



MINDFULNESS

Oleh Eileen Rachman & Emilia Jakob | 11 Januari 2019 | Articles



Kita, dan pikiran kita sangat sibuk. Belum selesai dengan penuntasan solusi suatu masalah kita sudah harus melompat ke masalah lain. Perhatian kitapun tidak bisa terfokus pada satu hal saja, distraksi berlangsung simpang siur di depan mata. Kita tidak mau ketinggalan segala sesuatu yang berhubungan dengan kemajuan teknologi. Tidak ada lagi orang bekerja nine to five saja. Tenggat waktu, jam kerja yang panjang, dan multitasking akhirnya menjadi gaya hidup orang bekerja masa kini.

Lalu kita mulai tidak mengingat apa yang dikatakan orang lain selagi rapat. Kita bekerja seperti robot, makan di meja kerja tanpa menikmati rasa makanannya, menyetir kendaraan tanpa menyadari apa yang terjadi di sekeliling kita. Kita lebih banyak memelototi telepon pintar daripada menikmati kebersamaan dengan teman kerja atau anggota keluarga. Hampir seluruh perilaku kita digerakkan tanpa kesadaran penuh. Semua hampir otomatis. Belum lagi reaksi-reaksi kita. Katakanlah kita sedang menyetir kendaraan, tiba-tiba muncul motor dengan kecepatan tinggi menyalip kita. Reaksi otomatis kita biasanya adalah memaki, bisa dalam bentuk kata-kata maupun pikiran. Situasi seperti ini menunjukkan bahwa otak kita memang sudah dipenuhi dengan kumpulan reaksi yang didasari atas asumsi yang sudah tertanam. Lama-lama otak kita bekerja secara 'autopilot': tidak perlu dikendalikan lagi. Beginilah

Navigation bar with social media icons (Facebook, Twitter, LinkedIn, RSS, Google+, YouTube) and menu items: Beranda, Mengapa Experd ?, Artikel, Sertifikasi Hogan, Kegiatan, Galeri, Karir. Below the menu are links for Berlangganan, Hubungi Kami, and English.

Layanan ▾ Rekan Kami Klient ▾ Konsultasi Resources ▾

Experd Fresh+

Maaf kita minat kekuatan otak kita selain inteligeni dan imajinasi. Semakin kerja otak kita demikian simpang siur karena pekerjaan, pergaulan, urusan keluarga, bahkan politik. Meskipun demikian kadang kita bangga bahwa otak kita bisa menampung begitu banyak permasalahan. Kita bahkan membiarkan otak kita menambah lagi konsumsinya dengan e-mail, komunikasi dalam grup dan pergaulan di media sosial, sehingga otak kita yang sudah terbebani, semakin terseok-seok mengikuti kehendak hati kita. Kita sudah tidak lagi memberi waktu istirahat yang cukup kepada otak kita.

Para penerjun menceritakan bahwa ketika berada dalam keadaan terbang, fungsi otak mereka menjadi berbeda, mereka tidak mempunyai beban pikiran, rasa gembira memuncak, kosong tetapi terasa adrenalin mengalir deras. Sesampai di darat, biasanya para penerjun merasakan stress pekerjaan berkurang dan pikiran lebih bebas dan jernih.

Dalam kehidupan sehari-hari, terutama kehidupan kerja, kita perlu meningkatkan kapasitas berfikir kita untuk bisa meningkatkan fokus. Hal ini juga sangat penting untuk meningkatkan kreativitas dan inovasi. Kerja otak kita selalu menjalankan 2 fungsi. Fungsi konvergen di mana kita mengambil kesimpulan atas apa yang kita observasi dan pelajari, dan fungsi divergen di mana kita mengeksplorasi, mengamati, mencari informasi. Kedua fungsi ini seharusnya berjalan secara simultan. Individu yang tidak sadar terkadang tidak menyadari keseimbangan jalannya otak ini. Ia bisa mengambil kesimpulan terlalu berlebihan, tanpa asupan informasi yang cukup. Ia tidak mengoptimalkan fungsi divergen otaknya. Bisa kita bayangkan betapa orang yang demikian akan miskin kreativitas. Alih-alih berinovasi, ia menjadi orang yang 'judgemental': cepat membuat kesimpulan

Salah satu cara untuk menanggulangi gejala ini adalah berlatih melakukan fokus. Paling tidak kita jadi lebih sadar terhadap emosi dan pola reaksi yang destruktif sebelum kita bereaksi. Kita perlu membangkitkan kesadaran bahwa kita perlu menyehatkan otak. Kita perlu mengerem fungsi autopilot otak kita dengan sedikit menenangkan diri, menyadari bagaimana jalan fungsi otak kita, dan dari sana kita menyadari bahwa banyak ide yang belum tuntas, yang kemudian sudah ditumpuk dengan ide baru lagi.

Tingkatkan daya 'observasi' kita

Navigation bar with social media icons (Facebook, Twitter, LinkedIn, RSS, Google+, YouTube) and a search icon. Below the icons are menu items: Beranda, Mengapa Experd ?, Artikel, Sertifikasi Hogan, Kegiatan, Galeri, Karir. Below these are Berlangganan, Hubungi Kami, and English.

Layanan ▾ Rekan Kami Klient ▾ Konsultasi Resources ▾

Experd Fresh+

kita juga menjadi lebih tenang dengan pikiran yang jernih. Dengan kekuatan kesadaran ini, kita tidak cepat menjatuhkan vonis baik-buruk pada gejala tertentu. Kita bisa menyerap situasi lebih lengkap dan menyeluruh, tanpa terburu-buru untuk berpendapat.

Kesimpulan yang terlalu cepat sering merugikan. Sering menyebabkan amarah yang tidak perlu, membuat penyesalan di kemudian hari. Jadi, sebelum memasuki jam kerja, peringatkan diri bahwa kita perlu menunjang tujuan perusahaan atau institusi dan kitapun perlu mengarahkan reaksi-reaksi sejalan dengan tujuan tersebut. Buatlah ringkasan mengenai apa yang sudah kita kerjakan dengan tuntas. Biasakan mengkaji kegiatan per hari. Biasakan membaca buku atau bacaan yang tidak berkaitan dengan pekerjaan saja, tetapi justru melatih emosi kita.

Keuntungan yang paling besar dari mindfulness ini adalah bahwa kita akan lebih menghargai kehidupan, nafas kita. A person who is highly attentive and mindful tends to find that all of life's activities become more fulfilling.

Diterbitkan di harian Kompas Karier 12 Januari 2019.

[f](#)
[t](#)
[in](#)
[RSS](#)
[G+](#)
[YouTube](#)

[Beranda](#)
[Mengapa Experd ?](#)
[Artikel](#)
[Sertifikasi Hogan](#)
[Kegiatan](#)
[Galeri](#)
[Karir](#)

[Berlangganan](#)
[Hubungi Kami](#)
[English](#)



[Layanan](#)
[Rekan Kami](#)
[Klien](#)
[Konsultasi](#)
[Resources](#)

Experd Fresh+

Be the first to comment.

ALSO ON EXPERD CONSULTANT

MEMANUSIAKAN MANUSIA | Experd Consultant - EXPERD

1 comment • a year ago



Kusno Harijoto — Etika masih merupakan indikator kesuksesan pribadi / individu dan akan lebih ...

DAYA LENTING | Experd Consultant - EXPERD

1 comment • 3 years ago



Minangkabau — "Semua yang dilakukan seharusnya dilakukan dari hati, sehingganya apa-apa yang ...

BE DISRUPTIVE! | Experd Consultant - EXPERD

1 comment • 7 months ago



Mirfano — Tulisan yg menarik

PERKEMBANGAN PRIBADI DI TEMPAT KERJA | Experd ...

1 comment • 3 years ago



ade pratiwi — Could you send me the english version? Thanks

[Subscribe](#)
[Add Disqus to your site](#)
[Add DisqusAdd](#)
[Disqus' Privacy Policy](#)
[Privacy Policy](#)
[Privacy Policy](#)

Recent Posts

MINDFULNESS

11 Januari 2019

PELANGGAN

04 Januari 2019

SMARTPHONE ADDICT

28 Desember 2018

DESIGN THINKING, BERPIKIR ALA DISRUPTOR

21 Desember 2018

MENTORING: PERLUKAH DI ERA DIGITAL?

14 Desember 2018

[Beranda](#)[Mengapa Experd ?](#)[Artikel](#)[Sertifikasi Hogan](#)[Kegiatan](#)[Galeri](#)[Karir](#)[Berlangganan](#)[Hubungi Kami](#)[English](#)[Layanan](#) ▾[Rekan Kami](#)[Klien](#) ▾[Konsultasi](#)[Resources](#) ▾[Experd Fresh+](#)

Whitepapers

Untuk informasi lebih lanjut, hubungi marketing@experd.com

ARTIKEL TERBARU

MINDFULNESS

11 Januari 2019

PELANGGAN

04 Januari 2019

SMARTPHONE ADDICT

28 Desember 2018

DESIGN THINKING, BERPIKIR ALA DISRUPTOR

21 Desember 2018

MENTORING: PERLUKAH DI ERA DIGITAL?

14 Desember 2018

NAVIGASI

[Beranda](#)[Mengapa Experd ?](#)[Artikel](#)[Sertifikasi Hogan](#)[Kegiatan](#)[Galeri](#)[Karir](#)[Berlangganan](#)[Hubungi Kami](#)

MEDIA SOSIAL



Beranda | Mengapa Experd ? | Artikel | Sertifikasi Hogan | Kegiatan | Galeri | Karir

Berlangganan | Hubungi Kami | English



Layanan ▾ | Rekan Kami | Klien ▾ | Konsultasi | Resources ▾

Experd Fresh+

Copyright © 2015-2019 EXPERD PT. Sarana Exhirindo

Artikel Terbaru

MINDFULNESS

11 Januari 2019

PELANGGAN

04 Januari 2019

SMARTPHONE ADDICT

28 Desember 2018

DESIGN THINKING, BERPIKIR ALA DISRUPTOR

21 Desember 2018

MENTORING: PERLUKAH DI ERA DIGITAL?

14 Desember 2018

Navigasi

- Beranda
- Artikel
- Kegiatan
- Karir
- Galeri
- Mengapa Experd ?
- Sertifikasi Hogan
- Hubungi Kami
- Berlangganan

Media Sosial



Berlangganan

Alamat Email...

Gabung

Navigation bar with social media icons (Facebook, Twitter, LinkedIn, RSS, Google+, YouTube) and a home button. Menu items include Beranda, Mengapa Experd?, Artikel, Sertifikasi Hogan, Kegiatan, Galeri, Karir, Berlangganan, and Hubungi Kami. A language selector shows 'English' with a UK flag. A search icon is present. A secondary menu includes Layanan, Rekan Kami, Klien, Konsultasi, and Resources. The text 'Experd Fresh+' is displayed below the navigation bar.