BAB 7

KESEJAHTERAAN MENTAL PELAJAR DALAM ERA DIGITAL

Nadhirah Muhamad Arib, Mohd Hafiz Mohd Dasar dan Muhammad Talhah Ajmain @ Jima'ain

7.1 PENDAHULUAN

Enam bab terdahulu telah memetakan pelbagai dimensi yang membentuk jiwa digital remaja Malaysia, daripada ketagihan dan keseronokan, kepada kelesuan dan kesunyian, pengaruh rakan sebaya, hinggalah kepada kemarahan, permusuhan dan gelagat agresif. Bab 7 merupakan teras buku ini, menghimpunkan semua aspek penelitian tersebut ke dalam gambaran yang lebih menyeluruh tentang kesejahteraan mental pelajar dalam era digital. Berbeza dengan bab-bab terdahulu yang meneliti dimensi-dimensi spesifik, bab ini memandang kesejahteraan mental sebagai aspek holistik yang merangkumi manfaat, risiko, pergantungan psikologi dan keseimbangan yang diperlukan untuk jiwa yang sihat.

Kajian yang dijalankan memberikan gambaran yang kompleks. Pada satu pihak, 70.3% pelajar bersetuju bahawa gajet meningkatkan pengetahuan mereka, manakala 38.9% berpendapat bahawa gajet membantu meningkatkan motivasi untuk berjaya. Angka ini mencerminkan manfaat gajet terhadap perkembangan intelektual dan motivasi pelajar. Namun, dapatan yang sama turut menunjukkan

beberapa kesan yang perlu diberi perhatian. Sebanyak 29.5% pelajar tidak pasti sama ada mereka berasa resah tanpa gajet, 31.5% melaporkan peningkatan mood hasil penggunaan gajet dan 35.8% mengakui bahawa gajet menyebabkan mereka kurang melakukan aktiviti fizikal. Paradoks ini, iaitu manfaat yang nyata wujud bersama risiko yang ketara, merupakan teras kepada pemahaman tentang kesejahteraan mental dalam era digital.

Bab ini akan meneliti dimensi kesejahteraan mental secara sistematik melalui lapan item yang mengukur pelbagai dimensi pengalaman psikologi berkaitan gajet. Perbincangan dimulakan dengan kerangka konseptual kesejahteraan mental yang relevan untuk konteks digital, diikuti dengan sorotan dua perspektif utama dalam literatur iaitu perspektif risiko dan perspektif manfaat, sebelum beralih kepada analisis mendalam dapatan kajian empirikal. Bab ini diakhiri dengan perbincangan tentang model keseimbangan digital dan implikasi kepada kesejahteraan pelajar Malaysia secara menyeluruh.

7.2 KESEJAHTERAAN MENTAL DALAM ERA DIGITAL

Pembahagian dalam bahagian ini dibahagikan kepada tiga subtopik, iaitu Kesejahteraan Mental: Dimensi dan Takrifan; Hipotesis Goldilocks Digital: Mencari Keseimbangan; dan Perspektif Manfaat: Potensi Positif Gajet. Pembahagian ini bertujuan memudahkan pembaca menelusuri hujah secara tersusun dan menghubungkannya dengan perbincangan bab secara keseluruhan.

7.2.1 Kesejahteraan Mental: Dimensi dan Takrifan

Kesejahteraan mental, dalam kerangka psikologi positif kontemporari, bukan sekadar ketiadaan penyakit mental, tetapi mencerminkan keadaan berfungsi dengan baik secara psikologi, emosi dan sosial. Penulisan Surat et al. (2021) yang melibatkan pelatih Gen Z di Malaysia mendefinisikan kesejahteraan mental dari sudut kesihatan mental yang meliputi tahap kemurungan, kebimbangan, tekanan dan kualiti tidur.

Namun, definisi yang lebih komprehensif turut merangkumi dimensi eudaimonik, iaitu rasa bermakna, matlamat yang jelas, perkembangan diri dan hubungan positif dengan orang lain, yang semakin diberi perhatian dalam kajian kesejahteraan kontemporari.

Bagi konteks penggunaan gajet, kesejahteraan mental perlu dinilai berdasarkan dua paksi utama. Paksi pertama ialah fungsi psikologi positif, iaitu kemampuan pelajar untuk belajar, membina hubungan yang bermakna, mengekalkan motivasi dan merasai kehidupan yang bermakna, serta menilai sama ada penggunaan gajet menyokong atau melemahkan fungsi-fungsi ini. Paksi kedua ialah ketiadaan atau keterukan simptom psikologi negatif, sama ada penggunaan gajet meningkatkan risiko kemurungan, kebimbangan, tekanan, pergantungan psikologi, atau gangguan tidur. Kedua-dua paksi ini perlu dinilai serentak kerana kehadiran pengalaman positif tidak semestinya bermakna ketiadaan pengalaman negatif dan sebaliknya.

7.2.2 Hipotesis Goldilocks Digital: Mencari Keseimbangan

Kajian oleh Przybylski dan Weinstein (2017) yang melibatkan lebih daripada 120,000 remaja Inggeris berusia 15 tahun memberikan kerangka teoretikal yang penting untuk memahami hubungan antara masa skrin dan kesejahteraan mental. Melalui Hipotesis Goldilocks Digital, yang menekankan penggunaan teknologi pada tahap yang sederhana dan seimbang, mereka mencadangkan bahawa hubungan antara penggunaan skrin digital dengan kesejahteraan mental berbentuk kuadratik dan bukannya linear. Penggunaan pada tahap sederhana tidak menunjukkan kaitan yang ketara dengan penurunan kesejahteraan, manakala penggunaan yang berlebihan mula menunjukkan kaitan negatif yang semakin kuat dengan kesejahteraan mental. Sebaliknya, pelajar yang langsung tidak menggunakan skrin juga tidak menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi berbanding pengguna sederhana. Dapatan ini mencadangkan bahawa penggunaan digital pada tahap yang sesuai mungkin mempunyai nilai positif dalam kehidupan yang semakin terhubung secara digital.