

Reviu Buku

Dopamine Nation

Finding Balance in the Age of Indulgence

Anna Lembke, M.D.

Oleh : Antonius Kustoro Yuni Dewanto.,SE.,MA.,Ak

Buku *Dopamine Nation* karya Anna Lembke, M.D., diterbitkan oleh Dutton pada 2021. Buku ini membahas hubungan antara kesenangan (pleasure), rasa sakit (pain), dopamine, kecanduan, dan perilaku konsumsi berlebihan dalam kehidupan modern. Struktur buku terdiri atas tiga bagian: *The Pursuit of Pleasure*, *Self-Binding*, dan *The Pursuit of Pain*.

A. Gagasan Utama Buku

Pesan sentral buku ini adalah bahwa manusia modern hidup dalam kelimpahan stimulus yang belum pernah terjadi sebelumnya. Kelimpahan berupa tawaran akan makanan, media sosial, belanja, permainan, pornografi, berita, teknologi digital, dan berbagai bentuk hiburan tersedia hampir tanpa batas. *Smartphone* bahkan digambarkan sebagai sarana yang dapat memberikan stimulus *reward* secara terus-menerus.

Masalahnya bukan sekadar bahwa manusia mendapatkan terlalu banyak kesenangan, tetapi bahwa otak memiliki mekanisme keseimbangan antara *pleasure* dan *pain*. Ketika kita terus-menerus mengejar kesenangan dan menghindari ketidaknyamanan, keseimbangan tersebut dapat bergeser sehingga seseorang justru mengalami lebih banyak rasa sakit, craving, ketidakpuasan, dan kesulitan menikmati hal-hal sederhana.

Dengan demikian, pertanyaan utama buku ini bukan:

Bagaimana mendapatkan lebih banyak kesenangan? melainkan:

Bagaimana membangun kehidupan yang mampu menyeimbangkan kesenangan dan rasa sakit?

B. Resume Berdasarkan Bagian Buku

1. BAGIAN I — *The Pursuit of Pleasure*

1.1. *Our Masturbation Machines*

Bab pertama menggunakan kisah pasien bernama Jacob sebagai gambaran ekstrem mengenai kecanduan. Jacob mengembangkan perilaku seksual kompulsif dan bahkan menciptakan perangkat yang memungkinkan dirinya mendapatkan stimulasi dalam waktu lama. Meskipun berulang kali berusaha menghentikannya, ia kembali pada perilaku tersebut.

Anna Lembke kemudian menghubungkan kisah ekstrem tersebut dengan pengalaman pribadinya sendiri ketika mengalami ketergantungan kompulsif terhadap novel romantis. Ia menyadari bahwa kecanduan tidak selalu berbentuk narkoba atau alkohol. Perilaku yang tampaknya biasa seperti : membaca, berbelanja, menggunakan internet,

bermain gim, media social akan dapat menjadi kompulsif apabila terus dilakukan meskipun menimbulkan dampak negatif.

Pesan utama: Kita semua berpotensi memiliki "mesin kesenangan" masing-masing. Perbedaananya adalah tingkat intensitas dan konsekuensinya.

1.2. *Running from Pain*

Bab ini membahas kecenderungan manusia modern untuk melarikan diri dari rasa sakit. Melalui kisah David, Lembke menunjukkan bagaimana ketidaknyamanan, kecemasan, kegagalan, dan rasa takut dapat mendorong seseorang mencari jalan pintas berupa obat, hiburan atau perilaku tertentu.

Buku juga mengkritik kecenderungan masyarakat modern untuk menganggap bahwa kehidupan ideal adalah kehidupan yang bebas dari rasa sakit. Padahal, ketidaknyamanan merupakan bagian normal dari kehidupan dan tidak selalu harus segera dihilangkan.

Penulis mengamati paradoks bahwa masyarakat yang semakin kaya dan memiliki teknologi serta layanan kesehatan yang semakin maju tetap dapat mengalami kecemasan, depresi, dan rasa sakit. Dalam buku ini, salah satu penjelasan yang diajukan adalah bahwa kita justru terlalu keras berusaha menghindari ketidaknyamanan.

Pesan utama: Menghindari semua rasa sakit bukan jalan menuju kehidupan yang lebih baik.

1.3. *The Pleasure-Pain Balance*

Ini merupakan inti ilmiah buku. Lembke menjelaskan *dopamine* sebagai salah satu neurotransmitter penting dalam sistem *reward*. Dopamine tidak hanya berkaitan dengan rasa senang, tetapi terutama dengan motivasi atau dorongan untuk mendapatkan *reward* di antara *wanting* dan *liking*.

Model sederhananya: Stimulus menyenangkan berupa *dopamine* akan berdampak keinginan untuk mengulang, melakukan konsumsi berulang sehingga menjadi sikap toleransi namun akan menjadikan *reward* semakin berkurang dan *craving* meningkat. Akibatnya, seseorang dapat sampai pada kondisi ketika sesuatu yang dahulu memberikan kesenangan tidak lagi terlalu menyenangkan. Namun ketika tidak melakukannya, muncul rasa tidak nyaman.

Lembke menggambarkan kondisi ini sebagai *pleasure-pain balance*. Ketika keseimbangan terlalu sering didorong ke sisi *pleasure*, sistem otak beradaptasi sehingga sisi *pain* menjadi lebih dominan. Setelah *abstinence* yang cukup, otak dapat beradaptasi kembali dan kemampuan menikmati kesenangan sederhana dapat pulih.

2. BAGIAN II — *Self-Binding*

2.1. *Dopamine Fasting*

Bagian kedua menawarkan pendekatan untuk mengatasi masalah tersebut. Konsep pentingnya adalah *dopamine fasting*, yaitu periode penghentian atau pengurangan stimulus tertentu yang telah menjadi sumber konsumsi kompulsif.

Tujuannya bukan menghilangkan *dopamine* dari otak, karena hal tersebut bukan tujuan realisti. Namun mengurangi paparan terhadap stimulus berlebihan agar sistem reward mendapatkan kesempatan untuk kembali seimbang.

Upaya mengurangi stimulus tersebut, buku memperkenalkan ***DOPAMINE Framework*** sebagai berikut :

Huruf	Konsep	Makna
D	<i>Data</i>	Mengumpulkan data tentang perilaku/konsumsi
O	<i>Objective</i>	Menentukan tujuan
P	<i>Problems</i>	Mengidentifikasi masalah
A	<i>Abstinence</i>	Melakukan penghentian sementara
M	<i>Mindfulness</i>	Meningkatkan kesadaran terhadap dorongan
I	<i>Insight</i>	Mendapatkan pemahaman dari proses
N	<i>Next Steps</i>	Menentukan langkah berikutnya
E	<i>Experimentation</i>	Bereksperimen dengan pola baru

Intinya: sebelum mencoba mengendalikan perilaku, kita perlu mengetahui apa yang sebenarnya kita lakukan, mengapa kita melakukannya, dan apa yang ingin kita ubah.

2.2. *Space, Time, and Meaning*

Bab ini memperkenalkan konsep self-binding. Self-binding adalah tindakan menciptakan penghalang antara keinginan dan tindakan. Konsep ini didasarkan pada pengakuan bahwa kemauan (*willpower*) memiliki keterbatasan.

Contohnya:

- 2.2.1. menghapus aplikasi yang membuat kecanduan;
- 2.2.2. tidak membawa smartphone ke tempat tertentu;
- 2.2.3. membatasi akses;
- 2.2.4. menetapkan waktu penggunaan;
- 2.2.5. membuat aturan pribadi;
- 2.2.6. menghindari tempat atau situasi pemicu;
- 2.2.7. menggunakan teknologi untuk membatasi teknologi.

Lembke menekankan bahwa *self-binding* bukan terutama masalah "kemauan yang kuat". Justru kita harus mengakui keterbatasan kemauan dan membuat barrier sebelum *craving* muncul.

Prinsip penting: *Desire* kemudian ciptakan [SPACE/BARRIER] untuk *Decision* dan *Action*. Semakin besar jarak antara keinginan dan tindakan, semakin besar kesempatan untuk membuat keputusan secara sadar.

2.3. *A Broken Balance?*

Bab ini membahas penggunaan obat-obatan untuk mengatasi rasa sakit psikologis maupun fisik. Lembke tidak menyatakan bahwa semua obat harus dihindari. Ia menunjukkan bahwa obat dapat membantu memulihkan keseimbangan pada kondisi tertentu, tetapi penggunaan obat juga mempunyai konsekuensi yang perlu dipertimbangkan.

Salah satu pertanyaan penting yang diajukan adalah: Apakah menghilangkan semua rasa sakit selalu menghasilkan kehidupan yang lebih baik?

Buku menunjukkan bahwa beberapa obat yang memberikan *reward* atau *relief* dapat memiliki risiko ketergantungan, sementara penggunaan jangka panjang obat tertentu dapat mempunyai konsekuensi yang tidak diharapkan.

Lembke juga mengangkat persoalan yang lebih filosofis: jika obat menghilangkan emosi negatif, apakah sebagian pengalaman manusia, misalnya kesedihan, duka, atau rasa kagum akan juga ikut berkurang?

Pesan utama: Pengobatan perlu dilihat sebagai upaya memulihkan keseimbangan, bukan sekadar menghilangkan semua pengalaman yang tidak menyenangkan.

3. BAGIAN III *The Pursuit of Pain*

3.1. *Pressing on the Pain Side*

Bagian ini tampak paradoksal. Jika terlalu banyak *pleasure* menghasilkan *pain*, maka pengalaman *pain* yang tepat dalam dosis tertentu dapat membantu mengembalikan keseimbangan.

Lembke memperkenalkan konsep *hormesis*, yaitu respons adaptif tubuh terhadap tantangan atau stimulus yang tidak menyenangkan dalam dosis kecil sampai moderat.

Contoh yang dibahas antara lain:

- 3.1.1. olahraga;
- 3.1.2. paparan dingin;
- 3.1.3. puasa;
- 3.1.4. aktivitas fisik yang menantang;
- 3.1.5. pengalaman yang membutuhkan disiplin.

Namun buku juga memberikan peringatan penting: rasa sakit dapat menjadi objek kecanduan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Dengan demikian, tujuan bukan mencari sebanyak mungkin rasa sakit, tetapi menggunakan tantangan secara proporsional.

Rumus sederhananya: Sedikit tantangan untuk dapat adaptasi sehingga kapasitas meningkat dan kepuasan meningkat

3.2. *Radical Honesty*

Bab ini menggeser pembahasan dari neuroscience menuju moralitas dan hubungan sosial. Menurut Lembke, kejujuran sangat penting dalam proses pemulihan. Pasien yang mengalami pemulihan jangka panjang sering kali menggunakan *truth-telling* sebagai bagian penting dari proses tersebut. Mengapa kejujuran penting?

Karena kebohongan menciptakan: rahasia, memiliki rasa bersalah, merasa isolasi, mengalami craving, bersikap konsumsi kompulsif. Sebaliknya kejujuran akan menghasilkan kesadaran, memiliki keterhubungan dan tanggung jawab yang berdampak pada pemulihan.

Radical honesty bukan berarti mengatakan semua hal kepada semua orang tanpa mempertimbangkan konteks. Intinya adalah berhenti berbohong kepada diri sendiri dan mulai menghadapi kenyataan sebagaimana adanya.

3.3. *Prosocial Shame*

Bab terakhir membahas shame atau rasa malu. Lembke membedakan antara rasa malu yang destruktif dan apa yang disebut prosocial shame. Rasa malu yang destruktif dapat:

- 3.3.1. memperkuat isolasi;
- 3.3.2. menghasilkan kebencian terhadap diri sendiri;
- 3.3.3. memperburuk kecanduan.

Namun dalam konteks tertentu, rasa malu sosial dapat membantu seseorang menyadari bahwa perilakunya mempunyai konsekuensi terhadap orang lain dan bahwa dirinya merupakan bagian dari komunitas. Penulis menyatakan bahwa *prosocial shame* dapat membantu mengurangi kecenderungan narsistik, memperkuat hubungan sosial, dan mengendalikan kecenderungan adiktif. Jadi, yang dibutuhkan bukan *shaming*, tetapi *sense of responsibility and belonging*.

3.4. Kesimpulan Buku

Pada bagian akhir, Lembke mengajak pembaca untuk tidak terus-menerus menggunakan kesenangan sebagai sarana melarikan diri dari kehidupan. Melarikan diri dari rasa sakit dalam menjalani kehidupan yang harus dihindari adalah Setiap mengalami rasa sedih atau *Pain* kemudian direaksi dengan *Escape* atau melarikan diri dari kenyataan dengan mencari kenyamanan atau *Pleasure* kemudian akan menjadi kebiasaan yang ditoleransi atau *Tolerance* dan kemudian menjadi kebutuhan untuk terus dilakukan atau *More Pleasure* maka akan berdampak pada rasa sakit yang berkelanjutan *More Pain*.

Sebagai solusi dalam buku ini kita diarahkan menuju: Rasa sakit atau *Pain* wajib diidentifikasi dan diterima atau *Acceptance* kemudian di *Challenge* untuk bisa *Adaptation* dan mendapatkan *Meaning* sehingga akan mendapatkan *Sustainable Pleasure*. Penulis menyarankan agar manusia tidak terus mencari "pelarian" dari dunia, tetapi semakin terlibat dalam kehidupan nyata.

3.5. Sepuluh Pelajaran Utama Buku

Penulis merangkum buku dalam 10 *Lessons of the Balance*:

- 3.5.1. Mengejar *pleasure* tanpa henti dan terus menghindari *pain* pada akhirnya dapat menghasilkan *pain*.
- 3.5.2. *Recovery* dimulai dengan *abstinence*.
- 3.5.3. *Abstinence* dapat membantu mengatur kembali *reward pathway* dan kemampuan menikmati kesenangan sederhana.
- 3.5.4. *Self-binding* menciptakan jarak antara *desire* dan *consumption*.
- 3.5.5. Obat dapat membantu memulihkan *homeostasis*, tetapi perlu mempertimbangkan apa yang mungkin hilang ketika rasa sakit terus-menerus dimatikan.
- 3.5.6. Menghadapi tantangan tertentu dapat membantu mengembalikan keseimbangan.
- 3.5.7. Jangan sampai seseorang justru menjadi kecanduan terhadap rasa sakit.
- 3.5.8. *Radical honesty* meningkatkan kesadaran, keintiman dan *plenty mindset*.
- 3.5.9. *Prosocial shame* memperkuat rasa menjadi bagian dari komunitas manusia.
- 3.5.10. Daripada terus melarikan diri dari dunia, kita dapat menemukan "pelarian" dengan benar-benar terlibat di dalam kehidupan.

3.6. Inti Pemikiran dalam Satu Diagram



3.7. Relevansi bagi Kehidupan ASN dan Organisasi

Buku ini juga dapat dibaca bukan hanya sebagai buku tentang kecanduan, tetapi sebagai buku tentang pengendalian diri, produktivitas, disiplin, dan budaya organisasi. Dalam konteks ASN, konsepnya dapat diterjemahkan sebagai berikut:

Konsep Dopamine Nation	Relevansi ASN
<i>Dopamine overload</i>	Terlalu banyak notifikasi, rapat, media sosial, informasi dan distraksi
<i>Instant gratification</i>	Keinginan memperoleh hasil secara cepat
<i>Abstinence</i>	Mengurangi stimulus/distraksi yang tidak produktif
<i>Self-binding</i>	Membuat aturan kerja untuk membatasi distraksi
<i>Mindfulness</i>	Fokus dan sadar terhadap prioritas pekerjaan
<i>Pain tolerance</i>	Mampu menghadapi pekerjaan sulit dan konflik
<i>Radical honesty</i>	Budaya keterbukaan dan integritas
<i>Prosocial shame</i>	Akuntabilitas kepada organisasi dan masyarakat
<i>Meaning</i>	Menghubungkan pekerjaan dengan tujuan pelayanan publik
<i>Balance</i>	Keseimbangan produktivitas, kesejahteraan dan kehidupan pribadi