

Baca Buku Tapi Lupa Isinya, Rugi Dong?

written by Uzair Assyaakir, S.I.Kom



Harakatuna.com - Sudah baca, tapi lupa. Khatam novel, tapi tidak ingat alur ceritanya. Baca buku sejarah, tapi lupa *list* tahun pentingnya. Jadi, untuk apa kamu baca buku kalau bakal lupa dengan isinya? Rugi dong!

Eitss! Tahan dulu, pelan-pelan, mari kita bedah judul di atas.

“Apa semua orang juga mengalami peristiwa baca buku tapi (sebagian besar) lupa dengan isinya?”

Jika iya, kenapa bisa seperti itu, ya? Terus, apa benar kalau sudah begitu, baca buku ini masuk ke dalam kegiatan yang sia-sia nan tidak bermanfaat?

Apakah ‘Lupa’ Merupakan Hal yang Wajar Bagi Manusia?

Dilansir dari laman web *National Geographic*, otak manusia ternyata lebih kompleks daripada struktur lain yang ada di alam semesta. Di dalam otak, terdapat bagian kecil yang berperan penting untuk mengingat, ia bernama *hippocampus*. Jika terdapat si *hippocampus* dalam otak, apa itu berarti bahwa

manusia dapat menyimpan seluruh informasi dari setiap buku yang telah dibaca?

Sayangnya dan syukurnya tidak. Secara garis besar, lupa dan ingat adalah pasangan sejati yang tinggal di dalam otak manusia. Dan ingatan tanpa melupakan adalah suatu hal yang mustahil. Oliver Hardt, seorang psikolog kognitif yang mempelajari *The Neurobiology of Memory* di McGill University, Kanada, mengatakan bahwa untuk memiliki fungsi memori yang tepat, manusia harus melupakan.

Hardt menyatakan bahwa tujuan utama sekaligus pertama dari ingatan ialah untuk melayani tujuan adaptif. Memberi pengetahuan tentang dunia, dan kemudian memperbarui pengetahuan tersebut. Maka dari itu, 'melupakan' memungkinkan tiap individu untuk dapat bergerak maju.

Kesimpulannya, lupa adalah sesuatu yang wajar bagi manusia, sebagaimana otak yang bersifat adaptif, maka kemampuan mengingat dan kemampuan melupakan merupakan keseimbangan yang diperlukan demi kebaikan manusia.

Mengapa Kita Melupakan Sebagian Besar Isi Buku?

Banyak hal yang mendasari mengapa kita bisa 'lupa' dengan sebagian besar isi buku, berikut tiga di antaranya:

Karena 'lupa' sebagian besar isi buku adalah hal yang normal

Otak menyimpan kenangan yang dianggap penting. Buku-buku yang selaras dengan minat, keyakinan, dan nilai-nilai yang terkandung dalam diri mungkin akan meninggalkan kesan abadi pada seseorang. Tentang buku-buku yang telah kita baca, tapi lupa sebagian besar isinya, barangkali buku-buku itu tidak terlalu menarik bagi kita.

Karena kita tidak perlu mengingatnya

Di era internet yang serba cepat ini, mengingat 'memori' menjadi suatu hal yang kurang diperlukan. Neurosaintis Jared Cooney Horvath mengatakan "Selama kamu tahu di mana informasi itu berada dan bagaimana mengaksesnya, maka kamu tidak perlu mengingatnya lagi". Kenyataannya, penelitian telah menunjukkan bahwa internet berfungsi sebagai semacam memori eksternal bagi manusia.

Karena Interferensi

▶ Interferensi/gangguan dari banyaknya

Interferensi atau gangguan dari banyaknya buku yang telah kita baca. Ketika kita berusaha mengingat-ingat isi buku A, semua informasi dari buku B, C, D mengganggu ingatan kita tentang buku A.

Apa Gunanya Membaca Banyak Buku Jika Nantinya Bakal Lupa?

Selama bertahun-tahun, kita telah memakan banyak makanan sehat. Kita mungkin tidak begitu ingat apa saja yang telah kita makan sebab telah dicerna sepenuhnya oleh tubuh. Namun, makanan-makanan itu telah mengubah dan menguatkan tulang serta otot kita. Menjadikan tubuh menjadi lebih sehat dan lebih baik dari sebelumnya.

Dr Sean Kang, psikolog kognitif mengatakan bahwa apa yang telah kita baca itu masih ada, tetapi tersimpan dalam memori jangka panjang. Jadi, mungkin kita tidak ingat dengan apa saja yang telah kita baca, tapi sebagian darinya selalu ada di dalam diri. Dengan membaca banyak buku, tubuh serta otak kita selalu berusaha untuk menyerap hal-hal baik dan terus membuat diri kita menjadi lebih baik dari waktu ke waktu.

"I cannot remember the books I've read any more than the meals I have eaten: even so, they have made me" - Ralph Waldo Emerson.

Entah Kita Mengingat Sebuah Buku atau Tidak

Akan tetapi novel yang telah kita baca membuat kita lebih berempati. Kisah-kisah yang kita dengar membantu membangun pemahaman yang lebih baik tentang dunia dan orang-orang di dalamnya. Dan informasi yang berbaris dalam buku non fiksi telah memberi andil bagi seseorang untuk memunculkan ide-ide briliannya. Semua yang telah kita baca mungkin mengurai, kemudian membentuk pikiran dan tindakan kita.

Sebuah studi di Emory University menemukan bahwa membaca dapat memberi efek jangka panjang pada biologi kita. Buktinya, peserta studi yang hanya membaca sebagian dari sebuah novel sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam konektivitas antara wilayah otak kanan dan kiri.

Natalie Philips dari Stanford menemukan adanya peningkatan aliran darah secara menyeluruh selama proses membaca. “Memperhatikan teks sastra membutuhkan koordinasi berbagai fungsi kognitif yang kompleks. Jauh lebih kompleks daripada hanya bekerja dan bermain.”

Penelitian yang dilakukan oleh Keith Oatley menemukan bahwa pembaca fiksi lebih mampu untuk memahami pikiran, emosi, dan perspektif orang lain. “Efek ini sebagian disebabkan oleh proses keterlibatan dalam cerita, yang mencakup membuat kesimpulan dan menjadi terlibat secara emosional, dan sebagian lagi karena isi fiksi yang mencakup karakter dan keadaan kompleks yang mungkin tidak kita temui dalam kehidupan sehari-hari.

Fiksi dapat dianggap sebagai bentuk kesadaran diri dan orang lain yang dapat diturunkan dari seorang penulis kepada pembaca atau penonton” Tulis Keith Oatley dalam penelitiannya. Kesimpulannya, lambat laun semua orang akan ‘lupa’ dengan beberapa bagian dari buku yang telah mereka baca, akan tetapi... entah kamu mengingat ataupun lupa dengan isi buku, kegiatan membaca buku tidak pernah sia-sia.

Sebagaimana makanan yang kamu konsumsi akan mengurai menguatkan tulang atau ototmu, maka buku yang telah kamu baca akan mengurai membentuk pikiran dan tindakanmu.