

MINDFULNESS DALAM GEMPURAN DIGITALISASI

Tio Rosalina

Universitas Dhyana Pura
Email: tio.ocha@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan industri 4.0 telah mendorong perubahan pembagian kerja antara manusia dan mesin. Pekerjaan manusia, pada satu sisi, telah sangat terbantu dengan perangkat pintar dan sistem informatika (digital) yang semakin canggih. Di sisi lain peran perangkat pintar dan sistem digitalisasi telah memencarakan waktu dan pikiran kita dengan cara membentuk kita sebagai individu yang bertindak cepat dan otomatis – yang mengarah kepada tindakan tanpa kesadaran (*mindless*). Tulisan ini mengajak individu untuk mengenal dan mengetahui pentingnya praktik perhatian, dan keadaan kesadaran (*mindfulness*). Berlatih *mindfulness* akan memberikan keterampilan dan disiplin yang dapat membantu membangun kapasitas sebagai pengambil keputusan yang bertanggung jawab. Dengan melakukan *overview* dari berbagai *literature*, tulisan ini akan mengeksplorasi *mindfulness* yang berasal dari Timur serta penerapan yang banyak dikembangkan di Barat.

Kata kunci: Meditasi, *mindfulness*, era digital.

1. Pendahuluan

Inti dari industri 4.0 (I4.0) adalah penerapan Information and Communication Technology (ICT) secara luas dengan menerapkan “kecerdasan” pada bidang industri dan manufaktur (Dassisi et al., 2017). ICT memastikan interaksi (mesin dengan mesin, dan manusia dengan mesin) yang dibentuk dalam sistem digital akan terdistribusi secara cerdas sehingga menghasilkan operasi yang tidak saja otonom, tapi juga lincah, fleksibel, dapat melakukan *decision making*, dan efisien secara waktu dan biaya (Ansari, Erol, & Sihni, 2018).

Dalam beberapa dekade belakangan, teknologi digital telah menembus sebagian besar aktivitas sehari-hari manusia melalui telepon pintar, internet, media sosial yang menjangkau secara global dan sangat cepat (Berthon & Pitt, 2019; Kelly, 2016). Media yang berinteraksi dengan internet (Internet of things (IoT)), tidak lagi menjadi platform berita semata, melainkan penghubung dan berinteraksi langsung dengan segala informasi suatu perusahaan atau industri dengan konsumen diseluruh dunia (Berthon & Pitt, 2019; Zdravkova, 2019).

Keterikatan sehari-hari dengan internet memunculkan masalah pelik dalam pengelolaan waktu, khususnya bagi anak muda. Lontaran yang berkembang di kalangan anak muda ialah “manusia dapat hidup tanpa makanan selama 30 hari, tanpa minum selama 3 hari, tapi hanya 3 jam saja tanpa internet” (Zdravkova, 2019). Bagaimana tidak, media dan aplikasi yang ada dalam perangkat pintar setiap hari selalu ada dalam “genggaman”, sehingga tanpa kita sadari itu telah membajak pikiran dan waktu kita (Berthon & Pitt, 2019; King & Badham, 2018; Zdravkova, 2019).

Tristan Haris, mantan manager produksi di perusahaan raksasa Google, pernah mengakui bahwa platform besar seperti Facebook, Google, YouTube, Snapchat, Twitter, dan Instagram, telah menghabiskan miliaran dolar dalam penelitian psikologi untuk mengungkap cara membuat konsumen ketagihan dalam hal perhatian dan waktu yang dihabiskan dengan aplikasi-aplikasi digital tersebut. (Berthon & Pitt, 2018). Keterikatan individu dengan teknologi akan membentuk mekanisme perilaku, respon, dan keluaran yang cenderung heterogen (Kelly, 2016), tanpa berpikir atau *mindless* (Berthon & Pitt, 2019).

2. Tinjauan Pustaka

Mindless versus mindfulness

Pemikiran tanpa berpikir atau *mindless* ini terbentuk melalui kebiasaan mental dan otomatisasi yang *maladaptive* (Vallacher, Jarman, & Parkin, 2016). Orang-orang yang *mindless* sangat kaku dalam menggunakan informasi, seolah-olah informasi yang diterima hanya memiliki satu makna; mereka tidak menyadari bahwa ada kemungkinan itu mengandung makna lainnya, serta cenderung kurang memperhatikan detail (Sawin, 1989). Tindakan “kesembronoan” ini rentan terhadap perasaan tidak sadar dan pikiran yang reaktif, yang mengarahkan pada tindakan otomatis, kebiasaan, atau *impulsive* (Nash, 2014).

Kebiasaan ini dapat menghasilkan penilaian yang tidak beralasan dan tindakan kontraproduktif, menciptakan situasi yang kompleks, atau ambigu atas ketidakmampuan menyusun informasi baru secara tepat (Vallacher et al., 2016). Individu yang *mindless* kemungkinan besar akan gagal mengenali tantangan etika atau menghargai konflik kepentingan (Ruedy & Schweitzer, 2011). Kondisi tersebut dapat menghadapkan individu kepada situasi kebingungan hingga perasaan menderita. Individu yang *mindless* akan semakin merasa bingung dan menderita saat harus mencari sarana untuk meringankan konflik tersebut (Siegal, Germer, Olendzki, 2009).

Sebaliknya, individu yang *mindfulness* dapat mengembangkan kesadaran (*awareness*), pemahaman, penerimaan terhadap emosi, dan kemampuan memperbaiki suasana hati yang tidak menyenangkan melalui berpikir dengan pemusatan perhatian (Auten & Fritz, 2018); mampu mengembangkan hubungan penerimaan dengan pengalaman saat ini, memampukannya untuk membangun hubungan sehat dengan pengalaman (masa lalu), memungkinkannya untuk melepaskan kebiasaan yang tidak bermanfaat sehingga lebih mampu memilih cara merespon yang tepat (Cavanagh, Strauss, Forder, & Jones, 2014).

Mengapa harus mindfulness?

Berthon & Pitt (2018) beranggapan sedikitnya ada tiga alasan untuk segera membangkitkan kesadaran kita terhadap *mindfulness*. Pertama, arus informasi dan stimulus yang kuat menyerap perhatian kita terus menerus. Kedua, di era teknologi saat ini, biaya yang dikeluarkan dari suatu tindakan *mindless* semakin meningkat. Orang semakin sering melakukan tindakan yang tidak ada arti, seperti menciptakan *prank* (keisengan) dan menjadikannya viral, mengirimkan gambar atau respon tidak bermakna pada suatu grup whatsapp yang berjumlah tidak sedikit anggotanya, berapa banyak waktu dan data internet yang telah terbuang atas tindakan tidak berarti tersebut? Alasan ketiga ialah *mindfulness* telah muncul sebagai pemikiran modern, tidak lagi dikaitkan pada dogma ajaran agama tertentu. Meskipun memang *mindfulness* berakar dari ajaran Budhha.

Selain itu, ada banyak penelitian yang menunjukkan hasil positif dari proses berlatih *mindfulness* (Cavanagh et al., 2014; King & Badham, 2018). Di dunia barat, praktek *mindfulness* telah menjadi bagian praktik kedokteran dan kesehatan mental (Hölzel et al., 2019; Mccown, Reibel, & Micozzi, 2010). Serta bukti-bukti empiris yang melaporkan efek menguntungkan dari meditasi *mindfulness* terhadap sejumlah program psikoterapi (Hölzel et al., 2019). Hasil penelitian Fernros dkk (2019) menunjukkan intervensi dengan praktik *mindfulness* memiliki efek positif yang kuat pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan, terutama dalam hal kesehatan emosional; penurunan stress dan intervensi kesehatan (Fernros et al., 2019; Hölzel et al., 2019); meningkatkan *wellbeing* (Ruedy & Schweitzer, 2011); serta meningkatkan kepuasan kerja dan kesehatan mental di tempat kerja (Auten & Fritz, 2018).

Apa itu mindfulness?

Mindfulness sejatinya adalah kesadaran akan apa yang ada saat ini (Warren et al., 2019), mencakup hal-hal yang dirasakan secara mental dan fisiologis (Auten & Fritz, 2018). Kabat-Zinn, seorang profesor emeritus kedokteran di University of Massachusetts Medical School (Bearance, 2019), mendefinisikan *mindfulness* sebagai "memperhatikan dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tidak menghakimi." Beliau mengutarakan *mindfulness* sebagai berikut:

Sederhananya, mindfulness adalah kesadaran dari momen-ke-momen.... merupakan cara tertentu dalam memperhatikan. Adalah cara untuk melihat secara mendalam ke dalam diri sendiri dalam semangat penyelidikan dan pemahaman diri.... Menumbuhkan mindfulness dapat membimbing Anda menemukan alam relaksasi, ketenangan, dan wawasan mendalam terhadap diri sendiri.

Mindfulness sendiri berasal dari kata *Sati* yang dalam bahasa Pali (bahasa yang digunakan pada awal pengajaran Buddha) berarti 'mengingat' (Berthon & Pitt, 2019; Siegel, Germer, & Olendzki, 2009). Yang dimaksud mengingat di sini tidak merujuk pada memori peristiwa masa lalu, melainkan mengingat untuk menjadi sadar dan memperhatikan. Setiap saat kita mengingatkan diri kita sendiri: "Ingat — sadar!" (Siegel et al., 2009). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa peristiwa mengingat ini sebagai pemeriksaan yang terfokus pada apa yang dialami sekarang. *Sati* sebagaimana dipahami dalam *mindfulness*, bahkan dapat ditafsirkan sebagai proses perhatian yang sangat jernih dan terkonsentrasi pada "objek kosong persepsi". Ketika seseorang dengan seksama memperhatikan isi pengalaman saat ini, maka orang tersebut semestinya dapat mengenali apakah hal itu jejak memori atau persepsi (Anālayo, 2019).

Belakangan ini, meditasi Buddhis memaknai *sati* sebagai teknis terkait dengan proses perhatian dalam praktik konsentrasi meditasi (Shulman, 2010). Yang pada umumnya dilakukan dalam meditasi formal seperti meditasi duduk, meditasi jalan, atau gerakan *mindful* lainnya. Dalam praktiknya, *mindfulness* melibatkan perhatian penuh pada saat ini melalui persepsi langsung dari indera, emosi, dan sensasi tubuh, tanpa penilaian. Sekadar mengamatinya (saat hal-hal tersebut muncul dan berlalu), tidak terbebani oleh distorsi ingatan atau keinginan (Hölzel et al., 2019; Nash, 2014).

Awal pengajaran *mindfulness* Buddha, karakteristik utama praktik ada pada nafas yang merupakan objek dari perhatian (Morone & Greco, 2014); mawas pada nafas masuk dan nafas keluar (Anālayo, 2019). Dengan bernafas sambil melakukan pengamatan dan penerimaan tanpa *judgmental*, maka individu dipercaya dapat mengembangkan kesabaran, keingintahuan, dan belas kasihan secara universal (Morone & Greco, 2014). Melalui pengamatan dan penerimaan yang sifatnya fluktuasi itu, kita dapat menyempurnakan kesadaran kita tentang bagaimana berbagai aspek pikiran dan tubuh saling memberi informasi. Dengan memperhatikan timbul dan lenyapnya kondisi kesadaran yang berubah-ubah dapat menumbuhkan penerimaan atas ketidakkekalan tubuh, emosi, pikiran, dan fenomena lingkungan. Sehingga memungkinkan kita untuk mengembangkan keseimbangan batin yang merupakan pikiran yang bebas dari kemelekatan atau keengganan terhadap apa yang terjadi (Nash, 2014; Shulman, 2010).

Tantangan dan Peluang mindfulness dalam era digital

Di tengah gempuran internet dan digitalisasi, praktik *mindfulness* khususnya di barat telah ikut berevolusi dan bermodifikasi diri. Minat orang terhadap praktik *mindfulness* berbasis elektronik semakin marak (Mrazek et al., 2019). Di Amerika Serikat pelatihan *mindfulness* merupakan salah satu industri dengan pertumbuhan tercepat. Lebih dari 25% perusahaan di sana menawarkan pelatihan *mindfulness* bagi karyawannya

(Berthon & Pitt, 2019). Aplikasi *mindfulness* mulai merebak pada tahun 2007 dan hingga saat ini telah menciptakan 1000 aplikasi meditasi (Berthon & Pitt, 2019; Mrazek et al., 2019). Yang terpopuler yaitu Headspace, telah diunduh lebih dari 10 juta kali (lihat play store). Dan pada tahun 2017 saja, aplikasi-aplikasi ini telah menarik modal usaha (*venture capital*) lebih dari seratus lima puluh juta dolar (Mrazek et al., 2019).

Masih di dunia barat, evolusi meditasi *mindfulness* saat ini ialah lebih demokratis, lebih fokus secara psikologis dan terapeutik (Mccown et al., 2010). Natali Morene melakukan praktik meditasi *mindfulness* dengan melakukan beberapa modifikasi yang diperlukan bagi para manula. Meskipun dimodifikasi, meditasi *mindfulness* ini masih memberikan *efficacy* yang tinggi, karena tetap berinti pada *vipassana* – wawasan (Morone & Greco, 2014). Perlu diakui bahwa modifikasi dan menjarakkan praktik meditasi *mindfulness* dari fitur tradisional Buddha yang ketimuran (hierarki guru lelaki, ritual rumit, afirmasi eksklusif, dan anggapan tentang keyakinan tertentu) menjadikan praktik ini masuk ke paradigma ilmiah modern, sehingga banyak praktisi (akademi dan profesi) lebih mudah menerima dan mengembangkannya di Amerika dan negara barat lainnya (Mccown et al., 2010).

Adapun bantuan dasar bagi para pemula, ialah instruksi. Dengan adanya instruksi akan membantu pemula dalam memusatkan perhatian. Pada awalnya pikiran kita bebas muncul dan tenggelam silih berganti, kita diminta untuk mengenali polanya. Kemudian instruksi yang diberikan akan mengajak kita menjadi sadar akan nafas yang bergerak masuk dan keluar, lalu merasakan jeda diantara dua nafas tersebut – adalah target dasar latihan *mindfulness* (Anālayo, 2019). Tantangan melakukan praktik ini (baik meditasi duduk, berbaring, dan berjalan) adalah kedisiplinan, kemauan, kemarahan, kegelisahan, kantuk, dan keraguan. Itulah mengapa sangat penting untuk memperhatikan kapan itu terjadi, mengenali serta mengakui kehadirannya, kemudian kembali kepada nafas, sebab *mindfulness* merupakan kesadaran dari waktu ke waktu (Bearance, 2019).

Asumsi yang menyatakan bahwa sekali kualitas universal *mindfulness* telah diajarkan, maka program lanjutan dapat dikembangkan dengan mengadaptasi dasar-dasar latihan itu (Morone & Greco, 2014) juga turut mendorong perkembangan praktik meditasi ini. Praktik tradisional yang awalnya dilakukan secara tatap muka, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) juga telah bergeser ke kursus elektronik (e-courses), dan diikuti dengan guru *mindfulness* digital yang kian populer (Mrazek et al., 2019). Sebelum kita semua setuju untuk membawa praktik meditasi *mindfulness* seutuhnya mengikuti perkembangan teknologi digital, mungkin ada baiknya kita merenungkan falsafah menjadi manusia di dunia ini.

"*Satu-satunya cara untuk menyelamatkan manusia adalah dengan melihat diri kita dari sudut pandang yang berbeda dan tidak dengan melakukan hal-hal yang dapat kita capai dengan teknologi kita.*" Carl Friedrich von Weizsäcker (Shizuteru, Forte, & Nakano, 2014).

Seorang filsuf dari Jepang, Ueda Shizuteru (Shizuteru et al., 2014), menerjemahkan falsafah tersebut dengan pemahaman bahwa manusia telah dikelilingi oleh dunia buatan dan kehilangan koneksinya dengan alam. Memperbaiki kehilangan tersebut melalui pengendalian teknologi dengan teknologi bukanlah cara yang tepat. Ia menekankan bahwa satu-satunya cara adalah dengan merevisi cara fundamental menjadi manusia, yaitu menemukan diri sejatinya sendiri. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan *zenjō* (Skt. *dhyāna/sāmatha, concentration/calming*). *Zenjō* sama dengan *zazen* (meditasi duduk).

3. Simpulan

Akhirnya, jika kita melihat bagaimana pikiran digerogeti oleh interaksi teknologi dan konten-kontennya, maka *mindfulness* merupakan hal yang esensi dalam kehidupan kita. Hanya dengan menyadari apa yang terjadi di dalam diri dan sekitar kita, kita dapat mulai melepaskan diri dari kesibukan mental dan emosi yang kuat. Serta dengan berlatih *mindfulness* kita tidak saja menghindari kebiasaan *mindless* tetapi juga mengembalikan fungsi manusia sebagai bagian dari alam (*nature*).

Daftar Rujukan

- Anālayo, B. (2019). Meditation on the Breath: Mindfulness and Focused Attention. *Mindfulness*, 10, 1684–1691.
- Ansari, F., Erol, S., & Sihn, W. (2018). Rethinking Human-Machine Learning in Industry 4.0: How Does the Paradigm Shift Treat the Role of Human Learning? *Procedia Manufacturing*, 23(2017), 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2018.04.003>
- Auten, D., & Fritz, C. (2018). Mental health at work: How mindfulness aids in more ways than one. *Organizational Dynamics*. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2018.04.001>
- Bearance, D. (2019). Mindfulness in Moments of Crisis. *The Journal of Educational Thought (JET) / Revue de La Pensée Éducative, SPECIAL ISSUE: Spirituality and Education*, 47(1), 60–70.
- Berthon, P. R., & Pitt, L. F. (2019). Types of mindfulness in an age of digital distraction. *Business Horizons*, 62(2), 131–137. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2018.10.003>
- Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L., & Jones, F. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*, 34(2), 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.001>
- Dassisti, M., Panetto, H., Lezoche, M., Merla, P., Semeraro, C., Giovannini, A., & Chimienti, M. (2017). The viewpoint of the small and medium enterprises. *Kopaonik, Serbia*, 1(January), 50–54.
- Fernos, L., Furhoff, A., & Wändell, P. E. (2019). Improving Quality of Life Using Compound Mind-Body Therapies : Evaluation of a Course Intervention with Body Movement and Breath Therapy , Guided Imagery , Chakra Experiencing and Mindfulness Meditation Stable URL : <https://www.jstor.org/stable/40302338> L, 17(3), 367–376. <https://doi.org/10.1007/sl>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U., ... Ott, U. (2019). Conceptual and Neural Perspective How Does Mindfulness Meditation Work? *Conceptual and Neural Perspective*, 6(6), 537–559.
- Kelly, M. P. (2016). Digital Technologies and Disease Prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(5), 861–863. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.06.012>
- King, E., & Badham, R. (2018). Leadership in uncertainty: The mindfulness solution. *Organizational Dynamics*. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2018.08.005>
- Mccown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2010). *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*. Springer New York Dordrecht London.
- Morone, N. E., & Greco, C. M. (2014). Adapting Mindfulness Meditation for the Older Adult. *Mindfulness*, 5(5), 610–612. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0297-z>
- Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Cherolini, C. M., Cloughesy, J. N., Cynman, D. J., Gougis, L. J., ... Schooler, J. W. (2019). The future of mindfulness training is digital, and the future is now. *Current Opinion in Psychology*, 28, 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.012>
- Nash, J. (2014). Mindfulness. In *Encyclopedia of Psychology and Religion Second Edition* (2nd ed., pp. 1113–1115). Springer New York Heidelberg Dordrecht London. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2>
- Ruedy, N. E., & Schweitzer, M. E. (2011). In the Moment : The Effect of Mindfulness on



- Ethical Decision Making, (2010), 73–87. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0796-y>
- Sawin, G. (1989). HOW CAN WE AVOID BEING MINDLESS? *Institute of General Semantics*, 46(3), 274–276.
- Shizuteru, U., Forte, V. &, & Nakano, M. (2014). Seimej, Sei, and Inochi: Three Japanese Concepts of Life. *The Eastern Buddhist*, 45(1), 253–274. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/10.2307/26261419>
- Shulman, E. (2010). Mindful Wisdom : The Sati-paṭṭhāna-sutta on Mindfulness , Memory , and Liberation. *History of Religions. The University of Chicago Press*, 49(4), 393–420.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness : What Is It? Where Did It Come From? In *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17–35). <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- Vallacher, R. R., Jarman, M. S., & Parkin, S. S. (2016). Mindfulness in Action : The Emergence of Distinctive Thought and Behavior, 129–143. https://doi.org/10.1007/978-3-319-30782-4_8
- Warren, K., Ryan, R. M., Creswell, J. D., Inquiry, S. P., Taylor, P., Brown, K. W., ... Creswell, J. D. (2019). Addressing Fundamental Questions about Mindfulness Linked references are available on JSTOR for this article : Addressing Fundamental Questions About Mindfulness, 18(4), 272–281.
- Zdravkova, K. (2019). Reconsidering human dignity in the new era. *New Ideas in Psychology*, 54(December 2018), 112–117. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.12.004>