



ESTETIKA HUMANISME



Apa itu Mindfulness?

Keadaan mental yang dicapai dengan memusatkan kesadaran seseorang pada saat ini, dengan tenang mengakui dan menerima perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh, digunakan sebagai teknik terapeutik.

- Oxford Dictionaries Online -

Memperhatikan dengan cara tertentu: sengaja, pada saat ini, dan tidak menghakimi.

- Dr. Jon Kabat-Zinn (1994) -

Kesadaran nonelaboratif, tidak menghakimi, berpusat pada saat ini di mana setiap pikiran, perasaan, sensasi yang muncul ... diakui dan diterima sebagaimana adanya.

- Scott Bishop -

Pengamatan dengan tidak menghakimi dari aliran stimuli internal dan eksternal yang muncul.

- Baer (2003) -



EMPAT KUALITAS “MINDFULNESS”

FONDASI MINDFULNESS

Letting Go
(Melepaskan)

Nonjudging
(Tidak
menghakimi)

Patience
(Sabar)

Beginner's
Mind
(Pikiran
pemula)

Acceptance
(Penerimaan)

Non-striving
(Tidak
kepayahan)

Trust
(Kepercayaan)



Tentang
Masa lalu
Ataupun
Masa depan

Yesterday is history

Tomorrow is a mystery

Today is a gift

That's why it's called the present

**IMPORTANT
NOTICE**

Fokus terhadap Masa Kini

BUKAN BERARTI

**Mengabaikan Tujuan
Masa Depan**



““Realize deeply that the present moment is all you have. Make the NOW the primary focus of your life.”

– Eckhart Tolle

Manfaat Mindfulness

(merujuk pada American Psychological Association)

- Mengurangi *bengong*
- Pengurangan stress/tekanan
- Meningkatkan daya ingat
- **FOKUS**
- Mengurangi reaktivitas emosional
- Menambah fleksibilitas kognitif
- Kepuasan dalam hubungan
- Manfaat lain

Manfaat kesehatan; termasuk meningkatkan imunitas, menambah kebugaran, mengurangi tekanan psikologis. Serta, mindfulness juga dapat meningkatkan pemrosesan informasi.



MORE PATIENCE

In our lightning-fast instant gratification culture, it's easy to get distracted.

Mindfulness teaches us to practice patience so it comes more naturally to us when we need it.



BETTER FOCUS & PRODUCTIVITY

It's tempting to get caught up in social media, interruptions, and unhelpful thoughts. Mindfulness helps us recognize distracting thoughts or impulses and let them pass without indulging them.



INCREASED COMPASSION

Mindfulness broadens compassion for ourselves and others by helping us suspend self-judgment and bring out attention back to the present moment



HEIGHTENED BODY AWARENESS

We tend to lose awareness of what our body is feeling when we get too easy or distracted. With mindful awareness, we can listen to our bodies and react in healthier, purposeful ways.



LESS STRESS & ANXIETY

By learning how to be more choiceful about when to think about what, we can rewire our brains to reduce stress and anxiety.

**fo·cus**

/'fōkəs/

See definitions in:

All

Geology

Medicine

Physics

Mathematics

Linguistics

noun

1. the center of interest or activity.

"this generation has made the environment a focus of attention"

Similar:

center

focal point

central point

center of attention

hub

pivot



2. the state or quality of having or producing clear visual definition.

"his face is rather **out of focus**"

Similar:

focal point

point of convergence

sharp

crisp

distinct

clear-cut

*verb*

1. (of a person or their eyes) adapt to the prevailing level of light and become able to see clearly.

"try to **focus on** a stationary object"

2. pay particular attention to.

"the study will **focus on** a number of areas in Wales"

Definitions from Oxford Languages

[Feedback](#)

Pranala (link): <https://kbbi.web.id/fokus>

fokus /fo·kus/ *n* 1 *Fis* titik atau daerah kecil tempat berkas cahaya mengumpul atau menyebar setelah berkas cahaya itu menimpa sebuah cermin atau lensa, berkas cahaya yang datang berada dalam keadaan paralel dengan sumbu cermin atau lensa itu; titik api: *tempatkan objek itu dalam -- kalau menginginkan hasil pemotretan yang bagus*; 2 pusat: -- *perhatian dunia internasional tertuju ke kejuaraan sepak bola dunia di Prancis*; 3 *Ling* a unsur yang menonjolkan suatu bagian kalimat sehingga perhatian pendengar (pembaca) tertarik pada bagian itu; b ciri predikat verbal yang menentukan hubungan semantis predikat verbal itu dengan subjek, biasanya ditandai oleh afiks verbal;

berfokus /ber·fo·kus/ *v* berpusat: *ceramahnya ~ pada masalah usaha peningkatan hasil pertanian*;

memfokus /mem·fo·kus/ *v* menuju fokus atau pusat;

memfokuskan /mem·fo·kus·kan/ *v* memusatkan (perhatian, pembicaraan, pandangan, sasaran, dan sebagainya): *mereka ~ pembicaraan pada masalah pencalonan presiden dan wakil presiden*;

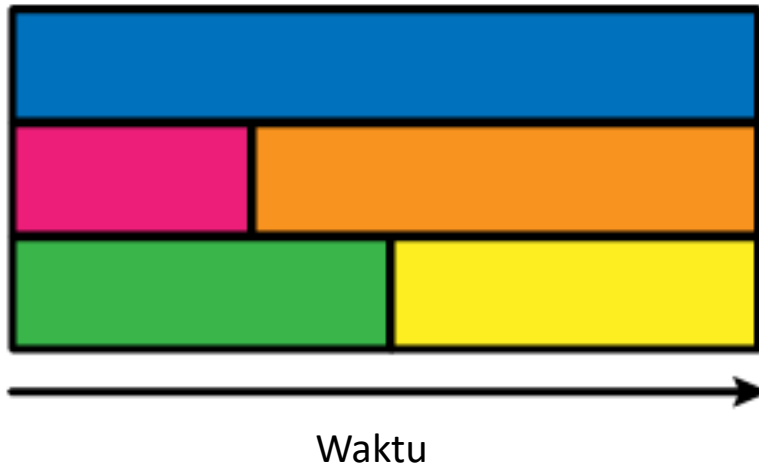
pemfokusan /pem·fo·kus·an/ *n* proses, cara, perbuatan memfokuskan; pemusatan (perhatian, pandangan, pembicaraan, dan sebagainya);

terfokus /ter·fo·kus/ *v* terpusat: *dalam belajar bahasa asing, perhatian murid harus ~*

Fokus → Multitasking

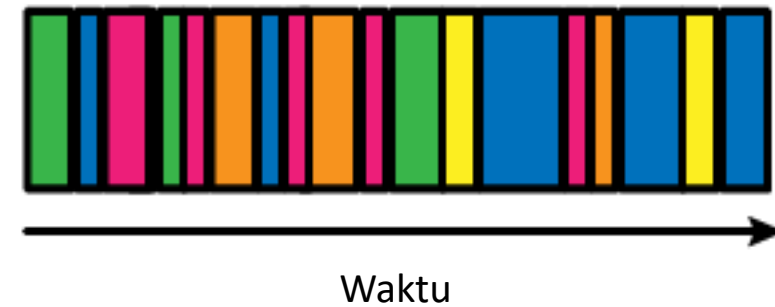
GAGASAN KONVENSIONAL DARI “MULTITASKING”

Fokus pada banyak tugas di waktu
yang sama



BAGAIMANA “MULTITASKING” SEHARUSNYA

Fokus pada satu hal di satu waktu,
banyak peralihan tugas



Tantangan untuk Fokus

MENUNDA-NUNDA
Menghalangi Anda dari
“hadir” pada saat ini untuk
tugas yang harus dikerjakan

**TUJUAN
(GOAL)**
Fokus dan hadir
pada tugas yang
harus dikerjakan

DISTRAKSI
Menarik Anda keluar dari
fokus pada saat ini

Sumber: <https://mindfulambition.net/focus/>

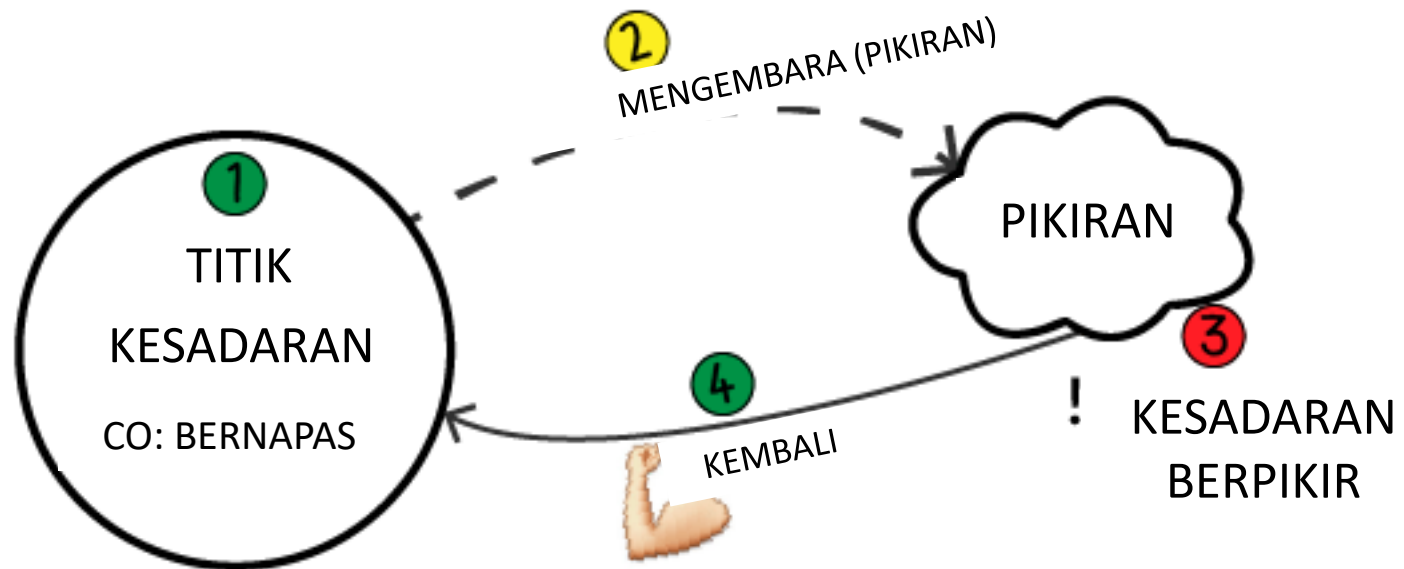
JADIKAN “PEKERJAAN YANG HARUS DILAKUKAN” SEBAGAI “HAL
MENARIK YANG DAPAT DILAKUKAN”
Dan buatlah batasan mengenai pekerjaan.

Hal menarik yang dapat saya lakukan hari ini:
1) Baca berita
2) Nonton Youtube
3) Scrolling Twitter
4) Chat dengan teman
5) Merencanakan liburan
6) Scrolling Facebook
...
99) Hal-hal yang seharusnya dikerjakan



Hal menarik yang dapat saya lakukan hari ini:
1) Pekerjaan paling penting
2) Pekerjaan #2 penting
3) Pekerjaan penting lainnya

USAHA UNTUK
“KEMBALI KE KESADARAN SAAT INI” MEMERLUKAN
LATIHAN PENGULANGAN



Sumber: <https://mindfulambition.net/focus/>



Berpikir Positif
Sangat Dibutuhkan

JANGAN
“Mind Full”
(BENAK YANG
PENUH)

JADILAH "Mindful" (BER-PERHATIAN)



[illegible]