

TINGKAH LAKU KETAGIHAN TERHADAP GAJET DALAM KALANGAN REMAJA DI DAERAH LENGGONG, PERAK.

Nur Aina Muhaidi¹, Mahathir Yahaya²
Pusat Pengajian Sains Kemasyarakatan
Universiti Sains Malaysia
11800, Pulau Pinang, MALAYSIA
mahathiryahaya@usm.my²

Received Date: 19th September 2023 Accepted Date: 24th October 2023 Published Date: 31st October 2023

ABSTRAK

Pada generasi kini, media sosial telah menjadi platform yang digemari oleh semua penggunanya. Ini kerana pendedahan program dan aplikasi media sosial yang canggih mungkin menarik minat golongan muda hari ini, membawa kepada ketagihan dalam penggunaan media sosial dan secara langsung mengubah gaya hidup mereka. Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji faktor yang menyumbang kepada ketagihan media sosial sehinggalah memberi kesan kepada gaya hidup remaja. Kajian kualitatif dengan menggunakan teknik temubual mendalam digunakan dalam proses pengutipan data kepada remaja yang berusia lingkungan 14 tahun hingga 17 tahun sekitar daerah Lenggong. Seramai 10 orang informan telah ditemubual dalam kajian ini menggunakan teknik bola salji. Hasil kajian mendapati terdapat empat (4) tema yang ditemukan iaitu, akses mudah kepada peranti gajet, pengabaian tanggungjawab, tekanan sosial dan kecanduan media sosial. Hasil analisis yang mendalam terhadap data temubual menunjukkan sejumlah besar informan atau subjek kajian ini menggunakan peranti elektronik seperti gajet dalam rutin harian mereka. Secara spesifik, ia melibatkan penggunaan yang intensif dari sudut masa pada kadar minima empat jam setiap hari. Kebergantungan kepada gajet ini telah menyeru pengkaji, ibu bapa dan pakar kesihatan untuk memikirkan potensi kesannya bukan sahaja dari segi sesi pembelajaran mereka, tetapi juga berkaitan dengan tingkah laku sosial dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Natiujahnya, semua pihak harus menggariskan masalah ketagihan media sosial agar ia dapat ditangani dan dielakkan pada masa hadapan. Tidak hanya dengan didikan ibu bapa, pihak sekolah juga boleh merencanakan program peningkatan sahsiah diri pelajar serta dengan bantuan kerajaan yang merangkumkan modul-modul pembelajaran tidak sekadar melalui buku bahkan juga memaksimumkan dengan kaedah digital.

Kata Kunci: *Ketagihan gajet, remaja, teknologi, internet, komunikasi, kerja sosial*

1.0 Pengenalan

Gejala ketagihan gajet kini tumbuh sebagai isu global yang utama baru-baru ini kerana ia menjejaskan orang-orang dari pelbagai lapisan masyarakat termasuk pelajar sekolah pula, popularitinya secara semulajadi mempengaruhi remaja dengan lebih serius daripada generasi lain disebabkan oleh keseronokan mereka terhadap gajet-gajet teknologi elektronik kerap kali adakalanya menyebabkan gejala tersebut menjadi hambatan besar dalam hubungan positif antara satu sama lain. Menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP) pada mulanya tidak memasukkan perkataan "gajet" kedalamnya namun ianya berasal daripada pinjaman perkataan Inggeris "*gadget*" yang membawa maksud sebuah ciptaan alat elektronik yang mempunyai fungsi yang unik [1]. Dalam istilah yang mudah difahami ianya adalah sejenis alat elektronik yang memiliki pembaharuan dari semasa ke semasa disertakan dengan pelbagai aplikasi dalam talian yang boleh dimuat turun bagi membantu dalam proses pembelajaran dan pencarian maklumat. Menurut petikan kajian [2], dapat disimpulkan istilah "gajet" merujuk kepada alatan yang padat, mudah alih dan dilengkapi dengan fungsi yang paling terkini untuk menjalankan satu aplikasi atau pemprosesan. Inovasi gajet termaju pada masa kini ialah peranti yang mampu memaparkan kandungan media seperti video muzik, filem, permainan, You-Tube, TikTok, Netflix dan lain-lain lagi. Contohnya televisyen, komputer, telefon pintar, tablet dan peralatan permainan seperti Play Station atau X-boxes. Dengan adanya alat-alat ini, kehidupan aktiviti manusia dalam seharian menjadi lebih praktis. Penciptaan alat ini sangat maju sehingga hasilnya boleh ditukar kepada pelbagai bentuk seperti suara, paparan skrin, gambar dan penghantaran maklum balas [3]. Seperti pertumbuhan celik intelek kanak-kanak hari ini, kecanggihan keupayaan teknologi juga adalah sesuatu yang tidak boleh dihentikan atau dielakkan dalam evolusinya.

Penggunaan peranti dalam kehidupan seharian dilihat pada zaman globalisasi ini ibarat cendawan yang mekar selepas hujan. Boleh dikatakan bahawa semua elemen kehidupan menuntut seseorang individu untuk menggunakan perkhidmatannya dan sistem pendidikan tidak terkecuali. Pembelajaran menjadi lebih interaktif dan fleksibel berikutan daripada kemajuan teknologi terkini. Antara kebajikannya teknologi di era kini menjadikan penyampaian bahan pembelajaran lebih mudah tanpa batas dan memberikan guru kaedah yang lebih berkesan untuk mewujudkan pembinaan hubungan dengan pelajar mereka. Memandangkan kebanyakan gajet sudah boleh disambung ke rangkaian internet, pelajar dapat bertanya soalan dan menerima maklum balas segera daripada guru mereka. Pada zaman dimana penguasaan teknologi agak terhad, banyak tugas yang perlu disiapkan secara manual dan memakan tempoh yang agak lama, namun kini setelah firma telekomunikasi telahpun membangunkan pelbagai perkhidmatan yang menyepadukan panggilan telefon, melayari internet, pemindahan dokumen, dan sebagainya segala urusan dapat ditangani diujung jari [4]. Dengan evolusi itu, dengan hanya sebuah peranti gajet, keupayaan bagi sesiapa sahaja melalui perkhidmatan capaian rangkaian internet yang boleh diakses dengan mudah dan bebas. Selain itu, mereka boleh menggunakan sistem SMS dan MMS. Ini membolehkan komunikasi dihantar kepada penerima dengan cepat dan mudah merentasi sempadan. Tambahan pula, revolusi telekomunikasi dan aplikasi digital menjadi lebih mudah untuk seseorang berhubung tanpa sempadan boleh menghubungi antara satu sama lain secara terus, ini boleh merapatkan hubungan sillaturrahim. Memandangkan kemajuan terkini dalam teknologi dan pengetahuan, menggunakan peranti dianggap dapat meningkatkan tugas harian bahkan juga dalam sektor pendidikan juga tersedia kemudahan pembelajaran interaktif berasaskan permainan dan teknologi kepada pelajar bagi menjadikan sistem pengajaran lebih berkesan dan menarik.

Dalam era digital dan beberapa kajian lanjutan ini, penggunaan telefon pintar mencatatkan peningkatan penggunaan di seluruh dunia untuk akses internet, jejaring sosial, tujuan pendidikan, permainan video dan aktiviti kehidupan seharian [2],[3],[6] dan [22]. Telefon bimbit telah menjadi alat penting dalam masyarakat moden dan penggunaan berlebihannya boleh membawa kepada ketagihan serta masalah fizikal bagi para penggunanya. Dengan kemunculan laman sesawang dan platform media sosial seperti Facebook, Twitter, dan Instagram dan pelbagai lagi telah mewujudkan suatu fenomena biasa kepada semua peringkat golongan masyarakat. Tinjauan yang dilakukan oleh [5] kadar jumlah pengguna internet di negara China, India dan Amerika Syarikat berada di hadapan semua negara lain. Hasil tinjauan mendapati China mempunyai 1.02 bilion pengguna internet, lebih tinggi tiga kali ganda jumlah pengguna internet di Amerika Syarikat dengan hanya 307 juta. Di Malaysia pula, peratusan pengguna Internet yang dirangka dalam laporan Tinjauan Pengguna Internet (2020) menunjukkan telah meningkat daripada 87.4 peratus pada 2018 kepada 88.7 peratus pada 2020. Apabila negara berdepan dengan wabak Covid-19, rekod penggunaan dan akses ke internet semakin tinggi untuk semua peringkat umur, terutamanya dalam golongan muda. Kewujudan teknologi canggih ini mempunyai banyak kesan baik bukan sahaja di tempat kerja tetapi juga kepada kehidupan anak muda dan remaja masa kini. Walaubagaimanapun, di sebalik faedah yang dihidangkan oleh pemodenan teknologi hari ini, fokus pada skrin dalam masa yang lama juga mempunyai banyak kesan buruk terhadap kesihatan dan alam sekitar mereka. Remaja menunjukkan kerentanan yang tinggi terhadap ketagihan telefon pintar berbanding orang dewasa. Ini sebahagiannya disebabkan oleh kesedaran diri mereka yang masih berkembang tentang penggunaan peranti, dan mungkin kerana remaja yang ibu bapa mereka sering sibuk dengan kerja mungkin kurang pengawasan dalam hal penggunaan teknologi. Anak-anak muda ini mungkin menyalahgunakan telefon pintar tanpa sebarang kekangan, mengubahnya menjadi isu yang dikaitkan dengan tingkah laku kompulsif yang dikaitkan dengan penggunaan peranti mudah alih yang melampau. Keterujaan kecanggihan terhadap teknologi itu sendiri memupuk ketagihan dalam diri pengguna individu [6]. Ianya kerana, individu yang menggunakan gajet secara berlebihan mula menghadapi kesukaran dalam menghentikan penggunaan gajet, walaupun sebahagian mereka tahu dan jelas tabiat itu akan menjejaskan aspek-aspek lain dalam kehidupan mereka [7]. Gajet untuk anak, ada kesan positif dan negatifnya. Ini dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuklah kekerapan perkara ini dibiarkan, berapa banyak masa yang ditumpukan untuk menggunakan teknologi, dan tahap kebebasan yang diberikan tanpa bimbingan ibu bapa atau guru.

2.0 Sorotan Kajian

Generasi Z merujuk kepada anak-anak era digital moden. Mereka yang dilahirkan antara 1995 dan 2010 dan kini berusia diantara 12 hingga 23 tahun dirujuk sebagai "Generasi Z". Generasi ini berbeza daripada generasi sebelumnya, yang aktiviti hariannya bergantung kepada dunia fizikal, kerana mereka dibesarkan dalam era kemajuan teknologi yang pesat [8]. Mahir menggunakan sfera digital untuk berkomunikasi dengan orang yang tinggal jauh, sama ada melalui panggilan, menghantar e-mel atau menghantar pesanan ringkas menjadi kebiasaan yang dapat diperhatikan dalam generasi Z. Remaja di zaman generasi ini mungkin menjadi sangat terjejas oleh media sosial dan media digital lain sehingga mereka menjadi ketagih kepada teknologi gajet. Ia bukan hanya isu nasional bahawa orang menjadi ketagih kepada gajet. Walau bagaimanapun, ini adalah isu pelbagai hala yang memberi kesan kepada individu dari seluruh dunia. Menurut Statistik Pengguna Internet Dunia, populasi pengguna internet global telah melonjak sebanyak 6%, atau 182 juta pengguna [9]. Dan setakat data terkini, yang

dikeluarkan pada Januari 2022, terdapat 4.95 bilion pengguna internet di seluruh dunia, dengan Malaysia merekodkan 89.6% dalam kalangan pengguna ini [10]. Sebagai medium komunikasi multimedia utama dunia apabila kita memasuki alaf baharu, pengguna teknologi digital, termasuk telefon pintar, ipad dan komputer riba diramalkan akan terus berkembang dengan pantas. Apabila isu kesihatan remaja dan tingkah laku tidak bermoral menjadi topik yang hangat diperdebatkan oleh pakar di seluruh dunia [11] dan [12], mereka mendapati sangat mencabar untuk membezakan penggunaan media dan teknologi yang berlebihan sebagai faktor dalam isu ketagihan tersebut.

2.1 Gaya Keibubapaan

Kebanyakan ibu bapa pada masa kini bekerja sepanjang hari dan akhirnya pulang ke rumah setelah waktu malam, menjadikan masa yang ada sangat terhad untuk diluangkan bersama anak-anak. Persekitaran yang berbeza dan sedikit membebaskan bagi ibu bapa yang bekerjaya, jadi ianya boleh dikatakan sebab kepada anak-anak mungkin kurang mendapat perhatian daripada keluarga [13]. Jelas lagi apabila peratusan ibu bapa bekerjaya yang percaya bahawa agak mencabar untuk menguruskan kewajipan penjagaan anak telah meningkat semasa wabak pandemik Covid-19 itu [14]. Semasa cuba menguruskan pekerjaan dan komitmen keluarga mereka, ramai ibu bapa yang bekerja telah bergelut untuk membahagikan masa mereka antara urusan kerja dan juga peribadi. Ini menyebabkan ibu bapa mengalami tekanan.

Di sewaktu fasa ini, rata-ratanya jadual anak juga penuh dengan kelas melalui atas talian. Sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), bagi membolehkan kanak-kanak belajar dengan berkesan dan produktif walaupun hanya di rumah, ibu bapa mengambil keputusan untuk membekalkan peranti gajet kepada anak sebagai medium perantaraan mengikuti sesi pembelajaran secara alam maya tanpa had. Dalam konteks ini, terdapat penelitian yang mengaitkan kesibukan ibu bapa dengan masalah penggunaan teknologi tanpa batas oleh anak-anak. Beberapa kajian menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan elektronik seperti tablet, komputer riba, telepon pintar dan obsesi dengan aplikasi hiburan dapat mempengaruhi motivasi diri, kemampuan belajar, dan minat pelajar dalam proses pembelajaran.

2.2 Masa Terluang

Kanak-kanak generasi hari ini pintar, celik IT dan susah dikawal. Majoriti mereka sama ada menonton televisyen atau bermain telefon pintar setiap kali apabila mempunyai masa lapang. Masa terluang dikatakan salah satu faktor yang menjuruskan kepada permasalahan ketagihan gajet kerana hasil penyelidikan yang ditemui bahawa individu yang mempunyai sepanjang hari bebas tanpa aktiviti boleh mengakibatkan hasil yang sama tidak memuaskan [15]. Menurut data yang dibentangkan oleh Persatuan Psikologi Amerika, mempunyai terlalu banyak masa lapang berpotensi memudaratkan. Ia bergantung bagaimana seseorang menghabiskan masa lapang mereka.

2.3 Penyataan Masalah

Ketagihan terhadap gajet secara umumnya merujuk kepada hasrat mendalam individu untuk memiliki dan menggunakan peranti-peranti elektronik. Ia melibatkan keinginan yang kuat serta ketagih dalam mengakses gajet tersebut, tidak kira daripada segi fungsinya atau manfaat yang diperoleh dari penggunaannya [3]. Ketagihan ini sering kali membawa kesan negatif kepada individu seperti gangguan tidur, kurang

produktiviti, dan isolasi sosial. Dengan kata lain ketagihan gajet juga boleh difahami kepada beberapa istilah yang berbeza seperti gangguan ketagihan internet, gangguan peranti mudah alih, obses dengan permainan internet, penggunaan internet kompulsif, penggunaan tontonan video kartun atau filem, ketagihan permainan video, penggunaan teknologi patologi, dan ketagihan melayari laman web dan rangkaian sosial seperti WhatsApp, Facebook, Instagram dan WeChat. Dalam penelitian ini, fokus pengkajiannya adalah masalah tingkah laku pelajar terkait ketergantungan mereka pada penggunaan gajet yang melebihi batas wajar untuk keperluan hiburan. Pada hari ini, permainan dalam talian seperti Mobile Legend (MLN), Counter Strike, Dota, Candy Crush dan beberapa yang seangkatannya menjadi sasaran utama tidak kira umur mereka, daripada kanak-kanak kecil sehinggalah golongan dewasa. Permainan dalam talian menjadi lebih popular kerana alat digital lanjutan seperti telefon pintar, komputer, tablet dan peranti lain sentiasa berkembang. Penggunaannya semakin meluas sehingga pelbagai hujah telah timbul terhadap peranti gajet ini dan lebih jelas lagi beberapa pakar akademik mendakwa bahawa teknologi terkini mempunyai banyak pengaruh negatif kepada kanak-kanak [16] dan [17].

Tambahan lagi apabila sejak mulanya penularan wabak Covid-19 kerajaan mengambil pendekatan menghadkan hanya sektor-sektor yang tertentu untuk beroperasi. Walaupun ada beberapa sektor dibuka, namun sektor sekolah adalah salah satunya diarahkan tutup sementara waktu bagi mengawal penularan jangkitan virus daripada terus meningkat tinggi [18]. Oleh itu, tiada pilihan lain untuk guru, ibu bapa dan pelajar selain bersetuju meneruskan rancangan kelas Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PdPR). Sesi pengajaran silibus bersama guru tetap diteruskan melalui medium atas laman sesawang. Justeru, pada saat itulah, suatu hal yang tidak dapat dinafikan kepesatan perkembangan teknologi jelas dapat menyediakan pelbagai kemudahan bukan sahaja kepada golongan dewasa bahkan kepada pelajar sekolah untuk tetap mendapatkan hak pendidikan yang sewajarnya. Maka disebabkan itulah, ibu bapa menyediakan peranti gajet kepada anak-anak supaya anak mereka tidak ketinggalan dalam pembelajaran. Ini disokong oleh [19], yang menegaskan bahawa kecanggihan teknologi digital sedia ada untuk pengajaran dan pembelajaran dalam talian adalah medium terbaik untuk memastikan kesinambungan pelajaran pelajar semasa pandemik Covid-19 untuk mengoptimalkan keberkesanan pemahaman.

Hubungan dan ikatan yang berkualiti adalah penting untuk pertumbuhan tingkah laku prososial yang dikaitkan dengan kebebasan berseronok serta perkembangan kesihatan mental pada zaman kanak-kanak dan juga remaja [20]. Namun, sejak keterbatasan pergerakan anak-anak disebabkan keseriusan pandemik Covid-19, kebebasan anak-anak dihadkan hanya di dalam rumah jadi rata-ratanya dilihat anak-anak mengalami sekatan untuk bebas bersosial melakukan aktiviti seperti bersukan, bergaul, membuat perbincangan kumpulan dan sebagainya. Krisis Covid-19 telah mendorong perubahan kaedah pengajaran di seluruh dunia untuk mencari alternatif untuk menggantikan pengajaran secara fizikal. Sejak itu, kebanyakan ibu bapa mula memberikan pelajar kebebasan memiliki gajet sendiri untuk memudahkan mengikuti kelas bersama guru di alam maya. Ianya selari dengan hasil dapatan kajian [21], yang mencatatkan peratusan yang agak tinggi sebanyak 65 peratus responden yang disediakan kemudahan peranti

gajet jenis telefon pintar disebabkan ibu bapa inginkan anak mereka tidak mengalami kesukaran dalam mengikuti proses pembelajaran secara dalam talian.

Walaupun peranti gajet menjadi suatu keutamaan terutama untuk memastikan pelajar tidak ketinggalan silibus dalam pembelajaran, namun atas faktor-faktor tertentu yang menyebabkan keperluan untuk menggunakannya mula beransur menjadi rasa kebergantungan untuk tetap menggunakannya setiap kali ada masa yang terluang. Dari perbincangan dalam penulisan kajian [22], pengkaji menyatakan pada mulanya remaja ini sekadar ingin mencuba *online games* untuk merehatkan minda tetapi tanpa mereka jangka, mereka berjaya meraih skor yang tinggi walaupun mereka hanya bermain secara santai maka disebabkan itulah akhirnya mendatangkan kepuasan dan akhirnya membuatkan remaja ingin mengulang main untuk kali kedua dan seterusnya. Lagipun, baik kanak-kanak atau orang dewasa ini hampir tidak mempunyai pilihan selain menghabiskan banyak masa di rumah sewaktu wabak Covid-19 melanda, jadi mereka terdesak mencari pilihan hiburan yang boleh mereka lakukan. Justeru, keseronokan hiburan yang mudah dicapai melalui medium peranti gajet ini telah menimbulkan rasa ketagihan sedikit demi sedikit sehingga mempengaruhi kehidupan seharian mereka. Isu ini perlu dipandang serius kerana kenyataan ini diperkukuhkan lagi dengan laporan penjelasan oleh [23], yang menyatakan bahawa penggunaan skrin yang berlebihan boleh mengakibatkan kesihatan fizikal dan mental kanak-kanak pada tahap yang bahaya. Ini kerana kajian daripada *American Academy of Pediatrics* (2016) menunjukkan bahawa kanak-kanak yang menghabiskan lebih daripada dua jam di hadapan komputer atau skrin digital lain boleh berupaya mengalami gangguan perkembangan kognitif, masalah pembelajaran dan mengakibatkan keupayaan terhad untuk mengurus dan mengawal diri [24].

Seterusnya, sememangnya lumrah setiap individu menginginkan hiburan sebagai alternatif mereka menggembirakan hati dan menenangkan jiwa. Samalah juga dengan anak-anak yang diusia remaja yang sedang meningkat usianya. Disebabkan kekangan pergerakan secara bebas dan terkawal terutama semasa pandemik Covid-19 justeru, mereka banyak menghabiskan masa di dalam rumah. Bahkan untuk proses pembelajaran juga mereka tetap perlu berada di rumah dan menghadap skrin peranti digital. Daripada awal menggunakan hanya tujuan untuk pembelajaran, mereka meneroka lagi seberapa banyak yang boleh dilakukan dengan gajet sehinggalah menemukan beberapa applikasi hiburan seperti *online games*, tontonan drama dan sebagainya. Apabila rutin ini diulang setiap hari, ianya mendorong pelajar rasa mudahnya mendapatkan hiburan di dalam gajet berbanding aktiviti di luar rumah. Diusia remaja yang pemikirannya masih lagi mentah, kemampuan gajet sangat mudah mempengaruhi minda dan tindakan mereka. Disebabkan itu, dapat dilihat rata-ratanya remaja yang terlibat dengan masalah sosial dan tingkah laku salah satu puncanya adalah pengaruh tontonan dalam gajet. Sudah banyak kajian yang menumpukan perbincangan mereka terhadap impak negatif sekiranya individu terlibat dengan kegiatan ketagihan penggunaan gajet [1] namun tidak banyak kajian yang menerokai permasalahan yang sebaliknya berlaku kepada remaja ini sehingga minat mereka beralih kepada hiburan melalui medium gajet.

Tambahan lagi, pengkaji memilih isu ini sebagai topik kajian kerana pada sebelum ini kajian yang dilaksanakan [25] yang dijalankan ke atas pelajar sekolah menengah di China, memfokuskan kepada kesan dimana hasilnya mendapati remaja yang berisiko sederhana hingga tinggi untuk kearah ketagihan internet adalah dua kali ganda berkemungkinan mengalami gejala kemurungan berbanding rakan sebaya mereka yang tidak ketagih. Dari masa ke masa, teknologi dan alat akan diasimilasikan ke dalam kehidupan seharian dan penggunaannya akan semakin berleluasa. Justeru itu ada juga kajian yang melihat dari aspek perubahan dalam cara orang menggunakan alat dan faktor bentuknya. Jadinya, pelaksanaan kajian ini diteruskan kerana disokong oleh pengetahuan dan perkongsian oleh teori psikologi dan tingkah laku telah dikemukakan oleh pakar-pakar teori dalam kajian yang lepas [26]. Ini termasuklah teori pembelajaran, model tingkah laku kognitif, dan prinsip kemahiran tingkah laku sosial yang mempunyai hubung kait tingkah laku ketagihan disebabkan faktor disetiap persekitarannya. Sehubungan itu, kajian lanjut mengenai faktor ketagihan gajet dalam amalan kerja sosial boleh memberi manfaat dari pelbagai sudut. Dalam praktis amalan kerja sosial, pengkaji berlatih untuk melihat banyak kekangan yang tidak kelihatan dalam sistem kehidupan seseorang. Dalam kajian ini, pengkaji meluaskan pandangan melalui lensa sesiapa yang berada di sekitarnya, iaitu memahami konteks persekitaran dan dalaman klien serta mencadangkan kaedah intervensi yang bersesuaian untuk membantu permasalahan yang berlaku.

2.4 Intervensi Tingkah laku Ketagihan Gajet melalui Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT)

Penstrukturan semula kognitif berkaitan dengan aplikasi internet yang paling banyak digunakan oleh seseorang, latihan tingkah laku dan rawatan pendedahan, di mana orang itu bertahan lebih lama dan lebih lama tanpa menggunakan internet, adalah contoh kaedah rawatan terapeutik [27]. Pelan rawatan yang mewajibkan menjauhkan sepenuhnya daripada internet adalah tidak praktikal memandangkan kepentingan komputer dalam kegunaan kepentingan dunia moden hari ini. Dalam terapi tingkah laku kognitif untuk ketagihan gajet, penggunaan intervensi tingkah laku kognitif diutamakan sebelum perkara lain.

Berdasarkan pengalaman ahli terapi yang menggunakan terapi ketagihan dalam talian di pusat swasta dan penyelidikan yang dilakukan ke atas ketagihan lain, strategi ini yang mudah tetapi berkesan digunakan dalam permasalahan tingkah laku ketagihan gajet [28]. Klien harus dimaklumkan bahawa semasa cuba mengawal penggunaan gajet yang tidak terkawal, mereka terlebih dahulu akan rasa gelisah dan susah untuk mengawal keinginan. Ini adalah tipikal yang perlu dijangka. Mereka ini telah mendapat banyak manfaat daripada gajet untuk masa yang lama, dan selepas mengalami kekurangan, mereka akan mendambakan untuk menggunakan gajet dengan lebih kerap. Di dalam sesi berikutnya, lebih banyak penekanan diberikan kepada bias kognitif yang mungkin timbul. Pekerja sosial sekolah akan mencatat bagaimana perasaannya sebelum dan selepas menggunakan gajet.

Sepanjang proses ini, klien dikehendaki kerap mengakses internet untuk mengesan tindak balas kognitifnya. Seperti dalam ketagihan lain, tempoh penyelenggaraan dan *relapse* adalah penting juga dalam tingkah laku ketagihan gajet. Ia penting apabila sudah mencapai langkah intervensi akhir, dimana klien perlu membuat catatan tentang taktik yang paling berjaya baginya sepanjang sesi terapi tingkah laku kognitif kemudian menyediakan kad peringatan untuk untuk kegunaan klien pada masa hadapan apabila dia mempunyai keinginan untuk menggunakan gajet melebihi had yang sepatutnya.

3.0 Metodologi Kajian

Pendekatan kualitatif telah dipilih sebagai kaedah kajian yang akan digunakan dalam proses mendapatkan data. Kebanyakan kajian dan penulisan lepas tentang perilaku seseorang individu menerima pakai pendekatan kuantitatif. [29] menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengkaji lebih lanjut berkenaan kesan penggunaan gajet terhadap kehidupan sosial remaja. Pengkaji memutuskan untuk melaksanakan kajian kualitatif menggunakan temubual mendalam. Teknik bola salji digunakan dalam kajian ini untuk mencari informan yang bersesuaian untuk ditemubual, yang bermaksud bahawa pengkaji mengenal pasti dulu beberapa orang individu dengan menepati ciri-ciri yang diperlukan, bertanya lanjut informan yang sudah ditemubual samada mengenali individu lain yang mempunyai ciri yang sama atau serupa yang menjadi target pengkaji dan melalui mereka, pengkaji dapat berhubung dengan lebih ramai informan yang berkongsi ciri-ciri tersebut. Dalam prosedur ini, pengkaji melibatkan dalam 30 orang pelajar yang pernah terlibat dengan program e-sport iaitu permainan secara *online*. Namun kriteria awal dalam kalangan peserta program yang mempunyai peranti telefon pintar terlalu ramai justeru, kriteria khusus yang dapat dikenalpasti daripada informan yang pertama ialah menggunakan telefon pintar dalam kadar 4 jam sehari dan subjek juga seorang pengguna tegar aplikasi TikTok. Kemudian, pengkaji menggunakan teknik persampelan bola salji bagi mendapatkan maklumat lanjut sebilangan kenalan lain yang menepati ciri-ciri yang hampir sama untuk menemukan target informan yang bersesuaian dengan tujuan kajian.

Seramai 10 orang remaja telah dipilih sebagai sampel mengikut kadar masa minima terhadap penggunaan gajet dalam sehari. 10 orang informan yang dipilih ialah dalam lingkungan umur 14 sehingga 17 tahun. Pengkaji menggunakan kaedah temubual separa berstruktur. Kaedah ini masih menitikberatkan pada topik ketergantungan penggunaan gajet yang berlebihan. Walaupun begitu, soalan-soalan yang ingin diajukan tidak ditentukan dengan terperinci. Pengkaji memberi kebebasan kepada informan untuk menjawab soalannya secara bebas dan memberikan pandangan mendalam mengenai obsesi penggunaan gajet tersebut. Misalnya antara soalan terbuka adalah seperti "Seberapa sering Anda menggunakan berbagai jenis alat digital/gajet?" atau "Sejauh mana penggunaan anda terhadap gajet sekiranya ibu dan ayah tidak meletakkan had?". Jangkaan jawapan yang mungkin sepatutnya lama atau sekejap. Tetapi menerusi soalan seperti ini, sudah pastinya jawapan informan membolehkan pengkaji bertanya mengapa, sejak bila dan sebagainya.

Disebabkan informan yang terlibat adalah remaja di bawah umur, permohonan kebenaran untuk melakukan temubual telah dimaklumkan kepada ibu bapa subjek yang terlibat. Satu salinan surat kebenaran juga diberikan kepada individu yang bersetuju menjadi informan dalam penelitian ini. Penjelasan tentang kerahsiaan data dan hak-hak informan juga telah disampaikan kepada ibu bapa dan individu tersebut sebelum menjalankan temubual ini.

Dalam proses temubual, pengkaji telah memastikan bahawa informan merasa selamat dan terlindung daripada sebarang bentuk ancaman atau penyalahgunaan data yang dikumpulkan. Informan-informan yang ditetapkan telah ditemubual sehingga pengkaji mendapati maklumat yang diinginkan sudah tepu. Kajian ini merupakan kajian kualitatif yang mengkaji permasalahan tingkah laku ketagihan gajet yang dialami oleh remaja di sekitar Daerah Lenggong. Maka, kajian ini mempunyai limitasi untuk digeneralisasikan.

Seterusnya fasa yang terakhir iaitu analisis tematik. Analisis tematik merupakan salah satu fasa analisis data yang bertujuan untuk mendedahkan dan mencari tema temubual yang berkaitan dengan mudah serta melihat perhubungan diantara tema menggunakan data yang diperoleh daripada informan. Proses analisis tematik yang telah pengkaji laksanakan adalah mengikut panduan beberapa langkah yang diperkenalkan oleh [30]. Daripada sudut penyesuaian tema yang dikenalpasti telah dibahagikan kepada dua tema utama dan empat sub tema yang lain. Empat sub tema ialah kemudahan akses kepada peranti gajet, pengabaian tanggungjawab, tekanan sosial dan kecanduan media sosial.

4.0 Dapatan Kajian

4.1 Latar Belakang Informan

Jadual 3 di bawah merupakan jadual bagi dapatan kajian berhubung ciri-ciri latar belakang responden. Peserta kajian adalah seramai sepuluh (10) orang informan yang terdiri daripada remaja lingkungan umur 14 hingga 17 tahun yang menetap di sekitar daerah Lenggong, Perak yang menggunakan gajet sekitar 4-8 jam sehari. Kajian ini merupakan kajian kes dengan melakukan temubual secara secara bersemuka disamping ingin memperoleh maklumat untuk kajian, pengkaji juga dapat menyelami dan memahami masalah yang dialami oleh remaja kini sehinggakan gajet menjadi pilihan utama berbanding aktiviti sosial yang lain.

Infor man	Jantina	Umur (Tahun)	Kadar Jam Penggunaan Gajet	Jenis applikasi
1	Perempuan	16	4-6	Tiktok, Instagram, Twitter, WhatsApp, MyAsianTV, Wattpad,
2	Perempuan	16	3-4	Tiktok, Instagram, WhatsApp
3	Perempuan	16	3-5	Tiktok, Instagram, WhatsApp, Mobile Games
4	Perempuan	16	4-5	Tiktok, Instagram, WhatsApp, Mobile Games
5	Lelaki	17	3-6	Instagram, WhatsApp, <i>Mobile Game</i> , Anime
6	Lelaki	16	5-7	Instagram, Telegram, WhatsApp, <i>Mobile Game</i> , Anime
7	Lelaki	16	4-5	Instagram, WhatsApp, <i>Mobile Game</i> , Anime, Twitter, Netflix

8	Perempuan	14	5-8	Tiktok, Instagram, WhatsApp, Facebook, Omi, Litmatch
9	Perempuan	17	6-8	Instagram, WhatsApp, Telegram, Viu, Netflix, Wattpad, Anime
10	Lelaki	15	3-4	Instagram, WhatsApp, Mobile Game, Anime

Jadual 1: Jadual 3

4.2 Faktor-Faktor kepada Permasalahan Tingkah Laku Ketagihan Gajet

4.2.1 Akses Mudah Kepada Peranti Gajet

Pengamatan dan analisis terhadap hasil kajian mengungkapkan bahawa informan memiliki peranti gajet peribadi seperti telefon pintar atau komputer riba dengan mudah oleh ibu bapa. Penggunaan peranti ini memberikan kemudahan bagi mereka untuk mengakses berbagai sumber informasi dan hiburan yang tersedia.

“Sebenarnya memang saya ada telefon sendiri sejak darjah 3 lagi. Waktu itu saya balik duduk di kampung dengan atok, setelah berpindah sekolah sini. Jadinya, mak mula belikan telefon saya sendiri untuk senang dihubungi. Tapi awalnya saya memang tidak pernah mintak, dah mak yang bagi jadi saya terima. Kalau ikutkan memang sebelum tu ada jugak pasang niat nak kumpul duit beli sendiri.”

“Mak jarang guna. Kecuali kalau ayah telefon waktu itu sahaja mak guna. Dah selalu guna telefon mak, jadinya duit belanja sekolah yang ayah bagi tu, saya kumpul untuk tambah kredit. Lama-lama telefon mak dah jadi macam saya sendiri. Mak ayah tak ada marah. Mereka tidak bising kalau saya nak guna.”

“Disebabkan mungkin saya anak bongso, mak ayah dua-dua pencen jadi tidak lama lepas saya mintak, mak terus belikan.”

4.2.2 Pengabaian Tanggungjawab

Menerusi analisis transkrip temubual dengan informan, kajian ini juga mendapati salah satu faktor pencetus yang mungkin meningkatkan tahap kebergantungan remaja dengan gajet adalah terkait dengan tema pengabaian tanggungjawab terhadap anak. Penemuan ini menunjukkan bahawa kurangnya pembicaraan dan komunikasi antara ibu bapa dan remaja tentang aplikasi yang digunakan oleh mereka dapat menyebabkan rintangan dalam membincangkan isu-isu berkaitan konflik pada generasi muda.

“Ayah pulak lagi la tidak tanya sebab tak sempat adakalanya balik rumah pon masih dengan laptop jugak sambung kerja yang tertanggung.”

“Kalau pergi makan dekat luar, mak ada main telefon, tengok fb biasanya. Jadi saya dengan adik pon masing-masing bukak la jugak game.”

4.2.3 Tekanan Sosial

Informan yang ditemui dalam temubual menyatakan bahawa pemerhatian terhadap teman-temannya di sekolah yang selalu berseronok dengan pelbagai hiburan di internet, bermain *game* di alam maya dan menonton video menarik melalui telefon pintar mereka mempengaruhi informan untuk juga memiliki telefon pintar ataupun komputer riba tersebut asalkan dapat mengakses kepada internet.

“Geng budak lelaki di sekolah asyik cerita game tu best ini best. Makin lama dah tahu step tu mula la setiap kali ada peluang mesti bukak game. Kadang-kadang tu kawan sampai telefon mengajak gabung pasukan untuk berlawan.”

“Mula-mula nampak iklan lalu di aplikasi TikTok, macam tidak la kesah jugak waktu tu. Tetapi lepas ramai kawan kongsi tu rasa macam nak tahu la macam mana.”

4.2.4 Kecanduan Media Sosial

Gajet telefon pintar sekarang telah menjadi alat yang sangat penting dalam kehidupan kita. Bukan sahaja ia digunakan untuk pembelajaran, tetapi majoriti penggunaannya adalah untuk menghantar pesanan ringkas, melayari internet dan berbual secara dalam talian melalui aplikasi *chat*.

“Lepas rakan saya ada kenalkan aplikasi Omi tu, best jugak. Saya bebas chat macam-macam sebab dalam tu bukan kawan yang kita akan jumpa hari-hari.”

4.3 Perbincangan Kajian

4.3.1 Faktor-Faktor Yang Mendorong Kepada Tingkah Laku Ketagihan Gajet

4.3.1.1 Akses Mudah Kepada Peranti Gajet

Kedua-dua ibu bapa yang bekerja pada zaman ini adalah menjadi kebiasaan kerana risiko dunia ke arah kemelesetan ekonomi dilihat semakin tinggi. Tambahan lagi, majoriti warganegara Malaysia, sama ada B40, M40 ataupun T20, mengalami rasa pemberhentian yang ketara akibat Covid-19. Pemberhentian kerja oleh majikan memberi kesan yang ketara kepada generasi B40 kerana majoriti daripada mereka bergantung kepada pekerjaan mereka untuk mendapatkan wang tunai. Tanpa pekerjaan, hidup sesetengah keluarga menyara anak-anak menjadi sukar. Begitu juga dengan pendidikan. Selain itu, ia menyebabkan jurang dalam kemajuan pendidikan pelajar B40. Pelajar B40 telah ketinggalan dalam pembangunan pendidikan mereka, terutamanya di kawasan luar bandar, kerana kekurangan sumber bacaan dan akses kepada pendidikan berasaskan teknologi [31].

Pelaksanaan PdPR telah menjadikan kehidupan sesetengah keluarga yang berpendapatan rendah agak mencabar kerana mereka dikehendaki memberikan anak-anak seawal usia sekolah rendah mereka akses kepada internet dan teknologi. Keadaan ini selaras dengan kajian terdahulu yang menggambarkan kesukaran yang dialami ibu

bapa semasa melaksanakan PdPR, termasuk ketersediaan sumber, maklumat, kemudahan, kemahiran, dan pengurusan keluarga. Disebabkan ketidakmampuan membeli gajet yang canggih, capaian sambungan internet dan suasana yang tidak kondusif untuk menyediakan anak-anak mereka menghadiri kelas dalam talian, kebanyakan pengajaran yang ditawarkan oleh pihak sekolah tidak diterima dengan baik oleh anak-anak mereka. Dalam isu ini, pendapatan isi rumah adalah aspek penting dalam mempengaruhi kehidupan individu, serta anak kecil. Namun, maklumat daripada informan-informan walaupun mereka dalam kalangan B40, rata-ratanya sebahagian mereka di sekolah menengah sudah mempunyai peranti mereka sendiri walaupun pinjam daripada adik-beradik yang lain.

Kemampuan pemilikan gajet pula amat berkait dengan peningkatan pendapatan bulanan keluarga dan ibu bapa [32]. Beberapa kelebihan kedua-dua ibu bapa bekerja termasuk kedudukan kewangan yang lebih baik dan kurang tekanan kewangan. Tidak dapat disangkal kebenaran bahawa penggunaan peranti gajet untuk tujuan pembelajaran, komunikasi dan perdagangan memberikan lebih banyak keberuntungan dari aspek masa, kualiti dan kepelbagaian tetapi teknologi juga mempunyai kesan yang memudaratkan terutamanya kepada remaja apabila digunakan secara tidak wajar dan tanpa pengawasan ibu bapa. Lagipun, kebanyakan orang berpendapat bahawa mengikuti trend semasa seperti kemampuan memiliki gajet adalah dianggap mempunyai lapisan sosial yang tinggi. Dengan andaian ini, remaja kini mula bersaing untuk mengikuti kehidupan yang sama seperti masyarakat di sekeliling mereka [33].

Hasil dapatan mendapati remaja mendapat telefon pintar lebih muda dari usia yang sepatutnya. Dua informan menyatakan mereka mula mendapat kebenaran memiliki telefon pintar sendiri sejak di peringkat sekolah rendah. Ia tidak semestinya memberi kesan negatif sekiranya remaja mempunyai telefon pintar pada usia muda, tetapi ia pasti berbeza. Tambahan lagi, apabila harga telefon pintar menjadi lebih mampu milik berbanding laptop, kebanyakan remaja di hari ini mempunyai kemampuan memiliki sekurang-kurangnya sebiji telefon pintar [34]. Walaupun pada hakikatnya, kedua-dua ibu bapa yang berjaya berniat baik dan mempunyai pendapatan yang stabil ingin menyara anak-anak dengan kehidupan yang lebih selesa serta menyediakan kemudahan alternatif pembelajaran kelas dalam talian.

Bagi sebahagian ibu bapa yang sibuk bekerja beranggapan dengan menghadiahkan telefon pintar ialah cara untuk mereka memantau keadaan anak, melihat lokasi anak sepanjang hari dan berkomunikasi dengan mereka sekiranya berlaku kecemasan. Namun, kesan yang dapat dilihat sebaliknya anak-anak lebih cenderung untuk berdikari sejak usia yang sangat muda. Kebergantungan mereka menggunakan telefon semakin tinggi. Memandangkan mereka ditinggalkan bersendirian dan menguruskan diri sendiri lebih kurang 8 jam sehari, mereka terbiasa menangani sendiri masalah rutin harian mereka termasuklah telefon sebagai alat rujukan pembelajaran di laman sesawang. Walaupun begitu, kesan perubahan kepada pembelajaran dalam talian terhadap masa tidur dan kesihatan pelajar adalah antara kesan sampingan yang paling ketara. Amalan mengadakan pelajaran pada peranti elektronik telah meningkatkan tempoh masa skrin anak-anak, menjadikan

pembelajaran kurang berkesan dan cepat hilang fokus [35]. Selain itu, kanak-kanak dan remaja juga mengalami pengasingan daripada rangkaian sosial dan persekitaran luar mereka kerana jarak sosial dan bilik darjah maya. Akibatnya, mereka telah menjadi lebih mementingkan diri sendiri, terasing secara sosial dan asyik dengan elektronik dan permainan secara alam maya [36].

4.3.1.2 Pengabaian Tanggungjawab

Keluarga adalah institusi penting yang berfungsi sebagai asas dan tonggak untuk pengukuhan harga diri dan identiti remaja. Membincangkan peranan ibu bapa dalam isu tingkah laku ketagihan gajet terhadap golongan remaja tidak pernah mudah. Perkembangan teknologi penggunaan telefon pintar yang meluas dan kebangkitan media sosial telah memperkenalkan kedutan baharu kepada cabaran keibubapaan dalam mendidik anak [37]. Rata-ratanya ibu bapa sendiri mengakui dan menjelaskan bahawa mereka bimbang tentang kesan yang akan dihadapi oleh anak-anak apabila menghadap skrin telefon dalam satu tempoh yang lama. Remaja yang terlibat dalam isu tingkah laku ketagihan gajet tidak seharusnya bertanggungjawab sepenuhnya, walaupun hakikatnya diusia mereka ini sememangnya setiap perbuatan yang dilakukan diatas kewarasan dan pilihan diri sendiri, namun masih lagi arahan dan perhatian ibu bapa mereka adalah sesuatu yang paling mereka perlukan jika tindakan itu sudah melangkaui batasan.

Menerusi kajian yang dibuat menunjukkan berlakunya hubung kait penggunaan telefon dan internet dengan rasa tekanan yang dialami oleh seseorang. Daripada perkongsian dengan informan, ada ibu bapa yang acapkali melekat pada peranti gajet sewaktu di meja makan bersama anak-anak, ini salah satu punca mereka tidak akan melihat apa-apa yang salah apabila anak-anak mereka turut menggunakannya. Komunikasi ibu bapa dengan anak adalah salah satu komponen yang paling sukar di rumah dengan anak-anak diperingkat remaja. [38] Mendefinisikan komunikasi berkualiti tinggi dalam institusi kekeluargaan, sewaktu bertentangan pendapat diantara keputusan anak dengan pemikiran ibu bapa, ibu bapa perlu bertoleransi menyokong perspektif anak-anak mereka dan memberikan rangka kerja dengan pilihan yang menerima banyak sudut pandangan. Dengan kaedah itu, ibu bapa dan anak-anak boleh meluahkan fikiran mereka dan membuat keputusan dalam suasana komunikasi yang memuaskan kedua belah pihak. Namun, ianya tidak akan berjaya dilaksanakan bukan hanya disebabkan kesibukan walhal waktu makan bersama keluarga juga, ruang komunikasi itu tidak wujud dan tidak dimanfaatkan dengan betul.

Kesibukan dengan gajet menghasilkan interaksi negatif atau interaksi sifar antara adik-beradik dan ibu bapa terhadap anak. Ia melemahkan kefungsiannya keluarga dalam pembelajaran dan pemodelan antara satu sama lain, kemahiran hubungan interpersonal, kemahiran komunikasi dan ikatan kasih sayang kekeluargaan. Adik beradik menghabiskan lebih banyak masa bersama berbanding dengan ibu bapa sendirian. Ianya selaras dengan kajian [39] dimana semua hubungan interpersonal, ikatan adik beradik mungkin adalah tempoh yang paling lama bertahan. Adik-beradik akan menyerupai satu sama lain, terutamanya yang muda memodelkan adik-beradik

mereka yang lebih tua. Sebenarnya, adik-beradik yang lebih tua mempunyai kesan yang besar terhadap perkembangan bahasa adik-adik dan kemajuan kognitif umum. Pertumbuhan minda remaja sangat bergantung pada permainan dan sosialisasi. Semestinya dalam perhubungan adik beradik, pergaduhan tiadakah dapat dielakkan namun sebagai ibu bapa, justeru perlu kenali emosi anak-anak, tunjukkan pemahaman, dan diajak berbincang bagi membantu mereka disaat mereka memerlukannya. Oleh itu, masa bersama keluarga justeru penting sebagai ruang untuk anak-anak berkongsi, bercakap dan mendengar satu sama lain sebagai sebuah keluarga [40].

Teknik keibubapaan lain ialah pemantauan ibu bapa, dimana ibu bapa mengekalkan pemeriksaan terhadap aktiviti ekstra-kurikulum anak-anak, kemajuan akademik, dan kesihatan emosi dan mental. Kekurangan sokongan emosi terutama daripada institusi kekeluargaan menyebabkan mereka beralih ke gajet untuk memenuhi keperluan ini. Bahkan rasa tertekan dan tidak berpuas hati juga salah satu punca yang berpotensi menyumbang besar kepada perkembangan ketagihan gajet. Begitu juga yang dinyatakan [41] salah satu elemen yang menyumbang kepada peralihan tumpuan anak-anak kepada gajet ialah tidak cukup perhatian dan kasih sayang ibu bapa yang sepatutnya anak-anak terima. Kedua-dua ibu bapa informan yang sibuk dengan kerja mereka mempunyai masa yang sangat sedikit untuk menghabiskan masa di rumah bersama anak-anak mereka, justeru ikatan yang terjalin dengan anak-anak mereka semakin renggang. Faktor kekurangan kasih sayang dan kurang perhatian justeru telah memberi kesan buruk kepada kanak-kanak seperti pertumbuhan terbantut, perkembangan yang perlahan, hiperaktif, keganasan, putus asa, dan keyakinan diri yang rendah [42]. Disebabkan itu, anak akan mencari hiburan dalam aplikasi gajet untuk merawat perasaan sendiri dan tanpa sedar mereka belajar bahawa sentimen adalah tidak penting. Kesan pengabaian ini mungkin teruk dan berpanjangan.

Tuntasnya, remaja dengan ibu bapa yang bekerja mungkin berisiko ketagihan telefon pintar, mungkin kerana anak-anak tersebut tidak dapat perhatian secukupnya oleh ibu bapa mereka walaupun selepas dari sesi persekolahan.

4.3.1.3 Tekanan Sosial

Kehadiran kecanggihan gajet memainkan peranan penting dalam menghubungkan remaja kepada rakan baharu, membolehkan remaja mengetahui lebih lanjut tentang rakan baharu dan mengenali mereka dengan lebih rapat. Selain ahli keluarga, ramaja banyak bergantung pada rakan-rakan. Ianya selari dengan satu kajian baru menunjukkan bahawa remaja boleh mengatasi tekanan dengan lebih baik apabila mereka berada di sekeliling rakan sebaya, berbanding orang dewasa [43]. Rakan merupakan seorang individu tempat mereka berkongsi kejayaan dan cabaran yang ditempuhi. Salah satu keputusan paling penting dalam hidup bagi seseorang remaja ialah siapa yang mereka pilih untuk berada sebagai rakandan contoh.

Daripada kajian ini, pengkaji melihat apabila rakan di sekolah mula mendapatkan telefon mereka sendiri, ini menjadi alasan seorang individu turut mahukannya juga. Remaja kini sudah jarang bersosial di luar tetapi hanya melakukan

komunikasi secara dalam talian terutama melalui aplikasi WhatsApp. Mereka melihat ramai diantara rakan mereka menggunakan gajet untuk tujuan permainan atas talian, tontonan video dan memuatnaik gambar di sosial media. Oleh yang demikian, remaja cenderung bertindak mengetahui serba serbi kebolehan gajet untuk berasa bersaing dengan rakan-rakan mereka untuk menunjukkan kehebatan bahawa mereka juga mampu memiliki dan menguasai inovasi gajet di zaman ini. Selain itu, ada juga keadaan dimana situasi sekelompok remaja lelaki yang sedang melepak di kedai makan tetapi hanya menumpukan perhatian kepada gajet. Secara tidak langsung, budaya kelompok rakan sebaya ini membuatkan informan juga terikut dengan habit untuk sama-sama bermain gajet sementara menunggu pesanan makanan disediakan. Justeru, sosialisasi seseorang individu remaja dengan kelompok rakan sebaya berpotensi besar dalam mempengaruhi kesihatan mental dan gaya hidup mereka. Hal ini kerana sebahagian besar identiti remaja datang daripada perhubungan sosial mereka dengan rakan-rakan [44].

Pengaruh rakan terhadap remaja mempunyai kesan positif dan negatif. Dan ia dipengaruhi tempoh masa yang mereka luangkan bersama-sama. Walaupun mereka berinteraksi, ketawa, atau secara amnya berseronok, impak mereka mungkin kekal lama walaupun kawan itu tidak lagi di depan mata. Menurut beberapa kajian, mempunyai rakan yang betul malah boleh mengurangkan peluang risiko untuk jatuh sakit dengan menurunkan kolesterol, kawal kadar denyutan jantung dan tekanan darah [39]. Zaman teknologi hari ini sangat mudah untuk mereka berkenalan dengan kawan yang baru. Tambahan dengan kepelbagaian applikasi terkini dan canggih sehinggakan boleh menjangkau tanpa had limit kerana dengan adanya capaian internet. Sebagai contoh, ada kemungkinan bahawa pilihan semula jadi sesetengah orang untuk pemain permainan dalam talian dipengaruhi oleh situasi apabila dua individu berhubung atas minat hiburan yang sama dan dikongsikan di laman platform media sosial lalu menjadi rakan di Facebook, Instagram, WeChat dan sebagainya. Ketagihan kepada permainan video sama berbahaya seperti ketagihan lain, dan ianya harus dirawat dengan betul. Akibat perkaitan antara ketagihan permainan online dan putus asa, insomnia dan kurang mengambil berat terhadap kesihatan diri sendiri, tidak disangka ramai pemain yang menderita penyakit kompulsif ini juga berkemungkinan bergelut dengan penyalahgunaan dadah [45].

4.3.1.4 Kecanduan Sosial Media

Pada zaman sebelum adanya kecanggihan gajet, hiburan dan aktiviti kebanyakan remaja seperti bermain kejar-kejar, berbasikal, mandi sungai dan main lumpur di sawah padi. Tetapi sejak adanya teknologi dan gajet remaja kini lebih tertarik dengan hiburan yang disediakan dalam paparan skrin digital seperti Netflix, Counter Strike, Candy Crush dan Mobile Legend. Tetapi tetap jugak gajet memberi kemudahan dalam mencari bahan pembelajaran tambahan untuk digunakan di sekolah. Lebih jelas dikatakan disini daripada bidang pendidikan hingga ke hiburan, hampir semuanya telah beralih dalam talian. Walhal, anak kecil yang berumur seawal 3 tahun hinggalah remaja terlalu ketagih pada gajet seperti komputer dan hiburan elektronik jika dibandingkan keluar

sukan yang mengeluarkan peluh di luar rumah dan terlibat dalam apa-apa jenis permainan sukan lasak.

Tidak dinafikan, teknologi moden telah mengubah cara kita hidup pada masa kini. Sesetengah ibu bapa tidak mempunyai masa untuk mengekalkan had masa skrin anak-anak mereka kerana keletihan bekerja dari pagi hingga ke petang. Disebabkan itu, ramai informan yang sendiri membuat pernyataan bahawa salah satu hiburan sepanjang mereka di rumah lebih kerap hanya menonton drama yang ditayangkan dalam Netflix ataupun bermain permainan online untuk mengisi masa. Remaja kini, sebagai anak yang membesar dalam zaman digital, meluahkan pemikiran mereka melalui ruang dalam talian, cuba mengikuti perkembangan fesyen, menggunakan pelbagai jenis aplikasi bagi mencari perhubungan dan sokongan emosi [46]. Kerana dalam internet segalanya mudah dicari dengan hanya menaip topik yang mereka minat.

Alat teknologi ini, sebagai tambahan kepada ketersediaan pelbagai program, membolehkan pengguna bersosial dengan rakan yang jauh, berkomunikasi, mengambil gambar dan video, merakam filem dan beberapa aplikasi canggih lain yang memudahkan pengguna untuk menyelesaikan sesuatu aktiviti dalam waktu yang cepat. Sama ada untuk swafoto, strim langsung dan sembang video. Apabila ditanya alasan mereka menggunakan peranti gajet itu, kira-kira 70 peratus dalam kalangan pelajar sekolah menengah di Daerah Lenggong berkata mereka menggunakannya untuk keseronokan yang sama seperti orang lain. Sebagai contoh, ada rakan-rakan yang dapat menonton panggung wayang tetapi dengan adanya gajet, mereka tetap dapat berseronok menonton filem walaupun tidak perlu ke panggung wayang. Selain itu, ada juga yang dapat memandu berjumpa teman lama di daerah yang lain tepai mereka yang memanfaatkan kecanggihan gajet tetap juga boleh membuat talian video untuk berbual secara langsung dengan individu tersebut. Perasaan yang menggembirakan berfungsi sebagai ganjaran dan meningkatkan risiko tingkah laku ketagihan itu sendiri [47]. Dalam kenyataan yang dikongsikan oleh remaja ini, satu lagi jenis penggunaan gajet yang menjadi satu kemestian ialah penggunaan sosial. Penagih telefon pintar menghabiskan sebahagian besar masa mereka pada telefon pintar mereka untuk tujuan sosial di seantero dunia tanpa sekatan. Hasil melalui 10 orang remaja yang ditemubual, 6 orang daripadanya menggunakan telefon pintar untuk strim permainan video merupakan faktor risiko yang berpotensi untuk tingkah laku ketagihan gajet, kerana dalam permainan atas talian, mereka mudah untuk berinteraksi dengan pemain lain melalui aplikasi rangkaian sosial yang lain.

Kesimpulannya, penggunaan gajet seperti telefon pintar, tablet dan laptop memang menggalakkan hiburan dan mengubat rasa bosan. Namun, masa yang dihabiskan untuk peranti gajet perlu dipantau untuk mengelakkan pada suatu tahap remaja sudah hilang minat untuk bergaul dengan rakan sebaya untuk aktiviti yang lebih sihat seperti berjoging atau meluangkan masa berkomunikasi dengan ibu bapa mereka. Ini disokong oleh penyelidikan yang dijalankan [48].

4.3.1.5 Implikasi Praktis Amalan Kerja Sosial

Penggunaan teknologi gajet yang menjadi tren saat ini telah terbukti membawa banyak manfaat bagi masyarakat dalam berbagai aspek dan sektor. Namun, ketergantungan pelajar dan remaja pada penggunaan gajet atau telefon pintar mereka dalam mengakses internet dapat memberikan dampak negatif terhadap fokus mereka pada hal-hal penting seperti pendidikan, keamanan diri, serta interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Dalam konteks amalan kerja sosial, penglibatan pekerja sosial sangat penting dalam mengkaji isu ini adalah untuk meningkatkan pemahaman yang mendalam dan mengumpul data yang relevan tentang sejauh mana penggunaan peranti gajet pada pelajar dan bagaimana pengaruh persekitaran sosial dalam lingkungan mereka yang juga menggunakan perangkat digital serupa dan berisiko menjejaskan prestasi mereka di sekolah. Kewujudan pekerja sosial sekolah bukan sahaja memberi kepentingan di peringkat mikro bahkan juga untuk peringkat makro. Usaha kaedah intervensi di peringkat makro bermaksud penglibatan pekerja sosial dalam menambah baik sistem, polisi dan program-program yang berkaitan dengan sumber pembelajaran kaedah digital yang perlu disediakan oleh pihak sekolah. Namun begitu, segala perancangan yang terperinci perlu dirangka dengan menggunakan kemahiran, pengetahuan dan teori secara mendalam supaya mendapat perhatian pihak kementerian yang bertanggungjawab. Pekerja sosial memainkan peranan penting dalam mengenal pasti individu yang bergelut dengan ketagihan teknologi dan menyediakan sokongan yang diperlukan. Ini mungkin melibatkan kaunseling, rujukan kepada profesional kesihatan mental, atau menghubungkan individu dengan kumpulan sokongan dan sumber untuk pemulihan ketagihan [49] dan [40]. Pekerja sosial juga boleh terlibat dalam usaha pencegahan dengan mendidik individu, keluarga dan komuniti tentang risiko yang berkaitan dengan ketagihan gajet dan cara menggunakan peranti digital dengan cara yang sihat dan seimbang [50]. Dengan kajian ini, dapat dibuktikan adalah penting bagi pekerja sosial untuk kekal dimaklumkan berkenaan isu tingkah laku ketagihan gajet dalam era digital hari ini, kerana ia boleh memberi kesan ketara kepada kesejahteraan individu dan komuniti yang mereka berkhidmat. Ianya memberi musabab yang relevan apabila menyedari bahawa remaja turut memerlukan jawapan kepada kesukaran sosial mereka, tekanan hidup, perubahan sistem sosial, dan keruntuhan sistem keluarga agar dapat meningkatkan kebolehan dan kualiti mereka pada masa hadapan. Hasil kajian akan menyerlahkan bahawa pekerja sosial juga mempunyai peranan yang signifikan dalam perkembangan kefungsi sosial pelajar dengan cara bekerjasama dengan lapisan peringkat individu dalam sektor pendidikan seperti pengetua, pihak pengurusan sekolah, tenaga pengajar, kaunselor, kakitangan am dan penyelia yang semuanya memainkan peranan dalam pembangunan masyarakat remaja terhadap punca keterjebakan dengan tingkah laku ketagihan gajet.

5.0 Kesimpulan

Secara keseluruhannya, terdapat sebab dan punca lain yang menyumbang kepada ketagihan generasi muda terhadap penggunaan media sosial. Lonjakan inovasi teknologi moden haruslah sah dari segi undang-undangnya, supaya etika dan moral penggunaannya dapat diurus dan tidak membawa mudarat kepada semua orang. Namun, usaha dalam mengelakkan ketagih peranti, ahli keluarga khususnya mesti meluangkan lebih banyak masa berhibur dan bersama dengan anak-anak. Di samping itu, dalam pemantauan perkembangan anak-anak, ibu bapa mesti memperuntukkan masa bersikap lebih cakna untuk memantau aktiviti mereka sekiranya sesuatu yang penting memerlukan lebih banyak perhatian. Sesungguhnya anak-anak adalah tulang belakang negara, dan mereka akan membimbing nasib negara ke arah yang positif.

Seterusnya, apabila ia berkaitan dengan anak-anak, ibu bapa mesti sentiasa berada di sekeliling untuk memantau aktiviti mereka jika sesuatu yang penting memerlukan perhatian tambahan. Ketagihan gajet terhadap seseorang individu tidak hanya menjejaskan dirinya sendiri walhal ianya masalah serius yang turut akan memberi kesan kepada kemerosotan kemahiran komunikasi sosial dalam kelompok komuniti. Hal ini kerana, kebergantungan terhadap penggunaan gajet akan turut mempengaruhi interaksi antara individu dengan keluarga dan dalam kehidupan komuniti lalu menyebabkan kesenjangan sosial. Konklusinya, kajian lanjutan dalam bidang ini diperlukan untuk mendalami isu-isu lain yang berkaitan dengan setiap elemen ketagihan gajet di samping meluaskan lagi skop kajian dengan mengambil kira juga pandangan dan suara ibu bapa serta pihak guru bagi mengukuhkan rangka kerja penyelidikan yang seterusnya.

6.0 Rujukan

- [1] S. D. Mohd Fazree and S. M. Zakaria, "Kesan Penggunaan Gajet Kepada Perkembangan Kognitif dan Sosial Kanak-Kanak Prasekolah," *Jurnal Wacana Sarjana*, vol. 2, no. 4, pp. 1–6, 2018, Available: <https://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/195>
- [2] Z. Yaacob, "A Proposed Study of Modern Gadgets and Their Influence on Malaysian Adolescents," in *2nd Business Management and Computing Research Colloquium*, N. K. Md Shah, N. Anas, and S. N. Zulkipli, Eds., Pahang: Universiti Teknologi MARA, Jul. 2017. Available: https://www.researchgate.net/publication/321183399_A_Proposed_Study_of_Modern_Gadgets_and_Their_Influence_on_Malaysian_Adolescents
- [3] A. R. Qaisar, M. Shahid, and S. Ali, "Usage of Social Media Applications and Social Interaction Patterns among Teenagers," *Global Mass Communication Review*, vol. V, no. IV, pp. 147–160, Dec. 2020, doi: [https://doi.org/10.31703/gmcr.2020\(v-iv\).11](https://doi.org/10.31703/gmcr.2020(v-iv).11).
- [4] M. Silverio-Fernández, S. Renukappa, and S. Suresh, "What is A Smart Device? -A Conceptualisation within The Paradigm of The Internet of Things," *Visualization in Engineering*, vol. 6, no. 1, May 2018, doi: <https://doi.org/10.1186/s40327-018-0063-8>.
- [5] A. Petrosyan, "Number of Internet Users in Selected Countries 2017 | Statista," 2021. <https://www.statista.com/statistics/262966/number-of-internet-users-in-selected-countries/>
- [6] Aric Sigman, "Screen Dependency Disorders: A New Challenge for Child Neurology," *Journal of the International Child Neurology Association*, vol. 1, no. 1, 2018, doi: <https://doi.org/10.17724/jicna.2017.119>.
- [7] J. R. Brubaker and E. A. Beverly, "Burnout, Perceived Stress, Sleep Quality and Smartphone Use: A Survey of Osteopathic Medical Students," *The Journal of the American Osteopathic Association*, vol. 120, no. 1, p. 6, Jan. 2020, doi: <https://doi.org/10.7556/jaoa.2020.004>.

- [8] C. Seemiller and M. Grace, "Generation Z: Educating and Engaging the Next Generation of Students," *About Campus*, vol. 22, no. 3, pp. 21–26, Jul. 2017.
- [9] M. Kusuma Rini and T. Huriah, "Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 5, no. 1, Jun. 2020, doi: <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>.
- [10] R. Pahlevi, "Pengguna Internet Dunia Capai 4,95 Miliar pada Januari 2022," *DataIndonesia.id*, Feb. 2022. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-internet-dunia-capai-495-miliar-pada-januari-2022> (accessed Dec. 20, 2021).
- [11] S. Surat, Y. D. Govindaraj, S. Ramli, and Y. M. Yusop, "An Educational Study on Gadget Addiction and Mental Health among Gen Z," *Creative Education*, vol. 12, no. 7, pp. 1469–1484, Jul. 2021, doi: <https://doi.org/10.4236/ce.2021.127112>.
- [12] A. Nawi and F. A. Zameran, "Exploring the Relationship Between Smartphone Use and Adolescent Well-Being: A Systematic Literature Review," *Intelligent Communication Technologies and Virtual Mobile Networks*, pp. 461–471, Jul. 2022, doi: https://doi.org/10.1007/978-981-19-1844-5_36.
- [13] R. Ramlan and N. I. M. Tajuddin, "Health Effect: Gadget Use and Addiction During Pandemic Covid-19 Session," *Research in Management of Technology and Business*, vol. 3, no. 2, pp. 265–275, Nov. 2022, Available: <https://publisher.uthm.edu.my/periodicals/index.php/rmtb/article/view/9627>
- [14] N. Hidaayah, E. Yunitasari, H. E. Nihayati, I. Faizah, and R. Y. Sari, "Parenting Stress Against Symptoms of Gadget Addiction in Elementary School Age During The COVID-19 Pandemic," *Bali Medical Journal*, vol. 11, no. 3, pp. 1189–1194, Sep. 2022, doi: <https://doi.org/10.15562/bmj.v11i3.3539>.
- [15] L. R. Kayumova, L. N. Gainullina, R. Sh. Akhmadieva, V. V. Matvienko, and E. L. Kabakhidze, "Using Interactive Platform 'Round' to Organize Online Leisure Activities for Children During the Pandemic," *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, vol. 17, no. 10, p. em2016, Aug. 2021, doi: <https://doi.org/10.29333/ejmste/11182>.
- [16] M.-P. Lin, "Prevalence of Internet Addiction during the COVID-19 Outbreak and Its Risk Factors among Junior High School Students in Taiwan," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, no. 22, p. 8547, Nov. 2020, doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17228547>.
- [17] T. Pachiyappan, K. Kumar, P. Mark, R. Venugopal, D. Jilumudi, and B. Palanisamy, "Effects of Excessive Usage of Electronic Gadgets during COVID-19 Lockdown on Health of College Students: An Online Cross-Sectional Study," *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care*, vol. 13, no. 2, pp. 139–145, 2021, doi: <https://doi.org/10.18311/ajprhc/2021/26836>.
- [18] K. Zierer, "Effects of Pandemic-Related School Closures on Pupils' Performance and Learning in Selected Countries: A Rapid Review," *Education Sciences*, vol. 11, no. 6, p. 252, May 2021, doi: <https://doi.org/10.3390/educsci11060252>.

- [19] Z. M. Basar, A. N. Mansor, K. A. Jamaludin, and B. S. Alias, "The Effectiveness and Challenges of Online Learning for Secondary School Students – A Case Study," *Asian Journal of University Education*, vol. 17, no. 3, pp. 119–129, Jul. 2021, doi: <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i3.14514>.
- [20] C. Pastorelli *et al.*, "Positive Parenting and Children's Prosocial Behavior in Eight Countries," *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 57, no. 7, pp. 824–834, Oct. 2015, doi: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12477>.
- [21] Nur Farhana Shamsuddin and Nurfaradilla Mohamad Nasri, "Kajian Tinjauan Penggunaan Jenis Peranti dan Status Capaian Internet Terhadap Kesiapan Pelajar Mengikuti PdPR Semasa Penularan Pandemik Covid-19," *Jurnal Dunia Pendidikan*, vol. 4, no. 1, pp. 70–76, 2022, Available: <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/17064>
- [22] W. Elsayed, "Covid-19 Pandemic and Its Impact on Increasing The Risks of Children's Addiction to Electronic Games From a Social Work Perspective," *Heliyon*, vol. 7, no. 12, Dec. 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08503>.
- [23] UK Parliament Post, "Screen Use and Health in Young People," Dec. 2020. <https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/POST-PN-0635/POST-PN-0635.pdf>
- [24] K. Alexander L. and H. Hamzah, "Exploratory Analysis of Pilot Data: Trends of Gadget Use and Psychosocial Adjustment in Pre-Schoolers," *Southeast Asia Early Childhood Journal*, vol. 7, pp. 14–23, Oct. 2018, doi: <https://doi.org/10.37134/saecj.vol7.2.2018>.
- [25] Y. Ma and J. Gu, "Internet and Depression in Adolescents: Evidence from China," *Frontiers in Psychology*, vol. 14, Feb. 2023, doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1026920>.
- [26] R. A. Fabio, A. Stracuzzi, and R. Lo Faro, "Problematic Smartphone Use Leads to Behavioral and Cognitive Self-Control Deficits," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no. 12, p. 7445, Jan. 2022, doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127445>.
- [27] D.-J. Kim, "A Systematic Review on The Intervention Program of Smartphone Addiction," *The Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 2020, Available: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Systematic-Review-on-the-Intervention-Program-of-Kim/9a87650c660e72468700524cf21213020efa284f>
- [28] M. Z. Malak, *Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy*. IntechOpen, 2017. Available: <https://www.intechopen.com/chapters/57700>
- [29] R. Herdianto and D. Syahidin, "Gadget & Adolescent: Its Effect Depiction on The Daily Life," *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, vol. 4, no. 2, pp. 40–51, Sep. 2020, doi: <https://doi.org/10.31763/businta.v4i2.266>.
- [30] V. Braun and V. Clarke, "Using Thematic Analysis in Psychology," *Qualitative Research in Psychology*, vol. 3, no. 2, pp. 77–101, 2006, doi:

<http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.

- [31] S. S. Zainol, S. Mohd Hussin, M. S. Othman, and N. H. Mohd Zahari, "The Challenges of Online Learning Faced by The B40 Income Parents in Malaysia," *International Journal of Education and Pedagogy (IJEAP)*, vol. 3, no. 2, pp. 45–52, 2021, Available: <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijeap/article/download/13767/7112/>
- [32] A. Cahyani, K. Atmaja, and Widodo, "The Role of Parents in Monitoring the Negative Impacts of Gadget Usage for Early Childhood during Covid-19 Pandemic Era," *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)*, 2021, doi: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.194>.
- [33] B. Auxier and M. Anderson, "Social media use in 2021," *Pew Research Center*, 2021. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- [34] F. M. Azmi, H. N. Khan, and A. M. Azmi, "The Impact of Virtual Learning on Students' Educational Behavior and Pervasiveness of Depression among University Students due to The COVID-19 Pandemic," *Globalization and Health*, vol. 18, no. 1, Jul. 2022, doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-022-00863-z>.
- [35] A. Wood , "Virtual School Can Be Damaging to Children's Mental Health," *CNN*, Mar. 26, 2021. <https://www.cnn.com/2021/03/26/health/cdc-remote-learning-kids-mental-health-wellness/index.html>
- [36] R. N. Suherman, Qori'ila Saidah, Ceria Nurhayati, T. Susanto, and N. Huda, "The Relationship Between Parenting Style and Gadget Addiction Among Preschoolers," *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, vol. 17, no. SUPP4, pp. 2636–9346, 2021, Available: https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2021061711461025_MJMHS_0371.pdf
- [37] P. L. Runcan, C. Constantineanu, B. Ielics, and D. Popa, "The Role of Communication in the Parent-Child Interaction," *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 46, no. 46, pp. 904–908, 2012, doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.221>.
- [38] A. S. Duarte, R. Francisco, M. T. Ribeiro, and R. P. dos Santos, "Daily Life, Communication and Affections of Siblings and Parents of Military Service Members in Mission," *Paidéia (Ribeirão Preto)*, vol. 30, 2020, doi: <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3002>.
- [39] N. Nofrizal, H. Nirwana, and A. Alizamar, "The Contribution of Parents Attention to Student Achievement Motivation," *Journal of Educational and Learning Studies*, vol. 3, no. 1, p. 55, Apr. 2020, doi: <https://doi.org/10.32698/0982>.
- [40] A. M. Chasanah and G. Kilis, "Adolescents' Gadget Addiction and Family Functioning," *Proceedings of the Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017)*, vol. 139, 2018, doi: <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.52>.
- [41] E. A. Glickman, K. W. Choi, A. A. Lussier, B. J. Smith, and E. C. Dunn, "Childhood Emotional Neglect and Adolescent Depression: Assessing the Protective Role of Peer

- Social Support in a Longitudinal Birth Cohort,” *Frontiers in Psychiatry*, vol. 12, Aug. 2021, doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.681176>.
- [42] M. O. Pratama, D. Harinitha, S. Indriani, B. Denov, and D. Mahayana, “Influence Factors of Social Media and Gadget Addiction of Adolescent in Indonesia,” *Jurnal Sistem Informatika*, vol. 16, no. 1, pp. 16–24, Apr. 2020, doi: <https://doi.org/10.21609/jsi.v16i1.918>.
- [43] S. Gunuc, “Peer Influence in Internet and Digital Game Addicted Adolescents: Is Internet / Digital Game Addiction Contagious?,” *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, Oct. 2016, doi: <https://doi.org/10.5812/ijhrba.33681>.
- [44] H. Wein, “The Power of Peers,” *NIH News in Health*, Aug. 31, 2021. <https://newsinhealth.nih.gov/2021/09/power-peers>
- [45] T. L. Burleigh, V. Stavropoulos, L. W. L. Liew, B. L. M. Adams, and M. D. Griffiths, “Depression, Internet Gaming Disorder and The Moderating Effect of the Gamer-Avatar Relationship: an Exploratory Longitudinal Study,” *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 16, no. 1, pp. 102–124, Sep. 2017, doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9806-3>.
- [46] S. C. Merida and R. Fitriyana, “Analysis on College Student Who Use Gadget, Basic for Behavior Intervention Plan,” *www.atlantis-press.com*, Aug. 2019. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icpc-18/125914893> (accessed Oct. 25, 2023).
- [47] N. T. Al Ghifari, A. Surawijaya, F. Arifiansyah, A. Komarudin, D. H. T. Nugroho, and D. Mahayana, “Reality of The Internet and Social Media Addiction in Indonesian Students,” *Jurnal Informatika*, vol. 15, no. 1, p. 1, Jan. 2021, doi: <https://doi.org/10.26555/jifo.v15i1.a18951>.
- [48] T. Alotaibi, R. Almuhanha, J. Alhassan, E. Alqadhib, E. Mortada, and R. Alwhaibi, “The Relationship between Technology Use and Physical Activity among Typically-Developing Children,” *Healthcare*, vol. 8, no. 4, p. 488, Nov. 2020, doi: <https://doi.org/10.3390/healthcare8040488>.
- [49] A. T. Ramsey and K. Montgomery, “Technology-Based Interventions in Social Work Practice: A Systematic Review of Mental Health Interventions,” *Social Work in Health Care*, vol. 53, no. 9, pp. 883–899, Oct. 2014, doi: <https://doi.org/10.1080/00981389.2014.925531>.
- [50] S. Koehler and B. Parrell, “Technology-Based Interventions in Social Work Practice: A Systematic Review of Mental Health Interventions,” 2020. Available: <https://scholarworks.lib.csusb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2131&context=etd>