

Psidamai: Program Intervensi Mindfulness Daring untuk Mahasiswa Indonesia

Dokumen Pendukung Sesi 2

(Ringkasan dan Panduan)

“Mempelajari Pikiran Anda”



School of Psychology, UNSW Sydney, Australia

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Indonesia

Didukung oleh:

Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) & Black Dog Institute, Australia

© 2022



UNSW
SYDNEY

UNIVERSITAS
YARSI

 **lpdp**
lembaga pengelola dana pendidikan



RINGKASAN MATERI DAN PANDUAN SESI 2 – MEMPELAJARI PIKIRAN ANDA

Latihan *Mindfulness of the Breath*

Sekarang, kami mengundang Anda untuk mencoba mendengarkan audio panduan untuk latihan *Mindful Breathing* (Bernafas dengan Berkesadaran). Cobalah untuk mendengarkannya beberapa kali terlebih dahulu, untuk memahami latihannya. Pada ujungnya, untuk Anda dapat berlatih tanpa audio.

Berikut adalah hal yang perlu Anda ketahui tentang latihan ini:

- ☐ Latihan akan memakan waktu kurang lebih 10 menit
- ☐ Temukan tempat yang nyaman dan tenang untuk memutar rekaman audio
- ☐ Postur tubuh Anda sangat penting di sini – pastikan lurus, waspada (siap dan terjaga), dan tegak namun tidak kaku.
- ☐ Anda dapat duduk dimanapun Anda suka – boleh saja duduk di kursi, di tepi tempat tidur atau sofa, atau duduk bersila (menyilangkan kaki) di lantai, atau di atas bantal dengan kaki terselip di bawah (pastikan pinggul Anda sedikit di atas lutut untuk melindungi persendian Anda), atau Anda bahkan dapat berdiri (tetap buka mata jika melakukannya). Jika Anda mengalami cedera atau nyeri kronis, cari posisi yang tepat untuk membantu Anda tetap waspada
- ☐ Jangan bersandar pada sesuatu atau berbaring karena dapat membuat Anda mengantuk dan menjadi kurang waspada
- ☐ Pejamkan mata Anda jika terasa lebih nyaman, namun jika Anda mulai mengantuk, buka mata Anda dan letakkan pandangan Anda pada objek di depan Anda.

Untuk mendengarkan rekaman, buka file bernama “*Mindful Breathing*” dalam rekaman audio yang diberikan kepada Anda dalam rangkaian pembelajaran ini. Luangkan waktu sejenak untuk merefleksikan seperti apa pengalaman ini bagi Anda.

Centang jika hal di bawah ini terjadi pada Anda selama latihan ini:

- ☐ Apakah Anda menyadari bahwa pikiran-pikiran muncul ketika Anda mencoba memfokuskan perhatian pada napas atau tubuh Anda?
- ☐ Kapanpun itu, apakah Anda menjadi frustrasi dengan pikiran-pikiran yang terus bermunculan di benak Anda selama latihan ini?
- ☐ Apakah Anda mencoba untuk berhenti berpikir atau menyingkirkan pikiran Anda (yaitu muncul dorongan untuk mengubah pengalaman Anda)?
- ☐ Apakah Anda mendapati diri Anda bertanya-tanya apakah Anda telah ‘melakukannya’ dengan benar (muncul pikiran meragukan)?
- ☐ Apakah Anda menemukan diri Anda bertanya-tanya apa gunanya melakukan ini (yaitu muncul pikiran meragukan yang lainnya)?
- ☐ Apakah Anda merasa berkecil hati (tidak bersemangat) jika menyadari bahwa perhatian Anda tidak lagi berada pada pengalaman saat ini (yaitu sebuah perasaan bangkit)?
- ☐ Lainnya: _____

Jika Anda mengalami hal di atas, maka selamat! Anda sedang dalam perjalanan untuk menjadi lebih sadar karena **semua itu adalah proses yang normal dalam latihan. Bersikaplah lembut pada diri sendiri** dan teruslah berlatih. Dengan latihan mindfulness teratur, Anda akan dapat menggunakan napas sebagai jangkar Anda pada keadaan saat ini.

Berikut adalah beberapa hal yang dapat terjadi (hal tersebut adalah normal) selama Anda menjalankan latihan ini:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Merasa mengantuk atau gelisah | <input type="checkbox"/> Kesemutan, mati rasa, atau sensasi berdenyut |
| <input type="checkbox"/> Merasa bingung atau bosan | <input type="checkbox"/> Merasa kebingungan |
| <input type="checkbox"/> Merasa sangat berat atau tidak berbobot (ringan) | <input type="checkbox"/> Merasa sedingin es atau panas membara |
| <input type="checkbox"/> Merasa gatal | <input type="checkbox"/> Perlu ke kamar mandi |
| <input type="checkbox"/> Merasa sentakan aneh atau otot berkedut | <input type="checkbox"/> Berkeringat, menggigil, gemetar, jantung berdebar-debar, atau napas cepat |
| <input type="checkbox"/> Sadar akut akan, rasa, pemandangan, dan suara | |

Peregangan Tubuh dengan Sadar (*Mindful Stretching*)

Peregangan Tubuh Penuh Kesadaran adalah latihan singkat yang dapat Anda lakukan untuk berlatih menyesuaikan dengan gerakan tubuh Anda. Anda dapat melakukan ini sebagai latihan mandiri peregangan tubuh penuh kesadaran itu sendiri atau sebagai **persiapan untuk latihan mindfulness lainnya**.

Untuk mendengarkan rekaman, buka file bernama “*Mindful Stretching*” dalam rekaman audio yang diberikan kepada Anda dalam program ini. Luangkan waktu sejenak untuk merefleksikan seperti apa pengalaman ini bagi Anda.

Daftar Tugas Anda

Tugas yang harus Anda lakukan setelah sesi ini adalah:

- ☐ Mengulas kembali Sesi 2
- ☐ Lanjutkan **berlatih ruang bernapas 3 menit** secara **rutin** setidaknya 3 kali sehari
- ☐ Lanjutkan **membawa kesadaran penuh** ke aktivitas rutin sehari-hari
- ☐ Berlatihlah ***Mindful Breathing*** setidaknya setiap dua hari sekali dan perhatikan pikiran apapun yang mungkin mengganggu upaya Anda untuk berlatih secara teratur.
- ☐ Berlatihlah ***Mindful Stretching* (peregangan tubuh penuh kesadaran)** sebagai latihan tunggal atau dapat juga sebagai persiapan untuk latihan formal lainnya, untuk membantu tubuh Anda menyesuaikan diri dengan latihan ini.

Silakan jadwalkan waktu untuk menyelesaikan Sesi 3 dan jangan ragu untuk menghubungi kami jika Anda memiliki pertanyaan pada tahap manapun dari program ini.

Semoga berhasil!