

# Digital Distraction

Profesor Dr. Mohd Khanapi Bin Abd Ghani  
Ketua Pegawai Maklumat (CIO)



*Perjumpaan Bulanan Bersama CIO*  
12 September 2023



# Digital Distraction?



Gangguan digital merujuk kepada fenomena di mana individu dialihkan daripada tugas, aktiviti atau matlamat mereka disebabkan penggunaan peranti digital dan perkhidmatan dalam talian.

Gangguan ini boleh berlaku dalam pelbagai bentuk dan sering dikaitkan dengan penggunaan telefon pintar, komputer, tablet dan internet secara meluas.





**Contoh Umum  
Gangguan Digital**



# Kesan Negatif Gangguan Digital

- ❑ Reduced Productivity
- ❑ Negative Impact on Well-Being
- ❑ Impaired Concentration
- ❑ Increased Stress
- ❑ Decreased Quality of Work



# Mental Health in Asia: The Numbers

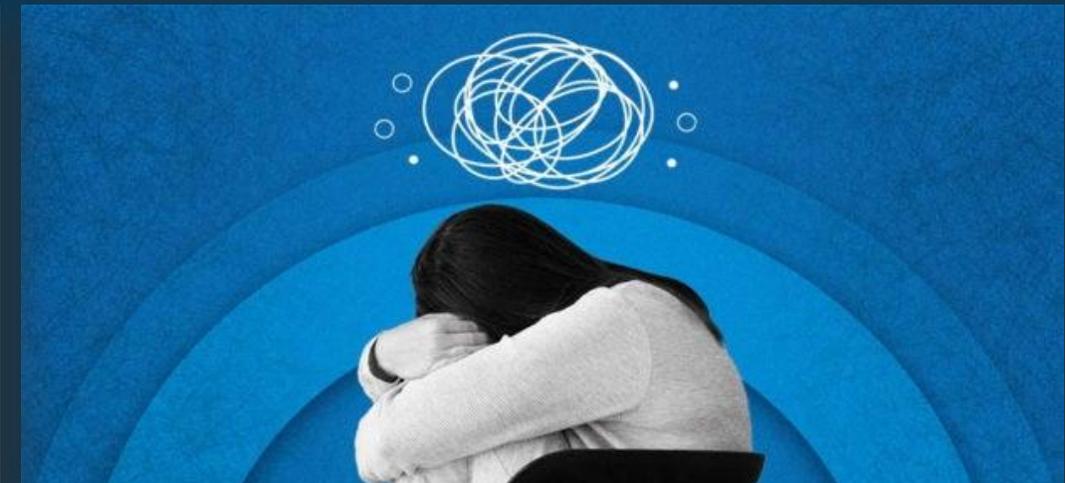
Snapshots of common mental health conditions and the level of available support in each country.

## Malaysia

By 2020, mental health conditions are expected to be the second biggest health problem affecting Malaysians after heart diseases. A [national survey](#) by the Ministry of Health found that one in three Malaysian adults aged 16 years and above (29.2 per cent) have a mental health condition, nearly triple from 11.2 per cent in 2006. The states of Sabah, Kelantan, Kuala Lumpur and Sarawak have the highest prevalence of mental health conditions.

Amongst Malaysian youth aged 13 to 17, one in five have depression, two in five have anxiety and one in 10 has stress. An alarming 10.1 per cent of youths have also attempted to take their lives.

There are four psychiatric mental hospitals providing mental health and psychiatric services throughout Malaysia. There are 410 psychiatrists in the public and private sectors, or 1.27 psychiatrist for every 100,000 residents.



# Contoh Umum Gangguan Digital



- **Media Sosial:** Pemberitahuan yang kerap, kemas kini dan keinginan untuk menyemak platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter dan TikTok boleh mengganggu produktiviti dan tumpuan.
- **Texting and Messaging Apps:** Mesej teks masuk, e-mel dan pemberitahuan pemesejan segera boleh mengganggu tumpuan dan membawa kepada berbilang tugas.
- **E-mail:** Makluman e-mel yang berterusan dan paksaan untuk menyemak dan membalas e-mel sebaik sahaja ia tiba boleh mengganggu kerja atau tugas lain.

# Contoh Umum Gangguan Digital



- **Online Entertainment:** Ketersediaan perkhidmatan penstriman, permainan dalam talian dan video YouTube boleh menarik individu menjauhi aktiviti yang dimaksudkan.
- **Web browser:** Internet ialah sumber maklumat dan hiburan yang luas, tetapi ia juga merupakan tempat pembiakan untuk gangguan. Individu mungkin mendapati diri mereka merayau tanpa hala tuju melalui tapak web atau mengikuti pautan demi pautan.
- **Apps Notification:** Apps pada telefon pintar sering menghantar pemberitahuan tolak, menarik perhatian pengguna daripada apa sahaja yang mereka lakukan.

# RUMUSAN

---

Balance your life ...  
through



1. Back to fitrah – Your Creator...
2. Pray and Doa...
3. Tawakkal...
4. Find good friends...
5. Select best foods...
6. Cukup tidur