

Gajet & Skrin – Kesan Kepada Si Kecil *Realiti Digital, Risiko Terselindung*

Maisarah Tajuddin, Siti Zaharah Yahya

Ringkasan Eksekutif

Penggunaan gajet secara meluas dalam kalangan kanak-kanak di Malaysia semakin membimbangkan apabila ia memberi kesan negatif kepada perkembangan mental, fizikal, sosial dan emosi. Isu ketagihan gajet, pendedahan kepada kandungan tidak sesuai, gangguan tabiat pemakanan serta kemerosotan kemahiran sosial menjadi cabaran utama. Kajian tempatan dan antarabangsa menunjukkan bahawa intervensi berasaskan keluarga, sekolah, komuniti serta dasar nasional yang jelas adalah keperluan mendesak. Polisi ini menggariskan strategi holistik bagi mengurus penggunaan gajet dalam kalangan kanak-kanak, termasuk pembangunan garis panduan rasmi, program literasi digital ibu bapa, intervensi sekolah, kawalan kandungan, serta pemantauan jangka panjang. Kejayaan pelaksanaan bergantung kepada kerjasama pelbagai agensi dan pendekatan holistik merentas sektor.

Pengenalan

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah menjadikan penggunaan gajet dalam kalangan kanak-kanak satu kelaziman. Peranti seperti telefon pintar, tablet dan komputer digunakan secara meluas bukan sahaja untuk pembelajaran tetapi juga sebagai alat hiburan dan “pengganti” perhatian ibu bapa. Fenomena ini semakin ketara selepas pandemik COVID-19 yang mempercepatkan peralihan ke arah digitalisasi. Namun, pendedahan tanpa kawalan membawa kesan buruk kepada perkembangan kognitif, sosial dan emosi kanak-kanak, termasuk masalah ketagihan, kelewatan perkembangan bahasa, gangguan tumpuan dan kemahiran sosial (Shima Dyana & Siti Marziah, 2018). Kajian oleh Lagga et al. (2023) turut menekankan bahawa jenis kandungan gajet (permainan, media sosial, hiburan) menyumbang kepada tingkah laku bermasalah, lebih-lebih lagi tanpa pengawasan ibu bapa yang efektif. Isu ini diperkukuhkan dengan dapatan tempatan berkaitan tabiat pemakanan terganggu akibat penggunaan gajet semasa makan (Awal.my, 2023). Namun begitu, Malaysia masih belum mempunyai satu dasar nasional yang menyeluruh bagi menangani isu ini secara sistematik.

Isu dan Cabaran Semasa

1. Ketagihan Gajet & Gangguan Psikologi

Penggunaan gajet berlebihan menyebabkan ketagihan, menjejaskan emosi, tumpuan dan motivasi kanak-kanak. Ia dikaitkan dengan risiko kemurungan, obesiti dan pencapaian akademik rendah. Ramai ibu bapa tidak sedar gajet yang dianggap ‘diam dan senang’ boleh membentuk kebergantungan berbahaya.

2. Pendedahan kepada Kandungan Tidak Sesuai & Risiko Pemangsa Digital

Kanak-kanak semakin terdedah kepada kandungan tidak sesuai termasuk pornografi, kandungan ganas, ideologi ekstrem, serta risiko pemangsa dalam talian (*online grooming*). Menurut kajian oleh Lagga et al. (2023), penggunaan kandungan seperti hiburan dan media sosial dapat mencetuskan gangguan tingkah laku seperti agresif, imitasi tingkah laku negatif dan kurang kawalan emosi.

Isu dan Cabaran Semasa

3. Kemerosotan Kemahiran Sosial & Nilai Budaya

Penggunaan gajet secara berpanjangan menggantikan interaksi sosial sebenar, menyebabkan mereka sukar bekerjasama, melemahkan empati, kurang keyakinan diri dan tidak peka terhadap norma masyarakat. Dominasi kandungan luar juga menghakis nilai budaya tempatan dalam kehidupan harian.

4. Masalah Pemakanan & Gangguan Waktu Makan

Pendedahan kepada gajet semasa waktu makan mengganggu proses pembelajaran makan yang sihat (responsive feeding), menyebabkan anak hilang kepekaan lapar/kenyang semula jadi, kurang mengunyah, dan mudah mengalami masalah pemakanan seperti picky eating, kekurangan nutrisi yang kritikal atau obesiti.

5. Kelemahan Peranan Keibubapaan & Jurang Literasi Digital

Ramai ibu bapa mengaku kekurangan masa, pengetahuan, atau kemahiran untuk mengawal penggunaan gajet anak-anak. Gajet dijadikan “penjaga mudah” tanpa pengawasan terhadap kandungan dan masa. Kajian Lagga et al. (2023) menunjukkan bahawa keberkesanan kawalan sangat bergantung kepada tahap literasi digital ibu bapa. Jurang literasi digital ini lebih ketara dan meningkatkan risiko penyalahgunaan, terutama dalam komuniti B40.

6. Tiada Polisi Nasional Khusus dan Garis Panduan Piawai

Malaysia masih belum mempunyai satu dasar khusus atau polisi nasional berkaitan penggunaan gajet dalam kalangan kanak-kanak. Panduan sedia ada terlalu umum atau hanya disasarkan kepada remaja atau golongan dewasa. Tanpa dasar rasmi, intervensi kekal bersifat reaktif dan tidak berkesan.

7. Kekurangan Data & Kajian Longitudinal Tempatan

Kebanyakan rujukan semasa bersumberkan kajian luar yang tidak selari dengan konteks Malaysia. Tiada kajian jangka panjang tempatan tentang impak gajet terhadap perkembangan kanak-kanak. Kekurangan data menyukarkan pembentukan dasar berasaskan bukti.

8. Ketidakseimbangan Kandungan Gajet Mengikut Jantina

Kanak-kanak lelaki lebih cenderung kepada kandungan hiburan dan permainan, manakala kanak-kanak perempuan lebih terdedah kepada media sosial yang boleh mencetuskan isu seperti perbandingan sosial dan nomofobia. Perbezaan ini mencetuskan kesan emosi dan psikososial yang berbeza antara jantina.

Strategi dan Cadangan Polisi

1) Garis Panduan Nasional Penggunaan Gajet Kanak-Kanak

Menyediakan panduan rasmi berdasarkan umur dan jenis kandungan, termasuk had masa skrin dan tatacara penggunaan di rumah, sekolah & taska.

2) Program Literasi Digital & Keibubapaan Berasaskan Komuniti

Menyediakan modul latihan kawalan masa skrin, pemantauan kandungan dan pengurusan tingkah laku kepada ibu bapa, terutama komuniti B40.

3) Intervensi di Sekolah & Institusi Awal Kanak-Kanak

Pelaksanaan waktu bebas gajet, aktiviti sosial & fizikal harian serta latihan kepada guru dan pengasuh tentang literasi digital.

Strategi dan Cadangan Polisi

4) Kempen Kesedaran Awam Berterusan

Menjalankan kempen multimedia dan sosial tentang bahaya gajet berlebihan serta mempromosi amalan “family unplugged time”.

5) Kawalan Kandungan Digital & Tanggungjawab Platform

Polisi wajib *child-safe mode* oleh syarikat telco & media, klasifikasi umur aplikasi, serta mekanisme pemantauan kandungan.

6) Program Komuniti Sihat & Zon Bebas Gajet

Aktiviti komuniti tanpa skrin, zon rekreasi bebas gajet, dan insentif kepada inisiatif komuniti sihat tanpa teknologi berlebihan.

7) Kajian Longitudinal & Pemantauan Impak Digital

Penubuhan unit khas untuk menjalankan kajian kohort 10 tahun bagi menilai impak jangka panjang penggunaan gajet terhadap kanak-kanak.

8) Dasar Penggunaan Gajet di Tempat Awam

Polisi mesra keluarga di restoran & pusat beli-belah termasuk pengiktirafan “premis tanpa skrin” dan kempen “No Gadget Dining”.

10) Intervensi Khas untuk Komuniti Berisiko Tinggi

Program pendidikan percuma dan latihan khas untuk komuniti B40 dan sekolah asrama dengan kerjasama sektor swasta melalui CSR.

Kesimpulan

Penggunaan gajet secara tidak terkawal dalam kalangan kanak-kanak memberi impak besar terhadap kesejahteraan generasi akan datang. Polisi kawalan yang komprehensif perlu dibangunkan dengan pendekatan holistik melibatkan ibu bapa, sekolah, komuniti, industri dan kerajaan. Garis panduan rasmi, program literasi digital, intervensi berasaskan komuniti dan kajian impak jangka panjang adalah antara langkah kritikal. Pelaksanaan polisi yang berasaskan data tempatan dan kolaborasi pelbagai pihak akan memastikan anak-anak Malaysia membesar dalam ekosistem digital yang sihat, selamat dan seimbang.

Langkah Utama Yang Perlu Diberi Tumpuan

- Pelaksanaan Garis Panduan Nasional Penggunaan Gajet sebagai rujukan utama.
- Program literasi digital yang meluas untuk ibu bapa dan komuniti.
- Intervensi sekolah melalui waktu bebas gajet dan aktiviti sosial.
- Kawalan kandungan digital oleh industri melalui pendekatan kawal sendiri berstruktur.
- Kajian longitudinal untuk menilai kesan jangka panjang dan menambah baik dasar.

KAJIAN DASAR IKRAM SDN. BHD.

Tarikh dikeluarkan

28 April 2025