

EDISI 1, 2026

ASPIRASI

FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN, UITM CAWANGAN NEGERI SEMBILAN, KAMPUS SEREMBAN
ISSN 2735-0525

**Bayangan Kos Hidup
Yang Mencengkam**

**MANAGER 4.0: LITERASI
TEKNOLOGI SEBAGAI
JAMBATAN KERJAYA HIDUP**

**Penjenamaan
Emosi**

Noraini Baba
**Menenun Kasih, Mencipta
Nama – Dari Laman Kilang
ke Persada Kraftangan**

Prof. Madya Dr. Wan Normila
Mohamad
Hafisah Yaakob
Nurhanani Aflizan Mohamad Rusli
Dr. Jamilah Mohd Mahyideen

Ancaman Tersembunyi Terhadap Kesihatan Mental

**BANGUN PAGI TERUS TENGOK
TELEFON. ADAKAH ANDA
BERTINDAK DEMIKIAN?**

Bagi kebanyakan individu, memeriksa telefon sebaik bangun tidur, menatal media sosial ketika waktu makan, serta menonton video hingga larut malam telah menjadi kebiasaan harian. Walaupun internet telah menjadi sebahagian penting dalam kehidupan seharian, penggunaan yang berlebihan atau tanpa kawalan boleh membawa kepada ketagihan internet. Mengenalpasti tanda-tanda ketagihan internet serta memahami kaedah rawatan yang berkesan merupakan langkah penting ke arah mewujudkan hubungan yang lebih sihat dan seimbang dengan teknologi. Dengan peningkatan kesedaran, individu dan keluarga dapat mengambil langkah proaktif bagi mencegah kebergantungan serta mengawal semula penggunaan masa skrin dengan lebih bijak.

KETAGIHAN INTERNET



Apakah Itu Ketagihan Internet?

Ketagihan internet merujuk kepada corak tingkah laku yang dicirikan oleh penggunaan komputer dan internet secara berlebihan atau obsesif sehingga mengganggu rutin harian serta kesejahteraan individu. Isu yang semakin membimbangkan ini dianggarkan menjejaskan antara 1.5% hingga 8.2% penduduk di Amerika Syarikat dan Eropah, walaupun ia masih belum disenaraikan secara rasmi dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).

Seseorang boleh dikatakan mengalami ketagihan internet jika menunjukkan tanda-tanda utama berikut:

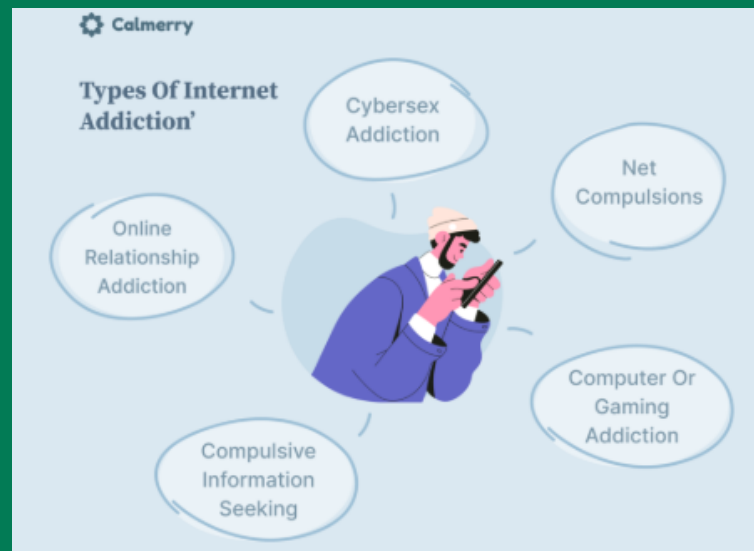
- Terlalu asyik dengan aktiviti dalam talian sehingga mengabaikan tanggungjawab harian.
- Tidak mampu mengawal masa penggunaan internet atau gagal menghadkan tempoh dalam talian.
- Perlu menggunakan internet semakin lama atau lebih kerap untuk mencapai kepuasan.
- Mengalami gejala penarikan diri (withdrawal) seperti gelisah atau marah apabila tidak dapat berada dalam talian.
- Terus menggunakan internet secara berlebihan walaupun telah menimbulkan kesan negatif terhadap kehidupan peribadi, sosial, atau pekerjaan.



Persatuan Perubatan Ketagihan Amerika (American Society of Addiction Medicine) mentakrifkan ketagihan sebagai satu gangguan kronik pada otak. Takrifan ini menjelaskan mengapa penggunaan internet boleh menjadi masalah walaupun tidak melibatkan bahan fizikal. Kajian menunjukkan bahawa kira-kira 6% pengguna internet di seluruh dunia mengalami jenis ketagihan ini.



JENIS-JENIS KETAGIHAN INTERNET



Ketagihan Sibernyata (Cybersex)

Penggunaan laman web dewasa dan kandungan seksual dalam talian secara berlebihan dan tidak terkawal. Kajian menunjukkan bahawa tabiat ini boleh menjejaskan keupayaan individu untuk membina hubungan sebenar dalam kehidupan harian.

Ketagihan Aktiviti Dalam Talian (Net Compulsions)

Ketagihan terhadap aktiviti seperti perjudian, membeli-belah, dan urus niaga secara dalam talian. Kesan sampingan daripada ketagihan ini boleh membawa kepada kerugian kewangan yang serius. Malah, aktiviti perjudian dalam talian sahaja dianggarkan menjana pendapatan sekitar USD 9.5 bilion setiap tahun.

Ketagihan Permainan Dalam Talian

Gangguan ketagihan permainan internet menjejaskan antara 1.7% hingga 10% penduduk di Amerika Syarikat. Individu terlibat menghadapi kesukaran di sekolah atau tempat kerja akibat bermain secara berlebihan.

Ketagihan Hubungan Siber

Ketagihan ini cenderung terlalu terlibat dalam hubungan dalam talian sehingga mengabaikan hubungan sebenar dalam kehidupan. Akibatnya, mereka sering menjauhkan diri daripada keluarga dan rakan demi hubungan maya.

Ketagihan Mencari Maklumat (Compulsive Information Seeking)

Individu dengan ketagihan ini mempunyai dorongan kuat dan tidak terkawal untuk mencari serta mengumpul maklumat dalam talian. Tabiat ini boleh menjejaskan kecekapan kerja dengan ketara dan berpotensi menyebabkan kehilangan pekerjaan.

GEJALA KETAGIHAN INTERNET

Tubuh badan sering memberikan tanda amaran yang jelas apabila penggunaan internet menjadi berlebihan. Antara gejala biasa yang boleh dikenalpasti termasuklah:

- Sakit kepala dan sakit leher yang berterusan
- Mata kering dan masalah penglihatan
- Sindrom carpal tunnel (sakit atau kebas pada pergelangan tangan)
- Gangguan tidur dan insomnia
- Perubahan berat badan yang ketara
- Kebersihan diri yang terabai



KESAN PSIKOLOGI DAN EMOSI



Penggunaan internet secara berlebihan boleh memberi kesan mendalam terhadap kesejahteraan emosi seseorang. Individu mungkin berasa cemas apabila tidak dapat mengakses internet, disertai dengan mudah marah, perubahan emosi yang ketara, serta pemikiran obsesif terhadap aktiviti dalam talian. Kajian juga menunjukkan hubungan yang konsisten antara ketagihan internet dengan gejala psikiatri seperti kemurungan gangguan kebimbangan, dan tingkah laku obsesif-kompulsif.

KESAN SOSIAL DAN PROFESIONAL

Kesan ketagihan internet selalunya melangkaui individu itu sendiri. Hubungan peribadi boleh menjadi renggang, bukan sahaja dengan seorang tetapi juga dengan orang di sekelilingnya. Prestasi kerja atau akademik sering terjejas apabila penggunaan internet mengatasi tanggungjawab harian. Dalam kes yang serius, individu mungkin mengorbankan hubungan, pelajaran, atau kerjaya semata-mata untuk terus berada dalam talian. Sekiranya gejala-gejala ini berterusan untuk tempoh yang panjang, ia tidak boleh dianggap sebagai tingkah laku normal. Sebaliknya, ia merupakan petunjuk jelas kepada penggunaan internet yang bermasalah dan mungkin memerlukan bantuan profesional.

PUNCA-PUNCA KETAGIHAN INTERNET

Ketagihan internet berkembang hasil gabungan faktor biologi, psikologi, dan persekitaran yang kompleks. Faktor genetik turut memainkan peranan penting dalam ketagihan internet; sesetengah individu mempunyai ciri genetik yang menjadikan mereka lebih terdedah kepada tingkah laku ketagihan.

Faktor lain yang turut menyumbang termasuklah:

- **Perubahan Neurobiologi:** Bahagian prefrontal dan bahan kelabu dalam otak boleh berubah akibat ketagihan internet, sama seperti ketagihan terhadap bahan kimia.
- **Kecenderungan Psikologi:** Individu yang mempunyai tahap kemurungan, kebimbangan, atau sikap mudah marah yang tinggi lebih cenderung mengalami ketagihan internet.

- **Persekitaran Keluarga:** Remaja yang dibesarkan dalam keluarga dengan konflik yang kerap menunjukkan kecenderungan lebih kuat terhadap ketagihan internet.
- **Faktor Sekolah:** Pengalaman negatif disekolah dan pencapaian akademik yang lemah meningkatkan risiko ketagihan internet.
- **Pendedahan Awal:** Penggunaan internet sejak usia muda meningkatkan risiko ketagihan apabila dewasa. Dianggarkan sekitar 6% remaja mengalami ketagihan serius.

BAGAIMANA KETAGIHAN INTERNET MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL

Kajian menunjukkan bahawa penggunaan internet secara berlebihan boleh mencetuskan kesan psikologi yang ketara, sekali gus mengganggu kesejahteraan emosi, fungsi kognitif, dan kualiti hidup secara keseluruhan. Dalam kalangan pelajar khususnya, ketagihan internet dikaitkan dengan peningkatan risiko kemurungan, kebimbangan, serta kemerosotan prestasi akademik.



Individu yang mengalami ketagihan internet berpotensi menghadapi pelbagai kesan terhadap kesihatan mental, antaranya:

Kemurungan dan Kebimbangan: Kajian mendapati individu dengan ketagihan internet mempunyai risiko sehingga 14 kali ganda lebih tinggi untuk menunjukkan gejala kemurungan.

Pengasingan Sosial: Penggunaan internet secara berlebihan sering menggantikan hubungan sosial sebenar dengan interaksi maya yang cetek, sekali gus meningkatkan perasaan kesunyian.

Perubahan Struktur Otak: Kajian neuro imej menunjukkan perubahan pada bahagian otak yang mengawal emosi, membuat keputusan, dan keupayaan kognitif dalam kalangan individu yang ketagih internet.

Gangguan Tidur: Tahap pendedahan skrin yang tinggi mengganggu kitaran tidur semula jadi, sekali gus menjejaskan kesihatan mental secara berterusan.



RUMUSAN

Ketagihan internet dan masalah kesihatan mental sering mempunyai hubungan dua hala. Individu yang berdepan kebimbangan atau kemurungan mungkin menggunakan internet sebagai cara melepaskan tekanan, namun tabiat ini boleh memburukkan lagi keadaan dan mencetuskan kitaran ketagihan yang berterusan. Isu ini semakin ketara dalam kalangan pelajar, dengan kajian menunjukkan sekitar 45.5% pelajar perubatan memenuhi kriteria ketagihan internet yang menggambarkan tahap serius masalah ini dalam kalangan belia. Selain itu, ketagihan internet turut menjejaskan hubungan sosial apabila individu menjadi lebih terasing dan bergantung sepenuhnya pada interaksi dalam talian, sekaligus memperdalam rasa terputus hubungan dan tekanan psikologi.

RUJUKAN

<https://www.mentalhealth.com/library/internet-addiction/>