Experts

Apabila Skrin Menggantikan Padang: Bagaimanakah Gaya Hidup Generasi Alpha dan Seterusnya?

Thu, 08/06/2026 - 12:13

Cuba kita bayangkan sebuah petang pada masa hadapan di mana stadium gergasi dipenuhi oleh ribuan penonton, namun tiada sehelai rumput pun di tengah arena. Yang kelihatan hanyalah pentas holografik, skrin gergasi beresolusi tinggi, dan barisan atlet yang duduk menghadap monitor dengan tumpuan maksimum. Sorakan penonton bergemuruh bukan kerana gol yang disepak masuk, sebaliknya kerana strategi pantas dan ketangkasan jari yang menewaskan lawan dalam kelip mata.

E-sukan kini bukan lagi sekadar subbudaya atau aktiviti masa lapang, tetapi sedang bergerak pantas mendominasi landskap sukan arus perdana dunia. Hakikat ini menerbitkan satu persoalan penting iaitu bagaimanakah dominasi ini akan mengubah corak kehidupan, kesihatan, dan sosial Generasi Alpha serta generasi seterusnya.

Secara tradisinya, sukan fizikal dibina atas asas kekuatan otot, stamina kardiovaskular, dan kelincahan tubuh. Apabila e-sukan mengambil alih sebagai sukan utama, parameter ‘atlet yang hebat’ mengalami anjakan paradigma yang signifikan. Generasi masa depan tidak lagi mengukur kecergasan berdasarkan jarak larian atau bebanan yang mampu diangkat, sebaliknya memfokuskan kepada kelajuan masa tindak balas (*reaction time*), koordinasi mata tangan yang ekstrem, serta ketahanan kognitif di bawah tekanan tinggi. Walau bagaimanpun, dominasi skrin ini membawa cabaran kesihatan yang berbeza. Kelesuan masa hadapan bukan lagi berpunca daripada ligamen yang cedera atau otot yang koyak, sebaliknya daripada sindrom penglihatan komputer, keletihan saraf kognitif, dan masalah postur kronik akibat gaya hidup sedentari. Bagi mengatasi realiti ini, masyarakat akan beradaptasi melalui integrasi teknologi kesihatan hibrid. Pusat kecergasan tidak hanya menyediakan peralatan angkat berat, malah bakal dilengkapi dengan latihan neuromotor, terapi visual, dan senaman pembetulan tulang belakang. Malah, aktiviti mengeluarkan peluh tidak akan mati, tetapi diserap ke dalam realiti maya (VR) melalui exergaming yang menggabungkan pergerakan tubuh sebenar dengan objektif permainan digital.

Selain aspek kesihatan, dominasi e-sukan turut merombak dinamika sosial generasi akan datang. Padang sukan tradisional sering diangkat sebagai medan pembentukan sahsiah, kepimpinan, dan semangat kerjasama secara bersemuka. Dalam era skrin, interaksi sosial ini tidak hilang, sebaliknya bertukar bentuk ke alam maya yang tidak bersempadan. Generasi Alpha dan generasi seterusnya membesarkan rasa empati digital yang tinggi kerana mereka terbiasa berkerjasama dengan rakan sepasukan dari pelbagai latar belakang budaya, bahasa, dan zon masa. Semangat kesukanan tidak lagi ditunjukkan melalui jabat tangan selepas tamat perlawanan, tetapi diterjemahkan melalui etika digital (*netiquette*), kepimpinan maya, serta kebolehan mengawal emosi dalam komunikasi atas talian. Komuniti mereka bersifat global, merentasi batas geografi yang sebelum ini memisahkan atlet sukan tradisional.

Dari sudut ekonomi dan cita-cita, e-sukan membuka dimensi kerjaya yang jauh lebih rencam. Sekiranya dahulu anak muda bercita-cita menjadi pemain bola sepak atau atlet olahraga, generasi

masa depan melihat ekosistem e-sukan sebagai kerjaya profesional bernilai tinggi. Bidang ini tidak terhad kepada pemain semata-mata, malah mewujudkan keperluan terhadap pakar psikologi sukan maya, penganalisis data raya permainan, jurutera ergonomik, serta pereka arena metaverse. Industri ini turut melahirkan usahawan digital yang membina jenama peribadi melalui penstriman langsung dan penciptaan kandungan, sekali gus menjadikan sukan sebagai satu industri kreatif yang padu.

Kesimpulannya, dominasi e-sukan ke atas sukan fizikal bukanlah penanda kepada kemunduran budaya atau kelemahan generasi akan datang, sebaliknya ia merupakan satu evolusi semula jadi dalam peradaban manusia yang berteraskan teknologi. Generasi Alpha dan seterusnya tidak memusnahkan nilai-nilai murni kesukanan, tetapi sedang menafsirkan semula makna menerusi satu gaya hidup hybrid di mana kehebatan dan ketangkasan kognitif di alam maya diseimbangkan secara harmoni dengan penjagaan biologi dan ergonomik di alam nyata. Walaupun padang permainan telah beralih ke skrin dan arena berwajah digital, nilai sebenar sukan seperti disiplin diri, semangat berpasukan, persaingan sihat, serta persahabatan sejagat akan terus kekal sebagai nadi yang membentuk jati diri masyarakat masa hadapan.

Penulis ialah Pensyarah Kanan, Fakulti Teknologi Kejuruteraan Mekanikal dan Automotif (FTKMA), 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).



Oleh: Profesor Madya Ts. Dr. Siti Rabiatull Aisha Idris

E-mel: rabiatull@umpsa.edu.my

- 51 views

View PDF