

## Naskah Sesi 2

### Memahami Pikiran Kamu

Oleh: Ratih Arruum Listiyandini

Hal	Panel	Ilustrasi dan Dialog dalam Ilustrasi	VO	Dialog Keseluruhan (Bagian yang dimasukkan ke dalam ilustrasi hanyalah yang bold hitam)
1	1	Narator  <b>Selamat datang ke Materi 2 dari Perkenalan Mindfulness untuk Mahasiswa.</b>	<b>Damai</b>	<b>Hai, bertemu lagi dengan saya Damai. Selamat datang di Materi 2 dari Perkenalan Mindfulness untuk Mahasiswa</b> Senang bertemu Kamu lagi!  Kami harap kamu sudah meluangkan waktu di minggu lalu untuk membaca ringkasan materi dan berlatih mindfulness dalam keseharian.
	2	Narrator  <b>Mari kita bahas kembali apa yang telah dipelajari di Materi 1.</b>	<b>Damai</b>	Sebelumnya, <b>mari kita bahas kembali apa yang telah dipelajari di Materi 1</b>
	3	Narrator  <b>Menjadi mindful adalah memberi perhatian secara penuh terhadap segala sesuatu yang terjadi.</b>	<b>Damai</b>	Di Materi 1, kamu telah mempelajari bahwa <b>menjadi mindful adalah memberi perhatian secara penuh terhadap segala sesuatu yang terjadi.</b>  Termasuk di dalamnya memberikan perhatian kepada pikiran, perasaan, dan sensasi yang Kamu alami dengan cara tertentu – <b>dengan keterbukaan, rasa ingin tahu, dan tanpa menghakimi</b> pengalaman tersebut sebagai pengalaman baik atau buruk.

		Dengan keterbukaan, rasa ingin tahu, dan tanpa menghakimi.		
	4	<p>Narrator</p> <p><b>Mari lihat bagaimana Lisa mencoba berlatih mindfulness.</b></p>	<b>Damai</b>	<p>Latihan mindfulness dapat membantu kamu memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting, yang sedang terjadi saat ini.</p> <p>Latihan tersebut membantu kamu untuk menjadi lebih sadar akan reaksi kamu, dan juga dapat membantu untuk menghindari agar tidak terjebak di dalam pikiran dan perasaan.</p> <p><b>Mari lihat bagaimana Lisa mencoba berlatih mindfulness.</b></p>
2	1	<p>Lisa sedang berlatih Ruang Bernafas 3 Menit</p> <p><b>Awalnya terasa aneh...</b> (Ket: muncul dialog di dalam kepala Lisa)</p>	<b>Lisa</b>	<p>Seperti yang disampaikan oleh Pak Yudhis, aku mencoba untuk melakukan latihan Ruang Bernafas 3 Menit setidaknya tiga kali sehari...</p> <p>Awalnya terasa aneh...</p> <p>Sepertinya salah...</p> <p>Duh, kenapa jadi berpikir terus..</p> <p>Aku kayanya ga ada waktu untuk ini..</p>
	2	<p>Lisa sedang berlatih mindfulness dan tampak gelisah</p> <p><b>Aku merasa sangat gelisah...</b></p>	<b>Lisa</b>	<p>Ternyata latihan tersebut sulit dilakukan dan aku pun awalnya merasa patah semangat. Sulit rasanya untuk berhenti dan cukup duduk diam, meskipun itu hanya untuk beberapa menit!</p> <p><b>Aku merasa sangat gelisah...</b> Berfokus pada pernafasan membuatku lebih jadi khawatir mengenai ketidakmampuan untuk bernafas dengan benar.</p>

				<p>Tenang, ga boleh panik..</p> <p>Akan berhasil gak yaa...?</p> <p>Hmm, kenapa sulit sekali...?</p>
	3	<p>Lisa sedang melamun, wajahnya tampak memikirkan banyak hal.</p> <p><b>Aku berusaha berlatih mindfulness lagi, namun setiap kali aku berniat mencobanya, selalu ada yang mengganggu.</b></p>	<b>Lisa</b>	<p>Aku pun menunda untuk berlatih mindfulness..</p> <p>Terdapat banyak sekali gangguan..</p> <p>Aku sibuk sekarang, tidak punya waktu untuk latihan....</p> <p><b>Aku berusaha berlatih mindfulness lagi, namun setiap kali aku berniat mencobanya, selalu ada yang mengganggu.</b></p>
	4	<p>Gambar Pak Yudhis di dalam ingatan Lisa</p> <p><b>Mindfulness adalah tentang mengamati pikiran, tanpa harus memberikan reaksi terhadapnya.</b></p>	<b>Lisa</b>	<p>Tapi lalu kemudian, aku akhirnya teringat akan apa yang Pak Yudhis katakan mengenai mindfulness.</p> <p>Mindfulness adalah tentang mengamati pikiran, tanpa harus memberikan reaksi terhadapnya</p> <p>Aku sadar bahwa meskipun pikiran-pikiran yang muncul dalam benakku memberi tahu bahwa tidak ada waktu untuk berlatih hal baru, aku dapat memilih untuk tidak mengikuti apa yang aku pikirkan. Aku bisa meluangkan waktu beberapa menit waktu luang untuk berlatih.</p>
3	1	<p>Lisa sedang berlatih mindfulness, kali ini wajahnya lebih tenang</p> <p><b>Satu....</b></p>	<b>Lisa</b>	<p>Jadi aku pun memutuskan untuk pelan-pelan saja dan mencoba berlatih tanpa rekaman kapanpun memiliki waktu luang...</p> <p><b>Satu....</b></p>

		<p><b>Dua....</b></p> <p><b>Berhitung membantu untuk kembali fokus pada nafas</b></p>		<p><b>Dua....</b></p> <p>Aku mencoba untuk berlatih menghitung nafas saat berlatih. <b>Berhitung membantu untuk kembali fokus pada nafas</b> ketika pikiran-pikiran mulai muncul ke dalam benakku..</p>
	2	<p>Lisa berlatih mindfulness (Ada gambar reminder di smartphone)</p> <p><b>Aku memutuskan untuk mencoba dan menjadwalkan latihan</b></p>	Lisa	<p><b>Aku memutuskan untuk mencoba dan menjadwalkan latihan</b> mindfulness di waktu luang...</p> <p>...</p> <p>Tidak perlu untuk menghakimi..</p> <p>..</p> <p>Tarik nafas...</p> <p>..</p> <p>Aku akan coba sebaik mungkin..</p> <p>Hembuskan nafas...</p> <p>Aku juga mengatur alarm pengingat di telfon genggam untuk membantu latihan setiap harinya.</p>
	3	<p>Lisa sedang berjalan kaki sambil menikmati lingkungan di sekitarnya.</p> <p><b>Aku memulai dengan beberapa aktivitas sederhana.</b></p>	Lisa	<p>Selain latihan ruang nafas, melakukan aktivitas rutin di sepanjang hari dengan mindful juga membantu. Meski cukup sulit pada awalnya, <b>aku memulai dengan beberapa aktivitas sederhana</b>. Contohnya saat makan seperti ini.</p> <p>Aku mengamati dengan baik apa yang akan aku makan, menyadari bagaimana makanan ini bisa sampai padaku, merasakan tekstur dan aromanya dengan penuh kesadaran, dan mengunyahnya perlahan hingga dia masuk ke tenggorokan.</p>
	4	Aisyah sedang sholat	Lisa	Aku ingat Aisyah pernah bercerita bahwa dia juga mempraktikkan mindfulness saat sedang sholat. Menurutnya mindfulness membantu

		Melakukan aktivitas secara mindful akan membantu untuk bisa terlibat secara penuh.		<p>untuk lebih bisa khusyuk dalam beribadah. Mungkin aku akan mencobanya juga.</p> <p>Meskipun tidak mudah, <b>melakukan aktivitas secara mindful akan membantuku untuk bisa terlibat secara penuh</b> dalam melakukan sesuatu dan terhubung dengan pengalaman di masa kini, sehingga tidak terperangkap dalam pikiran-pikiran yang mengganggu.</p>
4	1	Narator <b>Tetap ingat untuk bersikap baik pada diri sendiri.</b>	<b>Damai</b>	<p>Hai, kamu tadi sudah melihat bagaimana Lisa mencoba mempraktikkan latihan ruang nafas tiga menit dan menerapkan mindfulness dalam kesehariannya.</p> <p>Kami menganjurkan untuk terus melakukan latihan-latihan ini setiap hari, namun jika belum berhasil membuat latihan rutin – <b>tetap ingat untuk bersikap baik pada dirimu sendiri.</b></p>
	2	Narator <b>Mindfulness adalah tentang mengembangkan sikap baik dan welas asih kepada diri sendiri dan pengalaman.</b>	<b>Damai</b>	<p>Ingat, menggunakan mindfulness bukan merupakan strategi pengalihan.</p> <p>Mindfulness bukan tentang mengabaikan apa yang sedang terjadi pada dirimu, terus menerus memikirkan apa yang telah lalu, atau terjebak pada kekhawatiran.</p> <p>Mindfulness adalah tentang melepaskan diri dari belenggu pengalaman-pengalaman yang tidak diinginkan atau tidak diharapkan dan menjalani hidup secara penuh pada setiap momen di satu waktu.</p> <p><b>Mindfulness adalah tentang mengembangkan sikap baik dan welas asih kepada diri sendiri dan pengalamanmu.</b></p>
	3	Narrator <b>Menggunakan nafas sebagai jangkar terhadap masa kini.</b>	<b>Damai</b>	<p>Memupuk mindfulness membantu kamu untuk menghadapi, menoleransi, dan mengatasi berbagai pengalaman tanpa merasa kewalahan dan kehabisan energi karenanya.</p>

				<p><b>Menggunakan nafas sebagai jangkar terhadap masa kini</b> –adalah salah satu keterampilan dasar mindfulness.</p>
	4	<p>Narrator</p> <p><b>Mindfulness dalam Bernafas*.</b></p>	<b>Damai</b>	<p>Di materi ini, kamu akan belajar bagaimana untuk melatih keterampilan mindfulness yang dinamakan <b>Mindfulness dalam Bernafas*.</b></p> <p>Latihan ini akan membantumu untuk terus mengembangkan keterampilan dalam menyadari, mendeskripsikan, mengamati, dan menghadirkan pengalaman saat ini dengan rasa ingin tahu dan tanpa penilaian.</p> <p>Rekaman suara untuk memandu Mindfulness dalam Bernafas akan membantu dalam memusatkan perhatianmu pada nafas sambil mengamati pengalaman-pengalaman lainnya (seperti perasaan dan sensasi) datang dan pergi.</p> <p>Mari kita lihat bagaimana Lisa berlatih keterampilan ini..</p>
5	1	<p>Lisa (berlatih mindfulness di ruang praktek didampingi oleh Pak Yudhis)</p> <p><b>Saat pertama kali..</b></p> <p><b>Aku merasa tegang dan gelisah dan langsung menyerah.</b></p>	<b>Lisa</b>	<p><b>Saat pertama kali</b> duduk untuk mencoba Mindfulness dalam Bernafas, aku menemukan bahwa hampir mustahil untukku bisa duduk diam.</p> <p><b>Aku merasa tegang dan gelisah dan langsung menyerah.</b></p>
	2	<p>Lisa mencoba mindfulness dalam rutinitas hariannya (terngiang dengan kata Pak Yudhis)</p>	<b>Lisa</b>	<p>Aku sudah mendengar banyak hal positif tentang mindfulness, dan aku hanya perlu bersabar pada diriku sendiri</p> <p>Kata-kata Pak Yudhis terngiang di kepalaku:</p>

		Lakukan dengan perlahan, bersikaplah lembut pada diri sendiri..		Lakukan dengan perlahan, bersikaplah lembut pada diri sendiri..
	3	<p>Lisa berlatih mindfulness (kali ini dengan lebih tenang)</p> <p><b>Aku memutuskan untuk berlatih Ruang Nafas 3 Menit beberapa kali, hingga aku merasa lebih percaya diri</b></p>	Lisa	<p>Jadi, <b>aku memutuskan untuk berlatih Ruang Nafas 3 Menit beberapa kali, hingga aku merasa lebih percaya diri</b> untuk melakukan mindfulness dalam bernafas.</p> <p>Setelah itu, aku pun mulai siap untuk mencoba meditasi Mindfulness dalam Bernafas yang lebih lama lagi...</p> <p>...menjadi lebih mudah untuk terus kembali pada nafas saya ketika kekhawatiran dan pikiran-pikiran muncul!</p>
	4	<p>Lisa mencoba mindfulness dalam rutinitas hariannya</p> <p><b>Aku pun mulai ‘menyadari’ kapan pikiran-pikiran memasuki benakku</b></p> <p><b>Nah, ada pikiran yang muncul!</b></p>	Lisa	<p><b>Aku pun mulai ‘menyadari’ kapan pikiran-pikiran memasuki benakku,</b> dan semakin aku berlatih, semakin menjadi lebih mudah untuk sekedar mengamatinya, tanpa harus bereaksi dengan perasaan frustrasi...</p> <p>Jam berapa ini? Aku ada janji mengerjakan tugas kelompok.</p> <p><b>Nah, ada pikiran yang muncul!</b></p>
6	1	<p>Narator</p> <p><b>Bersikaplah sabar dan lembut pada diri sendiri.</b></p>	Damai	<p>Pengalaman Lisa adalah hal yang sangat umum terjadi.</p> <p>Jika kamu menemukan bahwa mencoba latihan mindfulness yang baru terasa sulit, <b>bersikaplah sabar dan lembut pada diri sendiri.</b></p> <p>Banyak orang menemukan bahwa cukup sulit untuk mengalihkan dan mempertahankan perhatian mereka dalam waktu yang lama. Ini sangat</p>

				wajar dan karena ini adalah keterampilan, ini akan berkembang melalui latihan.
	2	Narrator (dengan ilustrasi di belakangnya ada Lisa sedang melakukan mindful stretching) <b>Mindful Stretching</b>	<b>Damai</b>	Latihan mindfulness lain yang dapat membantu di saat-saat dimana tubuh terasa sangat tegang atau nyeri dinamakan Mindful Stretching.  <b>Mindful Stretching</b> mengajarkan untuk memusatkan perhatian pada pergerakan dari tubuh. Terkadang lebih mudah untuk memusatkan diri terhadap peregangan tubuh daripada terhadap nafas.
	3	Narrator <b>Membantu pikiran dan tubuh menyesuaikan diri dan menjadi lebih santai.</b>	<b>Damai</b>	Mindful stretching dapat digunakan sebagai sebuah latihan mindfulness yang berdiri sendiri, atau dilakukan sebelum latihan mindfulness formal, seperti Mindfulness dalam Bernafas, untuk <b>membantu pikiran dan tubuh menyesuaikan diri dan menjadi lebih santai.</b>
	4	Narator  <b>Jangan lupa untuk mengunduh ringkasan materi, lembar kerja, dan rekaman audio di akhir materi.</b>	<b>Damai</b>	Oke, kita sudah akan mengakhiri materi kedua dari Pengenalan Mindfulness untuk Mahasiswa. <b>Jangan lupa untuk mengunduh ringkasan materi, lembar kerja, dan rekaman audio di akhir materi.</b>
7	1	Narrator <b>Mari simpulkan poin-poin penting dari materi kali ini.</b>  <b>Mindfulness dalam Bernafas.</b>	<b>Damai</b>	<b>Mari simpulkan poin-poin penting dari materi kali ini.</b>  Di Materi ini, kamu telah belajar mengenai latihan mindfulness yang dinamakan <b>Mindfulness dalam Bernafas.</b>  Tujuan dari latihan mindfulness bukanlah untuk memiliki pikiran yang kosong dan bukan untuk 'menepis' pikiran yang muncul. Namun, latihan



				ini akan membantu dalam menyadari kapan pikiran itu muncul dalam benak kita, menamai apa yang memenuhi pikiran kita, lalu membawa kembali pikiran pada nafas.
	2	<p>Narrator</p> <p><b>Kesulitan dalam latihan adalah pengalaman yang wajar.</b></p> <p><b>Butuh waktu dan usaha untuk menguasainya.</b></p>	Damai	<p>Seperti halnya yang dialami oleh Lisa, mungkin ini akan terasa sulit di awal, dan kamu bisa saja cepat merasa patah semangat. Tapi tenang, <b>kesulitan dalam latihan adalah pengalaman yang wajar.</b></p> <p>Ingat, berlatih mindfulness artinya melatih ulang pikiran kita sehingga kita lebih bisa memiliki kendali terhadapnya— ini <b>butuh waktu dan usaha untuk menguasainya.</b></p>
	3	<p>Narator</p> <p><b>Cobalah untuk menggunakan latihan Mindful Stretching*.</b></p>	Damai	<p>Untuk membantu pikiran dan tubuh menyesuaikan diri ke dalam latihan, <b>cobalah untuk menggunakan latihan Mindful Stretching*.</b></p> <p>Mindful Stretching mengajarkan untuk memusatkan perhatian pada pergerakan dari tubuh, yang mana kadangkala lebih mudah untuk memusatkan diri terhadapnya daripada terhadap nafas.</p>
	4	<p>Narrator</p> <p><b>Terima kasih telah membaca Materi 2. Sampai bertemu di Materi 3!</b></p>	Damai	<p>Ingatlah untuk membuat jadwal latihan, berlatih setidaknya 10-20 menit per hari, dan jangan lewatkan dua hari berturut-turut tanpa latihan.</p> <p>Untuk tahap awal, gunakan rekaman audio yang sudah kami sediakan untuk membantu. Setelahnya, kamu bisa mencoba berlatih tanpa ada panduan.</p> <p>Pada Ringkasan Materi kami juga sudah meringkas ‘Kesulitan umum dalam berlatih mindfulness’, bersama dengan saran-saran tentang bagaimana untuk mengatasinya.</p>

				<p>Jadi, pastikan bahwa kamu mengunduh dan membaca bagian Ringkasan Materi serta mendengarkan rekaman audio mindfulness untuk berlatih.</p> <p><b>Terima kasih telah mengikuti Materi 2. Sampai bertemu di Materi 3!</b></p>
--	--	--	--	--