

Membaca Dalam Perspektif Makna

written by Harakatuna



Berdasarkan studi [“Most Littered Nation In the World”](#) yang dilakukan oleh [Central Connecticut State University](#) pada tahun 2016, Indonesia dinyatakan menduduki peringkat ke 60 dari 61 negara soal minat membaca. Padahal, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [Dr. David Lewis](#) dari [University of Sussex](#) mengatakan bahwa membaca mengurangi stres hingga 68 persen dibandingkan dengan bermain video game yang hanya menurunkan stres hanya 21 persen. Pertanyaannya adalah mengapa minat tersebut di Indonesia begitu rendah?.

[Aktivitas](#) membaca adalah aktivitas yang sangat menyenangkan pada masanya, dan di satu titik aku sempat tidak suka membaca. Menurut hemat saya, penyebab orang-orang antipati terhadap membaca adalah karena kita terbiasa mengasosiasikan aktivitas itu dengan ujian, presentasi, dan tugas. Sehingga kita tidak menikmati lagi muatan tulisan yang disampaikan oleh pengarang kepada kita. Melainkan kita terbebankan oleh tugas-tugas atau kewajiban kita di sekolah, yang harus kita jalankan 5 atau 6 jam lamanya.

Hal ini sesuai dengan apa yang disebutkan oleh Dr. David Lewis dari *University of Sussex* yang dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa kegiatan membaca adalah kegiatan yang paling efisien dan paling efektif dalam [menurunkan tingkat stres](#).

Dr. David Lewis menerangkan bahwa ketika kita membaca sebuah buku, kita akan masuk ke dalam dunia yang diciptakan oleh pengarang, dan kita akan lupa sesaat dengan realita ketika kita melakukannya. Dengan kata lain, buku adalah medium yang paling efisien untuk kabur dari realita yang tidak sesuai dengan [harapan kita](#).

Berlatih Membaca

Selain itu, ada manfaat lain dalam membaca yang harus kita latih. Karena itu, otak sama halnya dengan otot. Apabila kamu tidak berolahraga dalam waktu yang lama, maka tubuhmu akan rentan terhadap penyakit-penyakit. Akan tetapi jika kamu berolahraga secara rutin, kamu bisa melatih otot-ototmu dan kamu bisa meningkatkan kualitas dari otot-ototmu agar dirimu [lebih sehat](#).

[Kegiatan membaca](#) adalah olahraga bagi otak untuk meningkatkan kualitas dan dirabilitas kualitas otot kita sendiri. Aku secara pribadi merasakan banyak perubahan yang besar ketika hal itu dilakukan daripada dulu aku bermain game. Membaca membuka wawasanmu terhadap persoalan dan mengubah cara pandangmu menjadi luas terhadap persoalan, sehingga kamu tidak memandang lagi suatu persoalan secara hitam putih atau kaca mata biner yang menjadi persoalan di banyak kasus.

Mungkin [manfaat](#) yang jelas jika kamu rajin membaca adalah kamu akan mendapatkan banyak kemudahan di karirmu, dan dunia akademismu. Karena hampir semua orang yang mendalami sebuah bidang atau beberapa bidang sekaligus, tidak ada diantara mereka yang tidak membaca. Apabila kamu melihat orang-orang di dunia nyata maupun dunia fiksi sekalipun, orang-orang yang sukses adalah orang yang gemar membaca, contohnya [Albert Einstein](#) dan kawannya.

Tips Kerajinan

Untuk kalian yang ingin berhenti dari [kebosanan](#), dan ingin melakukan aktivitas membaca setiap harinya, saya mempunyai cara agar kalian tidak cepat bosan dalam membaca. *Pertama*, pahami gambaran umum dari buku tersebut. Membaca gambaran besar dari apa yang akan disampaikan oleh sebuah buku, membuat kita lebih menikmati paragraf demi paragraf yang akan disampaikan.

Kedua, [akrabkan](#) diri dengan istilah yang digunakan. Ketika membaca buku dengan istilah asing, tentu kita akan merasa tidak nyambung dan sulit mengikuti apa yang disampaikan oleh buku. Kebayangkan kalau kita membaca buku filsafat, pasti akan kesulitan untuk memahami kosakata seperti, eksistensialisme, solipsisme, realisme, kegelisahan ontologis yang pastinya akan membuat kita terbang ke alam mimpi yang indah.

Makanya kalau kita ingin membaca menjadi sesuatu yang mengasyikan, kita bisa mengakrabkan diri kita dengan istilah-istilah sulit dalam suatu bacaan. Bagaimana caranya?.

Dengan membaca buku yang memiliki satu tema, atau kita bisa menjelajah di internet, kita bisa mengembangkan kamus di pikiran kita. Sehingga kita mampu memahami kalimat-kalimat yang disampaikan. Misalnya, sebelum kita membaca novel, kita dapat mengunjungi [Wikipedia](#) yang berkaitan dengan pembahasan novel tersebut.

Ketiga, cari keterkaitan antara buku dan dirimu sendiri. Seseorang cenderung membangun pemahaman baru dengan cara membandingkan [informasi](#) baru dengan pengalaman dirinya. Sehingga suatu cerita akan lebih menarik untuk diikuti ketika kita dapat mengaitkannya dengan pengalaman pribadi atau hal-hal yang sudah kita ketahui sebelumnya.

Penulis, adalah Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Menjadi Reporter di Lembaga Pers Mahasiswa Metamorfosa UIN Sunan Kalijaga dan belajar ilmu agama di Pondok Pesantren Kotagede Hidayatul Mubtadi ien.