

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

*Dokumen Pendukung Sesi 3*

*(Ringkasan dan Panduan)*

*“Mendengarkan Tubuh dan Mengenali Hambatan”*



**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 3 – MENDENGARKAN TUBUH DAN MENGENALI HAMBATAN

### Selamat datang di Ringkasan Sesi 3!

Sebelum kita mulai, luangkan waktu sejenak untuk merefleksikan kemajuan yang telah Anda buat selama program ini, hal-hal yang Anda sadari tentang pikiran Anda, dan tantangan yang terus Anda tangani dalam latihan mindfulness. Anda boleh menuliskannya di dalam jurnal harian daring yang ada di email, menuliskannya di dalam dokumen Word yang Anda unduh, maupun dalam buku harian Anda sendiri.

### Hambatan Berlatih Mindfulness

Ada lima rintangan umum untuk mindfulness. Mereka adalah:

1. **Keinginan/Hasrat** – Hasrat mengacu pada perasaan ‘menginginkan’ atau ‘mendambakan’ sesuatu yang berbeda dengan keadaan saat ini. Sadarilah jika hasrat ini muncul, amati, dan biarkan ia berlalu seiring dengan berjalannya waktu.
2. **Keengganan** – Keengganan mengacu pada perasaan ‘penekanan’ dan ‘perlawanan’ terhadap apa yang muncul pada saat ini. Anda perlu menyadari, bahwa semua pengalaman, termasuk yang tidak diinginkan, sifatnya adalah sementara.
3. **Rasa kantuk** – Rasa kantuk mengacu pada rasa lesu atau mental yang tumpul. Hal tersebut dapat timbul dari kelelahan fisik atau dari perlawanan (penolakan) atau keengganan terhadap apa yang terjadi pada saat ini. Beberapa saran yang bisa kami berikan untuk mengatasi ini seperti: sesuaikan postur tubuh Anda dan pastikan itu bertumpu pada diri Anda sendiri, jangan berlatih mindfulness tepat sebelum tidur, dan pastikan Anda mengatasi kelelahan fisik dengan tidur yang cukup, nutrisi, dan olahraga. Anda dapat juga mencoba berlatih mindfulness dengan gerakan (misalnya, peregangan tubuh penuh kesadaran atau berjalan kaki dengan penuh kesadaran, yang akan Anda dipelajari dalam sesi ini).
4. **Kegelisahan** – Kegelisahan mengacu pada adanya perasaan pergolakan mental (agitasi mental). Hal tersebut dapat muncul dari kegelisahan, atau terluka secara fisik, atau keinginan agar keadaan saat ini berbeda. Coba gunakan peregangan tubuh penuh kesadaran sebelum bermeditasi untuk membantu melepaskan sebagian energi yang telah terbangun. Pastikan Anda telah mendapatkan latihan fisik yang cukup di hari Anda dan lebih perhatikan tingkat stres Anda.
5. **Keraguan** – Keraguan mengacu pada rasa ketidakyakinan. Hal ini dapat muncul dari pikiran seperti “Apakah saya melakukan ini dengan benar?” atau keinginan untuk mengalami sesuatu dengan cara tertentu, misalnya, “Saya seharusnya tidak berpikir sekarang”. Ini sangat normal!

**Kesadaran, penerimaan, dan toleransi** adalah kunci untuk mengatasi hambatan-hambatan ini.

## Latihan *Body Scan* (Pemindaian Tubuh)

Mempraktikkan **mindfulness** pada tubuh Anda akan membantu Anda lebih selaras dengan ritme, isyarat dan kebutuhan tubuh. Berikut yang perlu Anda ketahui tentang latihan ini:

- ☐ Latihan ini akan memakan waktu kurang lebih 20 menit
- ☐ Pastikan Anda menemukan tempat yang nyaman dan tenang dimana Anda tidak akan terganggu
- ☐ Anda dapat berlatih dalam posisi berbaring atau duduk, dan jika Anda mulai merasa mengantuk, berlatihlah dengan mata terbuka
- ☐ Jangan mencoba untuk mengubah atau mengontrol pengalaman Anda dengan cara apapun – latihan **mindfulness** adalah tentang mengamati dan membiarkan pengalaman Anda muncul sebagaimana mestinya, apapun itu
- ☐ Relaksasi bukanlah tujuan dari latihan ini, meskipun banyak orang yang menganggapnya sebagai konsekuensi yang menyenangkan
- ☐ Jika Anda mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan yang signifikan pada tahap manapun, secara perlahan hentikan latihannya dan diskusikan kekhawatiran Anda dengan kami.

Untuk mendengarkan rekaman, buka file bernama “**Pemindaian Tubuh/Body Scan**” dalam rekaman audio yang telah diberikan dalam rangkaian pembelajaran ini. Kemudian, luangkan waktu sejenak untuk merefleksikan seperti apa pengalaman Anda dalam berlatih ini dan tuliskan di dalam jurnal harian Anda.

## Berjalan Kaki dengan Penuh Kesadaran (*Mindful Walking*)

Berjalan dengan penuh kesadaran adalah bentuk lain dari **latihan mindfulness**, yang akan membantu Anda memberi perhatian pada **sensasi yang terkait dengan gerakan**. Untuk latihan ini, temukan area dimana Anda dapat mengambil sekitar 5-10 langkah dalam garis lurus sebelum berbalik. Beberapa orang merasa lebih mudah untuk berlatih berjalan dengan penuh kesadaran, karena latihan ini tidak mengharuskan Anda untuk tetap diam.

Untuk mendengarkan rekaman, buka file bernama “***Mindful Walking* (Berjalan Kaki Dengan Penuh Kesadaran)**” dalam rekaman audio yang diberikan dalam rangkaian pembelajaran ini. Kemudian, luangkan waktu sejenak untuk merefleksikan seperti apa pengalaman Anda dalam berlatih ini dan menuliskannya di dalam jurnal harian Anda.

## Daftar Tugas Anda

Tugas Anda untuk sesi ini adalah sebagai berikut:

- ☐ Mengulas kembali Sesi 3.
- ☐ Lanjutkan latihan **mindfulness** secara teratur – frekuensi lebih penting daripada intensitas!
- ☐ Mulailah menyadari dan memberi label pada hambatan-hambatan saat berlatih **mindfulness**.
- ☐ Lakukan latihan **Pemindaian Tubuh/Body Scan** (dengan atau tanpa rekaman audio)
- ☐ Lakukan latihan **Berjalan Kaki Dengan Penuh Kesadaran/Mindful Walking** (dengan atau tanpa rekaman audio)
- ☐ Pada tahap ini, beri target pada latihan Anda untuk menambah kira-kira **hingga 20 menit per hari** (baik dalam satu kali duduk, atau dalam dua kali 10 menit).

Semoga berhasil dan pertahankan kerja keras Anda!