BAB 4

KELESUAN DAN KESUNYIAN PELAJAR KETAGIH GAJET

Faqryza Mardeyah Ab Latif, Farah Adibah Ibrahim dan Akmaliza Abdullah

4.1 PENDAHULUAN

Bab 3 telah mendedahkan keseronokan digital dan mekanisme neuropsikologi ketagihan gajet yang membentuk hubungan yang kuat antara remaja dan peranti digital mereka. Bab ini meneruskan penelitian tersebut dengan meneliti dua kesan yang lebih halus iaitu kelesuan dan kesunyian. Berbeza dengan ketagihan yang muncul dalam bentuk penggunaan berlebihan, kelesuan dan kesunyian pula memberi kesan secara lebih senyap, meresap perlahan-lahan ke dalam kualiti kehidupan seharian seorang pelajar tanpa sedar.

Menerusi kajian yang telah dijalankan oleh pasukan penulis, 42.2% (Item 3.1) mengakui bahawa penggunaan gajet yang lama menyebabkan keletihan fizikal dan 39.5% (Item 3.2) melaporkan kelesuan dan penurunan motivasi akibat penggunaan gajet sepanjang hari. Pada masa yang sama, majoriti besar pelajar iaitu 92.5% (Item 2.1) menafikan bahawa gajet menyebabkan mereka kekurangan rakan. Dua set angka ini, yang kelihatan bercanggah pada permukaannya, sebenarnya menceritakan kisah yang lebih kompleks tentang bagaimana teknologi digital membentuk semula dimensi fizikal dan sosial kehidupan remaja Malaysia.

Bab ini meneliti kelesuan dan kesunyian sebagai dua aspek yang berasingan namun saling berkaitan dalam konteks ketagihan gajet. Perbincangan merangkumi definisi dan kerangka teoretikal, mekanisme bagaimana gajet menyumbang kepada kelesuan fizikal dan mental, dinamika hubungan antara penggunaan gajet dan kesunyian dalam konteks Malaysia, analisis mendalam dapatan kajian empirikal dan akhirnya implikasi kepada kesejahteraan sosial dan fizikal pelajar secara menyeluruh.

4.2 KELESUAN DIGITAL: DEFINISI, JENIS DAN MEKANISME

Bahagian ini menyusun perbincangan kepada tiga subtopik, iaitu Kelesuan dalam Konteks Digital; *Blue Light*, Melatonin dan Kitaran Tidur; dan Kelelahan Kognitif dan Kelesuan Perhatian. Gabungan subtopik ini membentuk gambaran yang lebih menyeluruh tentang isu yang sedang dibincangkan.

4.2.1 Kelesuan dalam Konteks Digital

Kelesuan, dalam takrifan perubatan dan psikologi, merujuk kepada perasaan keletihan yang melampau, berterusan dan merosakkan yang mengganggu keupayaan individu untuk berfungsi dan melakukan aktiviti harian secara normal. Kelesuan kronik yang berterusan selama lebih enam bulan dikategorikan sebagai masalah klinikal yang memerlukan penilaian perubatan (Jaime-Lara et al., 2020). Simptom utama kelesuan merangkumi perasaan penat yang mendalam dan berterusan walaupun selepas berehat, ketidakupayaan tenaga yang merosakkan, kelemahan fizikal dan penurunan kognitif yang nyata termasuk kesukaran menumpukan perhatian dan keupayaan memori yang merosot.

Bagi konteks penggunaan gajet yang berlebihan, kelesuan yang dialami oleh remaja boleh dikategorikan kepada tiga jenis yang saling berkaitan. Pertama, *kelesuan fizikal* yang berpunca daripada postur

badan yang tidak baik semasa menggunakan gajet, keregangan otot mata akibat pendedahan skrin yang berpanjangan dan kurangnya pergerakan fizikal. Kedua, *kelesuan kognitif* atau kelelahan mental yang berlaku apabila otak dipaksa untuk memproses sejumlah besar maklumat visual dan rangsangan digital dalam tempoh yang panjang tanpa rehat yang mencukupi. Ketiga, *kelesuan emosi* yang terhasil daripada keadaan tekanan berterusan akibat interaksi media sosial, tekanan rakan sebaya dalam talian dan pendedahan kepada kandungan digital yang mencetuskan emosi.

Banyak kajian menunjukkan kelesuan dalam kalangan pelajar sekolah menengah ialah masalah yang telah lama dikenal pasti sebelum era digital. Antaranya, kajian Ming et al. (2011) yang melibatkan 1,941 pelajar sekolah menengah di Amerika Syarikat mendapati bahawa 80% pelajar melaporkan rasa mengantuk pada hari persekolahan, berbanding kurang daripada satu perempat pada hujung minggu. Ini menunjukkan bahawa kelesuan bukan sekadar pengalaman subjektif, tetapi mempunyai implikasi nyata terhadap prestasi akademik. Masalah insomnia seperti kesukaran untuk tidur dan kerap terjaga pada waktu malam berkait secara signifikan dengan pencapaian akademik yang lebih rendah. Menurut kajian tersebut, nisbah ods (odds ratio) ialah 2.35, menunjukkan perbezaan kebarangkalian yang ketara antara kumpulan yang mengalami masalah tidur dengan kumpulan yang tidak mengalaminya.

4.2.2 *Blue Light*, Melatonin dan Kitaran Tidur

Salah satu mekanisme paling penting yang menjelaskan bagaimana gajet menyebabkan kelesuan ialah gangguan kitaran tidur akibat pendedahan *blue light* (cahaya biru). Kajian Alam et al. (2024) yang meneliti kesan pendedahan *blue light* daripada peranti elektronik terhadap *circadian rhythm* (seperti jam badan manusia) dan gangguan tidur dalam kalangan pelajar remaja dan dewasa muda mendapati bahawa pendedahan berlebihan kepada *blue light* daripada telefon pintar, komputer riba dan tablet boleh menyebabkan gangguan tidur