

Puasa lihat skrin di bulan Ramadan

HARI ini kita sudah pun berada dalam 10 hari terakhir Ramadan dan ramai yang cuba memperbanyakkan ibadah dan memperlahankan rentak kehidupan untuk memberi ruang kepada refleksi diri.

Namun dalam kehidupan moden, usaha mencari ketenangan itu sering berdepan satu cabaran baharu iaitu gangguan skrin yang tidak pernah berhenti.

Ramadan lazimnya dianggap bulan menahan lapar dan dahaga, tetapi realitinya hari ini, ramai berdepan satu lagi bentuk 'puasa' yang sukar iaitu berpuasa daripada gangguan digital.

Telefon pintar sentiasa aktif dengan notifikasi kerja, mesej keluarga, video tazkirah, konten resipi serta siaran langsung jualan yang bersaing untuk mendapatkan perhatian.

Pensyarah Kanan Fakulti Bahasa Moden dan Komunikasi, Universiti Putra Malaysia, Dr. Mastura Mahamed berkata, keadaan itu dikenali sebagai keletihan digital.

"Ia berlaku apabila seseorang terdedah secara berterusan kepada skrin, notifikasi dan aliran maklumat yang tidak berhenti.

"Apabila seseorang sentiasa berhadapan dengan rangsangan digital, fokus menjadi mudah pecah, emosi cepat tepu dan proses buat



keputusan harian menjadi lebih impulsif," katanya.

Dalam konteks Ramadan, keadaan ini boleh menjadi lebih ketara kerana jadual ibadah bertambah, rutin tidur berubah dan tuntutan sosial meningkat.

Ruang digital juga menjadi lebih 'bising' dengan pelbagai kandungan berkaitan Ramadan, daripada ceramah ringkas dan resipi berbuka puasa hinggalah promosi jualan dan siaran langsung perniagaan.

Malaysia merupakan masyarakat digital yang sangat aktif. DataReportal melaporkan negara ini mempunyai 28.68 juta pengguna media sosial pada Januari 2024, bersamaan 83.1 peratus daripada populasi.

Dalam bulan Ramadan, keadaan ini menjadi lebih kompleks kerana kandungan agama, gaya hidup, komersial dan hiburan naik meningkat serentak.

Dr. Mastura berkata, media sosial pada asalnya dicipta untuk menghubungkan manusia, tetapi komunikasi yang terlalu kerap dan terlalu pantas boleh bertukar menjadi

beban psikologi.

"Masalahnya bukan semata-mata pada media itu sendiri, tetapi pada tuntutan untuk sentiasa memberikan respons dan sentiasa mengikuti perkembangan," jelasnya.

Katanya, keadaan ini sering digambarkan dalam penyelidikan mengenai *social media fatigue*, iaitu keletihan yang berlaku apabila pengguna berasa perlu sentiasa aktif dan responsif dalam ruang digital.

Satu lagi fenomena yang sering berlaku ialah *alert fatigue*, iaitu keletihan akibat terlalu banyak notifikasi.

Kata Dr. Mastura, apabila notifikasi terlalu kerap, ia tidak lagi membantu, sebaliknya mengganggu dan menyebabkan otak cepat tepu.

Justeru, Ramadan dilihat sebagai peluang untuk mempraktikkan detoks komunikasi, iaitu penggunaan media digital secara lebih sedar, terarah dan berdisiplin.

Kata Dr. Mastura, perubahan kecil seperti menetapkan masa tanpa skrin, mengurus notifikasi dengan lebih bijak, memilih kandungan dengan lebih teliti dan mengamalkan sikap 'semak sebelum sebar' boleh membantu mengurangkan keletihan digital serta mengembalikan fokus dan ketenangan sepanjang Ramadan dan pada bulan-bulan seterusnya.