

Naskah Modul: Materi 3
Mengenal Hambatan dan Mendengarkan Tubuh

Oleh: Ratih Arruum Listiyandini

Panel	Ilustrasi (dan Dialog dalam Komik)	VO	Naskah VO
Halaman 1			
1	Damai membuka sesi dengan menyapa partisipan penelitian (Hai, selamat datang!)	Damai	<p>Hai, selamat datang di materi ketiga dari Perkenalan Mindfulness untuk Mahasiswa. Senang bertemu kembali.</p> <p>Kami harap kamu telah mengulas dua materi terakhir beserta ringkasan materinya dan sudah mulai untuk meluangkan waktu secara teratur untuk latihan mindfulness.</p> <p>Sekarang, mari mulai Materi 3 dengan melihat bagaimana Lisa mempraktikkan mindfulness dalam kesehariannya.</p>
2	Lisa sedang berbincang dengan penuh tawa bersama Aisyah (Aku mulai merasa lebih hadir..)	Lisa	<p>Aku menemukan bahwa tidurku menjadi lebih baik kualitasnya.</p> <p>Aku pun menjadi lebih mudah untuk menyadari dan melepaskan diri dari pikiran berulang yang mengganggu..</p> <p>Aku mulai merasa lebih hadir dan terlibat dengan orang-orang penting di hidupku, dan mereka menyadarinya juga. Aku pun menjadi lebih nyaman dalam berinteraksi dengan mereka..</p>
3	Lisa sedang merenung tentang masalah hidup yang terjadi.. (Aku sudah belajar mengakui perasaan..)	Lisa	<p>Permasalahan dan kesulitan hidup memang masih muncul..</p> <p>Saat itu terjadi, aku seringkali masih merasa sedih dan bahkan kewalahan...</p> <p>Namun, perasaan-perasaan tersebut tidak lagi bertahan lama seperti dulu..</p>

			Aku sudah belajar mengakui perasaan yang aku miliki tanpa harus terus terlarut di dalamnya..
4	Lisa sedang memasak dengan penuh perhatian (..berusaha terlibat penuh dalam hari-hariku..)	Lisa	Meski kadang berlatih mindfulness terasa sulit, aku selalu punya pilihan untuk menyesuaikan diri dan berusaha terlibat penuh dalam hari-hariku , dan semuanya sudah terasa sangat membantu..
Halaman 2			
1	Damai sedang menjelaskan (Lima penghalang atau 'hambatan' umum..)	Damai	Latihan mindfulness memang merupakan hal yang menantang. Dan dalam materi kali ini, kamu akan belajar mengenai lima penghalang atau 'hambatan' umum dalam berlatih mindfulness. Kamu juga akan belajar untuk mengenali kapan hambatan-hambatan ini muncul dan bagaimana mereka mempengaruhi dirimu, bukan hanya dalam latihan mindfulness, tapi juga mempengaruhi pengalaman lain dalam hidupmu.
2	Damai menyebutkan lima hambatan (jarinya memberi sinyal angka lima) (Mari kita bahas satu per satu..)	Damai	Terdapat lima penghalang atau 'hambatan' umum dalam berlatih mindfulness.. Pertama adalah <i>desire</i> atau hasrat; Kedua adalah <i>aversion</i> atau keengganan; Ketiga adalah rasa kantuk; Keempat adalah kegelisahan; Dan kelima adalah keraguan. Mari kita bahas satu per satu.
3	Damai menjelaskan dengan menggunakan jarinya sebagai simbol angka satu (Pertama adalah <i>desire</i> (hasrat))	Damai	Pertama adalah <i>desire</i> (hasrat) , yaitu adanya pikiran atau perasaan 'menginginkan' agar sesuatu menjadi berbeda dari keadaan saat ini. Sebenarnya, ini sesuatu yang benar-benar wajar dan pengalaman yang biasa dialami.

			Meskipun begitu, dengan tidak menyadari ketika hasrat ini muncul, dapat membuat kamu terjebak dalam pengalaman tersebut dan terperangkap dalam perasaan frustrasi, kekecewaan, kemarahan, dan kebencian, khususnya bila hasrat itu tidak bisa tercapai.
4	<p>Damai menjelaskan dengan menggunakan jari-jaringannya sebagai simbol angka dua</p> <p>(Kedua adalah <i>aversion</i> atau keengganan..)</p>	Damai	<p>Kedua adalah <i>aversion</i> atau keengganan, yaitu adanya pikiran dan perasaan untuk bersikap 'resisten' atau enggan dalam menjalani sesuatu yang harus dijalani saat ini.</p> <p>Sebenarnya, perasaan marah atau frustrasi, ingin untuk berhenti, atau menyerah dalam menjalani sesuatu yang sulit, termasuk dalam berlatih mindfulness, adalah hal yang wajar. ..</p> <p>Jadi ini bukanlah kesalahan..</p> <p>Namun, kamu perlu menyadari ini sebagai salah satu bentuk pasang surut dari berbagai emosi dan motivasi yang kita rasakan.</p> <p>Dan bahwa perasaan yang kita rasakan akan surut seiring dengan berjalannya waktu.</p>
Halaman 3			
1	<p>Damai menjelaskan dengan menggunakan jari-jaringannya sebagai simbol angka tiga</p> <p>(Ketiga adalah rasa kantuk..)</p>	Damai	<p>Ketiga adalah rasa kantuk, yaitu perasaan lesu yang disertai dengan kondisi mental yang kurang waspada. Hal ini bisa timbul dari kelelahan fisik atau keengganan terhadap apa yang harus dijalani di masa kini.</p> <p>Kamu perlu menyadari kapan dan dimana rasa kantuk ini muncul..</p> <p>Jika kamu bisa mengenali sumbernya, kamu dapat mengatur..dimana, kapan, dan bagaimana kamu mempraktikkan mindfulness.</p>
2	<p>Damai menjelaskan dengan menggunakan jari-jarinya sebagai simbol angka empat</p>	Damai	<p>Keempat adalah kegelisahan, yang muncul dalam bentuk pergolakan mental. Hal tersebut dapat timbul karena keengganan, cedera fisik, atau dari hasrat untuk segera mengubah situasi.</p>

	(Keempat adalah kegelisahan..)		Dengan menyadari sumber kegelisahan yang muncul, kamu dapat membuat penyesuaian pada bagaimana kamu mempraktikkan mindfulness.
3	Damai menjelaskan dengan menggunakan jari-jarinya sebagai simbol angka lima (Terakhir adalah keraguan..)	Damai	Terakhir adalah keraguan , yaitu munculnya ketidakpercayaan, dan bertanya-tanya apakah kamu melakukan mindfulness dengan ‘benar’. Hal tersebut dapat muncul dari pikiran-pikiran seperti “Apakah aku melakukannya dengan benar?” atau “Aku seharusnya selalu berpikiran positif”.
4	Damai menjelaskan dengan menatap para partisipan (Bersikaplah lemah lembut..)	Damai	Ketika hambatan-hambatan ini muncul, ingat untuk bersikaplah lemah lembut , penuh rasa ingin tahu, dan welas asih terhadap berbagai pikiran dan pengalaman yang ada, terutama untuk kesulitan-kesulitan yang telah kamu hadapi di dalam latihan mindfulness.
Halaman 4			
1	Damai sedang menjelaskan (Body Scan dan Mindful Walking..)	Damai	Selanjutnya,..dalam materi ini kamu akan belajar tentang mendengarkan tubuhmu dan memusatkan perhatian pada berbagai sensasi berbeda yang datang dan pergi di area tubuh.. Latihan mindfulness yang akan kita fokuskan adalah Body Scan (Pemindaian Tubuh) dan Mindful Walking (Berjalan dengan penuh kesadaran) . Sambil mempraktekkan latihan-latihan ini, sadari pikiran, perasaan, dan sensasi apa yang timbul ketika sebuah hambatan atau halangan muncul dalam pengalamanmu berlatih.. Mari lihat bagaimana Lisa belajar menggunakan teknik ini..
2	Lisa menghadap Pak Yudhis di meja konsultasi (Mengamati sensasi-sensasi fisik..)	Lisa	Aku masih merasakan banyak ketegangan di bagian tubuh, jadi aku kembali ke Pak Yudhis untuk melakukan pertemuan lanjutan. Ia pun menjelaskan bagaimana <i>Body Scan</i> dapat membantuku..

			<p>Menurut Pak Yudhis, <i>body scan</i> merupakan salah satu latihan mindfulness yang akan membantuku untuk berlatih menyadari, memberi nama, dan mengamati sensasi-sensasi fisik yang timbul dan hilang pada setiap waktunya.</p> <p>Banyak orang yang menemukan bahwa menyadari dan menemukan bagian tubuh yang mengalami ketegangan membantu untuk menghilangkan, melembutkan, dan membuatnya menjadi lebih rileks...</p>
3	<p>Pak Yudhis menjelaskan Body Scan kepada Lisa</p> <p>(Menerima berbagai sensasi fisik..)</p>	Lisa	<p>Seringkali, kita terlalu cepat untuk bereaksi dan mencoba untuk menghilangkan sensasi-sensasi fisik yang kita anggap tidak menyenangkan..</p> <p>Padahal, dengan menerima berbagai sensasi fisik yang muncul, kita justru akan belajar bahwa seringkali sensasi-sensasi ini akan hilang dengan sendirinya...</p> <p>Hal ini pun akan meningkatkan daya tahan kita terhadap pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan..</p>
4	<p>Lisa sedang melakukan body scan, dengan duduk dan memejamkan mata di atas kursi sambil mengenakan headset.</p> <p>(Aku pun berlatih <i>body scan</i>.)</p>	Lisa	<p>Setelah pertemuan dengan Pak Yudhis, aku pun berlatih <i>body scan</i> menggunakan rekaman suara..</p> <p>Sepertinya menarik mengetahui bagaimana menyadari sensasi yang muncul dari berbagai area tubuhku. Instruksi suaranya membantu, tapi...</p>
Halaman 5			
1	<p>Lisa masih berlatih body scan dan raut wajahnya terlihat gelisah</p> <p>(Aku merasa aneh..)</p>	Lisa	<p>Pada awalnya, aku merasa aneh..</p> <p>Hmm..apakah ini wajar?</p> <p>Bagaimana jika ada sesuatu yang salah?</p> <p>Mau tidak mau...aku jadi bertanya-tanya.... apakah sensasi-sensasi baru ini adalah hal yang wajar...?</p>

2	<p>Lisa sedang melakukan latihan body scan dengan mengenakan headset, wajahnya tampak mulai tersenyum.</p> <p>(Ternyata, terasa semakin mudah..)</p>	Lisa	<p>Aku pun memutuskan untuk mendengarkan rekaman suaranya hingga selesai..</p> <p>Aku berusaha mengikuti arahan untuk menyadari dan mengakui pikiran-pikiranku... dan secara perlahan membawa kembali pikiran tersebut ke tubuhku.</p> <p>Butuh beberapa waktu sebelum aku mampu untuk duduk tenang di sepanjang rekaman..</p> <p>Namun, semakin banyak aku mencoba, semakin lama aku mampu melakukannya..</p> <p>Ternyata... terasa semakin mudah seiring dengan berjalannya latihan.. Aku bahkan merasa lebih rileks..</p>
3	<p>Lisa mempraktikkan <i>body scan</i> dengan posisi berbaring menjelang tidur.</p> <p>(Versi yang lebih singkat..)</p>	Lisa	<p>Setelah aku merasa lebih percaya diri dengan latihannya, aku memutuskan untuk mencobanya sendiri.</p> <p>Aku melakukan versi yang lebih singkat di bagian leher dan bahu, dan menemukan bahwa hal tersebut membantu untuk menenangkanku sebelum tidur..</p>
4	<p>Lisa melakukan <i>Mindful Stretching</i> pada pagi hari saat bangun tidur.</p> <p>(Mindful Stretching..)</p>	Lisa	<p>Aku merasa <i>Mindful Stretching</i> juga sangat berguna untuk mengurangi ketegangan di tubuhku..</p> <p>Dan aku mulai melakukannya secara rutin dalam keseharian..</p> <p>Latihan ini membantuku untuk berlatih mindfulness juga..</p>
Halaman 6			
1	<p>Damai sedang menjelaskan</p> <p>(Temukan strategi..)</p>	Damai	<p>Menjaga fokus dalam latihan mindfulness memang bukan hal yang mudah..</p> <p>Lisa menemukan bahwa melakukan latihan <i>Mindful Stretching</i> bermanfaat untuk melepaskan ketegangan di tubuhnya, sehingga lebih siap berlatih mindfulness..</p>

			<p>Ia juga menemukan bahwa memulai dengan latihan yang berdurasi lebih singkat dan secara bertahap menambahnya, akan berguna untuk melakukan latihan yang durasinya lebih panjang..</p> <p>Temukan strategi yang dapat membantumu untuk mencoba latihan mindfulness..</p> <p>Hindari adanya hasrat untuk melakukan ‘meditasi dengan benar’ atau ‘meditasi dengan baik’ atau ‘meditasi dalam waktu yang cukup’ yang membuatmu justru enggan untuk berlatih.</p>
2	<p>Damai sedang menjelaskan ada latar belakang Lisa sedang berjalan kaki</p> <p>(Mindful Walking..)</p>	Damai	<p>Cara lain untuk berlatih mindfulness adalah melalui gerakan, salah satunya adalah Mindful Walking.</p> <p><i>Mindful Walking</i> mengajarkan untuk fokus terhadap berbagai perasaan dan sensasi yang berkaitan dengan gerakan..</p> <p>Hal tersebut mendorong kita untuk bisa terlibat secara penuh saat berjalan kaki, mengembangkan rasa ingin tahu, serta lebih sadar terhadap bagaimana tubuh kita bergerak..</p> <p>Jika kamu merasa <i>Body Scan</i> agak sulit dan membuatmu menghindar untuk melakukannya, cobalah <i>mindful walking</i> terlebih dahulu..</p> <p>Meskipun begitu, baik <i>body scan</i> maupun <i>mindful walking</i> merupakan latihan yang penting untuk dipraktekkan dalam mengembangkan keterampilan mindfulness secara berkesinambungan..</p>
3	<p>Damai sedang menjelaskan</p> <p>(Teruslah menambah latihan..)</p>	Damai	<p>Berlatihlah <i>body scan</i> dan <i>mindful walking</i> setidaknya masing-masing 3 kali sebelum materi selanjutnya.</p> <p>Berlatihlah menggunakan panduan rekaman suara terlebih dahulu, lalu mulailah berlatih beberapa kali tanpa panduan rekaman suara..</p>

			Teruslah menambah latihan mindfulness hingga sekitar 20 menit per hari dan usahakan untuk tidak melewatkan latihan mindfulness dua hari berturut-turut..
4	Damai sedang menjelaskan (Mari kita rangkum..)	Damai	Sekarang..., kamu sudah hampir menyelesaikan Materi 3.. Mari kita rangkum poin-poin pentingnya...
Halaman 7			
1	Damai sedang menjelaskan poin-poin.. (Cara-cara untuk menjadi <i>mindful</i> ..)	Damai	Sejauh ini, kamu sudah mempelajari bagaimana cara-cara untuk menjadi <i>mindful</i> dengan menyadari berbagai sensasi fisik, yaitu melalui <i>body scan</i> *...; Menyadari gerakan melalui <i>mindful stretching</i> *.. Dan hadir penuh dalam aktivitas sehari-hari seperti makan, melalui <i>mindful eating</i> *.. Kamu juga sudah berlatih untuk menjadi sadar penuh akan pengalamanmu di masa kini, melalui latihan ruang nafas tiga menit *..'. Maupun latihan mindfulness dalam bernafas *; Serta...belajar menjadi mindful saat berjalan kaki melalui <i>mindful walking</i> *.
2	Damai sedang menjelaskan poin-poin.. (Bersikaplah lembut..)	Damai	Kamu juga telah mempelajari bahwa latihan mindfulness mengajarkanmu untuk lebih luwes dalam memberi perhatian... Untuk bisa membedakan pengalaman primer, yaitu sesuatu yang ingin kamu fokuskan, seperti nafas, gerakan, aktivitas... dari pengalaman sekunder, yang dapat mengalihkan perhatianmu dari apa yang sedang kamu fokuskan...

			Ini akan membutuhkan latihan dan kesabaran, jadi bersikaplah lembut terhadap dirimu sendiri, dan akui kerja kerasmu.
3	Damai sedang menjelaskan poin-poin.. (Lima hambatan umum..)	Damai	<p>Di sesi ini, kamu juga telah mempelajari tentang lima hambatan umum dalam praktik mindfulness, seperti hasrat, keengganan, rasa kantuk, kegelisahan, dan keraguan..</p> <p>Kamu perlu menyadari kapan pengalaman-pengalaman ini muncul, baik dalam keseharianmu ataupun dalam praktik mindfulness yang kamu lakukan..</p> <p>Dan di sesi terakhir, kami akan mengulas apa yang telah kami bahas di dalam materi sejauh ini dan bagaimana caranya untuk terus membangun dan memperluas keterampilan mindfulness..</p>
4	Damai memberikan salam penutup. (Terima kasih. Sampai berjumpa!)	Damai	<p>Terima kasih sudah membaca Materi 3.</p> <p>Materi 4 akan tersedia dalam 5 hari ke depan. Mohon menjadwalkan waktu untuk menyelesaikan Materi 4.</p> <p>Jangan lupa untuk mengunduh ringkasan materi dan rekaman suara latihan mindfulness sebelum kamu pergi..</p> <p>Kami berharap untuk segera bertemu kamu kembali di sesi keempat yang merupakan sesi terakhir dari program intervensi ini. Sampai berjumpa di sesi selanjutnya!</p>