



MEMBANGUN POSITIVITY

RESILIENCE

TETAP TANGGUH DI MASA SULIT

M. JOJO RAHARDJO
DESNY ZACHARIAS RAHARDJO

To have wellbeing you must have resilience

Dr. Rick Hanson

DAFTAR ISI

Pengantar 4
Pengantar dari Denny JA

BAB 1 - Resilience Di Masa COVID-19 10

Kita Butuh Resilience Di Masa COVID-19 11
Hati-hati, #Dirumahaja Bisa Bikin Stres dan Depresi 19
Bagaimana Mendeteksi Depresi Lebih Dini? 23

Bab 2 - MEDITASI 29

Meditasi Menurut Neuroscience 30
Semua Orang Bisa Meditasi, Jangan Percaya Mitos yang Menyesatkan
33
Meditasi Itu (Juga) Ilmiah 40
Memperkuat Sistem Imun dengan Meditasi, Cara Neuroscience Melawan
COVID-19 45

BAB 3 - BERSYUKUR ITU ILMIAH 49

Bersyukur Itu (Ternyata) Ilmiah 50
Menulis Jurnal untuk Bersyukur 58
Bersyukur atau Berterimakasih untuk Memiliki Positivity (Meningkatkan
Kualitas Hidup) 62

BAB 4 - KEBAJIKAN 64

Kepedulian Sosial dan Positivity 65
Remaja, #DiRumahAja, dan Positivity yang Dihasilkan melalui Kebajikan -
69
Mengapa Kita Cenderung pada Kebajikan & Spirituality? ---

BAB 5 - RELATIONSHIPS 75

Penelitian: Relationships Adalah Kunci untuk Sehat & Berumur Panjang
76

BAB 6 - OLAHRAGA 81

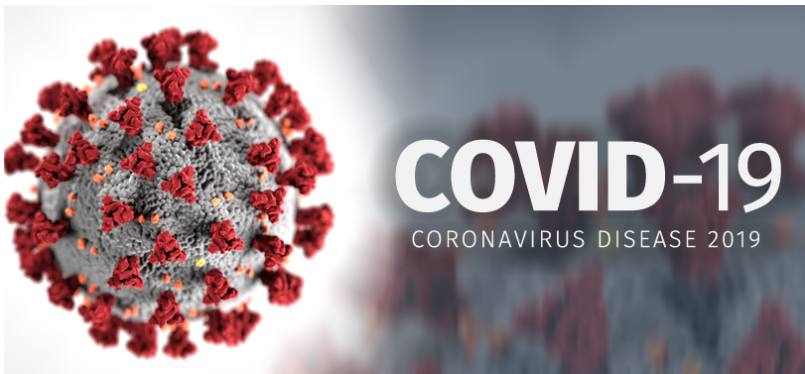
Olahraga Menganugerahi Kita Endorphin dan Relationships 82

TENTANG PENULIS 88

PENGANTAR

Resilience atau ketangguhan dalam hidup menurut berbagai penelitian neuroscience, positive psychology atau positivity, berarti: memiliki kondisi otak yang positif setiap saat, sehingga saat tantangan atau hambatan hidup datang menghantam, maka kita tidak akan jatuh atau terpuruk, terlalu lama dan terlalu dalam, namun cepat kembali pulih, dan bangkit kembali menata hidup.

Itu saya tulis dalam sebuah tulisan di bulan September 2019 lalu di website dan Facebook page "Membangun Positivity". Siapa yang menduga, beberapa bulan kemudian, di bulan Februari 2020, WHO menyatakan dunia dilanda pandemik COVID-19. Siapa yang menduga, ternyata kita semua dihadapkan pada sebuah tantangan atau hambatan hidup yang sangat besar.



Gambar: cdc.gov

Saya dan istri, Desny Zacharias Rahardjo cukup lama menyelami berbagai hasil penelitian neuroscience, atau

positive psychology yang dilakukan di berbagai tempat di dunia. Saya dan istri pun kemudian menulis ratusan tulisan dan puluhan video mengenai itu yang sudah tersebar di berbagai media. Setidaknya itu sejak tahun 2015. Tulisan dan video kami bisa dilihat di

- Kompasiana :
<https://www.kompasiana.com/mjr>
<https://www.kompasiana.com/desnyzachariasrahardjo>
- YouTube :
<https://youtube.com/c/MembangunPositivity>
- Instagram :
<https://www.instagram.com/membangunpositivityofficial/>
- Facebook Page :
<https://web.facebook.com/membangunpositivity>

Sekarang kita semua sedang merasakan apa yang dirasakan oleh orang di seluruh dunia. Kita semua sedang mencoba untuk tetap bertahan hidup dalam arti sebenarnya. Kita semua sedang berjuang di dalam rumah kita masing-masing agar tetap sehat dan waras. Kita semua sedang berjuang untuk tetap memiliki harapan baik di masa beberapa bulan mendatang.

Bagaimana kita menghadapi ini jika kita tak memiliki *resilience*? Simpan dulu pertanyaan itu ya.

Catat dulu ini: Pemerintah negara-negara besar seperti Italia, Spanyol dan Amerika bahkan teragap menghadapi wabah global COVID-19 ini. Health system runtuh di hampir semua negeri maju itu, karena lonjakan jumlah pasien. Korban berjatuhan begitu besar hingga rumah sakit tak bisa menampung atau merawat korban COVID-19 (saya tak perlu lagi menyebut jumlah korban, karena begitu memprihatinkan).

Memang, dalam setiap zaman, peradaban manusia sering mengalami wabah global. Ada yang mengambil korban sedikit ada pula yang banyak.

- Tahun 1918-1919 wabah Spanish Flu membunuh sekitar 50 juta orang.
- Tahun 1347-1351 Wabah Black Death membunuh sekitar 200 juta orang
- Dan masih banyak lagi wabah lain dengan jumlah korban yang juga cukup fantastis.

Kembali lagi ke masa sekarang, inilah drama yang sering muncul dalam situasi wabah global COVID-19 ini:

- Cemas tertular COVID-19
- Kehilangan orang dekat atau yang dicintai
- Kehilangan pekerjaan
- Kehilangan penghasilan
- Ketidakpastian tentang masa depan
- "Bergesekan" dengan penghuni rumah lainnya atau anggota keluarga
- Tak bisa memakan makanan atau minuman kesukaan kita
- WfH dengan situasi yang tidak nyaman
- Perubahan kegiatan rutin
- Terkungkung di rumah berhari-hari
- Tak tahu apa yang mesti dikerjakan
- Marah pada pemerintah yang dinilai lambat
- Dibebani kegiatan memasak yang memakan waktu
- Dibebani kegiatan memesan bahan makanan online
- Dibebani kegiatan membereskan dan membersihkan rumah

Bagaimana menghadapi semua drama itu?

Takut tertular itu tentu kita bisa atasi dengan tinggal di rumah saja dan berhati-hati pada semua cara virus corona bisa mencapai kita, seperti melalui makanan atau barang yang kita pesan online, atau lainnya.

Kehilangan orang dekat atau yang dicintai? Ada yang kehilangan semangat hidup untuk waktu yang lama, namun ada juga yang sebentar saja. Di masa COVID-19 ini kehilangan orang-orang yang dekat mungkin bisa tak sedikit. Kita lihat saja di Italia, Spanyol atau Amerika. Padahal mereka negara maju. Jadi ini pasti berat bagi kebanyakan orang.

Kehilangan pekerjaan atau penghasilan? Bagi yang berada di kelas ekonomi menengah ke atas, kehilangan pekerjaan bisa diatasi dengan merubah mindset. Tapi bagi mereka yang di kelas ekonomi bawah, kehilangan pekerjaan adalah persoalan mendasar. Tanpa uang, berarti tak makan, maka sulit untuk tidak cemas yang berujung pada stres atau depresi.

Lalu bagaimana pula kita menghadapi drama lainnya, seperti "bergesekan" dengan penghuni rumah lainnya yang anggota keluarga kita sendiri? Kekurangan sinar matahari saja bikin kita depresi. Begitu juga tak bisa memakan makanan kesukaan kita, bekerja di rumah dengan kondisi atau situasi yang tak nyaman, harus memasak, harus memesan bahan makanan, harus ini dan itu yang tadinya bisa dilakukan dengan nyaman.

Beberapa orang menggunakan agama atau keyakinannya pada Tuhan untuk bisa melalui drama ini dengan baik. Beberapa orang lain menggunakan konsep berpikir positif, bahwa misalnya tetap berpikir semuanya akan berlalu dan semua ada sisi baiknya.

Tips yang tersedia untuk selamat melewati itu semua

- Agama tentu bisa memberi solusi (tak perlu saya jelaskan apa sumbangsih agama dalam menghadapi semua drama itu)
- Saran dalam bentuk tulisan atau video sudah banyak tersebar di berbagai media tentang cara menghadapi stres atau depresi.
- Berbagai tips motivasi juga tersebar di berbagai media untuk menghadapi drama di atas.
- Ini yang terakhir, Neuroscience memberikan tips yang berbeda.

Tips dari neuroscience jika disederhanakan menjadi begini: **Miliki resilience! Ya, miliki resilience!** Jika kita memiliki *resilience*, maka kita bisa melalui semua tantangan atau hambatan hidup, terutama di masa COVID-19 ini. Memiliki *resilience* juga sebuah keharusan untuk di masa new normal nanti atau masa setelah bencana COVID-19 sudah berlalu, agar tetap bersinar, produktif, cerdas, kreatif, inovatif, tubuh sehat, dan tetap menjadi orang baik.

Kita semua sudah harus bersiap pada dampak dari COVID-19 ini yang mungkin akan berlangsung berbulan-bulan sejak Maret lalu. Pemerintah juga sudah mengingatkan soal ini. Saya lihat Gugus Tugas COVID-19 sudah beberapa kali mengundang mereka yang dianggap ahli dalam soal ini untuk memaparkan berbagai tips untuk tetap memiliki mental yang sehat dalam melalui tantangan yang diberikan COVID-19 ini.

Buku ini bermaksud menambahkan tips yang berdasar pada berbagai penelitian neuroscience sepanjang lebih dari 2 dekade, agar kita bisa melalui kondisi stres dan depresi yang disebabkan oleh COVID-19. Tips itu dirangkum menjadi satu dalam tips memiliki *resilience* seperti yang sudah saya tulis dalam 1 artikel di bulan September 2019 lalu. Agar lebih

dalam atau lengkap, maka buku ini dilengkapi juga dengan pembahasan dari setiap tips itu.

Ini ringkasannya yang akan dijelaskan dalam bab-bab berikut dalam buku ini:

1. Lakukan meditasi, lebih sering lebih bagus.
2. Bersyukur dengan cara menulis jurnal tiap hari.
3. Usahakan untuk melakukan kebajikan, meski tak gampang di masa COVID-19 ini.
4. Membangun atau menyempurnakan terus relationships atau silaturahmi dengan siapa saja, terutama orang dekat atau orang yang kita cintai.
5. Berolahraga, meski di dalam rumah. Intinya harus terus menggerakkan tubuh, karena ini penting untuk menumbuhkan positivity dalam menghalau stres atau depresi.

Semoga berguna.

M. Jojo Rahardjo
Awal Mei 2020

Tips Bahagia di Era Virus Corona

Denny JA
(penulis buku *Bahagia itu Mudah dan Ilmiah*)

Sebuah kelas online tiba tiba menjadi perhatian luas. Dr. Lauri Santos membuka kelas online di Yale University. Itu kelas psikologi yang sudah diperkaya oleh neuroscience. Nama kelasnya: the Science of Wellbeing. Bagaimana tetap berbahagia di era virus corona. (1)

Sebanyak 2 juta siswa mendaftar di kelas itu. Sebanyak 40 juta siswa lain membaca materi kelas itu. Apa yang terjadi? Mengapa tips bahagia di era pandemik corona begitu populer?

Jawabnya : karena ada yang turun dan ada yang naik. Yang turun adalah penghasilan ekonomi. Semakin banyak orang miskin baru. Semakin ramai orang susah baru.

Yang naik adalah level stress. Yang naik adalah kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran. (2)

Gallup Poll merekam suasana batin orang Amerika Serikat era pandemik. Sekitar 60 persen warga Amerika Serikat merasa khawatir. Ini angka kecemasan yang sangat tinggi.

Yang dibutuhkan tak hanya terapi fisik seperti cuci tangan agar bersih dari virus corona. Dibutuhkan juga cuci pikiran agar bersih dari virus kegelisahan.

Yang diharapkan tak hanya solusi fisik seperti masker melindungi raga dari masuknya virus corona. Diharapkan juga masker untuk melindungi emosi kita dari masuknya virus kecemasan.

Yang diperlukan tak hanya tips fisik seperti social distancing agar ada jarak untuk tak tertular virus corona. Diperlukan juga psycological distancing agar ada jarak dari histeria dan aura negatif era pandemik.

Tak heran kelas online yang mempopulerkan science of happiness menjadi trendy.

-000-

Lain di Amerika Serikat lain di Indonesia. Di Amerika Serikat ada Dr Lauri Santos. Di Indonesia, ada sepasang suami istri: M. JoJo Rahardjo dan Desny Zacharias Rahardjo menulis buku dengan nada sama: Resilience: Tetap Tangguh di Masa Sulit.

Buku singkat ini juga memberikan tips bersandar pada riset tentang cara tangguh menghadapi era virus corona. Berdasarkan riset, betapa sikap hidup positif, meditasi, bersyukur, menolong orang lain, olah raga, hubungan sosial yang akrab itu dapat menambah kekebalan tubuh.

Jojo dan Desny merumuskan kata yang berbeda untuk formula yang umumnya sama. Riset soal happiness sudah sampai pada kematangan itu. Aneka variabel penyebab kebahagiaan sudah diuji coba.

Saya sendiri sudah pula mempublikasikan buku "Bahagia itu Mudah dan Ilmiah," di tahun 2016. Platform bahagia itu saya rumuskan menjadi 3 P + 2 S. 3 P itu adalah Personal Relationship, Positivity, Passion. Sedangkan 2 S itu adalah Small Winning dan Spirituality. (3)

-000-

Buku Jojo dan Desny ini terbit tepat waktu. Kini sudah terlalu sering mendengar cara hidup di era New Normal ketika vaksin belum ditemukan.

Umumnya tips yang diberikan sangatlah fisik belaka: membersihkan ruangan dengan disinfektan, ukur suhu sebelum masuk ruangan, jarak jangan kurang satu meter dari orang lain. Padahal di era pandemik, virus kecemasan dan kekhawatiran tak kalah bahaya.

Mei 2020

(Sekapur Sirih Buku "Resilience: Tetap Tangguh di Masa Sulit", oleh Jojo Rahardjo dan Desny Zacharias Rahardjo)

Catatan Kaki

(1) Kelas Online The Science of Wellbeing diikuti 2 juta siswa

<https://www.weforum.org/.../coronavirus-covid19-science-of-w.../>

2) kecemasan menaik dengan mencolok di era virus corona

<https://www.bbc.com/news/amp/health-52574606>

3) Buku Denny JA: Bahagia itu Mudah dan Ilmiah

<https://www.facebook.com/groups/970024043185698/permalink/1014415972079838/>

Link:

<https://www.facebook.com/322283467867809/posts/2903081549787975/?d=n>

BAB 1
RESILIENCE
DI MASA COVID-19

KITA BUTUH RESILIENCE DI MASA COVID-19

M. Jojo Rahardjo

Resilience atau ketangguhan dalam hidup berarti: memiliki kondisi otak yang positif setiap saat, sehingga saat tantangan atau hambatan hidup datang menerpa, maka kita tidak akan terpuruk terlalu lama dan terlalu dalam, namun cepat kembali pulih, dan bangkit kembali menata hidup (Membangun Positivity).

Mengapa *resilience* penting bagi semua orang? Setiap orang pasti menghadapi tantangan atau hambatan dalam hidupnya, seperti:

- Krisis keuangan
- Krisis relationships seputar rumah tangga atau kehidupan berpasangan
- Krisis kesehatan karena penyakit atau kecelakaan
- Kehilangan orang yang dicintai atau dijadikan tempat bergantung
- Tragedi karena bencana (alam, sosial, politik)
- Tekanan lingkungan sekitar (pekerjaan, sekolah, karir, bisnis, rasialisme, agama, suku, orientasi seksual, golongan atau kelompok)

Tantangan hidup ini bisa datang kapan saja, di saat kita masih kecil atau di saat kita sedang produktif atau di puncak karir misalnya atau juga di saat kita sedang menikmati hidup yang sejahtera. Juga di saat kita sedang membangun rencana hidup kita. Tantangan ini bisa datang bergantian atau datang sekaligus dalam satu waktu.

Mereka yang memiliki *resilience* akan lebih cepat pulih atau bangkit kembali, bahkan hanya terpengaruh sedikit. Namun mereka yang tak memiliki *resilience* akan terpengaruh atau terpuruk amat dalam dan untuk waktu yang lama. Mereka yang memiliki *resilience* yang akan bertahan atau bahkan tampil lebih baik dari yang lainnya.

Sekali lagi, *resilience* adalah sama dengan memiliki kondisi otak yang positif setiap saat, sehingga saat tantangan hidup atau hambatan hidup datang menerpa, maka kita tidak akan terpuruk terlalu lama dan terlalu dalam, namun cepat kembali pulih, dan bangkit kembali menata hidup

Sedangkan mereka yang tak memiliki *resilience* akan sulit untuk bangkit kembali, sulit untuk menata kembali hidupnya, atau sulit untuk kembali menjalankan rencana-rencana hidup yang sudah disusun sebelumnya. Mereka tenggelam dalam depresi yang lama yang menghancurkan kesehatan serta relationships dengan pasangan hidup, anggota keluarga, teman dan lainnya. Bahkan depresi akhirnya mengubah perilaku dan karakternya menjadi buruk.

Kondisi otak yang positif ini tentu penting bagi mereka yang ingin melesat lebih jauh daripada orang lain atau bagi mereka yang tak ingin menjadi orang yang biasa-biasa saja.

Kutipan dari website World Health Organization:

- Depresi mengurangi produktivitas, menyebabkan gangguan kesehatan dan merusak relationships.
- Depresi menyebabkan kerugian sebesar 1 triliun dolar per tahun secara global.
- Ada 300 juta orang di seluruh dunia menderita depresi.
- Meski depresi bisa diobati dengan relatif mudah, namun di banyak negara, hanya 10% penderita depresi yang ditangani dengan baik. Mengapa begitu? Penyebabnya antara lain: pengetahuan

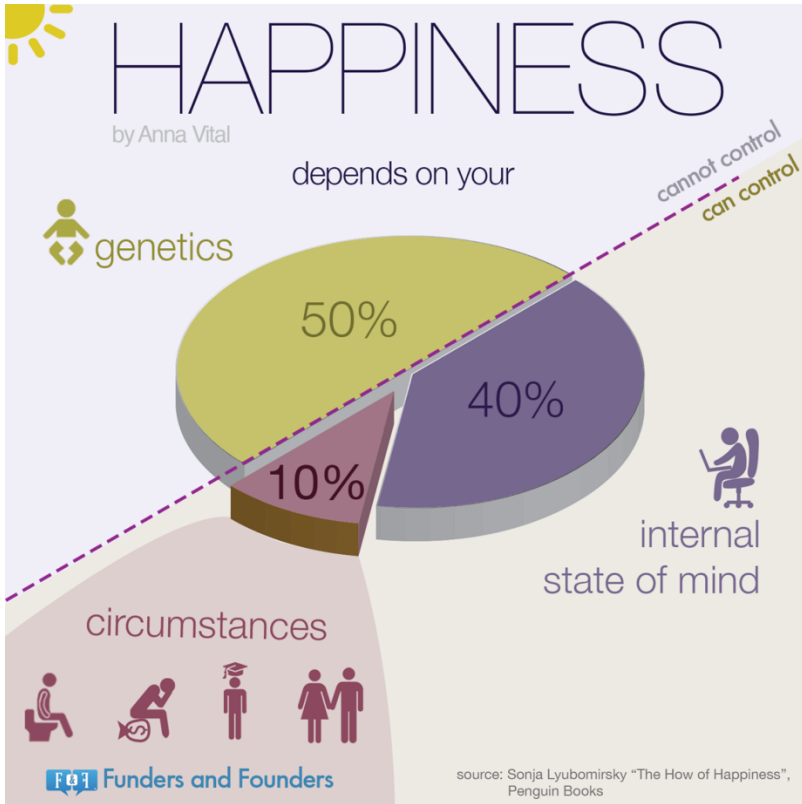
kesehatan mental yang rendah, dan stigma sosial pada penderita mental disorder.

- Dari seluruh anggaran kesehatan di berbagai negara di dunia, biasanya pemerintah hanya mengalokasikan 3% saja untuk kesehatan mental masyarakat.
- Setiap 1 dolar yang dikeluarkan pemerintah untuk menangani depresi di masyarakat akan menghasilkan 4 dolar, karena membaiknya kesehatan dan meningkatnya kemampuan bekerja masyarakat. Pemerintah pun menghemat uang dalam penyelenggaraan layanan kesehatan dan kesejahteraan.
- Penderita depresi bisa saja tetap bekerja atau belajar di sekolah, dan bahkan melakukan aktivitas sosial lainnya, namun penderita depresi hanya menghasilkan kualitas yang terbatas.
- Depresi meningkatkan risiko terkena diabetes dan sakit jantung. Namun diabetes dan sakit jantung juga meningkatkan risiko terkena depresi.
- Angka dari WHO di atas menunjukkan kesadaran kita tentang kesehatan mental atau kondisi otak yang positif masih rendah. Padahal kondisi otak yang positif amat menguntungkan kita.

KONDISI OTAK YANG POSITIF ADALAH *RESILIENCE* YANG BISA KITA MILIKI

Sonja Lyubomirsky seorang neuroscientist menyampaikan: secara umum kita memiliki positivity (kondisi positif di otak) sebesar 50% (diwariskan secara genetik). Sisanya (50% lagi):

- 10% turun-naik berdasarkan pada peristiwa baik dan buruk di sekitar kita.
- 40% bergantung pada upaya kita untuk memiliki positivity. Upaya kita untuk bisa memiliki positivity hingga 40% itu ada yang dimiliki secara alamiah, namun ada juga yang dimiliki melalui proses belajar.



Gambar: forastateofhappiness.com

Menurut penelitian neuroscience: saat kondisi otak dalam keadaan positif, maka kita tak mudah stress atau depresi. Itu juga artinya: kita mudah (memiliki kemampuan) untuk memecahkan masalah karena kecerdasan menjadi lebih baik, lebih kreatif, lebih inovatif.

Tubuh pun tetap sehat, dan bahkan kita cenderung pada kebajikan. Jika kita mampu mempertahankan kondisi otak selalu dalam kondisi positif, maka kita disebut memiliki *resilience*.

Ada banyak tips untuk memperoleh *resilience* yang bisa kita temukan melalui Googling. Dari sekian banyak tips itu, kita akan melihat neuroscience memberikan tips yang sederhana. Meski demikian itu bukan berarti mudah, jika tanpa mempraktekannya secara sungguh-sungguh.

APA YANG DIAJARKAN OLEH NEUROSCIENCE UNTUK MEMPEROLEH *RESILIENCE* ATAU POSITIVITY?

Ada banyak neuroscientists di seluruh dunia yang telah melakukan penelitian tentang cara untuk memiliki positivity atau *resilience* ini. Mereka mengajukan berbagai konsep. Di antara mereka ada Martin Seligman, Shawn Achor, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, dan lain-lain. Di bawah ini adalah daftar tips praktis menurut skala prioritas yang diambil dari berbagai konsep yang diajukan oleh para neuroscientists.

1. Meditasi
2. Bersyukur
3. Melakukan kebajikan
4. Relationships
5. Berolahraga

Penjelasan singkat dari masing-masing tips neuroscience untuk memperoleh *resilience* atau positivity sekilas nampak mudah, namun jika dipraktekkan butuh penjelasan yang panjang dan latihan yang juga panjang. Misalnya soal meditasi, akan ada banyak pertanyaan di seputar meditasi saat dipraktekkan. Begitu juga soal bersyukur yang dipraktekkan dalam bentuk “menulis jurnal” yang isinya adalah hal-hal positif yang terjadi pada diri kita atau di sekitar kita. Hal-hal positif ini terus dicari dan ditulis dalam jurnal yang kita sediakan. Ternyata menemukan atau menyadari adanya hal-hal positif itu berat atau tidak gampang.

1. MEDITASI

Lebih dari 2 dekade para neuroscientists di berbagai tempat di dunia melakukan penelitian pada meditasi. Ada beberapa kegiatan ibadah agama yang disebut mirip dengan meditasi, misalnya berdoa. Mereka kemudian menemukan cara bagaimana melakukan meditasi yang sederhana, namun bisa mengubah kondisi otak menjadi positif secara signifikan, apalagi jika dipraktikkan untuk waktu yang lama. Mereka memberi sebutan untuk cara meditasi yang mereka susun dengan sebutan “mindfulness meditation”. Caranya hanya dengan memperhatikan atau fokus pada tarikan nafas masuk dan hembusan nafas keluar.

Beberapa kali tarikan dan hembusan nafas saja sudah memberikan kondisi baik di otak, apalagi jika dilakukan bermenit-menit dan sering setiap hari, dan apalagi jika dilakukan sejak kecil.

2. BERSYUKUR atau MENULIS JURNAL

Bersyukur adalah tradisi yang bisa ditemukan di agama apa pun atau dalam kultur mana pun di dunia. Popularitas praktek bersyukur memang berkaitan dengan munculnya efek positif di otak. Mereka yang mudah bersyukur biasanya adalah mereka yang memiliki spiritualitas.

Bersyukur dalam neuroscience tidak sama dengan bersyukur dalam tradisi agama. Bersyukur dalam neuroscience tak mudah, karena praktek ini adalah proses terus-menerus dalam menemukan hal-hal positif yang terjadi pada kita atau di sekitar kita sepanjang 24 jam terakhir.

Hal-hal positif ini ditulis di atas kertas atau diketik dalam 1 atau 2 paragraf. Bersyukur menurut neuroscience ini disebut juga sebagai “menulis jurnal”. Bersyukur ini ditulis sekali

atau lebih setiap hari dan hal apa yang ditulis berganti terus (lihat juga tulisan saya yang lain mengenai ini).

3. MELAKUKAN KEBAJIKAN

Sebenarnya jika meditasi dan bersyukur sudah dilakukan, maka otak sudah cukup memiliki kondisi positif. Otak yang dalam kondisi positif ini lebih cenderung pada kebajikan. Namun neuroscience menganjurkan agar kita tak lupa untuk berusaha melakukan kebajikan setiap hari karena praktek melakukan kebajikan menghasilkan positivity di otak. Kebajikan bisa dilakukan dalam bentuk apa pun secara individual atau berkelompok (kegiatan sosial).

4. RELATIONSHIPS

Ada sebuah penelitian yang berusia puluhan tahun dan masih berlangsung hingga saat ini. Penelitian ini bahkan melibatkan 3 generasi yang dimulai sekitar tahun 1930-an tentang apa yang membuat orang menjadi sehat dan panjang umur. Penelitian ini menemukan bahwa ternyata penyebab orang menjadi sehat dan berumur panjang bukan karena makanan sehat atau olahraga yang teratur.

Juga bukan kekayaan atau keturunan, tetapi adalah memiliki relationships yang mendalam dan baik, terutama dengan pasangan hidup dan anggota keluarga yang lain, seperti anak atau orangtua. Mereka yang memiliki relationships yang mendalam dan baik ini, biasanya juga memiliki relationships yang bagus pula dengan orang-orang lain.

Jadi, kita harus terus mencari cara untuk membangun atau memelihara relationships kita semampunya. Ada banyak artikel atau buku yang ditulis mengenai ini. Mulai mencarinya dengan cara melakukan Googling.

5. BEROLAHRAGA

Lalu mengapa kita membutuhkan olahraga, padahal penelitian menunjukkan kita tak membutuhkan olahraga untuk tetap sehat dan berumur panjang?

Olahraga bisa berfungsi untuk membangun relationships dengan pasangan yang kita cintai atau anggota keluarga, atau juga dengan orang-orang lain. Jika kita sudah memiliki relationships yang bagus, tentu jika ditambah dengan olahraga, maka akan sempurna positivity atau *resilience* yang kita miliki. Mengapa? Karena olahraga memicu keluarnya hormon endorphin yang menghasilkan positivity di otak kita.

Tubuh yang aktif atau sering bergerak, membuat otak berfungsi lebih maksimal. Menurut studi neuroscience, tubuh yang aktif bergerak melalui olahraga dapat menangkal penuaan dini otak hingga 10 tahun. Tubuh yang aktif bergerak memperbaiki daya ingat dan kecerdasan. Jadi olahraga bukan hanya menyehatkan tubuh, tapi juga menyehatkan otak atau pikiran.

Setiap tips untuk memperoleh positivity atau *resilience* di atas akan dibahas lebih panjang lagi dalam berbagai tulisan dalam website “Membangun Positivity” ini.

HATI-HATI, #DiRumahAja BISA BIKIN STRES DAN DEPRESI

Desny Zacharias Rahardjo

Sudah berapa hari anda tinggal di rumah? Sudah ada yang sudah memasuki minggu kedua? Saya juga sudah memasuki minggu kedua di rumah saja.

Itu bagus, karena paling tidak Anda dan saya telah membantu mengurangi beban para dokter dan tenaga medis lainnya agar tak terjadi ledakan jumlah pasien dalam satu periode waktu.

Kita yang mempunyai pilihan dan diberikan kesempatan untuk kerja, belajar, dan beribadah dari rumah, milikilah hati untuk melakukannya. *That's the least we can do to help.* Tetap semangat, teman-teman!

Tapi, tahukah Anda bahwa tinggal di rumah untuk waktu yang lama itu bisa membuat Anda stres atau depresi menurut penelitian neuroscience.

Ah, tidak mungkin, orang yang rajin beribadah dan puasa tidak mungkin stres. Orang yang positif, sabar, pasrah, dan apa adanya mestinya tidak gampang stres apalagi depresi. Saya yakin, tidak sedikit yang akan berpendapat demikian.

Apa sih sebenarnya stres itu? Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar.

Tubuh bereaksi terhadap tekanan ini dengan respons fisik, mental, dan emosional. Nah, stres dapat menjadi kondisi

kronis jika seseorang tidak mengambil langkah untuk mengatasinya.

Menurut penelitian neuroscience, pada saat kita stres atau depresi, otak kita dibanjiri hormon cortisol dalam waktu yang terbilang lama. Otak juga terdeteksi kekurangan endorphins dan serotonin.

Apa penyebabnya? Ada banyak tentunya. Dari yang kecil saja, hingga yang besar sekali.

- Tak kena sinar matahari saja kita bisa stress.
- Begitu juga ketika tak bisa bertemu orang lain,
- Tak bisa leluasa menggerakkan tubuh atau olahraga.
- Tak memakan makanan atau minuman kesukaan kita juga bisa bikin stress (belakangan ini ada sebagian dari kita yang jadi ragu untuk memesan makanan lewat aplikasi yang biasa itu karena khawatir tak menjamin bungkusnya bersih dan aman, walau sekarang ada pilihan terkait social atau physical distancing dengan cara meninggalkan makanan tersebut di depan rumah atau di lobby).

Masih banyak lagi hal-hal kecil yang bisa membuat kita stres, karena itu berlangsung terus untuk beberapa minggu, bahkan mungkin beberapa bulan mendatang.

Jadi jangan bilang anda tak bisa atau tak mungkin atau tak akan stres atau depresi. Tinggal di rumah untuk waktu yang lama itu bisa bikin stress kalau tidak disikapi dan diatasi dengan baik.

Sebuah artikel di harian The Telegraph kemarin yang mengatakan bahwa selama wabah ini, "Perilaku over-reaktif yang disebabkan oleh ketakutan itu biasa terjadi di kalangan masyarakat", sementara itu depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma juga bermunculan.

Pada tanggal 23 Maret lalu, US CDC menerbitkan sebuah makalah di jurnal *Emerging Infectious Disease* mereka yang menekankan pada krisis kesehatan mental publik yang meningkat. Bahwa orang-orang berusaha keras untuk tetap positive di tengah wabah ini.

Para peneliti mengatakan bahwa informasi yang mengalir deras akhir-akhir ini melalui media sosial, termasuk juga informasi yang salah tentunya, menimbulkan risiko besar bagi kesehatan mental publik.

Lalu, jika anda stres apa akibatnya? Sebenarnya jika stres anda Cuma mild saja, maka stres itu akan tak terlalu terlihat, tapi jika anda test kondisi emosi anda, maka akan terukur tingkat stres anda. Anda bisa ikuti tes onlinenya di sini: depression-anxiety-stress-test.org.

Selain terganggunya emosi, ada lagi hal-hal lain yang akan terganggu. Dan Anda pasti tak ingin itu terjadi pada anda. Yaitu, fungsi otak anda akan menurun saat stres.

- Kecerdasan anda akan menurun,
- Kreativitas dan inovasi juga menurun.
- Kemampuan anda menemukan solusi juga menurun,
- Bahkan kesehatan tubuh pun menurun.
- Menurut penelitian lagi: kalau kita stres, kecenderungan kita pada kebajikan pun menurun.

Setiap orang punya cara masing-masing untuk menghindari stres, terutama ketika harus berdiam di dalam rumah dalam waktu yang lama. Ada yang committed melakukan rutin hariannya, seperti bekerja dan belajar. Pada jam kerja dan sekolah, mereka tetap berlaku sebagaimana layaknya sedang bekerja dan belajar di kantor atau sekolah. Ada juga yang mengisi waktu dengan berolahraga dan berkesenian.

Lalu kalau menurut neuroscience, apa kiatnya agar tak stress tinggal di rumah. Ada 2 kiat:

1. Meditasi dan 2. Bersyukur.

Meditasi itu sebenarnya sama dengan berdoa atau berdzikir. Sudah banyak penelitian mengenai hal ini. Penelitian-penelitian itu mengatakan bahwa perubahan yang terjadi pada otak, peningkatan hormon-hormon kebahagiaan serta penurunan jumlah hormon-hormon stres ketika kita berdoa itu sama dengan ketika kita bermeditasi. Jadi, terserah Anda, mau berdoa atau bermeditasi, dua-duanya sama manfaatnya.

Kemudian, bersyukur. Bersyukur itu banyak bentuknya. Menurut neuroscience cara untuk bersyukur itu dengan menulis jurnal. Ini maksudnya adalah apa yang kita syukuri itu ditulis, bukan cuma diucapkan saja. Kalau malas menulis tangan, ya kita ketik deh.

Di computer atau HP juga bisa. Yang penting, kita coba mengingat-ingat sedikitnya 3 hal baik yang terjadi di hari itu dan menuliskannya pada jurnal kita. Sederhana khan. Namun tidak mudah, karena manusia cenderung lebih gampang untuk mengingat hal-hal yang tidak menyenangkan. Tapi coba dulu lakukan. Coba lakukan ini setiap hari, dan lihat apa perubahan yang terjadi pada diri anda.

Dua itu saja dulu kita lakukan agar hormon cortisol tak membanjiri otak kita. Sebenarnya ada beberapa tips lagi, tapi itu kita bahas di bab berikutnya.

BAGAIMANA MENDETEKSI DEPRESI LEBIH DINI?

M. Jojo Rahardjo

Kita tentu tahu, bagaimana kita semua sedang mengalami masa yang sulit karena sedang menghadapi wabah global COVID-19. Kita juga tahu, dalam situasi ini kita harus lebih berhati-hati dengan kesehatan mental kita. Padahal di waktu yang sama kita harus juga menjaga agar tidak tertular atau menjadi beban bagi orang lain, seperti dokter dan tenaga medis.

Topik depresi kadang muncul dalam percakapan sehari-hari, namun mungkin tak banyak yang memiliki perhatian serius terhadap apa arti kata depresi. Sehingga mungkin kebanyakan orang tidak bisa menyadari bahwa ia sedang mengalami depresi.

Banyak orang yang meyakini, bahwa dirinya tidak mungkin mengalami depresi, karena berbagai hal. Misalnya agama yang dianutnya mengajarkan untuk berserah diri pada Tuhan, sehingga itu membuat orang percaya bahwa dirinya menjadi lebih tahan terhadap tekanan hidup. Atau orang bisa merasa kuat, karena dalam tradisi keluarganya tak dikenal adanya anggota keluarga yang mengalami depresi.

Namun mungkin ada baiknya kita melihat penjelasan yang diberikan para ahli tentang depresi. Jika kita mengetahui depresi lebih awal, kita tentu dapat melakukan antisipasi yang tepat agar depresi tidak mempengaruhi perilaku kita atau perjalanan hidup kita selanjutnya, bahkan mempengaruhi kesehatan tubuh kita dan pencapaian kita dalam pekerjaan atau dalam hidup.

Berikut di bawah ini adalah angka-angka dari website WHO sebelum adanya COVID-19:

- Depresi menyebabkan kerugian sebesar 1 triliun dolar per tahun secara global, karena depresi mengurangi produktivitas dan gangguan kesehatan.
- Dari seluruh anggaran kesehatan, kebanyakan pemerintah di berbagai negara hanya mengalokasikan 3% saja untuk kesehatan mental masyarakatnya.
- 300 juta orang di seluruh dunia menderita depresi. Depresi merusak kesehatan, produktivitas, dan relationships.
- Setiap 1 dolar yang dikeluarkan pemerintah sebuah negeri untuk menangani depresi di masyarakat akan menghasilkan 4 dolar, karena kesehatan dan kemampuan bekerja masyarakat yang membaik. Pemerintah pun menghemat uang dalam penyelenggaraan layanan kesehatan dan kesejahteraan.
- Meski depresi bisa diobati dengan relatif mudah, namun di banyak negara, hanya 10% penderita depresi yang ditangani dengan baik. Penyebabnya antara lain, pengetahuan kesehatan yang rendah, dan stigma sosial pada penderita mental disorder ini.
- Penderita depresi bisa saja tetap bekerja atau belajar di sekolah, dan bahkan melakukan aktivitas sosial lainnya, namun dengan kualitas yang terbatas.
- Depresi meningkatkan risiko terkena diabetes dan sakit jantung. Namun diabetes dan sakit jantung juga meningkatkan risiko terkena depresi.

Menurut berbagai penelitian, depresi menurunkan fungsi otak secara signifikan. Salah satu yang paling merugikan adalah kecerdasan menjadi menurun. Begitu juga kreativitas, inovasi, juga kemampuan memecahkan masalah. Depresi yang terlalu lama akan mempengaruhi pencapaian-pencapaian dalam kualitas kerja atau hidup secara keseluruhan. Depresi ringan sekalipun bisa mempengaruhi

kualitas hubungan kita dengan orang-orang yang kita kenal dekat atau dalam lingkungan kerja, bahkan juga dalam masyarakat yang lebih umum.

Menurut penelitian neuroscience, depresi didefinisikan sebagai sebuah kondisi di otak saat ada ketidakseimbangan senyawa kimiawi tertentu. Munculnya hormon cortisol yang terlalu banyak dan terlalu lama disebut sebagai tanda yang menonjol pada mereka yang sedang mengalami depresi. Juga kurangnya senyawa kimiawi serotonin disebut paling bertanggungjawab dalam munculnya gejala depresi.

Salah satu yang mempengaruhi kurangnya senyawa kimiawi serotonin adalah perubahan hormon. Sedangkan salah satu penyebab perubahan hormon adalah bukan hanya apa yang kita konsumsi melalui pencernaan, perubahan hormon juga sering terjadi karena apa yang kita alami setiap hari.

Secara sederhana, depresi memiliki beberapa tanda seperti di bawah ini. Memiliki 6 tanda dari daftar di bawah ini dan berlangsung beberapa minggu, sudah digolongkan sebagai depresi.

- Merasa tidak bahagia.
- Kehilangan gairah pada hidup dan sulit bisa menikmati apapun.
- Sulit untuk mengambil keputusan.
- Sulit berkonsentrasi.
- Kehilangan kepercayaan diri dan menyalahkan diri sendiri.
- Sulit untuk pulih dari keterpurukan tidak seperti biasanya.
- Merasa mudah lelah yang berlebihan.
- Merasa kurang istirahat dan sulit untuk beristirahat.
- Kehilangan selera makan dan kehilangan berat badan (namun sebagian lain justru kebalikannya: makan berlebihan dan menjadi gemuk).

- Tidak bisa tidur nyenyak, karena tidur hanya 1-2 jam saja, lalu terbangun atau terbangun terlalu awal.
- Kehilangan minat pada sex.
- Merasa tak berguna, tak berkemampuan dan kehilangan harapan pada masa depan.
- Menghindari untuk bertemu dengan orang-orang.
- Mudah tersinggung.
- Merasa tidak nyaman pada waktu-waktu tertentu.
- Ada rasa sakit di bagian tubuh tertentu atau sakit kepala yang berulang atau sering.
- Berpikir tentang bunuh diri atau mati.

Saat depresi dimulai, mungkin anda tidak menyadarinya untuk sesaat, terutama jika penyebabnya datang secara perlahan. Anda mengira bahwa anda hanya malas, kurang motivasi atau tak memiliki kemauan yang kuat. Itu disebut gejala menyalahkan diri anda sendiri. Di saat yang mulai kritis ini sebenarnya anda sudah memerlukan orang lain terutama partner hidup untuk meyakinkan anda bahwa anda tak bisa melalui situasi depresi sendiri dan butuh bantuan orang lain. Jika depresi didiamkan, maka depresi akan menjadi lebih dalam dan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan anda.

Depresi terjadi karena beberapa sebab sekaligus atau terjadi berulang-ulang. Beberapa penyebabnya misalnya peristiwa buruk atau peristiwa yang menekan, perceraian, kehilangan pekerjaan, wafatnya orang yang dicintai atau dekat, hidup sendirian dan tak memiliki teman dekat, memiliki penyakit yang tak kunjung sembuh, penyakit yang menyebabkan rasa sakit, atau penyakit yang mengancam jiwa. Juga peristiwa buruk yang terjadi di masa kecil atau di masa lalu menjadi faktor pendorong munculnya depresi di masa kemudian. Begitu juga tekanan lingkungan atau masyarakat, situasi sosial, ekonomi dan politik atau adanya wabah yang menekan seperti COVID-19 yang sekarang berlangsung ini.

Depresi muncul karena beberapa penyebab, bukan hanya satu penyebab. Ada beberapa pendorong depresi lain, seperti kekurangan sinar matahari, kekurangan makanan atau vitamin tertentu yang jika bergabung menjadi satu, maka bisa menyebabkan depresi menjadi lebih dalam lagi.

Peluang untuk mengalami depresi juga ditentukan oleh gen dan apa yang mereka alami saat kecil dulu. Jika salah satu orangtua pernah mengalami depresi, maka anda memiliki 8 kali kemungkinan untuk juga mengalami depresi.

Depresi yang dialami orang yang berada di dekat kita memiliki peluang untuk mempengaruhi kita kehilangan sebagian dari positivity kita. Meski demikian penelitian menunjukkan, bahwa positivity lebih besar peluangnya untuk ditularkan, sehingga satu orang yang depresi di dekat kita tidak akan terlalu berpengaruh jika kita memiliki 3 orang lain yang memiliki positivity di dekat kita.

Pemerintah dan badan dunia seperti WHO sudah menerbitkan petunjuk untuk mengatasi kesehatan mental sebagai dampak dari adanya COVID-19 ini. Tulisan dari berbagai sumber yang bisa dipercaya pun sudah banyak beredar tentang cara yang sudah teruji secara ilmiah dapat menurunkan tingkat depresi. Namun kita beruntung hidup pada masa di mana positive psychology atau neuroscience telah dikembangkan selama 2 dekade lebih (lihat tulisan dan video saya). Menghindari atau mengatasi depresi saat ini menjadi lebih praktis, ringan dan lebih cepat daripada sebelumnya.

Seperti saya sudah tulis di berbagai tulisan sebelumnya, solusi dari positive psychology atau neuroscience untuk mengatasi depresi adalah tak jauh dari 5 tips berikut ini yang sering saya sampaikan.

1. Meditasi (berdoa)
2. Bersyukur (menulis jurnal)

3. Menjaga relationships dengan orang dekat atau yang dicintai
4. Berbuat kebajikan
5. Berolahraga

Jangan lupa semua tips di atas adalah hasil penelitian dari positive psychology atau neuroscience yang saya rangkum menjadi 5 tips saja agar ringkas. Lalu bagaimana detil dari 5 tips di atas? Silakan terus membaca beberapa bab lagi di buku ini.

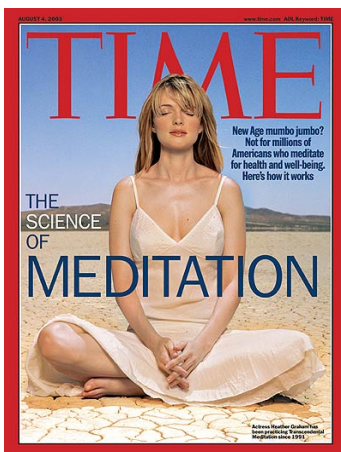
Bab 2

MEDITASI

MEDITASI MENURUT NEUROSCIENCE

M. Jojo Rahardjo

Meditasi sekarang dipraktikkan oleh jutaan orang di seluruh dunia apa pun agamanya atau kepercayaannya. Mereka mempraktikkan meditasi menurut apa yang telah didefinisikan oleh neuroscience.



Gambar: Time Magazine

Meditasi dipraktikkan oleh tua dan muda, oleh mereka yang merasa punya masalah atau tidak, mereka yang sedang sakit atau sedang sehat, mereka yang sedang terkena kanker atau tidak, anak-anak di sekolah, hingga mereka yang menginginkan prestasi tinggi atau yang lebih cemerlang.

Bahkan sekarang ada sebuah gerakan yang sedang *trending*, yaitu **Action for Happiness**. Gerakan ini ada websitenya, yaitu actionforhappiness.org. Mereka yang terlibat dalam

gerakan ini berasal dari seluruh penjuru dunia. Salah satu yang dianjurkan oleh gerakan ini adalah melakukan meditasi menurut neuroscience.

Untuk apa? Untuk memperoleh *happiness*, atau kebahagiaan. Neuroscience atau positive psychology menyebut *happiness* atau kebahagiaan dengan kata positivity. Jadi, meditasi ini untuk memperoleh positivity.

Menurut penelitian neuroscience praktek meditasi mempengaruhi kondisi otak kita menjadi lebih positif yang kemudian mempengaruhi juga secara positif: kesehatan, kejiwaan, kecerdasan dan kecenderungan kita.

Meditasi memperbaiki konsentrasi, sehingga kita bisa menghasilkan karya atau kerja yang lebih baik. Meditasi membuat kita lebih tenang, bahkan lebih pro perdamaian (tak suka konflik). **Meditasi juga memperbaiki immune system, sehingga kesehatan kita menjadi lebih baik secara umum. Ini yang tentu saja paling kita butuhkan dalam masa COVID-19 sekarang ini. Murah dan bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja.**

Meditasi juga sangat dianjurkan bagi penderita kanker, karena bisa memperbaiki mood dan mengurangi rasa sakit. Kita tentu tahu bagaimana penderitaan mereka yang terkena kanker meliputi juga kecemasan tentang apa yang akan terjadi nanti.

Meditasi tentu bukan berarti pasti dapat menyembuhkan kanker, tapi penderita kanker mengalami beberapa ketidaknyamanan yang bisa dikurangi oleh meditasi.

Lalu sekarang, bagaimana cara melakukan meditasi menurut neuroscience? Hanya ini: Tarik nafas dan hembuskan nafas. Itu saja!

Namun tentu sambil fokus memperhatikan tarikan atau hembusan nafas itu. Rasakan udara masuk ke dalam dada dan keluar. Supaya lebih mudah fokus, maka pilih tempat yang tenang dan nyaman. Apakah harus duduk bersila? Tentu tidak. Meditasi dapat dilakukan dalam posisi apa pun.

Bahkan sambil berjalan. Satu tarikan nafas atau dua, itu pun bagus. Apalagi jika sampai sepuluh atau lebih. Satu menit itu bagus, apalagi jika sampai sepuluh menit atau lebih.

Ingat, kita tak selalu bisa fokus pada tarikan dan hembusan nafas itu sepanjang waktu. Tak apa apa. Jika saat bermeditasi pikiran kita melayang ke soal lain, maka coba kembali untuk fokus ke tarikan dan hembusan nafas lagi. Begitu terus dan berkali-kali, karena itu wajar.

Jika anda merasa meditasi anda buruk, itu lebih baik daripada tidak meditasi sama sekali.

SEMUA ORANG BISA MEDITASI, JANGAN PERCAYA MITOS YANG MENYESATKAN

Desny Zacharias Rahardjo

R *eality Check:* Meditasi memiliki masalah reputasi yang sangat besar. Banyak orang ragu untuk mulai bermeditasi karena kesalahpahaman tentang meditasi.

Yuk kita lihat 5 mitos meditasi yang sering kita dengar dan apa saja yang dapat dilakukan untuk membantu melakukan meditasi dengan lebih ringan, dan sekaligus membuktikan bahwa menghabiskan sedikit waktu untuk meditasi justru menciptakan lebih banyak waktu untuk menjadi produktif, yang siapa tahu, pada akhirnya membantu Anda mengubah dunia.



Gambar: kungfupanda.fandom.com

Tapi pertama-tama, ayo kita coba lakukan ini dulu. Saya ingin Anda menutup mata Anda kurang lebih 5 detik dan

bayangkan Po si Dragon Warrior di Film Kung Fu Panda. OK, sekarang buka mata Anda. Apakah pikiran Anda teralihkan dan Anda malah memikirkan atau membayangkan yang lain selain Po?

Sekarang, tutup mata Anda lagi. Kali ini, saya ingin Anda membiarkan saja kalau pikiran Anda mengembara kemana-mana. Tapi, jangan memikirkan atau membayangkan Po lagi. Sama sekali. Buka mata Anda. Siapa yang dalam latihan kedua ini secara tidak sengaja masih melihat Po dalam pikiran Anda?

Latihan tadi membawa kita kepada **MITOS 1: SAYA SEORANG MEDITATOR YANG BURUK, JIKA SAYA TIDAK BISA MENENANGKAN PIKIRAN SAYA.**

Eksperimen dengan Po yang kita lakukan tadi itu sebenarnya berasal dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh sekelompok psikolog dari Harvard University yang mencoba mencari tahu apakah mungkin untuk menekan pikiran tertentu. Dan kesimpulan untuk penelitian ini adalah:

Jika Anda fokus pada apa pun setelah sekitar 5 atau 6 detik, pikiran Anda secara alami malah akan teralihkan ke pemikiran yang tidak terkait. Jika Anda mencoba menekan pikiran Anda, coba tebak apa yang akan terjadi? Anda malah akan memikirkan hal-hal yang tidak ingin Anda pikirkan. **MAKA, MENEKAN PIKIRAN TIDAK MEMBAWA ANDA PADA PENGALAMAN MEDITASI YANG POSITIF.**

Ada penelitian lain yang dilakukan oleh University of Science and Technology di Norwegia di mana mereka mempelajari gaya meditasi yang disebut meditasi non-direktif. Dalam gaya meditasi ini, para meditator diizinkan untuk membiarkan pikiran mereka berkeliaran dari satu pikiran ke pikiran berikutnya.

Dan yang mereka temukan adalah: Ketika anda mengizinkan pikiran anda berkelana dari satu pikiran ke pikiran lainnya, anda sebenarnya masuk kepada tingkatan pemrosesan mental dan emosi yang sangat tinggi.

Hal lain yang mereka temukan adalah bahwa pikiran yang mengembara mengarah kepada pikiran yang tenang. Ini lebih dalam daripada tahap istirahat ketika Anda tidur di malam hari.

Duduk dengan nyaman dan membiarkan pikiran mengembara sebenarnya tidak hanya akan menyebabkan tubuh Anda beristirahat, tetapi juga akan membawa tingkat keteraturan dan efisiensi yang tinggi ke pikiran Anda sehingga pikiran-pikiran tersebut tidak menjadi penghambat meditasi Anda, malah, mereka adalah pertanda bahwa pikiran Anda sebenarnya bekerja dengan autopilot melalui masalah yang Anda alami dalam hidup Anda.

MITOS 2: TIDAK ADA CARA YANG BENAR UNTUK MEDITASI

Ini sebenarnya agak tricky karena semua gaya meditasi mengarah pada tujuan yang sama yaitu rasa kedamaian dan kebahagiaan batin yang lebih besar. Tetapi pasti ada praktik terbaik yang memungkinkan meditasi harian Anda terasa jauh lebih mudah. Dan tentu saja yang dimaksudkan dengan lebih mudah itu sangat subyektif.

Banyak yang mencoba terlalu keras untuk melakukan meditasi. Duduk harus bersila di lantai dengan tangan dalam posisi tertentu. Lalu kemudian setelah berkali-kali mencoba kita lalu berkata, "Sepertinya meditasi bukan untuk saya. Susah sekali".

Oleh karenanya, dipermudah saja. Posisi duduk biasa saja, duduk santai di sofa sambil memejamkan mata. Anda akan

menemukan bahwa tubuh Anda atau posisi duduk Anda tidak mengganggu proses.

Jadi, tidak ada cara yang benar-benar tepat, dan tidak ada juga cara yang salah. Temukan cara yang paling membuat Anda nyaman dan tidak menghambat proses adalah yang paling benar dilakukan.

MITOS 3: SAYA TIDAK PUNYA WAKTU UNTUK BERMEDITASI

Tahukah Anda, hanya ada satu kegiatan yang akan mengembalikan waktu yang sudah Anda habiskan, dan itu adalah meditasi setiap hari. Anda bermeditasi selama 10 menit setiap hari selama 5 tahun, dan meditasi akan mengembalikan usia anda sebanyak 7 tahun. Bercanda! Bagaimana bisa?

Saya jelaskan ya: kita semua memiliki usia kronologis dan usia biologis. Anda tahu usia kronologis bertambah setiap 12 bulan. Sedangkan usia biologis Anda dipercepat atau diperlambat berdasarkan seberapa banyak stres yang Anda alami setiap hari.



Sumber: YouTube

Ini gambar Dr. Martin Luther King Jr ketika beliau menyampaikan pidato terakhirnya, the Mountain Top Speech. Besoknya beliau tewas ditembak. Beliau berusia 39 tahun pada saat itu. Dokter yang mengautopsi beliau mengatakan, "Jika saya tidak tahu ini Dr. King, saya akan mengira ini adalah tubuh seseorang laki-laki berusia 60 tahun!". Stres dan tekanan selama belasan tahun hidupnya memperjuangkan pembebasan dari rasisme membuat tubuhnya menua lebih dari 20 tahun usia kronologisnya.

Meditasi memiliki efek pembalikan pada penuaan biologis. Ada sebuah penelitian yang diterbitkan dalam International Journal of Neuroscience yang menunjukkan bahwa jika Anda memiliki usia kronologis dan biologis yang cocok pada ulang tahun ke-30 Anda, dan Anda mulai bermeditasi setiap hari, pada saat Anda berusia 35 tahun, Anda akan memiliki elastisitas kulit dan responsif seksual dan ambang pendengaran serta visi dan memori versi diri Anda yang berusia 23 tahun. Dengan kata lain, usia biologis Anda adalah 7 tahun lebih muda dari usia Anda ketika Anda mulai bermeditasi.

MITOS 4: MEDITASI AKAN MEMECAHKAN SEMUA MASALAH SAYA

Meditasi sering dianggap sebagai pil ajaib yang dapat mengatasi semua masalah Anda. Masalah adalah masalah. Sudah saatnya Anda membiarkan masalah menjadi masalah dan mengalihkan perhatian Anda ke diri sendiri.

Pesan utama meditasi adalah bahwa Anda berada dalam suatu keadaan yang utuh, whole. Praktik meditasi yang memusatkan perhatian Anda kepada napas keluar masuk itu mengalihkan pikiran Anda dari berbagai excitement positif dan negatif dari masa lalu atau masa depan dan menyeleraskan diri dengan keberadaan Anda saat ini.

Saat Anda menyempurnakan keterampilan ini, Anda akan melihat perubahan-perubahan dalam cara Anda memahami hal-hal di sekitar Anda.

Setelah Anda duduk dengan nyaman dalam keutuhan, kita dapat mengatakan bahwa Anda telah memasuki well-being Anda. Masalah-masalah Anda, fisik atau mental, tidak kekal dan karenanya menjadi kelihatan lebih ringan.

Meditasi tidak akan memecahkan masalah anda, namun meditasi membuat fungsi otak anda menjadi maksimal. Saat fungsi otak menjadi maksimal, maka anda bisa berharap untuk memecahkan masalah anda dengan lebih lancar.

MITOS 5: KEBERHASILAN DALAM MEDITASI BERDASARKAN KETENANGAN PIKIRAN SAYA

Bermeditasi dengan sukses tidak ada hubungannya dengan seberapa tenang pikiran Anda. Jadi bagaimana saya tahu saya berhasil dengan meditasi saya?

Saya menikah dengan suami saya setelah bersahabat selama lebih dari 20 tahun. Dulu dia seringkali tidak bisa menahan dirinya untuk tidak protes atau berargumen dengan siapa pun atau mengenai hal-hal apa pun yang dianggap menodai sacred valuenya. Emosinya cepat sekali tersulut. Padahal dia sebenarnya orang yang cukup sabar. Tapi kalau sacred valuenya tersentuh, dia menjadi emosional sekali. Setelah melakukan meditasi selama beberapa tahun belakangan ini, saya perhatikan bahwa dia sudah bisa lebih menahan diri dan tidak lagi cepat terpancing atau tersulut. Lebih santai menyikapinya. Dia sendiri tidak sadar mengenai hal ini, sampai saya sampaikan perubahan yang saya lihat ini kepadanya.

Yuk kita coba satu kali lagi. Tutup mata Anda, dan fokus pada pernapasan Anda. Dan ketika pikiran Anda berkeliaran, jangan menekannya, perlahan kembali untuk

fokus pada pernapasan Anda. Bahkan cobalah memperhatikan pikiran Anda sendiri sedang berkeliaran kemana. Sekarang, buka matamu. Bukankah lebih mudah daripada melawan pikiran Anda ketika bermeditasi?

Bayangkan, hanya 10 menit melakukan ini, setiap pagi. Dan Anda akan mengembalikan sebagian bagian-bagian yang mulai aus pada tubuh Anda dan akan membawa lebih banyak keteraturan dan efisiensi ke dalam pikiran Anda dan Anda akan menumbuhkan kedamaian dan kebahagiaan batin.

Meditasi ternyata, ok bukan?

MEDITASI ITU (JUGA) ILMIAH

Desny Zacharias Rahardjo

Ketika mendengar kata meditasi, apa yang terlintas di benak anda? What quickly comes to your mind? Master Shifu di Kung Fu Panda yang mengajarkan Inner Peace? Atau pendekar Shaolin di film kung fu yang kerap kita tonton? Oh, atau Julia Roberts di Film Eat, Pray, Love yang sedang melakukan soul searching di sebuah Ashram di India?



Gambar: selfawarechild.com

Ada banyak kesalahpahaman tentang meditasi, baik dari sisi konteks, metode, maupun efek yang ditimbulkannya.

- Meditasi itu praktik spiritual, harus mengikuti ritual tertentu, bakar dupa.

- Meditasi itu seperti self-hypnosis, perlu mengucapkan mantra.

Padahal, kalau saja kita mau mengenal dan mempelajarinya - konteks, metode, apalagi efek / perubahan yang terjadi di otak karena mempraktikkan meditasi, meditasi itu sangat ilmiah.

Dulu, ketika mendengar kata meditasi, saya selalu skeptis. Buat saya, meditasi itu terasa vague, tidak real, dan susah diterima akal sehat. Pokoknya, it's just not my cup of tea.

Baru dua tahun belakangan ini saya akhirnya menemukan betapa sederhananya meditasi itu (tidak mudah, tapi sederhana) dan betapa besar manfaatnya bagi kesehatan saya.

Ada beragam macam meditasi. Ada meditasi yang dasarnya agama dan spiritual seperti Hindu, Buddha, Taoism, Modern Spiritualism, dan New Age. Lalu ada juga meditasi sekuler seperti sound-based meditation, body-scan meditation, Transcendental Meditation, dan mindfulness meditation.

Yang saya lakukan namanya *mindfulness meditation*, dimana saya memfokuskan diri pada satu hal, yaitu napas saya. Memperhatikan napas saat keluar dan masuk. Dan be in the moment.

Kalau pikiran saya melayang-melayang kemana-mana, kembalikan lagi ke fokus terhadap napas saya tadi. Tidak juga harus repot-repot cari tempat dan waktu khusus. Di mana dan kapan pun bisa saya lakukan.

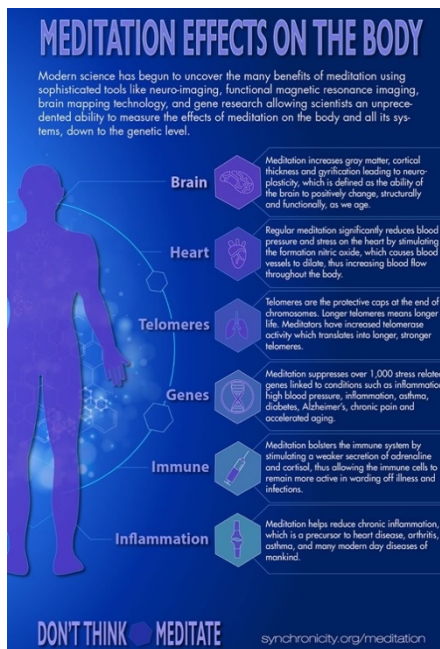
Menurut Anda, apa pengaruh baik dari meditasi?

Jawaban umum yang biasa saya terima adalah, meditasi membuat kita menjadi orang yang lebih tenang, lebih sabar, gak baperan.

Ada juga yang bilang, meditasi membuatnya menjadi lebih compassionate. Buat beberapa orang, masalah sulit tidurnya berkurang. Semua jawaban ini benar.

Selain jawaban-jawaban di atas, ternyata masih banyak lagi manfaat meditasi:

- Meditasi membuat kita lebih receptive terhadap informasi
- Meditasi melatih kita untuk menjadi lebih fokus
- Meditasi meningkatkan kreatifitas
- Meditasi meningkatkan daya ingat
- Ada studi di tahun 2016 yang mengatakan bahwa praktik meditasi pada manula memperlambat penurunan kemampuan kognitif. Hal yang sama juga terjadi pada orang-orang dengan penyakit Alzheimer



Gambar: synchronicity.org

Lalu, apa yang sebenarnya terjadi? Apa yang berubah di otak kita ketika kita rutin bermeditasi?

Para peneliti telah mengetahui selama beberapa dekade bahwa meditasi dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Tetapi baru dalam 10 tahun terakhir ini para ahli saraf secara lebih serius meneliti perubahan dalam struktur otak yang mendasari beberapa manfaat meditasi.

Sebuah studi yang dilakukan oleh tim peneliti di Harvard University menggunakan scan otak yang disebut fMRI membuktikan bahwa 8 minggu pelatihan mindfulness yang disebut Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) memang membawa beberapa perubahan fisik di otak:

Hippocampus. Ini bagian otak yang membantu kita belajar dan juga berperan penting sebagai regulator emosi. Ketika kita rutin bermeditasi, ketebalan kortikal di hippocampus meningkat. Ini yang menyebabkan orang yang rutin bermeditasi menjadi lebih fokus, lebih cepat menyerap informasi, dan lebih kreatif.

Amygdala. Bagian otak yang berperan dalam melakukan pengolahan dan ingatan terhadap reaksi emosi dan insting yang berkaitan dengan rasa takut, stress, dan perasaan terancam. Amygdala pada otak yang rutin bermeditasi menyusut. Ini yang membuat orang yang rutin bermeditasi lebih tenang, tidak mudah stress.

Para peneliti juga melakukan brain scanning atas otak para biksu Buddha, dan membuktikan bahwa otak para biksu tersebut memiliki sinapsis yang sangat kuat. Sinapsis ini yang menghubungkan neuron-neuron yang tersebar di otak mereka.

So, apa pun tujuan awal anda melakukan meditasi: mencari pencerahan, ingin lebih sehat, atau perlu break dari dunia yang makin sibuk, tua dan lelah ini, praktik meditasi rutin

bukan hanya membuat anda merasa lebih baik, tapi memang menjadikan anda lebih baik - Body, mind, and soul.

Itu semua tidak dapat terjadi kalau meditasi tidak mengubah otak anda. Meditasi itu seperti latihan weightlifting (angkat beban) untuk otak. Kalau otot anda saja perlu dilatih, maka konsentrasi dan fokus (yang diatur oleh otak) juga perlu dilatih.

Saya yakin ada banyak cara lain untuk menstimulasi otak. Yang saya tidak yakin, apakah se-efisien meditasi? Yang kita perlu lakukan hanya duduk diam (berbaring juga boleh), memejamkan mata, dan memperhatikan nafas kita keluar masuk, dan fokus hanya pada itu saja. 10 menit, setiap hari, coba dulu selama 8 minggu.

Sampai disini, apakah Anda setuju dengan saya bahwa meditasi itu TIDAK HANYA spiritual, tapi JUGA ilmiah?

MEMPERKUAT SISTEM IMUN DENGAN MEDITASI, CARA NEUROSCIENCE MELAWAN COVID-19

Desny Zacharias Rahardjo

Seluruh dunia sedang dibuat panik oleh wabah virus corona, yang sudah diberi nama resmi oleh WHO, Corona Virus Disease 2019, atau COVID 19. Virus yang penyebarannya luar biasa cepat yang dalam waktu singkat dapat ditemukan di berbagai belahan dunia (terakhir saya intip di website CDC, per 3 Maret 2020 sudah 77 negara yang melaporkan kasus positif COVID 19, termasuk Indonesia).

Segera informasi mengenai bagaimana virus ini meyebar, gejala penderitanya, bagaimana treatmentnya, bagaimana mencegahnya disebarluaskan melalui media massa. Semuanya bertujuan agar masyarakat tidak panik dan tahu apa yang harus dilakukan.

WHO meyakinkan bahwa walaupun penyebarannya cepat sekali dan jumlah penderitanya terus bertambah, tapi resiko kematiannya tidaklah sebesar virus2 yang pernah mewabah sebelumnya. Pemerintah meyakinkan tidak perlu panik dan bahwa mereka sudah siap menanganinya.

Ketika berbicara tentang menghindari terpapar penyakit, tentunya terkait dengan meningkatkan kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh itu adalah sistem pertahanan kita, angkatan bersenjataanya tubuh kita yang bertugas untuk melindungi kita dari penjajah asing seperti virus atau bakteri.

Apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kekebalan tubuh atau immune system di tubuh kita:

- Yang standard: makan yang benar, mengonsumsi vitamin, olah raga, tidur yang cukup.
- Kurangi dan hindari stres, karena sistem kekebalan tubuh mudah terganggu ketika hormon stres melonjak.
- Sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik terutama setelah pergi ke kamar mandi, sebelum makan, setelah menyeka hidung, batuk, atau bersin. Jika sabun dan air tidak tersedia, gunakan pembersih tangan berbasis alkohol yg mengandung setidaknya 60% alkohol.

Lalu apa lagi yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh bila rutin dilakukan? MEDITASI. Iya, meditasi.



Gambar: healthextremist.com

Pada orang yang bermeditasi, scan MRI pada otak mereka menunjukkan peningkatan aktivitas di area yang mengontrol metabolisme dan detak jantung. Respons relaksasi dari

meditasi membantu memperbaiki metabolisme, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan heart rate variability serta gelombang otak.

Meditasi menyeimbangkan sistem tubuh. Body, mind and soul menjadi lebih baik dengan melakukan meditasi teratur. Meditasi meningkatkan antibodi. Membantu menangkal penyakit dan infeksi. Sebuah studi (*Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation* - Davidson, RJ1, Kabat-Zinn J. Schumacher J. Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Sheridan JF) mengkonfirmasi bahwa, setelah diberikan pelatihan meditasi selama 8 minggu, 48 pekerja biotech memiliki tingkat antibodi yang secara signifikan lebih tinggi daripada rekan kerja yang tidak bermeditasi, serta tingkat yang lebih tinggi daripada sebelum penelitian.

Dalam penelitian yang lain yang menguji fungsi kekebalan tubuh, suntikan flu diberikan kepada dua group. Group pertama adalah orang-orang yang biasa bermeditasi, dan group kedua adalah orang-orang yang tidak bermeditasi. Tes darah yang diambil kemudian menunjukkan bahwa group pertama yang bermeditasi memiliki tingkat antibodi yang lebih tinggi terhadap virus flu dibanding dengan group kedua.

Berikutnya, meditasi merangsang bagian yang mengatur immune system di otak. Mindfulness meditation telah menunjukkan peningkatan aktivitas listrik di prefrontal cortex, insula anterior kanan, dan hippocampus kanan, semua bagian yang mengendalikan positive emotions, awareness, dan kecemasan. Ini juga area otak yang bertindak sebagai pusat komando untuk sistem kekebalan tubuh Anda. Ketika dirangsang, mereka membuat fungsi sistem kekebalan tubuh lebih efektif.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh UCLA menunjukkan bahwa pasien HIV-positif yang melakukan mindfulness

meditation tercatat memperlambat penurunan jumlah sel CD-4 mereka. Ini adalah sel-sel kekebalan yang menjaga agar virus tidak menyebar.

Temuan-temuan ini memberikan pesan yang jelas: Respons Anda terhadap potensi penyakit yang diatur oleh sistem kekebalan tubuh, membaik dengan meditasi.

Meditasi termasuk sederhana untuk dipelajari. Tapi seperti memainkan piano contohnya yang merupakan sebuah keterampilan, anda perlu berlatih. Pada waktunya, Anda akan mampu untuk masuk dalam keadaan meditasi dengan lebih mudah dan santai. Ketika anda terbiasa bermeditasi di awal hari, anda akan merasakan tubuh yang lebih rileks dan segar sepanjang hari.

Several meditations a day, keeps the doctors away.

BAB 3

BERSYUKUR

ITU ILMIAH

BERSYUKUR ITU (TERNYATA) ILMIAH

Desny Zacharias Rahardjo

Gratitudo helps you fall in love with the life you already have. Mengucap syukur membuatmu jatuh cinta kepada kehidupan yang kau miliki.

Indah ya. Mengucap syukur atas apa yang kita punya, atas apa yang terjadi di dalam kehidupan kita, apapun itu.



Gambar: educateinspirechange.org

Saya jadi teringat pada ajaran Ibu saya sejak saya kecil dulu. Beliau bilang, saya harus belajar untuk bersyukur dalam segala hal, susah atau senang. Karena, Tuhan senang anak yang tahu bersyukur.

Setelah agak besar, Ibu saya menambahkan, kalau kita terbiasa mengucapkan syukur untuk hal-hal kecil yang Tuhan ijinkan terjadi di kehidupan kita, bayangkan bagaimana ungkapan syukur kita atas anugerah besar yang diberikan kepada kita.

Bersyukur adalah sebuah bentuk penghargaan atas apa yang bermakna bagi Anda. Tentunya kita tidak perlu membahas apa yang bermakna bagi seseorang karena itu sangat-sangat relatif.

Tapi tahukah Anda bahwa bersyukur itu telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan fungsi otak dan kehidupan Anda?

Ada banyak bukti ilmiah aktual yang menunjukkan bagaimana rasa syukur dapat mengubah otak Anda, membuat Anda lebih bahagia, meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda, membuat Anda lebih produktif, dan meningkatkan hubungan Anda.

Salah satunya, Dr. Emiliana Simon-Thomas, Ph.D, Science Director di UC Berkeley's Greater Good Science Center yang mengatakan "Dalam studi, setelah delapan minggu latihan, scan otak terhadap individu yang berlatih bersyukur memiliki struktur otak yang lebih kuat untuk kognisi dan empati sosial, serta bagian otak yang memproses reward". Emiliana adalah seorang leading expert dalam neuroscience dan psikologi mengenai compassion, kindness, gratitude, dan "pro-social" skills lainnya.

Ingin tahu apa yang terjadi di otak kita ketika kita bersyukur? Atau seperti apa otak orang yang terbiasa mengucapkan syukur? Apakah ada perbedaan dengan otak orang yang sering bersungut-sungut?

Sebuah studi yang dilakukan oleh National Institutes of Health di AS menemukan bahwa ketika Anda

mengungkapkan kebaikan atau merasa bersyukur, hipotalamus membanjiri otak Anda dengan dopamin. Ini memotivasi Anda untuk berbuat baik dan mengungkapkan rasa terima kasih lebih banyak lagi.

Hipotalamus adalah bagian dari otak yang mengeluarkan bahan kimiawi berupa hormon yang dibutuhkan tubuh untuk membantu mengendalikan organ dan sel-sel tubuh.

Fungsi hipotalamus yang paling utama adalah homeostasis, yaitu memastikan dan mempertahankan semua sistem tubuh berjalan stabil. Jika fungsi hipotalamus mengalami gangguan, maka keseimbangan hormon dalam tubuh secara keseluruhan akan terpengaruh.

Ayo yuk kita lihat satu-satu.

1. DOPAMIN YANG MENINGKAT

Penelitian yang berjudul *Neural Basis of Human Social Values: Evidence from Functional MRI* telah menemukan bahwa ketika kita mengucapkan terima kasih, otak melepaskan gelombang dopamin, neurotransmitter yang memainkan peran penting dalam banyak fungsi vital, termasuk kesenangan, penghargaan, motivasi, perhatian, dan gerakan tubuh.

Gelombang dopamin ini memberi Anda perasaan seperti melayang, menciptakan perasaan menyenangkan yang memotivasi Anda untuk mengulangi perilaku tertentu, termasuk mengungkapkan rasa terima kasih lebih banyak lagi.

Singkatnya, dopamin ini membantu Anda merasa baik --- dan penelitian menunjukkan bahwa ketika Anda merasa baik, Anda lebih mungkin menyebarkan kepositifan Anda kepada orang-orang di sekitar Anda.

2. PRODUKSI SEROTONIN YANG MENINGKAT

Selain meningkatkan dopamin, mengucapkan syukur juga dikaitkan dengan peningkatan produksi serotonin. Ini yang ditulis oleh Alex Korb dalam bukunya, *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time*.

Serotonin sering disebut bahan kimia kebahagiaan karena berkontribusi terhadap perasaan kesejahteraan, menstabilkan suasana hati kita, dan membantu kita merasa lebih rileks. Menurut Korb, tindakan sederhana seperti bersyukur meningkatkan produksi serotonin di anterior cingulate cortex.

3. AKTIVITAS YANG MENINGKAT DI MEDIAL PREFRONTAL CORTEX

Medial Prefrontal Cortex adalah area otak manusia yang terkait dengan belajar dan membuat keputusan. Dalam satu penelitian, scan fMRI dilakukan terhadap dua kelompok:

- yang pertama diarahkan untuk mengingat waktu baru-baru ini mereka merasa sangat bersyukur dan memutarinya kembali dalam pikiran mereka,
- sementara kelompok kedua mengucapkan terima kasih seolah-olah direkam untuk dibagikan kepada orang yang mereka ungkapkan.

Scan menunjukkan bahwa ada lonjakan aktivitas di daerah medial prefrontal cortex otak kelompok kedua ketika subjek menyatakan rasa terima kasihnya. Ini berbeda dari aktivitas otak kelompok pertama yang merasa bersyukur tetapi tidak mengungkapkannya. Manfaat bagi prefrontal cortex bukan hanya dari bersyukur, tetapi dari mengungkapkannya.

Penelitian oleh John Templeton Foundation menemukan bahwa ada kesenjangan besar antara perasaan berterima kasih yang dilaporkan orang Amerika dan ekspresi terima kasih mereka.

Menurut penelitian tersebut, 90 persen orang Amerika mengatakan mereka merasa bersyukur atas keluarga mereka, namun hanya 52 persen wanita dan 44 persen pria yang menyatakan terima kasih secara teratur.

Beberapa kemungkinan untuk kesenjangan ini termasuk ketakutan bahwa mengungkapkan rasa terima kasih dapat menyiratkan kelemahan atau bahwa mereka berhutang sesuatu terhadap orang yang telah berjasa kepada mereka.

Tapi, mengingat manfaat dari mengungkapkan rasa terima kasih, ada baiknya kita berupaya untuk mengatasi ketakutan

yang mungkin kita miliki tentang menunjukkan penghargaan kita, di rumah, dalam situasi sosial, dan di tempat kerja.

4. AKTIVASI DAERAH ALTRUISME DAN BAGIAN SISTEM REWARD

Sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa berlatih bersyukur mengaktifkan bagian ventromedial prefrontal cortex (VMPFC) ---terkait dengan apa yang para peneliti gambarkan sebagai altruisme murni saraf, yang pada dasarnya berarti otak Anda sangat membutuhkan pengalaman memberi. Altruisme murni menyiratkan bahwa yang melihatnya sama sekali tidak mementingkan diri sendiri, tidak memiliki keinginan untuk keuntungan mereka sendiri

Dalam studi tersebut, dua kelompok peserta diminta untuk menulis dalam jurnal setiap hari selama tiga minggu.

- Kelompok pertama diberi dorongan umum yang tidak terkait dengan rasa terima kasih,
- Sedangkan kelompok kedua diminta untuk menulis tentang pengalaman rasa terima kasih dan hal-hal yang mereka syukuri.

Ketika scan fMRI dari kedua kelompok dibandingkan, hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang berfokus pada rasa terima kasih memiliki aktivasi VMPFC yang lebih besar dan altruisme murni saraf.

Para peneliti menyimpulkan bahwa "rasa terima kasih membiaskan sistem penghargaan otak terhadap reward untuk orang lain versus diri sendiri." Dengan memberi, Anda menjadi lebih cenderung ingin terhubung dengan orang lain dengan memberi lagi di masa depan. Syukur tampaknya benar-benar untuk kebaikan yang lebih besar.

Sekarang kita tahu, apa yang terjadi di otak kita ketika kita bersyukur dan mengungkapkan rasa syukur kita.

Satu hal lagi, ada banyak bukti ilmiah aktual yang menunjukkan bagaimana rasa syukur tidak hanya dapat mengubah otak Anda dan membuat Anda lebih bahagia, tetapi juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda, membuat Anda lebih produktif, dan meningkatkan kualitas relationships Anda.

LALU BAGAIMANA CARANYA UNTUK MENGUNGKAPKAN SYUKUR

Mengingat manfaatnya untuk otak dan kesehatan Anda, ada baiknya Anda meluangkan waktu untuk fokus pada menumbuhkan hal baik ini dalam hidup Anda.

Coba praktikkan hal-hal berikut ini:

1. Buat jurnal rasa terima kasih. Ini yang saya paling suka. Simpanlah sebuah buku kecil di meja samping tempat tidur Anda dan setiap malam tulis tiga hal yang Anda syukuri hari itu. Anda juga bisa menyimpan satu di laci meja di tempat kerja untuk awal yang positif hari Anda. Bagi yang lebih suka menuliskannya di laptop atau handphone, silakan saja. Yang nyaman untuk Anda saja.
2. Beri tahu karyawan atau teman sesuatu yang Anda hargai dari mereka.
3. Tulis surat ucapan terima kasih kepada orang yang berjasa bagi Anda. Mereka bisa masih hidup atau tidak lagi hidup. Tulis surat, lebih disukai dengan tangan di atas kertas yang bagus, jelaskan apa yang mereka lakukan, bagaimana hal itu memengaruhi Anda, bagaimana perasaan Anda, dan mengapa itu

tetap penting bagi Anda. Anda dapat menyimpan atau mengirimnya.

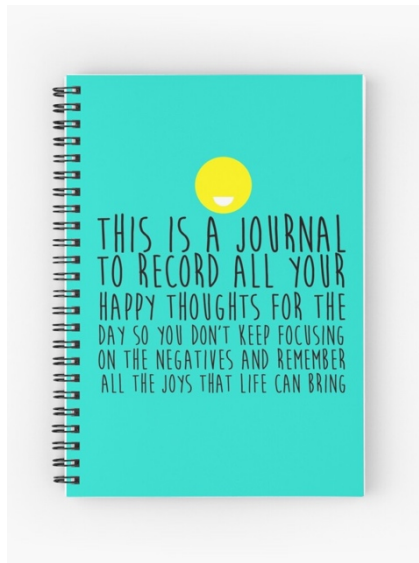
4. Lihatlah diri Anda di cermin dan pikirkan sesuatu yang Anda sukai tentang diri Anda. Diucapkan apa lagi. Lebih baik lagi.
5. Duduk di tempat yang tenang dan pikirkan kapan sesuatu berjalan dengan baik. Bagaimana rasanya? Latihlah perasaan itu setiap hari selama seminggu.
6. Coba ingat hal buruk yang pernah terjadi pada Anda, dan ingat 5 hal baik yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa buruk tersebut. Susah ya? Tapi pasti ada.
7. Setelah ini, ketika Anda akan meeting di kantor, mulailah pertemuan bisnis dengan refleksi satu kalimat "What went well? Apa yang berjalan dengan baik?". Ketika Anda mendukung tim Anda dengan meninjau serta menghargai pencapaian mereka baru-baru ini, itu membuat Anda terhubung dengan tim Anda dan saya yakin, tim kalian akan terus maju dengan lebih solid.

Coba bayangkan anak kecil yang dulu diajarkan ibunya untuk selalu mengucapkan syukur karena Tuhan senang anak yang tahu bersyukur. Anak itu sekarang tahu, bahwa selain menyenangkan Tuhan, mengucapkan syukur juga merubah otaknya dan membawa perubahan baik terhadap tubuh, pikiran, dan jiwanya. Saya harap Anda pun demikian.

MENULIS JURNAL UNTUK BERSYUKUR

M. Jojo Rahardjo

Neuroscience atau psikologi positif tak sama dengan psikologi. Neuroscience fokus menggali cara untuk membangun potensi positif yang dimiliki otak.



Gambar: sparkpeople.com

Berbagai tips untuk membuat otak agar memiliki kondisi positif telah ditemukan. Selain meditasi dan lain-lain, neuroscience juga menganjurkan untuk menulis jurnal, yaitu menulis pengalaman positif yang terjadi dalam 24 jam terakhir.

Saya sudah menulis cukup banyak artikel tentang meditasi di berbagai akun medsos saya. Menulis Jurnal ini sebenarnya tidak gampang, karena menurut penelitian, kita memang lebih mudah mengingat peristiwa negatif yang terjadi pada kita atau terjadi di sekitar kita. Butuh usaha yang keras untuk mengingat atau menyadari dan menulis peristiwa positif yang terjadi pada kita atau terjadi di sekitar kita.

Mengapa menulis jurnal?

Kebanyakan dari kita bukan nabi atau bukan orang yang memiliki mindset yang positif dalam menghadapi berbagai peristiwa negatif yang bisa terjadi tiap hari.

Jika kita memiliki mindset yang bagus, tentu itu akan sangat menolong. Sekali lagi memperbaiki mindset bukan pekerjaan mudah seperti yang biasa dinyatakan oleh para motivator.

Kebanyakan dari kita tak kuasa menolak efek samping dari peristiwa negatif. Setiap kali sebuah peristiwa negatif terjadi, keluar hormon cortisol di otak. Hormon ini mendorong terbentuknya emosi negatif seperti marah, frustrasi, stres, sedih, dan lain lain.

Karena cortisol itu, maka kondisi otak menjadi tidak bagus atau tidak positif atau biasa juga disebut: memiliki negativity. Otak saat itu tidak berfungsi maksimal. Inilah efek dari peristiwa negatif.

Untungnya sebagaimana sudah saya sebutkan dalam tulisan lainnya, neuroscience memiliki solusi yang lebih sederhana dan singkat. Menulis jurnal adalah salah satunya.

Sebenarnya menulis jurnal dianjurkan untuk dilakukan secara teratur, meski tak ada peristiwa negatif yang terjadi. Para neuroscientists menganjurkannya pada pagi hari saat bangun tidur dan atau malam hari sebelum tidur.

Jika bisa menulis 3 pengalaman positif dalam 24 jam terakhir, maka itu bagus. Jika kurang dari itu juga tidak apa-apa. Tulis pengalaman positif itu dalam 1 paragraf hingga 3 paragraf. Satu paragraf itu sekitar 70 kata.

Pagi hari yang diisi dengan menulis jurnal akan memberi bekal positivity sepanjang hari. Sedangkan menulis jurnal di malam hari akan menghantar tidur anda dengan nyaman dan bangun besok pagi hari dengan perasaan segar.

Menulis jurnal juga dianjurkan dilakukan terutama setelah terjadi peristiwa negatif. Fokus anda akan beralih dari peristiwa negatif itu ke peristiwa positif lain, bahkan hingga berjam-jam setelah menulis jurnal.

Menurut penelitian neuroscience, setelah 3 bulan kita mempraktikkan menulis jurnal ini, maka efeknya akan menetap selama berbulan-bulan meski sudah tak menulis jurnal. Peristiwa positif yang diangkat melalui menulis jurnal itu akan menghambat keluarnya cortisol, sehingga kondisi otak anda akan tetap positif.

Peristiwa negatif terjadi setiap hari. Bisa terjadi banyak sekali atau hanya sekali terjadi dalam 1 hari. Meski 1 kali, namun bisa merusak positivity ratio yang dalam keadaan normal positivity kita lebih besar dari negativity.

Saya sendiri jika harus berkendara di Jakarta, maka terbayang negativity yang bakal saya peroleh. Saya sering menghela nafas sebelum berangkat. Berkendara di kota sesibuk Jakarta tentu adalah tantangan besar. Butuh mindset yang luar biasa bagus untuk bisa tetap positif saat sudah berada di jalanan.

Situasi jalan raya yang bisa menghasilkan negativity ini hanya salah satu dari penyebab munculnya negativity di otak kita setiap hari. Ada banyak penyebab lainnya, seperti urusan di kantor, rumah tangga, tetangga, di toko, bank dan

lain-lain. Bahkan juga apa yang kita baca di media sosial atau media lainnya.

Menulis jurnal ini bisa disebut dengan kegiatan bersyukur seperti yang diajarkan oleh agama apapun. Menyebut pengalaman positif yang terjadi pada kita sama dengan mensyukuri apa yang telah diberikan Tuhan pada kita.

Namun apa yang kita syukuri ditulis dengan lebih spesifik dan terus berganti setiap kali kita menulis jurnal. Itu sebabnya menulis jurnal terasa tidak mudah, karena kita harus berusaha menemukan pengalaman positif yang berbeda setiap kali kita menulis jurnal.

Jadi, ayo bersyukur kepada Tuhan dengan cara neuroscience ini!

BERSYUKUR ATAU BERTERIMAKASIH UNTUK MEMILIKI POSITIVITY (MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP)

M. Jojo Rahardjo

Dua psikolog, Michael McCollough dari Southern Methodist University di Dallas, Texas, dan Robert Emmons dari University of California, Davis, melakukan penelitian tentang bersyukur dan pengaruhnya terhadap positivity. Beberapa ratus orang dibagi menjadi tiga kelompok dan semua peserta diminta untuk membuat catatan harian. Kelompok pertama membuat catatan harian tentang peristiwa yang terjadi siang hari, apakah itu peristiwa yang baik atau buruk. Kelompok kedua diminta untuk mencatat hanya pengalaman buruk mereka. Kelompok terakhir diminta untuk membuat catatan harian tentang hal-hal yang membuat mereka bersyukur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok terakhir yang membuat catatan bersyukur menghasilkan kewaspadaan yang lebih tinggi. Begitu juga antusiasme, tekad, optimisme, dan energi.

Mereka yang dalam kelompok bersyukur juga mengalami tingkat depresi dan stres yang rendah.

Mereka juga memiliki kecenderungan untuk membantu orang lain, menyukai olahraga yang lebih teratur.

Mereka juga terlihat membuat kemajuan yang lebih signifikan dalam mencapai cita-cita, target kerja atau goal yang mereka rancang sebelumnya.

Dr. Emmons menulis buku berjudul: "Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier". Ia telah mempelajari bersyukur selama hampir sepuluh tahun dan dianggap oleh banyak orang sebagai pakar dalam bersyukur.

Buku itu berdasarkan penelitian terhadap ribuan orang yang dilakukan oleh berbagai peneliti di berbagai tempat di seluruh dunia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan bersyukur kita dapat mengangkat tingkat positivity hingga 25%.

Hanya dengan menuliskan apa yang kita syukuri selama beberapa menit setiap hari sepanjang 3 minggu, maka kita akan mendapatkan positivity dan membekas selama 6 bulan.

Penelitian itu juga menunjukkan bahwa mereka yang menjalankan aktivitas bersyukur cenderung lebih kreatif, mudah bangkit kembali setelah mengalami tekanan, memiliki immune system yang lebih baik, dan memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih baik dibanding mereka yang tidak bersyukur.

Bersyukur bukan berarti kita mengatakan bahwa segala sesuatu dalam hidup kita terasa luar biasa, namun itu berarti bahwa kita mampu menyadari potensi positif yang kita miliki yang tidak kita sadari sebelumnya.

BAB 4

KEBAJIKAN

KEPEDULIAN SOSIAL DAN POSITIVITY

M. Jojo Rahardjo

World Happiness Report (WHP) yang terbit tiap tahun dan disusun oleh para neuroscientists menyebutkan negeri-negeri yang paling bahagia sebagian besar berada di Eropa atau di wilayah-wilayah yang lebih dingin. Laporan ini juga menjelaskan mengapa mereka bahagia, maju, sejahtera dan mengapa mereka lebih humanis.



Gambar: mentalhealth.org.uk

Memiliki kepedulian pada orang lain secara konsisten memiliki kaitan erat dengan fisik dan kejiwaan pelakunya. Begitu juga sebaliknya. Orang-orang yang peduli pada

kesejahteraan orang lain melalui tindakan altruisme, sukarela, dan pembentukan hubungan komunal tampaknya lebih memiliki positivity (kebahagiaan), lebih sehat dan tidak mudah tertekan. Positivity yang mereka miliki membuat lingkaran yang saling mempengaruhi secara timbal-balik yang menjadikan mereka lebih cerdas, maju, sejahtera dan humanis.

Sebagaimana kita ketahui, positivity adalah kondisi positif di otak yang membuat fungsi otak menjadi lebih maksimal, seperti kemampuan berpikir, belajar, berkreasi, berinovasi, dan memecahkan masalah. Kondisi positif di otak ini juga memperbaiki kemampuan dalam menghadapi stress dan depresi yang pada gilirannya juga ikut meningkatkan kesehatan tubuh secara umum. Bahkan, kondisi otak ini ikut mendorong kecenderungan pada kebajikan.

Kondisi otak yang seperti ini tentu kita butuhkan untuk menghadapi tantangan atau hambatan hidup yang bisa datang kapan saja dan sebesar apa pun. Jangan lupa juga kita memerlukan kondisi otak yang positif agar immune system kita tetap prima dalam menghadapi COVID-19 yang sedang merebak sekarang.

Sebagian besar dari kita tahu bahwa jika kita makan buah dan sayuran, sering berolahraga, maka kita akan hidup sehat dan berusia lebih panjang. Namun daftar tips itu harus ditambahkan dengan “membantu orang lain”. Karena tips baru ini juga harus dijalankan untuk menjadi lebih sehat dan lebih panjang umur. Sebuah laporan yang disusun oleh Dr Suzanne Richards dari University of Exeter Medical School mengulas 40 studi sepanjang 20 tahun terakhir untuk memahami hubungan antara para ‘relawan kegiatan sosial’ dengan kesehatan mereka. Mungkin itu menjelaskan mengapa orang-orang yang mengabdikan hidupnya untuk mengurangi penderitaan orang lain, seperti bunda Teresa, bisa tetap sehat dan berumur panjang, meski kurang tidur, kurang makan dan minum.

Salah satu penjelasan lain mengapa para relawan bisa lebih memiliki positivity adalah adanya 'interaksi sosial'. Adanya tatap muka, saling bersentuhan, kontak mata, dan senyum memang dibutuhkan untuk menumbuhkan positivity di otak kita. Interaksi tersebut melepaskan hormon yang disebut oxytocin, yang memicu munculnya kepedulian terhadap sesama, dan juga membantu kita untuk tak mudah tertekan.

Menjadi relawan kegiatan sosial adalah cara yang baik untuk bertemu orang lain, menambah persahabatan, dan memiliki rasa kebersamaan.

Sebagian orang peduli pada orang lain melalui tindakan altruisme dan kegiatan sosial yang terorganisir, sementara yang lain lebih suka menyumbang uang dan keterlibatan dalam sebuah hubungan interaktif dalam sebuah komunitas. Kepedulian bisa juga dalam bentuk yang sederhana, seperti membantu rekan kerja atau teman sekelas yang terlihat kesepian atau sedang berjuang dengan masalah.

Riset menunjukkan bahwa ada kaitan yang signifikan antara kepedulian terhadap orang lain dengan meningkatnya positivity. Beberapa riset telah menemukan bahwa korelasi ini tampaknya tertinggi pada orang dewasa yang lebih berumur yang berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau menjadi relawan. Para relawan cenderung merasa memiliki tanggung jawab moral terhadap orang lain di sekitarnya. Hal ini menunjukkan adanya "motivasi intrinsik" relawan, yaitu mereka lebih termotivasi untuk kepentingan relawan itu sendiri, yaitu untuk merasa lebih puas dalam hidup.

Para peneliti juga menemukan bahwa mereka yang menjadi sukarelawan kegiatan sosial dinilai lebih tinggi pada indeks kesehatan mentalnya yang bertahan tiga bulan. Riset ini menunjukkan bahwa manfaat dari kegiatan sukarelawan bisa tahan lama.

Sementara kegiatan sukarelawan adalah contoh dari kepedulian, penelitian dilanjutkan untuk memahami faktor-faktor yang mendorong individu-individu tertentu untuk menjadi lebih peduli daripada yang lain. Riset menunjukkan bahwa individu dengan keluarga yang sangat-altruistik cenderung lebih peduli untuk kesejahteraan orang lain. Positivity yang muncul saat menyaksikan orang lain melakukan perbuatan baik, ternyata mendorong orang untuk melakukan hal yang sama. Lebih jauh lagi, ternyata praktek-praktek budaya dan keyakinan juga ikut mempengaruhi orang untuk memiliki kepedulian. Riset ini telah menunjukkan bahwa kepedulian kepada orang lain, dipengaruhi oleh lingkungannya. Jadi jangan sembunyikan kebajikan anda!

Kegiatan sukarelawan ini bahkan cocok bagi orang-orang beragama, karena dengan menjadi 'sukarelawan kegiatan sosial' akan menegaskan, bahwa keyakinan yang mereka miliki memang mengajarkan untuk membantu dan melayani orang lain.

Kegiatan sukarelawan ini cocok di masa pandemi COVID-19 sekarang ini di mana sejumlah orang di sekitar kita terdampak. Ada yang kehilangan pekerjaan, penghasilan, kekurangan bahan pokok, sakit dan lain-lain yang membutuhkan uluran tangan kita.

REMAJA, #DiRumahAja, DAN POSITIVITY YANG DIHASILKAN MELALUI KEBAJIKAN

M. Jojo Rahardjo

Kebanyakan orangtua menginginkan anak-anak mereka bahagia (memiliki positivity), berperilaku baik (cenderung pada kebajikan), dan populer (memiliki hubungan interpersonal yang positif dengan yang lain). Berbagai riset neuroscience menunjukkan bahwa keinginan ini tidak hanya cocok satu sama lain, tetapi juga saling mendukung.

Dalam sebuah riset di 19 ruang kelas di Vancouver, Canada, 2 kelompok anak usia 9-11 tahun diperintahkan untuk melakukan tiga perbuatan baik (kebajikan). Kelompok lainnya diminta untuk pergi ke tempat-tempat tertentu selama 4 minggu, seperti ke mall, ke tempat rekreasi. Semua siswa diberitahu penelitian ini adalah tentang pengalaman positif atau emosi positif anak-anak.

Riset menunjukkan, bahwa melakukan kebajikan (misalnya, membawa belanjaan ibu) dan pergi mengunjungi kerabat (misalnya, mengunjungi rumah nenek) sama-sama bermanfaat untuk meningkatkan kebahagiaan di pra-remaja. Contoh kebajikan itu juga termasuk memberi ibu pelukan ketika ibu sedang tertekan oleh pekerjaannya, memberi seseorang makan siang, atau sekedar melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci piring atau membersihkan lantai.

Siswa yang melakukan kebajikan dilaporkan mengalami kenaikan positivity secara signifikan, serta lebih baik dalam mendapatkan penerimaan teman sebaya (popularity)

sociometric) daripada siswa yang diminta pergi ke tempat-tempat tertentu.

Peningkatan penerimaan rekan adalah tujuan penting, karena nanti terkait dengan pencapaian berbagai hasil akademik dan sosial, termasuk mengurangi kemungkinan ditindas (di-bully).

Di atas semua keinginan orangtua untuk anak-anaknya adalah menjadi bahagia (memiliki positivity). Orangtua juga menginginkan anaknya untuk menjadi baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain.

Orangtua juga pasti akan merasa lebih lega di masa COVID-19 ini saat anaknya bisa menerima penjelasan bahwa perbuatan baiknya di rumah bisa membantu mereka memiliki positivity. Jika mereka bisa menerima penjelasan itu, maka mereka bisa menjadi anggota keluarga yang ikut meringankan beban ibu atau ayah dalam membersihkan rumah, memasak atau mencuci baju.

Orang-orang yang memiliki positivity lebih cenderung terlibat dalam perilaku prososial dan memiliki kualitas persahabatan yang lebih tinggi. Demikian pula, siswa yang sangat disukai oleh rekan-rekan (sociometrically popular) juga lebih mudah membantu yang lain, kooperatif, dan secara emosional lebih mudah beradaptasi.

Beberapa riset menunjukkan bahwa hubungan antara positivity dan prosociality adalah dua-arah. Orang yang memiliki positivity memiliki sumber daya pribadi untuk berbuat baik bagi orang lain, tetapi juga mendorong orang untuk terlibat dalam perilaku prososial. Perilaku itu meningkatkan suasana positif. Dorongan pra-remaja untuk terlibat dalam perilaku prososial yang akan meningkatkan tidak hanya positivity mereka tetapi juga popularitas mereka.

Penelitian itu juga menunjukkan bahwa berbuat baik bagi orang lain menguntungkan pemberi. Mengingat pentingnya kebahagiaan dan penerimaan teman-teman, perlu dicatat bahwa riset ini berhasil meningkatkan hubungan interpersonal antar pra-remaja melalui kegiatan prososial sederhana.

Ternyata menjadi populer di antara teman sekolah memiliki konsekuensi tidak hanya bagi individu, tetapi juga untuk masyarakat luas. Misalnya, pra-remaja yang populer menunjukkan perilaku yang lebih inklusif dan perilaku kurang eksternalisasi (kurang melakukan bullying) sebagai remaja. Riset ini menunjukkan bahwa ruang kelas bisa mengalami pemerataan popularitas (yaitu, tidak ada anak-anak favorit dan tidak ada anak-anak yang terpinggirkan) yang menunjukkan kesehatan mental rata-rata lebih baik. Ini menunjukkan bahwa seluruh kelas yang berlatih perilaku prososial dapat menuai keuntungan. Guru dan para orang tua dianjurkan untuk mempraktekkan model penelitian ini, yaitu mempopulerkan kegiatan prososial ke dalam bagian dari kegiatan sekolah secara teratur sepanjang tahun.

MENGAPA KITA CENDERUNG PADA KEBAJIKAN & SPIRITUALITY?

M. Jojo Rahardjo

Penelitian neuroscience terus sibuk mencari apa yang terjadi dengan otak saat orang mendapatkan pengalaman spiritual? Andrew Newberg, penulis buku “Why God Won’t Go Away?” menggunakan teknologi modern untuk mempelajari aktivitas otak dari para Buddhist monks, dan juga biarawati Franciscan. Newberg mengamati apa yang terjadi di otak saat mereka bermeditasi atau berdoa dan mengalami apa yang disebut ‘peak transcendence’ atau apa yang dipercaya sebagai sebuah “pertemuan dengan tuhan” atau *wihdatul wujud*, atau juga *manunggaling kawula gusti*.

Ia berharap dengan mempelajari bagian-bagian otak yang berperan dalam menumbuhkan positivity saat meditasi dan berdoa, ilmuwan mungkin bisa menemukan cara untuk mengalami pengalaman spiritual tanpa melibatkan “Tuhan”. Untuk ilmuwan seperti Newberg, pengalaman spiritual memang tak ada hubungannya dengan keimanan atau kepercayaan agama. Kepercayaan tak lebih daripada refleksi dari kerja otak untuk dapat mengalahkan rasa tidak nyaman pada sesuatu yang tak bisa dipahami, misalnya alam semesta, alam sekitar, Tuhan, kematian atau kehidupan setelah mati. Meski demikian, kepercayaan ini ternyata

berguna untuk meningkatkan peluang spesies manusia untuk bertahan hidup atau tidak punah.

Beberapa penelitian tentang moral atau kebajikan menyebutkan mengapa manusia memiliki kecenderungan pada moral atau mengapa manusia memiliki kecenderungan pada berbuat kebajikan terhadap sesama manusia dan pada selain manusia? Sebuah buku yang berjudul "*The Origins of Virtue: Human Instincts and the Evolution of Cooperation*" menjawab pertanyaan itu: Karena kebajikan meningkatkan peluang spesies manusia untuk bertahan hidup.

Manusia perlu bekerja sama dengan apa pun. Atau dengan kata lain, manusia perlu memahami banyak hal di sekitarnya untuk bertahan hidup. Itu artinya tidak merusak atau tidak melenyapkan apa yang di sekitarnya tanpa dituntun oleh ilmu pengetahuan. Jadi kebajikan adalah manifestasi dari dorongan manusia untuk terus berusaha memahami apa yang ada di sekitarnya. Manusia dalam proses evolusinya adalah keturunan dari mereka yang memiliki sikap yang baik terhadap lingkungannya dan dunia ini secara umum.

Penelitian neuroscience tentang apa yang terjadi pada otak orang yang melakukan kebajikan hampir sama dengan otak orang yang melakukan aktivitas spirituality, misalnya melakukan aktivitas meditasi atau berdoa. Meski demikian efek yang terbesar adalah terjadi pada orang yang melakukan meditasi atau berdoa. Positivity yang dihasilkan dari meditasi dan berdoa lebih besar dan lebih lama bertahan di otak. Ingat juga bahwa positivity yang didapatkan ini membuat tubuh menjadi lebih sehat, tahan terhadap penyakit (virus) yang berujung pada umur yang lebih panjang.

Ada proses berputar atau saling mempengaruhi antar spirituality dan kebajikan. Spirituality menghasilkan kecenderungan kepada kebajikan, sementara itu kebajikan membuat orang cenderung pada pemikiran tentang spirituality (lihat kajian lain tentang spirituality).

Aktivitas yang dilakukan orang yang memiliki spirituality memang kebanyakan berkaitan dengan perbuatan kebajikan. Berdoa sekalipun adalah sebuah perbuatan kebajikan, karena isi doanya adalah mengharapkan yang baik bagi dirinya yang akan berguna bagi orang lain. Jadi sekali lagi meditasi atau berdoa (spirituality) menghasilkan positivity. Sedangkan positivity menghasilkan kecenderungan pada kebajikan. Terus berputar seperti itu.

Spirituality menghasilkan kebajikan dan kebajikan adalah sebuah cara alam untuk mempertahankan spesies manusia untuk tidak punah.

BAB 5

RELATIONSHIPS

PENELITIAN: RELATIONSHIPS ADALAH KUNCI UNTUK SEHAT & BERUMUR PANJANG

Desny Zacharias Rahardjo

Kalau ada yang bertanya jika Anda ingin berinvestasi untuk "kehidupan yang baik," di mana Anda harus meletakkan waktu dan energi Anda, apa jawaban Anda?



RELATIONSHIPS

Relationships yang baik menciptakan stimulasi mental dan emosional, yang merupakan mood booster. Itu kata kata Dr. Waldinger, direktur keempat dari sebuah penelitian, "The Harvard Study of Adult Development". Studi ini mengamati dan mengikuti perjalanan hidup 724 anak muda dari berbagai latar belakang ekonomi dan sosial sejak tahun 1938 hingga sekarang.

60 orang dari mereka masih hidup, sehat dan bahagia, karena terbukti sepanjang hidupnya memelihara relationships yang baik dengan pasangannya dan orang-orang lain di sekitarnya.

Makanya tidak salah kalau kita dianjurkan untuk fokus pada hubungan yang positif dan melepaskan orang-orang negatif (toxic people) dalam hidup kita, atau setidaknya meminimalkan interaksi kita dengan mereka. Tingkatkan kualitas, bukan kuantitas, dan pelihara hubungan itu.

MEMBANGUN POSITIVITY

Gambar: Membangun Positivity

Semua orang tentu ingin bahagia, sehat, dan berumur panjang. Sebelum bab ini, sudah dibahas dan dianjurkan untuk melakukan meditasi dan bersyukur agar anda lebih sehat dan juga bahagia.

Melakukan meditasi secara teratur dan bersyukur setiap hari membuat perubahan yang positif di otak kita. Kita menjadi lebih fokus, lebih cerdas, lebih kreatif, lebih cenderung untuk melakukan kebajikan, dan immune system kita juga menjadi lebih baik. Selain meditasi, ada beberapa tips lain dari neuroscience yang juga bisa membawa perubahan-perubahan positif yang tadi saya sebutkan. Apa yang akan saya jelaskan di bawah ini adalah salah satu yang cukup penting dan sudah melalui penelitian panjang sepanjang 3 generasi.

Saya mau bercerita tentang sebuah penelitian yang panjang sekali, mungkin terpanjang di dunia, tentang kesehatan dan kebahagiaan. Penelitian ini sudah dilakukan sejak tahun 1930an dan masih berjalan sampai sekarang ini. Namanya The Harvard Study of Adult Development.

Studi ini mengamati dan mengikuti perjalanan hidup 724 anak muda dari berbagai latar belakang ekonomi dan sosial sejak tahun 1938. 268 dari mereka merupakan mahasiswa tingkat 2 dari Harvard University. Sisanya, 456 adalah anak-anak dari lingkungan miskin di kota Boston. Berbagai aspek kehidupan mereka diteliti. Secara berkala ke 724 orang ini dikirimkan questionnaire, ada juga sesi interview, rekam medis mereka diamati, mereka menjalani pemeriksaan darah di laboratorium, para peneliti juga men-scan otak mereka, bahkan menginterview anggota keluarga mereka.

Saat ini, 60 dari 724 peserta studi itu masih hidup, 20 dari group mahasiswa Harvard, dan 40 adalah yang dulunya anak-anak dari lingkungan miskin di kota Boston. Mereka sudah berusia 90 tahunan sekarang. Tetap sehat, dan bahagia. Studi ini sekarang juga meneliti sekitar 2,000 anak-anak dari 724 peserta asli studi ini.

Dari ke 724 peserta penelitian ini, ada yang kemudian hidupnya sukses, ada yang menjadi pengusaha sukses, pengacara, bahkan presiden AS (ya, presiden John F. Kennedy adalah salah satu dari ke 724 peserta tersebut).

Tapi ada juga yang hidupnya tidak bahagia, jadi pemabuk, dan pengangguran. Di masa tua mereka, ada yang masih bugar dengan daya ingat yang baik, tapi ada juga yang sakit-sakitan dan mengalami penurunan daya ingat yang cepat.

Lalu, melihat kepada mereka-mereka yang hidupnya sehat, bahagia dan yang usianya panjang, apa rahasianya?

Ternyata bukan makanan atau minuman sehat. Bukan juga olahraga yg teratur atau yg tepat. Bukan juga kekayaan yang membuat anda bisa membeli obat mahal, ke dokter yang hebat atau RS yang mahal. Bukan pula keturunan dari orang-orang yang panjang usianya. Mereka sehat dan panjang usianya karena memiliki relationships yang bagus. Good relationships keep us healthier and happier. Period. Studi Harvard ini telah menemukan ada 3 hal penting dalam relationship:

- Social connection itu penting dan kesepian itu bisa membunuh.
Orang-orang yang memiliki hubungan yang baik dengan pasangan, keluarga, sahabat hidupnya ternyata lebih bahagia, tubuhnya lebih sehat, dan usianya lebih panjang.
- Bukan jumlah teman atau keluarga yang anda miliki yang penting. Kualitas hubungan yang lebih penting.
- Hubungan yang baik tidak hanya melindungi tubuh kita, tapi juga otak kita. Orang-orang yang hubungannya baik, terbukti memiliki daya ingat yang lebih baik dari mereka yang hubungannya tidak terlalu baik.

Relationships yang baik menciptakan stimulasi mental dan emosional, yang merupakan mood booster, Itu kata kata Dr. Waldinger, direktur keempat dari penelitian itu. Makanya tidak salah kalau kita dianjurkan untuk fokus pada hubungan yang positif dan melepaskan orang-orang negatif (toxic people) dalam hidup kita, atau setidaknya meminimalkan interaksi kita dengan mereka. Tingkatkan kualitas, bukan kuantitas, dan pelihara hubungan itu.

Lalu apa kata neuroscience tentang ini?

Ada penelitian yang dilakukan oleh Martin Seligman. Martin Seligman menyebut apa saja yg paling menumbuhkan Positivity (yang oleh studi Harvard tadi disebutkan sebagai kesehatan dan kebahagiaan). Kegiatan meditasi adalah yang utama, practicing gratitude juga. Tapi ada yang juga penting, yaitu relationships. Nah, sama khan. Relationship juga.

Sudah saya sebutkan bahwa meditasi memperbaiki fungsi otak, meningkatkan kesehatan tubuh, dan memperbaiki perilaku. Bersyukur juga.

Mereka yang rajin bermeditasi dan bersyukur bisa memiliki kecenderungan untuk berperilaku yang baik terhadap orang lain. Itu artinya ia bisa memiliki relationships yang baik pada siapa pun, terutama pasangannya, istri atau suami, anak, orangtuanya, tetangga, teman, komunitas, dan seterusnya.

Jadi, praktisnya begini: Kita rajin bermeditasi serta tidak lupa mengucap syukur. Kalau kita rutin melakukan ini, maka positivity kita akan meningkat. Orang yang memiliki positivity yang tinggi akan cenderung berbuat kebajikan. Dengan sendirinya hubungannya dengan orang-orang disekitarnya juga menjadi lebih baik. Tubuhnya juga lebih sehat, immune systemnya juga lebih baik. Orang-orang seperti ini hidupnya dalam jangka panjang akan lebih sehat dan bahagia.

Pertanyaan untuk menutup pembahasan kali ini:

Jika Anda ingin berinvestasi untuk "kehidupan yang baik," di mana Anda harus meletakkan waktu dan energi Anda? Kalau saya, saya akan berinvestasi dalam melakukan meditasi, bersyukur, dan memelihara hubungan yang baik dengan pasangan, anak, keluarga, teman dan komunitas saya. Saya tidak perlu menunggu kaya untuk investasi ini.

BAB 6

OLAHRAGA

OLAHRAGA MENGANUGERAHAI KITA ENDORPHIN DAN RELATIONSHIPS

M. Jojo Rahardjo

Harvard University melakukan penelitian yang berusia puluhan tahun dan masih berlangsung hingga saat ini. Penelitian ini bahkan melibatkan 3 generasi yang dimulai sekitar tahun 1930-an tentang apa yang membuat orang menjadi sehat dan panjang umur. Penelitian ini menemukan bahwa ternyata penyebab orang menjadi sehat dan berumur panjang bukan karena makanan sehat atau olahraga yang teratur.



Gambar: depositphotos.com

Juga bukan kekayaan atau keturunan, tetapi karena memiliki relationships yang mendalam dan baik, terutama dengan pasangan hidup dan anggota keluarga yang lain, seperti anak atau orangtua. Mereka yang memiliki relationships yang mendalam dan baik ini, biasanya juga memiliki relationships yang bagus pula dengan orang-orang lain atau masyarakat.

Lalu mengapa kita membutuhkan olahraga, padahal penelitian menunjukkan yang kita butuhkan adalah membangun relationships yang baik untuk tetap sehat dan berumur panjang?

Tentu bagus, jika kita sudah memiliki relationships yang sudah baik. Namun akan lebih bagus lagi jika ditambah dengan olahraga, maka akan sempurna positivity yang kita miliki.

Mengapa? Salah satunya karena olahraga memicu keluarnya hormon endorphin dan serotonin yang menghasilkan positivity di otak kita. Sudah banyak penelitian yang mengungkapkan dan menjelaskan mengapa kita butuh endorphin yang cukup di otak kita. Selain itu, olahraga bisa berfungsi untuk membangun relationships dengan pasangan yang kita cintai atau anggota keluarga, atau juga dengan orang-orang lain.

Saat berolahraga, misalnya jogging, bersepeda, atau sekedar berjalan cepat di pagi hari bisa membuat kita berinteraksi dengan pasangan, anggota keluarga yang lain, tetangga, teman, atau orang lain. Jika kita melakukan interaksi ini dengan kesadaran untuk membangun relationships yang baik, maka aktivitas ini akan menghasilkan positivity yang kita butuhkan.

Kita semua pernah merasakan munculnya kepuasan setelah Berolahraga. Padahal sebelumnya kita baru saja mengalami hari yang berat saat di tempat kerja atau di sekolah, atau juga

di tempat kegiatan lain. Meski olahraga itu menggenjot fisik, namun ada rasa segar yang membuat hidup kita terasa Lebih ringan.

Otak berisi lebih dari 100 milyar neurons yang satu sama lain berinteraksi dengan bantuan neurotransmitter (hormon otak) untuk mengatur tubuh atau berinteraksi dengan dunia yang ada di sekitar kita. Neurotransmitter ini yang membuat kita bisa memiliki emosi, berpikir dan merespon apa pun yang ada di sekitar kita atau bagaimana kita berperilaku. Ada sekitar 100 neurotransmitter yang ada di otak. Dua di antaranya, endorphins dan serotonin membuat kita bisa memiliki rasa senang saat kita melakukan olahraga. Jadi olahraga memang cara yang tepat untuk lepas dari perasaan stres atau tertekan.

Saat kita berolahraga yang cukup berat seperti lari, otak kita mengeluarkan endorphins. Neurotransmitter ini juga disebut internal painkiller. Itu sebabnya setelah beberapa saat berlari kita malah merasakan perasaan nyaman atau senang. Selain endorphins, otak juga memproduksi serotonin yang sering disebut dengan "happy chemical" atau hormon bahagia. Seperti edorphins, serotonin juga menghasilkan perasaan nyaman dan senang. Namun serotonin menghasilkan rasa nikmat yang Lebih dalam. Berbagai penelitian menunjukkan kekurangan serotonin pada otak yang mereka yang sedang mengalami depresi. Obat yang diberikan pada mereka yang sedang mengalami depresi adalah obat yang menghasilkan serotonin di otak.

Jadi jika memungkinkan, terutama di saat kita sedang "berjuang" #DiRumahAja sekarang ini, lakukan olahraga meski di dalam rumah atau halaman yang bisa membuat anda berkeringat, seperti aerobik atau senam lainnya.

Olahraga juga menghasilkan BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) di otak. BDNF ini menyehatkan

neurons, serta memastikan kelancaran interaksi antar neurons. Kondisi ini membuat otak lebih berfungsi maksimal, seperti kemampuan memori yang membaik, dan kemampuan belajar yang membaik.

Gangguan suasana hati seperti depresi, kecemasan dan stres kronis dapat melumpuhkan kehidupan sehari-hari Anda, dan menyebabkan bencana bagi kesehatan Anda. Seperti yang sudah saya tulis di pengantar buku ini, tersedia banyak pemicu stres untuk kita setiap hari dan bisa kapan saja. Baik di situasi normal atau di situasi krisis seperti saat pandemic COVID-19 ini kita bisa mengalami stres. Angka-angka dari WHO tentang jumlah penderita stres atau depresi di seluruh dunia menunjukkan ada banyak orang di sekitar kita yang menjadi kurang produktif karena stres atau depresi. Angka WHO ini juga menunjukkan kita tak terlalu akrab dengan cara menanganinya. Hampir setiap pemerintahan di seluruh dunia kurang menyediakan anggaran yang cukup untuk menangani stres dan depresi yang terjadi di masyarakat. Padahal stres atau depresi menurunkan kualitas SDM dan menurunkan produktivitas.

Khasiat olahraga sudah ditemukan lama dan sudah lama diterapkan untuk mengurangi tingkat stres atau depresi. Namun nampaknya olahraga harus terus dipromosikan kepada masyarakat agar berolahraga menjadi kegiatan rutin tiap hari seperti beribadah yang dilakukan tiap hari, Bahkan setiap periode waktu tertentu dalam sehari, seperti sholat 5 waktu misalnya.

Olahraga mempercepat pembuatan sel-sel baru di hippocampus (penting untuk proses penyimpanan & pengambilan memori). Olahraga tiap hari juga meningkatkan volume frontal cortex, area otak yang terkait dengan pengaturan suasana hati. Efek di otak ini kuat dan permanen - berapa pun usia anda. Studi yang meneliti olahraga

menemukan orang dewasa dari segala usia dapat menuai manfaat kognitif dari olahraga.

Riset di bawah ini menunjukkan olahraga sebelum bekerja atau saat jam makan siang menghasilkan positivity yang diperlukan saat bekerja. Peneliti dari University of Bristol menemukan bahwa karyawan yang menikmati berolahraga sebelum pergi bekerja – atau berolahraga selama masa makan siang lebih siap untuk menangani apa pun yang harus mereka jalani hari itu. Suasana hati secara signifikan meningkat setelah berolahraga. Riset menunjukkan orang yang berolahraga pada hari kerja akan lebih produktif, lebih bahagia dan kurang menderita stres.

Penelitian yang diterbitkan dalam International Journal of Management Kesehatan Kerja ini, adalah yang pertama untuk membuktikan bahwa olahraga selama jam kerja bisa menghasilkan mental yang lebih baik, selain manfaat fisik.

Juga ditemukan, bahwa suasana hati secara umum membaik pada hari-hari berolahraga, tetapi mereka menjadi kurang tenang (gelisah) pada hari-hari non-olahraga.

Penelitian ini mengambil sample dari sebuah kelompok yang terdiri dari 200 staf universitas dan karyawan yang bekerja untuk sebuah perusahaan pensiun dan perusahaan IT. Setiap karyawan mengisi kuesioner tentang suasana hati mereka, beban kerja dan kinerja pada hari-hari ketika mereka berolahraga.

Para pekerja, yang sudah terbiasa berolahraga memilih cara mereka sendiri, frekuensi dan intensitas latihan untuk lebih mencerminkan situasi kehidupan nyata.

Kebanyakan mereka memanfaatkan gymnastic (pusat kebugaran) dan ada yang berlatih dengan instruktur dan beberapa melakukan latihan beban dan memasuki tim

olahraga. Mereka yang berlatih ini kemudian mengalami perubahan:

- 72% perbaikan dalam manajemen waktu pada hari olahraga dibandingkan dengan hari non-olahraga.
- 79% kinerja mental dan interpersonal lebih baik pada hari-hari mereka berolahraga.
- 74% lebih berhasil mengatasi beban kerja yang berat.
- 27% lebih baik dalam mengatasi stress serta lebih tenang pada hari-hari berolahraga.
- 47 % lebih termotivasi dalam bekerja.
- 21% lebih tinggi dalam konsentrasi pada pekerjaan.
- 25 % mampu bekerja tanpa istirahat yang terjadwal.
- 22 % lebih tinggi untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.

Jo Coulson, Research Associate di Departemen Olahraga, Nutrisi dan Ilmu Kesehatan mengatakan: “Ada banyak manfaat kesehatan fisik dan mental yang dapat diperoleh dari olahraga teratur. Hasil statistik kami sangat penting, bahwa pada hari olahraga, suasana hati meningkat secara signifikan setelah berolahraga. Suasana hati akan tetap sama pada hari-hari mereka tidak berolahraga, dengan pengecualian ada rasa kurang tenang (gelisah) yang muncul”.

PENULIS



M. Jojo Rahardjo menulis ratusan tulisan tentang berbagai penelitian neuroscience dan psikologi positif, juga membuat puluhan video, dan puluhan meme dengan topik yang sama. Menerbitkan 2 buku yang berisi kumpulan tulisannya.

M. Jojo Rahardjo dapat dihubungi di sini:

jojarahardjo@gmail.com,

<https://facebook.com/membangunpositivty>

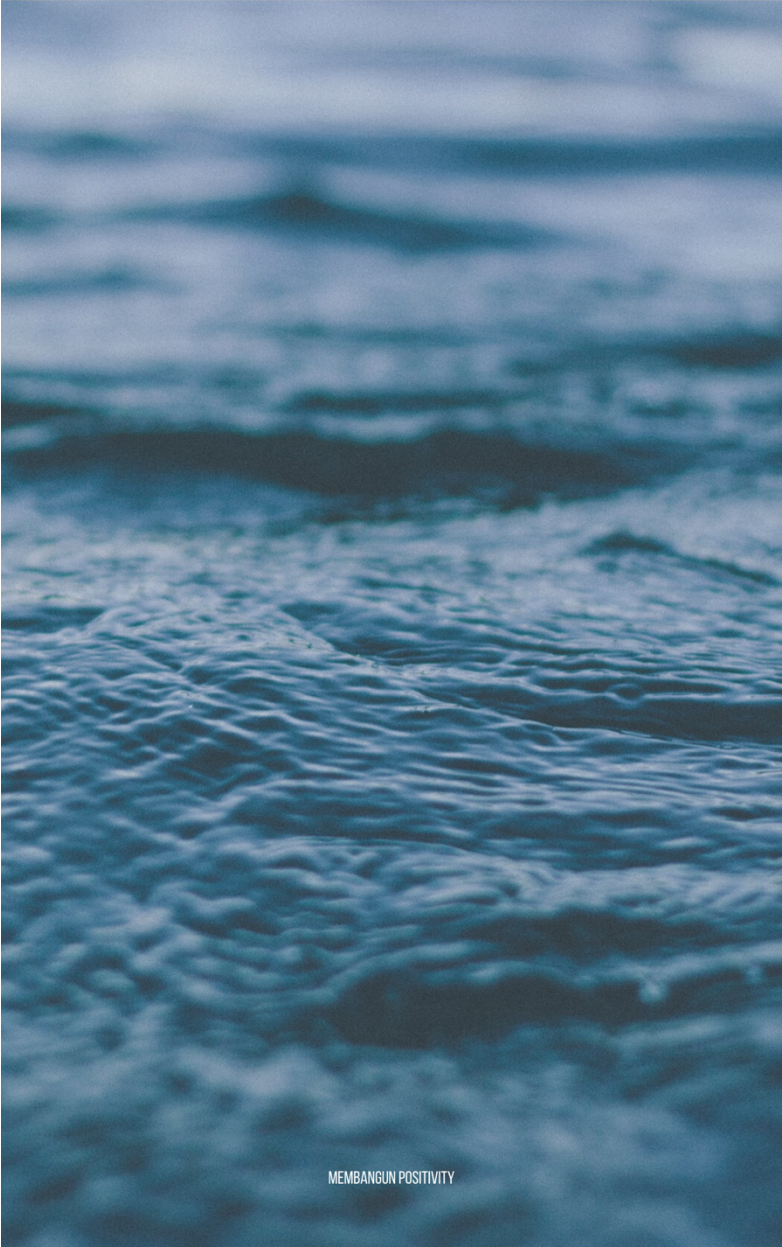
Desny Zacharias Rahardjo belasan tahun bekerja di badan dunia, seperti UNDP dan UNICEF. Akhir-akhir ini menulis book review, dan menulis berbagai tulisan tentang berbagai penelitian neuroscience dan psikologi positif, juga meme dan video.



Desny Zacharias Rahardjo dapat dihubungi di sini:

desny.zacharias@gmail.com

<https://facebook.com/membangunpositivty>



MEMBANGUN POSITIVITY