

EKSTERNALITAS & MINDFULNESS



bffct.org



Jennie Maria Xue
Penulis buku-buku bisnis,
populer, pengajar di California
dan Jakarta.

Bagi siapa pun, *mindfulness* merupakan kunci observasi yang mendalam, sesuatu yang sangat berharga. Seseorang yang *mindful* akan lebih mudah menjalankan hidup, karier, dan bisnis karena ia memiliki instrumen untuk

menghadapi berbagai kesulitan dan stres. Ia siap memandang dunia sebagaimana apa adanya tanpa terlalu banyak dipengaruhi oleh subjektivitas.

Idealnya, setiap orang memiliki kemampuan untuk menjalankan ini sedini mungkin. Ilmu manajemen dan ilmu psikologi mutakhir menekankan

pentingnya *mindfulness* dalam melengkapi kemampuan kognitif, afektif, dan instingtif seseorang. Dalam hasil kasat mata, produktivitas dan kebahagiaan seseorang dapat berjalan paralel.

"*Mindfulness*" memiliki nuansa kesadaran akan pikiran dan lingkungan. Definisi yang paling tepat dalam Bahasa Indonesia belum ada yang memadai. Setiap definisi mempunyai kedekatan dan kejauhan arti, karena *mindfulness* sendiri merupakan spektrum. Jadi, bagaimana pelangi, *mindfulness* memiliki berbagai warna dan kadar.

Mungkin Charles Darwin dalam *The Origin of Species* memaparkannya dengan jenial, "*It is not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent that survives. It is the one that is the most adaptable to change.*" Dan ini dimungkinkan dengan kemampuan manusia untuk berkesadaran dan berobservasi mendetail yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya.

Mindfulness manusia memungkinkan evolusi terjadi secara mengalir. Hal-hal kecil yang kita amati mendorong proses penciptaan, penemuan, dan inovasi. Bayangkan jika manusia tidak mempunyai *mindfulness*, mungkin kita masih bertelanjang dada berlari-lari di pegunungan memburu binatang dan hidup di dalam gua. Namun kini kita bisa hidup dengan teknologi luar biasa sehingga dunia menjadi *post-industrial* dan *knowledge-based society*, seperti yang telah dialami di negara-negara Barat.

Mindfulness juga memungkinkan interaksi antarmanusia yang berasal

dari berbagai latar belakang dan mempunyai berbagai talenta dan keterampilan untuk saling bersinergi demi kepentingan bersama. Di beberapa perusahaan Silicon Valley, *mindfulness* merupakan lebih dari sekadar filosofi. Ia merupakan metode analisis dan komunikasi yang sah.

Sebagai contoh, seorang manajer mempraktikkan *mindfulness* dalam mengelola subordinat dan menjalankan tugas-tugas manajerial. Sebaliknya, para subordinat juga menggunakan *mindfulness* dalam menjalankan aktivitas. Ketika ada masalah, maka dengan *mindfulness* ini mereka ajukan dengan objektivitas sebaik mungkin.

Mindfulness memungkinkan seseorang untuk berhenti sejenak (*pause*) untuk berkontemplasi dan merefleksikan berbagai kejadian dan aktivitas. Dan kultur perusahaan yang didasari oleh *mindfulness* ini dipercaya akan mampu mempertahankan inovasi dan kreativitas yang sangat diperlukan dalam meningkatkan *growth* dan ROI (*return on investment*).

Di Medium Inc yaitu sebuah perusahaan *online* media di San Francisco, salah satu prinsip yang penting dalam menjalankan roda bisnis adalah keberanian membuka hal-hal implisit menjadi eksplisit. Jadi, situasi kerja tidak lagi diselimuti oleh aura ketakutan seperti yang banyak dirasakan oleh perusahaan-perusahaan Indonesia yang mengelola subordinat dengan menebarkan "rasa takut" seperti takut berbuat salah, takut melanggar peraturan, dan takut melakukan improvisasi atas *benchmark* terbaru.

Dengan mengeksplisitkan hal-hal implisit, maka objektivitas bisa semakin baik dan memberikan energi ekstra dalam berkomunikasi. Eksternalitas merupakan proyeksi dari keadaan internal. Ini perlu dikenali dengan baik agar kultur perusahaan menjadi lebih manusiawi secara keseluruhan.

Dalam keadaan yang tidak ideal, misalnya, ketika seseorang melakukan kesalahan, maka ia akan "tebal muka" saja dan berharap tidak ada yang mengetahuinya. Dalam kultur yang *mindful*, kesalahan bukan sesuatu yang perlu membuat seseorang menjadi malu, namun merupakan suatu kesempatan untuk melakukan refleksi dan mengambil aksi konstruktif.

Cukup banyak perusahaan di Silicon Valley yang mempunyai *gym* di dalam gedung kantor bahkan menawarkan sesi meditasi kepada para eksekutif dan pegawainya. Ini membentuk kultur *mindful* semakin dalam dengan saling menghargai dan bekerja sama sehingga bisa terbangun saling pengertian yang lebih dalam, bukan sekadar slogan maupun kata-kata manis belaka.

Akhir kata, seorang sukses mampu memadukan eksternalitas dengan *mindfulness* agar terbangun rasa nyaman, tenang, dan damai dalam berhubungan dengan *stakeholder* mana pun. **LB**

