Experts

Skrin Gelap dan Budaya Akademik yang Tenang

Mon, 03/02/2026 - 15:52

Transformasi Ruang Akademik dalam Era Digital

Dunia akademik hari ini tidak lagi bergantung pada buku dan papan putih semata-mata. Pensyarah menyiapkan slaid, menyemak tugasan dan menulis artikel melalui komputer. Mahasiswa membaca jurnal, menghantar tugasan dan berbincang dalam talian hampir setiap hari. Skrin menjadi ruang kerja utama warga universiti.

Dalam keadaan ini, cara kita mengurus paparan skrin bukan perkara kecil. Ia berkait dengan keselesaan, tumpuan dan budaya kerja. Salah satu perubahan yang semakin meluas ialah penggunaan mod gelap (*dark mode*). Ciri ini ditawarkan dalam sistem seperti Windows 11, Android dan iOS. Banyak platform pembelajaran digital juga menyediakan pilihan yang sama.

Keletihan Digital dan Realiti Kesihatan Mata

Pada pandangan awal, mod gelap kelihatan sekadar pilihan kosmetik. Namun, dalam konteks penggunaan skrin yang berpanjangan, isu kesihatan mata tidak boleh dipandang ringan. Kajian di Malaysia menunjukkan prevalens *digital eye strain* dalam kalangan pengguna skrin adalah tinggi, khususnya semasa tempoh pembelajaran dan kerja dalam talian yang intensif (Fakhruddin & Rajhans, 2025). Ini bermakna keletihan mata bukan isu kecil, tetapi realiti dalam persekitaran akademik moden.

Mod gelap dikaitkan dengan pengurangan silau dan keselesaan visual dalam keadaan tertentu. Kajian eksperimen terkini mendapati terdapat perbezaan tahap keletihan visual antara mod cerah dan mod gelap, bergantung kepada konteks pencahayaan dan tempoh penggunaan (Sengsoon & Intaruk, 2025). Walaupun kesannya tidak mutlak bagi semua pengguna, dapatan ini menyokong idea bahawa pengurusan paparan skrin boleh mempengaruhi kesejahteraan visual.

Namun, mod gelap bukan penyelesaian menyeluruh. Dalam keadaan bilik yang terang, mod cerah mungkin lebih sesuai untuk kebolehbacaan. Di sinilah pentingnya pertimbangan rasional. Budaya akademik yang profesional tidak bergantung pada trend, tetapi pada keputusan yang berasaskan keperluan dan bukti.

Psikologi Tumpuan dan Ketenangan Digital

Selain aspek fisiologi, terdapat juga dimensi psikologi dan persekitaran digital. Reka bentuk antara muka yang lebih redup dan kurang rangsangan visual boleh membantu pengguna mengekalkan tumpuan dalam tugasan kognitif yang kompleks. Analisis dalam konteks pelajar universiti menunjukkan bahawa mod gelap berpotensi mempengaruhi pengalaman interaksi dan tahap keselesaan dalam penggunaan sistem pembelajaran digital (Shrestha et al., 2024). Walaupun kajian ini masih berkembang, ia membuka ruang untuk memahami hubungan antara reka bentuk paparan dan budaya pembelajaran.

Dalam dunia akademik, ketenangan bukan sekadar suasana fizikal. Ia termasuk suasana digital. Pensyarah yang menyemak tugasan hingga lewat malam dan mahasiswa yang menyiapkan laporan penyelidikan memerlukan persekitaran yang menyokong tumpuan jangka panjang. Jika mod gelap membantu mengurangkan ketegangan visual dan gangguan cahaya, ia boleh menjadi satu strategi kecil ke arah produktiviti yang lebih lestari.

Profesionalisme Digital dan Disiplin Kendiri

Walau bagaimanapun, profesionalisme sebenar tidak terletak pada warna latar skrin. Ia terletak pada disiplin kerja, integriti dan komitmen terhadap ilmu. Mod gelap hanyalah alat. Nilainya bergantung pada cara ia digunakan.

Dalam erti kata yang lebih luas, pilihan terhadap paparan skrin mencerminkan kesedaran terhadap kesejahteraan digital. Apabila warga akademik menilai kesan penggunaan teknologi terhadap kesihatan dan tumpuan mereka, itu menandakan kematangan budaya kerja. Perubahan kecil seperti menukar mod paparan mungkin kelihatan remeh, tetapi ia boleh menjadi simbol pendekatan yang lebih berhati-hati dan terancang terhadap penggunaan teknologi.

Kesimpulannya, mod gelap bukan sekadar gaya visual. Dalam konteks yang sesuai, ia boleh menyokong suasana kerja yang lebih tenang dan terkawal. Namun, seperti semua alat dalam dunia digital, ia perlu digunakan secara bijak dan berimbang. Budaya akademik yang profesional bermula daripada disiplin kecil, termasuk cara kita mengurus ruang kerja digital setiap hari.

Rujukan

Sengsoon, P., & Intaruk, R. (2025). Immediate effects of light mode and dark mode features on visual fatigue in tablet users. International Journal of Environmental Research and Public Health, 22(4), 609. https://doi.org/10.3390/ijerph22040609 *;*

Fakhruddin, F. S., & Rajhans, V. S. (2025). Symptom-based prevalence and risk factors of digital eye strain during the COVID-19 pandemic in Selangor, Malaysia. Malaysian Journal of Public Health Medicine, 25(1), 153–163.

Shrestha, A., Shrestha, S., Paneru, B., Paneru, B., Paudel, S., Adhikari, A., & Sapkota, S. C. (2024). An exploration of effects of dark mode on university students: A human-computer interface analysis. arXiv. https://arxiv.org/abs/2409.10895



Oleh: Ahmad Ibrahim
E-mel: ahmadbi@umpsa.edu.my

Penulis ialah Pensyarah, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 100 views

View PDF