BAB 3

KETAGIHAN DAN KESERONOKAN DIGITAL

Mohd Khairy Kamarudin, Nasiibah Ramli dan Radhiahtul Raehan Mustafa

3.1 PENDAHULUAN

Jika Bab 2 telah memetakan definisi remaja digital Malaysia dan bagaimana mereka menggunakan gajet, Bab 3 ini menyelami persoalan yang lebih mendalam: mengapa mereka terus menggunakannya walaupun dalam keadaan yang mungkin tidak sihat dan apakah mekanisme psikologi yang menjadikan gajet begitu sukar untuk ditinggalkan. Dua aspek utama yang menjadi teras perbincangan bab ini ialah ketagihan gajet dan keseronokan digital, dua dimensi yang kelihatan berbeza pada permukaannya tetapi pada hakikatnya saling berkaitan secara mendalam dalam membentuk tabiat penggunaan digital remaja.

Satu kajian empirikal yang telah dijalankan oleh pasukan penulis buku ini terhadap 940 orang pelajar sekolah menengah di Johor dan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur (KL) mendedahkan gambaran yang kompleks: 53.5% mengakui banyak menghabiskan masa dengan gajet, 27.9% mengakui gagal mengurangkan masa penggunaan walaupun telah mencuba dan 81.8% bersetuju bahawa mereka berasa seronok apabila menggunakan gajet. Tiga angka ini secara kolektif menggambarkan realiti bahawa keseronokan yang ditawarkan oleh

gajet bukan sekadar pengalaman sampingan, tetapi merupakan enjin utama yang menggerakkan penggunaan berulang sehingga berkembang menjadi corak yang menyerupai ketagihan.

Bab ini akan menelusuri kedua-dua aspek ini secara sistematik, bermula dengan kerangka konseptual dan teoretikal, diikuti dengan sorotan literatur yang relevan, perbincangan tentang mekanisme neuropsikologi yang mendasari kedua-dua fenomena ini, analisis dapatan kajian tempatan yang diperoleh dan akhirnya perbincangan tentang implikasinya kepada remaja Malaysia. Pendekatan yang digunakan adalah bersifat holistik dan menghubungkan bukti saintifik dengan realiti kehidupan seharian remaja, agar pemahaman yang dihasilkan dapat memberikan panduan yang bermakna kepada pendidik, ibu bapa dan pembuat dasar.

3.2 KETAGIHAN GAJET

Bahagian ini menyusun perbincangan kepada tiga subtopik, iaitu Definisi Ketagihan Gajet; Ketagihan Tingkah Laku dalam Kerangka Diagnostik Antarabangsa; dan Skala dan Prevalens Ketagihan Gajet Global. Pembahagian ini bertujuan memudahkan pembaca menelusuri hujah secara tersusun dan menghubungkannya dengan perbincangan bab secara keseluruhan.

3.2.1 Definisi Ketagihan Gajet

Ketagihan gajet boleh ditakrifkan sebagai penggunaan peranti elektronik secara berlebihan sehingga membentuk corak tingkah laku yang bersifat obsesif dan kompulsif, yang mengganggu keupayaan individu untuk menikmati aspek-aspek lain kehidupan serta memenuhi keperluan perkembangan yang seimbang (Gundagi & R, 2023). Ketagihan gajet sering disamakan dengan ketagihan bahan psikoaktif dari sudut manifestasi tingkah lakunya, memandangkan kedua-duanya melibatkan perubahan pada sistem ganjaran dalam otak, penggunaan sebagai mekanisme pelarian daripada emosi negatif, masalah dan

kebosanan, serta kesukaran untuk berhenti apabila penggunaan telah mencapai tahap yang berlebihan.

Kwon et al. (2013) mendefinisikan kebergantungan terhadap gajet sebagai masalah tingkah laku tidak berperaturan yang menyebabkan individu tidak mampu mengawal penggunaannya sehingga menjejaskan fungsi kehidupan seharian. Takrifan ini menekankan dua elemen utama iaitu kehilangan kawalan (*loss of control*) dan gangguan fungsi (*functional impairment*) sebagai penanda aras ketagihan yang memerlukan perhatian klinikal. Babadi-Akashe et al. (2014) turut menjelaskan bahawa penggunaan gajet yang bermasalah boleh menyebabkan peningkatan tahap tekanan dan menyukarkan pengurusan aktiviti harian akibat ketidakupayaan individu mengawal pergantungan terhadap gajet.

Simptom-simptom utama ketagihan gajet sebagaimana dikenal pasti dalam kajian-kajian terdahulu merangkumi ketidakupayaan untuk mengurangkan atau menghentikan penggunaannya, kecenderungan menyembunyikan masa atau kekerapan penggunaan daripada orang lain, serta kecenderungan memanjangkan tempoh penggunaan tanpa mengambil kira akibat negatifnya terhadap kesihatan, pencapaian akademik mahupun hubungan sosial (Surat et al., 2021). Simptom-simptom ini menggambarkan persamaan yang ketara antara ketagihan gajet dengan profil ketagihan tingkah laku yang lebih luas.

3.2.2 Ketagihan Tingkah Laku dalam Kerangka Diagnostik Antarabangsa

Perkembangan penting dalam bidang psikiatri ialah pengiktirafan rasmi ketagihan permainan video sebagai gangguan kesihatan mental yang boleh didiagnosis. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengklasifikasikan *gaming disorder* dalam Klasifikasi Penyakit Antarabangsa edisi ke-11 (ICD-11) sebagai gangguan mental yang dicirikan oleh pola permainan yang berterusan atau berulang, sama ada dalam talian atau luar talian, yang didahulukan di atas kepentingan lain dalam kehidupan dan tetap diteruskan walaupun boleh membawa kesan negatif. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*