



PEMBELAJARAN dalam talian boleh menimbulkan masalah keletihan digital jika diikuti secara berterusan. - GAMBAR HIASAN

Keletihan digital 'serang' pelajar

SAUDARA PENGARANG,

WALAUPUN sesi persekolahan dan kuliah di institusi pengajian tinggi (IPT) sudah dilaksanakan secara bersemuka, sesi pembelajaran dalam talian boleh dilaksanakan semula jika terdapat keperluan.

Tidak salah untuk menggunakan kaedah pembelajaran secara dalam talian, namun kita harus sedar ia mempunyai kesan buruk iaitu menimbulkan masalah keletihan digital jika diikuti secara berterusan.

Keletihan digital berpunca daripada mata yang sudah penat dan mengalami ketegangan disebabkan penggunaan peranti digital berpanjangan.

Kesan jangka panjang boleh membawa kepada masalah kesihatan seperti sakit kepala, kesukaran untuk fokus, penglihatan kabur, sakit bahu, leher, belakang atau pergelangan tangan.

Bagi pelajar sekolah rendah yang masih terlalu muda, keletihan digital begitu berbahaya buat mereka kerana pendedahan skrin pada waktu lama boleh mengganggu waktu tidur, seterusnya menyebabkan gangguan emosi.

Ibu bapa, guru dan murid tidak boleh memandang ringan masalah ini. Untuk mengatasinya, strategi pembelajaran perlu dipelbagaikan tanpa menolak sepenuhnya mana-mana kaedah termasuk secara digital. Apabila kita terlalu berlebih-lebihan dalam melakukan sesuatu perkara, ia boleh mendatangkan lebih mudarat.

Oleh itu, eloklah jika kita bersederhana sahaja dalam penggunaan peranti digital. Janganlah digunakan seperti tiada hari esok lagi. Berpada-padahal dalam menjaga masa penggunaannya.

Selain itu, kesan negatif lain adalah pelajar menghadapi kesukaran untuk memahami kandungan pengajaran guru berbanding jika dilaksanakan secara bersemuka. Ini menyebabkan pelajar mudah bosan dan risau dengan pencapaian diri sendiri.

MOHD. EFFENDI @ EWAN MOHD. MATORE
Fakulti Pendidikan, UKM
Bangi, Selangor