GAJET DAN MASA DEPAN REMAJA DI MALAYSIA

Memahami cabaran, menyingkap potensi, membina generasi berwawasan

Editor
Nur Najwa Hanani Abd Rahman
Mohammad Naqib Hamdan



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

GAJET
DAN MASA DEPAN REMAJA
DI MALAYSIA

Memahami cabaran, menyingkap potensi,
membina generasi berwawasan

Editor
Nur Najwa Hanani Abd Rahman
Mohammad Naqib Hamdan

Bagaimanakah penggunaan gajet membentuk pengalaman harian dan kesejahteraan remaja dalam era digital? Berdasarkan kajian yang melibatkan 940 pelajar sekolah menengah dari 19 sekolah di Johor dan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur (KL), buku ini menghuraikan corak penggunaan gajet serta hubungannya dengan pelbagai dimensi kehidupan remaja. Menerusi sembilan bab, buku ini membincangkan profil penggunaan gajet, penggunaan digital yang bermasalah dan keseronokan digital, kelesuan dan kesunyian, pengaruh rakan sebaya, kemarahan dan tingkah laku agresif, kesejahteraan mental, serta persepsi gangguan penggunaan gajet terhadap tumpuan ibadah. Setiap perbincangan menggabungkan dapatan kajian dengan sorotan literatur yang berkaitan, di samping menilai manfaat dan risiko teknologi digital secara seimbang. Dengan mengetengahkan Model Jiwa Digital yang seimbang, karya ini menawarkan panduan intervensi holistik untuk memahami pengalaman digital remaja secara lebih menyeluruh. Berdasarkan sintesis dapatan, beberapa cadangan intervensi dikemukakan untuk pertimbangan individu, keluarga, institusi pendidikan dan pembuat dasar. Dengan menghubungkan perspektif psikologi, pendidikan dan nilai Islam, buku ini menawarkan rujukan kepada pembaca yang ingin memahami kesejahteraan remaja dalam persekitaran digital secara lebih kritis, kontekstual dan berasaskan bukti.

UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA
Penerbit
UTM Press

ISBN 978-983-52-
9 789835 222412
RM50.00

GAJET DAN MASA DEPAN REMAJA DI MALAYSIA
Memahami cabaran, menyingkap potensi, membina generasi berwawasan

GAJET
DAN MASA DEPAN
REMAJA
DI MALAYSIA

Memahami cabaran, menyingkap potensi,
membina generasi berwawasan

GAJET DAN MASA DEPAN REMAJA DI MALAYSIA

Memahami cabaran, menyingkap potensi,
membina generasi berwawasan

Editor
Nur Najwa Hanani Abd Rahman
Mohammad Naqib Hamdan

Penerbit UTM Press
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA
www.penerbit.utm.my
2026

Edisi Pertama 2026
© NUR NAJWA HANANI ABD RAHMAN & MOHAMMAD NAQIB HAMDAN 2026

Hak cipta terpelihara. Tiada dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan cara apa jua sama ada dengan cara elektronik, fotokopi, mekanikal, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan & Inovasi), Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Deputy Vice-Chancellor (Research & Innovation), Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia. Negotiation is subject to royalty or honorarium estimation.

Editor: **NUR NAJWA HANANI ABD RAHMAN & MOHAMMAD NAQIB HAMDAN**
Editor penyelaras/ *Acquisition Editor*: **MAZLAN SAID**
Pereka Kulit/ *Cover Designer*: **FAHAMIN ABDUL GHANI**

Diatur huruf oleh/ *Typeset by*:
MOHAMMAD NAQIB HAMDAN & MAZLAN SAID
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA
81310 UTM Johor Bahru
Johor Darul Ta'zim, MALAYSIA

Diterbitkan di Malaysia oleh /
Published in Malaysia by:
PENERBIT UTM PRESS
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA
81310 UTM Johor Bahru
Johor Darul Ta'zim, MALAYSIA
(PENERBIT UTM ahli MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA – MAPIM dan anggota PERSATUAN PENERBIT BUKU MALAYSIA – MABOPA dengan no. keahlian 9101)

Dicetak di Malaysia oleh /
Printed in Malaysia by:
JASAMAX ENTERPRISE
No. 16, Jalan Kebudayaan 2
Taman Universiti
81300 Skudai
Johor Darul Ta'zim, MALAYSIA



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan
Perpustakaan Negara Malaysia
Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati dari
Perpustakaan Negara Malaysia
ISBN 978-983-52-2241-2

KANDUNGAN

Penyumbang		*vii*
Jadual		*xi*
Rajah		*xiii*
Singkatan		*xv*
Prakata		*xvii*
BAB 1	**POTRET REMAJA MALAYSIA DI ERA DIGITAL** *Nur Najwa Hanani Abd Rahman dan Mohammad Naqib Hamdan*	**1**
BAB 2	**PENGGUNAAN GAJET DALAM KALANGAN REMAJA DI MALAYSIA** *Mohammad Naqib Hamdan dan Nur Najwa Hanani Abd Rahman*	**11**
BAB 3	**KETAGIHAN DAN KESERONOKAN DIGITAL** *Mohd Khairy Kamarudin, Nasiibah Ramli dan Radhiahtul Raehan Mustafa*	**31**
BAB 4	**KELESUAN DAN KESUNYIAN PELAJAR KETAGIH GAJET** *Faqryza Mardeyah Ab Latif, Farah Adibah Ibrahim dan Akmaliza Abdullah*	**55**

BAB 5 **PENGARUH RAKAN SEBAYA TERHADAP CORAK PENGGUNAAN GAJET** **77**
Siti Suhaila Ihwani, Nur Izzati Mohamad Norzilan dan Siti Nurjanah Mastor Mustafa

BAB 6 **KEMARAHAN, PERMUSUHAN DAN GELAGAT AGRESIF PELAJAR** **99**
Nasiibah Ramli, Nadhirah Muhamad Arib dan Farah Adibah Ibrahim

BAB 7 **KESEJAHTERAAN MENTAL PELAJAR DALAM ERA DIGITAL** **121**
Nadhirah Muhamad Arib, Mohd Hafiz Mohd Dasar dan Muhammad Talhah Ajmain @ Jima'ain

BAB 8 **GANGGUAN GAJET TERHADAP TUMPUAN IBADAH** **141**
Siti Nur Hadis A Rahman, Siti Suhaila Ihwani dan Juhazren Junaidi

BAB 9 **JIWA DIGITAL REMAJA MALAYSIA** **163**
Siti Nurjanah Mastor Mustafa, Siti Nur Hadis A Rahman dan Nur Najwa Hanani Abd Rahman

INDEKS **185**

PENYUMBANG

Akmaliza Abdullah *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dari Institut Alam dan Tamadun Melayu, Universiti Kebangsaan Malaysia. Penyelidikan beliau tertumpu kepada tamadun Islam, alam dan tamadun Melayu, pengajian wanita serta pelancongan Islam.*

Faqryza Mardeyah Ab Latif *Pensyarah kanan di Sekolah Pembangunan Sumber Manusia dan Psikologi, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dalam bidang Psikologi Pendidikan dari University of Arizona. Penyelidikan beliau tertumpu kepada penyesuaian pelajar dan kesejahteraan mental.*

Farah Adibah Ibrahim *Pensyarah kanan di Sekolah Pembangunan Sumber Manusia dan Psikologi, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau aktif dalam kumpulan penyelidikan Psikologi Industri, Pekerjaan dan Organisasi, dengan tumpuan kepada kesejahteraan psikologi, kesihatan mental dan tingkah laku organisasi.*

Juhazren Junaidi *Pensyarah kanan di Jabatan Teknologi Pembelajaran Termaju, Fakulti Sains dan Teknologi Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dalam bidang Teknologi Pendidikan dari UTM dan merupakan Felo Penyelidik di Pusat Penyelidikan Fiqh Sains dan Teknologi (CFiRST), UTM.*

Mohammad Naqib Hamdan *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dalam bidang Pengajian Islam dari Universiti Malaya. Penyelidikan beliau tertumpu kepada fiqh perubatan, bioetika Islam dan* Maqasid al-Syariah.

Mohd Hafiz Mohd Dasar *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dari Universiti Kebangsaan Malaysia. Penyelidikan beliau tertumpu kepada muamalat Islam, pengurusan risiko Syariah dalam institusi perbankan Islam serta isu zakat kontemporari.*

Mohd Khairy Kamarudin *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dalam bidang perancangan harta pusaka dari UTM. Penyelidikan beliau tertumpu kepada kewangan sosial Islam, hibah, wasiat dan zakat.*

Muhammad Talhah Ajmain @ Jima'ain *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Penyelidikan beliau tertumpu kepada pendidikan Islam, kemahiran berfikir aras tinggi, pembelajaran abad ke-21 serta penggunaan teknologi dan kecerdasan buatan dalam pendidikan Islam.*

Nadhirah Muhamad Arib *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Penyelidikan beliau tertumpu kepada kaunseling dan intervensi psikososial berasaskan penghayatan Islam.*

Nasiibah Ramli *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau pernah menjalankan penyelidikan pascakedoktoran di Universiti Kebangsaan Malaysia. Kepakaran beliau merangkumi undang-undang harta intelek, pengurusannya serta isu perundangan dan Syariah kontemporari.*

Nur Izzati Mohamad Norzilan *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dalam bidang pengajian kawasan dengan tumpuan ekonomi Islam dari Universiti Kyoto, Jepun. Penyelidikan beliau tertumpu kepada institusi wakaf, zakat dan kewangan Islam.*

Nur Najwa Hanani Abd Rahman *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dari Universiti Kebangsaan Malaysia. Penyelidikan beliau tertumpu kepada dakwah komuniti dan masyarakat, Digital Dakwah, pembangunan mualaf dan isu-isu semasa.*

Radhiahtul Raehan Mustafa *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dari Universiti Putra Malaysia. Penyelidikan beliau tertumpu kepada teknologi biodiagnostik, biologi molekul dan struktur serta teknologi keselamatan makanan.*

Siti Nur Hadis A Rahman *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dari UTM dan Sarjana Pendidikan Islam dari UKM. Penyelidikan beliau tertumpu kepada Pendidikan Islam, pengajaran bahasa Arab dan pengajian al-Quran.*

Siti Nurjanah Mastor Mustafa *Penyelidik dalam bidang Pendidikan Islam di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Beliau berkelulusan PhD dari Akademi Tamadun Islam, UTM. Penyelidikan beliau tertumpu kepada pendidikan tahfiz al-Quran, khususnya Tahfiz Model Ulul Albab dan pencapaian hafazan murid.*

Siti Suhaila Ihwani *Pensyarah kanan di Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Penyelidikan beliau tertumpu kepada pendidikan Islam, pendidikan seks menurut perspektif Islam, pembangunan sahsiah remaja serta isu wanita dan keluarga dalam Islam.*

JADUAL

	Nama Jadual	Muka Surat
Jadual 2.1	Taburan responden mengikut umur	16
Jadual 2.2	Taburan responden mengikut bangsa dan agama	18
Jadual 2.3	Indikator intensiti dan corak penggunaan gajet	21
Jadual 3.1	Taburan respons ketagihan gajet	43
Jadual 3.2	Taburan respons keseronokan digital	44
Jadual 4.1	Taburan respons kelesuan	64
Jadual 4.2	Taburan respons kesunyian	67
Jadual 5.1	Taburan respons pengaruh rakan sebaya mengikut tiga faktor	87
Jadual 5.2	Perbandingan faktor pengaruh rakan sebaya mengikut jenis medium digital	91
Jadual 6.1	Taburan respons kemarahan	107
Jadual 6.2	Taburan respons permusuhan	109
Jadual 6.3	Taburan respons gelagat agresif	112
Jadual 6.4	Hierarki item risiko tertinggi dalam tiga tingkah laku emosi	115
Jadual 7.1	Taburan respons kesejahteraan mental	127
Jadual 7.2	Profil kesejahteraan mental pelajar berdasarkan tiga dimensi utama	131
Jadual 8.1	Taburan respons keagamaan	151
Jadual 8.2	Gangguan keagamaan dan mekanisme kognitif	154
Jadual 9.1	Profil jiwa digital remaja Malaysia, sintesis 11 aspek	166

RAJAH

	Nama Rajah	Muka Surat
Rajah 1.1	Kerangka konseptual penggunaan gajet kepada masa depan remaja Malaysia	9
Rajah 9.1	Model Jiwa Digital yang Seimbang dan empat peringkat intervensi	168

SINGKATAN

ATI	Akademi Tamadun Islam
COVID-19	*Coronavirus Disease* 2019
DOSM	Jabatan Perangkaan Malaysia (*Department of Statistics Malaysia*)
DSM-5	*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Edisi Kelima)
ER	*Emotion Regulation*
FOMO	*Fear of Missing Out*
FSSK	Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
GAM	General Aggression Model
ICD-11	*International Classification of Diseases* (Semakan Ke-11)
IGD	*Internet Gaming Disorder*
IPH	Institut Kesihatan Umum (*Institute for Public Health*)
MRT	*Multiple Resource Theory*
NHMS	Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (*National Health and Morbidity Survey*)
SAS-SV	*Smartphone Addiction Scale – Short Version*
SEEV	*Salience, Effort, Expectancy, Value*
SMK	Sekolah Menengah Kebangsaan
SMKA	Sekolah Menengah Kebangsaan Agama
SPSS	*Statistical Package for the Social Sciences*
STOM	*Strategic Task Overload Management*
SWT	*Subhanahu wa Ta'ala*
UNICEF	Tabung Kanak-kanak Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu
UTM	Universiti Teknologi Malaysia
WHO	Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*World Health Organization*)

PRAKATA

Buku ini lahir daripada satu soalan yang sederhana namun berat: Apakah yang sebenarnya berlaku kepada jiwa remaja kita apabila gajet menjadi sebahagian daripada kehidupan mereka?

Kami tidak menemui jawapan yang mudah. Sebaliknya, kajian empirikal terhadap 940 pelajar sekolah menengah di Johor dan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur (KL), serta sorotan literatur yang meluas menemukan gambaran yang lebih bernuansa dan kompleks tentang hubungan remaja dengan gajet. Gambaran ini juga lebih seimbang daripada naratif yang sering menguasai perbincangan awam tentang remaja dan gajet. Itulah gambaran yang cuba kami rakam dalam buku ini.

Tajuk buku ini, *Gajet dan Masa Depan Remaja di Malaysia*, dipilih dengan sengaja bagi menggambarkan realiti kehidupan remaja masa kini yang tidak dapat dipisahkan daripada peranti pintar, sekali gus meneroka impaknya terhadap landskap generasi masa hadapan. Walau bagaimanapun, di sebalik data, peratusan, dan item soal selidik ini, paksi utama yang ingin kami selami ialah persoalan tentang "jiwa digital" remaja. "Jiwa" kerana kami percaya bahawa di sebalik setiap data, peratusan dan item soal selidik, wujud jiwa manusia yang sebenar iaitu remaja yang sedang bergelut untuk menemukan keseimbangan, bergelut untuk menjadi manusia yang utuh dalam persekitaran yang tidak pernah berhenti merebut perhatian mereka. "Digital" pula kerana itulah era yang dihuni oleh generasi ini. Mereka dilahirkan ke dalam dunia yang sentiasa terhubung dan gajet bukan sekadar alat dalam kehidupan mereka, tetapi telah menjadi sebahagian daripada cara mereka memahami diri sendiri dan dunia di sekeliling mereka.

Buku ini ditulis bukan untuk menghakimi remaja digital, bukan juga untuk meraikan setiap aspek kehidupan digital mereka tanpa

persoalan. Ia ditulis untuk memahami dan, berasaskan pemahaman yang jujur serta bukti, mencadangkan jalan ke hadapan yang lebih bijak, seimbang dan berpaksikan nilai.

Buku ini disusun agar dapat dibaca sebagai satu karya yang utuh mahupun secara selektif mengikut keperluan pembaca. Bab 1 memperkenalkan latar, konteks dan kerangka keseluruhan buku. Bab 2 menyediakan konteks dengan memetakan profil penggunaan gajet. Bab 3 hingga 5 meneliti mekanisme psikologi dan sosial yang membentuk tabiat digital. Bab 6 dan 7 meneliti dimensi emosi dan kesejahteraan mental. Bab 8 mengkhusus kepada gangguan gajet terhadap tumpuan ibadah, satu dimensi yang unik dalam konteks Malaysia. Manakala Bab 9 menghimpunkan segalanya dalam sintesis dan cadangan intervensi yang praktikal.

Pembaca yang mencari gambaran menyeluruh tentang "apakah yang berlaku" disarankan untuk membaca berdasarkan turutan bab. Pembaca yang mencari panduan tindakan segera, guru, ibu bapa, atau pembuat dasar, boleh terus kepada Bab 9 yang mengandungi cadangan intervensi yang komprehensif. Pembaca yang berminat dengan dimensi rohani buku ini boleh memberi fokus kepada Bab 8 yang menghubungkan teori perhatian saintifik dengan konsep khusyuk dalam Islam.

Buku ini ialah hasil usaha kolektif yang tidak mungkin terlaksana tanpa sumbangan banyak pihak. Penghargaan ikhlas kepada Universiti Teknologi Malaysia dan Akademi Tamadun Islam atas sokongan institusi yang berterusan. Kepada semua pasukan penyelidik, terima kasih atas dedikasi, kesabaran dan semangat kolaborasi yang menjadikan kajian ini dapat dilaksanakan. Kajian yang mendasari buku ini mendapat sokongan daripada Geran Penyelidikan Fundamental Universiti Teknologi Malaysia, yang memfokuskan pada pembangunan kerangka dakwah Islam melalui integrasi agama digital. Sekalung penghargaan diucapkan kepada pihak penaja geran tersebut atas kepercayaan dan pembiayaan yang diberikan.

Penghargaan yang tidak ternilai kepada 940 pelajar sekolah menengah di Johor dan KL yang sudi meluangkan masa untuk menjawab soal selidik kajian ini dengan jujur. Pengalaman dan

perspektif mereka ialah jiwa buku ini. Kepada guru-guru dan pihak pentadbiran sekolah yang memudahkan pengumpulan data, terima kasih atas kerjasama yang tulus.

Kepada semua yang membaca buku ini, sama ada anda seorang guru yang berjuang untuk bersaing dengan telefon pintar pelajar anda, seorang ibu bapa yang tidak tahu bagaimana untuk berbicara tentang gajet dengan anak, seorang pengkaji yang ingin memahami fenomena ini lebih mendalam, atau seorang pembuat dasar yang ingin merancang respons yang lebih tepat sasaran, buku ini ditulis untuk anda dan untuk remaja yang kita sama-sama sayangi.

Nur Najwa Hanani Abd Rahman
Mohammad Naqib Hamdan
Universiti Teknologi Malaysia
2026