



**MODUL MANAJEMEN STRES
(PSI 340)**

**MODUL 9
MINDFULNESS**

**DISUSUN OLEH
YENNY DURIANA WIJAYA S.Psi, M.Si, Psikolog**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2018**

A. Pendahuluan

Psikologi adalah ilmu mengenai kehidupan mental yang berarti kesadaran akan kehidupan mentalnya (James dalam Solso, 1998). *Mindfulness* adalah kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) dan harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (perencanaan-perencanaan), motivasi, dan keadaan emosi (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* harus dibedakan dari beberapa teori *self awareness* yang mendapat perhatian selama hampir 30 tahun belakang, seperti Duvall dan Wicklunds (1972) yaitu teori objektif *self awareness*, Buss's (1980) yaitu teori *self consciousness*, dan Carver dan Schier's (1981) yaitu teori *self awareness* pengetahuan mengenai diri (Bishop dkk, 2004; Bbrown & Ryan, 2003). Istilah *consciousnes* digunakan untuk pengertian kesadaran diri secara lebih luas dan didukung munculnya *Journal of consciousness Studies* di awal tahun 90an. Istilah *awareness* saat ini digunakan untuk pengertian keadaan sadar terjaga terkait keadaan internal dan eksternal individu.

Konsep kesadaran diri dalam psikologi humanistik oleh May (Koeswara, 1988) menunjuk sebagai kapasitas yang membuat individu mampu menempatkan, mengamati dirinya, maupun membedakan dirinya dari orang lain; serta kapasitas yang memungkinkan individu mampu menempatkan diri dalam kesadaran masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang tanpa kehilangan dirinya. Ketidakmampuan individu untuk mengalami kontinuitas perasaan secara langsung erat kaitannya dengan hilangnya kesadaran diri atas tubuh sebagai suatu kesatuan diri (May dalam Koeswara, 1988).

Atkinson dkk (1999) mengemukakan dua macam kesadaran, yaitu: kesadaran aktif, menitikberatkan pada proses mental dalam membuat rencana, mengambil inisiatif, dan memonitor diri sehingga akan memunculkan regulasi diri; dan kesadaran pasif, seperti kesadaran sederhana dari pikiran, emosi, penginderaan, dan kesan. Buss (1995)

dalam teori self-consciousness mengemukakan pula ada dua jenis kesadaran diri, yaitu : private self-consciousness, merupakan kesadaran akan diri sendiri yang tidak bisa diamati secara langsung oleh orang lain, seperti bagaimana rasanya otot mengencang, perasan marah, cinta, ataupun perasaan spiritual; dan public self-consciousness, kesadaran akan diri yang diamati pula oleh orang lain, seperti penampilan diri, bagaimana orang lain berpikir tentang diri, penghargaan terhadap orang lain, ataupun bagaimana individu berkomunikasi dengan orang lain.

Solso (1998) mengemukakan bahwa kesadaran diri dari proses fisik mempunyai hubungan timbal balik dengan kehidupan mental yang terkait dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang mengikutinya. Santrock (2003b) mengemukakan kesadaran diri adalah keadaan sadar terjaga atau pengetahuan mengenai peristiwa yang terjadi di luar dan di dalam dirinya, termasuk sadar akan pribadinya dan pemikiran mengenai pengalamannya. Individu yang memiliki kesadaran diri adalah sadar akan persepsinya, perasaannya, angan-angannya, ataupun sadar akan dunia di luar dirinya (Hist; Posner dalam Matlin, 1998). Solso (1998) mengungkapkan kesadaran diri sebagai keadaan sadar terjaga akan lingkungan di sekitarnya dan proses kognitif yang terjadi dalam dirinya, seperti ingatan, pemikiran, emosi, dan reaksi fisiologisnya. Kesadaran diri adalah kesadaran pikiran yang berasal dari aliran persepsi terhadap sensasi, angan-angan, pemikiran, dan emosi yang terjadi secara terus-menerus (James dalam Santrock, 2003b).

Damasio (2000) menyatakan bahwa kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai oleh perhatian yang terpusat pada keadaan internal dalam dirinya (mind-body) dan lingkungan di luar sehingga mengetahui keberadaan dirinya di sini-saat ini. Kualitas kesadaran diri merupakan keadaan lebih jelas dan jernihnya pengalaman sadar individu mengenai keadaan di sini dan saat ini (here & now) dengan secara efektif menyadari ingatan masa lalu dan terlebih lagi memungkinkan mengantisipasi masa depan. Kualitas kesadaran diri oleh

para praktisi meditasi timur dan para ahli neurofenomenologi menyebutnya sebagai mindfulness. Mindfulness adalah kualitas kesadaran diri diartikan sebagai meningkatnya perhatian dan keadaan sadar terjaga atas realitas pengalaman keberadaannya yang terjadi di sini-saat ini. Neurofenomenologi merupakan metodologi dengan pendekatan orang pertama dalam studi kesadaran diri yang menekankan pentingnya pengalaman orang pertama atas keadaan di sini-saat ini (Varela & Shear, 1999; Thompson & Lutz, 2003; Thompson dkk, 2004).

Kabat dan Zinn (Bishop, 2002; 2004) menjelaskan bahwa mindfulness merupakan proses yang mengantarkan kualitas perhatian kepada pengalaman di sini-saat ini tanpa perlu mengelaborasi, tanpa penilaian; dan penerimaan akan pikiran, perasaan, ataupun sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar terjaga saat ini. Seperti pengalaman ketika berjalan di pantai, merasakan sensasi ketika kaki mendesak pasir, ketika melihat orang memakai bikini disadari sebagai proses pengelihatan yaitu mata menangkap objek manusia mengenakan bikini. Semua yang dirasakan, dilihat, didengar, reaksi emosi dan pemikiran yang menyertai; diperhatikan sebagai peristiwa mental yang muncul dalam arus kesadaran. Keadaan mindfulness diartikan bahwa pemikiran dan perasaan merupakan peristiwa mental yang muncul di pikiran tanpa perlu mengidentifikasinya secara berlebihan, dan bereaksi secara otomatis dengan kebiasaan perilaku yang cenderung terdorong secara emosional. Mindfulness merupakan keadaan observasi diri yang memberi jarak antara persepsi dan respon, sehingga memungkinkan pikiran untuk merespon situasi lebih efektif pada realitas yang sesungguhnya.

B. Kompetensi Dasar

C. Kemampuan yang Diharapkan

D. Kegiatan Belajar 9

MINDFULNESS

Pengertian Mindfulness

Istilah mindfulness, dalam bahasa Inggris, berasal dari kata Pali, sati, yang artinya kesadaran, perhatian, ingatan, pengenalan, kejernihan pikiran. Sedangkan trance, atau lengkapnya hypnotic trance, adalah kondisi kesadaran yang berbeda dengan kondisi sadar normal (altered state) yang dialami oleh seseorang melalui bimbingan terapis. Hypnotic trance sendiri terdiri atas banyak lapis kesadaran. Perbedaan mendasar antara kondisi mindful dan trance terletak pada kesadaran yang aktif pada satu saat. Individu yang mindful sadar akan apa yang ia alami, rasakan, pikirkan, dan apa yang terjadi di sekelilingnya. Pikirannya benar-benar sadar. Sebaliknya kondisi tidak mindful seperti pikiran melayang ke masa lalu atau masa depan, mengunci pintu namun tidak ingat telah melakukannya, tidak ingat apakah sudah mematikan lampu atau belum, diajak bicara seseorang kemudian anda lupa apa yang baru dibicarakan, atau mengendarai mobil atau sepeda motor dan tanpa disadari telah tiba di tujuan, mencari kunci dan tidak menemukannya padahal kunci ada di depan mata, semua ini masuk dalam kategori trance.

Kondisi trance memang sangat berbeda dengan kondisi mindful. Mindfulness merujuk pada perhatian yang netral terhadap pengalaman yang dialami oleh individu dari waktu ke waktu (Kabat-Zinn, 1990/2005). Sedangkan Brown dan Ryan (2003) mendefinisikan mindfulness sebagai kondisi kesadaran penuh perhatian pada apa yang sedang terjadi di saat sekarang. Dalam kondisi trance, individu melepas kendali atas fungsi kritis pikirannya, lepas dari fungsi pengawasan kekinian pengalaman, dan teregresi ke proses berpikir primer di mana terdapat kebebasan dan keleluasaan pikiran dalam memunculkan berbagai bentuk gambaran mental, daya khayal, menerima segala sesuatu yang sebelumnya tidak rasional menjadi rasional, dan individu mengalami fenomena trance logic (Orne, 1959).

Para praktisi mindfulness sangat menghindari kondisi tidak mindful yang dijelaskan di atas. Kondisi tidak mindful sangat tidak baik dan bisa merugikan. Ditinjau dari perspektif terapi, baik mindfulness dan trance masing-masing memiliki manfaat terapeutik. Keduanya dapat dikelola dan dimanfaatkan untuk kebaikan individu tentunya dengan mengikuti prinsip yang berlaku untuk kedua kondisi kesadaran ini. Dalam terapi berbasis mindfulness klien dilatih untuk hanya melakukan pengamatan, menyadari, mengetahui, dan menerima aliran pengalaman dari waktu ke waktu, membiarkan pengalaman itu bergulir apa adanya, tidak masuk dan terlibat di dalam pengalaman itu, tidak melakukan pembatasan pada bentuk pikiran, perasaan, dan perilaku tertentu. Klien tidak dibimbing oleh terapis, klien tidak menerima sugesti tertentu, klien tidak masuk ke dalam kejadian atau pengalaman dan memrosesnya. Intinya, klien menerima apapun yang ia rasakan atau alami dengan hanya menyadari pengalamannya.

Dengan demikian mindfulness mendorong pergeseran perhatian secara global, menggantikan perhatian yang sebelumnya melekat erat pada pengalaman, perasaan, bentuk pikiran tertentu. Mindfulness, menurut Sri Paññavaro Mahathera, dapat dilatih melalui metode meditasi. Salah satunya dengan memerhatikan napas, atau dengan mengamati pengalaman dan bagaimana pengalaman itu berlangsung tanpa memberikan pemaknaan, menghakimi, menilai, memberi nama atau label, melibatkan emosi, atau berusaha dengan sesuatu cara mengubah pengalaman itu. Mindfulness juga dapat dipraktikkan dan dilatih secara informal dalam keseharian dengan mengembangkan kesadaran menerima pengalaman internal maupun eksternal. Dalam berlatih meditasi, para meditator berlatih untuk selalu sadar, menyadari apapun yang ia rasakan, alami, pikirkan, atau yang terjadi di sekitar.

Keefektifan dan manfaat mindfulness dalam konteks klinis terletak pada kemampuan kesadaran memutus response set yang mengendalikan diri individu. Response set adalah pola asosiasi terkondisi yang memfasilitasi pola perilaku, pola pikir, dan respon individu terhadap

stimulus atau situasi tertentu. Response set dapat diaktifkan baik oleh stimuli internal maupun eksternal, seperti sugesti dan beragam sinyal yang berasal dari lingkungan. Mindfulness dapat memutus respon perilaku otomatis yang selama ini menguasai diri seseorang, baik disadari atau tidak, dan membuat individu menjadi sadar akan pola perilaku maladaptif yang ia alami atau lakukan.

Pelatihan mindfulness pada klien akan memungkinkan klien menyadari dan menangkap pola perilaku yang relatif otomatis dan reaktif menjadi respon yang lebih terkendali (Teasdale, Segal, dan Williams, 2003). Dengan lebih menggiatkan kesadaran tanpa kondisi, tidak menghakimi, mindfulness mengaktifkan proses perhatian pengawasan diri dan memberdayakan klien dalam membuat pilihan dan keputusan akan respon yang lebih adaptif dan konstruktif menggantikan respon maladaptif yang selama ini ia alami. Kesadaran yang menjadi landasan mindfulness terhadap pengamatan pasang surut pengalaman mencipta fondasi terapi dalam mengatasi pengaruh pikiran yang sifatnya mengganggu, bias kognitif, dan berbagai pengkondisian yang terjadi di masa sebelumnya yang menjadi penyebab masalah emosi dan perilaku maladaptif. Contohnya, individu yang sebelumnya akan marah besar saat mendapat kritik, dengan melatih mindfulness, ia dapat menyadari munculnya kemarahan, dapat mengamati kemarahan ini tanpa turut larut di dalamnya, dan selanjutnya mampu memilih opsi respon yang lebih konstruktif menggantikan respon marah (maladaptif).

Melatih mindfulness tentu butuh upaya serius dan berkelanjutan. Kita jarang bisa dalam kondisi mindful. Pikiran kita biasanya dipenuhi berbagai bentuk pikiran yang mengganggu atau sibuk memberi pendapat atas apa yang sedang terjadi pada satu saat. Kendala yang sering dialami praktisi mindfulness dalam melatih diri adalah pengaruh emosi intens, yang tersimpan di pikiran bawah sadar, yang dengan sangat cepat menguasai diri individu sehingga yang terjadi bukannya mindfulness tapi mind-full-ness di mana pikiran (mind) dipenuhi berbagai bentuk pikiran

(thought) yang sangat mengganggu karena adanya emosi intens yang menyertai bentuk-bentuk pikiran ini. Untuk bisa masuk kondisi trance maka seseorang justru tidak boleh dalam kondisi mindful atau awas dan waspada. Mindful adalah ranah kerja dan aktivitas pikiran sadar dan trance adalah ranah pikiran bawah sadar. Ini adalah dua pikiran yang sangat berbeda fungsi dan cara kerjanya.

Praktisi mindfulness yang ingin masuk trance perlu melepas, untuk sementara waktu, kondisi pikiran yang mindful dan mengikuti bimbingan terapis. Saat mindful kendali pikiran atas fungsi kritis menjadi sangat kuat. Terapis sangat sulit atau tidak bisa membimbing klien menembus faktor kritis pikiran sadarnya yang menjadi syarat mutlak untuk masuk kondisi trance. Itu sebabnya para meditator biasanya mengalami kesulitan untuk masuk kondisi trance dengan bimbingan terapis. Sebenarnya, saat mereka melakukan meditasi dan benar-benar fokus pada objek meditasi maka mereka juga masuk kondisitranse. Bedanya, saat mereka dibimbing oleh terapis, pikiran sadar mereka akan terus mengamati atau menyadari apapun yang diucapkan oleh terapis. Ini yang membuat mereka sulit masuk kondisi trance.

Trance adalah kondisi di mana fungsi kritis pikiran sadar berhasil ditembus dan individu masuk ke pikiran bawah sadar untuk menemukan kejadian, peristiwa, pengalaman traumatik, atau berbagai program pikiran (imprint) yang menjadi akar masalah gangguan perilaku. Selanjutnya, bisa dengan bantuan terapis atau melakukannya sendiri, dengan teknik yang sesuai, akar masalah ini diproses hingga terjadi resolusi trauma menyeluruh dan tuntas. Masalah dikatakan telah selesai diproses saat emosi yang sebelumnya melekat pada pengalaman itu berhasil dinetralisir dan terjadi pemaknaan baru.

Dari uraian di atas tampak dua perbedaan mendasar aplikasi mindfulness dan trance dalam mengatasi masalah. Dalam terapi berbasis mindfulness yang dikembangkan adalah kesadaran mengamati, menerima, tidak masuk ke dalam pengalaman, terjadi pemisahan tegas

antara diri pengamat dan pengalaman (disosiasi). Dan untuk bisa melakukan disosiasi dengan baik dibutuhkan tidak hanya kekuatan kehendak, kekuatan konsentrasi, namun juga energi psikis yang besar untuk terus mempertahankan kondisi disosiasi. Apabila individu tidak kuat dalam mempertahankan kondisi disosiasi ini dan masuk atau tertarik masuk ke dalam pengalaman yang sedang diamati maka ia dapat mengalami trauma ulang dan ini akan semakin memperburuk kondisinya. Saat individu dapat melakukan pengamatan, hanya mengamati saja, terhadap kejadian atau pengalaman maka kekuatan cengkeraman dan pengaruh kejadian itu pada diri individu menjadi sirna. Emosi yang tadinya sangat intens melekat pada pengalaman semakin lama menjadi semakin lemah hingga akhirnya runtuh dan pengalaman itu hanya menjadi satu bentuk memori yang netral.

Hal yang berbeda terjadi dalam pemanfaatan trance untuk (hipno)terapi. Saat seseorang dalam kondisi trance, saat fungsi kritis pikiran sadar untuk sementara waktu tidak bekerja, ia dapat leluasa masuk ke pikiran bawah sadar, mengakses dan mengalami kembali (asosiasi) berbagai pengalaman yang mengganggu hidupnya (revivifikasi) dan memroses pengalaman ini hingga tuntas. Namun, dari pengalaman klinis, sebaiknya untuk memroses kejadian dengan muatan emosi yang intens hanya dilakukan dengan bantuan terapis, jangan dilakukan sendiri karena seringkali saat emosi muncul dan sepenuhnya dirasakan oleh individu kendali atas proses yang sedang ia alami menjadi lemah dan dapat berpengaruh buruk pada dirinya. Mindfulness dan trance dapat digunakan, secara gabungan, untuk mengatasi respon maladaptif dan membangun respon adaptif yang baru. Kedua kondisi kesadaran ini berbeda namun memiliki kesamaan, dalam konteks terapi, yaitu keduanya dapat mengubah perhatian atau persepsi untuk mencapai goal terapeutik.

A. Pengertian Mindfulness Menurut Para Ahli

1. Bishop dkk (2004) menjelaskan bahwa mindfulness merupakan proses yang membawa peningkatan perhatian kepada kualitas keadaan sadar terjaga yang non elaboratif atas pengalaman di sini-saat ini, sebagai pengalaman terbuka, penuh perhatian, dan penerimaan atasnya. Keadaan ini membawa perasaan penuh perhatian akan realitas yang terjadi, sebagai perasaan hidup atas peristiwa pengalaman yang terjadi di sini-saat ini. Misalnya pengalaman makan bersama teman di kantin, merasakan makanan yang masuk dimulut dan dikunyah; muncul pemikiran rasa enak-nasi pulen, kombinasi rasa gurih dan asin sebagai proses yang terjadi ketika makan pada saat ini; melihat teman yang sedang makan di sebelah; merasakan perasaan hidup ketika tangan memasukan makanan ke mulut dan keberadaan diri dengan dimensi jarak teman di sebelah, bangku yang diduduki, ruangan yang ditempati, dan waktu ketika memanipulasi objek di sekitar. Semua pengalaman keberadaan di sini-saat ini, dialami sebagaimana adanya yang merupakan peristiwa mental yang muncul dalam arus kesadaran.
2. Brown dan Ryan (2003, 2004) menjelaskan bahwa mindfulness adalah hasil meningkatnya keadaan sadar terjaga dan perhatian sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalaman keberadaannya di sini-saat ini secara lebih terbuka. Keadaan sadar terjaga adalah pengalaman subjektif dari fenomena internal dan eksternal yang merupakan apersepsi dan persepsi murni dari semua realitas peristiwa yang terjadi setiap saat. Perhatian merupakan pemusatan keadaan sadar terjaga untuk memperjelas aspek tertentu dari realitas. Pengalaman atas

rasa kehidupan dan keberadaannya dialami sebagaimana adanya, sebagai realitas pengalaman di sini-saat ini.

3. Juliet Adams, direktur "a Head for Work" menjelaskan mindfulness dengan singkatan ABC

Awareness, menjadi lebih menyadari apa yang kita pikirkan, rasakan, dan lakukan juga lebih menyadari apa yang terjadi di dalam pikiran dan di tubuh kita.

Being, kita menjadi diri apa adanya menerima setiap pengalaman dan rasa yang hadir. Kita juga terhindar dari kecenderungan untuk bereaksi secara otomatis (auto-pilot) yang hanya berdasarkan pengalaman-pengalaman yang sudah terjadi dan tidak membesarkan masalah yang ada dengan menciptakan cerita-cerita yang jauh dari kenyataan sehingga menjadi drama.

Creating, menciptakan jarak dari segala yang kita alami dan rasakan. Juga menciptakan dari segala yang kita alami dan rasakan juga menciptakan stimulus sehingga kita mengeluarkan respons, agar kita dapat memilih, melihat dan mengambil tindakan dengan lebih bijaksana.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mindfulness adalah proses hasil meningkatnya keadaan sadar terjaga dan perhatian yang terpusat pada keadaan internal dalam dirinya (mind-body) dan lingkungan di luar dirinya atas pengalaman keberadaannya di sini-saat ini; tanpa perlu mengelaborasi, tanpa penilaian, sebagai pengalaman terbuka dan penerimaan atasnya.

B. Manfaat Mindfulness

Perhatian telah diterapkan pada hampir semua masalah yang dapat Anda pikirkan - dari masalah hubungan, masalah dengan alkohol atau narkoba, untuk meningkatkan keterampilan kepemimpinan. Nya digunakan oleh olahragawan untuk menemukan "kejelasan" di dalam dan di luar lapangan dan program perhatian sedang ditawarkan di sekolah Anda bisa menemukannya tempat kerja, klinik medis, dan umur tua.

Lebih dari beberapa buku populer telah ditulis menggembar-gemborkan manfaatnya perhatian dan meditasi. Misalnya, dalam tinjauan kritis yang seharusnya *Altered Traits: Ilmu Mengungkapkan Bagaimana Meditasi Mengubah Pikiran, Otak dan Tubuh Anda*, Daniel Goleman berpendapat salah satu dari empat manfaat mindfulness adalah peningkatan memori kerja. Namun, a review terbaru tentang studi 18 yang mengeksplorasi pengaruh terapi berbasis perhatian terhadap perhatian dan ingatan akan pertanyaan tentang gagasan ini.

Klaim lain yang umum adalah bahwa mindfulness mengurangi stres, yang ada bukti terbatas. Janji lain, seperti membaiknya mood dan perhatian, kebiasaan makan yang lebih baik, tidur yang lebih baik, dan pengendalian berat badan yang lebih baik tidak didukung sepenuhnya oleh ilmu pengetahuan baik.

Dan sementara manfaat memiliki bukti, perhatian dan meditasi yang terbatas terkadang bisa terjadi berbahaya dan bisa menyebabkan psikosis, mania, kehilangan identitas pribadi, cemas, panik, dan kembali mengalami kenangan traumatis. Para ahli telah menyarankan perhatian penuh tidak untuk semua orang, terutama mereka yang menderita beberapa masalah kesehatan mental serius seperti skizofrenia atau gangguan bipolar.

C. Cara Melakukan teknik Mindfulness

Yang anda lakukan Sekarang dengan mata tertutup, hanyalah bersantai. Biarkan segalanya terjadi seperti air mengalir. Biarkan pernapasan terjadi persis seperti yang ingin terjadi pada anda. Biarkan diri Anda merasakan sensasi apa pun yang terjadi untuk menampilkan diri. Dan bahkan memungkinkan pikiran anda untuk muncul dan hilang dengan sendirinya.

Meditasi mindfulness adalah kebalikan dari konsentrasi; memungkinkan segalanya menjadi seperti itu, sambil tetap seperti itu. lepaskanlah kontrol anda. lepaskanlah analisis Anda.

Untuk hasil yang terbaik dari kemampuan Anda, cobalah untuk tidak terjebak dalam pemikiran Anda. Lihatlah pemikiran yang terjadi. Isi pikiran tidak penting. Biarkan saja seperti melihat apapun yang terjadi. Biarkan pikiran untuk datang dan pergi, dengan cara yang sama Anda dapat menonton mobil berjalan melewati pemikiran Anda, mereka datang dan pergi semua pada mereka sendiri, sementara Anda tetap menonton.

Dalam meditasi mindfulness, Anda bahkan tidak perlu memikirkan pikiran anda, Anda hanya melihat pikiran yang terjadi. dan Anda tidak perlu terlibat apapun, biarkan pikiran anda hanya muncul dan menghilang.

Ya, Anda akan terjebak dalam pemikiran Anda. Tetapi ketika Anda lakukan, anda tidak akan mendapatkan apa-apa dan Anda lakukan kembali untuk melihat pikiran anda saja. Ini bukan tindakan yang terkonsentrasi kuat, melainkan adalah untuk melepaskan pemikiran, melepaskan keterlibatan Anda dengan pikiran Anda.

Kunci dalam meditasi kesadaran adalah relaksasi, melepaskan, membiarkan dan mengamati. Dengan cara ini, pikiran dapat memperlambat dengan sendirinya dan kemudian Anda akan lebih banyak beristirahat dan lebih bisa masuk ke dalam diri anda melampaui pemikiran anda, di luar emosi dan bahkan di luar tubuh fisik anda.

Rilekslah ke dalam sensasi anda, Bukan menjadi sesuatu, tapi karena lebih berpikir, tentang perasaan hidup anda di saat ini, sensasi anda yang ada di saat ini di luar nama dan bentuk anda.

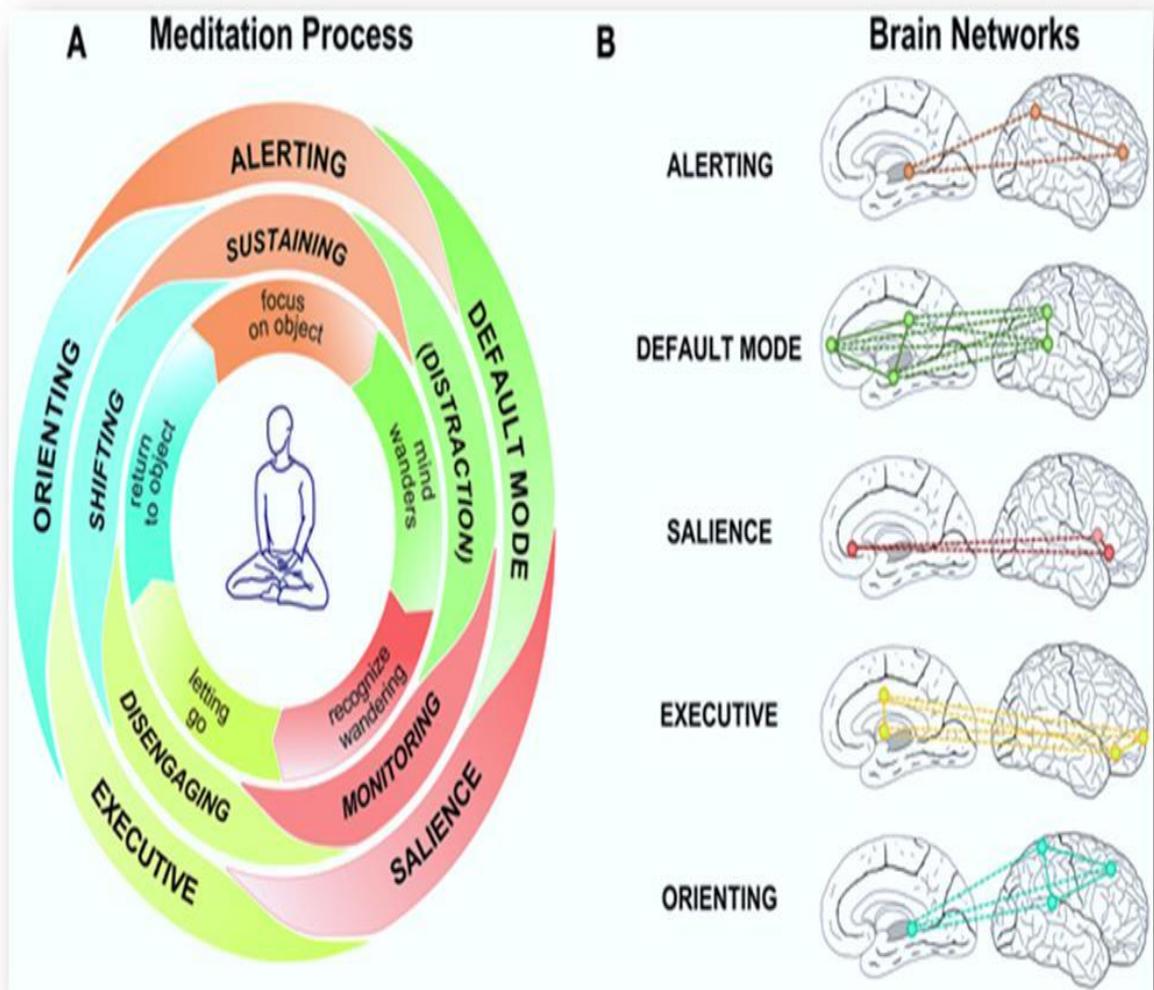
Melampaui pemikiran Anda pada saat ini, ada perasaan bahwa Anda ada, perasaan bahwa eksistensi yang terjadi. Dan sifat perasaan ini damai tanpa syarat. Esensi dari apa yang Anda lakukan pada saat ini adalah perdamaian.

Anda tidak perlu mencari perasaan ini, semua itu adalah sisa-sisa ketika Anda melepaskan pemikiran anda.

Jadi hanya santailah anda saat ini, yang perlu anda lakukan adalah menonton, menyaksikan, tanpa kontrol dan tanpa konsentrasi dari pemikiran-pemikiran anda.

Karena Anda begitu terbiasa terlibat dengan pemikiran Anda, meditasi mindfulness dapat sedikit sulit pada awalnya. Rahasia untuk memudahkan meditasi ini adalah berkonsultasi dengan orang yang telah menguasai dalam meditasi ini. Cukup dengan duduk di hadapan seorang guru meditasi, maka sepenuhnya pemikiran anda akan tercerahkan, Secara alami ketika anda terbangun meditasi yang mendalam yang akan anda rasakan adalah kesadaran dan kebahagiaan.

Mekanisme Mindfulness :



D. Mindfulness vs. CBT

CBT bertujuan meningkatkan kontrol diri individu atas pikiran dan perilaku yang dinilai negatif, disfungsional, atau irasional (menghambat tujuan personal atau norma sosial).

Mindfulness melatih individu untuk mengamati dan menerima pengalaman sebagaimana adanya.

Contoh:

Menyatakan kepada diri sendiri bahwa, “Saya sedang duduk di dalam kelas. Saya melihat mahasiswa lain di sekitar saya. Jantung saya berdegup kencang. Perut saya terasa mual. Saya mengepalkan telapak tangan dan otot saya terasa tegang. Saya ingin tahu apa yang dipikirkan teman-teman tentang saya. Saya ingin mereka meminta maaf. Ketegangan saya mulai berkurang, dst.”

E. Terapi Berdasarkan Mindfulness

1. MBSR (*Mindfulness-based stress reductions*)

MBSR merupakan sebuah program yang menuntun individu agar dapat menghadapi stressor dengan lebih efektif. Program ini telah digunakan sebagai model intervensi non-medis yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stres. Kabat-Zinn dalam Matousek; Dobkin & Pruessner (2010) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai *attention-based strategy* yang secara sistematis mengarahkan individu agar fokus pada kesadaran *present-moment*, dimana pikiran; perasaan; dan/atau sensasi muncul ke dalam bidang atensi (*attention field*) dikenali dan diterima secara *nonjudgemental*.

2. MBCT (*Mindfulness-based cognitive therapy*)

Mindfulness-based cognitive therapy adalah bentuk modifikasi yang menggabungkan latihan kesadaran seperti meditasi dengan latihan pernafasan. Terapis MBCT mengajarkan klien bagaimana menghilangkan pola pemikiran negatif dalam pikirannya yang bisa membawa klien ke arah depresi. Dengan terapi ini, diharapkan klien mampu melawan depresi sebelum dikuasai oleh depresi itu.

MBCT diberikan pada orang-orang yang mengalami depresi atau ketidakbahagiaan. Terapi ini telah terbukti berhasil pada pasien dengan major depressive disorder yang telah melewati setidaknya tiga kali depresi uselama hidupnya. Terapi ini juga bisa membantu mengatasi gangguan kecemasan dan adiksi.

3. DBT (*Dialectical Behavior Therapy*)

DBT adalah pengobatan dengan pendekatan perilaku-kognitif yang menekankan aspek psikososial. Teori dibalik pendekatan ini adalah bahwa beberapa orang cenderung untuk bereaksi dengan cara yang lebih intens dan luar biasa terhadap situasi emosional tertentu, terutama yang terkait dengan romantis, keluarga dan hubungan teman. Teori DBT menunjukkan bahwa tingkat gairah beberapa orang dalam situasi seperti ini dapat meningkatkan jauh lebih cepat daripada rata-rata orang, mencapai tingkat yang lebih tinggi rangsangan emosional, dan memerlukan banyak waktu untuk kembali ke tingkat gairah awal.

4. ACT (*Acceptance and commitment therapy*)

Terapi ini merupakan terapi keprilakuan (behavioral) yang relatif baru yang dikembangkan dan digunakan untuk mengurangi perilaku menghindar atau melarikan diri dari pikiran-pikiran, emosi dan memori mengenai peristiwa-peristiwa yang traumatik. Perilaku menghindar ini kemudian digantikan dengan perilaku menerima peristiwa traumatis dan membuat komitmen untuk mengubah/memperbaiki perilaku sesuai dengan tujuan-tujuan hidup klien. Tujuan akhir dari terapi ACT tidak hanya sekedar menghilangkan gejala-gejala trauma akan tetapi meningkatkan kualitas hidup klien di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

<http://capucinoblog.blogspot.com/2015/11/manfaat-mindfulness.html>

<http://lokerinformasi.blogspot.com/2012/11/manfaat-mindfulness.html>

<https://id.innerself.com/content/personal/spirituality-mindfulness/mindfulness/16215-just-what-is-mindfulness.html>

<https://www.adiwgunawan.com/articles/mindfulness-vs-trance>

<http://silents-hening.blogspot.com/2009/04/pengertian-mindfulness-sebagai-kualitas.html>