

Cerdas Berinternet, Bahagia di Masa Tua

Kelompok masyarakat lanjut usia (lansia) seringkali dipandang sebelah mata, terutama di era transformasi digital saat ini. Era ini digambarkan sebagai “masanya” anak muda sehingga peran lansia kurang disorot. Memang benar, lansia cenderung tidak begitu mengikuti *trend* atau *mode*. Bahkan, sebagian masyarakat banyak memberikan stereotip negatif kepada lansia. Mereka digambarkan sebagai sosok yang tidak berdaya, pikun, dan kondisi buruk lainnya. Lansia sendiri terkadang cenderung merasa sudah tidak berguna dan bersemangat lagi karena tertinggal dari anak muda zaman sekarang (Prananda *et al.*, 2019). Coba membayangkan hal itu menimpa diri Kalian di masa tua nanti, sungguh keadaan yang tidak membahagiakan, bukan?



Sumber: <https://www.freepik.com>

Kehidupan yang sejahtera bagi kaum lansia (*Successful Aging*) dapat dicapai apabila lansia mampu menerima kondisi serta berhasil menyeimbangkan aspek (dimensi) dalam diri mereka (Priyani, 2017). Dalam hal ini, perkembangan zaman janganlah dijadikan kesenjangan antara generasi muda dan tua. Namun, pandanglah sebagai momentum untuk saling belajar dan memahami agar tercipta sinergi lintas generasi.

Berdasarkan data SUSENAS tahun 2021 menunjukkan bahwa 14,1% lansia mampu mengakses internet dan 46,79% yang menggunakan ponsel. Pengestuti (2019) juga mengungkapkan, sebagian besar lansia masih mampu berlatih dan mempelajari teknologi baru.

Meskipun demikian, banyaknya lansia yang “gaptek” masih cukup terasa di masyarakat (BKKBN, 2022).

Salah satu dimensi lansia tangguh adalah intelektual. Dimensi ini berkaitan dengan gejala pikun (demensia) yang diakibatkan oleh pengurangan sel-sel saraf otaknya. Biasanya, tubuh manusia mulai menunjukkan efek penuaan setelah berusia 30 tahun, baik akibat gaya hidup ataupun penyakit degeneratif (Lydia *et al.*, 2022; Nurulaeni *et al.*, 2022). Oleh karena itu, sebagai langkah antisipasi, otak perlu untuk terus dilatih. Ini akan menstimulus terbentuknya sel-sel baru dan memperkuat jaringan sinapsis pada otak.

“Melatih otak” dapat dilakukan melalui media internet, seperti membaca, menulis, berdiskusi, dan memperluas wawasan. Lansia akan memiliki kesempatan untuk belajar hal baru dan mencegah timbulnya pikun (BKKBN, 2022). Terlebih lagi, dengan mengoptimalkan sisi intelektual, maka secara langsung akan memicu aspek (dimensi) lain, misalnya fisik/kesehatan, sosial, dan spiritual.



Sumber: <https://www.freepik.com>

Interaksi lintas generasi juga lebih mudah dilakukan, contohnya melalui *boardgames* maupun aplikasi *video conference*. Masitoh *et al.* (2021) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi antara rasa kesepian dan fungsi memori (intelektual) pada diri lansia. Lansia yang merasa kesepian memiliki kecenderungan terjadi penurunan fungsi intelektualitasnya.

Mengedukasi kaum lansia bagaimana untuk menyikapi informasi/berita *hoax* yang kian banyak beredar merupakan hal yang tak kalah penting. Jangan sampai derasnya arus informasi malah menjadi “bumerang” bagi mereka. Maraknya kriminalitas digital serta berita bohong perlu disikapi secara bijak, dan tidak perlu merasa takut/cemas yang berlebihan.

Hal yang perlu digarisbawahi, berinternet di sini bukan berarti terus-menerus bergantung dan terpaku pada *gadget* dalam genggaman. Namun, bagaimana agar kaum lansia mampu beradaptasi dan menggunakan internet dengan bijak, menjadi lebih mandiri, serta merasa selalu terhubung dan tidak terlalu kesepian walau terpisah jauh dengan sanak saudara, anak, dan keluarganya. Dengan memiliki kecerdasan, kesehatan, serta spiritual, kaum lansia akan lebih mampu bersyukur terhadap takdir yang digariskan oleh Tuhan YME. Dengan demikian, rasa damai serta kebahagiaan hidup akan lebih mudah diraih di masa tua.

Daftar referensi/pustaka artikel ini dapat diakses melalui *link* berikut:
https://bit.ly/ReferensiArtikel_CerdasBerinternet-BahagiaDiMasaTua