

**PRAKTIK POLITIK IDENTITAS DALAM PERSPEKTIF *MINDFULNESS*
(STUDI INTERPRETATIF PADA PRAKTISI *MINDFULNESS* TENTANG
PILKADA TAHUN 2017 DAN PEMILU TAHUN 2019)**

(Tesis)

Oleh

**CANDRA KUSUMA
2226031004**



**MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

**PRAKTIK POLITIK IDENTITAS DALAM PERSPEKTIF *MINDFULNESS*
(STUDI INTERPRETATIF PADA PRAKTIKI *MINDFULNESS* TENTANG
PILKADA TAHUN 2017 DAN PEMILU TAHUN 2019)**

Oleh

CANDRA KUSUMA

TESIS

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
MAGISTER ILMU KOMUNIKASI**

Pada

**Jurusan Magister Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung**



**MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PRAKTIK POLITIK IDENTITAS DALAM PERSPEKTIF *MINDFULNESS* (STUDI INTERPRETATIF PADA PRAKTIKSI *MINDFULNESS* TENTANG PILKADA TAHUN 2017 DAN PEMILU TAHUN 2019)

Oleh

CANDRA KUSUMA

Penelitian ini menganalisis bagaimana praktisi *mindfulness* memaknai politik identitas dalam konteks demokrasi elektoral Indonesia, khususnya pada Pilkada 2017 dan Pemilu 2019. Menggunakan pendekatan kualitatif interpretatif berbasis teori Konvergensi Simbolik (*Symbolic Convergence Theory*), penelitian ini menelusuri proses konstruksi dan transformasi makna simbolik politik identitas melalui interaksi sosial para praktisi *mindfulness*. Data diperoleh melalui *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan praktisi *mindfulness* dari latar belakang spiritual, pendidikan, dan sosial berbeda, kemudian dianalisis dengan *Fantasy Theme Analysis* (FTA) untuk menemukan tema-tema retorik yang membentuk kesadaran kolektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa politik identitas dipandang sebagai fenomena netral secara moral, namun dapat menjadi konstruktif atau destruktif tergantung kesadaran aktor politik. Pada Pilkada 2017, politik identitas berfungsi sebagai simbol eksklusivitas dan polarisasi moral; sementara pada Pemilu 2019 terjadi pergeseran menuju makna reflektif dan inklusif, ditandai oleh meningkatnya kesadaran publik terhadap retorika perpecahan. Praktik *mindfulness* dan komunikasi reflektif berperan sebagai mekanisme simbolik yang menyeimbangkan perbedaan dan membentuk rhetorical vision baru yang lebih harmonis. Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan kajian komunikasi politik berbasis SCT dan menawarkan konsep "*mindful political communication*" sebagai paradigma etis dalam demokrasi pluralistik.

Kata kunci: Politik Identitas, *Mindfulness*, Demokrasi Elektoral, Konvergensi Simbolik, Komunikasi Reflektif.

ABSTRACT

THE PRACTICE OF IDENTITY POLITICS IN THE MINDFULNESS PERSPECTIVE (AN INTERPRETATIVE STUDY ON MINDFULNESS PRACTITIONERS REGARDING THE 2017 REGIONAL ELECTION AND THE 2019 GENERAL ELECTION)

By

CANDRA KUSUMA

This study analyzes how mindfulness practitioners interpret identity politics within the context of Indonesia's electoral democracy, particularly during the 2017 Regional Election and the 2019 General Election. Employing a qualitative interpretative approach grounded in Symbolic Convergence Theory (SCT), this research explores the process of constructing and transforming the symbolic meanings of identity politics through the social interactions of mindfulness practitioners. Data were collected through Focus Group Discussions (FGD) involving mindfulness practitioners from diverse spiritual, educational, and social backgrounds, then analyzed using Fantasy Theme Analysis (FTA) to identify rhetorical themes that shape collective consciousness. The findings reveal that identity politics is perceived as a morally neutral phenomenon, which can become either constructive or destructive depending on the political actors' awareness. During the 2017 Regional Election, identity politics served as a symbol of exclusivity and moral polarization; whereas in the 2019 General Election, it shifted toward a more reflective and inclusive meaning, marked by increased public awareness of divisive rhetoric. Mindfulness practice and reflective communication function as symbolic mechanisms that balance differences and shape a new rhetorical vision of harmony. This research contributes to the development of political communication studies based on SCT and introduces the concept of "mindful political communication" as an ethical paradigm within a pluralistic democracy.

Keywords: Identity Politics, Mindfulness, Electoral Democracy, Symbolic Convergence, Reflective Communication.

Judul Tesis

PRAKTIK POLITIK IDENTITAS DALAM
PERSPEKTIF *MINDFULNESS* (STUDI
INTERPRETATIF PADA PRAKTIKI
MINDFULNESS TENTANG PILKADA TAHUN
2017 DAN PEMILU TAHUN 2019)

Nama Mahasiswa

Candra Kusuma

Nomor Pokok Mahasiswa

2226031004

Program Studi

Magister Ilmu Komunikasi

Fakultas

Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



1. Komisi Pembimbing

Dr. Nanang Trenggono, M.Si.
NIP. 196212041989021001

Prof. Dr. Andy Corry Wardhani, M.Si.
NIP. 196207161988031001

Mengetahui

2. Ketua Program Studi Magister Ilmu Komunikasi

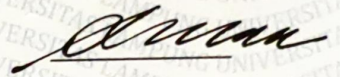
Dr. Tina Kartika, S.Pd., M.Si.
NIP. 197303232006042001

PENGESAHAN

1. Tim Penguji

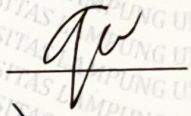
Ketua

Dr. Nanang Trenggono, M.Si.



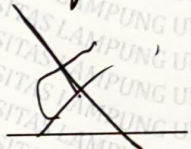
Sekretaris

Prof. Dr. Andy Corry Wardhani, M.Si.



Penguji Utama

Dr. Abdul Firman Ashaf, S.IP., M.Si.



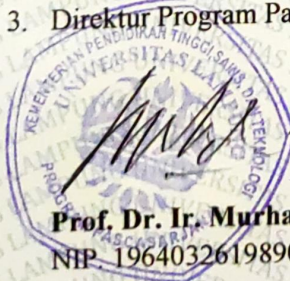
2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Prof. Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si.

NIP. 197608212000932001

3. Direktur Program Pascasarjana Universitas Lampung



Prof. Dr. Ir. Murhadi, M.Si.

NIP. 196403261989021001

Tanggal Lulus Ujian Tesis: 18 September 2025

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Candra Kusuma

NPM : 2226031004

Program Studi : Magister Ilmu Komunikasi

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul “Praktik Politik Identitas dalam Perspektif *Mindfulness* (Studi Interpretatif Pada Praktisi *Mindfulness* Tentang Pilkada Tahun 2017 dan Pemilu Tahun 2019)” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian yang telah dirujuk dari sumbernya dan telah saya sebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 18 September 2025
Yang membuat pernyataan



Candra Kusuma
NPM. 2226031004

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Candra Kusuma lahir di Gayabaru 4 pada 28 September 1999, merupakan anak bungsu dari pasangan Suwito dan Sartini. Perjalanan akademiknya dimulai pada tahun 2017 dengan menempuh pendidikan Sarjana di Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung. Semangatnya dalam mengembangkan wawasan di bidang komunikasi membawanya melanjutkan studi ke jenjang Magister Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, yang diselesaikannya pada tahun 2025. Sebelum menempuh pendidikan magister, penulis telah aktif berkecimpung di dunia pendidikan, khususnya di STIAB Jinarakkhita Lampung sejak tahun 2022 hingga sekarang. Pengalamannya dalam memimpin kegiatan berskala regional dengan jumlah peserta yang besar memperkaya perspektifnya tentang hubungan masyarakat, sekaligus memantik minatnya untuk mengkaji fenomena komunikasi sebagai solusi di ranah yang lebih luas. Ketertarikannya terhadap bidang pendidikan dan komunikasi tumbuh seiring interaksi dengan lingkungan dan berbagai pengalaman belajar, mendorongnya untuk terus berkembang melalui penelitian, kegiatan sosial, serta pengembangan kapasitas pribadi. Riwayat hidupnya mencerminkan perjalanan yang membentuk penulis menjadi pribadi yang adaptif, pembelajar sepanjang hayat, dan berkomitmen memberi makna dalam setiap peran yang dijalani.

MOTTO

Melayani untuk sempurna, sempurna untuk melayani.

– Bodhicitta

“Many people are alive but don’t touch the miracle of being alive”

– Thich Nhat Hanh

“Urip Iku Urup”

– Semar

PERSEMBAHAN

Dengan segenap hati yang penuh welas asih, kusampaikan *Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa*. Segala puji dan syukur kupersembahkan ke hadapan Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa, sumber cahaya kebijaksanaan dan ketenangan batin. Berkat pancaran berkah dan bimbingan-Nya, tesis ini dapat diselesaikan dengan baik, penuh makna, dan tepat pada waktunya. Dalam kebahagiaan dan kerendahan hati, izinkan saya mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Sanghyang Adi Buddha, Sumber kebijaksanaan sejati dan ketenangan hakiki. Atas limpahan karunia dan tuntunan batin, setiap langkah dalam perjalanan akademik ini dipenuhi cahaya Dharma. Semoga segala upaya ini menjadi wujud puja bakti dan pengabdian untuk menumbuhkan kesadaran dan kebijaksanaan demi kemaslahatan semua makhluk.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suwito dan Ibu Sartini, Yang doa dan kasihnya menjadi kekuatan abadi dalam setiap napas perjuangan ini. Tak ada persembahan yang setara dengan cinta dan pengorbanan kalian. Semoga segala kebaikan dan cinta kasih kalian berbuah kebahagiaan tanpa batas.
3. Para Dosen Pembimbing, Penguji, dan Pengajar, Yang dengan ketulusan hati menuntun dalam terang pengetahuan dan kearifan. Bimbingan dan kesabaran kalian menjadi lentera yang menerangi perjalanan pencarian makna dan ilmu. Terima kasih atas Dharma pengetahuan yang telah kalian wariskan.
4. Para Donatur dan Umat Buddha, Yang dengan kemurahan hati dan semangat kebajikan telah memberikan dukungan beasiswa Magister Ilmu Komunikasi. Semoga jasa kebajikan kalian menuntun menuju pencerahan dan selalu berada dalam lindungan Sang Tri Ratna – Buddha, Dhamma, dan Sangha.

5. Para Praktisi *Mindfulness* di Nusantara, Yang senantiasa menyalakan api kesadaran dan menebarkan kedamaian melalui praktik yang penuh cinta kasih. Semoga setiap langkah dan napas sadar kalian menjadi inspirasi bagi lahirnya masyarakat yang penuh welas asih dan kebijaksanaan.
6. Saudara-saudaraku tercinta – kakak dan adik, Yang selalu memberi semangat, doa, dan senyum tulus di setiap perjalanan. Cinta kalian ibarat pelita yang tak pernah padam dalam gelapnya perjuangan. Terima kasih atas kasih dan kehangatan yang selalu menyertai.
7. Sahabat dan Teman Seperjalanan, Yang hadir dalam suka dan duka, tawa dan air mata, serta perjuangan yang kita lalui bersama. Terima kasih atas persahabatan sejati yang penuh makna dan atas setiap kenangan indah yang menumbuhkan kebahagiaan batin.
8. Almamater tercinta, Universitas Lampung.

Semoga segala kebajikan yang tercurah dalam karya ini menjadi persembahan suci bagi kebahagiaan semua makhluk. Semoga cahaya Dhamma senantiasa menerangi jalan kehidupan, menuntun menuju kedamaian dan kebijaksanaan sejati.

SANWACANA

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya

Puji dan Syukur Kehadirat Sanghyang Adi Buddha, atas berkah dan rahmat-Nya serta karma baik penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan Judul “Praktik Politik Identitas dalam Perspektif *Mindfulness* (Studi Interpretatif Pada Praktisi *Mindfulness* Tentang Pilkada Tahun 2017 dan Pemilu Tahun 2019)” sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pembelajaran dan meraih Gelar Magister Ilmu Komunikasi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung. Tri Ratna selalu melindungi setiap langkah perjalanan menuju kebijaksanaan. Kasih yang tulus dari dalam hati saya haturkan kepada keluarga, sahabat dan para guru yang senantiasa mengamalkan kebajikan dalam kehidupan.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing dalam proses penulisan tesis ini kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr. Ir. Murhadi, M.Si. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Lampung
3. Prof. Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung
4. Dr. Tina Kartika, S.Pd, M.Si. selaku Ketua Program Studi Magister Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Lampung

5. Dr. Nanang Trenggono, M.Si. selaku dosen Pembimbing 1 (satu) yang telah memotivasi, turut menguras energi dan pikiran terkait tesis maupun jurnal penelitian.
6. Prof. Dr. Andy Corry Wardhani, M.Si. selaku dosen Pembimbing 2 (dua) yang telah memberikan pendalaman tesis secara kualitatif dan senantiasa memotivasi penulis.
7. Dr. Abdul Firman Ashaf, S.IP., M.Si. selaku dosen Penguji Utama yang senantiasa ramah dan dedikasi waktu dan pikirannya agar tulisan penelitian ini dapat lebih baik lagi.
8. Seluruh Dosen dan Staf Magister Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung dari semester awal hingga akhir perkuliahan yang telah menanamkan banyak hal kepada mahasiswanya tentang kajian ilmu komunikasi secara lebih mendalam.
9. Dr. Burmansah, M.Pd. dan keluarga besar STIAB Jinarakkhita Lampung yang telah mendorong dan menjadi support utama dalam setiap proses studi ini.
10. Donatur terkasih dan seluruh umat Buddha di segala penjuru yang telah berkontribusi dalam studi ini.
11. Kepada Orang Tuaku yang senantiasa menguatkan melalui doa-doa kasih dan sayang yang tidak pernah terputus.
12. Kepada Kakakku, Dedi Kundana, S.Pd., M.T.I. dan Sugiyanti, S.Pd. yang sudah membantu sarana dan prasarana.
13. Kepada para informan penelitian dan para praktisi *Mindfulness* tanah air atas kebaikannya menerima penulis untuk belajar tentang *Mindfulness*.
14. Kepada teman-teman MIKOM 2022 – yang tidak dapat disebutkan satu persatu kalian yang sama-sama berjuang dengan penuh antusias selama perkuliahan. Dan tim komunikasi politik; Mbak Dara, Mbak Desi, Mbak Diah dan Ci Helen.

Bandar Lampung, 18 September 2025
Penulis,

Candra Kusuma
NPM. 2226031004

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN.....	vii
PERNYATAAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
SANWACANA	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	11
1.3. Tujuan Penelitian.....	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	12
1.5. Kerangka Pemikiran	12
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1. Penelitian Terdahulu.....	16
2.2. Pendekatan <i>Critical Incident</i>	21
2.3. Konsep-Konsep dalam Penelitian.....	21
2.3.1. Politik Identitas	21
2.3.2. Sejarah Politik Identitas	22
2.3.3. Nilai Politik Identitas	25
2.3.4. <i>Mindful Communication</i>	36
2.3.5. Pemilihan Kepala Daerah dan Pemilihan Umum.....	37
2.3.6. Politik Identitas dalam Pemilu dan Pilkada.....	39
2.4. <i>Mindfulness</i>	45

III. METODE PENELITIAN	55
3.1. Paradigma Penelitian.....	56
3.2. Metode Penelitian.....	59
3.3. Alur Penelitian.....	62
3.4. Unit Analisis.....	64
3.5. Subjek dan Objek Penelitian	65
3.6. Teknik Pengumpulan Data	68
3.6.1. <i>Focus Group Discussion</i> (FGD)	68
3.6.2. Dokumentasi.....	76
3.7. Keabsahan Data	76
3.8. Teknik Analisis Data	76
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
4.1. Gambaran Umum	78
4.2. Hasil Penelitian.....	82
4.2.1. Pandangan Politik Identitas	82
4.2.2. Pergeseran Makna Praktik Politik Identitas	89
4.3. Pembahasan	97
4.3.1. Pandangan Politik Identitas.....	97
4.3.2. Pembentukan dan Transformasi <i>Fantasy Themes</i> Politik Identitas ..	104
4.3.3. Pola Konvergensi dan Pergeseran Makna Kolektif.....	106
4.3.4. Pergeseran Praktik Politik Identitas	110
V. SIMPULAN DAN SARAN	120
5.1. Simpulan.....	120
5.2. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN – LAMPIRAN	132

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. Bagan 1. 1 Kerangka Pemikiran.....	13
2. Bagan 3. 1 Alur Penelitian	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. 1 Cacah artikel terindeks Google Scholar	9
2. Gambar 2. 1 Mekanisme Politik Identitas.....	31
3. Gambar 2. 2 Tiga aksioma aspek <i>mindfulness</i> yang berkaitan	54
4. Gambar 3. 1 <i>Hourglass Design</i>	71
5. Gambar 3. 2 Sketsa rencana tempat duduk FGD	74
6. Gambar 3. 3 Proses Umpan Balik.....	75
7. Gambar 4. 1 Informan Praktisi <i>Mindfulness</i>	80
8. Gambar 4. 2 Temuan Perspektif Praktisi <i>Mindfulness</i>	100
9. Gambar 4. 3 Temuan Pergeseran Makna Politik Identitas.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1. 1 Polemik Politik Identitas Tahun 2017-2024	5
2. Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	17
3. Tabel 2. 2 Migrasi Suara Pemilih dari Pemilu 2017 dan Pilihan pada Survei 2017	40
4. Tabel 3. 1 Perbedaan pengambilan data dengan metode kualitatif.....	70
5. Tabel 3. 2 Strategi rekrutmen peserta FGD	73
6. Tabel 4. 1 Daftar Informan Praktisi <i>Mindfulness</i>	81
7. Tabel 4. 2 Pandangan Politik Identitas.....	102
8. Tabel 4. 3. Hasil Analisis <i>Fantasy Theme Analysis</i> (FTA) pada Praktisi <i>Mindfulness</i>	115
9. Tabel 4. 4 Pergeseran Praktik Politik Identitas	117

DAFTAR SINGKATAN

PEMILU	: Pemilihan Umum
PILKADA	: Pemilihan Kepala Daerah
DKI	: Daerah Khusus Ibukota
DPR	: Dewan Perwakilan Rakyat
DPD	: Dewan Perwakilan Daerah
DPRD	: Dewan Perwakilan Rakyat Daerah
KKN	: Korupsi, Kolusi, dan Nepotisme
RMS	: Republik Maluku Selatan
GAM	: Gerakan Aceh Merdeka
GPM	: Gerakan Papua Merdeka
DI	: Darul Islam
SNPK	: Sistem Nasional Pemantauan Kekerasan
THC	: <i>The Habibie Center</i>
UU	: Undang-Undang
NTB	: Nusa Tenggara Barat
SARA	: Suku, Agama, Ras, dan Antargolongan
PDI-P	: Partai Demokrasi Indonesia Perjuangan
TV	: Televisi
VR	: Virtual Reality
MBI	: <i>Mindfulness Based Intervention</i>
FGD	: <i>Focus Group Discussion</i>

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Topik politik identitas merupakan alat perjuangan politik suatu etnis guna mencapai tujuan tertentu, kemunculannya lebih banyak disebabkan oleh adanya faktor-faktor tertentu yang dipandang oleh suatu etnis sebagai adanya suatu tekanan berupa ketidakadilan politik yang dirasakan oleh orang tertentu. Secara umum politik identitas dapat dikaitkan dengan agenda, aksi, aktivisme politik yang di dalamnya anggota kelompok berbasis identitas mengorganisir dan memobilisasi diri untuk melawan ketidakadilan yang dialami karena struktur, sistem, dan praktik yang hegemonik. Dalam era demokrasi elektoral, komunikasi politik telah mengalami transformasi besar sebagai akibat dari perkembangan teknologi informasi dan media sosial. Seiring waktu, politik identitas menjadi strategi komunikasi politik yang semakin menonjol. Strategi politik berdasarkan identitas kelompok seperti etnis, agama, gender, atau orientasi seksual digunakan untuk mendapatkan dukungan politik.

Praktik politik identitas realitasnya digunakan sebagai cara memenangkan kompetisi politik oleh elit politik dengan menggunakan identitas pembeda sebagai contohnya agama (Effendi & Syafrudin, 2020). Pemanfaatan identitas sebagai saluran politik tentunya akan memberikan dampak terhadap stabilitas sosial dan ketika tidak terkontrol maka akan melahirkan konflik sosial di masyarakat secara luas. Konflik sosial itu muncul sebagai langkah fundamental dalam menyerukan hak dan keinginan politiknya secara terbuka, meskipun hasil akhirnya akan berhasil atau bahkan *chaos*. Elit politik adalah sekelompok kecil orang yang mempunyai pengaruh besar dalam pembuatan dan pelaksanaan keputusan politik. Elit politik dalam hal ini memiliki sumber

kekuasaan yang meliputi kekuasaan politik, dan keberadaan elit politik ini sedikit sekali, apabila dibandingkan dengan jumlah penduduk dalam masyarakat negara (Haryanto & Rahmania, 2015).

Negara Indonesia adalah negara dengan ruh kerohanian sebagai landasan penting (Saputro, 2018). Terlihat dalam ideologi negara, unsur tuhan diletakkan pertama dalam Pancasila yang menjadi landasan pijak empat sila lainnya. Dipandang pada sisi lain, negara tidak dapat menjalankan roda pemerintahan apabila tanpa dilandasi tindakan politik. Keberlangsungan negara dapat terwujud berkat politik dengan melahirkan kebijakan-kebijakan. Pluralisme lahir di Indonesia sebagai sesuatu hal yang menjadi kontroversial (Fatih, 2019). Keberadaannya diwarnai dengan perdebatan di berbagai kalangan.

Pluralisme sesungguhnya merupakan ekspresi dari pandangan seseorang yang melihat keberagaman penganut agama lain. Indonesia adalah bangsa yang struktur masyarakatnya plural (beragam) baik secara horizontal maupun secara vertikal (Budiono, 2021). Secara horizontal, terlihat dari adanya perbedaan ras, suku bangsa, budaya, dan agama. Secara vertikal, adanya perbedaan strata sosial berdasarkan faktor ekonomi dan politik. Pluralitas tersebut merupakan sebuah keniscayaan yang tidak terelakkan, baik keragaman budaya, suku, bangsa, bahasa, dan agama. Multikulturalisme adalah cara pandang kebudayaan yang diwujudkan secara konkret dalam kehidupan yang nyata (Budiono, 2021). Terminologi multikulturalisme mengandung dua pengertian, pertama; multikulturalisme merupakan realitas sosial dalam masyarakat yang majemuk dan kedua; multikulturalisme berarti paham atau kebijakan yang menghargai pluralisme budaya sebagai khasanah kebudayaan yang harus diakui dan dihormati keberadaannya.

Pada praktiknya politik identitas ditinjau dari histori mengalami beberapa pergeseran. Ditandai dengan kampanye terselubung dan komunikasi simbolik dalam kontes pemilu. Apabila ditarik secara *timeline* pilkada DKI Jakarta 2017 hingga pemilu RI 2024 akan mengalami pergeseran makna dan fungsi kebebasan. Kebebasan yang dihormati setiap individu dalam demokrasi sebagai aktualisasi diri dalam politik semakin melebar. Kebebasan yang

muncul ditengarai dapat memunculkan potensi jarak antar identitas politik (Yeni Sri Lestari, 2018). Politik identitas yang berbeda menjadi sangat tajam. Timbul tuntutan kebenaran yang eksklusif yang melihat kepentingan kelompok yang lebih baik dari yang lain. Permasalahan seperti ini dapat muncul dan memecah toleransi bangsa. Keberagaman yang Indonesia miliki akan membawa manfaat jika dapat dikelola dengan baik.

Konsep identitas merupakan topik yang dieksplorasi di berbagai bidang ilmu politik, mulai dari nasionalisme dan ketegangan etnis hingga mobilisasi kelompok dan politik pemilihan umum (Nugraha & Fitriani, 2024). Menurut (Buchari, 2014a), definisi identitas adalah suatu tindakan yang mengarah pada pembeda dua individu atau kelompok. Situasi ini menyebabkan adanya keberagaman yang terlepas dari semangat persatuan dan kesatuan. Sementara itu untuk memahami identitas, (Stets & Serpe, 2016), menekankan pentingnya kontrol perseptual dan pendekatan struktural terhadap identitas dalam memahami diri, interaksi, dan struktur sosial tempat diri dan interaksi tertanam. Secara ideologis, identitas dapat dimaknai sebagai simbol suatu bangsa dengan mengacu pada Pancasila yang secara tulus menghargai keberagaman identitas agama, etnis, bahasa, dan adat istiadat (Marta, 2017).

Politik identitas di Indonesia lebih bermuatan etnisitas, agama, dan ideologi politik. RMS (Republik Maluku Selatan), GAM (Gerakan Aceh Merdeka), dan GPM (Gerakan Papua Merdeka) adalah perwujudan dari kegelisahan etnis-etnis ini terhadap politik sentralistik Jakarta yang dirasa sangat tidak adil, khususnya bagi Aceh dan Papua. Gerakan DI (Darul Islam) di Jawa Barat, Aceh, dan Sulawesi Selatan, menggunakan agama sebagai payung ideologi politik identitas mereka. Kecuali GPM yang masih seperti api dalam sekam sampai hari ini, gerakan-gerakan politik identitas lain seperti tersebut di atas, relatif telah dapat diatasi melalui kekerasan senjata atau diplomasi persuasif (Ma'arif, 2010).

Stepi Anriani dalam (Santoso, 2019) mengambil data pada Sistem Nasional Pemantauan Kekerasan (SNPK) dan *The Habibie Center* (THC) menemukan 9 dari 13 Provinsi terdapat 585 insiden kekerasan terkait pemilukada dengan

dampak 47 tewas, 510 cedera dan 416 bangunan rusak. Dalam klasifikasi wilayah, Aceh menjadi daerah yang merupakan daerah yang paling banyak terjadi insiden kekerasan, persentasenya pun sampai 53,7%, diikuti dengan NTB (12,3%), Papua (8,6%) dan insiden lainnya terdapat pada 9 Provinsi (23%). Konflik politik ditengarai adanya sebuah bola salju terjadinya konflik politik antar pasangan calon Bupati yang merembes pada sentimen agama sehingga menyebabkan korban kurang lebih 2000 jiwa.

Pasca pemberlakuan UU No. 22/1999, gerakan politik identitas semakin jelas wujudnya. Bahkan, banyak aktor politik lokal maupun nasional secara sadar menggunakan isu ini dalam *power-sharing* (Haboddin, 2012). Provinsi Riau, Kalimantan Tengah, Kalimantan Barat dan Irian Jaya yang secara nyata menunjukkan betapa ampuhnya isu ini digunakan oleh aktor-aktor politik, ketika berhadapan dengan entitas politik lain. Politisasi identitas yang dilakukan oleh para elit lokal di empat daerah benar-benar dikreasi sedemikian rupa supaya mereka yang awalnya tersingkir dari pusat-pusat kekuasaan bisa masuk dan menikmati kekuasaan. Tentu saja, cara kerja dari proyek politik identitas di empat daerah diekspresikan dalam bentuk yang bervariasi.

Pertama, politik identitas dijadikan basis perjuangan elit lokal dalam rangka pemekaran wilayah terjadi di Provinsi Kalimantan Barat dan Irian Jaya (Haboddin, 2012). Kedua, politik identitas yang dicoba ditransformasi ke dalam entitas politik dengan harapan bisa menguasai pemerintahan daerah sampai pergantian pimpinan puncak. Atau disebut elit lokal yang mengambil alih seluruh bangunan institusi politik lokal. Hal ini terjadi di Provinsi Riau, Kalimantan Tengah, Kalimantan Barat dan Irian Jaya. Ketiga, politik etnisitas digunakan untuk mempersoalkan antara kami dan mereka, saya dan kamu sampai pada bentuknya yang ekstrim jawa dan luar jawa, islam dan kristen. Pertentangan kelompok semacam ini sengaja dibangun oleh elit politik lokal untuk menghantam musuh ataupun rival politiknya yang notabene adalah kaum pendatang. Pada poin ini terjadi di empat provinsi. Keempat, politik identitas dimobilisasi untuk mendapat simpatik pemerintah yang lebih di atasnya. Dalamnya politisasi identitas di ranah lokal sebagaimana digambarkan di atas

merupakan realitas politik yang harus diterima. Ketika politisi identitas sudah terlanjur didemonstrasikan, sangat sulit untuk dikendalikan apalagi dikembalikan pada tempatnya semula. Karena itu, perlu dicarikan jalan tengah supaya pengusuran aktor politik, aktor ekonomi dan para birokrat tidak terjadi maka perangkat pengaturan *power-sharing* antar etnis, agama, dan suku perlu dilakukan.

Tabel 1. 1 Polemik Politik Identitas Tahun 2017-2024

Tahun	Keterangan
2017	Kasus penghinaan Al-Quran Q.S. Al-Maidah [5]: 51 oleh Basuki Cahaya Purnama (Ahok) pada Pilkada DKI Jakarta tahun 2017. Polarisasi politik antara kelompok pendukung Ahok dengan kelompok Islam radikal. Ketegangan selama masa kampanye lebih terasa dibandingkan dengan empat periode Pemilihan Presiden lalu. Hal tersebut disebabkan oleh begitu banyaknya agenda politik dan strategi politisasi identitas dan agama yang digunakan. Aksi Bela Islam 411 dan 212 yang menuntut Ahok dipenjara atas tuduhan penghinaan agama dilihat sebagai upaya politisasi agama untuk memenangkan Anies Baswedan.
2019	Situasi pilpres 2019 diperburuk karena disebabkan oleh peristiwa Pilkada 2017. Paslon Nomor 2 Prabowo-Sandi dianggap memperjuangkan aspirasi umat islam di Provinsi Sumatera Barat yang dikaitkan dengan daerah yang berbasis keislaman. Eksploitasi identitas sebagai propaganda politik, atau politisasi Suku, Agama, Ras, Antar Golongan (SARA). Ditandai dengan gejala meningkatnya ujaran kebencian hate speech yang memenuhi ruang publik selama beberapa tahun sebelum dan pada saat pelaksanaan Pilpres 2019, ditambah lagi dengan sikap elit politik yang tidak memberi contoh yang baik, malahan menunjukkan sikap yang anti demokrasi, cenderung hanya siap menang dan tidak siap kalah. Dalam pemilihan presiden 2019

	misalnya, tercermin dari adanya tren panggilan “cebong” bagi pendukung calon presiden Joko Widodo dan “kampret” untuk pendukung Prabowo Subianto.
--	---

Sumber: Olah Data Peneliti 2024

Pemilihan Kepala Daerah (Pilkada) adalah pelaksanaan kedaulatan rakyat di wilayah provinsi dan kabupaten/kota untuk memilih kepala daerah secara langsung dan demokratis. Pilkada dilaksanakan secara demokratis berdasarkan asas langsung, umum, bebas, rahasia, jujur, dan adil sesuai dengan aturan perundangan yang berlaku. Namun dalam pelaksanaan Pilkada, sering terjadi konflik antar kelompok yang seringkali terkait dengan isu kelompok, suku, agama, ras dan jenis kelamin dari pasangan calon Kepala Daerah. Konflik dalam Pilkada sudah sering terjadi, namun yang paling fenomenal dan menyedot perhatian masyarakat Indonesia terjadi pada Pilkada DKI Jakarta pada tahun 2017 lalu. Berawal ketika Basuki Tjahaja Purnama atau yang biasa disebut Ahok sebagai Gubernur DKI pada waktu itu melakukan kunjungan kerja ke Pulau Pramuka Kepulauan Seribu pada 30 September 2016. Dalam kesempatan itu, Ahok memberikan sambutan di hadapan warga dengan menyebutkan Surat Al Maidah 51 yang memancing reaksi pro-kontra dari publik. Sebagian besar umat Islam marah karena merasa Surat Al Maidah telah dinistakan oleh Ahok dalam pidato tersebut (Lestari, 2019).

Suasana menyongsong pemilu 2024 semakin menghangat, sebab baru-baru ini bakal calon presiden (Cawapres) PDI Perjuangan Ganjar Pranowo menjadi sorotan lantaran terlihat menjadi salah satu talent dalam video adzan maghrib di siaran TV nasional. Hal ini menarik untuk ditelusuri, karena menurut pengamatan para ahli politik berita ini mengandung unsur politik identitas dan politik agama yang kental. Media-media nasional tampil dengan suguhan headline terkini turut menyoroti Ganjar yang menjadi talent dalam video tersebut. Politik identitas sendiri tidak asing bagi kalangan politikus guna menunjukkan citra diri dan eksistensinya di partai politik. Dengan Pancasila yang dipahami dan dilaksanakan secara jujur dan bertanggung jawab, semua kecenderungan politik identitas negatif destruktif yang dapat meruntuhkan

bangunan bangsa dan negara ini pasti dapat dicegah. Pluralisme etnis, bahasa lokal, agama, dan latar belakang sejarah, kita jadikan sebagai mozaik kultural yang sangat kaya, demi terciptanya sebuah taman sari Indonesia yang memberi keamanan dan kenyamanan bagi siapa saja yang hidup di Indonesia.

Pentingnya semangat nasionalisme, eksistensi negara-bangsa, dan integrasi nasional dapat dilihat dari perjalanan sejarah bangsa Indonesia. Dampak umum melalui pemahaman masyarakat Indonesia terhadap pluralisme bangsa Indonesia yang sudah bersifat alamiah (*given*) harus dapat dipahami bersama dan multikulturalisme sebagai pandangan untuk menerima kesepakatan yang ada di dalam masyarakat yang dilakukan untuk mengantisipasi konflik sosial melalui kerjasama merupakan syarat utama untuk menjaga integrasi bangsa. Muncul paham baru bersifat masif yang berseberangan dengan pandangan multikulturalisme dan melemahkan integrasi nasional harus ditanggulangi agar tidak menggoyahkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia (Budiono, 2021). Identitas menjadi tema yang digali dalam berbagai kajian ilmu politik, dari nasionalisme dan ketegangan etnis sampai mobilitas kelompok dan politik pemilihan umum. Pendekatan *mindful communication* dipilih agar memberi dampak perhatian yang penuh kesadaran menyikapi ketegangan. *Mindful communication* sebagai pendekatan guna melihat dan menganalisa fenomena di masyarakat.

Terkait dengan pesta demokrasi, misalnya Pemilu 2019 sarat dengan isu relasi antar kelompok dan dominan bersinggungan dengan isu intoleransi. Hal ini menegaskan bahwa isu agama dapat dimanipulasi atau "*digoreng*" sedemikian rupa untuk ditunggangi sebagai kendaraan politik kekuasaan. Penelitian yang dilakukan oleh (Kiftiyah, 2019) menunjukkan bahwa pada pemilu 2019, politik identitas masih digunakan secara masif dalam pemilu, yang dapat menimbulkan pembelahan utama dalam kelompok-kelompok. Jejaknya dapat ditelusuri kembali ke Pemilu 2014, yang berlanjut dengan pemilihan kepala daerah (pilkada) DKI Jakarta 2017, dimana politik identitas diimplementasikan secara masif. Suku, agama, dan ras menjadi alat untuk menarik simpati dan menjatuhkan lawan politik. Senada dengan itu, penelitian lain yang dilakukan

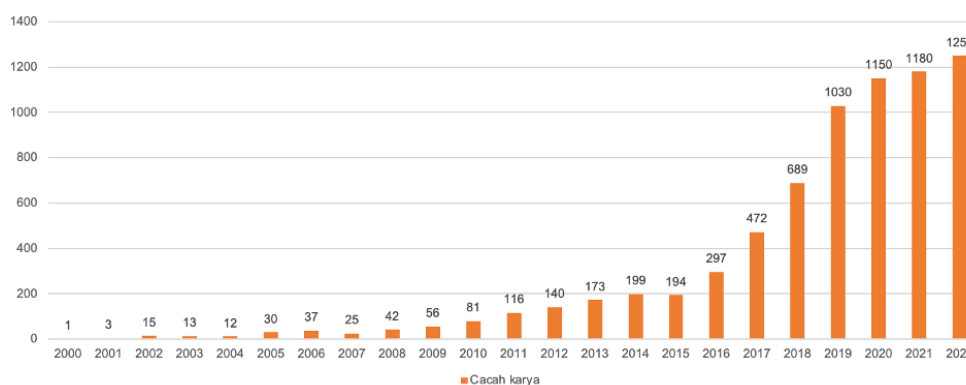
oleh (Farida & Yoedtadi, 2019) menunjukkan bahwa media, dalam hal ini medcom.id, terbukti melakukan pembungkaman dengan menggunakan politik identitas dalam pemberitaan kampanye Pilpres 2019. Pembungkaman politik identitas yang dilakukan oleh medcom.id adalah berita-berita yang mengandung unsur suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA). Politik identitas juga dapat dipahami dari perspektif psikologi sosial, yaitu kategorisasi sosial. Dalam psikologi sosial, kategorisasi mengacu pada penyederhanaan lingkungan yang kompleks dengan membuat kategori berdasarkan ciri-ciri pembeda tertentu (seperti warna rambut atau kemampuan atletik) yang tampak ada pada sekelompok orang tertentu (Fernando et al., 2022). Pengelompokan terjadi ketika orang mengelompokkan diri mereka sendiri dan orang lain ke dalam kategori atau kelompok sosial tertentu. Setelah kelompok sosial terbentuk, individu cenderung mengembangkan keyakinan dan asumsi tentang anggota kelompok tersebut. Individu menggunakan keyakinan dan persepsi mereka untuk memandu interaksi mereka dengan anggota kelompok sosial tertentu. Mengetahui apa yang diharapkan, dari siapa yang diharapkan, dan kapan mengharapkannya adalah informasi penting yang memungkinkan individu untuk melihat dunia sebagai sesuatu yang terstruktur, dapat diramalkan, dan bermakna.

Stereotip adalah sebuah kategori yang disebut sebagai skema, yang merupakan struktur kognitif yang menyimpan pengetahuan dan keyakinan individu tentang objek atau kelompok sosial tertentu. Skema memengaruhi apa yang menjadi fokus individu, bagaimana mereka memperoleh informasi, dan apa yang mereka lakukan selanjutnya. Kontestasi Pemilu tahun 2019 hingga 2024, khususnya pemilihan presiden, menjadi topik yang menarik setiap lima tahun sekali dan mendapat perhatian penuh dari publik, termasuk media.

Pemilihan Pilkada Tahun 2017 dan Pemilu Tahun 2019 dipilih sebagai fokus temporal dalam penelitian ini karena keduanya merepresentasikan dua momen politik penting dalam lanskap demokrasi Indonesia yang secara signifikan memperlihatkan dinamika politik identitas. Secara ilmiah, Pilkada DKI Jakarta tahun 2017 menjadi titik kritis dalam sejarah kontemporer politik Indonesia,

karena mengemuka sebagai panggung utama praktik politik identitas berbasis agama dan etnis, yang tidak hanya mempengaruhi konstelasi politik lokal, tetapi juga menimbulkan resonansi nasional. Narasi keagamaan digunakan secara intens dalam kampanye politik, dan hal ini memicu polarisasi sosial yang tajam di ruang publik dan media sosial. Sementara itu, Pemilu Nasional tahun 2019, yang terdiri dari pemilihan legislatif dan pemilihan presiden secara serentak, merefleksikan kelanjutan serta transformasi dari praktik politik identitas tersebut dalam skala yang lebih luas. Pemilu ini menunjukkan bagaimana identitas politik, keagamaan, serta loyalitas terhadap tokoh tertentu diperkuat melalui media digital dan jaringan sosial, namun pada saat yang sama mulai muncul pula resistensi dari kelompok-kelompok yang mengedepankan pendekatan alternatif, termasuk para praktisi *mindfulness* yang cenderung mengedepankan kesadaran, refleksi diri, dan penghindaran terhadap polarisasi identitas yang bersifat eksklusif. Dengan membandingkan kedua momen ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pergeseran makna dan praktik politik identitas dalam kerangka waktu yang relatif berdekatan namun secara sosial dan politis mencerminkan dinamika yang berubah. Pendekatan ini juga memungkinkan analisis longitudinal atas respon kesadaran politik dari para praktisi *mindfulness* terhadap tekanan identitas dalam kontestasi demokrasi elektoral.

Gambar 1. 1 Cacah artikel terindeks Google Scholar



Sumber: Google Scholar

Pelacakan dokumen yang terindeks Google menemukan frasa politik identitas sudah digunakan di pertengahan atau akhir 1990 an. Secara spesifik, pelacakan

terhadap artikel ilmiah di Google Scholar menemukan, buku pertama berbahasa Indonesia yang menyinggung isu ini adalah tulisan Muhammad A.S. (Hikam, 2009) yang berjudul “Islam, Demokrasi, dan Pemberdayaan *Civil Society*”. Bisa jadi terdapat tulisan lain yang lebih awal, tetapi tidak terindeks oleh Google Scholar. Temuan dapat mengindikasikan perhatian intelektual Indonesia terhadap isu ini meningkat sejalan dengan waktu. Jika pada 2000, hanya satu karya yang menyinggung isu politik identitas, pada 2010 terdapat 81 karya, dan pada 2019 ditemukan 1.030 karya. Pada 2022, setahun lalu, sebanyak 1.250 karya ilmiah terindeks oleh Google Scholar. Tentu saja ini belum memasukkan karya yang menggunakan bahasa lain dan tahun-tahun saat berikutnya. Temuan ini paling tidak melacak sejak kapan isu politik identitas mulai mewarnai perhelatan politik di Indonesia.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami transformasi cara individu dan kelompok memaknai serta merespons politik identitas dalam konteks demokrasi elektoral Indonesia yang semakin kompleks dan terdigitalisasi. Dalam dua dekade terakhir, politik identitas telah menjadi elemen dominan dalam proses pemilihan umum, yang tidak jarang mengarah pada polarisasi sosial, disinformasi, serta melemahkan kohesi nasional. Pilkada 2017 dan Pemilu 2019 secara nyata memperlihatkan bagaimana sentimen identitas, terutama berbasis agama dan etnis dimobilisasi sebagai strategi politik yang efektif namun problematik. Dalam konteks ini, penelitian ini menjadi penting karena menawarkan sudut pandang alternatif melalui lensa para praktisi *mindfulness*, yang secara spiritual dan kognitif cenderung mengedepankan refleksi, kesadaran diri, dan pengambilan sikap yang tidak reaktif terhadap provokasi identitas. Dengan mengeksplorasi bagaimana kelompok ini mengalami pergeseran dalam memahami praktik politik identitas antara dua momen politik besar, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada kajian politik identitas dan psikologi politik, tetapi juga pada pengembangan pendekatan baru dalam pendidikan politik warga yang lebih inklusif, sadar, dan berorientasi pada keberlanjutan demokrasi. Selain itu, penelitian ini relevan secara praktis untuk merumuskan strategi komunikasi politik yang lebih etis

serta memperkaya wacana akademik lintas bidang antara ilmu politik, studi agama, dan *mindfulness* kontemporer.

Penelitian ini menyajikan perubahan makna praktik dan cara pandang terhadap konflik pluralitas dan multikulturalitas masyarakat melalui praktisi *mindfulness*. Sejatinya masyarakat Indonesia berkembang maju dengan pemenuhan literasi politik yang baik melalui pendidikan dan pengalaman dari sejarah masa lalu. Penelitian berfokus pada penggambaran pola-pola pergeseran makna dari praktik politik identitas. Meskipun saat ini banyak penelitian yang membahas topik politik identitas, namun sedikit penelitian yang mendalam tentang kajian serupa dengan menggunakan pendekatan *mindful communication*. *Mindful communication* tidak banyak digunakan sebagai pendekatan terhadap suatu masalah penelitian komunikasi. Lebih lanjut laporan penelitian ini akan memberikan informasi tentang perubahan-perubahan pada praktik politik identitas serta pengaruh pendekatan *mindful communication*. Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang identitas politik dan perubahan yang terjadi di Indonesia. Selain itu, akan memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang peran agama dan identitas dalam politik, yang digunakan oleh masyarakat untuk memahami perubahan politik saat ini.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini difokuskan, dengan menelaah dua pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan politik identitas dalam perspektif praktisi *mindfulness*?
2. Bagaimana pergeseran makna praktik politik identitas saat demokrasi elektoral?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis pandangan politik identitas dalam perspektif praktisi *mindfulness*.

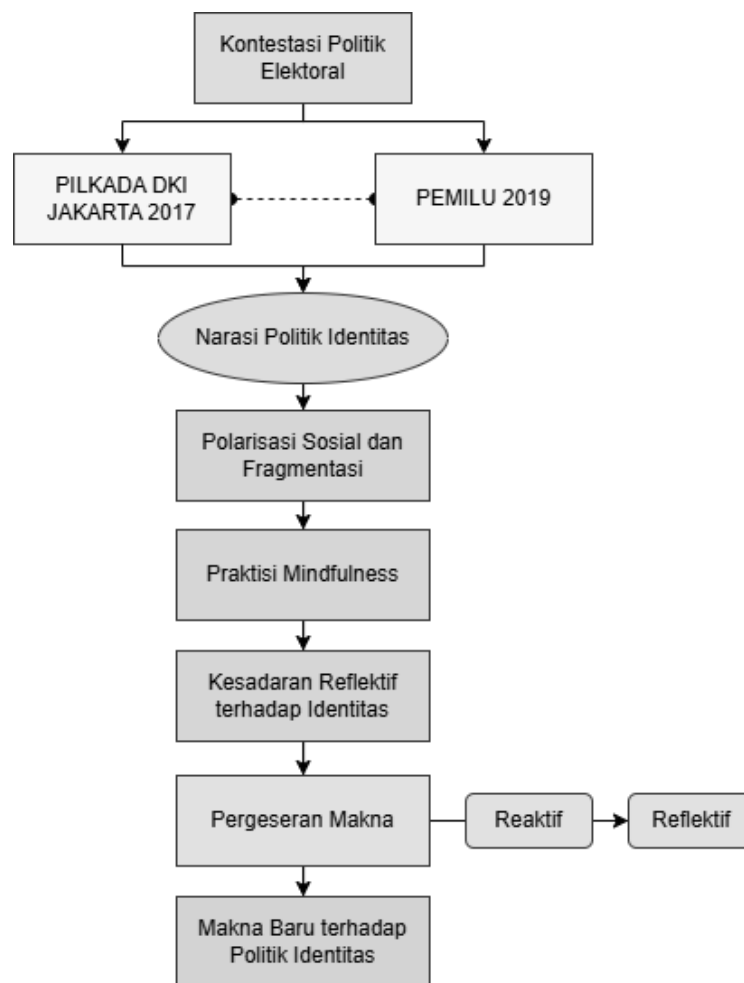
2. Mendeskripsikan pergeseran makna praktik politik identitas saat demokrasi elektoral.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini memberikan pengetahuan serta pemahaman baru tentang praktik politik identitas di Indonesia sejak pilkada DKI Jakarta 2017 hingga pemilu 2024.
2. Penelitian ini memberi pemahaman tentang deskripsi teoritis politik identitas. Ketegangan akibat praktik ini cukup meluas dan menjadi hal serius yang menyangkut etnis tertentu.
3. Penelitian ini memberi pemahaman akan gambaran *mindful communication* sebagai perspektif dalam bertindak oleh individu dalam berdemokrasi.

1.5. Kerangka Pemikiran

Uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah diatas, bertujuan menilik dan memandu peneliti melakukan penelitian maka disusunlah kerangka berpikir sebagai berikut:

Bagan 1. 1 Kerangka Pemikiran

Sumber: Pemikiran peneliti 2024

Kerangka pikir penelitian tersebut menggambarkan hubungan logis antara peristiwa politik besar, fenomena sosial yang ditimbulkannya, dan peran *mindfulness* sebagai pendekatan reflektif untuk memahami dan merespons dinamika politik identitas. Penelitian ini berangkat dari dua momentum penting dalam sejarah demokrasi elektoral Indonesia, yaitu Pilkada DKI Jakarta 2017 dan Pemilu 2019. Kedua peristiwa ini menjadi titik awal karena keduanya menampilkan intensitas tinggi penggunaan politik identitas, baik melalui narasi agama, etnisitas, maupun simbol-simbol ideologis. Praktik ini tidak hanya memengaruhi proses kontestasi politik, tetapi juga meninggalkan dampak sosial yang nyata di ruang publik. Dari konteks tersebut, muncul fenomena lapangan yang dapat diidentifikasi secara empiris, yaitu narasi politik identitas yang terstruktur dan masif; polarisasi sosial yang menajamkan perbedaan

pandangan dan afiliasi politik; serta fragmentasi masyarakat yang melemahkan kohesi sosial dan mempersempit ruang dialog inklusif. Fenomena ini merefleksikan bahwa politik identitas tidak lagi sekadar menjadi strategi komunikasi politik, tetapi telah berkembang menjadi faktor yang memengaruhi relasi sosial antarwarga negara secara mendalam.

Mindfulness dalam berkomunikasi secara sederhana berarti orang tersebut memikirkan apa yang akan dikatakan dan dilakukan agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Jika seseorang mempertimbangkan keakuratan dan implikasi dari informasi yang diterimanya maka mereka dikatakan penuh perhatian (Heath & Bryant, 2013). Individu dapat mempertimbangkan alasan dan tujuan ketika mereka berkomunikasi, bahkan pada saat komunikasi mereka mempertimbangkan apa dan bagaimana mereka berkomunikasi untuk dipilih atau dilakukan agar dapat berkomunikasi dengan baik. Setiap orang bertindak dengan kesadaran penuh terhadap pilihan yang tersedia. Dalam kerangka ini, penelitian mengintegrasikan konsep *mindful communication* sebagai perspektif analisis dan potensi solusi. Menurut (Chapman, 2012) terdapat lima kunci *mindful communication*:

1. *Mindful Presence*

Kehadiran yang penuh perhatian berarti memiliki pikiran terbuka. Definisi keterbukaan menurut Chapman mencakup memikirkan orang lain lebih dari diri mereka sendiri, tidak egois, mengurangi ekspektasi diri sendiri, dan mengendalikan ego diri sendiri.

2. *Mindful Listening*

Mendengarkan merupakan salah satu kunci komunikasi. Mendengarkan dengan penuh perhatian akan membawa Anda selangkah lebih maju dalam memahami situasi dan posisi orang lain. Mereka yang menunjukkan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik mendengarkan satu sama lain dengan penuh perhatian dan penuh kesadaran. Chapman mengatakan bahwa dengan mendengarkan, seseorang bisa merasa lebih dihargai. Hubungan yang baik dibangun dan dibangun berdasarkan keterampilan mendengarkan yang baik.

3. *Mindful Speech*

Ucapan yang penuh perhatian berarti berbicara dengan jelas, efisien dan efektif sesuai dengan apa yang telah diucapkan. Menurut Chapman, hal ini memungkinkan orang lain mendengarkan dengan mudah dan tingkat pemahaman yang tinggi.

4. *Unconditional Friendliness*

Dari sudut pandang *mindfulness*, rasa keramahan tanpa syarat menunjukkan bahwa seseorang tidak menjadi terlalu bergantung pada orang lain, juga tidak menghindar untuk menjangkau dan berkomunikasi secara efektif. Memang benar, Chapman berpendapat bahwa menghindari seseorang sebenarnya adalah keinginan untuk menghindari perasaan kehilangan dalam mempertahankan sesuatu. Oleh karena itu, sikap ramah terhadap setiap orang merupakan respon sadar, agar setiap individu bebas berinteraksi dengan semua orang, tidak hanya bergantung pada satu orang saja.

5. *Mindful Responsiveness*

Responsif yang penuh perhatian adalah cara seseorang merespons, bukan bereaksi, terhadap pesan-pesan yang mereka terima, dan pada gilirannya mengkomunikasikan pesan-pesan yang jelas dan mudah dipahami oleh penerimanya.

Pendekatan ini berfungsi sebagai filter kesadaran yang dapat membantu praktisi *mindfulness* mengelola pengalaman mereka terhadap politik identitas, sehingga tidak terjebak dalam reaksi emosional yang memperkuat polarisasi atau fragmentasi. Dengan demikian, kerangka pikir ini menempatkan *mindfulness* bukan hanya sebagai praktik personal, tetapi juga sebagai kerangka konseptual untuk memahami dan mengubah pemaknaan terhadap politik identitas. Fokus penelitian diarahkan untuk menelusuri bagaimana para praktisi *mindfulness* memaknai ulang politik identitas di dua periode pemilu tersebut, serta bagaimana prinsip-prinsip *mindful communication* dapat berkontribusi pada pembentukan wacana politik yang lebih etis, inklusif, dan berorientasi pada kohesi sosial.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai *review* mengenai kajian-kajian yang mempunyai kaitan dengan topik yang sedang diteliti dan disajikan pada bab ini. Kajian pada penelitian terdahulu dimaksudkan sebagai sumber rujukan oleh peneliti untuk memperdalam dan memperkaya pembahasan penelitian. Kajian penelitian terdahulu berguna dan bermanfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan atas dasar pembandingan dan pembeda. Penelitian pertama ditulis oleh P. G. Klandermans dengan judul *Identity Politics and Politicized Identities: Identity Processes and the Dynamics of Protest*. Pada penelitian tersebut penulis memfokuskan penelitian pada proses identitas dalam konteks partisipasi protes dengan melakukan identifikasi kelompok membentuk hubungan antara identitas sosial dan identitas kolektif, bagaimana identitas ganda dan identitas ganda mempengaruhi partisipasi protes, dan bagaimana identitas kolektif dipolitisasi dan deradikalisasi (Klandermans, 2014). Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi pustaka.

Penelitian kedua ditulis oleh James H. Liu & Denis J. Hilton yang berjudul *How the past weighs on the present: Social representations of history and their role in identity politics*. Penulis memfokuskan penelitian pada representasi sejarah yang dibagikan secara sosial dalam menciptakan, mempertahankan, dan mengubah identitas masyarakat (Liu & Hilton, 2005). Penelitian tersebut merupakan penelitian survei dengan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengumpulkan data primer dari sekumpulan panel atau responden.

Penelitian ketiga ditulis oleh Wening Purbatin Palupi Soenjoto dengan judul Eksploitasi Isu Politik Identitas terhadap Identitas Politik pada Generasi Milenial Indonesia di Era 4.0. Fokus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh isu politik identitas terhadap identitas politik pada generasi milenial Indonesia di era 4.0 dan berusaha mendeskripsikan eksploitasi isu politik identitas yang mulai berkembang pada masyarakat Indonesia di era 4.0 (Soenjoto, 2019). Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan analisis deskriptif dan studi pustaka sebagai cara untuk melakukan analisa.

Penelitian keempat ditulis oleh Mendelina K. Hendytio dkk dengan judul Politik Identitas dan Akar Konflik Dalam Pilkada Serentak: Potensi dan Mitigasi Konflik. Studi ini berupaya untuk memahami proses penggunaan politik identitas di Pilkada 2018 beserta faktor-faktor pendorong (*enabling*) dan penghambatnya (*disabling*) (Hendytio et al., 2018). Penelitian ini menggunakan observasi mendalam untuk mengumpulkan data dan metode studi pustaka.

Penelitian kelima ditulis oleh Ganjar Widhiyoga & Setyasih Harini yang berjudul Identitas Politik Luar Negeri Indonesia di Masa Reformasi (1999-2014). Fokus penelitian ini membahas tentang masa reformasi yang dipandang membawa perubahan pada pola pemerintahan Indonesia sehingga menarik mencermati apakah perubahan pola pemerintahan ini berimbas pada perubahan kebijakan politik luar negeri (Ganjar Widhiyoga; Setyasih Harini, 2019). Penelitian ini meneliti bagaimana peran presiden dalam membangun identitas kebijakan politik luar negeri Republik Indonesia dengan metode kualitatif.

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

Judul & Penulis	Fokus Penelitian	Pendekatan & Metode	Teori & Konsep	Hasil Penelitian
<i>Identity Politics and Politicized Identities: Identity Processes and the Dynamics of Protest</i> P. G. Klandermans	Proses identitas dalam konteks partisipasi protes dengan melakukan identifikasi kelompok membentuk hubungan antara identitas sosial dan identitas kolektif, bagaimana identitas ganda dan identitas ganda mempengaruhi partisipasi protes, dan bagaimana identitas kolektif dipolitisasi dan deradikalisasi.	Metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi pustaka	<ul style="list-style-type: none"> • <i>collective identity</i> • <i>group identification</i> • <i>social movements</i> • <i>dual identity</i> • <i>protest participation</i> • <i>radicalization</i> 	Mengilustrasikan pendapat peneliti dengan hasil penelitian tentang partisipasi aksi kolektif di kalangan petani di Belanda dan Spanyol, imigran Turki dan Maroko di Belanda dan New York, warga negara Afrika Selatan, dan peserta demonstrasi jalanan yang dilakukan oleh kelompok penelitian di Universitas VU.
<i>How the past weighs on the present: Social representations of history and their role in identity politics</i> James H. Liu & Denis J. Hilton	Fokus penelitian yakni representasi sejarah yang dibagikan secara sosial dalam menciptakan, mempertahankan, dan mengubah identitas masyarakat.	Penelitian survei dengan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengumpulkan data primer dari sekumpulan panel atau responden.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>social representations of history</i> • <i>cultural myth</i> • <i>societal charter</i> 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa representasi sejarah suatu kelompok memiliki dampak yang signifikan terhadap rasa identitas dan responnya terhadap tantangan baru.
Eksplorasi Isu Politik Identitas terhadap Identitas Politik pada	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh isu politik identitas terhadap	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah	<ul style="list-style-type: none"> • era 4.0 • eksploitasi • politik identitas 	Berkembangnya praktek politik pada generasi milenial yang berbasis identitas dengan

<p>Generasi Milenial Indonesia di Era 4.0</p> <p>Wening Purbatin Palupi Soenjoto</p>	<p>identitas politik pada generasi milenial Indonesia di era 4.0 dan berusaha mendeskripsikan eksploitasi isu politik identitas yang mulai berkembang pada masyarakat Indonesia di era 4.0.</p>	<p>metode kualitatif dengan analisis deskriptif dan studi pustaka sebagai cara untuk melakukan analisa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • generasi milenial • identitas politik 	<p>sendirinya tidak dapat dicegah apabila tidak tersedia ruang bagi perbedaan. Peranan generasi milenial dalam hubungan antar manusia sangat membantu untuk menjembatani kesenjangan komunikasi apapun yang mungkin terjadi antara manusia, baik itu berupa komunikasi verbal maupun non-verbal.</p>
<p>Politik Identitas dan Akar Konflik Dalam Pilkada Serentak: Potensi dan Mitigasi Konflik</p> <p>Mendelina K. Hendytio dkk.</p>	<p>Studi ini berupaya untuk memahami proses penggunaan politik identitas di Pilkada 2018 beserta faktor-faktor pendorong (<i>enabling</i>) dan penghambatnya (<i>disabling</i>).</p>	<p>Penelitian ini menggunakan observasi mendalam untuk mengumpulkan data dan metode studi pustaka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Politik Identitas • Pilkada • Politik Elektoral 	<p>Penggunaan politik identitas utamanya didorong oleh pragmatisme partai politik bahwa dalam situasi dan konteks tertentu penggunaan politik identitas cukup efektif untuk memperoleh suara dalam Pilkada.</p>
<p>Identitas Politik Luar Negeri Indonesia di Masa Reformasi (1999-2014)</p> <p>Ganjar Widhiyoga & Setyasih Harini</p>	<p>Fokus penelitian ini membahas tentang masa reformasi yang dipandang membawa perubahan pada pola pemerintahan Indonesia sehingga menarik mencermati apakah perubahan pola pemerintahan ini berimbas pada</p>	<p>Penelitian ini meneliti bagaimana peran presiden dalam membangun identitas kebijakan politik luar negeri Republik Indonesia dengan metode kualitatif.</p>	<p>Teori yang digunakan sebagai landasan adalah <i>role theory</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • politik luar negeri • diplomasi • Indonesia • reformasi 	<p>Hasil penelitian memberi gambaran bahwa masing-masing presiden memberi warna tersendiri pada identitas politik luar negeri Indonesia, termasuk pada rezim presiden Abdurrahman Wahid, Presiden Megawati dan</p>

	perubahan kebijakan politik luar negeri.			Presiden Susilo Bambang Yudhoyono.
--	--	--	--	------------------------------------

Sumber: Olah data peneliti

Penelitian terdahulu memberikan gambaran baru bagi peneliti dalam memahami berbagai metode yang digunakan. Beberapa penelitian terdahulu juga telah mampu memberikan gambaran baru bagi peneliti untuk memahami praktik politik identitas ditinjau dari berbagai perspektif makna dan bentuk di lapangan. Penelitian-penelitian terdahulu telah memberikan wawasan bagi peneliti dalam memperkaya kerangka konseptual penelitian. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang penulis lakukan adalah, penulis melakukan riset terkait Praktik Politik Identitas Dalam Demokrasi Elektoral Studi Critical Incident Dalam Perspektif *Mindful Communication*.

Penelitian yang dilakukan terkait studi *critical incident* sedikit sekali, terutama dalam hal penggunaan perspektif *mindful communication* sebagai variabel baru. Pemaknaan tentang politik identitas hasil riset ini bermanfaat menambah literasi pengetahuan mengenai studi politisasi suatu identitas, serta menambah pengetahuan di bidang ilmu komunikasi. Penelitian ini menerapkan pendekatan studi *critical incident* yang masih jarang digunakan dalam penelitian komunikasi. Laporan penelitian ini juga dapat memberikan informasi tentang persepsi dan pemaknaan melalui deskripsi politik identitas yang terbukti dalam berbagai laporan dari institusi dan organisasi politik yang mengamati proses praktik di masyarakat dan literasi makna politik identitas dalam kehidupan politik dan publik sangat penting untuk mengetahui hakikat keberagaman budaya yang harus dijaga dalam pembangunan berkelanjutan, demokrasi, dan masyarakat yang lebih damai.

2.2. Pendekatan *Critical Incident*

Penelitian ini menggunakan teori *critical incident* dan *mindful communication*. Menurut Tripp (Liliyana, 2013) *critical incident* adalah interpretasi yang signifikan dari suatu peristiwa yang tidak terencana yang dihadapi oleh para pendidik. *Critical incident* itu sendiri menurut Flanagan (Firmansyah, 2022) adalah segala aktivitas manusia yang dapat diamati dan memberi kontribusi yang signifikan untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Teknik ini dipilih karena merupakan teknik yang sesuai bagi penelitian ini, di mana fokusnya adalah mendeskripsikan fenomena, mengumpulkan fakta (insiden), mengidentifikasi isu-isu yang terjadi dan melakukan evaluasi guna mendapat solusi dari masalah utama.

2.3. Konsep-Konsep dalam Penelitian

2.3.1. Politik Identitas

Tidak ada definisi tunggal untuk istilah “politik identitas” (*identity politics*) dalam literatur. Namun secara umum, politik identitas dikaitkan dengan agenda, aksi, aktivisme politik yang di dalamnya anggota kelompok berbasis identitas mengorganisir dan memobilisasi diri untuk melawan ketidakadilan yang dialami karena struktur, sistem, dan praktik yang hegemonik (Miller, 2021). Pelacakan literatur menemukan, bahwa ketika lahir di 1970an di Amerika, politik identitas merupakan gerakan untuk melawan ketidakadilan (Fukuyama, 2018), (Ma’arif, 2013). Sebagai contohnya adalah perjuangan perempuan kulit hitam di Amerika yang sangat itu menjadi warga kelas dua di bawah penindasan kulit putih (Garza, 2020).

Pada saat itu identitas didasarkan pada keadaan minoritas, ras, etnisitas, gender, dan kelompok sosial lain yang merasa terpinggirkan. Dalam perkembangan selanjutnya, identitas didasarkan pada agama, kepercayaan, dan ikatan kultural yang beragam (Ma’arif, 2013). Yang diperjuangkan saat itu adalah kesetaraan untuk semuanya tanpa mengabaikan kepentingan

bersama. Pertanyaannya: praktik politik identitas yang dalam beberapa tahun terakhir banyak menghiasi banyak ruang diskusi, apakah masih memuat frasa “tanpa mengabaikan kepentingan bersama”. Kata “bersama” dalam konteks ini, bisa kita definisikan sebagai sebuah bangsa. Namun, perlu dicatat di sini, bahwa politik identitas adalah fenomena global, dan bukan hanya di Indonesia.

Bangsa Indonesia sejak kelahirannya sudah kaya dengan perbedaan. Indonesia adalah bangsa yang plural. Ini adalah fakta sosial bangsa ini yang tidak bisa kita nafikan. Semangat persatuan yang kita gaungkan pun bukan berarti dibarengi dengan menutup mata dari semua perbedaan yang ada. Dalam politik, perbedaan perspektif dan pendapat pun hal yang lumrah. Namun dengan catatan, tidak ada kepentingan sesaat atau sesat yang tersembunyi di dalamnya, dengan kemasan indah yang memperdaya. Perbedaan seharusnya tidak lantas membuat perpecahan. Lawan perbedaan adalah persamaan, sedang negasi dari perpecahan adalah persatuan. Perbedaan tidak identik dengan perpecahan. Keragaman identitas ini adalah fakta sosial dan merupakan sunnatullah (QS Al-Hujurat 13). Karena itulah dalam berinteraksi perlu dibalut nilai-nilai agung, termasuk kesetaraan sesama anak bangsa, apapun latar belakangnya.

2.3.2. Sejarah Politik Identitas

Identitas merupakan topik yang sangat luas digunakan dalam ilmu-ilmu sosial dan humaniora sejak paruh kedua abad ke-20 sampai sekarang ini. Pada periode 1950-1970, perhatian dari banyak ilmuwan sosial tentang identitas dilatarbelakangi oleh menjamurnya gerakan-gerakan sosial berbasis identitas di Amerika Serikat seperti gerakan hak-hak sipil (1950-an), gerakan perlawanan kebudayaan tradisional (1960-an), dan gerakan perempuan (1970-an) (Leach et al., 2008).

Selanjutnya, perhatian dari banyak ilmuwan sosial dan humaniora terhadap identitas dilatarbelakangi oleh dunia yang telah semakin berubah akibat proses globalisasi. Globalisasi yang menyebabkan pengecilan batasan

antara ruang dan waktu, global dan lokal, pusat dan periferi adalah suatu fenomena yang telah mendalamkan keyakinan terhadap identitas sebagai entitas yang cair. Identitas semakin dilihat sebagai sesuatu yang bertumbuh, selalu dalam perubahan terus-menerus, berjalan seumur hidup, sebagai sebuah proses daripada sebagai sebuah produk, dan bersesuaian dengan konteks sosial, budaya, dan sejarah (Coupland, 2007).

Jenkins (2008) menjelaskan bahwa identitas adalah kapasitas manusia untuk mengetahui siapa dirinya. Ini melibatkan ihwal mengetahui siapa kita, mengetahui siapa orang lain, orang lain mengetahui siapa kita, kita mengetahui bagaimana orang lain berpikir tentang kita, dan sebagainya dalam sebuah klasifikasi multi-dimensional atau pemetaan dunia manusia dan tempat kita di dalamnya, sebagai individu dan anggota kolektivitas. Dari penjelasan tersebut, dapat diringkas bahwa dalam identitas selalu terdapat komponen yang menceritakan diri sendiri dan sekaligus orang lain (D'Souza et al., 2023). Lalu, beberapa elemen yang dapat disebut menjadi bagian dari identitas adalah ras, etnisitas, jenis kelamin, gender, kebangsaan, agama, pekerjaan, usia, kelas sosial dan gaya hidup, bahasa, ideologi, tradisi, sejarah, kepercayaan, dan regionalisasi.

Politik identitas secara umum didefinisikan sebagai praktik mobilisasi politik atas dasar identitas kelompok, seperti etnis, agama, ras, dan denominasi sosial-kultural lainnya. Walaupun identitas memiliki elemen beragam sebagaimana telah saya sebut di atas, tetapi dalam sekitar lima tahun terakhir di Indonesia, setidaknya sejak peristiwa Pilkada DKI 2017 berikut residunya dalam pilpres 2019, wacana politik identitas yang dominan adalah politik identitas berbasis agama. Pesan pokok yang terkandung dalam wacana politik identitas berbasis agama seputar Pilkada DKI adalah kecemasan atas dampak mobilisasi identitas agama dalam kontestasi politik terhadap disintegrasi bangsa.

Namun, sesungguhnya politik identitas di Indonesia juga terjadi dalam bentuk yang lain yang juga memiliki dampak serius terhadap disintegrasi bangsa. Politik identitas berbentuk lain ini di Indonesia masih luput dari

perhatian banyak orang meskipun sebenarnya sudah terjadi cukup lama. Politik identitas berbentuk lain itu adalah teritorialisasi identitas, yaitu, sebuah konsep yang merujuk kepada fenomena politisasi identitas etnik (kadang bercampur dengan agama atau yang lainnya) untuk tujuan pembentukan daerah pemerintahan baru. Teritorialisasi identitas sering merupakan awal dari regrouping kultural atas dasar wilayah yang dalam praktiknya dapat mengambil wajah terbentuknya daerah otonom, bahkan negara baru (Biwa, 2022); bdk. Castells, 1997:63-68).

Di Indonesia, bentuk konkret dari teritorialisasi identitas ini dapat terlihat dalam kasus pemekaran Gorontalo sebagai suatu provinsi baru, yang mana awalnya menjadi daerah bagian dari Provinsi Sulawesi Utara. Begitu juga dengan realitas pembentukan Provinsi Sulawesi Barat yang sebelumnya menjadi daerah bagian dari Provinsi Sulawesi Selatan. Fenomena politik identitas berbentuk teritorialisasi identitas yang ada di Indonesia ini juga pernah terjadi di tempat-tempat lain meskipun mengambil rupa yang sedikit berbeda yaitu pembentukan negara baru. Misalnya, terbentuknya Pakistan dari India dan Bangladesh dari Pakistan. Intinya, dalam teritorialisasi identitas itu suatu kelompok memisahkan diri secara politik dari kelompok dominan.

Pengertian politik identitas adalah sebuah alat politik suatu kelompok seperti etnis, suku, budaya, agama atau yang lainnya untuk tujuan tertentu misalnya sebagai bentuk perlawanan atau sebagai alat untuk menunjukkan jati diri suatu kelompok tersebut. Menurut Sri Astuti Buchari (2014:20). “Politik identitas merupakan suatu alat perjuangan politik suatu etnis untuk mencapai tujuan tertentu, dimana kemunculannya lebih banyak disebabkan oleh adanya faktor-faktor tertentu yang dipandang oleh suatu etnis sebagai adanya suatu tekanan berupa ketidakadilan politik yang dirasakan oleh mereka”. Pernyataan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa politik identitas merupakan alat perjuangan yang dipakai suatu kelompok untuk memperjuangkan apa yang menjadi keinginan kelompok tersebut. Politik identitas pada dasarnya sering muncul ketika terjadi adanya ketidakadilan

atau biasanya hal tersebut juga muncul akibat adanya konflik yang melibatkan kelompok satu dengan kelompok yang lain.

2.3.3. Nilai Politik Identitas

Sejak awal, sudah jelas bahwa pemilu 2019 tidak akan terlepas dari politik identitas. Para politisi menyadari bahwa kemenangan tidak dapat dicapai hanya dengan adu gagasan dan proposal logis tentang cara menciptakan lapangan kerja, memberantas korupsi, memerangi terorisme, meningkatkan kesejahteraan rakyat, dan seterusnya. Identitas masih menjadi masalah besar dalam kontestasi pemilu di Amerika Serikat dan Eropa, tidak hanya di Indonesia, negara yang dipenuhi dengan sentimen komunal. Di negara-negara Barat, perlombaan politik tidak hanya ditentukan oleh masalah logis seperti bagaimana mengatasi pengangguran dan layanan kesehatan, tetapi juga oleh bagaimana para kandidat dan partai mempertahankan posisi mereka terkait masalah identitas seperti imigrasi, aborsi, homoseksualitas, dan pemakaian hijab dan cadar. Barangkali tepat apa yang dikatakan oleh Bryan Caplan dalam bukunya *The Myth of Rational Voter: Why Democracies Choose Bad Policies* (2008) bahwa pemilu yang (semata) ditentukan oleh pemilih yang rasional adalah mitos (Caplan, 2011).

Berbeda dengan pemilihan presiden 2014, di mana pasangan Prabowo-Hatta lebih banyak memanfaatkan politik identitas, kampanye kedua calon presiden dan wakil presiden untuk pemilihan presiden 2019 berfokus pada identitas. Pasangan Prabowo-Sandiaga Uno mencoba menyentuh emosi masyarakat dengan mengklaim mereka didukung oleh para ulama. Mereka melakukan salat Jumat di masjid Sunda Kelapa sebelum mendaftar di Komisi Pemilihan Umum, dan kemudian mengumumkan rencana mereka untuk bertemu Rizieq Shihab di Mekkah untuk menunjukkan pengabdian mereka kepada para ulama. Dalam pemilu sebelumnya, Jokowi telah menjadi korban politik kebencian berdasarkan identitas. Untuk mencegah serangan yang menggunakan isu SARA, Jokowi memilih Rais "Aam Syuriah PBNU yang juga ketua MUI, Kiai Ma'ruf Amin, sebagai calon wakil presiden. Ini jelas merupakan praktik politik identitas.

Menurut Amy Gutmann, identitas dapat digunakan dalam demokrasi dalam tiga tingkat keadaban politik: *good*, *bad* dan *ugly*. Politik identitas bisa menjadi *good* (beradab) atau mempunyai peran positif dalam demokrasi ketika nilai solidaritas membangun kesadaran publik tentang kewargaan (*civic*) dan memerangi diskriminasi kelompok dengan tanpa mempromosikan supremasi kelompok sendiri dan kebencian terhadap kelompok lain, politik identitas dapat menjadi baik (beradab) atau bermanfaat dalam demokrasi. Politik identitas bisa tidak beradab dan berbahaya (*ugly*) jika mempromosikan prinsip yang mengutamakan keunggulan kelompok mereka sendiri, mendorong diskriminasi, dan menekankan cara bersikap buruk terhadap kelompok identitas lain, bahkan sampai melegitimasi kekerasan. Dalam kontestasi politik, politik identitas menjadi berbahaya jika digunakan dengan membuat cerita tentang perbedaan ras atau primordial antar kubu. Praktik politik identitas yang berbahaya termasuk retorika politik yang menggambarkan konflik politik sebagai perang agama dan menggambarkan musuh dengan nama negatif berdasarkan ras atau agama mereka. Di antara keduanya ada bentuk politik identitas yang oleh Gutmann disebut *bad*. Politik identitas jenis ini tidak secara aktif meningkatkan kesadaran publik. Namun, mereka setidaknya tidak mengancam demokrasi dengan menimbulkan permusuhan dan melegitimasi kekerasan yang dilakukan oleh kelompok identitas.

Will Kymlicka menyebut politik identitas sebagai gagasan politik multikulturalisme. Gagasan Kymlicka sangat relevan dalam konteks saat ini di Indonesia, yang dihadapkan dengan berbagai gejala penguasaan identitas etnis dan agama serta tuntutan untuk berimprovisasi dengan tarikan ekonomi politik yang berubah-ubah secara regional dan global. Untuk mendasarkan teori hak-hak minoritasnya, Kymlicka bertolak dari subjek hak, bukan dalam arti subjek individu melainkan sebagai subjek kolektif atau kelompok. Subjek kolektif ini diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu pertama sebagai gerakan-gerakan sosial baru (gerakan kaum homoseksual, kaum miskin kota, kaum cacat, dan gerakan feminisme). Kedua, sebagai gerakan minoritas-minoritas nasional sebagai kelompok masyarakat

potensial yang dapat memerintah sendiri tetapi secara sukarela mengintegrasikan diri ke dalam sebuah negara yang lebih luas. Ketiga adalah gerakan kelompok-kelompok etnis, para imigran yang meninggalkan komunitas nasionalnya untuk masuk ke dalam masyarakat lain (Dulmanan, 2020).

Abadi menerangkan bahwa terdapat 3 hal yang menunjukkan bahwa politik identitas dapat bermuatan negatif diantaranya yaitu Identitas senjata (*Weaponized identity*), Siber Balkanisasi (*Cyberbalkanization/split internet*), Kebangkitan Konservatisme dan Populisme Agama (Abadi et al., 2023). Identitas yang dipersenjatai adalah metode politik yang menggunakan fantasi budaya untuk mempengaruhi perasaan seseorang dan kelompok tentang identitas mereka dengan meyakinkan mereka tentang siapa yang paling pantas dan mengapa mereka harus dimusuhi. Pengalaman, perspektif, dan kolektivitas adalah elemen penting dalam pengorganisasian identitas yang dipersenjatai. Siber Balkanisasi, juga dikenal sebagai *split-internet* atau *cyberbalkanization*, adalah fenomena yang dimaksudkan untuk membagi dan memecah internet sehingga penggunaannya terbagi menjadi kelompok berdasarkan hal-hal yang sama (orang yang setuju) seperti ideologi, afiliasi politik, pemahaman agama, dan faktor lain yang cenderung identik.

Menurut beberapa peneliti, ketegangan politik yang terjadi dalam Pilkada Jakarta 2017 dan Pemilu 2019 dikaitkan dengan kebangkitan konservatisme dan populisme, khususnya Islam. Kebangkitan Islam di ranah politik menunjukkan kekuatan dasar Islam. Selain itu, narasi politik identitas keislaman ini seringkali dikaitkan dengan sikap anti terhadap kelompok China dan berbagai minoritas. Sebaliknya, mereka yang menentangnya mengasosiasikan politik identitas keislaman ini dengan etnis Arab. Di tempat ini, rasisme yang sangat berbahaya, anti-narasi, dan konservatisme agama yang tidak toleran telah muncul. Terdapat enam penyebab politik identitas menjadi negatif menurut (Abadi et al., 2023) yakni:

1. Normalisasi budaya partisan

2. Adanya aktor politik termasuk pemuka agama yang melegitimasi dan menyebarkan politik identitas yang negatif
3. Marjinalisasi
4. Munculnya pandangan ekstremis dari ruang publik
5. Isu kepercayaan
6. Minimnya literasi politik

Politik identitas telah menarik perhatian para ahli ilmu sosial belakangan ini, terutama setelah konflik yang melibatkan kekerasan antara berbagai kelompok etnis yang berbeda. Ini bukan fenomena yang benar-benar baru. Dua contoh luar biasa dari praktik politik identitas adalah konflik di Afrika antara kelompok etnis Tutsi dan Hutu, dan konflik di Balkan antara Bosnia dan Serbia. Bahkan dalam sistem demokrasi, politik identitas dapat berkembang dengan subur. Kecenderungan ini terlihat lebih jelas di Indonesia ketika ada ruang untuk mengekspresikan kebebasan. Di negara ini, praktik politik identitas mengambil berbagai bentuk, mulai dari yang samar-samar hingga yang agak jelas. Sebagian orang berpendapat bahwa kecenderungan itu ditunjukkan dengan pembentukan partai nasional yang berbasis agama dan daerah administratif setingkat provinsi dan kabupaten atas dasar ikatan etnis di beberapa wilayah di luar Jawa (Purwanto, 2015).

Lebih lanjut Purwanto menyebutkan dalam kasus terakhir, pembentukan daerah administratif baru di beberapa wilayah bersamaan dengan teritorialisasi identitas. Ini adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada politisasi identitas etnik, kadang-kadang dikombinasikan dengan identitas agama atau yang lainnya, untuk tujuan mendirikan daerah pemerintahan baru. Seringkali, reorganisasi kultural atas dasar wilayah dimulai dengan teritorialisasi identitas, yang dapat mengarah pada pembentukan wilayah otonom atau bahkan negara baru. Dalam kasus yang terakhir, contoh teritorialisasi identitas yang berakhir dengan pemisahan politik dari kelompok dominan adalah Pakistan dari India dan Bangladesh dari Pakistan (Purwanto, 2015).

Beberapa penelitian sebelumnya dari (Al- Farisi, 2018), (Wati, 2021), (Mubarok, 2018), dan (Soenjoto, 2019), semua penelitian ini menyimpulkan bahwa politik identitas adalah sesuatu yang tidak baik dan sering menghasilkan kejahatan politik. Namun tidak semua politik identitas berorientasi pada hal negatif, karena Partai Masyumi telah menggunakan politik identitas selama sejarahnya sebagai partai yang mewakili Islam. Partai ini dapat dianggap lihai dan baik dalam menggunakan politik identitas karena menggunakan Islam sebagai dasar perpolitikannya bertujuan untuk mempersatukan umat Islam tanpa menghasilkan pemecahan dari luar umat Islam (Huda et al., 2022).

Castells dalam (Buchari, 2014b) menyebutkan bahwa terdapat tiga langkah penting dalam membangun suatu identitas, yaitu sebagai berikut:

1. Identitas Legitimasi

Suatu institusi yang mampu mendominasi kelompok masyarakat tertentu memiliki identitas legitimasi karena memiliki cara untuk menguasai kelompok masyarakat tersebut dan merasionalisasikan cara tersebut kepada masyarakat. Contoh konkritnya adalah suatu negara yang telah menerima mandat dan memiliki otoritas untuk menerapkan program yang bertujuan untuk menanamkan identitas nasional kepada penduduknya.

2. Identitas Resisten

Identitas diciptakan sebagai hasil dari tekanan dari dominasi pihak lain. Perlawanan harus berbeda dengan menunjukkan identitas yang berbeda dari pihak yang menekan, karena tekanan dapat berupa stereotip yang sangat rasis. Prosedur ini digunakan untuk memastikan kelompok yang tertekan tetap ada. Proses aktor sosial dalam membangun identitas karena tertekan oleh dominasi pihak lain. Oleh karena itu, sebuah simbol yang berbeda dengan suara dominan diperlukan. Simbol ini dibuat untuk memastikan kelompok tersebut tetap hidup.

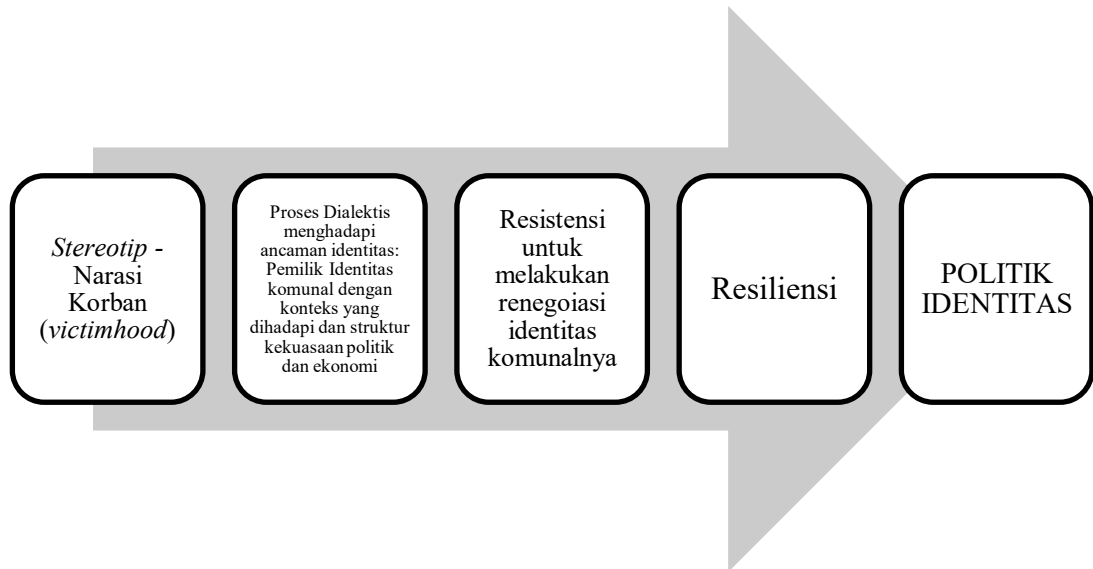
3. Identitas Proyek

Identitas yang dibangun oleh aktor sosial tertentu. Aktor-aktor tersebut membuat identitas baru yang sebisa mungkin membantu dalam upaya mereka untuk menempati posisi yang dihormati di masyarakat. Jika perlu, proses pembentukan identitas baru akan melibatkan perubahan total pada struktur masyarakat yang sudah ada. Salah satu contohnya adalah aktivis feminisme yang berusaha untuk menciptakan identitas perempuan yang positif dengan mendiskusikan bagaimana perempuan diposisikan dalam masyarakat. Tujuan akhirnya adalah mengubah masyarakat secara keseluruhan dengan menempatkan perempuan dalam peran yang lebih penting.

Identitas berasal dari dua aliran dalam ilmu sosial menurut (Mubarok, 2018) yang pertama aliran esensialis. Aliran ini menjelaskan bahwa identitas telah muncul pada bawaan sejak manusia lahir dengan kata lain alamiah. Identitas telah melekat pada diri manusia sebagai makhluk ciptaan tuhan di dunia sebelum kelahiran. Sebagai contoh, identitas seseorang etnis jawa adalah bawaan sejak lahir bahwa dia lahir dari rahim ibu dan ayah dengan etnis jawa. Walaupun terdapat percampuran dua etnis, maka hal tersebut telah melekat secara alamiah pada orang tersebut. Menurut aliran ini apabila telah dewasa, identitas ini tetap melekat atas dasar sifat alamiah ciptaan tuhan bersama dengan ciptaan fisik.

Aliran kedua adalah konstruktivisme yang berpandangan bahwa identitas seseorang dihasilkan dan dibentuk dari lingkungan tempat ia berada, lahir, tumbuh, dan berkembang. Misalnya seseorang lahir di lingkungan keluarga batak, secara langsung identitas melekat pada dirinya sebagai hasil pembentuk lingkungannya. Begitu juga identitas agama yang terbentuk dari mana ia lahir. Menurut aliran ini, setiap identitas akan terus tumbuh dan berkembang dan merupakan hasil bentukan lingkungan.

Politik identitas melewati tahap-tahap dalam suatu mekanisme. Berikut adalah mekanisme politik identitas menurut (Widjaja et al., 2021) pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. 1 Mekanisme Politik Identitas

1. Sebuah kelompok sosial menciptakan stereotip terhadap kelompok lain dengan menemukan dan terus-menerus mengulang narasi historis di mana mereka selalu menjadi korban atau dikorbankan (narasi korban);
2. Kelompok (pemilik identitas komunal) melakukan proses dialektis dengan konteks sosial-ekonomi dan struktur kekuasaan yang mereka hadapi, sehingga mereka melakukan proses rekonstruksi identitas komunalnya. Disini, setiap bahaya terhadap identitas kelompok dianggap sebagai bahaya terhadap identitas personal;
3. Dengan kapital sosial, ekonomi, dan politik yang meningkat, kelompok-kelompok ini melakukan perundingan kembali tentang identitas komunal dan daya tawarnya terhadap kelompok-kelompok yang sebelumnya lebih mendominasi dalam bentuk resistensi;
4. Ketika kelompok merasa sudah memiliki daya tawar yang tinggi, mereka akan menerapkan politik identitas dalam politik praktis untuk mendukung kepentingan kelompoknya (resiliensi).

Dalam bukunya "Politik Identitas dan Masa Depan Pluralisme Indonesia", Syafii Ma'arif menjelaskan bahwa, khususnya di Indonesia, politik identitas lebih terkait dengan etnisitas, agama, ideologi, dan kepentingan lokal, yang secara umum diwakili oleh para elit politik dalam bentuk yang berbeda (Ma'arif, 2013, p. 55). Salah satu bentuk politik identitas adalah gerakan pemekaran daerah. Keadilan dan pembangunan daerah menjadi sangat penting dalam wacana politik, sehingga lebih banyak dipengaruhi oleh keinginan para elit lokal untuk menjadi pemimpin, masalah yang tidak selalu jelas.

Menurut perspektif Henk dalam (Al- Farisi, 2018), empat kebijakan digunakan oleh Orde Baru untuk melemahkan undang-undang etnisitas di negara asal. Pertama, tidak adanya bentuk wilayah asli. Semua wilayah terbuka untuk migrasi dan transmigrasi, yang berarti bahwa semua komunitas tercabut dari akar sosio-kultural dan politiknya. Kedua, pemerintah orde baru mengontrol SARA dengan ketat untuk mencegah kelas. Selain itu, hanya pemerintah yang memiliki otoritas untuk menggunakan SARA dalam mengidentifikasi kelompok yang dianggap bersalah dan menghilangkan hubungan sosial-politik mereka. Ketiga, modernisasi dilakukan untuk mengurangi pengaruh agama dan etnis. Keempat, negara menjaga agar tidak ada tumpang tindih suku dan agama. Karena persatuan tidak pernah ada dan pemerintah pusat tidak terancam dengan cara ini. Tidak hanya para penguasa yang malu, tetapi juga para ilmuwan yang percaya bahwa agama, ras, dan suku bangsa akan segera hilang kekuatannya karena kemajuan dan pencerahan telah terjadi. Mereka kehilangan optimisme karena mereka lupa bahwa perasaan dasar sudah ada dan akan tetap ada, bahkan identitas kelompok akan merusak tatanan politik yang selama ini dianggap kokoh.

Setelah mempelajari sejarah Partai Masyumi sebagai alat politik untuk mempromosikan identitas Islam positif di Indonesia dari tahun 1945 hingga 1960. Dalam sejarah, Partai Masyumi telah berhasil memanfaatkan politik identitas Islam dengan mempertahankan persatuan dan kesatuan negara dan

bangsa tanpa memaksakan kepentingan kelompok, memecah belah rakyat, atau dengan melakukan agitasi dan konfrontasi. Namun, Partai Masyumi masih dapat memasukkan prinsip Islam ke dalam agenda kenegaraan. untuk memastikan bahwa semua orang, tidak peduli pilihan politik mereka, dapat hidup dalam kedamaian, bersatu, dan berdampingan. Perlu ditekankan bahwa meskipun politik identitas tidak dapat dipengaruhi oleh seseorang atau kelompok tertentu, termasuk kelompok Islam, politik identitas harus digunakan dengan cara yang positif agar nilai-nilai yang dianggap baik untuk pemerintahan dan kenegaraan dapat diterapkan. Nilai-nilai penting ini harus diambil dan diterapkan dalam penggunaan politik identitas Islam sekarang dan di masa depan (Huda et al., 2022).

Jumlah politik identitas Islam yang semakin meningkat akhir-akhir ini, yang ditunjukkan dengan tindakan persekusi, mengaburkan nilai dan fungsi substansial ajaran agama. Meskipun pendapat orang lain berbeda, karakter keberagamaan harus ditunjukkan dengan cara yang ramah, toleran, dan moderat daripada dengan wajah yang garang dan penuh ancaman. Pada saat ini, jika fenomena persekusi ini terus berlanjut dan dipengaruhi oleh faktor politik dan ekonomi, pengakuan identitas Islam di masyarakat akan selalu diwarnai dengan ancaman yang dapat membahayakan multikulturalisme bangsa kita (Muthohirin, 2019).

Politik identitas muncul sebagai narasi yang menentang kelompok terpinggirkan karena narasi arus utama tidak dapat memenuhi kepentingan minoritas. Namun, dari perspektif positif, politik identitas menawarkan cara untuk memediasi aspirasi orang yang tertindas. Perasaan kolektivitas ke-kita-an dibedakan dari yang lain oleh fitur dikotomi oposisional. Namun, pada tataran individual selama era modernisasi yang serba mekanik, muncul "kegagapan" untuk memahami struktur masyarakat yang plural, yang mengakibatkan peningkatan intoleransi (Abdullah, 2017).

Politik identitas lahir dengan dua tujuan (Herdiana, 2020). Pertama, itu digunakan untuk menentukan posisi politisi atau individu yang memiliki kesamaan dengan kelompok tertentu sehingga menimbulkan sikap

kepemilikan atau belonging serta dukungan dari kelompok tersebut. Kedua, sebagai alat yang sengaja digunakan untuk menekankan perbedaan identitas dengan kelompok lainnya, ini digunakan untuk menunjukkan superioritas terhadap kelompok yang dianggap lemah atau secara kuantitas merupakan minoritas, baik berdasarkan suku, agama, atau pembeda lainnya. Akibatnya, istilah minoritas dan mayoritas muncul, bersama dengan istilah asli pendatang dan minoritas. Politik identitas dibagi menjadi dua jenis (Rachman, 2018) sebagai berikut:

1. Politik identitas yang bersumber pada kehendak untuk mencapai dan mempertahankan atau memelihara hegemoni kelompok mayoritas,
2. Politik identitas yang dilancarkan oleh kelompok minoritas untuk bertahan dan dapat memelihara identitas kelompoknya.

Politik identitas ini memiliki efek positif atau negatif. Meskipun hal itu bermanfaat bagi kelompok yang melakukan politik karena dapat meningkatkan martabat dan martabat golongan tertentu, hal itu juga merugikan beberapa pihak, seperti menyebabkan diskriminasi terhadap kelompok mayoritas dan minoritas, yang dapat diperparah jika dilegitimasi oleh pemerintah. Karena itu, peran negara adalah untuk menjaga keharmonisan antar kelompok dengan memberikan hak yang sama dan memenuhi kebutuhan setiap kelompok agar masyarakat dapat bersatu. Dengan mempertimbangkan semua hal yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa politik identitas pada dasarnya memanfaatkan persamaan identitas untuk meningkatkan status kelompok yang mengalami rasa ketidakadilan.

Di Indonesia, politik identitas memiliki dua pola yakni satu positif, dan satu negatif, atau bahkan destruktif. Kelompok kedua terlihat pada upaya mayoritas untuk mendominasi kelompok minoritas dengan menyingkirkan atau bahkan memberantas mereka (Kiftiyah, 2019). Prinsipnya, satu kelompok akan mendominasi kelompok lain. Kelompok pertama akan diberi kepercayaan dan diunggulkan, bahkan kadang-kadang mereka menyanjung-nyanjungnya. Namun, kelompok minoritas lainnya akan

dipandang rendah, dipinggirkan, atau bahkan dilecehkan. Mayoritas akan dilihat sebagai pusat atau pilar, sedangkan minoritas hanya dipandang marjinal atau bahkan dianggap sebagai musuh. Seperti yang kita ketahui, pemilihan presiden tahun 2014 diwarnai oleh kekerasan politik yang berkaitan dengan agama, ideologi, dan etnik yang digunakan oleh beberapa aktor dan elit politik untuk menyerang lawan politik mereka. Setelah pemilihan presiden 2014, politik identitas terus digunakan hingga kontestasi di Pilkada DKI Jakarta. Mobilisasi melalui politik identitas diduga menjadi bagian dari kontestasi tersebut, terutama setelah massa aksi 212.

Dilihat dari konsep politik identitas yang menonjolkan perbedaan antar kelompok atau individu, tentu hal ini jika diterapkan pada masyarakat primordialis di dalam masyarakat yang plural dengan cara yang tidak tepat tentu dapat mengancam hilangnya nilai pluralisme suatu bangsa, terlebih lagi banyak masalah yang hanya berupa opini yang dapat memperkeruh suasana, meskipun belum ada dasar politik yang kuat untuk mengatasi masalah ini (Basri et al., 2022). Contoh nyata dari pluralisme yang tidak lagi ada, tetapi beberapa negara telah kehilangan pluralismenya karena politik identitas nasional. Namun, jika pluralisme suatu bangsa dibiarkan, itu akan berbahaya karena akan menimbulkan masalah lain seperti:

1. Hilangnya toleransi terhadap kelompok-kelompok tertentu, seperti rasisme yang tinggi terhadap para imigran Muslim di Amerika Serikat dan terus mengaitkan kejahatan yang ada dengan terorisme para imigran;
2. Dapat mengakibatkan kekerasan fisik atau non-fisik, seperti penindasan terhadap kelompok tertentu, seperti penindasan ras kulit putih terhadap ras kulit hitam di Amerika Serikat, penghinaan terhadap monyet Papua, dan sebagainya;
3. Karena kurangnya toleransi dapat menyebabkan perpecahan bangsa, seperti gerakan Papua Merdeka dan PKI Madiun, dan lain-lain;
4. Karena banyaknya pemberontakan dalam negeri, gerakan disintegrasi dapat menyebabkan negara hancur.

Dari bahaya kehilangan pluralisme karena politik identitas dapat menimbulkan bahaya lain karena pluralisme adalah dasar hidup berdampingan. Memang ada beberapa orang yang salah memahami pluralisme, tetapi pluralisme tetap diperlukan untuk sebuah bangsa agar orang dapat hidup bersama tanpa konflik karena perbedaan. Ini dicapai melalui pengakuan kebebasan beragama, berpikir, dan mendapatkan informasi. Dalam hal ini, pemikiran masyarakat yang lebih tua juga berpengaruh. Pemerintah harus berperan dalam meredam konflik yang ditimbulkan oleh politik identitas dengan menanamkan nilai-nilai nasionalis dalam jiwa rakyatnya, sehingga mereka dapat berbicara tentang masalah yang muncul saat terjadi konflik. Karena ada beberapa orang yang menggunakan politik identitas untuk memperjuangkan kelompok mereka untuk ketidakadilan, ini jelas tidak salah, tetapi ada juga beberapa orang yang hanya menggunakannya untuk kepentingan politisi itu sendiri.

2.3.4. *Mindful Communication*

Mindful communication adalah sebuah pendekatan untuk menyadari dan menerima ucapan di sini dan di saat ini. Ini merupakan pendekatan yang sistematis untuk mengembangkan kontrol dalam komunikasi sehari-hari berdasarkan kapasitas kita untuk berelaksasi, memperhatikan, menyadari, dan memperoleh insight dari komunikasi. *Mindful communication* bekerja dengan menilai dengan tepat tantangan atau ancaman komunikasi dari lingkungan sehingga dapat mengubah persepsi atas sisi negatif. *Mindful communication* berakar dari filosofi Buddha dan merupakan bentuk keterampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran dalam komunikasi dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini, sebuah cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri. *Mindful communication* adalah keterampilan diri dalam memfokuskan kesadaran pada suatu tujuan komunikasi, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai.

Mindful communication mencakup praktik kehadiran yang penuh perhatian dan mencakup ciri-ciri pendekatan yang tidak menghakimi terhadap pasien, tetap aktif hadir pada saat itu, dan mampu dengan cepat beradaptasi terhadap perubahan dalam interaksi dengan lingkungan. *Mindfulness* dengan komunikasi reflektif, asli, dan adaptif. Dalam komunikasi *mindful communication*, interaksi antara mereka yang terlibat dalam pertukaran komunikasi berfokus pada memperhatikan, merespons, dan memahami informasi. Ini adalah proses interaksional di mana informasi terus-menerus di bingkai ulang dan hadir pada waktu, sifat, dan konteks pengalaman membentuk pemahaman informasi (proses di mana orang memberi makna pada pengalaman) dan memungkinkan adanya kesadaran dalam komunikasi (Prince-Paul & Kelley, 2017).

Mindfulness berarti memperhatikan asumsi, kognisi, dan emosi internal seseorang, dan sekaligus menyelaraskan asumsi, kognisi, dan emosi orang lain. Juga melibatkan pembelajaran untuk melihat perilaku atau informasi yang disajikan dalam situasi sebagai sesuatu yang baru atau segar: melihat situasi dari beberapa sudut pandang atau perspektif; menghadiri ke konteks dan orang di mana kita melihat perilaku tersebut; dan menciptakan yang baru kategori yang melaluinya perilaku baru ini dapat dipahami (Frenkel, 2004).

2.3.5. Pemilihan Kepala Daerah dan Pemilihan Umum

Pemilihan umum diakui secara global sebuah arena untuk membentuk demokrasi perwakilan serta menggelar pergantian pemerintahan secara berkala. Pemilu merupakan sebuah arena yang mewadahi kompetisi (kontestasi) antar aktor politik untuk meraih kekuasaan; partisipasi politik rakyat untuk menentukan pilihan; liberalisasi hak-hak sipil dan politik warga negara. Demokrasi juga menggariskan bahwa pemilu adalah kesempatan bagi partai oposisi dan rakyat untuk menjalankan mekanisme *check and balances* terhadap partai yang berkuasa (*ruling party*) (Liando, 2016).

Partisipasi politik masyarakat pada Pemilihan Umum juga sangat menentukan arah dan kemajuan suatu bangsa. Kualitas partisipasi politik akan sangat ditentukan apakah semua masyarakat yang telah memenuhi wajib pilih dapat memberikan suaranya, apakah masyarakat diberikan akses atau kemudahan dalam memilih serta apakah masyarakat dapat memilih pemimpin yang benar-benar berkualitas yang didasarkan pada keyakinan dan kepercayaan pada calon yang di pilih. Permasalahan pemilu sesungguhnya bukan hanya sebatas karena proses teknisnya yang sering ditemui banyak pelanggaran tetapi permasalahan utamanya adalah hasil atau substansi dari pemilu masih jauh seperti yang diharapkan. Hasil akhir yang sesungguhnya diharapkan dari pemilu adalah melahirkan pemimpin yang ideal. Pemilu itu adalah alat rakyat untuk mencari anggota dan akhirnya memilih anggota lalu anggota itu didudukkan di dalam badan-badan perwakilan rakyat di Pusat maupun di Daerah. Ini berarti, secara hakiki, sebagai anggota, mereka yang terpilih itu bukan perwakilan rakyat. Karena yang menjadi perwakilan rakyat itu adalah badannya, yaitu DPR dan DPD (Kameo, 2021).

Sejumlah latar belakang yang menyemangati munculnya Pemilukada sebagai sebuah wujud demokrasi tersebut, penulis memahami, bahwa latar belakang pertama pada dasarnya latar demokratis. Pemilukada sebelumnya tidak dilakukan secara langsung dan demokratis, akan tetapi secara prosedural, kewenangannya berada di tangan anggota DPRD sebagai perwakilan. Dengan sistem seperti itu, sangat terbuka peluang terjadinya penyimpangan politik, misalnya terjadi praktik politik uang, KKN, dan sebagainya. Latar belakang kedua, hemat penulis, merupakan latar transparansi. Artinya bakal kepala daerah yang dipilih, adalah orang yang sudah diketahui dan diyakini tentang sifat dan karakternya secara jelas. Latar belakang ketiga, merupakan latar politis yang berasal dari anggota DPRD, terutama yang berkaitan dengan penyampaian Laporan Pertanggungjawaban dari kepala daerah yang dijadikan momen penting kalangan DPRD untuk menekan kepala daerah (Hamzah, 2013).

2.3.6. Politik Identitas dalam Pemilu dan Pilkada

Proses Pilkada DKI 2017 menunjukkan bagaimana politik identitas sering menyebabkan masalah suku, agama, dan ras. Peran suku, agama, dan ras begitu kuat sehingga memberikan tekanan psikologis pada masyarakat pemilih. Tidak jelas apakah proses politik seperti ini akan mempercepat demokratisasi di Indonesia. Dengan fenomena diatas, maka tidak dapat dipungkiri hal lain yang juga perlu dicermati yaitu masalah mikro politik yang relasi-relasi penguasaan dalam praktek kehidupan sehari-hari mengaku sebagai rezim kebenaran yang dikelola secara terstruktur dan diikuti sertakan dengan membangkitkan emosi masyarakat sehingga timbul marginalisasi sampai muncul label yang lain seperti halnya perbedaan gender, agama, etnis dan lain-lain (Nasrudin, 2019).

Banyak pihak berpendapat bahwa kontestasi Pilkada DKI Jakarta sarat dengan politik identitas untuk memobilisasi pemilih, terutama setelah gerakan massa aksi 212. Banyak orang khawatir tentang potensi penggunaan politik identitas dalam pemilu 2019 mendatang. Kekhawatiran tersebut beralasan karena kompetisi politik dan persaingan yang ketat antara kedua calon, serta peningkatan tahunan penggunaan sosial media. Meskipun demikian, kekhawatiran tentang penggunaan politik identitas dalam Pemilu 2019 sepertinya tidak sebesar yang terjadi di DKI Jakarta (Fernandes, 2019). Tujuan dari Aksi 212, yang dilakukan pada Jumat 2 Desember 2016 oleh ribuan orang di halaman Monumen Nasional di Jakarta, adalah untuk "menyingkirkan" calon gubernur petahana DKI Jakarta, Basuki Tjahaja Purnama, atau Ahok, dari peta politik ibukota. Fernandes lebih lanjut menerangkan bahwa politik identitas tidak efektif sebab pada waktu bersamaan dilaksanakan secara serentak antara pemilu legislatif dengan pemilu presiden. Mengakibatkan terbelahnya isu tersebut yang membuat politik identitas tidak bekerja. Berikut adalah tabel migrasi suara pemilih dari pemilu 2014 dan pilihan pada survei yang dilakukan CSIS tahun 2017.

Tabel 2. 2 Migrasi Suara Pemilih dari Pemilu pada Survei 2017

Karakteristik Partai	Nasionalis	Agama	Lainnya	TT/TJ	Total
Partai berbasis nasionalisme	91,4%	2,3%	1,1%	5,2%	100,0%
Partai berbasis agama	17,1%	75,7%	2,9%	4,3%	100,0%
Tidak/belum memilih	49,0%	10,2%	17,3%	23,5%	100,0%
TT/TJ	27,3%	12,1%	3,0%	57,6%	100,0%

Sumber: Survei CSIS tahun 2017

Pemilih yang memilih partai berbasis agama pada pemilu sebelumnya cenderung kembali memilih partai tersebut dalam pemilu berikutnya. Itu juga berlaku untuk preferensi pemilih nasionalis. Artinya, masalah agama hanya efektif bagi pemilih yang berpartisipasi dalam partai-partai yang berbasis agama. Sementara partai berbasis nasional memiliki lebih banyak dukungan daripada partai agama. Sebagai hasil dari survei CSIS yang dilakukan pada tahun 2017, sebesar 91.4% pemilih yang menyatakan bahwa mereka akan memilih partai nasionalis pada pemilu 2014 pada tahun sebelumnya masih memilih partai nasionalis pada saat survei dilakukan pada Agustus 2017.

Bahkan sejauh ini, keberhasilan penerapan politik identitas di DKI pada Pilkada 2017, membawa model tiruan bagi beberapa daerah untuk menggunakan politik identitas sebagai pondasi utama bagi setiap peserta guna memenangkan pertarungan politik formal dan informal. Seharusnya partai yang menjadi wadah utama dan representasi untuk proses konsolidasi dan komunikasi kini tidak lagi difungsikan. Upaya penanganan politik identitas destruktif tidak hanya dilakukan oleh penyelenggara Pemilu. Menurut Bahtiar dalam (Hutapea et al., 2023) strategi yang perlu dilakukan seperti melalui upaya pendidikan politik yang menasar kepada seluruh lapisan elemen masyarakat. Melalui pendidikan politik diharapkan mampu meredusir adanya dampak dari praktik politik identitas destruktif yang terjadi pada kancah Pemilu maupun Pilkada.

Salah satu tantangan utama bangsa kita adalah timbulnya fanatisme suku, agama, dan ras serta kurang penghargaan terhadap kebhinekaan yang

menjadi cermin kemajemukan bangsa. Tantangan muncul setiap kontestasi politik nasional yang dijadikan kampanye. Pada Pemilu 2014 dan 2019 permasalahan SARA begitu dieksploitasi oleh para tokoh politik. Timbul efek dari strategi ini kemudian diperkuat dengan politik identitas yang disebarkan dengan begitu cepat melalui sosial media. Politik identitas sebagai bagian dari strategi berkampanye dalam Pemilu yang mempertaruhkan demokrasi negara (Kiftiyah, 2019). Kemunculan politik identitas ini seolah menjadi sebuah keniscayaan dan konsekuensi logis terhadap paham demokrasi. Lebih lanjut Kiftiyah menjelaskan upaya yang harus dilakukan dengan rekonsiliasi yang diawali oleh para kontestan politik, masyarakat dan tokoh agama yang juga sama pentingnya. Sebab mereka mempunyai peran besar dalam mempengaruhi dan membentuk pola pikir masyarakat.

Politik identitas yang kontroversi sebenarnya berawal dari pemahaman konsep dan menempatkan konteks. Konteks dimaksudkan sebagai cakupan konteks ruang, waktu dan kondisi latar. Namun konsep politik identitas tidak dapat dipisahkan dengan konteksnya. Jika melupakan konteks dan konsep maka sama halnya menciptakan pemahaman baru yang salah terhadap konsep tersebut (Perdana & Muslih, 2024). Bidang ilmu sosial dan humaniora, memaknai politik identitas sebagai sebuah kendaraan yang membawa aspirasi, tuntutan kepentingan politik dan ideologi politik.

Keterlibatan generasi Z sebagian besar adalah pemilih pemula yang mungkin mempunyai pandangan yang berbeda dalam politik. Jumlah yang besar dan cukup potensial bagi generasi ini dalam meraup suara dan mengamankan posisi strategis yang akan dicapai kandidat pemilu atau pilkada. Generasi Z adalah generasi yang sudah melek akan internet, teknologi informasi, dan media sosial. Hal itu sangat membantu mereka mencari informasi tentang pemilihan umum. Informasi yang tersedia di internet tentang pemilu sendiri beragam, dan meskipun beberapa dapat meningkatkan pemahaman tentang politik, beberapa diciptakan untuk menguntungkan suatu pihak tertentu. Partai politik di Indonesia saat ini

membuat para pemimpin bergabung dengan aktor politik lokal untuk menyebabkan masalah politik sebagai bahan keperluan untuk menuju pemilu. Peran partai politik sendiri terbatas pada sosok pemimpinnya, yang tidak memiliki hubungan yang kuat dengan masyarakat dengan identitas tertentu. Karena itu, politisasi identitas merasa diperhatikan karena adanya wadah untuk pemilu.

Politik identitas dapat ditelusuri pertama kali sejak berlakunya Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah yang menyatakan bahwa masyarakat di daerah dapat memilih pemimpin secara langsung (Lestari, 2019). Terbentuknya identitas tersebut didasarkan pada kesadaran dan naluri kolektif akibat munculnya sentimen berdasarkan pada kesamaan yang dimiliki simpatisan dengan kandidat yang didukung (Ukhra et al., 2021). Pemilihan gubernur Maluku Utara tahun 2013 tersirat politik identitas etnis yang merupakan realitas politik yang secara sadar dikonstruksi para aktor (Salim, 2015). Selain itu, proses reproduksi politik identitas etnis yang berlaku dalam pemilihan kepala daerah Maluku Utara menjadi kekuatan politik yang paling dominan. Dengan demikian, peran aktor informal di luar struktur partai politik dan birokrasi telah berubah menjadi alat politik alternatif yang membantu mereka bertahan hidup dan memiliki keberanian untuk mendukung kandidat yang bersaing dalam pemilihan langsung. Isu-isu politik identitas muncul pada setiap masa pemilihan pemimpin baru. Pemilihan umum kepala daerah serentak tahun 2020 yang dilaksanakan lebih awal agar pemerintahan lebih optimal. Adanya pencalonan dari entitas familisme dalam rangkaian pemilihan umum menunjukkan politik kedinastian. Perhelatan pilkada Kalimantan Tengah dan Medan tidak luput dari isu politik identitas. Hubungan dengan elit politik, identitas agama, kampanye hitam, hoax, dan ujaran kebencian adalah pola isu yang paling sering muncul dengan berbagai strategi. Sampai saat ini, masalah identitas politik dan dinasti politik masih menjadi masalah utama dalam setiap pergelaran politik di negara ini.

Baik dalam pemilu maupun pilkada, figur kandidat dapat berfungsi sebagai identitas institusi politik yang dapat ditawarkan kepada pemilih. Pilkada Bengkulu yang diadakan secara langsung pada 9 Desember 2015 masih diwarnai oleh politik identitas kesukuan. Ini terutama berlaku untuk kandidat gubernur dan wakil gubernur yang muncul dan maju, yang sebagian besar adalah pemimpin saat ini di kabupaten, kota, dan provinsi Bengkulu (Hemay & Munandar, 2016). Mereka diminta untuk menilai, mempertimbangkan, dan memilih kandidat mana yang akan mendapatkan dukungan politik mereka, dengan alasan yang jelas, baik karena kualitas kandidat maupun faktor lainnya.

Kesamaan ras dan identitas budaya memperkuat identitas politik yang menjadi tanda pembeda antara identitas biologis dan kebudayaan semata. Kondisi sosial masyarakat lokal berhubungan yang dipengaruhi sistem primordial etnis menjadi nilai dalam politik dan birokrasi pemerintahan. Fenomena terjadi dalam pilkada Sulawesi Selatan 2013 dengan kampanye hitam dengan menggunakan frasa kesukuan tertentu (Idham & Amin Pranowo, 2020). Politik identitas tidak dapat sepenuhnya dihilangkan dalam sistem demokrasi dengan kondisi beragamnya kebudayaan. Politik identitas berdampak langsung dengan kondisi politik Indonesia yang masih labil. Sikap dan pandangan masyarakat pemilih bukan dengan pertimbangan rasional, melainkan karena identitas.

Dalam komunikasi politik, kampanye adalah saat yang tepat untuk mempengaruhi pemilih karena tim yang berhasil mendorong masyarakat untuk memilih kandidat calon kepala daerah (Dhani, 2019). Komunikator politik dalam sebuah kampanye tidak hanya mewakili pasangan calon, tetapi juga orang lain yang memiliki tujuan, keinginan, dan kepentingan yang sama. Tujuan komunikasi politik adalah untuk membuat orang lain berperilaku dengan cara yang mungkin tidak dilakukan oleh orang yang lebih bijak. Komunikator politik dapat menyampaikan pesan dalam kampanye kepada pemilih dengan tujuan yang sesuai dengan kepentingan mereka sendiri. Akhir-akhir ini, metode konvensional untuk kampanye

politik mulai dianggap tidak efisien dan hampa. Saat ini, pesan politik telah beralih ke ruang maya yang lebih besar dan terbuka. Saat ini, setiap orang memiliki pengaruh terhadap orang lain melalui media online. Hal ini dapat terjadi karena tulisan yang ditulis atau dibagikan melalui media online. Hal ini dianggap sebagai kelebihan dari media online, yang dianggap sebagai sarana pertukaran informasi dan ide yang efektif dan cepat. Webstyle, videostyle, dan newstyle telah menjadi fenomena baru dalam kampanye politik global saat ini. Politisi laki-laki dan perempuan bahkan menggunakan medium-medium ini dengan cara mereka sendiri, bahkan dengan bias gender (Subiakto & Rachmah Ida, 2017). Ini karena masing-masing politisi laki-laki dan perempuan masih menggunakan stereotype dalam membuat materi kampanye politik dan membuat tampilan fisik di web mereka sendiri. Konsep baru yang mulai diakui manfaatnya untuk membangun hubungan antara politisi dan warga negara.

Dalam praktik politik sehari-hari, ada kontras yang jelas antara prinsip-prinsip Pancasila yang mengutamakan keadilan, persatuan, dan kemanusiaan dengan kenyataan politik di Indonesia, yang seringkali dipengaruhi oleh persaingan kekuasaan, korupsi, dan konflik kepentingan politik (Ghofur et al., 2022). Proses perubahan yang terus terjadi dalam politik Indonesia berdampak besar pada penerapan prinsip-prinsip Pancasila dalam praktik politik sehari-hari. Perubahan ini mencakup perubahan sosial yang terjadi di masyarakat serta berbagai kepentingan politik yang harus dipenuhi oleh pemerintah.

Setiap kali pertarungan politik terjadi, munculnya identitas politik menunjukkan bahwa masyarakat belum berubah menjadi masyarakat demokratis dan demokrasi yang terarah belum muncul. Keanekaragaman masyarakat Indonesia, peran media sebagai aktor politik, bisnis konsultan dan buzzer, tingkat pendidikan yang rendah, kesadaran bela negara yang rendah, dan penegakan hukum yang lemah adalah beberapa faktor pendorong politik identitas. Politik identitas terus digunakan dalam kontestasi pemilu karena dianggap sebagai jalan pintas untuk mendapatkan

suara secara murah dan meriah, didukung oleh kemampuan media sosial untuk menyebarkan informasi dengan cepat (I Putu Sastra Wingarta et al., 2021). Para pihak berkepentingan menganggap media sosial sebagai sarana strategis untuk menyebarkan informasi yang tidak selalu benar dan akurat, bahkan sering menggabungkan fakta dan opini (*post truth*).

Identitas kini menjadi bagian dari politik persahabatan, yang tidak lagi berfokus pada kepentingan pribadi sektoral, kelompok, atau partikularistik (Oktaviarani & Maulia, 2024). Ada kemungkinan bahwa pada akhirnya, kecurigaan akan muncul tentang penyebaran virus politik identitas sebagai strategi global untuk menghalangi kekuatan-kekuatan yang dianggap membahayakan kelangsungan dominasi mereka di bidang sosial, politik, dan ekonomi. Pemilu langsung dan sistem multipartai dapat menyebabkan anarki sosial dan bahkan anarki nasional. Disisi lain, mereka dapat merusak hak kebebasan politik. Kita telah terlibat dalam praktik demokrasi liberal (juga dikenal sebagai liberalisasi politik) hampir tanpa batas, dan kita bahkan tidak memiliki tujuan yang jelas untuk itu. Logika politik berpikir tentang jati diri juga secara sempit dibenarkan tanpa mempertimbangkan rasa tepo seliro (memahami) yang dimiliki oleh para pendiri bangsa saat mereka bekerja dan berjuang untuk membuat, menyetujui, dan menerima Pancasila sebagai ideologi resmi.

2.4. *Mindfulness*

Mindfulness menurut Stanley et al. (Afandi, 2009) merupakan kombinasi kesadaran terhadap peristiwa terkini, baik internal maupun eksternal. Menekankan pada kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa mempertimbangkan hasil atau tujuan mereka. Pendapat ini didukung oleh pandangan Greenberg (Afandi, 2009) bahwa *mindfulness* adalah fokus pada peristiwa saat ini. Berarti memberikan perhatian pada semua peristiwa yang terjadi di sini dan sekarang. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan kesadaran penuh perhatian terhadap saat ini tanpa menghakimi atau menolak pengalaman yang ada. Pada berbagai kelompok orang, latihan kesadaran diri telah terbukti mengurangi kecemasan,

depresi, dan stres. Hal ini dapat membantu Gen Z mengatasi stres dan tekanan serta meningkatkan kesejahteraan mental.

Konsep *mindfulness* yang didefinisikan sebagai kesadaran yang penuh perhatian dan tidak menghakimi terhadap pengalaman saat ini berasal dari tradisi meditasi Buddha dan kemudian digunakan dalam berbagai konteks yang tidak terkait dengan kepercayaan agama (Bukhori et al., 2023). Artinya bahwa praktik ini mempunyai titik konsisten untuk tidak terpaku bahwa ini adalah ajaran agama Buddha. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa telah memahami hakikat dari *mindfulness*. Fokus pada pengalaman saat ini, yang mencakup perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh, tanpa terjebak dalam pertimbangan atau pemikiran tentang masa lalu atau masa depan, dikenal sebagai praktik *mindfulness*. Melalui pengelolaan perasaan yang baik, kesadaran diri adalah alternatif untuk menjaga kesehatan mental dan pikiran.

Mindfulness diperkirakan memiliki efek luas pada fungsi dan perilaku manusia dan, dengan mengacu pada literatur penelitian yang berkembang pesat yang menggunakan beberapa metodologi yang berbeda, mencoba untuk menunjukkan pengaruh *mindfulness* terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan, kesehatan fisik, pengaturan diri, dan perilaku antar pribadi (Brown et al., 2007). Hal ini menunjukkan bahwa sifat *mindfulness* adalah praktik yang aplikatif atau mudah untuk digunakan sebagai pendekatan guna mencapai batin yang tenang dan damai setiap saat.

Mindfulness adalah semangat untuk mengamati tubuh, indera, pikiran, dan objek mental sehingga dapat menyadari sepenuhnya apa yang sedang dikerjakan (Burmansah et al., 2019). *Mindfulness* memungkinkan untuk mengontrol perilaku, menyadari perasaan, dan memahami keadaan lingkungan sekitar sehingga berkomunikasi lebih terkontrol (Ramadhan & Hasanat, 2016). *Mindfulness* mampu menentukan kondisi komunikasi organisasi karena mampu mengurangi kelelahan emosional dan meningkatkan keterbukaan untuk ide-ide baru dan empati yang lebih baik. Secara sederhana, menerapkan *mindfulness* dalam komunikasi organisasi adalah dengan mengendalikan

pikiran berfokus pada apa yang sedang dilakukan atau dikomunikasikan (Yudhawati & Priono, 2023).

Selama tiga dekade terakhir, para ilmuwan psikologi telah melakukan banyak penelitian tentang *mindfulness* dan *mindfulness interventions*. Namun, penelitian ini hanyalah sebagian kecil dari karya ilmiah yang berkaitan dengan tradisi kesarjanaan tentang *mindfulness interventions* dalam banyak tradisi Buddha. Oleh karena itu, penelitian psikologis tentang *mindfulness* dan *mindfulness interventions* tidak terbatas pada agama Buddha atau praktik prakaryanya. Pertama, sebagian besar *mindfulness interventions* yang dibahas dalam literatur ilmiah saat ini bersifat sekuler; kedua, *mindfulness* adalah fitur dasar dari menjadi manusia, bukan menjadi seorang Buddhis (J. Creswell, 2017). Sejalan dengan pendapat (Arendt et al., 2019) menyatakan *mindfulness* sebagai pengamatan tanpa penilaian terhadap aliran terus-menerus yang muncul dari rangsangan internal dan eksternal. Pada titik ini, penting untuk menekankan bahwa *mindfulness* tanpa penilaian tidak berarti bahwa orang yang *mindfulness* tidak melakukan penilaian sama sekali. Ini lebih berkaitan dengan kemampuan untuk berkonsentrasi pada pengalaman saat ini tanpa terbawa oleh reaksi langsung sendiri.

Dalam beberapa tahun terakhir, *mindfulness* telah meningkat pesat di media dan literatur psikoterapi (Davis & Hayes, 2012). Praktik ini, yang awalnya didirikan sekitar 2.600 tahun yang lalu dari konsep Buddha yang sebagian besar tidak diketahui, telah berkembang menjadi konsep psikoterapi yang paling populer saat ini. Para pendukung *mindfulness* percaya bahwa menjadi lebih *mindful* akan bermanfaat bagi hampir setiap pasien dan terapis. Pengendalian diri, objektivitas, toleransi terhadap perasaan, fleksibilitas yang meningkat, ketenangan, konsentrasi yang lebih baik, kejernihan mental, kecerdasan emosional, dan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain dan diri sendiri dengan cara yang baik, penerimaan, dan belas kasihan adalah beberapa manfaat yang diharapkan. Para peneliti berpendapat bahwa meditasi kesadaran meningkatkan kesadaran metakognitif, mengurangi perenungan dengan melepaskan diri dari aktivitas kognitif terus-menerus dan

meningkatkan kemampuan perhatian melalui peningkatan daya ingat. Peningkatan kognitif ini membantu membangun strategi pengaturan emosi yang baik. Lebih khusus lagi, penelitian tentang kesadaran telah mengidentifikasi manfaat-manfaat berikut:

1. Pengurangan perenungan
2. Pengurangan stres
3. Meningkatkan memori kerja
4. Fokus
5. Mengurangi reaksi emosional
6. Lebih banyak fleksibilitas kognitif
7. Kepuasan hubungan

Mindfulness telah terbukti meningkatkan wawasan diri, moralitas, intuisi, dan modulasi rasa takut, semua fungsi yang terkait dengan area lobus prefrontal tengah otak. Bukti juga menunjukkan bahwa meditasi perhatian penuh memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk peningkatan fungsi kekebalan tubuh (Davidson, 2003). Praktik meditasi *mindfulness* juga tampaknya meningkatkan kecepatan pemrosesan informasi. Selain itu, tampaknya mengurangi jumlah upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan tugas, dan mengurangi munculnya pikiran yang tidak terkait dengan tugas yang sedang dikerjakan.

Bentuk aplikatif *mindfulness* dapat ditemukan dalam studi komunikasi budaya atau etnis. (Rahardjo, 2004) berpendapat bahwa *mindfulness* dapat menciptakan situasi komunikasi yang baik terlihat dari tingkat kompetensi komunikasi tiap orang yang tinggi antar etnis. Kemampuan komunikasi ini berupa integrasi komponen motivasi, pengetahuan, dan kecakapan sehingga bisa berkomunikasi secara baik dan layak serta memuaskan dan efektif. Lingkungan sekitar sangat mendukung dan berkontribusi bagi munculnya penghargaan akan perbedaan budaya dengan masing-masing orang dalam etnis saling mengenal masing-masing kebudayaan secara baik. Pengaruh paradoks dalam satu lingkungan terjadi akibat adanya kesamaan status sosial dan ekonomi. Menurut psikologi komunikasi situasi ini adalah menunjukkan

bahwa tingkat kecemasan komunikasi antar etnis berada pada titik rendah. Artinya hubungan sosial diantara kedua etnis terjadi secara spontan dan efektif.

Germer (2004) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan cara yang sangat sederhana untuk berhubungan dengan pengalaman, telah digunakan sejak lama untuk mengurangi rasa sakit dari masalah hidup, terutama yang tampaknya ditimbulkan oleh diri sendiri. *Mindfulness* adalah kemampuan yang memungkinkan kita untuk kurang reaktif terhadap apa yang terjadi saat ini. Ini adalah cara berhubungan dengan semua pengalaman, baik netral maupun positif, sehingga penderitaan kita berkurang dan kita lebih baik secara keseluruhan. Menjadi sadar berarti bangun dan menyadari apa yang terjadi sekarang. *Mindfulness* juga melibatkan mengingat, tetapi tidak terbatas pada kenangan. Ini melibatkan mengingat cara sepenuh hati dan terbuka mengarahkan kembali perhatian dan kesadaran pada pengalaman saat ini. Ini memerlukan tekad yang kuat untuk melepaskan diri dari lamunan dan menikmati waktu itu sepenuhnya. *Mindfulness* dapat diartikan sebagai hal-hal seperti teoritis *mindfulness*, praktik untuk meningkatkan kesadaran seperti meditasi, atau proses psikologis menjadi berhati-hati. Kesadaran dari momen ke momen adalah definisi utama dari *mindfulness*.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, *mindfulness* adalah proses di mana seseorang secara sadar mengelola *anxiety* dan *uncertainty* terhadap orang lain dalam situasi komunikasi (Griffin et al., 2019, p. 431). Apakah seseorang sadar atau tidak sadar dalam mengelola *anxiety* dan *uncertainty* tersebut sangat penting untuk komunikasi yang efektif. Penggunaan kategori-kategori yang terlalu luas (*broad categories*) adalah salah satu kondisi yang membuat seseorang tidak peduli dalam berkomunikasi. Kategorisasi ini ditujukan kepada orang yang dihadapi saat berkomunikasi. Faktor fisik seperti gender, ras, latar belakang etnis atau budaya, sikap, dan gaya hidup biasanya menjadi dasar kategorisasi. Untuk menjadi *mindful* dalam berkomunikasi, seseorang harus dapat mengakui bahwa ada beragam atau lebih dari satu perspektif untuk menciptakan dan menginterpretasikan pesan dalam suatu situasi komunikasi, orang yang tidak *mindful* cenderung sulit untuk mengakui

perspektif tersebut (Mas'udah, 2014). Jika seseorang memiliki pola pikir yang sempit dalam berkomunikasi, mereka tidak dapat berperilaku sesuai dengan situasi yang sedang mereka hadapi.

Penelitian Rabasco et al. (2024) menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat keparahan ide bunuh diri dalam kelompok tertentu untuk kondisi *Mind-Rest*. Pada tahun 2021, bunuh diri merupakan penyebab kematian ke-9 bagi orang berusia 10-64 tahun, dengan angka meningkat 36% antara tahun 2000 dan 2021. Secara teknis intervensi *mindfulness*, yang berlangsung selama dua minggu, melibatkan penyelesaian empat belas latihan *mindfulness audio* terpandu, dengan tautan ke latihan hari itu yang dikirim melalui pesan teks setiap pagi pukul tujuh pagi. Peserta memiliki waktu dua belas jam untuk menyelesaikan rekaman harian, yang berasal dari berbagai intervensi *mindfulness*. Dalam hal ini telah melibatkan praktik *mindfulness* sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang penting. Penelitian (Stinson et al., 2024) menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dasar dapat membantu orang yang fungsi hariannya terbatas karena mereka dapat menghindari peristiwa evaluasi sosial yang menakutkan dan menghadapi tugas kinerja sosial yang membantu mereka memenuhi tanggung jawab pendidikan atau pekerjaan. Individu yang mempunyai kecemasan sosial begitu besar dibandingkan kesadarannya, mereka cenderung memilih untuk tetap diam dengan sedikit daya kerja. Sebaliknya, individu dengan kesadaran yang tinggi dapat meningkatkan kinerja dalam kehidupan sehari-hari.

Mindfulness berarti memperhatikan setiap perubahan dalam pikiran, perasaan, dan sensasi dengan memperhatikan apa yang terjadi saat ini tanpa menghakimi. *Mindfulness* berbeda dengan teknik relaksasi karena berfokus pada penerimaan dan tidak mengubah apa yang terjadi di dalam diri kita saat ini. Latihan *mindfulness* dapat dipraktekkan melalui berbagai macam media seiring dengan perkembangan teknologi. Penelitian (Cawley & Tejeiro, 2024) menunjukkan bahwa VR (*virtual reality*) menjadi media dalam latihan *mindfulness* dalam kehidupan modern. Satu-satunya intervensi yang secara signifikan meningkatkan kesejahteraan adalah *mindfulness virtual reality* (VR). VR

secara signifikan mengurangi stres, dengan VR menghasilkan penurunan detak jantung terbesar, meskipun ini tidak signifikan secara statistik jika dibandingkan dengan kondisi awal. Ketiga kondisi tersebut dianggap sangat menarik, dengan skor tertinggi terkait dengan *mindfulness* VR dan skor terendah terkait dengan *mindfulness* audio. Hasil studi menunjukkan bahwa, pada orang yang berisiko tinggi mengalami stres, satu sesi singkat *mindfulness* VR dapat memiliki efek positif jangka pendek yang lebih besar daripada efek mewarnai dan audio *mindfulness*. Ini menunjukkan harapan yang menjanjikan untuk layanan kesehatan mental di perguruan tinggi, penelitian di masa depan diperlukan untuk mengeksplorasi manfaat jangka panjang dan kemanjuran relatif dari intervensi *mindfulness* VR.

Durasi selama melakukan *mindfulness* juga mempengaruhi tingkat perhatian penuh seseorang. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa durasi optimal dari satu sesi meditasi dapat bervariasi sesuai dengan tingkat perhatian penuh seseorang (Palmer et al., 2023). Analisis moderasi menunjukkan bahwa bermeditasi selama 20 menit dengan 10 menit) memprediksi penurunan yang lebih besar dalam kondisi kecemasan di antara individu dengan kesadaran yang relatif lebih tinggi. Ada beberapa kemungkinan interpretasi untuk temuan ini, termasuk kemungkinan bahwa individu yang lebih tinggi dalam trait *mindfulness* dapat memperoleh manfaat lebih banyak dari periode latihan yang lebih lama dibandingkan dengan mereka yang memiliki sifat *mindfulness* yang rendah. Dengan kata lain, mungkin bermanfaat untuk menyesuaikan durasi sesi meditasi yang diberikan sesuai dengan tingkat perhatian penuh seseorang, dengan cara yang sama seperti seseorang dapat menyesuaikan durasi latihan dengan tingkat kebugaran fisik seseorang.

Mindfulness ditandai dengan kesadaran penuh akan emosi seseorang dan perubahan internal dan eksternal pada saat ini, sambil mempertahankan fokus yang tidak menghakimi mereka. Latihan ini meningkatkan perhatian dan kesadaran pada saat ini, sehingga memungkinkan seseorang menjadi lebih selaras dengan dunia batin, emosi, dan perasaannya. *Mindfulness*, sebagai kualitas internal, dapat meningkatkan fleksibilitas dan meningkatkan kapasitas

pikiran untuk menerima tantangan. Individu yang mengalami gejala OCD seringkali menunjukkan berkurangnya perhatian pada kondisi internal dan eksternal pada saat ini (Ahmadi et al., 2024). Dengan mengembangkan kesadaran, mereka dapat belajar untuk menerima kondisi dan emosi mereka tanpa menghakimi atau menyalahkan diri sendiri. Terapi berbasis *mindfulness* dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah terapi seni berbasis *mindfulness*. Dalam intervensi ini, pendekatan pengurangan stres berbasis kesadaran dan terapi seni diintegrasikan, yang melibatkan latihan kesadaran, fokus pada pernapasan, menggunakan meditasi kesadaran, dan menggunakan kreativitas artistik dan ekspresi non-verbal yang kreatif.

Fungsi utama dalam pendekatan *mindfulness* yaitu manajemen stres akibat interaksi dan pola komunikasi lingkungan sekitar. *Mindfulness* dianggap dapat memberikan ruang untuk berpikir dan merupakan landasan untuk *mental agility*, *resilience*, dan *self-awareness* (Sumbaga, 2022). Oleh karena itu, menjadi *mindful* dapat membantu mengurangi kelelahan emosional dan membuat lebih terbuka untuk empati yang lebih baik dan ide-ide baru. Secara sederhana, mengendalikan pikiran dan berkonsentrasi pada apa yang sedang dilakukan adalah cara terbaik untuk menerapkan kesadaran diri di tempat kerja. Ilustrasi sederhana ini yang dapat diterapkan baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Untuk melakukannya, kita harus duduk dan fokus pada apa yang terjadi di sekitar kita sambil memperhatikan bagaimana nafas kita masuk dan keluar tanpa memperhatikan apa pun. Dengan berlatih memperhatikan dan berkonsentrasi pada napas kita, kita dapat belajar menghilangkan gangguan yang dapat mengganggu proses berpikir kita.

Moertedjo (Fourianalistyawati, 2017) menyatakan bahwa dzikir adalah salah satu bentuk kondisi *mindfulness* dalam Islam, dimana orang dilatih untuk menyadari nafas keluar masuk dari tubuhnya saat mereka berdzikir. Kondisi ini merupakan hal penting dalam latihan *mindfulness*. Secara sadar, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* sangat dinamis dan universal. Banyak penelitian tentang *mindfulness* yang banyak berkembang di Indonesia yang menunjukkan bahwa pentingnya *mindfulness* guna mengatasi

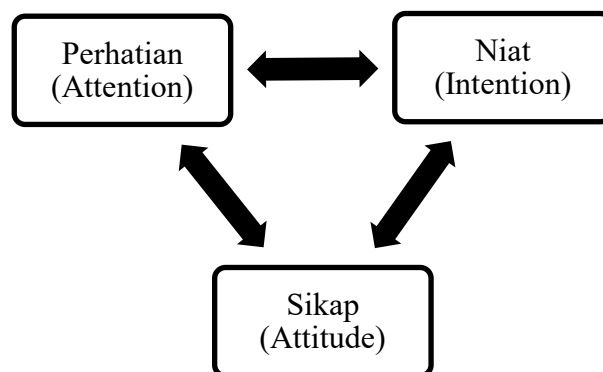
permasalahan. Kecemasan dan ketidakpastian dapat dikelola dengan baik secara *mindfulness* agar dapat menghasilkan komunikasi yang efektif (Diana & Lukman, 2018). Umumnya ketidakpastian muncul berupa ketidakpastian kognitif, yakni pemikiran akan masa lampau dan masa depan yang belum diketahui. Masalah atau tantangan yang tidak terduga mungkin muncul saat berinteraksi dengan orang yang berasal dari budaya yang berbeda. Penggunaan bahasa, prinsip, norma sosial, atau perilaku komunikasi yang berbeda dari budaya ke budaya dapat menjadi hambatan tersebut. Komunikasi yang didasarkan pada saling pengertian adalah syarat untuk hubungan yang baik (Kusuma et al., 2023). Dengan cara ini, pertukaran informasi atau makna dapat berjalan dengan lancar di budaya yang berbeda. *Mindfulness* mempunyai pengaruh terhadap komunikasi antar individu dalam perbedaan agama untuk menciptakan kerukunan (Widiyanto & Julianti, 2023).

Membangun kepuasan terhadap suatu hal dapat diperoleh dengan menerapkan *mindfulness*. Kepuasan pernikahan dapat dijadikan contoh penerapan pendekatan ini. Mereka yang memiliki sikap *mindfulness* yang tinggi akan lebih puas dengan pernikahan mereka. Begitu juga sebaliknya, apabila individu memiliki sikap *mindfulness* yang rendah maka kepuasan pernikahan yang dirasakan akan semakin rendah (Ariana & Pertiwi, 2024). Adanya perasaan saling mengerti, kebijaksanaan, kerjasama, dan kemampuan berkomunikasi dapat meningkatkan hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan ini. *Mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi, empati, kasih sayang, fleksibilitas, dan hubungan intrapersonal dan interpersonal, serta menurunkan stres, kecemasan, dan reaktivitas. *Mindfulness* dapat dipraktekkan secara formal, seperti dalam meditasi dan yoga, dan secara informal, seperti dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah langkah-langkah yang diikuti dalam praktik formal *mindfulness*:

1. Kesadaran pada pernapasan (*mindfulness of breathing*), yang berarti menyadari setiap nafas masuk dan keluar saat duduk dengan tenang. Dengan kesadaran ini, kita dapat memahami bahwa hidup tidak ada yang abadi dan selalu berubah.

2. Kesadaran pada sensasi (*mindfulness of sensation*), yaitu fokus pada sensasi fisik yang muncul dan hilang. Sensasi ini dapat berupa panas, dingin, hangat, kesemutan, kering, sakit, dan sebagainya.
3. Kesadaran pada sesuatu yang didengar (*mindfulness of hearing*), berarti menyadari berbagai suara yang muncul dan hilang sebagai tanggapan bahwa tidak ada sesuatu yang kekal. Karena suara itu hanyalah suara, tidak perlu menilai apakah itu baik atau buruk.
4. Kesadaran pikiran dan emosi (*mindfulness of thoughts and emotions*), berarti mengarahkan perhatian ke pikiran secara keseluruhan sebagai meditasi (pikiran dan emosi). Kesadaran ini membantu seseorang menyadari, mengamati, dan mengalami bagaimana pikiran dan emosi muncul, berkembang, dan hilang tanpa mempertimbangkannya sebagai entitas mental yang datang dan pergi.
5. Kesadaran yang tidak dipilih (*choiceless awareness*), adalah kesadaran yang berpusat pada situasi saat ini yang menjadi pusat perhatian. Hal ini memungkinkan seseorang untuk menyadari bahwa sesuatu dapat muncul dan pergi pada saat ini (F. P. Utami, 2022).

Dua kategori praktik kesadaran diri secara tidak resmi terdiri dari aktivitas fisik sederhana, seperti bernapas, makan, minum teh, dan berjalan. Tugas sederhana lainnya, seperti menyapu, mencuci piring, mengemudi, atau bermain musik instrumental, berbicara, dan mandi.



Gambar 2. 2 Tiga aksioma aspek *mindfulness* yang berkaitan

Tiga aksioma dalam praktik *mindfulness* menurut (Weaver & Swank, 2019)) yaitu perhatian (*attention*), niat (*intention*), dan sikap (*attitude*) akan saling

berhubungan dalam praktik kesadaran diri yang efektif. Misalnya, seseorang dapat mempraktikkan *mindfulness* dengan menarik nafas panjang dengan hitungan tertentu yang berfokus pada kondisi fisik dan emosi saat itu tanpa menilai apa pun. Dimensi perhatian dimaknai sebagai penyadaran akan aktivitas yang tidak baik dan tak bermanfaat. Aspek niat adalah proses individu dalam melupakan penyebab sederhana kegiatan yang tidak bermanfaat untuk kembali mengumpulkan niat yang positif. Pada aspek sikap merupakan proses memperhatikan sikap disertai dengan membangun kesadaran secara penuh tanpa menilai segala sesuatu berkaitan perasaan. Memunculkan aspek sikap ini disertai dengan nafas teratur dan tenang. Berbagai penelitian telah mencoba menerapkan praktik *mindfulness* sebagai cara untuk mengatasi masalah psikologis seperti gelisah, stres, kecemasan, dan depresi.

Melalui praktik *mindfulness*, setiap pengalaman yang sedang terjadi di sini dan sekarang diberikan perhatian penuh tanpa berusaha untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh, atau efek yang dihasilkan dari pengalaman tersebut (Yusainy et al., 2018). Walaupun terkesan kontra intuisi, upaya untuk tidak mengubah respons akibat pengalaman emosional ini pada gilirannya dapat mengurangi kebiasaan untuk merespons dengan cara reaktif. *Mindfulness* juga mempunyai lima komponen yang lebih spesifik yakni, mengamati (*observing*), menggambarkan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin, dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (Sardi et al., 2021). Memiliki perhatian dan kesadaran yang baik atau *mindful* yang muncul dari pikiran yang dilatih secara terus menerus melalui meditasi membuat individu memiliki sifat tidak menghakimi, sabar, cara pandang seorang pemula, percaya, tidak bersitegang, sikap menerima, dan tidak melekat, merelakan, adalah beberapa contoh sifat yang dapat bermanfaat bagi mereka yang menerapkan praktik *mindfulness*. Secara umum *mindfulness* merupakan praktik positif yang mampu mengurangi energi negatif yang timbul dalam diri akibat tekanan dan perubahan lingkungan sekitar. Banyak digunakan sebagai pendekatan dalam berbagai bidang kajian ilmu dan sangat fleksibel serta dapat diterima oleh pandangan masyarakat umum.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Paradigma Penelitian

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini yaitu konstruktivisme yang berarti bahwa untuk membangun konstruksi makna praktik politik identitas. Teori utama yang digunakan yakni teori sosiokultural. Paradigma merupakan perspektif riset yang digunakan peneliti yang berisi bagaimana cara pandang (*worldviews*) peneliti melihat realita, bagaimana mempelajari fenomena, cara-cara yang digunakan dalam penelitian dan cara-cara yang digunakan dalam menginterpretasikan temuan (Ridha, 2017). Dalam konteks desain penelitian, pemilihan paradigma penelitian menggambarkan pilihan suatu kepercayaan yang akan mendasari dan memberi pedoman seluruh proses penelitian. Paradigma penelitian menentukan masalah apa yang dituju dan tipe penjelasan apa yang dapat diterima.

Paradigma merupakan konstruksi manusia (*human construction*), yaitu gagasan yang merepresentasikan berbagai cara yang dilakukan peneliti untuk memahami “dunia” (realitas). Sebagai konstruksi manusia, paradigma tidak dipahami dalam lingkup benar atau salah. Paradigma adalah “cara melihat” (*way of looking*) realitas, sehingga perlu dimengerti dalam konteks kegunaannya. Melalui paradigma, peneliti bisa menentukan pijakan teori dan metoda penelitian yang digunakan. Paradigma ini memandang bahwa kenyataan itu hasil konstruksi atau bentukan dari manusia itu sendiri. Kenyataan itu bersifat ganda, dapat dibentuk, dan merupakan satu keutuhan. Kenyataan ada sebagai hasil bentukan dari kemampuan berpikir seseorang. Pengetahuan hasil bentukan manusia itu tidak bersifat tetap tetapi berkembang

terus. Penelitian kualitatif berlandaskan paradigma konstruktivisme yang berpandangan bahwa pengetahuan itu bukan hanya merupakan hasil pengalaman terhadap fakta, tetapi juga merupakan hasil konstruksi pemikiran subjek yang diteliti (Batubara, 2017).

Teori sosiokultural dirumuskan oleh Vygotsky yaitu seorang ahli dari Rusia yang meyakini bahwa perkembangan kognitif seseorang merupakan sebuah hasil dari interaksinya dengan lingkungannya dan masyarakat. Ia meyakini bahwa aspek sosial dan kultural seseorang membantu membentuk perkembangan kognitif seseorang. Teorinya dikenal sebagai teori sosiokultural atau teori konstruktif sosial (I. G. A. L. P. Utami, 2016). Tradisi Pemikiran Sosiokultural dalam komunikasi menurut Katherine Miller (Rahardjo, 2009) sebagai berikut:

1. Tatanan sosial sebagai pusat kajian dan melihat komunikasi sebagai perekat masyarakat.
2. Persoalan dan tantangannya diarahkan pada konflik, alienasi dan kegagalan untuk melakukan koordinasi.
3. Ilmuwan dalam tradisi ini menggunakan bahasa yang mencakup elemen-elemen seperti masyarakat, struktur, ritual, aturan dan kultur.
4. Ilmuwan tersebut meniadakan argumen-argumen yang mendukung kekuatan dan tanggung jawab individu, penyatuan diri atau pemisahan interaksi manusia dari struktur sosial.

Pendekatan sosiokultural terhadap teori komunikasi menunjukkan bahwa kita memahami makna, kebiasaan, peran, dan peraturan yang digunakan dalam komunikasi secara interaktif (Littlejohn & Foss, 2005). Teori-teori ini menyelidiki dunia di mana manusia berinteraksi satu sama lain, menjelaskan bahwa realitas dibentuk oleh proses interaksi dalam kelompok, komunitas, dan budaya. Littlejohn dan Foss menggambarkan tiga variasi dari tradisi sosiokultural ini diantaranya adalah interaksionisme simbolik, konstruksionisme, dan sosiolinguistik. Dibandingkan dengan karakteristik individu atau model mental, gagasan utama dalam tradisi ini berpusat pada jenis interaksi antara manusia. Interaksi adalah proses dan tempat di mana

makna, peran, peraturan, dan nilai budaya dilakukan. Tradisi ini tidak tertarik pada komunikasi tingkat individu, meskipun individu memproses informasi secara kognitif. Peneliti dari tradisi ini berusaha untuk memahami bagaimana manusia berkontribusi pada realitas kelompok sosial, organisasi, dan budaya mereka. Tentu saja, tradisi sosiokultural membentuk kategori yang digunakan orang dalam memproses informasi.

Teori-teori sosiokultural memberikan penjelasan dalam banyak konteks komunikasi. Secara umum, tradisi ini menjelaskan ide-ide berikut. Tradisi sosiokultural dengan varian teori dan ragam pandangan dan asumsinya menghasilkan banyak definisi komunikasi. Komunikasi dihubungkan dengan konteks budaya dan interaksi manusia secara umum. Dimana komunikasi adalah interaksi simbolik bukan sebuah proses transmisi (Nugroho, 2019). Littlejohn dan Foss (Littlejohn & Foss, 2005) menyatakan bahwa tradisi sosiokultural ini melihat beberapa hal yaitu yang pertama, adanya penciptaan realitas oleh kelompok sosial di mana proses informasi dipengaruhi oleh komunikasi yang tercipta secara sosial, atau interaksi sosial mempengaruhi relasi dari seseorang dalam suatu masyarakat atau kelompok. Kedua, teori-teori di tradisi ini cenderung tertarik pada bagaimana makna dibuat dalam interaksi sosial. Penekanannya jelas pada pembagian atau berbagi makna antara anggota masyarakat dan kelompok. Ketiga, identitas yang dibangun melalui interaksi, sekali lagi interaksi disini dimaknai secara ritual yaitu anggota kelompok berbagai makna tentang sesuatu dan dengan interaksi dalam sebuah komunitas maka terbentuk identitas dalam individu anggota komunitas. Keempat, komunikasi terbentuk oleh konteks tertentu, pada tradisi ini konsep konteks komunikasi dibeberkan dalam sebuah penjelasan eksplisit menjadi bagian dari premis-premis ataupun asumsi-asumsi yang diajukan. Kelima, penekanan pada simbol, ada makna yang berbeda dari simbol seiring perubahan konteks dari individu dalam masyarakat. Seiring dengan pergerakannya dari tempat satu ke tempat lain ataupun perubahan waktu, maka makna dari simbol berbeda. Dimana simbol bermakna dalam kerangka acuan yang aktual. Dari asumsi-asumsi yang dikemukakan, implikasi yang dihasilkan dari paradigma ini adalah sebuah definisi tentang komunikasi. Berkenan dengan ini perlu diketahui ada

raturan definisi komunikasi yang menggunakan atau berbasis pada paradigma sosiokultural ini. Dan setiap definisi masing masing memiliki acuan.

3.2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan landasan teori Konvergensi Simbolik (*Symbolic Convergence Theory*) dan pendekatan *critical incident* sebagai kerangka analisis interpretatif. Teori Konvergensi Simbolik yang diperkenalkan oleh Ernest G. Bormann (1985) digunakan untuk memahami bagaimana makna-makna sosial, simbolik, dan naratif terbentuk melalui interaksi komunikatif dalam kelompok sosial, serta bagaimana makna tersebut mengalami pergeseran dari waktu ke waktu. Dalam konteks penelitian ini, teori tersebut menjadi dasar untuk menelaah bagaimana praktisi *mindfulness* membentuk, membagi, dan memaknai simbol-simbol politik identitas melalui narasi bersama (*shared symbolic reality*) yang tercipta dalam dua konteks demokrasi elektoral berbeda yaitu Pilkada DKI Jakarta 2017 dan Pemilu Nasional 2019. Pendekatan ini menekankan bahwa realitas sosial dan politik tidak bersifat objektif, melainkan hasil dari proses konvergensi simbolik, yaitu penyatuan makna yang dibangun melalui komunikasi, pengalaman kolektif, dan narasi bersama yang hidup di dalam komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengungkap bagaimana makna politik identitas yang awalnya dianggap sebagai alat mobilisasi kekuasaan dapat berubah menjadi refleksi kesadaran sosial dan etika melalui interaksi para praktisi *mindfulness*. Dengan demikian, unit analisis penelitian terletak pada konstruksi makna simbolik yang muncul dari komunikasi dan refleksi kolektif para partisipan, bukan pada perilaku politik empiris semata.

Penelitian ini berusaha menangkap pengalaman, kesadaran, serta refleksi individu secara mendalam, yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Penelitian kualitatif adalah cara untuk mempelajari realitas sosial. Jenis penelitian kualitatif dapat digunakan secara lintas disiplin ilmu untuk mempelajari berbagai topik (Leavy, 2014). Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan filsafat postpositivisme dan digunakan untuk meneliti objek dan alamiah serta peneliti sebagai instrumen kunci, teknik

pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisa data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (J. W. Creswell & Poth, 2018). Penelitian dilakukan dengan studi literatur dan FGD yang dilakukan dalam satu kali pertemuan.

Teori konvergensi simbolik dalam penelitian ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana simbol, narasi, dan pengalaman politik identitas dikonstruksi dan disepakati bersama (*symbolic cue*), serta bagaimana proses komunikasi reflektif yang dilakukan oleh para praktisi *mindfulness* menghasilkan pemaknaan baru terhadap identitas politik. Melalui kerangka ini, peneliti dapat mengidentifikasi fantasi retorik (*rhetorical vision*) yang terbentuk dalam diskursus politik identitas, sekaligus memahami bagaimana visi tersebut bergeser dari wacana konflik menuju kesadaran sosial yang lebih inklusif. Pendekatan ini memperluas pemahaman terhadap politik identitas bukan sekadar sebagai strategi elektoral, tetapi juga sebagai discourse of meaning, yaitu praktik komunikasi yang merefleksikan nilai, kesadaran, dan orientasi sosial masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan critical incident, di mana Pilkada 2017 diposisikan sebagai momen krisis (*critical event*) yang mengubah cara masyarakat dan praktisi *mindfulness* memaknai politik identitas. Insiden tersebut berfungsi sebagai titik reflektif yang menandai pergeseran kesadaran kolektif dari politik berbasis eksklusif menuju politik berbasis refleksi dan netralitas. Analisis terhadap *critical incident* ini dilakukan secara komparatif dengan Pemilu 2019, yang menunjukkan adanya transformasi simbolik dan reduksi intensitas politik identitas di ruang publik.

Secara metodologis, penelitian ini menggunakan studi interpretatif dengan strategi studi kasus komparatif. Studi ini berfokus pada dua konteks waktu yang berbeda (2017 dan 2019) untuk melihat perbedaan pola komunikasi, pembentukan simbol, serta konvergensi makna dalam pengalaman sosial para partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dan studi literatur untuk menggali persepsi, narasi, dan refleksi para

praktisi *mindfulness* terhadap praktik politik identitas. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik, melalui tiga tahap utama *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*, untuk menemukan tema-tema utama yang menggambarkan proses konvergensi simbolik dan pergeseran makna politik identitas. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya berupaya mendeskripsikan pengalaman sosial, tetapi juga menjelaskan bagaimana komunikasi membentuk realitas politik yang baru di antara komunitas yang memiliki tingkat kesadaran reflektif tinggi. Hasilnya diharapkan mampu memberikan kontribusi konseptual terhadap studi komunikasi politik dan sosial, dengan menunjukkan bahwa makna politik identitas dapat bergeser melalui proses komunikasi simbolik yang reflektif, inklusif, dan berlandaskan nilai *mindfulness*.

Teori konvergensi simbolik dalam (Littlejohn & Foss, 2005) yang sering dikenal sebagai analisis tema fantasi, adalah teori yang telah dikembangkan secara matang oleh Ernest Bormann, John Cragan, dan Donald Shields yang membahas bagaimana individu dalam kelompok mencapai realitas bersama melalui komunikasi. Titik awal teori ini adalah bahwa gambaran realitas individu dipandu oleh cerita yang mencerminkan bagaimana hal-hal diyakini terjadi. Cerita-cerita ini, atau tema fantasi, terbentuk melalui interaksi simbolik dalam kelompok kecil, dan menyebar dari orang ke orang serta dari kelompok ke kelompok untuk menciptakan pandangan dunia bersama. Pada dasarnya, percakapan menciptakan dan mempertahankan narasi bersama bagi suatu kelompok yang membentuk realitas mereka.

Tema fantasi adalah dasar dari drama (pandangan terhadap kenyataan) yang dibuat oleh suatu kelompok. Karakter fantasi dapat berupa pahlawan, penjahat, atau karakter pendukung lainnya. Tema fantasi juga mencakup alur cerita, adegan, dan karakter. Latar belakang cerita terdiri dari lokasi, properti, dan lingkungan sosiobudaya. Aksi atau perkembangan cerita disebut sebagai alur cerita. Sumber yang melegitimasi cerita adalah agen pendukung. Sumber ini dapat berupa sumber yang memberikan kredibilitas pada cerita atau mengizinkannya untuk diceritakan. Keyakinan bersama pada Tuhan, komitmen

terhadap keadilan dan demokrasi, kode etik anggota militer, atau bahkan musuh bersama dapat termasuk dalam kategori ini.

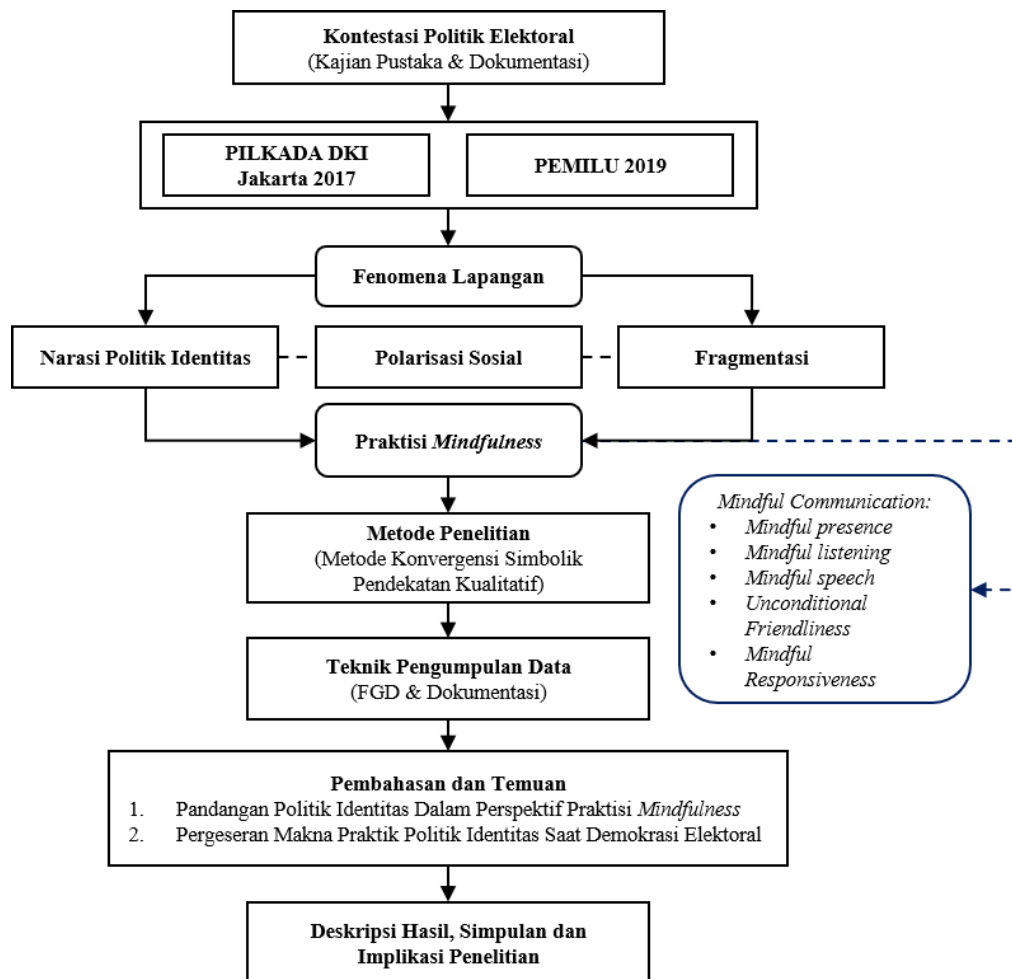
Gagasan ini diambil dari Ernest Bormann (Littlejohn et al., 2017) untuk diterapkan ke dalam tindakan retorik masyarakat pada skala yang lebih luas daripada hanya berbicara dalam kelompok kecil. Teori Konvergensi Simbolik muncul sebagai hasil dari penelitian mendalam Bormann di tahun 1970-an (Suryadi, 2010). Ernest Bormann pertama kali membahas teori ini dalam tulisan yang berjudul *Fantasies and Rhetorical Vision: The Rhetorical Criticism of Social Reality*, yang diterbitkan dalam *Quarterly Journal of Speech* pada tahun 1972. Bormann juga menggunakan TKS sebagai landasan teoritisnya, dan menggunakan Fantasy Theme Analysis (FTA) sebagai metodenya. FTA berfokus pada budaya dan kohesivitas kelompok, pengambilan keputusan kelompok, penyanderaan, kartun politik, dan kampanye politik.

Ernest Bormann menawarkan pendekatan yang menjanjikan untuk melihat hubungan dan kepaduan dalam kelompok kecil. Teori konvergensi simbolik dipuji dan dianggap agak tidak biasa karena memenuhi standar ilmiah dan humanistik ketika orang yang tidak mengenal satu sama lain bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, seperti kelompok dalam sebuah organisasi atau siswa mengerjakan tugas sekolah. Teori konvergensi simbolik berpendapat bahwa anggota kelompok harus berbagi fantasi untuk membentuk kelompok yang kohesif. Dalam teori ini, fantasi tidak berarti cerita atau keinginan erotis. Fantasi adalah cerita atau lelucon yang mengandung atau mengungkapkan emosi. Fantasi dapat mencakup peristiwa yang terjadi pada seorang anggota kelompok di masa lalu atau yang mungkin terjadi di masa depan. Namun, fantasi tidak mencakup komunikasi yang berfokus pada aktivitas kelompok.

3.3. Alur Penelitian

Kerangka pikir penelitian ini menggambarkan alur analisis yang berangkat dari dua momentum politik penting di Indonesia, yaitu Pilkada DKI Jakarta 2017 dan Pemilu 2019, yang menjadi titik awal identifikasi fenomena lapangan.

Kedua peristiwa tersebut merepresentasikan dinamika politik elektoral yang diwarnai oleh penggunaan politik identitas, polarisasi sosial, dan fragmentasi di ruang publik. Fenomena lapangan ini selanjutnya dianalisis untuk mengungkap bagaimana narasi politik identitas terbentuk dan berkembang, terjadinya polarisasi sosial terbangun di tengah masyarakat, serta bagaimana fragmentasi terjadi sebagai dampak dari pertarungan politik yang memanfaatkan sentimen identitas. Dalam penelitian ini, fokus pembahasan diarahkan pada dua aspek utama. Pertama, dinamika perubahan dan pergeseran makna politik identitas yang berlangsung di tengah demokrasi elektoral, dengan menyoroti pola interaksi, simbolisme, dan strategi komunikasi yang digunakan oleh aktor politik. Kedua, peran dan relevansi *mindful communication* sebagai pendekatan yang meliputi *mindful presence*, *mindful listening*, *mindful speech*, *unconditional friendliness*, dan *mindful responsiveness* dalam mengelola dan mereduksi dampak negatif polarisasi sosial dan fragmentasi. Dengan demikian, alur penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan fenomena politik identitas, tetapi juga mengkaji secara mendalam kemungkinan penerapan prinsip komunikasi yang berkesadaran untuk membangun dialog politik yang lebih inklusif dan konstruktif.

Bagan 3. 1 Alur Penelitian

Sumber: Pemikiran Peneliti

3.4. Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian ini adalah makna yang dikonstruksikan oleh praktisi *mindfulness* terhadap praktik politik identitas dalam konteks demokrasi elektoral, khususnya pada dua momentum politik besar, yakni Pilkada DKI Jakarta tahun 2017 dan Pemilu Nasional tahun 2019. Unit analisis ini berada pada tataran subjektif-reflektif, yaitu bagaimana individu dalam hal ini para praktisi *mindfulness* memahami, menafsirkan, dan merespons dinamika politik identitas yang terjadi di sekeliling mereka, termasuk bagaimana pengalaman mereka terhadap kontestasi politik itu memengaruhi cara mereka membangun kesadaran sosial dan etika dalam melihat identitas politik. Dengan demikian, yang dianalisis bukan sekadar perilaku politik atau afiliasi elektoral, melainkan

pemaknaan yang terbentuk melalui pengalaman, narasi, dan refleksi batin yang muncul dalam ruang diskursif partisipan. Makna-makna ini diperoleh melalui data kualitatif berbasis percakapan dalam *Focus Group Discussion* (FGD), yang kemudian dianalisis secara tematik melalui tahap olah data dan analisis data.

Unit analisis ini mengandung muatan sosiokultural dan psikologis, yang bersifat kualitatif dan interpretatif karena menyoroti dinamika komunikasi politik yang dibingkai oleh nilai-nilai kesadaran, netralitas, dan refleksi dalam *mindfulness*. Oleh karena itu, unit analisis dalam penelitian ini bukan sekadar entitas individual, tetapi makna sosial politik yang hidup dalam kesadaran praktisi *mindfulness*, yang memungkinkan ditangkapnya pergeseran konstruksi politik identitas dalam dua periode demokrasi elektoral berbeda. Penempatan unit analisis dalam kerangka ini memperkuat posisi penelitian sebagai studi interpretatif yang bertujuan memahami realitas politik dari sudut pandang partisipan yang memiliki orientasi spiritual dan kesadaran reflektif terhadap keragaman identitas sosial.

3.5. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian pada riset ini adalah praktisi *mindfulness* dari berbagai bidang keahlian. Subjek tersebut mencakup orang-orang yang terlibat dalam pengajaran *mindfulness*, konsultan komunikasi, tokoh politik dan pengelola sumber berita. Objek penelitian merupakan suatu hal yang menjadi suatu titik perhatian yang ingin dicari oleh penulis. Objek penelitian pada riset ini adalah praktik politik identitas dalam demokrasi elektoral.

Sebuah kondisi mental yang disebut *mindfulness* adalah ketika seseorang terfokus, tidak menilai, dan menerima berbagai pengalaman yang akan datang. Dalam hal ini, seorang praktisi *mindfulness* menunjukkan seseorang yang aktif mengikuti latihan yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesadaran diri. Konsep ini berasal dari tradisi meditasi dalam berbagai agama, terutama Buddhisme, tetapi sekarang telah berkembang luas sebagai praktik di dunia Barat, terutama dalam bidang psikoterapi dan kesehatan mental. Seorang

praktisi *mindfulness* adalah orang yang berusaha untuk meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap setiap momen yang terjadi, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun selama sesi meditasi khusus. Praktisi kesadaran diri meningkatkan kesadaran internal, seperti pikiran dan perasaan, serta kesadaran terhadap suara, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar. Kesadaran ini mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya karena dilakukan tanpa penilaian dan dengan penerimaan penuh.

Beberapa karakteristik yang mendefinisikan seorang praktisi *mindfulness* meliputi:

1. Kesadaran Penuh terhadap Momen Ini (*Present Moment Awareness*): Praktisi *mindfulness* berusaha untuk hidup sepenuhnya di saat ini, berfokus pada pengalaman yang terjadi saat ini, bukan terjebak dalam kenangan masa lalu atau kekhawatiran akan masa depan.
2. *Non-Judgmental Awareness*: Seorang praktisi *mindfulness* mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi tanpa menilai atau menghakimi, baik secara positif maupun negatif. Ini bertujuan untuk mengurangi kecenderungan untuk memberi label pada pengalaman, yang dapat memperburuk kecemasan atau stres.
3. Penerimaan (*Acceptance*): Praktisi *mindfulness* menerima setiap pengalaman yang muncul, baik itu perasaan nyaman maupun tidak nyaman, tanpa berusaha untuk mengubah atau menolaknya. Penerimaan ini membantu mengurangi reaktivitas terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan.
4. Keterampilan Mengelola Emosi (*Emotional Regulation*): Praktisi *mindfulness* cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatur emosi mereka. Mereka tidak terjebak dalam emosi yang muncul, tetapi mampu mengamati dan meresponsnya dengan cara yang lebih seimbang.
5. Sikap Tidak Reaktif (*Non-reactivity*): Praktisi *mindfulness* belajar untuk tidak bereaksi secara otomatis terhadap rangsangan emosional atau

psikologis. Dengan latihan, mereka dapat merespons dengan lebih tenang dan reflektif daripada impulsif atau reaktif.

Seorang praktisi *mindfulness* menggunakan berbagai teknik untuk mengembangkan dan memperkuat kapasitas kesadaran mereka. Beberapa teknik utama yang sering digunakan antara lain:

1. *Meditasi Mindfulness (Mindfulness Meditation)*: Teknik ini adalah inti dari latihan *mindfulness*, di mana praktisi mengarahkan perhatian pada objek tertentu, seperti pernapasan, sensasi tubuh, atau suara, untuk menjaga perhatian mereka tetap fokus pada momen sekarang. Meditasi ini dapat dilakukan dengan duduk dalam posisi yang nyaman, menjaga postur tubuh yang baik, dan mengamati aliran perasaan atau pikiran tanpa keterlibatan emosional.
2. *Pemantauan Nafas (Breath Awareness)*: Salah satu latihan *mindfulness* yang paling sederhana dan efektif adalah fokus pada nafas. Praktisi memperhatikan setiap nafas masuk dan keluar sebagai cara untuk tetap hadir dan terhubung dengan tubuh dan pikiran.
3. *Body Scan*: Teknik ini melibatkan pemantauan sistematis terhadap sensasi tubuh, mulai dari ujung kaki hingga kepala, dengan tujuan meningkatkan kesadaran terhadap ketegangan atau rasa nyaman dalam tubuh.
4. *Mindful Walking (Berjalan dengan Penuh Kesadaran)*: Dalam teknik ini, praktisi berjalan perlahan dan penuh perhatian, mengamati sensasi tubuh mereka saat melangkah dan perhatian pada lingkungan sekitar. Ini adalah bentuk *mindfulness* yang dapat dilakukan dalam aktivitas sehari-hari.
5. *Mindful Eating (Makan dengan Penuh Kesadaran)*: Praktisi *mindfulness* juga dapat mengaplikasikan prinsip kesadaran penuh saat makan, memperhatikan rasa, tekstur, bau, dan tampilan makanan dengan penuh perhatian, serta memahami sinyal tubuh terkait rasa lapar dan kenyang.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

3.6.1. *Focus Group Discussion* (FGD)

FGD merupakan salah satu metode pengumpulan data kualitatif, di mana responden dikumpulkan di suatu tempat agar mereka dapat berinteraksi secara langsung satu sama lain. Saat ini, dengan kemajuan teknologi, hal ini dapat dilakukan secara online. Peneliti berbicara dengan responden untuk mengetahui perspektif atau pemahaman mereka tentang topik penelitian. Ketika peneliti ingin mengetahui pandangan yang lebih objektif dari suatu kelompok, FGD dilakukan. *Focus Group Discussion* (FGD) merupakan metode penelitian yang populer pada tahun 1980-an yang khususnya pada waktu itu para peneliti sedang mengkaji tentang khalayak media massa. Sarantakos dalam Ardial (2014b, p. 300) menyebutkan awal mula metode ini berkonsentrasi pada proses yang terjadi dalam suatu kelompok saat diskusi berlangsung, namun hingga sekarang bergeser dengan penekanan pada isi diskusi.

FGD memiliki sifat aplikatif, yang berarti bahwa hasil dapat sangat mudah disampaikan sebagai bahan tindakan komunikasi kelanjutan. FGD menerapkan model komunikasi konvergen dalam metode komunikasi memiliki implikasi bahwa komunikasi merupakan suatu proses yang melibatkan partisipan-partisipan. Melakukan aktivitas bertukar pesan secara dialogis dalam rangka memperoleh pemahaman bersama atas situasi sosial. Metode ini mempercayai bahwa dialog merupakan kunci bagi pencapaian hasil penelitian yang berorientasi pada subjek. Setiap subjek atau partisipan adalah aset berharga bagi penelitian karena opini yang keluar dapat menjadi data berharga penelitian. Maka, FGD dirancang agar dapat mendorong terjadinya situasi komunikasi yang menyenangkan bagi setiap partisipan untuk mengungkapkan pendapatnya tentang isu yang didiskusikan. Seluruh partisipan terlibat aktif dalam diskusi dan partisipan akan sangat senang apabila pendapatnya didengar dalam diskusi.

Umumnya dalam satu diskusi terdiri dari enam sampai dua belas partisipan terpilih untuk mengikuti wawancara mendalam serta berkelanjutan pada situasi yang dibangun secara terbuka. Metode FGD adalah diskusi kelompok yang terkontrol, peneliti melakukan persiapan yang cukup rinci, penggunaan pertanyaan penuntun diskusi hingga melakukan setting ruangan dan tempat diskusi agar partisipan dapat berkonsentrasi penuh dalam mengikuti proses diskusi. Pendekatan komparatif berusaha membandingkan dan mengeksplorasi persamaan dan perbedaan antara dua atau lebih sumber daya dalam realitas sosial (Sugiyono, 2019). Analisis komparatif adalah teknik yang dikembangkan untuk menganalisis persamaan dan perbedaan kasus secara sistematis. Dalam analisis kualitatif, studi komparatif memperlakukan setiap kasus secara holistik dan mewakili konfigurasi atribut yang unik. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa efek dari suatu variabel dapat bervariasi dari satu kasus ke kasus lainnya, tergantung pada nilai-nilai atribut lain dari kasus tersebut. Tujuan dari analisis komparatif adalah untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antar kasus dan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang membentuk hasil yang sedang dipelajari (Onwuegbuzie & Weinbaum, 2017). Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui buku-buku referensi (*literature*), media massa, artikel berita, dan jurnal.

Metodologi pengumpulan data sangat penting untuk penelitian kuantitatif atau kualitatif. Penelitian kualitatif tidak hanya mengumpulkan data, tetapi juga membantu peneliti memahami proses di balik hasil dengan mempertimbangkan pendapat, perasaan, dan ekspresi dari setiap peserta (Braun & Clarke, 2024). Penelitian kualitatif dapat meningkatkan kualitas survei dengan data kuantitatif dapat memperluas dan mengubah desain penelitian (Lloyd & Gifford, 2024). Beberapa jenis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah observasi, wawancara (*interview*), survei, evaluasi dokumen (*review dokumen*), dan *focus discussion group* (FGD).

Menurut Wilkinson (Ridlo et al., 2018a) metodologi *focus group discussion* (FGD) digunakan pertama kali pada tahun 1926 oleh Emory S. Bogardus

dalam penelitian psikologi sosial. FGD mengalami perkembangan hingga saat ini dengan berbagai macam penggunaan. Selain penelitian akademis, FGD juga digunakan dalam kepentingan militer, aktivis feminis, aktivis sosialis dan berbagai macam kegiatan lainnya. Diskusi kelompok terarah atau FGD merupakan bentuk wawancara kelompok yang menggunakan komunikasi antar peserta untuk menghasilkan sekumpulan data. FGD dipilih menjadi metode yang lebih akomodatif dibandingkan dengan metode kualitatif lainnya. Potensi bagi peneliti untuk mengumpulkan narasi bersama dari para peserta penelitian menunjukkan keluasan dan kedalaman teknik FGD. Pada awal proses penelitian, FGD dapat digunakan untuk meringkas isu-isu awal yang penting mengenai tema penelitian secara keseluruhan, yang diawali dengan eksplorasi. Pada tahap ini, FGD digunakan untuk menentukan isu-isu penelitian dan dapat digunakan dalam proses pelacakan dan penilaian penelitian. Tabel berikut menjelaskan beberapa perbedaan dan kedalaman pendekatan kualitatif yang mirip dengan diskusi kelompok terarah jika dibandingkan dengan metodologi penelitian kualitatif lainnya, khususnya wawancara dan diskusi terstruktur.

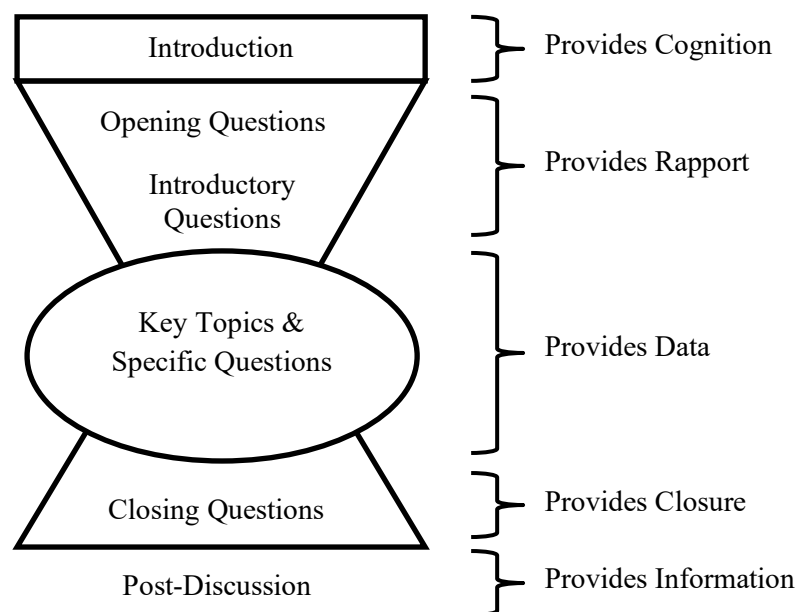
Tabel 3. 1 Perbedaan pengambilan data dengan metode kualitatif

Uraian	FGD	Wawancara	Diskusi Terstruktur
Peserta	Peserta terdiri dari multi karakteristik yang dihadirkan untuk memenuhi topik penelitian tertentu, setiap peserta mempunyai interaksi yang bernilai bagi terjawabnya tujuan penelitian	Peserta terdiri dari satu individu yang dihadirkan untuk persoalan yang sangat personal sebagai representasi kepentingan tertentu dalam penelitian	Peserta yang terdiri dari multi keilmuan yang mempunyai sebuah keyakinan sesuai dengan bidangnya masing-masing yang melakukan sumbang saran pada sebuah penelitian
Cara melakukan	Semi terstruktur; perencanaan yang matang dan penuh kehati-hatian terkait dengan penggalian informasi penting dalam penelitian	Diantara semi struktur dengan tidak terstruktur; perencanaan meliputi topik yang akan ditanyakan	Tidak terstruktur; tidak ada peraturan dan tatanan baku yang terikat sebelumnya
Ruang lingkup	Menjangkau opini subjek pada spektrum yang luas meliputi pengalaman, pengakuan, dan hal lain pada peserta yang	Spektrum yang sempit pada peserta, lebih menggali pengalaman, pengakuan dan hal lain pada peserta	Biasanya spektrum luas, namun dibatasi pada pengetahuan dan pengalaman yang

	juga memungkinkan adanya interaksi antar peserta dalam penelitian	individu dalam sebuah penelitian	khusus pada satu bidang keilmuan
Fokus	Berfokus hanya pada topik yang diberikan oleh peneliti	Berfokus pada topik tertentu, tetapi dapat bervariasi menurut tingkatan tertentu dalam penelitian	Tidak berfokus dan kadang tidak dapat dikontrol
Peran peserta	Seluruh subjek memiliki peran yang sama dan dapat berkontribusi; tidak ada hirarki tertentu	Subjek lebih banyak digali pengetahuan, perilaku, kemampuan, dan pengalamannya pada aspek pribadi	Biasanya subjek lebih dominan dalam beberapa segmen diskusi

(Sumber: (Ridlo et al., 2018))

Dalam perencanaan sebuah penelitian yang menggunakan metode FGD perlu dipersiapkan segala bentuk panduan diskusi. Struktur panduan diskusi sangatlah penting. Panduan ini dapat membantu moderator untuk mengelola diskusi kelompok dengan membuka diskusi secara efektif, memfokuskan pada topik-topik utama, dan menutup diskusi. Gambar berikut menunjukkan struktur panduan diskusi oleh Hennink.



Gambar 3. 1 Hourglass Design

(Sumber: (Hennink, 2014))

Mungkin ada sejumlah subjek dalam panduan diskusi, masing-masing dengan serangkaian pertanyaan yang ditargetkan. Untuk meningkatkan

kualitas data, isu-isu ini diposisikan di tengah-tengah panduan diskusi, sehingga memberikan waktu yang cukup bagi peserta untuk merasa nyaman untuk menambah percakapan sebelum mengajukan pertanyaan-pertanyaan tersebut. Panduan diskusi biasanya terdiri dari setengah hingga dua pertiga dari pertanyaan-pertanyaan spesifik ini. Jam pasir kemudian mulai membesar sekali lagi, menandakan kembalinya ke pertanyaan umum yang mengakhiri percakapan. Pertanyaan penutup bisa sangat berguna untuk mengakhiri diskusi yang aktif dan menandakan bahwa diskusi sudah hampir berakhir. Kadang-kadang mungkin ada fase pasca-diskusi juga, di mana peserta mendapatkan sumber daya atau informasi atau diminta untuk menyelesaikan survei demografis. Setelah selesai melakukan pengumpulan data ini, maka dilanjutkan proses analisis data FGD.

Analisis data FGD pada dasarnya sama dengan analisis data kualitatif lainnya (Ping, 2008a). Tanggapan terhadap pertanyaan penelitian didasarkan pada kata-kata dan tindakan peserta yang sebenarnya. Membuat transkrip kata demi kata dari seluruh percakapan adalah langkah pertama. Transkripsi perlu diterjemahkan jika kelompok fokus direkam dalam bahasa selain bahasa yang digunakan untuk analisis. Kesenjangan kemudian harus diisi dengan membandingkan catatan tulisan tangan yang dibuat oleh pencatat dengan keseluruhan transkrip.

Strategi diskusi fokus kelompok (FGD) dalam pengumpulan data akan mempengaruhi hasil data kualitatif yang dihasilkan penelitian. Tujuan pengambilan data penelitian juga dapat dipengaruhi oleh strategi ini. Proses pelaksanaan FGD dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti berikut sesuai dengan tulisan (Ridlo et al., 2018b).

1. Persiapan

Pada tahap persiapan ini peneliti atau seorang fasilitator biasanya menyiapkan beberapa hal diantaranya adalah panduan FGD, melakukan identifikasi kelompok informan, menentukan lokasi, mempersiapkan fasilitator dan mempersiapkan pencatat.

2. Kelengkapan logistik

Memeriksa kembali kelengkapan logistik adalah sangat perlu, karena hal ini berhubungan dengan kebutuhan utama dalam diskusi. Hal yang perlu dipersiapkan adalah undangan, persiapan ruangan FGD, dokumentasi, konsumsi, bahan kontak serta persiapan lainnya.

3. Konstruksi tujuan

Tahap ini dapat mempengaruhi desain dari FGD berupa pemberian format pertanyaan, peran peneliti dalam FGD, pengaturan wawancara dan bentuk FGD. FGD secara umum dapat bersifat eksplanatoris maupun fenomenologis.

4. Rekrutmen peserta

Rekrutmen peserta mengacu pada proses identifikasi individu dengan karakteristik tertentu dan mengajak untuk berpartisipasi. Perekrutan bertujuan untuk mendapatkan informasi yang kompleks melalui diskusi mendalam seputar topik penelitian dan mencari berbagai pandangan dari peserta yang beragam.

Tabel 3. 2 Strategi rekrutmen peserta FGD

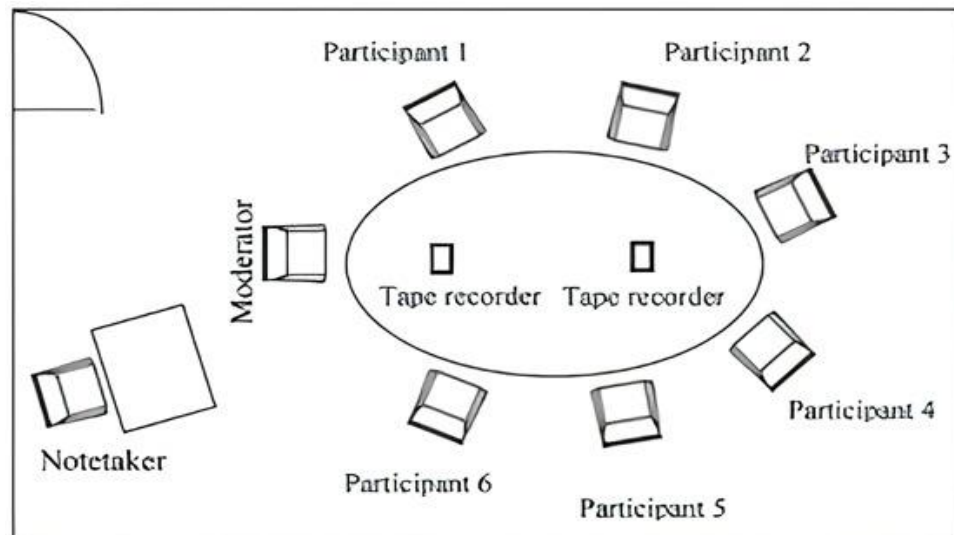
Studi Populasi	Strategi Rekrutmen
Masyarakat umum	<ul style="list-style-type: none"> - Menyeleksi peserta dari anggota rumah tangga - Merekrut via telepon - Bekerja sama dengan <i>gatekeeper</i> di masyarakat
Sub-populasi	<ul style="list-style-type: none"> - Mengidentifikasi titik kumpul/pertemuan - Mengidentifikasi daftar peserta - Mengidentifikasi acara/kegiatan - Berfokus pada pelayanan yang spesifik - Membuat pertemuan sosial - Membuat pemberitahuan dan iklan - Menggunakan teknik <i>snowball</i> - Menghadiri rapat grup profesional

(Sumber: Hennink, 2007)

Proses rekrutmen ini dapat melalui berbagai macam media dan saluran diantaranya yang sering dilakukan adalah melalui telepon, data individu dan melalui kegiatan organisasi profesional.

5. *Mapping* tempat duduk

Setelah memperoleh beberapa calon peserta yang layak, maka dilanjutkan dengan pengaturan kondisi fisik lingkungan diskusi misalnya mengatur tempat duduk. Hal ini dirasa penting karena dapat menjaga suasana kehangatan dan penuh penghargaan pada setiap peserta. Berikut sketsa rencana tempat duduk yang sering digunakan dalam FGD.



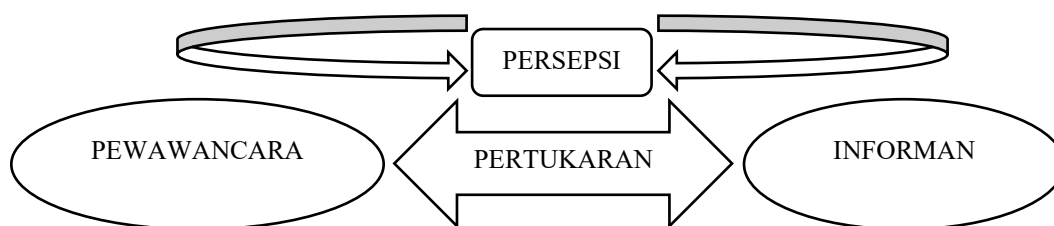
Gambar 3. 2 Sketsa rencana tempat duduk FGD (Ping, 2008)

Pengaturan tempat duduk penting untuk memposisikan setiap peserta dapat melihat peserta lain untuk meminimalisir reaksi yang tidak terduga dari peserta. Kondisi ruangan yang tidak sesuai rencana dapat menghambat jalannya proses diskusi.

6. Proses FGD

Kegiatan FGD mempunyai inti untuk dilaksanakan yaitu diskusi dengan para peserta. Tim penyelenggara FGD terdiri dari moderator atau fasilitator, pencatat dan asisten. Secara umum, seluruh tim berperan untuk menjaga suasana lingkungan tetap nyaman selama diskusi berlangsung.

Proses interaksi dalam FGD sangat tergantung pada interaksi antara pewawancara dengan informan. Jika interaksi yang timbul menyenangkan maka informan akan terbuka. Proses interaksi bergantung pada komunikasi, umpan balik dan situasi FGD. Umpan balik adalah konsep penting dalam komunikasi. Dalam situasi di mana seseorang berbicara dengan orang lain, tanggapan yang diharapkan dari orang tersebut adalah jawabannya, yang akan membantu orang tersebut memahami pikiran dan perasaan mereka dan kemudian menerapkan apa yang mereka katakan. Komunikasi verbal (pertanyaan dan jawaban, argumen, persetujuan atau ketidaksetujuan, penolakan atau penerimaan) dan nonverbal (ekspresi wajah, gerakan tubuh, kontak mata, nada suara, dan postur) adalah dua bentuk umpan balik. Berikut gambar umpan balik yang dijelaskan oleh Sulistyarini & Novianti (2012).



Gambar 3. 3 Proses Umpan Balik

Dengan mendengarkan, melihat, dan memahami secara menyeluruh, umpan balik dapat diperoleh. Tiga kondisi yang efektif untuk umpan balik Pertama menunjukkan perhatian dan memilih waktu yang tepat sampai lawan bicara siap secara psikologis untuk menerima umpan balik, dan kedua memahami agar penerima dapat memahami umpan balik. Ketiga adalah kemampuan untuk bertindak; ini berarti mengubah tingkah laku dan terbatas pada hal-hal yang penting. Situasi FGD akan sangat bergantung pada apakah wawancara itu penting atau tidak, dan jenis wawancara yang digunakan. Sebagai contoh, keadaan FGD yang ditujukan untuk kebutuhan pilihan akan sangat berbeda dari keadaan FGD yang ditujukan untuk teguran. Selain itu, kondisi wawancara akan sangat bergantung pada tanggal, minggu, dan tahun.

3.6.2. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah satu metode pengumpulan data dengan melihat atau menganalisis dokumen dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain. Teknik dokumentasi sendiri dapat diartikan sebagai teknik pengumpulan data melalui bahan-bahan tertulis yang diterbitkan oleh lembaga-lembaga yang menjadi objek penelitian. Baik berupa prosedur-peraturan-peraturan laporan hasil pekerjaan yang diterbitkan oleh lembaga yang menjadi objek penelitian.

3.7. Keabsahan Data

Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif. Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Sugiyono, 2019, p. 207). Agar data dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah perlu dilakukan uji keabsahan data.

3.8. Teknik Analisis Data

Salah satu tahapan yang dilakukan oleh peneliti dengan pendekatan kualitatif adalah analisis data. Analisis data merupakan bagian sangat penting dalam penelitian, karena dari analisis ini akan diperoleh temuan, baik temuan substantif maupun formal. Pada proses analisis data kualitatif, data yang muncul berwujud kata-kata dan bukan rangkaian angka. Data dikumpulkan dalam aneka macam cara (observasi, wawancara, intisari dokumen, pita rekaman), yang biasanya diproses sebelum digunakan, tetapi analisis kualitatif tetap menggunakan kata-kata yang biasanya disusun dalam teks yang

diperluas. Analisis dalam pandangan ini meliputi tiga alur kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Data kualitatif berasal dari data kualitatif asli, ada yang natural dan ada yang buatan. Data natural maksudnya adalah data seperti jenis kelamin, kelompok etnis, sangat cantik, cantik, biasa saja, kurang cantik dan tidak cantik. Data kualitatif buatan seperti tinggi badan awal ditunjukkan dari hasil pengukuran 181 cm, 170 cm dan sebagainya. Kemudian diberi ketentuan berdasarkan kriteria tinggi misal 170 cm ke atas disebut jangkung dan seterusnya (Ardial, 2014b, p. 417).

Analisis dan penyajian data pada studi interpretatif dilakukan dengan langkah-langkah atau tahapan sebagai berikut:

1. Organisasi data adalah peneliti menciptakan dan mengorganisasikan file untuk data;
2. Pembacaan memoing yaitu peneliti membaca seluruh teks, membuat catatan pinggir dan membentuk kode awal;
3. Mendeskripsikan data menjadi kode dan tema adalah tahap saat peneliti mendeskripsikan kasus dan konteksnya;
4. Mengklasifikasikan data menjadi kode dan tema oleh peneliti menggunakan agregasi kategorikal untuk membentuk tema dan pola;
5. Menafsirkan data peneliti melakukan penafsiran langsung kemudian mengembangkan generalisasi naturalistik tentang pelajaran yang dapat diambil; dan
6. Menyajikan, memvisualisasikan data, peneliti menyajikan gambaran mendalam tentang kasus (atau beberapa kasus) dengan menggunakan narasi, tabel dan gambar.

Berdasarkan kelima analisis dan penyajian data seperti yang dikemukakan di atas dapat dilihat bahwa langkah-langkah atau tahapan penyajian dan analisis memiliki kesamaan, namun yang membedakan adalah konten dari setiap tahapan.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data *Focus Group Discussion* (FGD) bersama para praktisi *mindfulness*, dapat disimpulkan bahwa politik identitas dipandang sebagai fenomena yang bersifat netral secara simbolik, namun memiliki potensi ganda baik konstruktif maupun destruktif tergantung pada bagaimana aktor politik maupun masyarakat mengelolanya. Dalam perspektif Konvergensi Simbolik, politik identitas berfungsi sebagai arena pertukaran makna simbolik (*symbolic exchange*), di mana pesan-pesan dramatik (*dramatizing messages*) membentuk rantai fantasi (*fantasy chains*) yang dapat mengonsolidasikan solidaritas kelompok atau justru memperdalam polarisasi sosial. Para praktisi *mindfulness* melihat bahwa kecenderungan manusia untuk berkelompok berdasarkan kesamaan identitas seperti agama, suku, ras, atau latar belakang sosial merupakan bagian alami dari dinamika sosial. Namun, mereka menegaskan pentingnya kesadaran penuh (*mindfulness*) sebagai mekanisme reflektif untuk mengelola perbedaan tersebut agar tidak berubah menjadi alat provokasi atau pemecah belah. Dalam kerangka SCT, pandangan ini dapat dipahami sebagai upaya menciptakan *counter-fantasy themes*, yakni narasi alternatif yang menolak dramatik pesan politik yang eksklusif dan menggantinya dengan simbol-simbol kesadaran, empati, dan keseimbangan batin.

Pilkada DKI Jakarta tahun 2017 menjadi titik balik yang memperlihatkan bagaimana politik identitas digunakan secara intens sebagai strategi retorik. Pesan-pesan dramatik yang mengandung tema moral dan keagamaan membentuk *fantasy chains* yang kuat, memperkuat pembelahan simbolik

antara “kami” dan “mereka.” Isu agama menjadi pusat konvergensi simbolik yang bersifat eksklusif dan emosional, sebagaimana diungkapkan oleh salah satu informan, “Pada 2017, orang merasa harus memilih karena agama; seolah kalau tidak mendukung pihak tertentu, kita salah secara moral.” Fenomena ini menunjukkan bagaimana retorika identitas berfungsi membangun solidaritas emosional yang tinggi sekaligus memperlebar jarak sosial antar kelompok. Namun, pada Pemilu 2019, ditemukan adanya pergeseran makna dalam praktik politik identitas. *Fantasy themes* lama yang sarat muatan konfrontatif mulai melemah dan tergantikan oleh *counter-fantasy themes* yang lebih reflektif. Para praktisi *mindfulness* memaknai politik bukan lagi sebagai ajang pertarungan identitas, melainkan sebagai cermin kesadaran masyarakat (*politics as a mirror of collective awareness*). Pergeseran ini menandai terbentuknya *rhetorical vision* baru yang lebih inklusif, di mana kesadaran diri, tanggung jawab moral, dan empati menjadi basis simbolik dalam membangun partisipasi politik.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi berkesadaran (*mindful communication*) menjadi kunci penting dalam mencegah eskalasi konflik akibat politik identitas. Melalui kemampuan untuk menyadari kata, emosi, dan reaksi diri dalam proses komunikasi, individu dapat menahan impuls emosional yang biasanya memperkuat rantai fantasi eksklusif. Para praktisi *mindfulness* mempraktikkan komunikasi reflektif, empatik, dan non-reaktif, yang secara simbolik berperan sebagai proses *de-chaining* memutus rantai makna lama yang destruktif dan menggantinya dengan konvergensi simbolik baru berbasis kesadaran. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berpotensi menjadi pendekatan sosial dan kultural untuk menyeimbangkan dinamika politik identitas dalam konteks demokrasi elektoral. Nilai-nilai seperti kesadaran diri, kebijaksanaan, empati, dan sikap netral yang diajarkan dalam *mindfulness* dapat berperan sebagai mekanisme simbolik intervensi terhadap polarisasi sosial yang muncul dari politik identitas. Politik identitas, yang tidak mungkin dihapus sepenuhnya, dapat dikelola secara bijak dan inklusif apabila masyarakat memiliki kesadaran reflektif terhadap konstruksi simbolik yang memengaruhi perilaku politik mereka. Secara teoritis, penelitian ini menegaskan bahwa pergeseran makna

politik identitas dari bentuk eksklusif menuju reflektif merupakan hasil dari proses konvergensi simbolik baru, yang dimediasi oleh kesadaran dan empati kolektif. *Mindfulness*, dalam konteks ini, tidak hanya menjadi praktik personal spiritual, tetapi juga menjadi perangkat simbolik yang membentuk *rhetorical vision* politik kesadaran suatu model demokrasi yang lebih etis, harmonis, dan berakar pada kemanusiaan bersama.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran. Pertama, bagi para aktor politik dan pembuat kebijakan, disarankan untuk mulai mempertimbangkan nilai-nilai *mindfulness* dalam setiap proses komunikasi politik dan pengambilan kebijakan, agar retorika politik identitas tidak lagi dijadikan senjata untuk memecah belah masyarakat, melainkan diarahkan sebagai sarana memperkuat kebersamaan dalam keberagaman. Kedua, bagi masyarakat luas, perlu ditingkatkan literasi politik dan pemahaman mengenai politik identitas, agar masyarakat mampu bersikap kritis, tidak mudah terprovokasi, serta dapat memilih pemimpin berdasarkan rekam jejak, integritas, dan kapasitas, bukan semata-mata karena kesamaan identitas. Ketiga, untuk kalangan akademisi dan peneliti, disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan dengan melibatkan lebih banyak praktisi *mindfulness* maupun kelompok masyarakat lain, serta mencakup wilayah yang lebih luas, guna memperkaya perspektif mengenai bagaimana *mindfulness* dapat diimplementasikan dalam konteks sosial-politik yang kompleks, termasuk pada periode pemilu mendatang. Selain itu, penelitian ke depan juga dapat mengkaji lebih mendalam hubungan antara praktik *mindful communication* dengan efektivitas komunikasi politik yang damai dan inklusif. Harapannya, integrasi nilai-nilai *mindfulness* dalam kehidupan politik di Indonesia dapat menjadi salah satu solusi strategis untuk menciptakan iklim demokrasi yang lebih sehat, meredam polarisasi sosial, serta menjaga keutuhan bangsa di tengah keragaman identitas yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, M., Alung, C., Permadi, I., & Yana, S. (2023). Strategi Mitigasi Dampak Negatif Politik Identitas Sebelum Dan Sesudah Pemilu. *Jurnal Tata Kelola Pemilu Indonesia*, 4(2), 142–165.
- Abdullah, A. (2017). Membaca Komunikasi Politik Gerakan Aksi Bela Islam 212: Antara Politik Identitas Dan Ijtihad Politik Alternatif. In *An-Nida: Jurnal Pemikiran Islam* (Vol. 41, Issue 2).
- Afandi, N. A. (2009). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa. *Pamator*, 2(2), 91–100.
- Ahmadi, S., Rezapour, Y., & Azadeh, M. (2024). Effectiveness of Mindfulness - Based Art Therapy (MBAT) Utilizing Watercolor Painting on Emotion Regulation, Mindfulness, and Obsessive Symptoms. *Mindfulness*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02454-y>
- Al- Farisi, L. S. (2018). Politik Identitas: Ancaman Terhadap Persatuan dan Kesatuan Bangsa dalam Negara Pancasila. *Jurnal Aspirasi*, 2, 77–90.
- Ardial. (2014). *Paradigma Dan Model Penelitian Komunikasi* (R. Damayanti & F. Hutari, Eds.). Bumi Aksara.
- Arendt, J. F. W., Verdorfer, A. P., Kugler, K. G., & Koch, I. K. (2019). *Mindfulness and Leadership: Communication as a Behavioral Correlate of Leader Mindfulness and Its Effect on Follower Satisfaction*. 10(March), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00667>
- Ariana, D. E., & Pertiwi, R. E. (2024). Mindfulness dan Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri (Mindfulness and Marital Satisfaction in Married Couples). *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 23(1), 64–77. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.11212>
- Basri, J., Basri, S. A. N., & Indriyani, I. (2022). Risiko Politik Identitas Terhadap Pluralisme Di Indonesia. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 16(3), 1027. <https://doi.org/10.35931/aq.v16i3.991>
- Batubara, J. (2017). Paradigma Penelitian Kualitatif dan Filsafat Ilmu Pengetahuan dalam Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 95. <https://doi.org/10.26638/jfk.387.2099>

- Biwa, V. (2022). Multicultural identity development: An autoethnographic examination of a Sojourner's journey. *International Journal of Intercultural Relations*, 91, 119–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.09.008>
- Bormann, E. G. (1985). Symbolic Convergence Theory: A Communication Formulation. *Journal of Communication*, 35(4), 128–138. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1985.tb02977.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2024). Methods in Psychology How do you solve a problem like Coreq? A critique of Tong et al.'s (2007) Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research ☆. *Methods in Psychology*, 11(July), 100155. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100155>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Buchari, S. A. (2014). *Kebangkitan etnis menuju politik identitas*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Budiono. (2021). Urgensi Pendidikan Multikultural Dalam Pengembangan Nasionalisme Indonesia. *Jurnal Civic Hukum*, 6(1), 79–89.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). *Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z*. 1–9.
- Burmansah, B., Rugaiyah, R., & Mukhtar, M. (2019). A Case Study of Mindful Leadership in an Ability to Develop Focus, Clarity, and Creativity of the Buddhist Higher Education Institute Leader. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 57–69. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p57>
- Caplan, B. (2011). *The Myth of The Rational Voter: Why Democracies Choose Bad Policies-New Edition*. Princeton University Press.
- Cawley, A., & Tejeiro, R. (2024). *Brief Virtual Reality Mindfulness is More Effective than Audio Mindfulness and Colouring in Reducing Stress in University Students*. 272–281.
- Chapman, S. G. (2012). *The Five Keys to Mindful Communication: using deep listening and mindful speech*. Shambhala Publications.
- Coupland, N. (2007). *Style*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511755064>
- Creswell, J. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publication.

- Davidson, R. J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *APA Journal Psychotherapy*, 48(2), 65–70.
- Dhani, F. W. (2019). Komunikasi Politik Berbasis Politik Identitas Dalam Kampanye Pilkada. *Metacommunication: Journal of Communication Studies*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.20527/mc.v4i1.6360>
- Diana, A., & Lukman, E. (2018). Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian dalam Komunikasi Antarbudaya antara Auditor dan Auditee. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v7i1.9666>
- D'Souza, C., Apaolaza, V., Hartmann, P., & Nguyen, N. (2023). The consequence of possessions: Self-identity, extended self, psychological ownership and probabilities of purchase for pet's fashion clothing. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 75, 103501. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103501>
- Dulmanan, A. A. (2020). Multikulturalisme dan Politik Identitas: Catatan Reflektif atas Gagasan Politik Will Kymlicka. *MUQODDIMA: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 1(1), 31–43.
- Effendi, M. R., & Syafrudin, I. (2020). Pertalian Agama Pada Pilkada DKI Jakarta Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mimbar Demokrasi*, 19(02), 12–27. <https://doi.org/10.21009/jimd.v19i02.14528>
- Farida, L., & Yoedjadi, M. G. (2019). Politik Identitas dalam Pemilihan Presiden 2019 (Analisis Framing Pemberitaan Kampanye Pilpres 2019 pada Medcom.id). *Koneksi*, 3(2), 358–365.
- Fatih, Moh. K. (2019). *Membumikan Pluralisme Di Indonesia : Manajemen Konflik Dalam Masyarakat Multikultural*. 6, 29–38.
- Fernandes, A. (2019). Politik Identitas dalam Pemilu 2019: Proyeksi dan Efektivitas. *Centre For Strategic And International Studies*, 1, 1–10.
- Fernando, Z. J., Pratiwi, W., Perdana, P., & Saifulloh, A. (2022). Model Penanaman Nilai-Nilai Pancasila Dalam Menghadapi Ancaman Polarisasi Politik Pemilu 2024 Di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Program Doktor Ilmu Hukum Ums 2022*, 122.
- Firmansyah, F. (2022). Emosi Negatif, Sebuah Studi Eksploratori Dengan Critical Incident Technique Dalam Situasi Rightsizing. 7, 7787(8.5.2017), 2005–2003.
- Fourianalistyawati, E. (2017). Kesejahteraan Spiritual Dan Mindfulness Pada Majelis Sahabat Shalawat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 3(2), 79–85.

- Frenkel, M. (2004). Book Review: The Blackwell Handbook of Global Management: A Guide to Managing Complexity. *Organization Studies*, 25(9), 1629–1632. <https://doi.org/10.1177/017084060402500910>
- Fukuyama, F. (2018). *Identity (The Demand for Dignity and the Politics of Resentment)* (First Edit). MC Millan.
- Ganjar Widhiyoga; Setyasih Harini. (2019). Identitas Politik Luar Negeri Indonesia di Masa Reformasi (1999-2014). *Research Fair Unisri*, 3(1), 568.
- Garza, A. (2020). *Identity Politics: Friend or Foe?* (2).
- Germer, C. (2004). What is Mindfulness? *INSIGHT JOURNAL*.
- Ghofur, M. A., Mushollaeni, W., & Tantal, L. (2022). Strategi Komunikasi Pengenalan Krokot melalui FGD Desa sebagai Produk Potensial Kreatif Desa Wonosalam. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 4(2), 288–297. <https://doi.org/10.33366/jkn.v4i2.132>
- Griffin, E., Ledbetter, A., & Sparks, G. (2019). *A First Look at Communication Theory* (Tenth Edit). McGraw-Hill Education.
- Haboddin, M. (2012). Menguatnya Politik Identitas Di Ranah Lokal. *Journal of Government and Politics*, 3(1), 109–126. <https://doi.org/10.18196/jgp.2012.0007>
- Hamzah. (2013). Pemilihan Umum Kepala Daerah dan Wakil Kepala Daerah (Pemilukada) Perspektif Hukum Islam. In *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers* (Vol. 24, Issue 1).
- Haryanto, H. C., & Rahmania, T. (2015). Bagaimanakah Persepsi Keterpercayaan Masyarakat terhadap Elit Politik? *Jurnal Psikologi*, 42(3), 243. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9913>
- Heath, R. L., & Bryant, J. (2013). Human communication theory and research: Concepts, contexts, and challenges: Second Edition. In *Human Communication Theory and Research: Concepts, Contexts, and Challenges: Second Edition* (2nd Editio). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410605481>
- Hemay, I., & Munandar, A. (2016). Politik Identitas dan Pencitraan Kandidat Gubernur terhadap Perilaku Pemilih. *Politik*, 12(1), 1737.
- Hendytio, M. K., Perkasa, V. D., Fernandes, A., Okthariza, N., & Satria, A. (2018). *Politik Identitas dan Akar Konflik Dalam Pilkada Serentak: Potensi dan Mitigasi Konflik*.
- Hennink, M. M. (2007). *International Focus Group Research: A Handbook for the Health and Social Sciences*. Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI:10.1017/CBO9780511619458>

- Hennink, M. M. (2014). *Focus Group Discussions (Understanding Qualitative Research)*. Oxford University Press.
- Herdiana, D. (2020). Konstruksi Politik Identitas melalui Nilai-nilai Islam dalam Pemilihan Kepala Desa di Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Tapis: Jurnal Teropong Aspirasi Politik Islam*, 15(2), 253–274. <https://doi.org/10.24042/tps.v15i2.5107>
- Hikam, M. A. S. (2009). *Islam, Demokratisasi dan Pemberdaya Civil Society*. Erlangga.
- Huda, I. W. A. U., Hulhak, Z., & Bajuri, A. (2022). Partai Masyumi: Mercusuar Politik Identitas Islam Positif Di Indonesia 1945-1960. *Jurnal Pendidik Dan Peneliti Sejarah*, 6(1), 25–34.
- Hutapea, E. K., Santosa, P., Alexandra, H. F. S., Sukendro, A., & Widodo, P. (2023). Tantangan dan Upaya Penanganan Politik Identitas pada Pemilu 2024. *Jurnal Kewarganegaraan*, 7(1), 424–434.
- I Putu Sastra Wingarta, Berlian Helmy, Dwi Hartono, I Wayan Mertadana, & Reda Wicaksono. (2021). Pengaruh Politik Identitas terhadap Demokrasi di Indonesia. *Jurnal Lemhannas RI*, 9(4), 117–124. <https://doi.org/10.55960/jlri.v9i4.419>
- Idham, I., & Amin Pranowo, S. (2020). Pilkada, Politik Identitas Dan Kekerasan Budaya. *Jurnal Renaissance*, 5(2), 650. <https://doi.org/10.53878/jr.v5i2.117>
- Jenkins, R. (2008). *Social Identity*. Routledge.
- Kameo, J. (2021). Selamat Datang Isntitusi Pemilu dan Pilkada Serentak Bermartabat. *Jurnal Etika Dan Pemilu*, 7(2), 10–24.
- Kiftiyah, A. (2019). Upaya Rekonsiliasi Politik Identitas Pasca Pelaksanaan Pemilu 2019 Di Indonesia Reconciliation Efforts of Identity Politics Post of Election 2019 in Indonesia. *Jurnal Analis Kebijakan*, 3(1), 63–75.
- Klandermans, P. G. (2014). Identity Politics and Politicized Identities: Identity Processes and the Dynamics of Protest. *Political Psychology*, 35(1), 1–22. <https://doi.org/10.1111/pops.12167>
- Kusuma, C., Saputri, V. A. M., Kasrah, R., Yudhawati, I., & Gautama, S. A. (2023). The Practice of Mindful Communication Brings the Strong Effect on Spiritual Intelligence of School Students. *Journal of Communication, Religious, and Social Sciences*, 1(1), 35–46.
- Leach, C. W., Brown, L. M., & Worden, R. E. (2008). *Ethnicity and Identity Politics* (L. B. T.-E. of V. Kurtz Peace, & Conflict (Second Edition), Ed.; pp. 758–768). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012373985-8.00063-5>
- Leavy, P. (2014). *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. Oxford University Press.

- Lestari, D. (2019). Pilkada DKI Jakarta 2017 : Dinamika Politik Identitas di Indonesia. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 12. <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.677>
- Liando, D. M. (2016). Pemilu dan Partisipasi Politik Masyarakat (Studi Pada Pemilihan Anggota Legislatif Dan Pemilihan Presiden Dan Calon Wakil Presiden Di Kabupaten Minahasa Tahun 2014). *Jurnal LPPM Bidang EkoSosBudKum*, 3(2), 14–28.
- Liliyana, A. (2013). *An Analysis of Three Student-teachers when dealing with Critical Incidents in a Microteaching Class* (Vol. 66, Issue 1997).
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2005). *Theories of Human Communication* (8th ed.). Thomson Wodsworth.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). *Theories of Human Communication* (7th Ed.). Waveland Press.
- Liu, J. H., & Hilton, D. J. (2005). How the past weighs on the present: Social representations of history and their role in identity politics. *British Journal of Social Psychology*, 44(4), 537–556. <https://doi.org/10.1348/014466605X27162>
- Lloyd, S., & Gifford, R. (2024). Qualitative research and the future of environmental psychology. In *Journal of Environmental Psychology* (Vol. 97). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102347>
- Ma'arif, A. S. (2010). *Politik Identitas dan Masa Depan Pluralisme Kita*. Graha Paramadina.
- Ma'arif, A. S. (2013). Politik Identitas Dan Masa Depan Pluralisme Kita. *Democracy Project*, 4(1), 30–36.
- Marta, R. F. (2017). Refleksi Hibriditas Budaya Dalam Pancasila Pada Realitas Dan Media Sebagai Identitas Bangsa. *Jurnal Bricolage*, 3(1), 1–12.
- Mas'udah, D. (2014). Mindfulness Dalam Komunikasi Antarbudaya (Studi Deskriptif pada Peserta Indonesia - Poland Cross-Cultural Program). *Jurnal Komunikasi Profetik*, 7(2), 77–89.
- Miller, J. (2021). *The Politics of Perception and the Aesthetics of Social Change*. Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/mill20142>
- Mubarok, H. (2018). Demokrasi, Politik Identitas, dan Kohesi Sosial: Peluang dan Tantangan Strategi Dakwah untuk Menghalau Provokasi Politik di Indonesia. *Jurnal Bimas Islam*, 2(2), 365–400.
- Muthohirin, N. (2019). Politik Identitas Islam dan Urgensi Pendidikan Multikultural. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(1), 47–56. <https://doi.org/10.18860/jpai.v6i1.8776>

- Nasrudin, J. (2019). Politik Identitas Dan Representasi Politik (Studi Kasus pada Pilkada DKI Periode 2018-2022). *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama*, 1(1), 34–47. <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v1i1.4260>
- Nugraha, H. S., & Fitriani, N. (2024). Hakim Tunggal dalam Penyelesaian Perselisihan Hasil Pemilu di Mahkamah. *Jurnal de Jure*, 15, 52–73.
- Nugroho, E. (2019). Teoritisasi Komunikasi Dalam Tradisi Sosiokultural. *Jurnal Communicology*, 7(2), 236–253. <http://journal.unj.ac.id/>
- Oktaviarani, Y., & Maulia, S. T. (2024). Kekuasaan Politik Identitas Terhadap Demokrasi di Indonesia. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 4(2), 126–130. <https://doi.org/10.58737/jpled.v4i2.286>
- Onwuegbuzie, A. J., & Weinbaum, R. (2017). A framework for using qualitative comparative analysis for the review of the literature. *Qualitative Report*, 22(2), 359–372. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2017.2175>
- Palmer, R., Roos, C., Vafaie, N., & Kober, H. (2023). The effect of ten versus twenty minutes of mindfulness meditation on state mindfulness and affect. *Scientific Reports*, 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-46578-y>
- Perdana, A. P., & Muslih. (2024). Impact of Identity Politics in the Future 2024 General Elections. *Jurnal Kelitbangan: Inovasi Pembangunan*, 11(2), 225–238.
- Ping, W. L. (2008a). Focus Group Discussion: a tool for health and medical research. *Medical Education*, 49(3), 256–261.
- Prince-Paul, M., & Kelley, C. (2017). Mindful Communication: Being Present. *Seminars in Oncology Nursing*, 33(5), 475–482. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2017.09.004>
- Purwanto. (2015). Politik Identitas Dan Resolusi Konflik Transformatif. *Jurnal Review Politik*, 05, 1.
- Rabasco, A., Wallace, G. T., & Andover, M. (2024). *Mindfulness for Reducing Everyday Suicidal Thoughts (Mind-Rest): A Daily Mindfulness Intervention for Adults with Suicidal Ideation*.
- Rachman, B. M. (2018). *Reorientasi Pembaruan Islam (Sekulerisasi, Liberalisasi dan Pluralisme Paradigma Baru Islam Indonesia)*. PUSAM UMM [Pusat Studi Agama dan Multikulturalism Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang].
- Rahardjo, T. (2004). Mindfulness dalam Komunikasi Antaretnis. *Jurnal Penelitian Ilmu Komunikasi*, 3(2), 97–119.
- Rahardjo, T. (2009). Cetak Biru Teori Komunikasi dan Studi Komunikasi di Indonesia. *Arah Depan Pengembangan Ilmu Komunikasi Di Indonesia*, 15(1), 165–175.

- Ramadhan, C. S., & Hasanat, N. U. (2016). *Pengujian Program Mindfulness Singkat untuk Menurunkan Penunda-nundaan Skripsi pada Mahasiswa*. 2(3), 156–172.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Ridlo, I. A., Intiasari, A. D., Firdausi, N. J., Putri, N. K., Adriansyah, A. A., Sandra, C., & Laksono, A. D. (2018). *FGD dalam Penelitian Kesehatan* (Moch. I. Hadi & P. Siswantara, Eds.; 1st ed.). Airlangga University Press.
- Salim, K. (2015). Politik Identitas di Maluku Utara. *Jurnal Kajian Politik Dan Masalah Pembangunan*, 11(02), 1667–1678.
- Santoso, E. P. B. (2019). Pemilu dan Pilkada dalam Pusaran Politik Identitas. *Resolusi: Jurnal Sosial Politik*, 2(2), 150–155. <https://doi.org/10.32699/resolusi.v2i2.1036>
- Saputro, A. (2018). Agama Dan Negara: Politik Identitas Menuju Pilpres 2019. *Asketik*, 2(2), 111–120. <https://doi.org/10.30762/ask.v2i2.912>
- Sardi, Budianto, Pranata, J., & Suryanti. (2021). Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home. *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, 4(1), 48–59.
- Soenjoto, W. P. P. (2019). Eksploitasi Isu Politik Identitas terhadap Identitas Politik pada Generasi Milineal Indonesia di Era 4.0. *Journal of Islamic Studies and Humanities*, 4(2), 187–217. <https://doi.org/10.21580/jish.42.5223>
- Stets, J. E., & Serpe, R. T. (2016). *New directions in identity theory and research*. Oxford University Press.
- Stinson, D. C., Bistricky, S. L., Brickman, S., Elkins, S. R., Johnston, A. M., & Strait, G. G. (2024). State mindfulness mediates relation between brief mindfulness training and sustained engagement with social stressor across social anxiety levels. *Current Psychology*, 43(26), 22708–22719. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05627-z>
- Subiakto, H., & Rachmah Ida. (2017). Penggunaan Internet Dan Budaya Populer Dalam. *Jurnal Penelitian Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 7(No 2), 145–156.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (ke 5). Alfabeta.
- Sulistyarini, I. R., & Novianti, N. P. (2012). *Wawancara Sebagai Metode Efektif untuk Memahami Perilaku Manusia*. CV. Karya Putra Darwati.
- Sumbaga, M. F. (2022). Manajemen Stres : Pikiran Sehat, Komunikasi Sehat dengan Penerapan Mindfulness. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(2), 81–88.

- Suryadi, I. (2010). Teori Konvergensi Simbolik. *Jurnal Academica Fisip Untad*, 2(2), 427–437.
- Ukhra, A., Hijri, Y. S., & Taufikurrohman, I. (2021). Isu Politik Identitas dan Dinasti Politik dalam Kampanye Pilkada Serentak Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 6(2), 350. <https://doi.org/10.17977/um019v6i2p350-361>
- Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness untuk Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2), 51–60.
- Utami, I. G. A. L. P. (2016). Teori Konstruktivisme dan Teori Sosiokultural: Aplikasi dalam Pengajaran Bahasa Inggris. *Prasi*, 11(01), 4–11.
- Wati, W. (2021). Menguatnya Politik Identitas Di Indonesia Baik Karena Faktor Agama, Sosial, Dan Etnis. *Jurnal Pendidikan PKN (Pancasila Dan Kewarganegaraan)*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.26418/jppkn.v2i2.44627>
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2019). Mindful Connections: A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 5(2), 103–112. <https://doi.org/10.1080/23727810.2019.1586419>
- Widiyanto, & Julianti, M. (2023). Pengaruh Mindfulness Dalam Komunikasi Antarumat Beragama Dalam Menciptakan Kerukunan: Pendekatan Kuantitatif. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 3(4), 237–244.
- Widjaja, P. S., Wibowo, D. P. A., & Geovasky, I. (2021). Politik Identitas dan Religiusitas Perdamaian Berbasis Pancasila di Ruang Publik. *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian*, 6(1), 95. <https://doi.org/10.21460/gema.2021.61.658>
- Yeni Sri Lestari. (2018). Politik Identitas Di Indonesia: Antara Nasionalisme Dan Agama. *Journal of Politics and Policy*, 1(1), 12.
- Yudhawati, I., & Priono. (2023). Pengaruh Mindfulness Dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Pada Organisasi Pemuda Buddhayana. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 3(3), 194–201.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>