

Berkenalan dengan *Mindfulness*

Mariska S. Rompis, M.Psi., Psikolog

Pusat Inovasi Psikologi (PIP)

Universitas Padjajaran

2022



- *A way of paying attention purposefully and with non-judgmental acceptance to your present moment experience* (Kabat-Zinn, 1994 dalam Greenberg, 2016)
- Dengan mempraktikkan *mindfulness*, kita belajar untuk duduk tenang bersama pikiran dan emosi kita, serta menciptakan ketenangan di dalam diri untuk membantu mengatasi stres yang dialami
- Berakar dari ajaran Buddha di mana stres muncul karena kita berusaha untuk menghindari perasaan-perasaan negatif dan hanya ingin merasakan hal-hal yang positif saja
- Diperkenalkan sebagai suatu bentuk intervensi psikiatri/psikologi oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1980an yang memulai *Mindful Revolution* di Amerika Serikat

Apa Saja yang perlu Diperhatikan?

Tubuh

Pikiran

Emosi

Lingkungan
Sekitar

Mindfulness

Mengenali dan menerima apa yang terlintas dalam pikiran kita, emosi apa yang kita rasakan, pandangan yang kita lihat, suara yang kita dengar, sensasi yang kita terima, aroma yang kita cium, serta



Kapan Saja Kita Dapat Bersikap *Mindful*?

Bernapas

Makan

Tidur

Bekerja

Meditasi

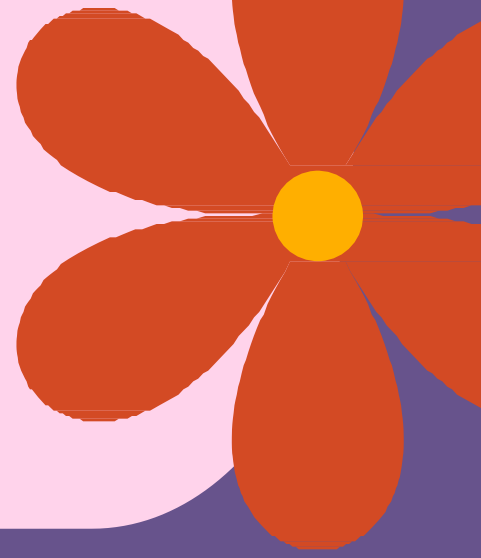
Bagaimana Kerja *Mindfulness* dalam Otak Kita?

Situasi di lingkungan dianggap mengancam oleh *amygdala* (otak emosi kita)

Menghasilkan respons stres
(*fight/flight/freeze*)

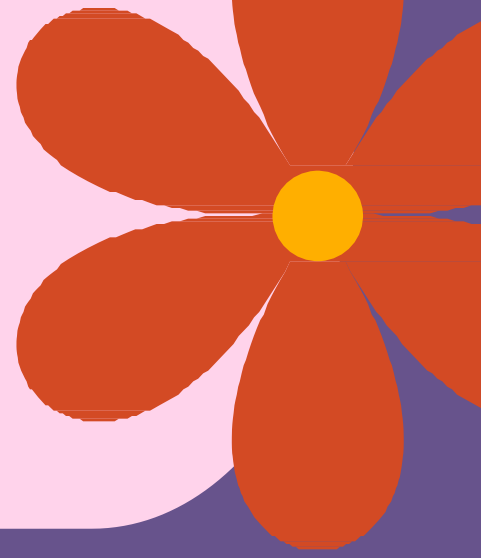
Mindfulness berperan untuk meningkatkan kerja *prefrontal cortex* (otak berpikir) kita agar bisa berpikir jernih

Ciri – ciri Sudah Berpikir Mindful




- Ada pada sudut pandang pengamat = menyadari adanya pikiran/emosi negatif dalam diri, tapi tidak terlarut di dalamnya, tidak juga mengabaikannya.
- “pelan-pelan saja” =melakukan segalanya dengan tidak tergesa-gesa.
- Fokus pada masa kini =tidak terjebak di masa lalu, tidak juga terlalu khawatir akan hal yang belum terjadi.
- Bukan takut, tapi ingin tahu = ketika mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan, tertarik untuk mengeksplorasi situasi tersebut, alih-alih takut dan menghindar.

Ciri – ciri Sudah Berpikir Mindful (2)



- Terbuka dan tidak menghakimi = tidak segera memberi label pada satu pikiran/emosi/situasi secara negatif.
- '*let go*' = tidak lagi memaksakan sesuatu harus sesuai dengan apa yang kita pikirkan sebelumnya.
- "*be*" bukan "*do*" = dapat bersikap tenang dan fokus pada pengalaman yang dialami, serta tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu.



Contoh – contoh
Teknik
Mindfulness
Sederhana



Physical Techniques

1. Objek di sekitar kita – ambillah objek di dekat kita. Gunakan tangan kita untuk meraba teksturnya, menimbang beratnya. Gunakan mata kita untuk melihat warnanya, bentuknya, fitur apa saja yang dimilikinya.
2. Berjalan di tempat sekitar kita – keluar dari ruangan di mana kita berada. Dengan mata kita, lihat apa saja yang ada di sekitar. Dengan telinga kita, dengarkan suara-suara apa saja yang ada. Dengan hidung kita, ciumlah aroma di lingkungan. Rasakan kaki kita menjejak jalanan.
3. Makan – Pilihlah sebuah makanan (mulailah dari potongan kecil, seperti buah/permen), masukkan ke dalam mulut, sebutkan di dalam hati sensasi apa saja yang terasa (teksturnya bagaimana? Rasa apa saja yang ada? Dingin atau panas kah?)

Mental Techniques

1. *"Memory Game"* – pilih sebuah foto (dengan banyak detail) dari ponsel/komputer, perhatikan selama 5-10 detik, tutup fotonya, dan sebutkan sebanyak-banyaknya hal yang diingat dari foto tersebut.
2. *"A-B-C 5 Dasar"* – seperti permainan anak-anak, pilihlah satu kategori, seperti 'nama binatang'. Pilihlah satu huruf dari A-Z, sebutkan nama binatang berawalan huruf tersebut sebanyak-banyaknya.
3. Lafalkan sesuatu – pilihlah satu surat pendek, lirik lagu, atau puisi yang dihapal di luar kepala. Ucapkan dengan bersuara.

Soothing Techniques

- 1.** Relaksasi pernapasan – duduklah dengan punggung bersandar yang rileks. Letakkan satu tangan di dada, satu tangan di perut. Ketika menarik napas, rasakan perut mengembang seperti balon. Ketika membuang napas, rasakan perut kita mengempis. Rasakan napas yang kita ambil dari mulai masuk dari hidung, mengalir di tubuh, sampai kita keluarkan lagi melalui hidung.
- 2.** Visualisasi – bayangkan laut dalam kepala kita. Warna airnya, bentuk ombaknya, langitnya. Bayangkan emosi negatif kita adalah sebuah gelombang besar; ada di hadapan kita; menggulung kita di dalamnya; dan akhirnya melaju terus ke pantai dan kita kembali naik ke permukaan.
- 3.** Musik – pilihlah satu lagu yang disukai. Dengarkan baik-baik : apa liriknya? Bagaimana suara penyanyinya? Bagaimana musik di belakangnya? Apa yang kita rasakan saat mendengar lagu itu?



Kapan Kita Dapat Menggunakan Teknik-teknik tersebut?

Saat kita merasa cemas, panik, serta banyak pikiran negatif berkecamuk di dalam kepala. Atau, saat kita merasa butuh untuk tenang.

Apa Manfaat *Mindfulness*?

- *Mindfulness* dipercaya dapat meningkatkan imunitas, kesehatan, bahkan kualitas relasi sosial seseorang
- Konsep ini juga banyak digunakan dalam berbagai konteks, dari mulai diet sampai bekerja
- Sejumlah studi (contoh : Tickell et.al, 2019) menunjukkan bahwa terapi psikologi berbasis *mindfulness* efektif dalam mencegah dan menurunkan tingkat depresi, bahkan pada pasien kanker (Zhang et.al, 2015) dan penyakit vaskuler (Abbot et.al, 2014).

Dimana Kita
Dapat Belajar
Lebih Dalam
Soal
Mindfulness?

Mendapatkan pelatihan dari
psikolog/psikiater
yang menguasai

Mengikuti kelas/ *workshop*

Membaca literatur terkait
atau infografik di media
sosial

A decorative graphic at the top of the slide consisting of three overlapping, rounded, wave-like shapes in a dark purple color, set against a light pink background.

Apakah Ada Pertanyaan?

Referensi

- Abbott, R., Whear, R., Rodgers, L. et al. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease : A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research* Vol.76, Issue 5, Mei 2014, hal 341-351.
- Greenberg, Melanie. 2016. *The Stress-Proof Brain : Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness & Neuroplasticity*. Oakland, CA : New Harbinger Publisher Inc
- Gunatillake, Rohan. 2016. *Modern Mindfulness : How To Be More Relaxed, Focused, and Kind While Living in a Fast, Digital, Always-On World*. London : Bluebird Books For Life
- Raypole, Crystal (direviu oleh Legg, Timothy J., Ph.D., PsyD). 2019. 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts (Online) diakses dari healthline.com pada Mei 2022
- Tickell, A., Ball, S., Bernard, P. et al. The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in Real-World Healthcare Services. *Mindfulness* 11,279–290 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1087-9>.
- Zhang, M. F., Wen, Y. S., Liu, W. Y., Peng, L. F., Wu, X. D., & Liu, Q. W. (2015). Effectiveness of Mindfulness-based Therapy for Reducing Anxiety and Depression in Patients With Cancer: A Meta-analysis. *Medicine*, 94(45), e0897. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000897>