

# IMPLIKASI PENGGUNAAN GAJET TERHADAP PERKEMBANGAN MINDA REMAJA

Penggunaan gajet dalam kalangan masyarakat bukanlah sesuatu yang asing kerana harganya yang mampu milik dan mudah didapati di pasaran. Dalam *Kamus Dewan Perdana*, gajet merujuk alat atau peralatan yang berasaskan teknologi moden dan memenuhi kehendak atau kepuasan seseorang. Walaupun teknologi digital memainkan peranan yang penting dalam kehidupan seharian, ibu bapa harus mempertimbangkan kesan peranti teknologi terhadap perkembangan remaja. Informasi dan ilmu pengetahuan boleh tersebar dan diakses dengan pantas pada bila-bila masa sahaja. Ibu bapa seolah-olah tiada pilihan apabila terpaksa menggunakan gajet sebagai medium untuk memastikan anak-anak berada dekat dengan mereka dan menenangkan anak-anak yang sedang menangis atau inginkan perhatian.


Selain itu, penggunaan gajet atau teknologi digital yang berlebihan akan memberikan kesan yang negatif terhadap perkembangan remaja. Hal ini demikian kerana anak-anak sanggup bersenggang mata dan menahan lapar apabila leka bermain permainan video. Kesannya dapat dilihat melalui sikap dan tingkah laku mereka, contohnya anak-anak akan cuba menipu, ponteng sekolah dan hilang fokus terhadap pembelajaran. Tidak dinafikan bahawa teknologi digital juga boleh memperkasakan perkembangan remaja melalui medium pembelajaran yang menyeronokkan dan menyerlahkan kreativiti mereka. Remaja yang celik teknologi juga akan lebih bersedia untuk menghadapi dunia pekerjaan yang kebanyakannya memerlukan kemahiran dalam teknologi digital.

**Teknologi digital juga boleh memperkasakan perkembangan remaja melalui medium pembelajaran yang menyeronokkan dan menyerlahkan kreativiti mereka.**

Oleh hal yang demikian, ibu bapa perlulah meletakkan sempadan dan peraturan sebagai usaha untuk mengawal penggunaan teknologi digital dalam kalangan remaja. Walau bagaimanapun, peraturan yang dibuat mestilah seimbang dan tidak membebankan. Antaranya termasuklah menetapkan had masa penggunaan gajet yang bersesuaian dengan peringkat umur anak-anak. Contohnya, bagi anak-anak yang berumur dua tahun ke bawah, mereka tidak dibenarkan terdedah dengan gajet. Bagi anak-anak yang berumur lima tahun ke bawah pula, mereka tidak dibenarkan menggunakan gajet melebihi

dua jam sehari, manakala bagi remaja pula, dihadkan penggunaannya dalam tempoh tiga hingga empat jam sehari. Penggunaan gajet sewaktu bersama-sama orang lain pula, perlu dielakkan untuk memastikan berlakunya interaksi sosial antara satu dengan lain. Peraturan yang ditetapkan ini juga perlu dilaksanakan dengan hukuman yang telah dipersetujui oleh anak-anak. Contohnya apabila berlaku pelanggaran had masa penggunaan gajet, mereka akan menerima hukuman tersebut.

## Contoh penetapan had masa penggunaan gajet

 Dua tahun ke bawah	Tidak dibenarkan
Lima tahun ke bawah	Tidak melebihi dua jam sehari
Remaja	Tiga hingga empat jam sehari

Pelibatan ibu bapa dalam aktiviti digital anak-anak turut mempengaruhi kesan sampingan yang diterima oleh mereka. Ibu bapa harus akur bahawa anak-anak generasi alfa memiliki sifat yang unik. Oleh itu, carilah titik persamaan dengan meneroka minat anak-anak. Tidak salah sekiranya ibu bapa turut belajar daripada anak-anak mengenai dunia digital yang sememangnya boleh membuka ruang komunikasi yang berkesan antara ibu bapa dengan anak-anak. Perkara ini merupakan suatu kejayaan yang besar apabila anak-anak turut berkongsi kandungan yang diterima daripada teknologi digital kepada ibu bapa mereka. Selain itu, ibu bapa perlu mewujudkan interaksi nyata dengan anak-anak ketika mereka menggunakan gajet. Ibu bapa harus merebut kembali kuasa sebagai individu yang rapat dengan anak-anak kerana terpaksa bersaing dengan kecanggihan gajet yang semakin menjuarai hati mereka.

Penggunaan gajet seperti telefon pintar tidak asing lagi dalam dunia teknologi yang serba canggih pada hari ini. Teknologi komunikasi ternyata menjadi

alat yang banyak memudahkan masyarakat. Kebolegunaan teknologi komunikasi membolehkan pelbagai urusan dapat dijalankan secara dalam talian. Antaranya termasuklah membuat pembayaran utiliti seperti bil air, elektrik, telekomunikasi, pembelian barangan, tempahan makanan dan minuman, tempahan pengangkutan dan penginapan. Peredaran masa menyaksikan teknologi komunikasi seperti telefon pintar bukan sahaja digunakan oleh orang dewasa, bahkan terdapat juga segelintir ibu bapa yang memberikan telefon pintar kepada anak-anak pada usia yang sangat kecil. Alasan yang kerap kali diberikan adalah untuk memberikan anak kecil itu hiburan serta menenangkan mereka daripada menangis. Namun begitu, secara tidak sedar, tabiat itu boleh memberikan kesan yang kurang baik terhadap perkembangan diri anak-anak.

Lambakan aplikasi dan permainan video secara dalam talian yang mudah diakses menggunakan telefon pintar berupaya mengakibatkan ketagihan yang melampau terhadap anak-anak. Lebih menggerunkan jika anak-anak tersebut secara tidak sengaja memperoleh akses terhadap laman web pornografi yang boleh mengundang berlakunya masalah sosial. Kesihatan mata anak-anak juga wajar dijaga sekiranya mereka diberikan akses terhadap telefon pintar sejak dari kecil kerana perkara ini sudah tentu akan memudaratkan deria penglihatan mereka. Mata boleh menjadi amat letih, lesu serta tegang akibat pendedahan terlalu lama terhadap sinaran ultra ungu.

Selain itu, sikap anak-anak juga berupaya menjadi agresif, iaitu emosi meledak yang biasanya ditandai dengan sikap keras kepala, menangis, menjerit, berteriak, membangkang atau marah, apabila tidak dibenarkan menggunakan gajet. Pembelajaran anak-anak akan terabai dan merosot sekiranya mula ketagih dan terlalu seronok bermain permainan video


secara dalam talian. Pemerhatian serta pemantauan yang lebih teliti daripada ibu bapa amat penting supaya anak-anak tidak leka dengan telefon pintar. Ibu bapa juga perlu bersikap tegas dalam mendisiplinkan anak-anak tentang tempoh masa penggunaan gajet.

Ibu bapa perlu memberikan nasihat yang berhemah kepada anak-anak berkenaan dengan kebaikan dan keburukan gajet seperti telefon pintar dan kepentingan penjagaan kesihatan mata. Pada masa yang sama, ibu bapa juga harus menjadi contoh teladan yang baik supaya anak-anak dapat mengikutinya. Langkah ini bukan sahaja memberikan manfaat dari segi didikan disiplin sendiri anak-anak, tetapi juga mengelak ketagihan melampau yang boleh menjejaskan banyak perkara yang terdapat dalam diri mereka. Beberapa tahun dahulu, kita semua mengalami era **"penjaga menggantikan ibu bapa"** dalam proses pembesaran anak-anak. Kini, fenomenanya agak berbeza sedikit apabila **"gajet menggantikan peranan penjaga atau ibu bapa"**. Kebanyakan ibu bapa mengakui bahawa penggunaan gajet dapat menyenangkan mereka untuk mengawal tingkah laku anak-anak semasa mereka sedang sibuk dengan urusan kerja mahupun rumah tangga. Walau bagaimanapun, rangsangan yang berlebihan daripada penggunaan gajet boleh mengecutkan otak mereka, terutamanya anak-anak yang berumur tiga tahun ke bawah. Gajet yang dimaksudkan ini juga termasuklah penggunaan televisyen dan apa-apa sahaja yang ditonton oleh anak-anak.

Kajian menunjukkan bahawa anak-anak yang berumur dua tahun ke bawah dan dibiarkan menonton rancangan televisyen dengan terlalu lama akan mengalami kesan negatif terhadap perkembangan bahasa, kemahiran membaca dan mengalami masalah ingatan jangka pendek. Kesan daripada menonton televisyen dalam dua tahun pertama juga akan mengganggu tidur dan tumpuan anak-anak apabila mereka meningkat dewasa kelak. Kajian yang dilaporkan dalam sebuah mesyuarat Early Childhood Care and Education Council (ECCE) baru-baru ini menyatakan bahawa 10 tahun dahulu, kadar masa fokus bagi pelajar di dalam kelas ialah 13 minit. Namun begitu, pada hari ini kadar masa fokus telah pun berubah kepada empat saat sahaja. Dalam hal ini, banyak guru yang mengadu tentang permasalahan untuk mengawal anak murid mereka di dalam kelas.



### Kadar masa fokus pelajar

	10 tahun dahulu	13 minit
	Pada hari ini	4 saat

Bahkan ada kajian yang melaporkan bahawa kebiasaannya, ibu bapa yang prihatin dan rajin berseimbang akan bercakap sebanyak 940 patah perkataan per jam apabila bersama-sama anak mereka. Namun begitu, apabila televisyen dipasang, bilangan penggunaan patah perkataan tersebut menurun sehingga 770 per jam. Semakin kurang perkataan yang disebut, semakin kurangnya pembelajaran perkataan baharu. Hal ini juga menyebabkan semakin kurang jugalah kosa kata yang boleh disimpan dalam leksikal pangkalan data otak kita. Antara sebab berlakunya masalah anak-anak yang lambat bercakap termasuklah kurangnya perbualan antara ibu bapa dengan anak-anak mereka.

### Jumlah penggunaan patah perkataan oleh ibu bapa semasa berseimbang dengan anak-anak



Tanpa televisyen	940 patah perkataan
Televisyen dipasang	770 patah perkataan

Doktor Christakis yang merupakan pengarah di Center for Child Health, Behavior and Development di Seattle, turut melaporkan bahawa anak-anak yang berumur tiga tahun ke bawah, berkemungkinan besar mengalami masalah fokus di sekolah jika diletakkan di hadapan televisyen berjam-jam lamanya. Malah, dalam kajian beliau juga mendapati bahawa setiap satu jam tontonan sehari akan menyumbang kepada 10 peratus masalah fokus, manakala jika dua jam pula akan menyumbang kepada 20 peratus masalah fokus, berbanding dengan anak-anak yang tidak didedahkan langsung dengan televisyen.

### Jumlah peratusan masalah fokus kepada pelajar yang menonton televisyen



satu jam tontonan	10% masalah fokus
dua jam tontonan	20% masalah fokus

Hasil kajian ini menjelaskan bahawa, perkara yang berlaku terhadap perkembangan minda anak-anak adalah bergantung pada apa-apa sahaja yang dipaparkan kepada mereka. Oleh itu, marilah kita bersama-sama memikirkan cara untuk memberikan rangsangan yang positif terhadap perkembangan minda anak-anak. Hal ini bukan bermakna kita tidak boleh menggunakan gajet atau menonton televisyen sama sekali, tetapi adalah lebih baik jika kita berkomunikasi dengan anak-anak untuk menstimulasikan otak mereka. Gajet atau televisyen bukanlah "penjaga" anak-anak. Rata-rata kajian menyarankan agar pendedahan pada gajet atau televisyen pada setiap hari dikurangkan kepada dua jam bagi menyeimbangkan pertumbuhan otak anak-anak. Namun begitu, adalah lebih baik jika anak-anak yang

berumur dua tahun ke bawah, tidak didedahkan langsung dengan gajet.

Ibu bapa muda pada hari ini begitu ghairah dengan gajet. Tidak kurang juga mereka yang menjadikan gajet sebagai "**ibu bapa kedua**" atau "**sebagai penjaga**" kepada anak-anak mereka. Gajet dianggap sebagai rahmat kepada ibu bapa yang penat bekerja seharian kerana anak mereka dapat ditenangkan menggunakan gajet. Namun begitu, dampaknya dapat dilihat pada hari ini. Penggunaan gajet yang berleluasa dan tanpa kawalan telah mengubah interaksi sosial dan memberikan kesan terhadap kesihatan dan emosi mereka.

Jika ditanya kepada anak-anak kini tentang cita-cita mereka, jawapannya mungkin tidak sama dengan jawapan anak-anak generasi dahulu. Mungkin suatu ketika dahulu, jawapan yang diperoleh adalah seperti guru, doktor dan peguam, namun pada hari ini, sudah agak biasa jika kita mendengar jawapan tentang cita-cita mereka adalah seperti penggiat YouTube, pencipta kandungan dan pereka bentuk. Carian secara dalam talian juga menunjukkan trend yang sama, iaitu senarai pekerjaan seperti ini merupakan antara yang bakal memberikan peluang pekerjaan kepada mereka pada masa hadapan.

Oleh itu, sistem pendidikan tidak boleh lagi berada pada takuk yang lama. Mana mungkin kaedah yang sama digunakan bagi setiap generasi. Generasi alfa yang juga dikenali sebagai generasi digital sering bergelut dengan dunia yang cepat. Mereka akan mudah bosan dan sering kali mencari sesuatu yang boleh membawa kepada keseronokan. Sebenarnya peranan ibu bapa menjaga anak-anak di rumah adalah lebih besar daripada cabaran di luar. Kebanyakan anak-anak kini lebih gemar berada di dalam rumah bermain dengan gajet berbanding dengan keluar bersama-sama kawan atau bermain di padang permainan. Impaknya, mereka kurang berinteraksi dengan dunia luar. Oleh itu, ibu bapa perlu berusaha untuk mencipta kenangan yang khusus supaya dapat berkomunikasi dengan mereka.

Apabila aktiviti seharian mereka tidak lekang daripada menghadap skrin dan bersosial bersama-sama rakan maya, sudah tentulah pemantauan secara berterusan daripada ibu bapa penting agar mereka tidak leka dengan dunia maya semata-mata. Bawalah anak-anak keluar dan berjumpa dengan keluarga terdekat agar mereka dapat berasakan hubungan sesama manusia di alam nyata. Perkara sebegini mungkin dipandang mudah, namun dapat memberikan makna yang besar terhadap kehidupan anak-anak pada masa hadapan. Oleh itu, tidak hairanlah jika ketagihan dan kebergantungan anak-anak terhadap gajet menjadi sebahagian daripada cabaran ibu bapa dalam era teknologi digital yang semakin sukar dan mencabar ini. 📱