Experts

Melarutkan Paradoks Digital melalui Terapi Neurobiologi Teh

Mon, 12/22/2025 - 15:37

Dalam landskap antropologi moden, kita sedang menyaksikan satu fenomena yang paradoksal yang mana manusia tidak pernah memiliki tahap ‘keterhubungan’ setinggi ini dalam sejarah tamadun. Namun, secara ironinya, kita semakin terasing dalam kepompong psikologi masing-masing. Era hiperkonektiviti yang dipacu oleh algoritma canggih media sosial telah melahirkan satu krisis kesihatan mental yang senyap tetapi meruncing, di mana interaksi manusia telah dikomodifikasi menjadi data. Kita hidup dalam kitaran dopaminergik yang tanpa henti, memburu validasi melalui *‘likes’* dan notifikasi, sehingga mencetuskan gejala seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), perbandingan sosial yang toksik, serta beban kognitif (*cognitive load*) yang melampau. Laporan empirikal daripada pelbagai badan autoriti psikologi global telah menggariskan korelasi linear yang membimbangkan antara penggunaan platform digital secara pasif dengan peningkatan biomarker tekanan seperti kortisol, serta manifestasi keresahan dan kemurungan.

Namun, di tengah-tengah kekalutan ekosistem digital ini, penawar yang paling ampuh mungkin tidak terletak pada perisian atau aplikasi kesihatan mental terbaharu, sebaliknya tersembunyi dalam satu amalan biokimia dan kultural yang telah bertahan ribuan tahun iaitu budaya minum teh. Jika kita meneliti aktiviti ini bukan sekadar sebagai tabiat kulinari tetapi sebagai satu intervensi terapeutik, kita akan mendapati bahawa teh menawarkan mekanisme reset yang mendalam bagi sistem saraf pusat kita. Ia berfungsi sebagai antitesis kepada budaya kepantasan, menawarkan ruang ‘jeda’ yang kritikal untuk mengembalikan autonomi minda daripada cengkaman ekonomi perhatian (*attention economy)* yang sentiasa menuntut fokus kita secara agresif.

Secara farmakologis, teh menawarkan profil kimia yang unik dan sangat relevan untuk otak yang keletihan akibat rangsangan skrin. Berbeza dengan kopi yang memacu sistem saraf simpatetik secara agresif yang sering kali mengakibatkan kegelisahan atau jitters, namun teh, khususnya variasi Camellia sinensis, mengandungi asid amino psikoaktif yang dikenali sebagai L-theanine. Sebatian ini mempunyai kemampuan luar biasa untuk menembusi rintangan darah-otak (*blood-brain barrier*) dan merangsang penghasilan gelombang otak alfa. Gelombang alfa ini diasosiasikan dengan keadaan mental yang dikenali sebagai ‘kewaspadaan yang tenang’ (*relaxed alertness*), satu keadaan di mana minda berada dalam fokus yang tajam namun tubuh berada dalam relaksasi yang mendalam. Sinergi antara kafein yang sederhana dan L-theanine ini mencipta keseimbangan neurokimia yang menghalang lonjakan dan penurunan tenaga mendadak, menjadikannya alat kognitif yang superior untuk mengekalkan kestabilan emosi semasa berdepan dengan tekanan digital.

Namun, manfaat teh melangkaui komposisi molekulnya bahkan ia merangkumi aspek psikologi ritual itu sendiri. Dalam psikologi tingkah laku, tindakan menyediakan teh boleh dikategorikan sebagai satu bentuk ‘penanda aras somatik’ atau ‘grounding technique’. Apabila kita beralih daripada skrin bercahaya biru kepada daun teh organik, kita sedang melakukan peralihan moden kepada satu pengalaman multisensori yang melibatkan deria secara total. Proses ini bermula dengan stimulasi sistem olfaktori apabila aroma teh dibebaskan oleh haba. Memandangkan deria bau mempunyai laluan neural langsung ke sistem limbik maka bahagian otak primitif yang memproses emosi dan memori akan membawa aroma teh dengan mencetuskan respon relaksasi fisiologi hampir serta-

merta, memintas logik kognitif yang sering sarat dengan kebimbangan.

Menghayati ritual ini menuntut kehadiran penuh atau *mindfulness,* satu konsep yang kini disokong kuat oleh neurosains sebagai kaedah untuk mengurangkan ketebalan amigdala (pusat ketakutan otak) dan meningkatkan ketumpatan jirim kelabu di prefrontal korteks (pusat kawalan eksekutif). Apabila kita meluangkan masa, walaupun hanya 15 minit sehari, untuk memerhatikan air mendidih, melihat pengembangan daun teh, dan merasai tekstur serta suhu likuida tersebut, kita sebenarnya sedang melatih otak untuk keluar dari mod 'autopilot'. Ini adalah satu bentuk latihan neuroplastisiti yang halus dan sebenarnya kita sedang membina semula litar saraf untuk menjadi lebih tahan lasak dan kurang reaktif terhadap gangguan digital. Ia adalah satu disiplin mikro untuk menuntut semula hak kita ke atas masa, melawan arus algoritma yang direka khusus untuk memesongkan perhatian manusia.

Relevansi budaya teh ini juga disokong oleh falsafah timur yang mendalam, yang boleh diterjemahkan sebagai kerangka kerja kognitif untuk kehidupan moden. Konsep Jepun *ichi-go ichi-e* (satu saat, satu pertemuan) atau prinsip Cina Jian Cha (menghayati teh) mengajarkan kita untuk menghargai sifat fana setiap detik. Dalam konteks media sosial yang sering menjual ilusi keabadian dan kesempurnaan, falsafah teh mengingatkan kita tentang keindahan ketidaksempurnaan (wabi-sabi) dan kepentingan hidup pada masa kini. Ia mendidik kita bahawa kepuasan tidak ditemui dalam *infinite scroll* di telefon pintar, tetapi dalam kedalaman momen nyata yang sedang berlaku di hadapan mata.

Untuk mengintegrasikan amalan ini secara praktikal tanpa menjadikannya bebanan, pendekatannya haruslah bersifat organik namun berstruktur. Ia boleh bermula dengan menetapkan zon bebas teknologi di ruang tamu atau dapur, menjadikan cerek dan cawan sebagai totem ketenangan. Setiap sesi minum teh harus dilihat sebagai satu eksperimen peribadi dalam mengurangkan halaju kehidupan. Kita boleh memantau perubahan internal dengan memerhatikan bagaimana degupan jantung menjadi lebih teratur dan bagaimana kekusutan fikiran terurai bersama wap panas yang naik dari cawan. Ini bukan tentang menolak teknologi sepenuhnya, tetapi tentang mewujudkan sempadan yang sihat. Menggantikan tabiat membuka media sosial sejurus bangun tidur dengan ritual membancuh teh adalah langkah kecil yang mempunyai implikasi besar terhadap bagaimana kita memulakan hari. Inilah cara untuk kita menetapkan nada proaktif, bukannya reaktif.

Kesimpulannya, dalam era di mana perhatian adalah mata wang yang paling berharga, tindakan berhenti sejenak untuk membancuh dan menikmati teh adalah satu bentuk penentangan yang radikal. Ia adalah satu deklarasi bahawa kita, sebagai entiti biologi yang kompleks, menolak untuk dikawal sepenuhnya oleh determinisme digital. Budaya minum teh, dengan segala kekayaan sejarah, sokongan biokimia, dan kedalaman psikologinya, menawarkan jambatan untuk kita kembali kepada diri sendiri. Ia bukan sekadar minuman namun ia adalah satu medium terapi yang membolehkan kita menyemai ketenangan, memulihkan fokus, dan merawat jiwa yang lelah di tengah-tengah ribut informasi yang tidak berkesudahan.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 69 views

View PDF