

Pupuk persahabatan guna komunikasi digital

Selepas hampir setahun hidup dalam realiti COVID-19, tidak menghairankan ramai berasa sedikit terasing akibat pandemik ini.

Sama ada pelajar, orang dewasa yang bekerja atau suri rumah mahupun pesara, ramai yang menempuh tempoh yang amat unik apabila kita terpaksa mengorbankan masa bertemu rakan dan keluarga.

Realiti ini lebih terasa jika kita sudah menyesuaikan diri kepada pelbagai fasa sekatan pergerakan dalam Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan mematuhi prosedur operasi standard (SOP) baharu, yang mengekang kebebasan kita untuk bersama

keluarga, rakan sekerja dan sekolah.

Justeru, adalah penting untuk kita menilai perasaan membabitkan mental dan emosi dari semasa ke semasa, terutama apabila terpisah daripada insan tersayang.

Apatah lagi masalah emosi dikenal pasti sebagai isu kesihatan mental rakyat ketika ini sejak

negara melaksanakan PKP.

Malah, ia bukan hanya berlaku dalam konteks setempat, sebaliknya Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB) sendiri menegaskan pandemik COVID-19 berisiko mencetuskan krisis kesihatan mental global, sekali gus menggesa tindakan segera diambil untuk menangani penderitaan psikologi berikutan pandemik itu.

Oleh itu, dalam tempoh mencabar ini, kita wajar terus berkomunikasi termasuk dengan rakan kerana mereka sebenarnya turut memainkan peranan mustahak dalam kehidupan.

Adalah penting untuk individu me-

neruskan komunikasi melalui saluran seperti aplikasi pesanan dan platform dalam talian untuk mengekalkan hubungan terutama dalam mengharungi realiti baharu yang memerlukan penjarakan fizikal serta kekal di rumah.

Ketika bekerjasama dengan Snap Inc yang terkenal dengan aplikasi mesej multimedia, Snapchat dalam menghasilkan Laporan Persahabatan mereka yang diterbitkan baru-baru ini, kami mendapati 85 peratus daripada warga-negara ini mengekalkan komunikasi dan hubungan menerusi komunikasi secara digital.

Sekitar 81 peratus juga menyatakan penggunaan saluran dalam talian meningkat berbanding masa sebelum COVID-19.

Dapatan ini selari dengan cara kita mencari ketenangan menerusi keakraban dan kekuatan silaturahim dalam persahabatan yang dijalinkan selama ini dalam kehidupan.

Kehidupan dalam pandemik ini menzahirkan daya ketahanan kita yang sebenar. Tidak kira panggilan video, permainan, atau bertukar-tukar kiriman pesanan termasuk Snap, komunikasi digital sudah menjadi teras utama dalam cara kita berkomunikasi apabila berjauhan antara satu sama lain.

Ramai akan terkejut apabila diberitahu hubungan kita sebenarnya menjadi lebih akrab walaupun berjauhan antara satu sama lain secara fizikal. Ikatan persahabatan menjadi lebih dekat kerana menurut laporan ini, 59 peratus berkongsi bahawa perbualan mereka menerusi saluran digital berbentuk lebih mendalam daripada sekadar tertumpu pada topik cetek.

Jadi, apa yang boleh kita lakukan untuk berhubung atau berhubung

kembali dengan rakan kita? Mujurlah era digital ini menawarkan kita ruang maya yang membolehkan kita berinteraksi.

Tidak kira sama ada menghadiri kelas maya bersama-sama, bermain permainan video ataupun menikmati konsert maya, adalah penting kita mencari ikhtiar untuk berinteraksi dengan insan tersayang dan terus memelihara hubungan itu, walaupun tidak dapat melakukannya secara bersemuka.

Perjalanan menempuh naik turun jumlah kes COVID-19 di negara ini, terutama menghadapi gelombang ketiga yang mencatatkan tiga hingga empat angka kes setiap hari, sememangnya tidak mudah.

Walaupun pelaksanaan PKP yang tidak menentu mungkin sesuatu yang boleh mematahkan semangat kita, antara iktibar yang dapat kita ambil daripada pengalaman ini ialah hubungan sebenar melangkaui batas fizikal.

Perasaan terasing dan sepi sekiranya tidak diambil tindakan segera serta kaedah yang betul, boleh membawa kepada masalah lebih besar khususnya tekanan mental dan hubungan tidak harmoni dalam keluarga.

Justeru, persahabatan boleh terus dipupuk menerusi komunikasi telus yang terbina daripada ciri-ciri keakraban, sekali gus mewujudkan kepercayaan yang tinggi.

Sesungguhnya, rakan menjadi teras dalam 'sistem sokongan' kita, terutama dalam tempoh kita berasa terasing dan sepi.

Penulis adalah Pensyarah Kanan Antropologi dan Sosiologi, Pusat Pengajian Sains Kemasyarakatan, Universiti Sains Malaysia



Dr Nur Hafeeza Ahmad Pazil