

# Naskah Sesi 1

## Menjadi Sadar

Oleh: Ratih Arruum Listiyandini

### Tokoh:

1. Damai: Narator utama dari naskah ini. Damai digambarkan sebagai seorang sosok perempuan public speaker, tampil secara professional, dengan menggunakan blazer, dan bertugas untuk membuka dan menutup alur cerita di setiap sesinya.
2. Lisa: Tokoh utama dari kisah ini. Lisa adalah seorang mahasiswi Indonesia yang sempat mengalami tekanan psikologis dikarenakan tuntutan akademik dan keluarga. Namun setelah berlatih mindfulness, ia kemudian belajar berdamai dengan kondisi dan dirinya sehingga bisa menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh rasa kesadaran dan bahagia.
3. Aisyah: Teman kuliah Lisa. Digambarkan sebagai sosok mahasiswi yang cerdas dan perhatian. Ia yang pertama kali memberikan informasi pada Lisa mengenai mindfulness.
4. Yudis: Psikolog klinis, berjenis kelamin laki-laki, yang mendampingi Lisa berlatih mindfulness dan memberikan psikoedukasi terkait dengan konsep dan praktik mindfulness.

| Panel     | Ilustrasi               | VO    | Naskah<br>Keterangan: bagian dialog yang dimasukkan di badan ilustrasi cukup yang dibold hitam saja, sisanya akan disampaikan melalui audio |
|-----------|-------------------------|-------|---|
| Halaman 1 |                         |       |   |
| 1         | Damai<br>(membuka sesi) | Damai | <b>Hai, saya Damai. Selamat datang dalam sesi pertama pengenalan mindfulness untuk mahasiswa!</b>   |

Version

Date: 17 Agustus 2021

|                  |   |       |   |
|------------------|---|-------|---|
|                  |   |       | <p>Program ini bertujuan untuk mempelajari keterampilan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi mahasiswa.</p> <p><b>Di dalamnya tempat materi yang bisa diselesaikan dalam waktu 4 pekan.</b></p>  |
| 2                | Lisa<br>(sedang berlatih mindfulness)       | Damai | Kamu akan mempelajari bagaimana mindfulness dapat dilatih dengan mengikuti <b>kisah seorang mahasiswa bernama Lisa</b> , yang berlatih mindfulness untuk membantunya lebih baik dalam mengatasi tekanan psikologis yang dialami.                                |
| 3                | Kertas/buku berisi catatan                  | Damai | <b>Di akhir sesi, terdapat ringkasan materi yang berisi konsep kunci dan latihan</b> yang bisa kamu unduh sehingga dapat dibaca kapanpun secara daring.   |
| 4                | Handphone/ laptop yang berisi catatan       | Damai | <b>Terdapat juga rekaman audio</b> yang dapat diunduh untuk didengarkan, yang akan membantumu dalam berlatih berbagai jenis latihan mindfulness dan memandu untuk mengembangkan keterampilan mindfulness.   |
| <b>Halaman 2</b> |   |       |   |
| 1                | Lisa  | Lisa  | <b>Halo,aku Lisa</b>  |
| 2                | Lisa  | Lisa  | <b>Aku seorang mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di ibukota.</b> Aku sekarang sedang menyelesaikan tugas akhir sambil mengisi hari-hariku dengan kegiatan lain juga yang bermanfaat. Saat ini, <b>aku sangat menikmati kehidupanku sebagai mahasiswa.</b>    |
| 3                | Lisa<br>(flashback sedang merasa stress)    | Lisa  | <b>Tapi tahu kah kamu?</b> Beberapa bulan sebelumnya, kondisi psikologisku sangatlah jauh berbeda, <b>dulu aku sering merasa cemas, sedih tanpa alasan yang jelas, bahkan sulit tidur.</b>  |
| 4                | Lisa<br>(yang sudah terlihat lebih bahagia) | Lisa  | <b>Namun.. semua itu berubah berkat latihan mindfulness.</b> Melalui latihan mindfulness,aku semakin banyak belajar bagaimana untuk bisa mencapai ketenangan dan kedamaian jiwa. Dan di sini aku ingin membagi perjalananku berlatih mindfulness kepada kalian. |

|                  |  |             |  |
|------------------|--|-------------|--|
| <b>Halaman 3</b> |  |             |  |
| 1                | Lisa                                   | <b>Lisa</b> | <b>Dulu, aku hampir selalu cemas.</b>  |
| 2                | Lisa                                   | <b>Lisa</b> | Terutama <b>saat tugas-tugas perkuliahan menumpuk</b> , aku merasa sangat tertekan   |
| 3                | Lisa                                   | <b>Lisa</b> | Keadaan pun menjadi lebih sulit sejak setahun yang lalu...<br><b>Ayah kehilangan pekerjaan dan kami mengalami masalah keuangan..</b> Mereka semakin sering bertengkar. Dan itu membuat aku sedih dan tidak tenang. |
| 4                | Lisa                                   | <b>Lisa</b> | <b>Ayah ibu terus menuntut agar aku cepat lulus</b> , dan ini membuatku semakin tertekan.  |
| <b>Halaman 4</b> |  |             |  |
| 1                | Lisa                                   | <b>Lisa</b> | Waktu sering kali berlalu dengan begitu saja.. <b>aku pun tidak dapat berkonsentrasi</b> dan sering merasa tidak berguna..   |
| 2                | Lisa                                   | <b>Lisa</b> | <b>Aku juga mudah merasa lelah.</b> Namun anehnya, aku justru sulit untuk tidur.   |
| 3                | Lisa                                   | <b>Lisa</b> | <b>Kepalaku sering terasa sakit, otot tegang</b> , tapi tidak ada satu pun yang bisa meredakannya...   |
| 4                | Lisa                                   | <b>Lisa</b> | Rasanya sangat gelisah, mudah merasa marah..ingin melampiaskan pada orang-orang di sekitar... <b>Aku merasa diriku buruk.</b>  |
| <b>Halaman 5</b> |  |             |  |
| 1                | Lisa dan Aisyah (berjalan bersama)     | <b>Lisa</b> | <b>Suatu hari</b> , saat kami pulang bersama setelah mengerjakan tugas, temanku <b>Aisyah bertanya padaku</b> kenapa aku sering terlihat melamun dan kurang fokus.   |
| 2                | Lisa dan Aisyah (sedang saling curhat) | <b>Lisa</b> | <b>Akupun bercerita</b> bahwa memang ada beberapa masalah yang sedang mengganggu pikiranku akhir-akhir ini.  |
| 3                | Lisa dan Aisyah (sedang saling curhat) | <b>Lisa</b> | Setelah mendengarkan ceritaku, <b>Aisyah kemudian bercerita</b> bahwa dia dulu juga sempat mengalami tekanan psikologis, namun terbantu dengan latihan mindfulness yang diberikan oleh seorang psikolog.           |

|                  |   |      |  |
|------------------|---|------|--|
| 4                | Lisa dan Aisyah (sedang saling curhat)      | Lisa | <b>Dia pun menyarankanku untuk mulai mencari pertolongan kepada psikolog dan berlatih mindfulness</b> untuk membantu aku mengatasi apa yang sedang aku rasakan.  |
| <b>Halaman 6</b> |   |      |  |
| 1                | Lisa (sedang mencari informasi di internet) | Lisa | Awalnya aku masih ragu, tapi <b>setelah mencari tahu lebih lanjut informasi mengenai mindfulness dari sosial media dan internet</b> , aku jadi tertarik untuk mencobanya.  |
| 2                | Lisa dan Yudhis                             | Lisa | <b>Aku akhirnya memutuskan untuk membuat janji dengan seorang psikolog</b> di klinik kampus dengan keahlian di bidang mindfulness, <b>namanya Pak Yudhis..</b>   |
| 3                | Lisa dan Yudhis (di meja konsultasi)        | Lisa | <b>Aku menyampaikan kepada Pak Yudhis keinginan untuk mulai berlatih mindfulness</b> agar aku lebih bisa mengelola tekanan psikologis sehari-hari. Pak Yudhis pun mulai jelaskan bagaimana mindfulness dapat membantu masalah yang sedang aku alami.   |
| 4                | Yudhis (sedang menjelaskan )                | Lisa | <p><b>Menurut pak Yudhis, mindfulness memiliki tiga kualitas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>*Memberi perhatian pada kondisi di sini dan saat ini</b></li> <li><b>*Mengenali dan menerimanya apa adanya</b></li> <li><b>*Bersikap lembut pada diri sendiri</b></li> </ul> <p>Saat kita mengalami stress atau tekanan, kita akan menjadi mudah tersinggung, tegang, khawatir, dan frustrasi. Tanpa disadari, kita menjadi terjebak pada perasaan seperti itu, dan mulai menghakimi diri sebagai lemah, bodoh, bahkan tidak berharga.</p> <p>Langkah pertama untuk berlatih mindfulness adalah dengan mengenali dan memahami bagaimana reaksi saat merasakan tekanan. Jika tidak sadar bagaimana cara kita bereaksi terhadap suatu tekanan maka seringkali yang muncul adalah respon yang tidak membantu, seperti marah-marah tidak jelas, menangis terus menerus, dsb.</p> |

Version

Date: 17 Agustus 2021

|                  |   |      |   |
|------------------|---|------|---|
|                  |   |      | Melalui latihan mindfulness, aku pun diajarkan menjadi lebih sadar, terbuka, dan bersikap lembut pada diri sendiri, memberi perhatian pada kondisi di sini dan saat ini, tidak terjebak pada pikiran dan perasaan, lebih menerima pengalaman, dan tidak reaktif terhadap hal itu.   |
| <b>Halaman 7</b> |   |      |   |
| 1                | Lisa (sedang duduk di atas sofa berlatih mindfulness)                           | Lisa | <p><b>Pak Yudhis pun mengajarkan padaku</b> salah satu latihan dasar untuk mindfulness yang disebut sebagai <b>“Ruang nafas 3 menit”</b>.</p> <p>Ia mengajarkanku untuk <b>duduk tenang, kemudian menutup mata jika merasa nyaman, dan memberi perhatian pada nafas</b>.</p> <p>Dia menyampaikan bahwa berlatih mindfulness adalah dimulai dengan menyadari saat pikiran kita melayang-layang, lalu dengan lembut mengarahkannya kembali kepada situasi di sini dan saat ini melalui nafas. Dia menjelaskan bahwa ini akan membantuku untuk memahami bagaimana rasanya memberi jeda dan perhatian pada saat ini.</p> <p>Aku pun mencoba mempraktikkannya.</p> |
| 2                | Lisa (sedang berusaha berlatih mindfulness dengan pikiran yang melayang-layang) | Lisa | <p><b>Pada awalnya, aku kesulitan untuk berusaha fokus pada pernapasan. Pikiranku melayang tak tentu arah.</b></p> <p>Namun Pak Yudhis menyampaikan bahwa tidak ada cara yang benar atau salah dalam melakukan hal ini. Saat aku tidak lagi fokus pada pernapasan, aku hanya butuh untuk mengenali adanya pikiran yang muncul tanpa menghakimi, dan dengan lembut membawa pikiran itu kembali pada suara dan sensasi pernapasan.</p> <p>Untuk menjadi lebih mindful, aku perlu berlatih mengembangkan rasa ingin tahu dan terbuka akan pikiran yang muncul, tanpa mengkritik, menyalahkan, ataupun merasa frustrasi akan hal itu.</p>                         |
| 3                | Yudhis (memberi penjelasan)   | Lisa | Pak Yudhis mengarahkan agar aku bisa <b>berlatih ruang nafas 3 menit minimal 3 kali per hari</b> . Latihan ini akan mengajarkanku untuk menyadari dan mengenali berbagai pengalaman di sini dan saat ini.   |

|                  |   |              |   |
|------------------|---|--------------|---|
|                  |   |              | <p>Pak Yudhis bilang bahwa dengan latihan, aku akan bisa mengenali kapan saat mulai merasa tertekan atau cemas.. Dengan menjadi lebih sadar akan apa yang terjadi pada pikiran, aku pun dapat belajar untuk melepaskan itu dan kembali berfokus pada apa terjadi di sini dan saat ini.</p> <p>Dia mengatakan bahwa aku bisa mengunduh beberapa latihan terpandu yang dapat membantu dalam berlatih mindfulness.</p>   |
| 4                | Lisa (sedang mendengarkan Yudhis di akhir sesi) | <b>Lisa</b>  | <p>Kemudian, Pak Yudhis mendorongku untuk <b>berlatih mindfulness selama aktivitas sehari-hari</b>, seperti saat makan, mandi, ataupun berpakaian.</p> <p>Dia bilang bahwa itu akan membantuku sadar dan terlibat penuh dalam berbagai aktivitas sehari-hari, tanpa terus menerus terjebak pada pikiran yang dimiliki.</p> <p>Dia juga mengajak untuk mengunduh beberapa latihan terpandu seperti ‘Makan dengan sadar’ untuk memulainya.</p> <p><b>Aku tahu ini tidak mudah tapi aku mau mencoba.</b></p> |
| <b>Halaman 8</b> |   |              |   |
| 1                | Damai (muncul memberi penutup sesi)             | <b>Damai</b> | <p><b>Hai, kamu sudah bertemu dengan Lisa dan awal dari perjalanannya berlatih mindfulness. Mari menelaah kembali poin penting dari pembelajaran pada sesi ini.</b></p>   |
| 2                | Damai (menjelaskan kesimpulan)                  | <b>Damai</b> | <p><b>Terkadang, hidup menjadi sangat sibuk dan menekan.</b></p> <p>Ketika hal itu terjadi, kita seringkali menjalani hari-hari dengan dipenuhi oleh pikiran dan kekhawatiran, serta tidak dapat fokus penuh dengan yang kita kerjakan saat ini.</p> <p>Kita juga cenderung untuk bertindak tanpa pikir panjang, tidak sadar mengenai apa yang sedang kita lakukan, dan mengapa kita melakukan hal itu.</p>   |

|   |   |              |  |
|---|---|--------------|--|
|   |   |              | <b>Namun, saat kita berlatih menjadi lebih mindful, kita akan memahami pengalaman dengan cara yang berbeda.</b>  |
| 3 | Damai<br>(memberi simpulan tentang mindfulness)   | <b>Damai</b> | <p><b>Mindfulness adalah sebuah bentuk khusus memberi perhatian pada apa yang terjadi ‘di sini dan saat ini’, baik itu secara internal (seperti pikiran dan tubuh) dan eksternal (seperti lingkungan sekitar).</b></p> <p>Menjadi ‘sadar penuh’ artinya mengamati apa yang hadir dalam setiap momen dengan rasa ingin tahu, penuh perhatian dan penerimaan, dan tanpa menghakimi.</p> <p>Mindfulness memiliki tiga kualitas utama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*memberi perhatian pada momen saat ini</li> <li>*mengenali dan menerima apa yang terjadi,</li> <li>*bersikap lembut pada diri sendiri</li> </ul> <p>Latihan mindfulness diketahui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan, termasuk meredakan stress, kecemasan, dan memperbaiki suasana hati</p> <p>Dengan berlatih mindfulness secara teratur, kamu akan belajar menjadi lebih hadir ‘di sini dan saat ini’, menjadi lebih toleran dan menerima pengalaman mereka, dan lebih bersikap baik terhadap diri mereka sendiri.</p> <p>Mindfulness adalah sebuah keterampilan, dan seperti halnya keterampilan lainnya, <b>mindfulness butuh untuk dilatih secara teratur.</b></p> |
| 4 | Damai<br>(memberi penjelasan tentang mindfulness) | <b>Damai</b> | <p>Menjadi sadar artinya seperti menjadi orang yang penuh rasa ingin tahu yang secara berhati-hati mengamati apa yang terjadi di balik pikiran, pada tubuh dan lingkungan sekitar, dan bagaimana itu terkait satu sama lainnya.</p> <p>Mindfulness bukanlah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sebuah cara untuk mengosongkan pikiran atau mendistraksi diri Kamu dari kenyataan</li> </ul>   |

|           |  |              |   |
|-----------|--|--------------|---|
|           |  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strategi relaksasi</li> <li>- Kondisi supranatural</li> <li>- Cara untuk menghindari masalah, atau</li> <li>- Cara cepat dan ajaib untuk mengatasi kesulitan</li> </ul> <p><b>Mindfulness merupakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sebuah kondisi pikiran yang terbuka, sadar, dan penuh rasa ingin tahu</b></li> <li>- Sebuah keterampilan yang bisa dikuasai dengan latihan rutin</li> <li>- Sebuah bentuk perhatian dan kesadaran</li> <li>- Cara yang berbeda untuk menghadapi kesulitan dan masalah</li> <li>- Cara untuk hadir saat ini dan terlibat dalam berbagai aktivitas dalam hidup Kamu.</li> </ul> <p><b>Mindfulness membutuhkan latihan secara berkala</b> untuk membantumu memberi perhatian pada kondisi di sini dan saat ini.</p> |
| Halaman 9 |  |              | -   |
| 1         | Damai (di akhir sesi untuk menutup materi)                       | <b>Damai</b> | <b>Setelah kamu mengikuti kisah Lisa, sekarang saatnya kamu juga berlatih sendiri di rumah.</b>   |
| 2         | Damai (menjelaskan tahapan latihan yang bisa dilakukan di rumah) | <b>Damai</b> | <p><b>Pertama-tama, kami merekomendasikan kamu untuk mendengarkan rekaman audio</b>, dimana instruktur akan memandu untuk melewati tahapan-tahapan latihan.</p> <p>Namun demikian, apabila kamu sudah mulai terbiasa, kamu akan bisa memandu diri kamu sendiri melalui latihan mindfulness mandiri, sehingga kami menyarankan kamu berlatih tanpa rekaman suara.</p> <p>Berlatih mindfulness adalah sebuah cara untuk melatih otakmu dan ini memiliki manfaat yang positif, baik bagi kesehatan emosional maupun fisik.</p>   |



|   |  |       |  |
|---|--|-------|--|
|   |  |       | Studi menunjukkan bahwa latihan mindfulness secara teratur akan membantu meningkatkan konsentrasi, menurunkan stress, kecemasan dan kekhawatiran, serta meningkatkan mood.   |
| 3 | Damai<br>(menjelaskan frekuensi latihan mindfulness) | Damai | <p>Untuk mendapatkan manfaat lebih banyak, menjadi penting untuk melatihnya setiap hari, dan kami menyarankan untuk mengusahakan agar <b>jangan sampai ada dua hari berlalu tanpa latihan mindfulness</b>. Ingat, latihan dalam bentuk apa pun lebih baik dibandingkan tidak sama sekali, dan tidak ada cara yang benar dan salah dalam berlatih.</p> <p>Pada sesi selanjutnya, kamu akan mengikuti Lisa saat belajar dan berlatih keterampilan mindfulness baru dan mengatasi kesulitan umum yang dirasakan dengan mindfulness.</p> <p>Kami paham bahwa mungkin akan sulit untuk menemukan waktu, tapi menjadi penting untuk kamu menjadwalkan latihan mindfulness setiap harinya.</p> <p>Untuk itu, kami menyertakan juga '<b>Jurnal Latihan Mindfulness Harian</b>' dan daftar '<b>Aktivitas Harian dengan Penuh Kesadaran</b>' di dalam ringkasan pembelajaran untuk membantumu berlatih mindfulness setiap harinya.</p> |
| 4 | Damai<br>(menutup sesi)                              | Damai | <p>Selamat!<br/><b>Ini adalah akhir dari materi pertama.</b></p> <p><b>Silakan unduh dokumen ringkasan materi dan audio mindfulness</b> untuk mulai berlatih. Materi kedua akan tersedia dalam jangka waktu lima hari dari saat ini dan kamu bisa <b>memulai materi kedua dalam jangka waktu 7 hari ke depan</b>.</p> <p>Terima kasih sudah mengikuti sesi ini. Kami berharap kamu menemukan latihan mindfulness yang digambarkan dalam sesi ini menjadi sesuatu yang menarik dan bermanfaat. Jangan ragu untuk menghubungi kami jika kamu ada pertanyaan.</p> <p><b>Sampai berjumpa di sesi selanjutnya!</b></p>  |