

**Naskah Materi 4**  
**Mindfulness dalam Keseharian**

Oleh: Ratih Arruum Listiyandini

Panel	Ilustrasi (dan Dialog dalam Komik)	VO	Naskah
<b>Halaman 1</b>			
1	Narator sedang menyapa dan membuka sesi keempat  <b>(Selamat datang di Materi 4!)</b>	<b>Damai</b>	<p><b>Selamat datang di Materi 4!</b> Ini adalah materi terakhir di dalam Program Perkenalan Mindfulness untuk Mahasiswa. Senang bertemu kembali!</p> <p>Kami harap kamu sudah mempraktekkan keterampilan-keterampilan yang telah kamu pelajari di tiga materi sebelumnya.</p>
2	Narator sedang menjelaskan  <b>(Bersabarlah dengan kemajuanmu..)</b>	<b>Damai</b>	<p>Sebelum kita mulai materi ini, mari kita melakukan kilas balik akan perkembangan yang telah kamu capai sejak memulai program ini. Kamu bisa bertanya kepada dirimu sendiri..</p> <p>Apakah ada hal yang terasa berbeda? Apa saja yang telah kamu capai sejauh ini? .....</p> <p>Lalu, apa saja yang telah kamu pelajari?</p> <p>Penting untuk mengenali keberhasilanmu, baik kecil maupun besar, dan bersabarlah dengan kemajuanmu dalam berlatih.</p> <p>Mempelajari keterampilan baru memang tidak mudah. Tidak jarang, motivasi yang datang sifatnya pasang surut. Ini adalah proses yang normal, yang penting kamu terus belajar untuk maju.</p>
3	Narator menjelaskan rangkuman materi sebelumnya  <b>(Kamu telah mendapatkan banyak informasi)</b>	<b>Damai</b>	<p>Sejauh ini, kamu telah mendapatkan banyak informasi..</p> <p>Pertama, tentang mengenali bagaimana pikiranmu bekerja</p> <p>Kedua, menyadari, menamai, dan mengamati bagian-bagian yang berbeda dari pengalamanmu saat ini... dan,</p>

			Ketiga, memusatkan perhatian pada momen ‘di sini dan saat ini’ dengan menggunakan beberapa jangkar, seperti nafas, area tubuh, sensasi fisik, gerakan, maupun berbagai sensasi indra, baik sentuhan, aroma, penglihatan, pendengaran, dan rasa.
4	Narator  (Kebaikan dan welas asih kepada diri)	Damai	<p>Kamu juga sudah belajar untuk mengenali hambatan umum dalam berlatih mindfulness, seperti hasrat, keengganan, rasa kantuk, kegelisahan, dan keraguan, serta bagaimana cara mengatasinya.</p> <p>Selain itu, kamu sudah mempelajari bahwa penting untuk selalu menanamkan sikap penuh rasa ingin tahu dan tidak menghakimi dalam menyadari berbagai yang terjadi..</p> <p>Baik yang terjadi di dalam pikiran, tubuh, dan lingkungan...</p> <p>Dari waktu demi waktu, pada momen “di sini dan saat ini”</p> <p>Selain itu, penting juga untuk selalu menunjukkan kebaikan dan welas asih kepada diri sendiri, dan berlatih untuk bersabar dengan diri sendiri.</p>
Halaman 2			
1	Narator  (Latihan berikutnya...)	Damai	<p>Latihan berikutnya yang ingin kami kenalkan di sesi ini adalah Mindfulness untuk Mengatasi Ketidaknyamanan.</p> <p>Kamu bisa mendengarkan rekaman audio yang memandu kamu berlatih di akhir materi.</p> <p>Latihan ini akan memandu kamu untuk menyadari seberapa cepat dan otomatis kita seringkali bereaksi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan.</p> <p>Latihan tersebut akan membantu juga untuk belajar bagaimana menoleransi adanya dorongan untuk bersikap reaktif... dan bagaimana untuk merespon secara lebih <i>mindful</i> terhadap pengalaman tersebut.</p>
2	Narator sedang menjelaskan materi	Damai	<b>Mindfulness untuk Mengatasi Ketidaknyamanan</b> mencakup:

	(Mindfulness untuk Mengatasi Ketidaknyamanan)		<p><b>Satu</b>, melakukan <i>body scan</i> pada area yang terasa tidak nyaman dalam tingkat ringan dan sedang (seperti rasa nyeri ringan, perasaan tidak nyaman, rasa gatal), dan...</p> <p><b>Kedua</b>, mengamati bahwa dorongan untuk menghilangkan ketidaknyamanan tersebut dapat muncul, menguat, dan pergi, tanpa kita harus bereaksi terhadapnya.</p>
3	Narator sedang menjelaskan materi  (Semuanya datang dan pergi..)	<b>Damai</b>	<p>Pada dasarnya, kita memang seringkali terdorong untuk bereaksi dengan cepat dan ingin menghilangkan sesuatu yang tidak menyenangkan, tidak nyaman, atau tidak diinginkan.</p> <p>Namun, izinkanlah berbagai pikiran, perasaan, dan sensasi itu hadir..... tanpa harus melawan, mencoba untuk mengatur, atau bahkan menekannya.</p> <p>Hal itu akan membantu kita untuk menjadi lebih sabar dan toleran, berpikir jernih, dan merasa stabil... tanpa harus merasa kewalahan.</p> <p>Kamu akan menyadari bahwa perasaan dan sensasi, semuanya datang dan pergi, timbul, menguat, dan akan mereda pada waktunya.</p> <p>Segala yang terjadi bukanlah sesuatu yang statis, namun dinamis, dan selalu berubah.</p>
4	Narator sedang menjelaskan materi  (Penting untuk menjadi realistis..)	<b>Damai</b>	<p>Selanjutnya, kamu akan menemukan informasi lainnya mengenai hal ini pada ringkasan materi.</p> <p>Kami menganjurkan untuk meluangkan waktu lebih banyak untuk materi ini.</p> <p><b>Penting untuk menjadi realistis</b> tentang durasi waktu yang akan diperlukan untuk mengembangkan dan menguasai keterampilan-keterampilan ini... dan untuk secara rutin meluangkan waktu berlatih.</p> <p>Nah, mari sekarang kita lihat bagaimana keadaan Lisa..</p>
Halaman 3			

1	<p>Lisa tampak sedang melamun dan wajahnya terlihat frustrasi.</p> <p><b>(Bagaimana menjadi mindful dapat membantu..?)</b></p>	<p><b>Lisa</b></p> <p>Meskipun aku sudah memahami prinsip-prinsip <i>mindfulness</i> dan apa yang perlu aku lakukan untuk berlatih, kadangkala ada saja hal-hal yang menghalangi...</p> <p>Aku sering lupa untuk berlatih dan sulit sekali untuk meluangkan waktu.. Aku lalu merasa bersalah karena tidak latihan...</p> <p>Ketika aku merasa patah semangat dan banyak masalah menghampiri hidupku, aku kadangkala bertanya-tanya bagaimana menjadi <i>mindful</i> dapat membantu...</p> <p>Pun di saat aku mencoba untuk lebih hadir, fokus, dan tidak menghakimi, justru muncul pikiran bahwa aku telah gagal dan melakukan semuanya dengan cara yang salah..</p>
2	<p>Pak Yudhis sedang menyampaikan sesuatu pada Lisa</p> <p><b>(Tidak ada cara yang benar atau salah untuk menjadi mindful..)</b></p>	<p><b>Lisa</b></p> <p>Aku pun bercerita kepada Pak Yudhis mengenai kesulitanku dalam latihan.</p> <p>Ia mengingatkan aku untuk berhati-hati dengan adanya kemungkinan munculnya hambatan dalam berlatih. Ia mengingatkan sekali lagi bahwa <b>tidak ada cara yang benar atau salah</b> untuk menjadi <i>mindful</i>.</p> <p>Aku pun merenung... dan tersadarkan bahwa selama latihan, rasanya seperti ada keinginan yang kuat untuk menghindari kesulitan..</p> <p>Jadi, bukan pikiranku yang menjadikan itu sulit, tapi hasrat di dalam diriku untuk menjadi 'sempurna'saat berlatih <i>mindfulness</i>.</p> <p>Aku terlalu ingin untuk benar-benar fokus, sabar, dan mengamati apa yang muncul dalam pikiranku...</p> <p>Tapi aku menyadari bahwa setiap kali aku berjuang untuk mencapai latihan yang sempurna seperti itu, banyak perasaan dan sensasi fisik yang muncul...</p>

3	<p>Lisa tampak merenung bahwa keinginannya untuk menjadi ‘sempurna’ adalah alasan mengapa ia terus merasa gelisah.</p> <p><b>(Hasrat untuk sempurna... membuat semakin tertekan.. )</b></p>	<p><b>Lisa</b></p> <p>Aku juga menyadari bahwa <b>hasrat untuk melakukan sesuatu dengan sempurna</b> tidak hanya mempengaruhi latihanku, tapi itu juga <b>membuatku merasa benar-benar tertekan</b> ketika menyelesaikan semua tugas.</p> <p>Setiap kali hal-hal menjadi tidak seperti apa yang aku inginkan, aku akan merasa khawatir dan terus mencoba untuk membuatnya lebih baik.</p> <p>Namun, semakin aku bereaksi terhadap keinginan ini, semakin aku merasa tertekan..</p> <p>Latihan mindfulness sangat membantu untuk ‘melihat’ siklus ini..</p>
4	<p>Lisa sedang mempraktekkan bernafas dengan <i>mindful</i>.</p> <p><b>(“Tarik nafas...”)</b></p>	<p><b>Lisa</b></p> <p>Jadi, aku pun kembali pada latihan dasar, berlatih untuk menamai apa yang muncul di dalam pikiran dan tubuhku.</p> <p>Namun, kali ini aku tidak berusaha berhenti dan menunda latihan, atau bereaksi terhadap perasaan frustrasi yang muncul..</p> <p>Aku mendorong diri untuk tetap bertahan, menamai perasaan dan sensasi yang muncul, dan pelan-pelan membawa kembali pikiranku kembali pada nafas...</p> <p>Aku hanya perlu untuk berlatih menjadi lebih sabar terhadap diri aku sendiri...</p> <p>“Hmm... Ada rasa nyeri di punggungku....Tanganku terasa hangat.. Oke, pikiran-pikiran mulai muncul..”</p> <p>“Tarik nafas...”</p>
<p><b>Halaman 4</b></p>		
1	<p>Lisa mencoba untuk berfokus tidak hanya pada nafasnya, namun juga untuk menjadi mindful pada semua sensasi yang ia rasakan.</p>	<p><b>Lisa</b></p> <p>Aku juga berlatih untuk mulai berfokus tidak hanya pada nafas, namun mencoba untuk menjadi <i>mindful</i> pada semua rasa lain yang aku rasakan....</p> <p>Rasanya lebih mudah dan membantu untuk mendapatkan kepercayaan diri.</p>

	<b>(Mindful pada semua rasa lain yang aku rasakan)</b>		“Hmm... Aku dapat merasakan hangatnya ruangan di wajahku... Aku menyadari munculnya keraguan, dan itu tidak masalah...”
2	Lisa mempraktikkan bernafas dengan mindful sebelum mengerjakan tugas.  <b>(Latihan mindfulness yang lebih singkat)</b>	<b>Lisa</b>	Dibandingkan memaksakan diri untuk melakukan latihan yang lama, aku mempraktekkan <b>latihan mindfulness yang lebih singkat</b> setiap harinya..  Aku melakukan ruang bernafas tiga menit tiap kali aku akan mulai kuliah atau mengerjakan tugasku..  Ketika aku mengakui dan melepaskan penghalang-penghalang seperti hasrat, keengganan, dan keraguan, rasanya menjadi lebih mudah untuk mindful dan terlibat lebih sering di sepanjang hari aku...
3	Lisa sedang menikmati latihan mindfulness di ruang terbuka, di teras rumahnya.  <b>(Latihan mindfulness di ruang terbuka)</b>	<b>Lisa</b>	Aku menyadari bahwa aku juga sangat menikmati latihan mindfulness di ruang terbuka..  Aku akan mendengarkan suara-suara di sekitarku dan memperhatikan bagaimana rasanya tubuhku... Aku tidak selalu harus fokus pada nafasku, dan aku dapat hadir “disini dan saat ini” dengan cara yang lain.
4	Lisa sedang berbagi pengalamannya kepada Aisyah, melakukan latihan <i>mindfulness</i> bersama di rumah masing-masing.  <b>(Latihan mindfulness singkat bersama-sama)</b>	<b>Lisa</b>	Aku membagi pengalamanku dengan Aisyah, dan kami memutuskan untuk melakukan latihan mindfulness singkat bersama-sama sepanjang hari, seperti makan dengan <i>mindful</i> saat makan siang, atau melakukan <i>body scan</i> singkat setelah selesai berkuliah..  Ketika aku melepaskan keinginan untuk menjadi <i>mindful</i> dengan cara tertentu, rasanya menjadi lebih mudah dan tidak begitu membebani untuk menggunakannya dalam kehidupan aku sehari-hari.
<b>Halaman 5</b>			
1	Lisa berusaha memberi perhatian pada orangtuanya saat berbicara	<b>Lisa</b>	Dan aku berlatih untuk memfokuskan perhatian penuh dan menjadi lebih terlibat dalam apa yang sedang aku lakukan sepanjang hari... seperti misalnya menjadi <b>lebih hadir saat bersama dengan orangtuaku...</b>

	(Lebih hadir..)		Aku mulai merasa lebih tenang dan fokus dalam keseharian, dan aku menyadari diriku terasa lebih sadar penuh, dan pikiranku menjadi lebih jernih..
2	<p>Lisa sedang berdandan di depan cermin sambil tersenyum..</p> <p>(Mulai menikmati..)</p>	Lisa	<p>Aku berlatih untuk selalu hadir dalam apa yang sedang aku lakukan.</p> <p>Pikiran-pikiran yang bersifat menghakimi kadangkala masih tetap datang, namun aku tidak bereaksi terhadapnya, karena aku sadar..segalanya akan datang dan pergi.</p> <p>Aku <b>mulai menikmati waktu-waktu tertentu</b> di dalam hariku ketika aku menjadi lebih hadir dan terlibat.</p>
3	<p>Lisa sedang memulai mengerjakan tugas di depan laptop.</p> <p>(Tetap fokus..)</p>	Lisa	<p>Situasi penuh tekanan akan muncul kapan saja, namun daripada terlarut di dalamnya dan merasa kewalahan, aku belajar untuk menjadi <i>mindful</i> terhadap tubuhku...</p> <p>Mengarahkan nafas pada area tubuh yang tegang atau sensasi yang tidak nyaman, sambil <b>tetap fokus pada apa yang sedang aku lakukan.</b></p>
4	<p>Lisa melakukan salah satu aktivitas hariannya, menyiram tanaman di pagi hari.</p> <p>(Hal lain yang menyenangkan..)</p>	Lisa	<p>Daripada mengalihkan diri atau mencoba untuk “melamun” dan melupakan masalah, aku mulai lebih terlibat di dalam semua <b>hal lain yang menyenangkan</b> hariku, dan itu membantu mengurangi stress yang aku rasakan..</p>
Halaman 6			
1	<p>Lisa sedang makan malam bersama dengan keluarga.</p> <p>(Hal-hal yang benar-benar penting untukku..)</p>	Lisa	<p>Semua kerja keras yang aku lakukan dalam berlatih untuk hadir di saat ini mulai memberi hasil.</p> <p>Rasanya menjadi lebih mudah bagiku untuk berada “disini dan saat ini” daripada secara terus menerus terjebak dalam pikiranku..</p>

			Hal ini membantuku untuk lebih terlibat dengan <b>hal-hal yang benar-benar penting untukku</b> , seperti keluarga dan studiku.
2	Lisa tampak bahagia dan lapang.  <b>(Lebih resilien..)</b>	<b>Lisa</b>	Belajar tentang <i>mindfulness</i> dan mengembangkan keterampilan baru membantuku untuk menjadi lebih tenang dan lebih menikmati hal-hal kecil di hidupku.  Aku menemukan diriku <b>menjadi lebih resilien</b> terhadap tekanan hidup sehari-hari, sehingga membuatku lebih memiliki energi untuk mengatasi masalah-masalah yang lebih besar.
3	Lisa duduk tersenyum sambil menyentuhkan kedua tangan di atas dada  <b>(Memperlakukan diriku secara lebih baik)</b>	<b>Lisa</b>	Dan hal tersebut membantu aku belajar untuk <b>memperlakukan diriku secara lebih baik</b> .  Aku menemukan bahwa diriku menjadi tidak terlalu kritis maupun merasa frustrasi dengan diri sendiri.
4	Lisa memberikan sapaan penutup  <b>(Terima kasih sudah mengikuti ceritaku)</b>	<b>Lisa</b>	<b>Terima kasih sudah mengikuti ceritaku..</b>  Aku tahu kamu mungkin tidak merasa terhubung dengan semua bagian dari cerita ini, namun aku harap kamu mendapatkan manfaatnya.  Aku harap kamu telah belajar dari pengalamanku juga, dan semoga kamu bisa melakukan latihanmu dengan baik!
<b>Halaman 7</b>			
1	Narator sedang menjelaskan.  <b>(Perlu selalu diingat..)</b>	<b>Damai</b>	Sebelum saya menutup sesi ini, perlu selalu diingat bahwa... <b>Mindfulness BUKANLAH:</b> Aktivitas ‘melamun’ atau melarikan diri dari kenyataan; Strategi relaksasi; Keadaan supranatural; Cara untuk menghindari masalah; atau Perbaikan instan dan solusi ajaib terhadap kesulitan.



			<p>Mindfulness <b>ADALAH:</b>  Keadaan pikiran yang terbuka, sadar, dan penuh rasa ingin tahu;  Keterampilan yang bisa dipelajari melalui latihan rutin;  Bentuk khusus dari memberi perhatian dan kesadaran;  Cara lain untuk terhubung dengan kesulitan atau masalah yang dialami;  Cara untuk menjadi hadir dan terlibat di dalam semua aspek dalam kehidupan.</p>
2	<p>Narator sedang tersenyum, bersiap menutup sesi.</p> <p><b>(Mindfulness di dalam keseharian)</b></p>	<b>Damai</b>	<p>Kami harap, kamu telah mempelajari beberapa keterampilan yang bermanfaat di sepanjang kursus ini.</p> <p>Kami juga berharap kamu merasa lebih percaya diri dalam menggunakan <b><i>mindfulness</i> di dalam keseharian.</b></p>
3	<p>Narator memberikan pesan pengingat</p> <p><b>(Membaca ulang materi-materinya)</b></p>	<b>Damai</b>	<p>Ada begitu banyak informasi yang sudah kami berikan...</p> <p>Kami menganjurkan kamu untuk <b>membaca ulang materi-materinya</b> dan tinjau lagi ringkasan materi di minggu-minggu selanjutnya.</p>
4	<p>Narator menutup sesi, melambaikan tangan</p> <p><b>(Selamat! Terima kasih telah mengikuti program ini!)</b></p>	<b>Damai</b>	<p>Selamat, kamu telah menyelesaikan materi terakhir dari Program Perkenalan Mindfulness untuk Mahasiswa!</p> <p>Ingatlah untuk mengunduh ringkasan materi sebelum kamu pergi.  Kami mengharapkan yang terbaik untukmu di masa depan, dan <b>terima kasih telah mengikuti program ini!</b></p>