Experts

Nomofobia dan Implikasi Terhadap Kehidupan Moden

Mon, 12/22/2025 - 16:07

Nomofobia merujuk kepada perasaan takut, gelisah atau kalut apabila seseorang tidak memiliki akses kepada telefon bimbit. Istilah ini lahir daripada gabungan frasa no mobile phone phobia. Fenomena ini menjadi semakin ketara dalam masyarakat moden yang sangat bergantung pada komunikasi digital. Walaupun tidak dikategorikan sebagai gangguan psikiatri, gejalanya semakin diakui sebagai satu cabaran kesihatan mental yang memberi kesan dalam kehidupan harian, hubungan sosial dan kesejahteraan individu.

Kemajuan teknologi menjadikan telefon bimbit lebih daripada sekadar alat komunikasi. Ia berfungsi sebagai kamera, pembantu peribadi, pelayar Internet, perbankan dalam talian, platform media sosial dan alat hiburan. Maka, rasa kebergantungan meningkat secara beransur-ansur sehingga menimbulkan kebiasaan yang sukar dikawal. Nomofobia bukan sekadar tidak selesa apabila telefon hilang tetapi melibatkan tindak balas emosi dan fisiologi yang ketara seperti keresahan, jantung berdegup laju, kegelisahan dan tidak mampu fokus terhadap tugasan.

Punca nomofobia dapat dilihat dari beberapa sisi. Pertama ialah aspek psikologi. Telefon bimbit memberikan rasa keselamatan kepada pengguna. Ia menjadi medium untuk berhubung segera dengan keluarga, rakan atau tempat kerja. Apabila tiada telefon, individu seolah-olah berasa terputus daripada dunia luar. Hilangnya akses ini menimbulkan ketakutan bahawa mereka akan terlepas maklumat penting, tidak dapat meminta bantuan dalam kecemasan atau gagal membalas mesej kerja dengan segera. Kedua ialah aspek sosial. Kehadiran media sosial membentuk budaya sentiasa tersedia. Tekanan untuk sentiasa memberi respon mencipta kebimbangan apabila telefon tidak berada di tangan. Ketiga ialah aspek tingkah laku. Penggunaan telefon yang berlebihan membentuk tabiat automatik. Individu mungkin membuka telefon ratusan kali sehari tanpa sedar. Apabila tabiat terganggu, rasa gelisah timbul.

Dalam konteks kehidupan harian, nomofobia memberi beberapa kesan yang perlu diberikan perhatian. Kesan paling jelas ialah gangguan tumpuan. Apabila seseorang terlalu memikirkan telefon, tumpuan terhadap tugasan akademik, pekerjaan atau tanggungjawab rumah tangga terganggu. Mereka mungkin kerap memeriksa telefon semasa mesyuarat, kuliah atau sewaktu memandu. Tindakan ini bukan sahaja menjejaskan produktiviti malah mengundang risiko keselamatan. Di jalan raya, ketagihan memeriksa mesej menjadi salah satu punca kemalangan.

Dari sudut hubungan sosial, nomofobia mengurangkan kualiti interaksi secara bersemuka. Ketika berada bersama keluarga atau rakan, individu mungkin lebih fokus kepada telefon berbanding perbualan. Tindakan ini menimbulkan rasa tidak dihargai dalam kalangan orang sekeliling. Fenomena ini semakin ketara dalam kalangan kanak-kanak dan remaja yang membesar dalam dunia digital. Mereka kurang mahir membina kemahiran komunikasi secara langsung kerana lebih selesa berhubung melalui skrin.

Nomofobia turut memberi kesan terhadap kesejahteraan mental. Tekanan untuk sentiasa aktif dalam talian boleh menimbulkan rasa letih mental. Individu sering berasa perlu memuat naik kemas kini,

menyemak respon orang lain atau membandingkan kehidupan mereka dengan apa yang dilihat dalam media sosial. Kebergantungan kepada ganjaran segera seperti tanda suka atau komen positif menjejaskan kawalan emosi. Tanpa telefon, individu mungkin berasa kehilangan identiti digital atau sokongan emosi.

Dari sudut kesihatan fizikal, penggunaan telefon yang berpanjangan memberikan implikasi terhadap postur badan, penglihatan dan pola tidur. Cahaya biru daripada skrin menjejaskan hormon melatonin yang mengawal tidur. Nomofobia menyebabkan sesetengah individu tidur dengan telefon di sisi dan bangun beberapa kali pada waktu malam untuk memeriksa notifikasi. Pola tidur terganggu lalu menjejaskan tahap kecergasan pada keesokan harinya.

Dalam konteks pendidikan, nomofobia menjadi cabaran kepada pensyarah dan pelajar. Pengajaran mungkin terganggu kerana pelajar terlalu bergantung pada telefon untuk hiburan dan bukannya pembelajaran. Walaupun telefon turut membantu akses kepada maklumat, ketiadaan kawalan mengakibatkan pelajar mudah hilang fokus. Dalam situasi tertentu, pelajar mungkin berasa cemas apabila telefon dirampas atau digunakan secara terhad dalam sesi kelas. Ini menimbulkan tekanan tambahan yang mengurangkan keupayaan mereka menyerap pengajaran.

Walaupun demikian, nomofobia bukanlah isu yang tidak dapat ditangani. Ia memerlukan kesedaran dan disiplin. Langkah pertama adalah dengan mengenal pasti tahap kebergantungan terhadap telefon. Individu boleh menilai kekerapan menyemak telefon, apa perasaan mereka apabila telefon tiada, dan sejauh mana ia mengganggu tugasan harian. Jika kegelisahan terlalu kuat, ia memerlukan intervensi awal.

Langkah kedua adalah dengan menguruskan penggunaan telefon dengan lebih sistematik. Wujudkan masa tertentu tanpa telefon seperti satu jam sebelum tidur, waktu makan atau ketika sesi perbualan dengan keluarga. Tetapkan lokasi khas untuk meletakkan telefon supaya tidak sentiasa berada dalam genggaman. Gunakan fungsi mod (tetapan) senyap atau mod tumpuan untuk mengurangkan notifikasi yang tidak perlu.

Langkah ketiga adalah dengan menggalakkan aktiviti tanpa skrin. Membaca buku, bersenam, menghadiri majlis ilmu atau meluangkan masa di luar rumah dapat mengurangkan kebergantungan kepada dunia digital. Aktiviti ini memberi ruang kepada individu untuk mengukuhkan kehadiran dalam dunia nyata. Hubungan sosial bersemuka juga lebih berkualiti apabila perhatian tidak terganggu.

Langkah keempat adalah dengan mendidik masyarakat tentang penggunaan teknologi secara sihat. Ibu bapa perlu menjadi contoh kepada anak-anak dengan menetapkan garis panduan penggunaan peranti. Guru dan pensyarah dapat memperkenalkan modul literasi digital yang membantu pelajar menguruskan masa skrin secara rasional. Institusi kerja pula boleh menggalakkan budaya tidak mengharapkan respon segera di luar waktu bekerja.

Nomofobia menunjukkan bahawa teknologi yang dicipta untuk memudahkan kehidupan turut membawa cabaran baharu jika tidak digunakan secara seimbang. Ia bukan masalah individu semata-mata, tetapi gambaran gaya hidup masyarakat moden yang semakin bergantung pada alat digital. Dengan kesedaran dan langkah sewajarnya, masyarakat dapat mengurangkan kebergantungan keterlaluan dan menggunakan teknologi dengan lebih bertanggungjawab.



Oleh: Ahmad Ibrahim
E-mel: ahmadbi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Pensyarah, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 397 views

View PDF