

# **Psidamai: Program Intervensi Mindfulness Daring untuk Mahasiswa Indonesia**

*Dokumen Pendukung Sesi 4*

*(Ringkasan dan Panduan)*

*“Menerapkan Mindfulness untuk Kehidupan Sehari-hari”*



**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

  
**Black Dog**  
Institute

## RINGKASAN MATERI DAN PANDUAN

### SESI 4 – MENERAPKAN MINDFULNES UNTUK KEHIDUPAN SEHARI-HARI

#### Selamat datang di Ringkasan Sesi 4!

Selamat, Anda telah menyelesaikan sesi terakhir dari Psidamai! Anda telah banyak mempelajari tentang mindfulness dan cara agar mindfulness dapat membantu dalam kehidupan Anda, dan semoga, Anda dapat berlatih teknik yang telah dipaparkan. Jika Anda secara konsisten memasukkan mindfulness ke dalam kehidupan sehari-hari Anda, baik secara teratur menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini, atau mengembangkan rutinitas latihan yang teratur, Anda akan terus membuat kemajuan. Jadi, sekarang saatnya untuk meninjau kembali apa saja yang telah Anda pelajari dan bagaimana Anda dapat terus bergerak maju untuk menguasai keterampilan mindfulness.

Semoga berhasil!

#### Mengenali Hasrat atau Dorongan

Dalam Sesi 3, Anda telah belajar tentang lima hambatan atau rintangan umum terkait mindfulness: keinginan, keengganan, rasa kantuk, kegelisahan, dan keraguan. Kami berharap Anda memiliki kesempatan untuk berlatih menyadari kehadiran mereka dalam latihan mindfulness Anda dan sepanjang minggu lalu.

Setiap kali kita mengalami sesuatu yang kita anggap tidak menyenangkan, seperti sensasi, pikiran, atau perasaan yang tidak nyaman, keinginan atau dorongan alami kita adalah untuk mengubah, melarikan diri, atau menghindari mereka. Tidak ada salah atau benar ketika Anda mengalaminya, ini lebih tentang **mengetahui dan mengenali kapan dorongan ini memengaruhi cara kita berinteraksi dengan keadaan saat ini.**

Untuk mendengarkan rekaman, buka file bernama “**Mindfulness dari Ketidaknyamanan Fisik**” dalam rekaman audio yang telah diberikan dalam rangkaian pembelajaran ini. Luangkan waktu sejenak untuk merefleksikan seperti apa pengalaman ini bagi Anda dan menuliskannya dalam jurnal harian Anda.

Dengan waktu dan latihan Anda akan mampu bertahan dengan perasaan dan sensasi yang tidak menyenangkan **sampai mereka mereda secara alami** alih-alih menghindarinya atau melarikan diri darinya. **Sama seperti gelombang, dorongan dan perasaan datang dan pergi; mereka berkekuatan untuk tumbuh dan mereda.**

**“Anda tidak dapat menghentikan ombak, tetapi Anda dapat belajar berselancar”** – Jon Kabat-Zinn

#### Refleksi Kemajuan

Sekarang kami mengundang Anda untuk meluangkan beberapa menit guna menuliskan beberapa refleksi tentang kemajuan Anda selama rangkaian pembelajaran ini berlangsung. Anda bisa bertanya pada diri sendiri, seperti:

- 1) Apa yang Anda pelajari tentang diri Anda selama rangkaian pembelajaran ini yang sebelumnya tidak Anda sadari?

- 2) Apa yang menurut Anda menarik selama program ini?
- 3) Apa yang menurut Anda membantu? Apakah latihan/aktivitas/konsep tertentu membantu untuk Anda?
- 4) Apa kesulitan yang Anda temukan dalam program ini? Apakah ada latihan/aktivitas/konsep yang menantang?
- 5) Bagaimana Anda akan meneruskan untuk menerapkan keterampilan dan strategi yang dipelajari setelah program ini selesai?
- 6) Hambatan-hambatan apa yang menurut Anda dapat mengganggu Anda berlatih mindfulness?
- 7) Apa yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang hadir?
- 8) Apakah ada hal lain yang ingin Anda tulis sehingga Anda dapat melihat kembali ke belakang dan mengingat pengalaman Anda?
- 9) Apa alasan terbaik tentang mengapa Anda ingin melanjutkan latihan mindfulness secara teratur?

Tuliskan refleksi Anda dalam jurnal latihan mindfulness yang kami berikan sebelumnya.

**Berikut beberapa tips untuk mempertahankan latihan mindfulness secara rutin:**

- ☐ Ingatkan diri Anda alasan mengapa Anda berlatih, dan tuliskan di jurnal atau catatan Anda
- ☐ Pilih latihan mindfulness yang menurut Anda paling membantu, memikat, menarik, atau bermakna bagi Anda dan praktikkan secara teratur
- ☐ Frekuensi lebih penting daripada intensitas atau durasi
- ☐ Waspada! keinginan yang kuat untuk berlatih dengan cara tertentu yang mungkin dapat mengganggu latihan yang sebenarnya – **tidak ada cara yang benar atau salah untuk hadir dan terlibat sepenuhnya dalam hidup Anda.**
- ☐ Pilih aktivitas harian dan coba praktikkan dengan penuh kesadaran setiap kali melakukannya (misalnya mandi, berpakaian, berjalan ke kantor). Silakan lihat 50 Aktivitas Harian Untuk Dilakukan Dengan Kesadaran Penuh di Sesi 1 untuk mendapatkan ide
- ☐ Temukan hal-hal di lingkungan Anda (misalnya benda, suara) yang mengingatkan Anda pada mindfulness dan cobalah untuk menghabiskan beberapa menit hanya dengan tetap diam dan hadir saat Anda menyadarinya
- ☐ Gunakan napas atau tubuh – **mereka selalu ada, selalu bersama Anda, selalu menjadi jangkar Anda kembali pada keadaan di sini dan saat ini.**

Semoga Anda akan terus melatih keterampilan-keterampilan baru Anda dan akan mengembangkan latihan mindfulness teratur Anda sendiri, berdasarkan materi dalam program ini. Kami berharap Anda menikmati perjalanan ini! Kami berterima kasih atas partisipasi Anda dan kami mendoakan yang terbaik untuk masa depan Anda!

Hormat kami,

Tim Peneliti Psidamai