

HUBUNGAN DI ANTARA KETAGIHAN INTERNET DAN FEAR OF MISSING OUT DALAM KALANGAN PELAJAR SEKOLAH MENENGAH LUAR BANDAR: SATU KAJIAN RINTIS

The relationship between internet addiction and fear of missing out among rural high school students: A pilot study

Suhaila Abdul Wahab*, Pau Kee & Aslina Ahmad
Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjung Malim, Perak, Malaysia

suhaila_aw@yahoo.com, pau_kee@fpm.upsi.edu.my & aslina.ahmad@fpm.upsi.edu.my

Published: 26 July 2023

To cite this article (APA): Abdul Wahab, S., Pau Kee, & Ahmad, A. (2023). The relationship between internet addiction and fear of missing out among rural high school students: A pilot study: Hubungan di antara ketagihan internet dan fear of missing out dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar: Satu kajian rintis. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 16, 199–210. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol16.sp2.19.2023>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/bitara.vol16.sp2.19.2023>

ABSTRAK

Ketagihan internet dan *Fear of Missing Out* (FoMO) kini menjadi fenomena global dan semakin membimbangkan terutama dalam kalangan remaja. Remaja luar bandar juga berpotensi mengalami ketagihan internet dan FoMO. Individu yang mengalami ketagihan internet dikaitkan dengan tingkah laku FoMO. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap ketagihan internet dan FoMO pelajar sekolah menengah di luar bandar. Selain itu, kajian juga adalah untuk mengkaji hubungan perkaitan antara ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan pelajar. Kajian kuantitatif ini melibatkan 145 orang pelajar yang berusia 16 tahun terdiri daripada 57 pelajar lelaki dan 88 pelajar perempuan dari lima buah sekolah menengah luar bandar di Negeri Selangor. Data dikumpulkan melalui instrumen *Malay Version Internet Addiction Test* (MVIAT) dan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) untuk mengukur tahap ketagihan internet dan FoMO dan diedarkan secara talian melalui *Google Form*. Analisis deskriptif dan inferensi telah dijalankan menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar sekolah menengah luar bandar mengalami tahap ketagihan internet yang ringan iaitu 54.4% manakala tahap FoMO menunjukkan responden berada pada tahap sederhana iaitu 53.1%. Hasil ujian Korelasi Pearson mendapati terdapat hubungan signifikan positif antara ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan pelajar sekolah luar bandar iaitu ($r=0.342$, $p<0.01$). Implikasi kajian ini penting dalam membantu pihak berkaitan seperti penggubal dasar, kerajaan mahupun pakar professional merancang dan memberikan intervensi yang sesuai dan efektif bagi merawat remaja yang mengalami ketagihan internet dan FoMO.

Kata kunci: ketagihan internet, fear of missing out, pelajar sekolah menengah, luar bandar

ABSTRACT

Internet addiction and Fear of Missing Out (FoMO) are now global and increasingly worrying phenomena, especially among teenagers. Rural teenagers also have the potential to suffer from internet addiction and FoMO. Individuals suffering from internet addiction are associated with FoMO behavior. This study aims to identify the level of internet addiction and FoMO among secondary school students in rural areas. In addition, the study is also intended to examine the relationship between internet addiction and FoMO among students. This quantitative study involved 145 students who were 16 years old, consisting of 57 male students and 88 female students from five rural secondary schools in the State of Selangor. Data were collected through the Malay Version Internet Addiction Test (MVIAT) and Fear of Missing Out Scale (FoMOS) instruments to measure the level of internet addiction and FoMO, and distributed online through a Google Form. Descriptive and inferential analysis were conducted using Statistical Package for Social Sciences (SPSS) software. The results of the study showed that rural secondary schools experienced a mild level of internet addiction, which is 54.4%, while the level of FoMO

showed that the respondents were at a moderate level, which is 53.1%. The Pearson correlation test results showed a significant positive relationship between internet addiction and FoMO among rural secondary school students which is ($r=0.342$, $p<0.01$). The implications of this study are important in helping stakeholders such as policymakers, governments, and professional experts plan and provide appropriate and effective interventions to treat teenagers who suffer internet addiction and FoMO.

Keywords: internet addiction, fear of missing out, secondary school student, rural area

PENGENALAN

Pada abad ke-21, internet adalah sebahagian perkara asas dalam menguruskan kehidupan seharian. Statistik menunjukkan penggunaan internet di seluruh dunia telah mencapai 4.95 billion (Hootsuite, 2022). Asia mempunyai jumlah penggunaan internet yang tertinggi, sementara China merupakan negara yang memiliki jumlah penggunaan internet tinggi iaitu 34.4% dan diikuti India iaitu 28.4% (Internet World Stats, 2022). Walau bagaimanapun, statistik menunjukkan Malaysia mengalami peningkatan dalam penggunaan internet iaitu dari 87.4% pada tahun 2018 kepada 88.7% pada tahun 2020 (Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia, 2020). Ini bermakna, penggunaan internet dalam kalangan rakyat Malaysia semakin bertambah.

Pun begitu, penggunaan internet dalam kalangan remaja juga membimbangkan apabila kajian tinjauan SKMM menunjukkan 9.3% remaja berusia 15 hingga 19 tahun merupakan golongan yang aktif menggunakan internet (Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia, 2020). Kajian turut mendapati 3 daripada 10 remaja Malaysia mengalami ketagihan internet (Ying Ying et al., 2021). Situasi ini jelas membimbangkan kerana remaja yang aktif menggunakan internet berpotensi mengalami ketagihan internet.

Isu *Fear of missing out* atau lebih dikenali sebagai FoMO adalah fenomena yang semakin mendapat perhatian. Berdasarkan kajian Rafiza, Siti Azrehan dan Nor Fadzilah (2019), satu daripada empat pengguna media sosial mengalami gejala FoMO. Memetik laporan akhbar Harian Metro, fenomena ini semakin kian meresap dalam kalangan masyarakat terutamanya remaja kerana pada waktu ini, remaja sedang dalam pembentukan mencari identiti diri serta fenomena FoMO dialami oleh remaja yang mengalami ketagihan internet (Muhamaad Razis, 2021).

Dalam era digital ini, remaja semakin tenggelam dalam dunia yang seakan tiada batasan. Lokasi tinggal di bandar dan luar bandar mempengaruhi corak tingkah laku penggunaan internet. Remaja yang tinggal di bandar didapati mempunyai risiko mengalami ketagihan internet kerana terdapat kemudahan dalam capaian untuk mengakses internet (Ying Ying et al., 2021). Walau bagaimanapun, kajian juga mendapati remaja di luar bandar juga turut mengalami ketagihan internet kerana dapatan yang diperolehi tidak jauh bezanya antara bandar dan luar bandar (Sowndarya & Pattar, 2018).

Kajian-kajian lepas di Malaysia memfokuskan isu ketagihan internet berlaku dalam kalangan pelajar di peringkat universiti dan dikaitkan dengan isu kesihatan mental seperti tekanan, kebimbangan dan kemurungan (Nur Ainaa & Wan Mohd Azam, 2020; Nor Subhi, Idayu Badilla, Norfazilah, Rozita, Baidi & Rafidah, 2022) dan kesunyian (Atini, Siti Haziqah, Siti Marhamah & Aimi Khairunnisa, 2021) serta hubungan antara ketagihan internet dengan gaya pembelajaran (Nur Anisha Syafiqah & Siti Aishah, 2020) dan pencapaian akademik (Awang Koding & Zunaidah, 2018). Sementara kajian lepas di luar negara memfokuskan ketagihan internet dengan masalah kesihatan mental (Seki, Hamazaki, Natori & Inadera, 2019; Masaeli & Farhadi, 2021) dan tabiat tidur (Gupta et al., 2021; Karimy et al., 2020).

Kajian lepas mendapati fenomena FoMO dikaitkan dengan ketagihan internet dalam kalangan pelajar (Anastasya, Hadiyah, Amalia & Suzanna, 2022; Metin-Orta, 2020; Shah, DeSousa & Lodha, 2021). Walau bagaimanapun, penemuan kajian di atas kebanyakannya melibatkan peserta daripada pelajar di peringkat universiti dan kurang tumpuan dalam konteks pelajar sekolah menengah di Malaysia. Seperti yang dicadangkan oleh Anastasya et al., (2022) ketagihan internet dan FoMO perlu diterokai dalam pelbagai peringkat pelajar.

Justeru itu, bagi mengetengahkan isu ini, satu kajian rintis telah dijalankan dengan kaedah tinjauan bagi mencapai objektif kajian. Objektif kajian ini adalah mengukur tahap ketagihan internet dan tahap FoMO dalam kalangan pelajar sekolah menengah di luar bandar. Objektif kajian ini juga

adalah untuk mengenal pasti perkaitan di antara ketagihan internet dan FoMo dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar.

KAJIAN LITERATUR

Ketagihan Internet

Kajian terhadap ketagihan internet telah giat dilaksanakan oleh pengkaji-pengkaji lepas sama ada di dalam negara mahupun di luar negara. Pelbagai istilah digunakan oleh penyelidik terdahulu bagi menggambarkan ketagihan internet dalam kajian mereka seperti “pathological compulsive internet use”, “problematic internet use” dan “pathological internet use”. Sementara itu, istilah ketagihan internet diperkenalkan oleh Kimberly Young pada tahun 1996. Kemudian, istilah ini didefinisikan sebagai gangguan kawalan impuls yang tidak melibatkan bahan memabukkan (Young, 1998).

Maksud ketagihan internet antara lainnya juga didefinisikan sebagai “keasyikan, desakan atau tingkah laku yang berlebihan atau kurang dikawal dalam menggunakan komputer dan akses internet yang membawa kepada kemerosotan dan kesusahan” (Shaw & Black, 2008), dan ketidakupayaan untuk menghalang diri daripada menggunakan internet dalam tempoh masa yang ketara walaupun sedar akibat buruk penggunaannya (Woon, Nurulhaidah & Nor Farhah, 2021). Mereka yang mengalami ketagihan internet cenderung menghabiskan masa yang lama dalam talian, menyemak dan menghantar pesanan ringkas atau berbual di dalam laman sosial sehingga berlaku pengasingan di dalam keluarga dan masyarakat malah menjejaskan kesihatan fizikal (Nur Ainaa & Wan Mohd Azam, 2020).

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, diagnosis ketagihan internet adalah merujuk kepada “Gangguan Permainan Internet” di mana individu yang mengalami 5 daripada 9 gejala ini disahkan mengalami ketagihan internet. Antara kriteria adalah (a) keasyikan dengan permainan; (b) mengalami simptom penarikan apabila cuba menghentikan permainan; (c) merasakan perlu lebih masa bermain; (d) tidak berupaya mengurangkan masa bermain; (e) hilang minat terhadap aktiviti kehidupan harian; (f) meneruskan aktiviti permainan walaupun walaupun sedar akan kesannya; (g) berbohong kepada orang lain tentang tempoh masa digunakan untuk melayari internet; (h) menggunakan permainan bagi mengurangkan mood negatif; dan (i) merosakkan hubungan, pekerjaan, pendidikan atau kerjaya (American Psychiatric Association, 2013).

Model kognitif tingkah laku atau *cognitive-behavioral model* merupakan model yang diperkenalkan oleh R.A Davis terhadap penggunaan internet patologi atau *pathological internet use (PIU)* pada tahun 2001. Menurut Davis (2001), model ini menggunakan pendekatan kognitif-tingkah laku bagi membincangkan punca atau sebab (*etiology*) terhadap PIU kerana PIU dihasilkan dari dua aspek bermasalah iaitu kognitif dan tingkah laku. Oleh itu, model ini menekankan gejala kognitif (pemikiran) sebagai penyebab utama terhadap tingkah laku abnormal. Model psikopatologi PIU telah membincangkan 4 tahap dalam pengguna internet iaitu ketidakfungsian tingkah laku yang dikaitkan dengan penggunaan internet yang berlebihan, menggunakan internet untuk tujuan yang bermanfaat, menggunakan internet untuk kepuasan seks atau meluahkan angan-angan dan individu yang tidak tertarik dengan internet atau mengelak dari teknologi. Keempat-empat tahap yang dinyatakan oleh model ini menunjukkan kelaziman dan tingkah laku dalam pengguna internet (Pratarelli, Browne & Johnson 1999) dalam (Davis, 2001).

Kajian awal di Malaysia mengenai ketagihan internet dalam kalangan pelajar Tingkatan 4 di Bandaraya Johor Bahru mendapati tahap ketagihan internet rendah (Johari & Raja Shahrina, 2012). Namun begitu, terdapat pelbagai faktor yang mempengaruhi penggunaan internet berlebihan seperti terdapat pelbagai laman web yang menarik perhatian remaja, kurangnya disiplin dalam diri pelajar, faktor ekonomi keluarga yang mampu menyediakan kemudahan internet kepada anak-anak serta penggunaan bahasa ibunda untuk mengakses internet.

Seterusnya kajian mengenai ketagihan internet di Negeri Selangor dalam kalangan remaja adalah berada pada tahap yang ringan (Raja Kumar, Siti Khadijah & Supriyanto, 2018). Kajian ini menggunakan instrumen *Internet Addiction Test (IAT)* yang dibangunkan oleh Kimberly Young untuk mengukur tahap ketagihan internet. Walaupun dapatan tahap ketagihan internet ringan, pengkaji

menyarankan agar kajian ini sentiasa dijalankan secara berkala bagi mengambil langkah awal sebagai persediaan dalam mengurangkan atau mencegah jika ketagihan internet dalam kalangan remaja semakin meningkat.

Kajian yang dijalankan oleh Abdul Aziz, Wan Ismail, Bahar, Mahadevan dan Azhar Shah (2018) terhadap remaja di Lembah Klang, Malaysia yang menggunakan instrumen *Malay Version Internet Addiction Test* (MVIAT) menunjukkan hampir separuh remaja mengalami ketagihan internet (49.2%). Dapatan menunjukkan faktor yang menyebabkan ketagihan internet adalah disebabkan oleh menghabiskan masa yang lama dalam talian semasa cuti, kemudahan akses komputer serta tingkah laku menceritakan kepada orang lain dalam talian.

Kajian terkini oleh Siti Munirah, Shahlah dan Saemah (2023) terhadap pelajar Tingkatan 4 dari sekolah menengah luar bandar di Negeri Selangor. Kajian ini menggunakan *Young Internet Addiction Test* yang telah diterjemahkan ke Bahasa Melayu untuk mengukur tahap penggunaan internet dalam kalangan remaja. Dapatan kajian menunjukkan tahap ketagihan internet dalam kalangan pelajar adalah rendah kerana majoriti pelajar tidak terlalu kerap menggunakan internet. Kebanyakan pelajar juga tinggal di asrama serta masalah capaian internet yang lemah.

Namun begitu, apabila World Health Organization (WHO) telah mengisytiharkan wabak Corona Virus (Covid-19) sebagai ancaman kepada kesihatan awam global, seluruh dunia mengadakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) atau lebih diketahui umum sebagai *stay at home*, ketagihan internet dalam kalangan pelajar semakin meningkat. Menurut Siste et al., (2021), remaja di Indonesia mengalami ketagihan internet sebanyak 19.3% berbanding golongan dewasa sepanjang pandemik Covid-19 apabila terdapat peningkatan dalam tempoh penggunaan internet. Seterusnya kajian semasa pandemik juga dijalankan terhadap pelajar perubatan di Universiti Tanta Mesir mengalami ketagihan internet yang teruk (51.7%) dan 11.3% pelajar bukan perubatan didapati sangat ketagih internet (Shehata & Abdeldaim, 2021).

Fear of Missing Out

Fear of Missing Out atau FoMO merupakan istilah agak baharu yang dikaitkan dengan masalah penggunaan internet dan media sosial. Jika diterjemahkan dalam Bahasa Melayu, FoMO bererti “ketakutan kehilangan”. Przybylski, Muraya, DeHaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan FoMO sebagai perasaan bimbang yang dialami oleh individu ketika orang lain mengalami pengalaman berharga, sementara individu tersebut tidak mengalaminya. Seseorang individu percaya bahawa perlu sentiasa berhubung dalam rangkaian sosial untuk mengelakkan terlepas daripada pengalaman yang menyeronokkan (Rozgonjuk, Sidermann, Elhai & Montag, 2020). Dengan kata lain, FoMO adalah perasaan takut akan ketinggalan daripada perkembangan semasa.

Bagi memahami proses berlakunya tingkah laku FoMO ini, konsep FoMO dibangunkan dari *self-determination theory* (SDT) yang diasaskan oleh Ryan dan Deci (1985) (Przybylski et al., 2013). SDT menekankan pembentukan personaliti seseorang individu adalah disebabkan oleh dorongan keperluan psikologi di mana motivasi intrinsik adalah penting terutama dalam mengalakkan kesihatan mental dan hubungan dengan orang lain (Elhai et al., 2021). Dalam hal ini, individu yang mengalami FoMO akan meningkatkan tahap kepuasan keperluan asas melalui penggunaan media sosial yang dianggap sebagai sumber untuk berhubung dan mengeratkan hubungan sosial dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). Maka, keinginan yang tinggi dalam diri individu membuatnya terdorong untuk memenuhi kepuasan keperluan psikologi.

Selain itu, menurut Franchina, Abeele, Rooij, Coco dan Marez (2018), FOMO terbentuk oleh sifat intra personal yang ada dalam diri seseorang dan terdorong untuk mengikuti perkembangan terkini tentang apa yang dilakukan oleh orang lain di dalam platform media sosial. Perasaan inilah yang mendorong individu yang mengalami FoMO untuk sentiasa berkeinginan berada di dalam talian media sosial. Aygar et al., (2019) menyatakan, pelajar yang menghabiskan masa lebih dari 4 jam sehari di internet didapati mengalami penggunaan internet yang bermasalah dan berpotensi mengalami FoMO. Fenomena FoMO dalam kalangan remaja meningkat apabila seluruh dunia menghadapi penularan wabak pandemik Covid-19 dan menjalani kuarantin yang panjang di rumah (Parent, Dadgar, Xiao, Hesse & Shapka, 2021).

Dalam perkembangan teknologi pada hari ini, FoMO dikaitkan dengan individu yang mengalami masalah internet. Berdasarkan kenyataan kajian lepas, FoMO boleh dialami oleh mereka yang mengalami masalah dalam penggunaan teknologi (Elhai, Yang, & Montag, 2021) dan masalah penggunaan media sosial dan ketagihan telefon (Li, Niu, Mei & Griffiths, 2021). Ciri-ciri FoMO dapat dilihat apabila seseorang individu itu kerap memeriksa rangkaian sosial dan perkhidmatan mesej agar hubungan sosial terus kekal dan mengelakkan kehilangan pengalaman yang bermakna (Przybylski et al., 2013). Individu mempunyai keinginan untuk sentiasa berhubung di dalam laman rangkaian sosial yang membawa kepada kekerapan untuk menghantar pesanan adalah merupakan nadi kepada pembentukan tingkah laku FoMO (Elhai, Yang & Montag, 2021).

Kajian awal mengenai FoMO dalam kalangan pelajar di Malaysia mendapati, fenomena FoMO berada pada tahap yang rendah (Rafiza et al., 2019). Kajian rintis ini dijalankan terhadap 125 orang pelajar dan pekerja Kolej Universiti Islam Malaysia (KUIS). Namun begitu, walaupun tahap FoMO masih rendah, ia sedikit sebanyak mempengaruhi cara kerja, cara belajar dan kehidupan seharian responden. Syamsul Anwar, Akehsan, Nur Wahida dan Jaya Chandran (2022) telah menjalankan kajian terhadap 281 pelajar di universiti awam di Selangor. Kutipan data adalah melalui *Google Form* dan instrumen yang digunakan adalah *Fear of Missing Our Scale* (FoMOS). Dapatan kajian yang diperoleh menunjukkan tahap FoMO dalam kalangan pelajar universiti adalah rendah.

Seterusnya, kajian terhadap FoMO dalam kalangan remaja telah dijalankan oleh Anwar, Fury dan Fauziah (2020). Kajian yang dijalankan terhadap 200 remaja di Mojokerto, Indonesia mendapati pelajar yang mengalami FoMO adalah tinggi (55%). Berdasarkan kajian yang dijalankan ini, mempengaruhi intensiti penggunaan media sosial dalam kalangan remaja. Kajian di negara yang sama juga oleh Akbar et al., (2018) dijalankan menggunakan pendekatan kualitatif iaitu secara pemerhatian dan temu bual. Seramai 8 remaja di Kota Samarinda ditemu bual. Hasil kajian menunjukkan remaja tersebut mengalami FoMO kerana keterkaitan keperluan psikologi diri sendiri yang tidak dipenuhi.

Kaitan antara Ketagihan Internet dan *Fear of Missing Out*

Beberapa kajian lepas menjalankan penyelidikan terhadap hubungan antara ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan pelajar. Kajian luar negara oleh Kargin et al., (2020) menjalankan kajian penilaian ketagihan internet dan FoMO terhadap 511 pelajar jururawat dari *Faculty of Health Sciences, Firat University*. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketagihan internet dan FoMO. Hal ini kerana, apabila tahap ketagihan internet meningkat, para pelajar akan mengalami FoMO akibat ketakutan kehilangan dalam perkembangan media sosial.

Seterusnya kajian yang dijalankan oleh Anastasya et al., (2022) juga memfokuskan kaitan antara FoMO dan ketagihan internet dalam kalangan pelajar Universitas Malikussaleh, Indonesia. Berdasarkan kajian yang dijalankan, hubungan antara FoMO dan ketagihan internet adalah positif iaitu nilai signifikan $0.000 < 0.05$ di mana apabila tahap FoMO meningkat, ketagihan internet juga meningkat.

Kajian yang hampir sama dari luar negara dijalankan oleh Metin-Orta (2020) terhadap 322 pelajar universiti di Turkeye yang meneroka kaitan antara FoMO, ketagihan internet dan hubungan simptom psikologi dalam kalangan pelajar. Keputusan daripada kajian yang dijalankan mendapati FoMO mempunyai kaitan secara tidak langsung dengan pelajar yang mengalami ketagihan internet yang lebih tinggi. Kajian yang lain pula dikendalikan oleh Shah et al., (2021) terhadap 111 orang peserta kajian yang terdiri daripada belia berusia 18 hingga 30 tahun di Mumbai. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketagihan internet dan FoMO.

Kesan Ketagihan Internet dan *Fear of Missing Out*

Dapatan kajian lepas menunjukkan ketagihan internet dalam kalangan pelajar meninggalkan kesan yang negatif termasuklah pencapaian akademik yang merosot (Jamaluddin, Ahlam, Aris, Shahril Asmar & Zaiha, 2020), masalah tidur yang tidak berkualiti (Masood et al., 2021) dan kesihatan yang tidak berkualiti (Karimy et al., 2020). Menurut Norshakirah, Md Jan, Said Jadid dan Muhammad Muhaimin (2021) dalam ulasan sistematik, pelajar yang mengalami ketagihan digital ini memberikan impak kepada kesihatan fizikal seperti obesiti, sakit belakang, sakit leher, sakit sendi, masalah penglihatan, masalah pendengaran dan kurangnya melakukan aktiviti fizikal.

Dapatan kajian lepas juga menunjukkan pelajar yang mengalami FoMO meninggalkan kesan yang negatif iaitu masalah tidur yang tidak berkualiti (Li et al., 2020) serta mengalami perasaan rendah diri (Servidio, 2021) akibat keinginan untuk sentiasa berada dalam talian. Menurut (O'Connell, 2020), tingkah laku FoMO menjadikan individu mengalami masalah kesihatan mental, peningkatan risiko psikopatologi, dan peningkatan risiko “tingkah laku ketagihan teknologi”. Kesan ketagihan internet dan FoMO ini memberikan impak negatif terutama menjejaskan potensi akademik seseorang pelajar.

METODOLOGI KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Kajian rintis ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Kaedah tinjauan secara dalam talian (google form) digunakan bagi mendapatkan data kajian untuk mengukur dan mengaitkan pemboleh ubah yang dikaji. Satu set soal selidik telah diedarkan kepada responden untuk dijawab bagi melihat tahap ketagihan internet dan FoMO serta mengenal pasti hubungan di antara ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar. Data dikumpulkan melalui link *Google Form* yang telah diedarkan oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling untuk disebarkan kepada responden.

Sampel Kajian

Sampel kajian ini terdiri daripada 145 pelajar Tingkatan 4 yang dipilih secara rawak dari 5 buah sekolah menengah luar bandar di Negeri Selangor. Sampel dikehendaki menjawab soal selidik yang disebarkan melalui *Google Form*. Walau bagaimanapun, bagi sesebuah kajian rintis, Johanson dan Brooks (2009) berpendapat bilangan minimum memadai 30 orang. Cooper dan Schindler (2011) pula menyatakan, jumlah responden yang sesuai adalah antara 25 hingga 100 orang. Namun, responden kajian ini melebihi 100 orang iaitu seramai 145 dan pengkaji memilih untuk mengambil kesemua dapatan daripada 145 untuk dijadikan responden dalam kajian rintis ini.

Instrumen Kajian

Instrumen kajian ini mengandungi tiga bahagian iaitu Bahagian A: Demografi Responden, Bahagian B: Ujian Ketagihan Internet (Malay Version Internet Addiction Test) dan Bahagian C: Skala FoMO (*Fear of Missing Out Scale*).

Malay Version Internet Addiction Test (MVIAT) adalah merupakan soal selidik yang digunakan untuk mengukur mengenai ketagihan internet dan mengandungi 20 item yang merangkumi rutin harian, kehidupan sosial, produktiviti, corak tidur dan perasaan. MVIAT telah diterjemahkan ke Bahasa Melayu oleh (Chong Guan et al., 2012) daripada soal selidik asal iaitu *Internet Addiction Test* (Kimberly Young, 2003). Setiap item menggunakan skala Likert 1 hingga 5 dan memerlukan satu jawapan dinilai iaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Kadang-kadang, 3 = Agak Kerap, 4 = Sederhana Kerap dan 5 = Sangat Kerap. Dalam kajian ini, nilai kebolehpercayaan yang diperolehi bagi MVIAT ialah *Alpha Cronbach* = 0.87. Interpretasi skor bagi ujian ketagihan internet adalah seperti Jadual 1 di bawah.

Jadual 1 Interpretasi Skor Ujian ketagihan Internet

Deskripsi Ketagihan Internet	Jumlah Skor
Tiada Ketagihan	20-39
Ketagihan Ringan	40-59
Ketagihan Sederhana	60-79
Ketagihan Teruk	80-100

Fear of Missing Out Scale adalah merupakan soal selidik yang digunakan untuk mengukur FoMO dan mengandungi 10 item. Instrumen ini telah diterjemahkan ke Bahasa Melayu dari soal selidik asal oleh Przybylski et., al, (2013) oleh Amirah Atiqah, (2022). Setiap item menggunakan skala Likert 1 hingga

5 dan memerlukan satu jawapan dinilai iaitu skala Likert 1 - Tidak Menggambarkan Diri Saya, 2 - Kurang Menggambarkan Diri Saya, 3 - Hampir Bersamaan Dengan Diri Saya, 4 - Menggambarkan Diri Saya dan 5 - Sangat Menggambarkan Diri Saya. Dalam kajian ini, nilai kebolehpercayaan yang diperoleh bagi Skala FoMO ialah $Alpha\ Cronbach = 0.76$. Interpretasi skor bagi skala FoMO adalah seperti Jadual 2 di bawah.

Jadual 2 Interpretasi Skor Ujian FoMO

Deskripsi Ketagihan Internet	Jumlah Skor
Normal	1-10
Ringan	11-20
Sederhana	21-30
Serius	31-40
Sangat Serius	41-50

Kaedah Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui link *google form* yang telah diedarkan oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling kepada responden. Tempoh yang diberikan untuk responden memberikan maklum balas adalah selama 2 minggu dan *link google form* ditutup selepas tamat tempoh yang diperuntukkan.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengkaji mendapatkan kebenaran dari e-RAS, seterusnya Jabatan Pendidikan Negeri, Pejabat Pendidikan Daerah dan seterusnya mendapatkan kebenaran dari pentadbir sekolah.

Analisis Data

Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0 digunakan untuk menganalisis dapatan kajian ini. Untuk mengenal pasti tahap dan hubungan antara ketagihan internet dan FoMO, data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensi.

DAPATAN KAJIAN

Analisis Demografi

Jadual 3 menunjukkan taburan responden berdasarkan jantina. Seramai 145 responden menyertai kajian ini. Merujuk jumlah tersebut, 33 orang (27%) adalah terdiri daripada responden lelaki dan 88 orang (67%) terdiri daripada responden perempuan.

Jadual 3 Taburan Responden Berdasarkan Jantina

Jantina	Kekerapan (n)	Peratus (%)
Lelaki	57	39.3
Perempuan	88	60.7
Jumlah	145	100

Ketagihan Internet

Analisis deskriptif digunakan untuk mengukur tahap ketagihan internet dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar. Jadual 4 memaparkan tahap ketagihan internet responden. Berdasarkan analisis tersebut, didapati responden yang mengalami ketagihan internet berada pada tahap ketagihan ringan iaitu seramai 79 orang (54.4%), diikuti tahap tidak ketagih iaitu seramai 52 orang (35.9%). Manakala

responden yang mengalami tahap ketagihan sederhana adalah rendah iaitu 9.7% (14 orang) dan tiada responden yang mengalami ketagihan yang teruk. Hasil analisis deskriptif ini menunjukkan pelajar luar bandar di Negeri Selangor hanya mengalami tahap ketagihan internet ringan sahaja.

Jadual 4 Tahap Ketagihan Internet

Tahap	Kekerapan (n)	Peratus (%)
Tidak Ketagih	52	35.9
Ketagihan Ringan	79	54.4
Ketagihan Sederhana	14	9.7
Ketagihan Teruk	0	0

Fear of Missing Out

Analisis deskriptif digunakan untuk mengukur tahap *fear of missing out* (FoMO) dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar. Jadual 5 memaparkan tahap FoMO responden. Berdasarkan analisis tersebut, majoriti responden mengalami tahap FoMO berada pada tahap sederhana iaitu seramai 77 orang (53.1%), diikuti responden yang mengalami FoMO tahap serius adalah seramai 35 orang (24.1%). Seterusnya, seramai 29 orang (20.0%) responden mengalami tahap FoMO yang ringan. Responden yang mengalami tahap FoMO yang normal dan tahap sangat serius masing-masing adalah sama iaitu 2 orang (1.4%). Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif mendapati pelajar luar bandar di Negeri Selangor mengalami FoMO tahap yang sederhana.

Jadual 5 Tahap *Fear of Missing Out*

Tahap	Kekerapan (n)	Peratus (%)
Normal	2	1.4
Ringan	29	20.0
Sederhana	77	53.1
Serius	35	24.1
Sangat Serius	2	1.4

Hubungan di antara Ketagihan Internet dan *Fear of Missing Out*

Analisis inferensi digunakan untuk mengenal pasti hubungan di antara ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar. Keputusan analisis Korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketagihan internet dan FoMO. Jadual 6 memaparkan perhubungan yang signifikan antara ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan responden. Buktinya, nilai korelasi (r) bersamaan .342 yang signifikan pada aras keyakinan 0.01. Maka, dapatan analisis menunjukkan, semakin tinggi tahap ketagihan internet, semakin tinggi tahap FoMO dalam kalangan pelajar luar bandar di Negeri Selangor.

Jadual 6 Korelasi antara ketagihan internet dan FoMO

Pemboleh ubah	1	2
1. Ketagihan internet	-	
2. <i>Fear of Missing Out</i>	0.342**	-

** $p < 0.01$

PERBINCANGAN

Kajian yang dijalankan ini adalah untuk mengkaji tahap ketagihan internet dan FoMO serta mengkaji hubungan antara ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan pelajar sekolah menengah di luar bandar. Secara umumnya, dapatan kajian menunjukkan bahawa separuh daripada pelajar dalam kajian ini mengalami ketagihan internet yang ringan. Dapatan kajian ini adalah konsisten dengan dapatan kajian oleh Johari & Raja Shahrina (2012); Raja Kumar et al., (2018); dan Siti Munirah et al., (2023) di mana responden terdiri daripada pelajar Tingkatan 4 yang mempunyai tahap ketagihan internet ringan. Hal ini disebabkan oleh sebahagian responden kajian ini tinggal di asrama dan hanya berpeluang menggunakan internet apabila dibenarkan pulang ke rumah tatkala cuti sekolah ataupun di hujung minggu. Sehubungan itu juga, lokasi kajian yang dikaji adalah di kawasan luar bandar menyebabkan liputan capaian internet lemah. Ini menjadikan responden sukar mendapatkan akses yang baik dan mengehadkan masa penggunaan internet.

Meskipun begitu, terdapat kajian lepas yang menyatakan pelajar Tingkatan 4 telah mengalami ketagihan internet Abdul Aziz et al., (2018) dan makin ketara sepanjang tempoh pandemik Covid-19 (Shehata & Abdeldaim, 2021; Siste et al., 2021). Dapatan ini berbeza dengan kajian yang lain mungkin disebabkan perbezaan dalam latar belakang populasi yang dikaji (Siti Umi et al., 2020) iaitu lokasi tinggal di luar bandar dan capaian internet yang masih lemah. Walau bagaimanapun, pelajar yang mempunyai tahap ketagihan internet yang rendah tidak boleh dibiarkan tanpa pantauan kerana mereka berpotensi untuk mengalaminya disebabkan keinginan untuk berada dalam talian.

Seterusnya, tahap FoMO menunjukkan majoriti responden dalam kajian ini berada pada tahap sederhana. Dapatan kajian ini tidak sama dengan dapatan kajian lepas iaitu Rafiza et al., (2019) dan Syamsul Anwar et al., (2022) yang menyatakan tahap FoMO adalah rendah. Sebaliknya, dapatan ini membuktikan FoMO telah wujud dalam kalangan pelajar di negara ini, sama seperti pelajar di negara jiran Indonesia, Akbar et al., (2018) dan (Anwar et al., 2020) dan tidak mustahil fenomena ini akan berleluasa di negara ini. Remaja yang mengalami FoMO ini jika dibiarkan akan berhadapan dengan masalah emosi yang lain seperti tekanan, kebimbangan, kemurungan dan perasaan rendah diri akibat tidak dapat memenuhi kepuasan dirinya.

Memfokuskan kepada hubungan, hasil analisis kajian ini menunjukkan ketagihan internet dikaitkan dengan FoMO di mana terdapat hubungan yang signifikan positif di antara pemboleh ubah ini. Dapatan kajian ini sama dengan kajian lepas yang mengkaji pemboleh ubah yang sama yang telah dijalankan oleh Anastasya et al., (2022); Kargin et al., (2020); Metin-Orta, (2020); Shah et al., (2021) bahawa ketagihan internet mempunyai korelasi yang positif dengan FoMO. Berdasarkan dapatan tersebut, individu yang mengalami ketagihan internet berpotensi mengalami FoMO kerana kedua-dua masalah ini saling berkait antara satu dengan yang lain. Hal ini kerana, semakin pelajar mengalami ketagihan internet, semakin pelajar mengalami perasaan untuk terus kekal berhubung di atas talian.

LIMITASI KAJIAN DAN CADANGAN

Kajian rintis yang dijalankan ini mempunyai limitasi. Saiz sampel dalam kajian ini adalah kecil kerana melibatkan 5 buah sekolah menengah luar bandar dan tidak boleh digeneralisasikan kepada seluruh pelajar di Negeri Selangor mahupun di seluruh negara. Kajian ini juga adalah merupakan kajian rintis bagi mengenal pasti pelajar memahami setiap item soal selidik sebelum kajian sebenar dijalankan.

Untuk kajian yang akan datang, pengkaji mencadangkan agar sampel kajian diperluaskan dengan melibatkan keseluruhan pelajar Tingkatan 4 untuk melihat tahap ketagihan internet dan FoMO secara menyeluruh atau melibatkan lokasi kajian di bandar. Tambahan lagi, pengkaji akan datang boleh mengaitkan ketagihan internet, FoMO dan isu psikologi yang lain seperti kemurungan, kebimbangan, tekanan, kesunyian, buli siber, pornografi dan sebagainya.

IMPLIKASI KAJIAN

Implikasi kajian ini penting dalam membantu pihak berkaitan seperti penggubal dasar, kerajaan mahupun pakar professional merancang dan memberikan intervensi yang sesuai dan efektif bagi merawat remaja yang mengalami ketagihan internet dan FoMO. Selain itu, dapatan yang diperoleh ini penting dalam memahami kaitan antara ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan pelajar.

KESIMPULAN

Dapatan daripada kajian ini mendapati bahawa tahap ketagihan internet dan FoMO dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar adalah berada di tahap ringan dan sederhana. Walau bagaimanapun, kajian ini mendapati ketagihan internet dikaitkan dengan FoMO dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar.

ACKNOWLEDGMENTS

Pengkaji mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) kerana telah memberikan tajaan Hadiah Latihan Persekutuan (HLP) dan Cuti Belajar Sepenuh Masa. Terima kasih juga kepada KPM kerana memberikan kebenaran untuk mendapatkan data kajian. Untuk yang terakhir, terima kasih kepada Penyelia dan Penyelia Bersama yang membantu dari mula hingga ke akhir.

RUJUKAN

- Abdul Aziz, M., Wan Ismail, W., Bahar, N., Mahadevan, R., & Azhar Shah, S. (2018). Internet Addiction Among Secondary School Students In Klang Valley, Malaysia: What Is The Association With Depressive Symptoms, Anxiety Symptoms, And Self- Esteem. *International Medical Journal Malaysia*, 17(2), 17–26. <https://doi.org/10.31436/IMJM.V17I2.267>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* Washington, DC (5th ed.).
- Amirah Atiqah, M. I. F. (2022). *Hubungan Antara Fear of Missing Out dan Ketagihan Media Sosial Dalam Kalangan Pelajar ISMP Matematik Tahun 1*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Anastasya, Y. A., Hadiah, C. M., Amalia, I., & Suzanna, E. (2022). Correlation Between Fear of Missing Out and Internet Addiction in Students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.14038>
- Anwar, Z., Fury, E. D., & Fauziah, S. R. (2020). The Fear of Missing Out and Usage Intensity of Social Media. *Advance in Social Sciences, Education and Humanities Research*, 395, 183–187. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.038>
- Atini, A., Siti Haziqah, S., Siti Marhamah, K. A., & Aimi Khairunnisa, A. K. (2021). Hubungan Kesunyian Dengan Ketagihan Internet Dalam Kalangan Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka Semasa Pandemik Covid-19. *Jurnal 'Ulwan*, 6, 65–79.
- Awang Koding, C. T., & Zunaidah, T. (2018). Hubungan Antara Ketagihan Internet Dengan Pencapaian Akademik Dalam Kalangan Pelajar Universiti Malaysia Terengganu (UMT). *Governas, Institusi & Pengurusan Kewangan*, 420–428.
- Aygar, H., Goktas, S., Zencirci, S. A., Alaiye, M., Onsuz, M. F., & Metintas, S. (2019). Association between fear of missing out in social media and problematic internet use in university students. *Dusunen Adam - The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(4), 302–308. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00044>
- Chong Guan, N., Isa, S. M., Hashim, A. H., Pillai, S. K., & Harbajan Singh, M. K. (2012). Validity of the Malay version of the internet addiction test: A study on a group of medical students in Malaysia. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 27(2). <https://doi.org/10.1177/1010539512447808>
- Cooper, D., & Schindler, P. (2011). *Business Research Methods* (11th ed.). Mc Graw Hill.
- Davis, R. . (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*,

- 17, 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Franchina, V., Abeele, M. Vanden, van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2319). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Gupta, R., Taneja, N., Anand, T., Gupta, A., Gupta, R., Jha, D., & Singh, S. (2021). Internet Addiction, Sleep Quality and Depressive Symptoms Amongst Medical Students in Delhi, India. *Community Mental Health Journal*, 57, 771–776. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00697-2>
- Hootsuite. (2022). *The Global Data of Digital 2022*. <https://www.hootsuite.com/resources/digital-trends>
- Internet World Stats. (2022). *World Internet Usage and Population Statistics*. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Jamaluddin, A. R., Ahlam, A. A., Aris, A. R., Shahnli Asmar, S., & Zaiha, A. (2020). The influence of mobile phone addiction on academic performance among teenagers. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(3), 408–424. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3603-25>
- Johanson, G. A., & Brooks, G. P. (2009). Initial Scale Development : Sample Size for Pilot Studies. *Educational and Psychological Measurement*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/0013164409355692>
- Johari, H., & Raja Shahrina, R. A. R. (2012). Ketagihan Penggunaan Internet Di Kalangan Remaja Sekolah Tingkatan 4 Bi bandaraya Johor Bahru. *Journal of Technical, Vocational & Engineering Education*, 6, 23–43. <http://eprints.utm.my/26348/1/JTVEE-06-2012-003.pdf>
- Kargin, M., Türkben Polat, H., & Coşkun Şimşek, D. (2020). Evaluation of internet addiction and fear of missing out among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1–6. <https://doi.org/10.1111/ppc.12488>
- Karimy, M., Parvizi, F., Rouhani, M. R., Griffiths, M. D., Armoon, B., & Fattah Moghaddam, L. (2020). The association between internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students. *Journal of Addictive Diseases*. <https://doi.org/10.1080/10550887.2020.1762826>
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of Missing Out and Smartphone Addiction Mediates the Relationship Between Positive and Negative Affect and Sleep Quality Among Chinese University Students. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00877>
- Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2021). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, 2022(107086). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086>
- Masaeli, N., & Farhadi, H. (2021). Internet Addiction and Depression in Iran: Investigating the Mediating Roles of Loneliness and Disordered Sleep and Moderating Role of Gender. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43(4), 407–423. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09447-9>
- Masoed, E. S., Omar, R. A. E. A. T., El Magd, A. N. A., & Elashry, R. S. (2021). Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*, 3(1), 69–78. www.paediatricnursing.net
- Metin-Orta, I. (2020). Fear of Missing Out , Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67–73. <https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>
- Muhamaad Razis, I. (2021). Gangguan sindrom Fomo. *Harian Metro Online*. <https://www.hmetro.com.my/WM/2021/01/661896/gangguan-sindrom-fomo>
- Nor Subhi, J., Idayu Badilla, I., NorFazilah, A., Rozita, H., Baidi, Ba., & Rafidah, H. (2022). Internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress symptoms among allied health students in Malaysia. *Medical Journal of Indonesia*, 31, 56–61. <https://doi.org/10.13181/MJI.OA.225820>
- Norshakirah, A., Md Jan, N., Said Jadid, A., & Muhammad Muhaimin, M. S. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(996), 1–18. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Nur Ainaa, A., & Wan Mohd Azam, W. M. Y. (2020). The Relationship Between Internet addiction and Depressive Symptoms Among Undergraduates student of UTM. *Jurnal Kemanusiaan*, 18(1), 133–139.
- Nur Anisha Syafiqah, R. E., & Siti Aishah, Y. (2020). Hubungan Antara Ketagihan Internet Dengan Gaya Pembelajaran Dalam Kalangan Pelajar Universiti Teknologi MARA (UiTM) Jengka Cawangan Pahang. *Jurnal Sains Sosial: Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 33–42. <http://www.kuim.edu.my/journal/index.php/JSS/article/view/657>
- O’Connell, C. (2020). How FOMO (fear of missing out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83–102.
- Parent, N., Dadgar, K., Xiao, B., Hesse, C., & Shapka, J. D. (2021). Social Disconnection During COVID-19:

- The Role of Attachment, Fear of Missing Out, and Smartphone Use. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 748–763. <https://doi.org/10.1111/JORA.12658>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rafiza, K., Siti Azrehan, A., & Noor Fadzilah, R. (2019). Kajian Rintis : Kelaziman dan Akibat Mengalami FOMO di Kalangan Warga KUIS. *5th International Conference on Information Technology and Society*, 30–37.
- Raja Kumar, M., Siti Khadijah, M. H., & Supriyanto. (2018). A Study on internet addiction among teenagers in Selangor State of Malaysia. *MATEC Web of Conferences* 218, 03018. <https://doi.org/10.1051/mateconf/201821803018>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110(106487). <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668–672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Servidio, R. (2021). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8>
- Shah, A., DeSousa, A., & Lodha, P. (2021). Relationship between internet addiction and online fear of missing out among Mumbai youth. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 73–85. <https://doi.org/10.25215/0901.010>
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drug*, 22(5), 353–365.
- Shehata, W. M., & Abdeldaim, D. E. (2021). Internet addiction among medical and non-medical students during COVID-19 pandemic, Tanta University, Egypt. *Environmental Science and Pollution Research*, 28, 59945–59952. <https://doi.org/10.1007/s11356-021-14961-9>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Murtani, B. J., Christian, H., Limawan, A. P., Siswidiani, L. P., & Adrian. (2021). Implications of COVID-19 and Lockdown on Internet Addiction Among Adolescents: Data From a Developing Country. *Frontiers in Psychiatry*, 12(665675). <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.665675/BIBTEX>
- Siti Munirah, A. K., Shahlan, S., & Saemah, R. (2023). Kemurungan dan Penggunaan Internet dalam kalangan Pelajar Tingkatan 4 di Kawasan Luar Bandar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(5).
- Siti Umi, F. A., Noorzurani, R., Sajaratulnisah, O., Guan, N. C., & Mohamad Rodi, I. (2020). Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction (IA) Among National Primary School Children in Malaysia. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 1560–1571. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00077-2>
- Sowndarya, T. ., & Pattar, M. . (2018). Pattern of internet addiction among urban and rural school students, Mangaluru, India: a comparative cross-sectional study. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 5(5), 1750–1754. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20183005>
- Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia. (2020). *The Internet Users Survey 2020*. <http://www.mcmc.gov.my>
- Syamsul Anwar, S. I., Akehsan, D., Nur Wahida, M. P., & Jayachandran, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) and its relation with Depression and Anxiety among University Students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 7(20), 233–238. <https://doi.org/10.21834/ebpj.v7i20.3358>
- Woon, Y. H., Nurulhaidah, D., & Nor Farhah, R. (2021). An assessment of internet addiction among pre-university students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 29(1), 221–228. <https://doi.org/10.47836/PJSSH.29.1.13>
- Ying Ying, C., S Maria, A., Kuang Kuay, L., Siew Man, C., Azli, B., Miaw Yn, L., Norhafizah, S., Mohd Azahadi, O., Noor Ani, A., & Normala, I. (2021). Association of Internet Addiction with Adolescents' Lifestyle: A National School-Based Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(168). <https://doi.org/10.3390/IJERPH18010168>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. www.liebertpub.com