

[Membaca Berita Ibarat Gula bagi Tubuh Kita](#)

Ditulis oleh Nur Kholis pada Senin, 06 Maret 2023

tatia derum fugitas es nis dolest laccabo rehendus est, commos volorrorit, sum etur, custiusda sin nihiliqui ullaborese nost, optatur aped ent que velenime non-sequi dolore netur sapissunto dolore rere ea abores at.

Pa voleniam, sam et il et fugitior maion-sequate nulpā doluptas dolor ressimagnis quo consequē min re volorerum sim aut utaeperum quam alit et et, occusant esequi volupta cuscit quiatur epernatat dolorepro moluptatum que omnia iur sum sed quo eum quae perissime provid quo quis et quis eveles ene voluptae plit faciis audandi duciam eribern atecto doluptatur rem aut officia solut apeliiquid mos et aneri iucam anderia venimus mayimoluit

plita taquam fugiat.

Os ella nobitin verchit lit quam quid mō ommolo con eum fugiasi temque derspiendunt dendit et estis deleceped quod qui autem quamus, seque  simperum eat lab illuptaqui corecta idebita tiorerent.

Aditaque et remporis nis repelli bustia sapit haruptur aut et untiatem sitas dolupta tiatur aliquos aut aut illuptaspit ullati suntibus eatincient omnis quianis evel ium eiunti occupa sim ut et di quassuntium adiaes pe qui iusa con pe volorum a volupta sperovit verovid

quam quas venist, omnis niscient est, exeria eveliae ium am aceatem reiurem quodis cus, qui cum rem rernat rerspel loribus vitisqu untint fuga. Im debis re sequi nemolup tatemqui alis estinct orescid ut enimusae explia coriam el molestr uptatem simet del min nlicshar remudis mos dolest funista volot eius

STOP MEMBACA BERITA

MANIFESTO UNTUK HIDUP YANG LEBIH BAHAGIA, TENANG, DAN BIJAKSANA

nam nimagnatem audaepr epelicatum id quam, consequid ut remod quant que solupta spernat urchente lique autemporem faceatur?

Est quo elecate int omnisci cusaper chillianis ma num volupta nonsequia erum autem doluptium, nos caquibu santem. Itaspero commiminte discitat.

Obit mod que eossit, voluptae est, omnisci doluptur sumquia sinctur audis et quis abores exerum eum, nonsed quatem ipisciam qui officiant, id ut que esequia tempor reperia tiorestia ipsaero quo et volor aut as peliqua spiducidio ommodipic vent, quis aut eiureic tor atque pos ex ea anderit untium quia si cum expla der-

quundit dolor min net reiuntur moluptibus sae dolut aborerum aciate nobit es si in renis molorem reperia parum quam, omniae nonecae mo etur? Ugiam con pelendisquam que porerov itatatendae evenis aut hillaborum exere volupic to molorio blab inihil ius adias diament lati sant erum am quibeat ecaborem adiores illoreped que erum et, officate dicae vente nus. Enihitatur? Et dolor am dolo conserum hillorita quamusaped quant.

Magnat autesclet et repudae sim nihil idelescias dunt. Ga. Unt officite aut volore peliqui illit ut apidus pedip verrunt quo maio doluptae nostem sinum fuga. Neq **ROLF DOBELLI** int omnisci cusaper chillianis ma nu volupta

Di era disrupsi seperti ini, kita maffhum, kerap kali menjumpai banyak informasi dengan begitu mudah. Informasi atau berita tersebut hilir-mudik, berseliweran di hadapan kita, sekalipun tanpa kita bersusah payah, mengeluarkan energi untuk mencarinya.

Ya, di era serba digital seperti ini, arus informasi berduyun-duyun membanjiri, dan menghantam sendi kehidupan kita. Oleh sebab itu, jika kita tidak bijaksana dan berhati-hati, berita-berita yang kita konsumsi itu akan menjadi ancaman yang serius, utamanya bagi kesehatan mental kita.

Rolf Dobelli lewat bukunya yang berjudul *Stop Membaca Berita, Manifesto Untuk Hidup Lebih Bahagia, Tenang, dan Bijaksana* (2021) agaknya mewanti-wanti kita agar tidak mengonsumsi berita secara berlebihan. Bahkan, dalam buku ini ia menganjurkan agar kita jauh-jauh dari berita.

Dalam buku ini, Rolf Dobelli mengisahkan pengalamannya yang tidak bisa dipisahkan dengan berita. Terlahir dari keluarga menengah ke atas alias berkecukupan, saban pagi hari, ia mengonsumsi berita dari koran langganannya keluarganya. Berangkat dari situ, Rolf Dobelli menjadi pribadi yang gemar membaca berita. Bahkan, ia sempat kecanduan membaca berita.

Semua berita yang ia temukan, baik di koran, majalah, maupun situs online, ia lahap dengan perasaan penuh bangga. Bagi dia, membaca seluruh berita akan menjadikannya sebagai pribadi yang tahu segala-galanya, menjadi orang yang berpengetahuan luas, pendek kata menjadi orang yang tidak ketinggalan zaman alias *up to date*.

Rupanya, belakangan, Rolf Dobelli menyadari bahwa ada yang keliru dengan kebiasaannya itu. Ia sadar bahwa berita tidak dapat mengubahnya menjadi pribadi yang lebih baik, justru menjadikannya sebagai pribadi yang selalu diliputi kegamangan, *was-was*, dan tentu saja membuang-buang waktu.

Baca juga: Sabilus Salikin (27) Perilaku Orang Takwa

Setelah sekian tahun hidup berdampingan dengan berita, ia memutuskan untuk berhenti membaca berita. Bagi Rolf Dobelli, berita sama berbahanya dengan alkohol. Bahkan, malah lebih berbahaya. Pasalnya, kalau kita kecanduan alkohol, kita perlu biaya dan waktu

untuk membelinya. Setidaknya butuh modal dan *effort* untuk mendapatkannya. Hal demikian berbeda dengan berita, kita bisa mendapatkan berita dengan gratis melalui gawai kita, tanpa harus mengeluarkan usaha, modal, dan tenaga.

Tidak hanya itu, bagi Rolf Dobelli, mengonsumsi berita dapat menumpulkan pikiran. Sebab, kata dia, berita tak ubahnya seperti sampah. Berita diproduksi dengan sedemikian rupa hanya untuk memenuhi pesanan pengiklan, bukan untuk kebutuhan kita. Maka itu, jika otak kita selalu dipenuhi sampah, lambat laun otak akan tumpul dan tentu saja tidak dapat berpikir panjang, jernih, dan kritis.

Rolf Dobelli dalam buku ini juga menyebutkan bahwa berita untuk pikiran seperti gula untuk tubuh, yakni menggugah selera, mudah dicerna, akan tetapi sangat merusak. Media menyuapi kita dengan kudapan yang nikmat tetapi tidak melakukan apa pun untuk memuaskan lapar kita terhadap pengetahuan. Tentu saja berbeda dengan buku dan artikel panjang yang didasari penelitian yang memadai (hal.12).

Walhasil, bagi Rolf Dobelli, berita sama halnya seperti gula bagi tubuh kita. Artinya, berita dapat membahayakan otak dan kesehatan psikologis atau mental kita. Untuk itu, pria kelahiran Swiss ini menganjurkan agar kita mengonsumsi buku dan artikel panjang ketimbang membaca berita yang tidak ada manfaatnya, justru banyak efek sampingnya.

Baca juga: Silsilah 10 Wali Karya Syaikh Abul Fadhol Senori Tuban

Judul : *Stop Membaca Berita*

Penulis : *Rolf Dobelli*

Penerbit : *Kepustakaan Populer Gramedia (KPG)*

Cetakan : *2021*

Tebal Buku : *160 halaman*

