BAB 9

JIWA DIGITAL REMAJA MALAYSIA

Siti Nurjanah Mastor Mustafa, Siti Nur Hadis A Rahman dan
Nur Najwa Hanani Abd Rahman

9.1 PENDAHULUAN

Lapan bab sebelumnya telah memberikan gambaran yang menyeluruh tentang jiwa digital remaja Malaysia. Bab 2 memetakan siapa mereka dan bagaimana mereka menggunakan gajet. Bab 3 menjelaskan mekanisme neuropsikologi yang menjadikan gajet sukar ditinggalkan. Bab 4 meneliti kelesuan dan kesunyian yang semakin berleluasa. Bab 5 mengupas bagaimana rakan sebaya membentuk tabiat digital. Bab 6 meneliti aspek emosi yang paling membimbangkan. Bab 7 menimbang manfaat dan risiko penggunaan gajet terhadap kesejahteraan mental. Bab 8 pula membincangkan aspek yang paling unik dalam konteks Malaysia, iaitu gangguan gajet terhadap ibadah.

Bab akhir ini bukan sekadar ringkasan, tetapi merupakan sintesis yang menghubungkan dapatan daripada bab-bab sebelumnya untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang realiti jiwa digital remaja Malaysia. Bab ini juga membawa dapatan kajian ke arah aplikasi praktikal dengan mengemukakan cadangan kepada pendidik, ibu bapa, pembuat dasar dan remaja sendiri dalam menghadapi cabaran penggunaan gajet. Cadangan yang dikemukakan berasaskan dapatan kajian, mengambil kira nilai dan keperluan remaja, serta disesuaikan dengan konteks Malaysia.

Bagi menjelaskan maksud istilah teras yang mendasari perbincangan dalam buku ini, "jiwa digital" merujuk kepada keseluruhan keadaan dalaman remaja yang merangkumi pemikiran, emosi, hubungan sosial dan kerohanian yang dibentuk melalui interaksi berterusan dengan teknologi digital. Konsep ini menjadi landasan untuk memahami bagaimana penggunaan gajet bukan sahaja mempengaruhi kehidupan remaja pada masa kini, malah berpotensi membentuk kesejahteraan, tingkah laku dan hubungan mereka pada masa hadapan.

Berdasarkan sintesis 11 aspek yang diukur, jiwa digital remaja Malaysia boleh dilihat melalui tiga kategori yang mempunyai tahap risiko yang berbeza. Pertama, jiwa digital seimbang, iaitu majoriti remaja yang memperoleh manfaat kognitif dan sosial daripada gajet, di samping masih mengekalkan kawalan diri, hubungan bersemuka dan penghayatan ibadah. Kedua, jiwa digital berisiko, iaitu kumpulan yang menunjukkan tanda-tanda awal ketidakseimbangan, seperti kesukaran mengawal masa penggunaan (27.9%), keletihan fizikal (42.2%) atau gangguan tumpuan ibadah (35.0%). Ketiga, jiwa digital bergantung, iaitu kelompok kecil yang menunjukkan penanda pergantungan psikologi, seperti keresahan tanpa gajet (12.9%) dan rasa hilang makna hidup tanpa gajet (6.9%). Klasifikasi ini tidak bersifat kekal kerana seseorang remaja boleh berubah daripada satu kategori kepada kategori yang lain bergantung pada perubahan tabiat, persekitaran dan corak penggunaan gajet. Jadual 9.1 memaparkan tahap setiap aspek yang menjadi asas kepada klasifikasi tersebut.

9.2 PROFIL JIWA DIGITAL REMAJA MALAYSIA

Bahagian ini menyusun perbincangan kepada dua subtopik, iaitu Jenis dan Tahap Jiwa Digital Remaja dan Tiga Tema Silang yang menghubungkan semua dapatan. Susunan ini membolehkan pembaca mengikuti perbincangan secara sistematik dan berperingkat sebelum rumusan dibuat pada akhir bahagian.

Jadual 9.1 Profil jiwa digital remaja Malaysia, sintesis 11 aspek

Jenis	Tahap	Dapatan Paling Ketara	Implikasi Dasar
Ketagihan Gajet	Sederhana	53.5% banyak guna; 27.9% gagal kurang penggunaan	Intervensi awal diperlukan
Kesunyian	Rendah	92.5% nafi kekurangan rakan; 93.2% nafi kurang rapat	Hubungan sosial masih terjaga, perkuat
Kelesuan	Sederhana	42.2% keletihan fizikal; 39.5% kurang motivasi	Pengurusan masa skrin perlu dididik
Keseronokan	Tinggi	81.8% seronok; 84.6% guna untuk hilang bosan	*Risiko pelarian diri (escapism)*, salurkan ke positif
Pengaruh Rakan	Sederhana	39.1% pengaruh langsung permainan video (tertinggi)	Pendekatan kumpulan lebih berkesan
Kesejahteraan	Dwi-dimensi	70.3% ilmu bertambah; 35.8% kurang aktif fizikal	Manfaat ada, risiko perlu ditangani
Gelagat Agresif	Rendah	84.5% nafi ikut aksi ganas media sosial	Modal positif, kekalkan
Kemarahan	Rendah-sederhana	60.8% boleh kawal marah; 26.4% kecewa main permainan video	Regulasi emosi perlu diperkukuh
Permusuhan	Rendah	83.4% nafi salahkan orang lain; 24.7% cemburu gajet lebih baik	Perbandingan sosial digital perlu ditangani
Keagamaan	Membimbangkan	35.0% gajet ganggu ibadah (tertinggi aspek)	Intervensi rohani mendesak
Penggunaan Gajet	Tinggi-positif	84.3% suka guna untuk tugasan; 46.2% permainan video masa lapang	Penerimaan meluas, pandu ke produktif