Experts

Kesejahteraan Digital

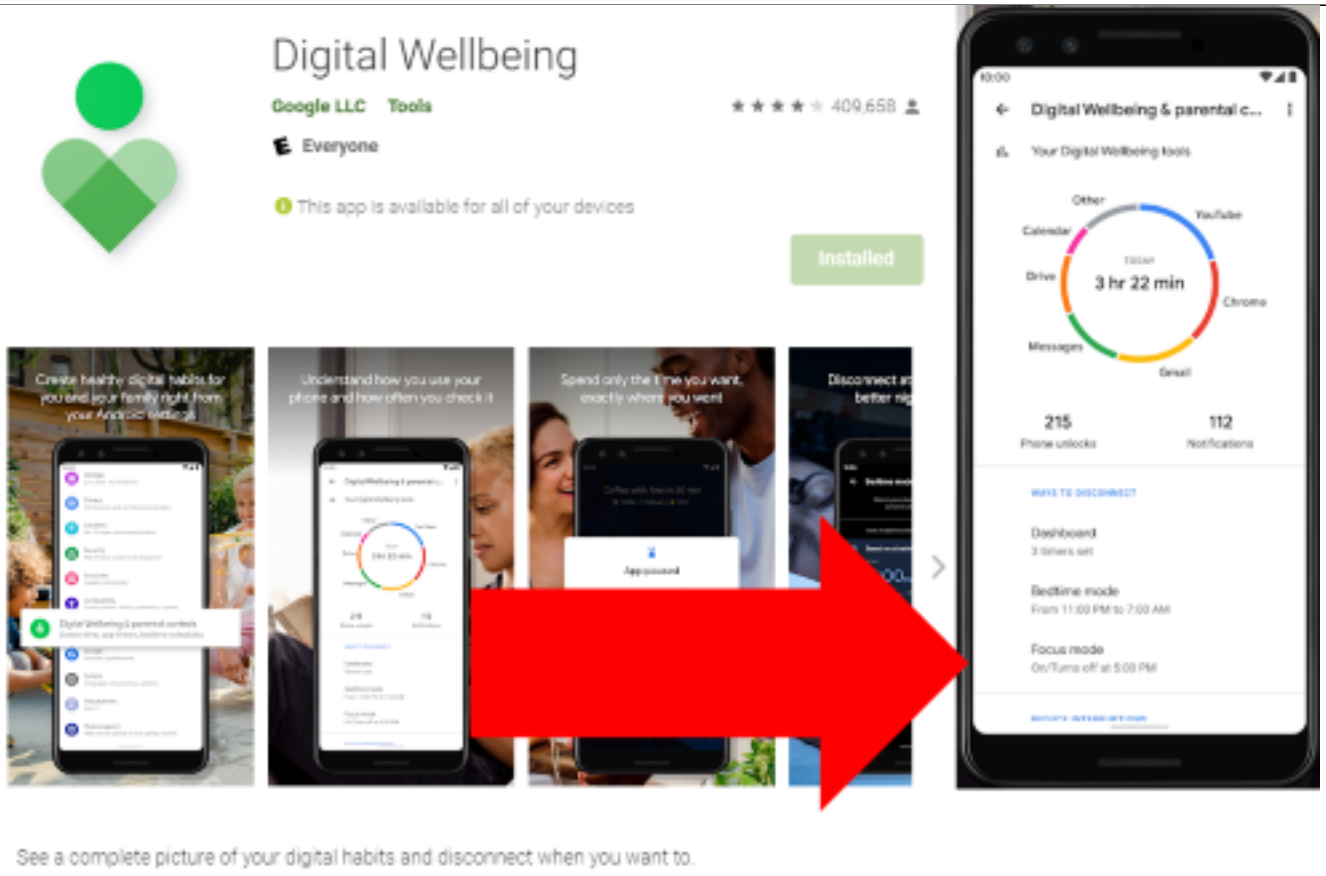
Fri, 07/02/2021 - 14:45

Kesejahteraan digital adalah satu teori yang berkaitan dengan kesan penggunaan teknologi digital kepada kesejahteraan manusia. Ada dua perspektif yang boleh dilihat iaitu kesan positif dan kesan negatif penggunaan teknologi digital kepada manusia. Kesan positif boleh dilihat melalui penggunaan teknologi digital seperti *smart-band* dan aplikasi pemantauan tahap kesihatan yang membantu pengguna menjejak serta memantau tahap kesihatan mereka. Manakala dari satu sudut kesan negatif pula, contoh yang mudah difahami adalah seperti ketagihan gajet, gangguan emosi dari buli siber, sakit belakang (*back pain*) dari ergonomik tidak baik, gangguan masa tidur dan sebagainya.

Tidur merupakan satu keperluan asas bagi setiap manusia dan banyak kajian telah membuktikan kualiti tidur yang tidak baik boleh meningkatkan risiko seseorang menghidap pelbagai penyakit kritikal seperti sakit jantung, kencing manis serta barah. Tidur yang berkualiti juga dikaitkan dengan proses penghasilan antibodi atau peningkatan sistem imunisasi badan manusia iaitu sesuatu yang sangat penting dalam survival seseorang individu melawan apa sahaja jenis virus yang masuk ke dalam sistem tubuh manusia. Malah, terdapat juga kajian yang mengaitkan tidur dengan risiko penyakit mental seperti kemurungan, gangguan emosi, hilang pertimbangan dan juga kemerosotan produktiviti.

Berdasarkan permasalahan tersebut, pensyarah Fakulti Komputeran (FK), Universiti Malaysia Pahang (UMP), Ts. Aziman Abdullah telah melakukan kajian kesan penggunaan sistem pembelajaran dalam talian terhadap tabiat tidur pelajar dan pensyarah dalam situasi pandemik COVID-19. Kajian PhD beliau membuktikan banyak capaian sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) adalah selepas waktu tengah malam berdasarkan analisa rekod log sistem pengurusan pembelajaran UMP KALAM. Kertas kajian beliau telah pun diterbit dan diklusterkan dalam kajian berkaitan COVID-19 oleh Elsevier dan boleh dicapai dari https://covid19.elsevierpure.com/de/publications/uncovered-user-engagem…

Walaupun kajian yang dibuat adalah berkaitan penggunaan sistem pembelajaran dalam talian, sistem atau aplikasi perisian tersebut tidak dapat berfungsi tanpa peranti digital pengguna seperti komputer dan telefon pintar. Bagi pengguna telefon pintar, salah satu kaedah bagaimana mengawal dan memantau penggunaan peranti dan aplikasi perisian adalah dengan memasang aplikasi Google Digital Wellbeing bagi telefon pintar berasaskan android. Aplikasi tersebut akan membuat pelaporan terperinci dan mempunyai tetapan yang boleh digunakan seperti tetapan mod waktu tidur.



Sumber: Google Play Store

Kesimpulannya, penggunaan teknologi digital sama ada bagi keperluan pendidikan, perniagaan, hiburan atau apa sahaja tujuannya perlu dimanfaatkan secara lestari dengan mengambil kira kesan negatif yang boleh menjejaskan tahap kesihatan diri dari segi emosi, jasmani dan rohani dalam jangka masa panjang. Seharusnya pihak terbabit seperti majikan di peringkat organisasi atau ketua keluarga dalam institusi keluarga memberi perhatian serius tentang aspek kesejahteraan digital.



Penulis ialah pensyarah Fakulti Komputeran (FK), Universiti Malaysia Pahang (UMP).
Oleh : Ts. Aziman Abdullah
e-mel: aziman@ump.edu.my

TAGS / KEYWORDS

Kesejahteraan Digital

- 2138 views

View PDF