

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

*Dokumen Pendukung Sesi 1*

*(Ringkasan dan Panduan)*

*“Menjadi Sadar”*



**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

## Pengantar Mindfulness Sesi 1: Menjadi Sadar – Apa itu Mindfulness?

### Selamat Datang dan Ringkasan Sesi

Selamat datang di Pengantar untuk Rangkaian Pembelajaran Mindfulness! Program ini dirancang untuk memperkenalkan Anda pada prinsip-prinsip inti mindfulness – sebuah keterampilan khusus untuk mencapai kejelasan (kejernihan) mental dan kesadaran. Program ini terdiri dari **empat sesi** yang akan diselesaikan sesuai waktu dan kecepatan Anda sendiri. Berikut adalah ikhtisar program:

- Sesi 1** Menjadi Sadar – Apa itu Mindfulness?
- Sesi 2** Mempelajari Pikiran Anda
- Sesi 3** Mendengarkan Tubuh Anda dan Mengenali Hambatan Berlatih
- Sesi 4** Mindfulness Dalam Kehidupan Sehari-hari

Kami telah menyiapkan Ringkasan Sesi (seperti yang satu ini) untuk masing-masing dari empat sesi dalam rangkaian pembelajaran mindfulness, yang mencakup informasi kunci yang diajarkan dalam sesi pelajaran, dan latihan untuk melatih keterampilan baru Anda dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memudahkan Anda mengerjakan refleksi proses latihan, Anda boleh **mencetaknya** atau **langsung menuliskan refleksi di dalam dokumen PDF ini (lebih mudah mengisinya melalui PC/Laptop)**. Opsi lain adalah Anda bisa menuliskan refleksi dan jurnal harian mindfulness **pada buku harian/diari Anda sendiri**.

Kami telah membuat Rekaman Audio untuk latihan mindfulness, yang dapat Anda dengarkan dan unduh dalam tautan yang ada di dalam email.

Untuk mendapatkan hasil maksimal dari rangkaian pembelajaran mindfulness, kami menyarankan untuk menyisihkan **waktu secara teratur** selama durasi satu minggu untuk menyelesaikan materi, mempraktikkan keterampilan baru **setiap hari**, dan secara teratur **merujuk kembali** pada ringkasan sesi. **Praktik teratur** adalah kunci untuk menguasai keterampilan baru dan mendapatkan hasil maksimal dari rangkaian pembelajaran ini.

Kami harap rangkaian pembelajaran ini menarik dan informatif bagi Anda! Jangan ragu untuk menghubungi kami jika memiliki pertanyaan pada tahap manapun dalam rangkaian pembelajaran ini, melalui email [psidamai@gmail.com](mailto:psidamai@gmail.com).

Semoga berhasil!

Tim Penelitian Psidamai  
Instagram: @psidamai

## RINGKASAN MATERI DAN PANDUAN SESI 1 – MENJADI SADAR

### Apa itu Mindfulness?

Kita semua, terutama pada saat mengalami stres tinggi, memiliki kecenderungan alami untuk masuk ke mode pilot otomatis (*auto-pilot*). Ini adalah saat kita menjalani hari kita dengan terburu-buru, sikap tergesa-gesa, terjebak dalam pikiran, rencana, dan kekhawatiran kita, tanpa sepenuhnya fokus pada satu aktivitas disatu waktu.

**Jika dibiarkan tidak terkendali, pola kebiasaan berpikir dan bertindak yang konstan ini** dapat menyebabkan peningkatan stress, kecemasan, kekecewaan, keputusasaan, mudah terganggu (lekas marah), dan kelelahan.

Latihan Mindfulness akan membantu Anda untuk lebih bisa keluar dari mode pilot otomatis ini kepada mode yang penuh kesadaran. Mindfulness mengacu pada kemampuan memberi perhatian untuk **berada di keadaan saat ini**. Mindfulness memiliki tiga kualitas utama:

1. Hidup pada momen saat ini
2. Mengakui dan menerima apa yang terjadi
3. Bersikap lembut pada diri sendiri

Seseorang yang berada dalam keadaan pikiran yang penuh perhatian akan **terbuka, sadar, menerima, dan memiliki rasa ingin tahu** tentang pengalaman inti, seperti pikiran, emosi, dan sensasi, serta lingkungan di sekitarnya.

### Membangkitkan Indra Anda – Latihan Kismis (*Mindful Eating*)

**Untuk latihan ini Anda memerlukan sepotong makanan** – biasanya kismis digunakan untuk latihan ini, tetapi Anda juga dapat menggunakan sepotong sayuran, biskuit, atau sepotong cokelat. **Pastikan Anda memiliki objek makanannya sebelum membuka file audio.** Untuk mendengarkan rekaman audio yang membantu berlatih, silakan buka file berjudul “**Mindful Eating**”.

Anda dapat **berlatih menyadari rasa yang kompleks, tekstur, dan suhu makanan** Anda, dan juga **berlatih menghidupkan dan menyadari sensasi tubuh** seperti rasa lapar, kesenangan, dan rasa kenyang yang terkait dengan makan. Berlatihlah untuk selalu berkesadaran penuh pada aktivitas makan sesering mungkin

### Mindfulness Dalam Aktivitas Rutin

**Berlatih menjadi lebih sadar dan hadir pada saat ini** selama aktivitas rutin harian akan membantu Anda memasukkan praktik mindfulness ke dalam kehidupan sehari-hari Anda. Bacalah lembar kerja ‘50 Aktivitas Harian yang Dilakukan dengan Penuh Kesadaran’ untuk menjadi panduan dalam berlatih.

## Ruang Bernafas 3 Menit

Untuk mendengarkan latihan ruang nafas tiga menit, silakan buka file berjudul “**Latihan Ruang Napas 3 Menit**”. Luangkan waktu sejenak untuk merenungkan seperti apa pengalaman latihan ini bagi Anda.

Kami mendorong Anda **menjadwalkan setidaknya tiga** waktu spesifik dalam keseharian Anda untuk terlibat dalam latihan ini. **Gunakan latihan ini untuk membawa pikiran Anda kembali pada keadaan saat ini dimanapun Anda berada.**

Untuk setiap latihan yang dilakukan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan seperti apa perasaan dan pengalaman Anda berlatih ini. Silakan tulis refleksi Anda di dalam jurnal harian mindfulness PSIDAMAI yang dikirim melalui email Anda, menuliskannya dalam buku harian Anda sendiri, atau menuliskannya dalam dokumen lainnya.

Selamat Anda telah menyelesaikan Sesi 1! Kami menyarankan Anda membaca kembali materi dan membuat catatan di tempat yang disediakan dalam modul ini, jadi jangan ragu untuk mencetak atau menyalinnya.

## Daftar Tugas Anda

Tugas yang harus Anda kerjakan setelah sesi ini adalah:

- ☐ Meninjau kembali Sesi 1
- ☐ Mencetak dan membaca kembali ringkasan sesi ini
- ☐ Menyadari ketika Anda telah masuk ke mode pilot otomatis dan tidak lagi hadir ‘di sini dan saat ini’
- ☐ Berlatih makan dengan kesadaran penuh setidaknya satu kali per hari
- ☐ Berlatih Ruang Bernapas 3 Menit setidaknya tiga kali per hari. Tentukan waktu yang teratur untuk latihan dan cobalah untuk tidak melewatkan dua hari berturut-turut tanpa latihan. Ingatlah bahwa setiap latihan, meskipun hanya 2 menit, lebih baik daripada tidak latihan sama sekali, dan menggunakannya secara teratur akan membantu Anda membentuk kebiasaan baru.
- ☐ Kami menyertakan “Jurnal Latihan Mindfulness” di akhir Ringkasan ini untuk membantu Anda melacak latihan Anda.
- ☐ Berlatihlah untuk melakukan aktivitas harian teratur dengan penuh kesadaran dan perhatian – silakan lihat “50 Aktivitas Harian Untuk Dilakukan Dengan Kesadaran Penuh” untuk beberapa ide.

Silakan jadwalkan waktu untuk menyelesaikan Sesi 2 dalam jurnal Anda. Sesi 2 akan tersedia dalam 5 hari. Penting bagi Anda untuk membaca ringkasan pembelajaran sesi ini dan menyelesaikan tugas pekerjaan rumah sebelum Anda melanjutkan ke Sesi 2. Semoga berhasil!

## LAMPIRAN 1.

### 50 Aktivitas Harian Untuk Dilakukan Dengan Kesadaran Penuh

**Berlatih menjadi lebih sadar dan hadir pada saat ini** selama aktivitas rutin harian akan membantu Anda memasukkan praktik mindfulness ke dalam kehidupan sehari-hari Anda. Cari tahu apakah Anda dapat menjadi lebih sadar saat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti menggosok gigi, mandi, atau berjalan ke tempat kerja.

Dapatkan Anda memasukkan kesadaran penuh ke dalam komponen berbeda dari setiap aktivitas rutin ini (misalnya bagaimana rasa sikat gigi di antara jari-jari Anda, rasa pasta gigi, bunyi air pancuran yang mengalir deras dan kehangatan airnya pada tubuh Anda, atau cara kaki Anda mendorong tubuh menjadi tegak melawan gravitasi)?

Dapatkan Anda berlatih menyadari pikiran saat mereka muncul? Coba tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut saat Anda melakukan suatu aktivitas rutin:

- ☐ Apa yang dapat saya lihat? Amati dengan kesadaran penuh apa yang Anda lakukan sekarang di saat ini.
- ☐ Apa yang dapat saya rasakan? Sadarilah sensasi sentuhan atau gerakan.
- ☐ Apa yang dapat saya dengar? Perluas kesadaran Anda dengan penuh perhatian ke lingkungan sekitar Anda.
- ☐ Apa yang dapat saya cium? Sadarilah sensasi penciuman (bau).
- ☐ Apa yang dapat saya rasakan? Sadarilah sensasi rasa.

Berikut contoh “50 Aktivitas Harian Untuk Dilakukan Dengan Kesadaran Penuh”

**Cukup pilih satu aktivitas rutin setiap harinya yang ingin Anda jadikan sarana berlatih mindfulness.**

| Kategori  | Contoh Aktivitas Harian   |
|---|---|
| Perawatan dan Kebersihan Diri, serta Penampilan Sehari-hari | 1. Menyikat gigi<br>2. Mandi<br>3. Memakai produk perawatan kulit<br>4. Bercukur/memotong rambut<br>5. Mencuci rambut<br>6. Mencuci tangan<br>7. Berganti pakaian<br>8. Mengikat tali sepatu<br>9. Menyisir rambut<br>Lainnya (tuliskan sendiri): |
| Tugas-tugas rumah   | 10. Memasak<br>11. Mencuci piring<br>12. Merapikan tempat tidur<br>13. Menyapu lantai<br>14. Menyetrika<br>15. Merapikan meja<br>16. Melipat baju<br>Lainnya (tuliskan sendiri):  |
| Aktivitas hidup terkait makan dan minum                     | 17. Membuat minuman hangat<br>18. Minum<br>19. Makan  |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
|                                | 20. Mengisi botol/gelas untuk minum<br>21. Memasak<br>Lainnya (tuliskan sendiri):   |
| Hobi, Hiburan, dan Relaksasi   | 22. Peregangan tubuh<br>23. Berolahraga (berenang, jogging, senam, dll).<br>24. Berbelanja<br>25. Berkebun<br>26. Menikmati udara di luar ruangan<br>27. Mendengarkan musik<br>28. Menikmati aroma di lingkungan sekitar<br>Lainnya (tuliskan sendiri):                             |
| Interpersonal                  | 29. Memeluk orang tercinta<br>30. Berbicara tatap muka dengan orang lain<br>31. Mendengarkan orang lain bicara<br>32. Memperhatikan gerak tubuh orang lain<br>33. Mengucapkan salam<br>34. Berbincang melalui telfon<br>35. Menggunakan sosial media<br>Lainnya (tuliskan sendiri): |
| Spiritual                      | 36. Berdoa<br>37. Beribadah (cth: sholat, dzikir, mendengar ceramah, bersedekah, dll).<br>Lainnya (tuliskan sendiri):   |
| Pergerakan Tubuh dan Mobilitas | 38. Berjalan kaki<br>39. Mengendarai mobil/motor<br>40. Berdiri mengantri<br>41. Duduk<br>42. Menggunakan transportasi umum<br>43. Memesan gojek, grab, dan lainnya<br>44. Duduk<br>45. Berdiri<br>Lainnya (tuliskan sendiri):  |
| Intelektual/Tugas Akademik     | 46. Membaca<br>47. Menulis<br>48. Mengetik<br>49. Mencetak dokumen<br>50. Mengecek email<br>Lainnya (tuliskan sendiri):   |

Kamu bisa memilih berbagai aktivitas lainnya juga yang relevan meskipun belum termasuk di dalam daftar tersebut.

## LAMPIRAN 2.

### PENGISIAN JURNAL HARIAN MINDFULNESS

Untuk setiap latihan yang dilakukan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan seperti apa perasaan dan pengalaman Anda berlatih ini.

Meskipun kami tidak akan meminta Anda mengumpulkan jurnal harian ini, namun mencatat perkembangan Anda dalam berlatih mindfulness adalah hal penting agar Anda bisa mengetahui perkembangan Anda sendiri.

Anda juga akan diminta melaporkan berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk berlatih mindfulness dalam setiap minggunya di dalam kuesioner yang ada di setiap pekan. Jika Anda sudah memiliki catatan pribadi, tentunya melaporkan berapa banyak waktu yang dihabiskan tidak akan menjadi hal yang sulit. Oleh karena itu, ini adalah bagian yang penting dalam pengalaman Anda berlatih.

Terdapat beberapa cara untuk menuliskan hasil refleksi dan melacak pengalaman Anda berlatih. Anda boleh memilih salah satunya yang membuat Anda paling nyaman:

#### PILIHAN 1. MENGISINYA PADA JURNAL HARIAN MINDFULNESS PSIDAMAI SECARA DARING DALAM REDCAP PLATFORM

Silakan tulis refleksi Anda di dalam jurnal harian mindfulness PSIDAMAI yang dikirim melalui email Anda. Berikut adalah tangkapan layar dari jurnal harian PSIDAMAI yang link-nya dikirimkan ke email Anda masing-masing. Cara pengisiannya adalah sebagai berikut:

- a. Buka link yang ada di dalam email “JURNAL HARIAN MINDFULNESS”, dan akan terbuka tab seperti ini:



- b. Isilah hari dimana Anda berlatih mindfulness, jenis Latihan yang dilakukan, dan juga berapa menit Anda menghabiskan waktu untuk berlatih.

2) Tuliskan bentuk latihan mindfulness yang dilakukan setiap harinya beserta jangka waktu latihannya dalam menit. Anda perlu menuliskan seluruh jenis latihan yang dilakukan tiap harinya. Misalnya:

1. Senin: mindful eating (3 menit) dan ruang nafas (3 menit).  
 2. Selasa: mindful eating (3 menit)  
 3. Rabu: tidak berlatih  
 4. Kamis: tidak berlatih  
 5. Jumat: mindful activity (sholat 3 menit)  
 6. Sabtu: tidak berlatih  
 7. Minggu: mindful eating (3 menit)

3) Tuliskan bagaimana refleksi Anda dalam proses latihan mindfulness setiap kali Anda berlatih. Anda boleh menuliskan mengenai perasaan, pikiran, dan pengalaman apa pun yang terjadi.

Jangan lupa untuk mengklik 'Save and Return' dan mencatat kode referensi sehingga Anda bisa mengisi jurnal kembali kapan pun Anda butuhkan. Silakan klik next untuk mengisi jurnal harian di pekan selanjutnya.

Next Page >>  
 Save & Return Later

- c. Setiap mengisi jurnal secara daring, jangan lupa untuk selalu meng-klik “Save and Return”. Hal ini dibutuhkan agar Anda bisa melanjutkan survey kapan pun Anda butuhkan. Anda bisa menuliskan Kembali alamat email Anda untuk bisa mendapatkan link survey untuk kembali, atau Anda bisa meng-klik link yang sama yang ada di dalam email “JURNAL HARIAN MINDFULNESS” sebelumnya.

**Your survey responses were saved!**

You have chosen to stop the survey for now and return at a later time to complete it. To return to this survey, you will need the survey link to this survey.

**Survey link for returning**  
 You may bookmark this page to return to the survey. OR you can have the survey link emailed to you by providing your email address below. If you do not receive the email soon afterward, please check your Junk Email folder.

psi.damai@gmail.com Send Survey Link

\* Your email address will not be associated with or stored with your survey responses.

Or if you wish, you may continue with this survey again now.

Continue Survey Now

- d. Setiap halaman diperuntukkan setiap satu pekan. Dengan demikian, Anda perlu untuk mengklik “Next Page” jika ingin mencatat Latihan Anda di pekan ke-2, ke-3, dan ke-4.

## PILIHAN B. MENGUNDUH TEMPLATE DOKUMEN WORD

- a. **Unduh (Download)** Template Jurnal Harian dalam dokumen Word dari link berikut ini:

[https://bit.ly/jurnal\\_psidamai](https://bit.ly/jurnal_psidamai)

**Mohon untuk mengunduhnya, bukan mengedit di dalam link tersebut.**



- b. Setelah Anda mengunduhnya, isilah dokumen tersebut sesuai instruksi yang diberikan dengan mencentang bentuk latihan yang dilakukan, lama berlatih, dan pada hari apa Anda berlatih.
- c. Tuliskan juga refleksi Anda mengenai Latihan yang dilakukan.

### **PILIHAN C. MENULISKAN DALAM BUKU HARIAN SENDIRI**

Jika cara dan pilihan di atas dirasa kurang cocok untuk Anda, Anda juga boleh menuliskannya dalam buku harian Anda sendiri, atau menuliskannya dalam dokumen lain yang menjadi bahan refleksi Anda. Catatlah: bentuk Latihan mindfulness yang dilakukan, berapa banyak yang dihabiskan, dan juga refleksi Anda sendiri.