

BRAIN ROT PADA USIA SENJA

Tjandra Ratna Dewi/fb

Dulu saya tidak percaya brain rot itu nyata, sampai saya mengamati sendiri para lansia (70 tahun ke atas) yang ada di sekitar saya.

Sebelum lanjut, mari kita pahami dulu apa itu brain rot. Brain rot memang bukan istilah medis resmi tapi sebuah fenomena yang umum kita jumpai di era media sosial sekarang, yaitu penurunan kualitas berpikir karena pola konsumsi informasi yang dangkal dan repetitif.

Menurut saya, para lansia adalah kelompok yang paling rentan mengalami brain rot karena mereka sudah “lulus”—tidak lagi sekolah, tidak lagi bekerja secara aktif, dan tidak lagi dipaksa belajar.

Para lansia ini bukan sekadar lupa nama atau cerita yang diulang-ulang. Yang saya lihat adalah perubahan cara berpikir. Percakapan menjadi dangkal, mudah percaya pada informasi tanpa verifikasi, sulit mengikuti alur pembahasan yang sedikit lebih panjang, dan cepat bosan ketika harus memahami sesuatu yang butuh waktu.

Apakah ini semata-mata karena usia?

Jawabannya ternyata tidak sesederhana itu.

Usia memang membawa perubahan biologis, tetapi kualitas berpikir tidak hanya ditentukan oleh usia. Ia sangat dipengaruhi oleh kebiasaan. Dan di era media sosial, kebiasaan itu berubah drastis.

Dulu, banyak orang terbiasa membaca koran dari awal sampai akhir, atau setidaknya duduk cukup lama untuk menyelesaikan satu tulisan. Ada proses mencerna. Ada jeda untuk berpikir. Sekarang, yang lebih sering terjadi adalah sebaliknya: potongan-

potongan informasi yang datang tanpa henti, dikonsumsi cepat, lalu digantikan oleh yang lain sebelum sempat benar-benar dipahami.

Otak akhirnya beradaptasi dengan pola itu. Bukan lagi dilatih untuk memahami secara mendalam, tetapi untuk mengenali sekilas lalu berpindah.

Yang membuat brain rot lebih serius pada lansia adalah ketiadaan “penyeimbang”. Anak-anak, bagaimanapun juga, masih punya sekolah. Mereka masih dipaksa membaca buku, mengerjakan soal, mengikuti struktur berpikir tertentu. Ada tekanan eksternal yang menjaga otak mereka tetap bekerja.

Lansia tidak punya itu.

Jika tidak ada usaha sadar untuk terus belajar, maka media sosial dengan mudah menjadi satu-satunya sumber stimulasi. Dan sayangnya, stimulasi ini lebih sering bersifat hiburan cepat daripada latihan berpikir.

Akibatnya, muncul satu pola yang cukup mengkhawatirkan: merasa tahu banyak, tetapi tidak benar-benar memahami. Ini dekat dengan apa yang dikenal sebagai Dunning-Kruger effect—ketika seseorang merasa percaya diri terhadap pengetahuannya, justru karena tidak cukup dalam untuk menyadari keterbatasannya.

Apakah brain rot pada lansia bisa dicegah?

Jawabannya: bisa, dengan cara kembali ke hal-hal yang sederhana, yang mungkin terasa “kuno” seperti membaca buku, mencoba memahami, dan melatih diri untuk menjelaskan kembali apa yang sudah dipelajari.

Membaca tidak harus langsung selesai satu buku. Lima halaman sehari sudah cukup untuk melatih kembali durasi perhatian.

Lalu, setelah membaca, ada satu kebiasaan kecil yang dampaknya besar: mencoba menjelaskan kembali dengan kata-kata sendiri. Prinsip ini sejalan dengan apa yang dikenal sebagai Feynman Technique—bahwa pemahaman yang benar ditandai dengan kemampuan menjelaskan secara sederhana.

Jangan lupa juga untuk menggunakan media sosial secara sadar, bukan sekadar dumb scroll.

Selain itu, otak juga perlu “tantangan baru”. Belajar sesuatu yang baru—resep baru, alat musik, atau bahkan menggunakan aplikasi yang sebelumnya tidak familiar—sudah cukup untuk menjaga otak tetap aktif. Rasa “sedikit sulit” itu tanda bahwa otak sedang bekerja.

Namun di antara semua itu, ada satu ide yang menurut saya sangat penting tetapi jarang dipikirkan dan dibicarakan oleh calon wakil rakyat dalam kampanye mereka, yaitu menyediakan kembali “sekolah” bagi para lansia.

Bukan sekolah formal dengan kurikulum yang kaku, tetapi komunitas belajar lokal—tempat di mana para lansia bisa kembali membaca, berdiskusi, dan berpikir bersama. Setahu saya, di negara-negara maju senior community center adalah hal yang umum.

Selama ini, sekolah identik dengan anak-anak dan orang muda. Setelah seseorang melewati usia produktif, seolah-olah proses belajar juga selesai. Padahal, justru di fase inilah belajar menjadi sangat penting untuk menjaga kualitas hidup.

Komunitas seperti ini tidak harus besar atau rumit. Bisa dimulai dari hal sederhana:

- kelompok kecil membaca buku
- belajar menggambar, crafting
- saling berbagi pengalaman hidup
- atau belajar hal baru lainnya bersama

Yang penting ada struktur, ada interaksi, ada dorongan untuk berpikir.

Dengan adanya komunitas seperti ini, lansia tidak lagi bergantung sepenuhnya pada media sosial sebagai sumber stimulasi. Mereka kembali memiliki ruang untuk berpikir lebih dalam, mendengar perspektif lain, dan merasa bahwa proses belajar masih terus berjalan.

Lebih dari itu, komunitas belajar juga memberi rasa makna. Bahwa hidup tidak berhenti pada fase pensiun, tetapi tetap berkembang seumur hidup.

Pada akhirnya, brain rot bukan soal usia. Ia adalah soal kebiasaan. Dan kebiasaan, selama kita masih hidup, selalu bisa diubah.

Karena kalau tidak dijaga, proses itu tidak terasa. Tiba-tiba saja kita sampai di titik di mana berpikir dalam-dalam terasa melelahkan—dan yang tersisa hanyalah keinginan untuk terus menggeser layar.