

Kajian IPS: Ibu bapa, remaja luang banyak masa depan skrin

► **IRMA KAMARUDIN**
irmak@sph.com.sg

Ibu bapa di Singapura meluangkan lebih banyak masa pada skrin setiap hari berbanding anak-anak mereka, dengan telefon bimbit bijak dan komputer merupakan alat elektronik yang paling kerap digunakan.

Demikian menurut dapatan kajian Institut Pengajian Dasar (IPS) yang dikeluarkan pada 16 Oktober.

Kajian itu menunjukkan ibu bapa meluangkan masa menatap skrin selama lapan jam dan 44 minit secara purata setiap hari – lebih tinggi sedikit berbanding golongan remaja yang meluangkan masa sekitar lapan jam dan 21 minit.

Sebahagian besar penggunaan skrin oleh ibu bapa adalah bagi tujuan kerja dan hiburan, manakala bagi remaja pula adalah bagi pendidikan dan hiburan.

Dalam pada itu, melayari media sosial merupakan kegiatan popular dalam kalangan kedua-dua ibu bapa dan remaja, termasuk dalam menonton video dan kiriman yang menjadi trend serta *meme* (kandungan hiburan lucu yang

tular di media sosial).

Namun begitu, sekitar tiga daripada 10 ibu bapa dan remaja menyifatkan masa penggunaan skrin mereka adalah berlebihan, dengan ibu bapa melahirkan keprihatinan tentang masa yang di luangkan pada hiburan dan media sosial.

Kajian IPS, yang menyelidik penggunaan masa skrin dan bagaimana ia menjejaskan kesejahteraan dan dinamik keluarga di Singapura, telah meninjau 1,033 ibu bapa rakyat Singapura dan Penduduk Tetap (PR) dari September hingga Oktober 2024.

Daripada jumlah itu, 517 ibu bapa mempunyai anak remaja berusia 13 hingga 19 tahun, yang turut mengambil bahagian dalam kajian tersebut, yang diterajui Zamil Penyelidik Utama dan Ketua Social Lab IPS, Dr Mathew Mathews.

“Dapatan kajian menunjukkan sifat meluas penggunaan masa skrin merentas kedua-dua penduduk remaja dan ibu bapa di Singapura.

“Sebilangan besar individu melaporkan meluangkan masa yang lama pada alat elektronik setiap hari, terutama pada telefon bimbit bijak dan kom-

puter/komputer riba.

“Pendedahan skrin yang berpanjangan telah dikaitkan dengan beberapa kesan negatif dalam pelbagai bidang kesejahteraan,” tambah laporan kajian tersebut.

Kajian menunjukkan 58.8 peratus remaja dan 51.6 peratus ibu bapa kadangkala meluangkan masa pada skrin untuk menangani tekanan atau emosi negatif dalam tempoh seminggu lalu ketika ditinjau.

Dapatan kajian itu turut menunjukkan penggunaan masa skrin yang berlebihan secara tekak dikaitkan dengan hasil kesejahteraan yang lemah bagi kedua-dua ibu bapa dan remaja, termasuk menjejaskan kesejahteraan emosi dan mental, mutu tidur dan kepuasan hidup.

“Tabiat digital yang lebih sihat bukanlah tentang mengelakkan skrin, tetapi adalah tentang membentuk semula campuran dalam talian, memperkuat rutin di luar dunia dalam talian, memperkenalkan alat berstruktur awal, dan mengekalkan komunikasi keluarga yang terbuka sambil memastikan strategi ini adalah realistik dan saksama untuk setiap rumah,” tambah laporan itu.