A. H. (2015). Adoption of mobile technology for teaching preparation in improving teaching quality of teachers. *International Journal of Instruction*, 8(2), 113-124. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1085299>
- Okoli, C. (2015). A Guide to conducting a standalone systematic literature review. *Communications of the Association for Information Systems*, (37). <https://doi.org/10.17705/1CAIS.03743>
- Rahman, N. Q. & Abdullah @ Mohd. Nor, H. (2021). Ketagihan telefon pintar dan ketagihan pornografi terhadap kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa di institusi pengajian tinggi awam di Malaysia. *Jurnal Wacana Sarjana*, 5(1), 1-9. Retrieved from <https://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/355>
- Ramadan, B. S. (2017) Apa itu scopus dan seberapa penting untuk peneliti? Retrieved from <https://bimastyaji.wordpress.com/2017/04/08/apa-itu-scopus-dan-seberapapenting/>.
- Shamsuddin, N. S., Mohd@Mohd Noor, & Awang, S. (2019). Perbandingan penggunaan telefon pintar untuk tujuan umum dan pembelajaran dalam kalangan pelajar semester 1. Proceeding of the Malaysia TVET on Research via Exposition. *Politeknik Muadzam Shah, Pahang*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/348833354_Perbandingan_Penggunaan_Telefon_Pintar_Untuk_Tujuan_Umum_Dan_Pembelajaran_Dalam_Kalangan_Pelajar_Semester_1_Di_Politeknik_Sultan_Mizan_Zainal_Abidin_Dungun_Terengganu
- Shin, T. L & Ali, M. M. (2020). Penggunaan telefon pintar dan tahap nomofobia dalam kalangan muridberkeperluan khas di sekolah menengah. *Malaysian Journal of Society and Space*, 16(4), 164-178. Retrieved from <http://journalarticle.ukm.my/17038/1/38792-143347-1-PB.pdf>
- Tavernier, M. & Hu, X. (2020). Emerging mobile learning pedagogy practices: Using tablets and constructive apps in early childhood education. *Educational Media International*, 57(3), 253-270. <https://doi.org/10.1080/09523987.2020.1824423>
- Tekkam, S. D., Bala, S. & Pandve, H. (2021). Consequence of phubbing on psychological distress among the youth of hyderabad. Retrieved from <http://www.mjdrdypv.org>.
- Vidic. (2020). Kebaikan telefon pintar. Retrieved from <https://www.pelbagaimacam.com/2020/11/5-kebaikan-telefon-pintar-tahun-2020.html>.

Volungis, A. M, Kalpidou, M., Popores, C & Joyce, M. (2019). Smartphone addiction and its relationship with indices of social-emotional distress and personality. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 18, 1209-1229. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00119-9>