

PROPOSAL
HIBAH PENGEMBANGAN INOVASI MODUL DIGITAL
MOOC UNIVERSITAS AIRLANGGA 2021
SKEMA TEMA POPULER

“Implementasi *Self-Help*, *Mindfulness*, dan Pertolongan Pertama Psikologis”



PENGUSUL:

Ketua: Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc

Anggota:

1. Bani Bacan Hacantya Yudanagara, S.Psi., M.Si
2. Ratih Nurani, M.Psi., psikolog

UNIVERSTAS ARLANGGA

2021

HALAMAN PENGESAHAN

1. a. Nama Perguruan Tinggi : Universitas Airlangga
b. Alamat Perguruan Tinggi : Kampus C Mulyorejo, Surabaya – 60115, Indonesia
c. Nama Fakultas : Psikologi
d. Nama Program Studi : Psikologi
e. Judul MOOC : Implementasi *Self-Help, Mindfulness*, dan Pertolongan Pertama Psikologis
f. SKS : 3 SKS
g. Skema Hibah : Tema Populer

2. Koordinator/Ketua
a. Nama Lengkap & Gelar : Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc
b. NIP/NIK/NIDN : 199210272016117201
c. Golongan Kepangkatan : -
d. Jabatan Akademik : -
e. Alamat e-Mail : valinanisa@psikologi.unair.ac.id
f. No Telpn : 0816566331

3. Biaya yang Diajukan : Rp. 20.000.000,-
4. Jangka Waktu Pelaksanaan : 7 bulan
5. Dana Pendamping (jika ada) : -

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga



Prof. Suryanto., M.Si
NIP 196501221992031002

Surabaya, 21 Mei 2021

Penanggung Jawab Program, (Pengusul)



Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc
199210272016117201

**Pernyataan Kesanggupan Melaksanakan Program Hibah Pengembangan Inovasi Modul
Digital MOOC Unair 2021**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc

NIP/NIK/NIDN : 199210272016117201

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan dan menyampaikan laporan hasil bantuan dana sesuai ketentuan di dalam panduan. Jika kami tidak memenuhi komitmen yang sudah disepakati maka kami siap menerima sanksi dari Direktorat Inovasi dan Pengembangan Pendidikan (DIPP) Universitas Airlangga.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini dan atau terdapat tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab untuk diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan membebaskan Direktorat Inovasi dan Pengembangan Pendidikan (DIPP) Universitas Airlangga dari tuntutan apapun, serta bersedia mengembalikan seluruh biaya program bantuan dana yang saya peroleh ke Kas Negara.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga



Prof. Suryanto., M.Si
NIP 196501221992031002

Surabaya, 21 Mei 2021

Penanggung Jawab Program, (Pengusul)



Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc
NIP. 199210272016117201

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	2
Pernyataan Kesanggupan Melaksanakan Program Hibah	3
DAFTAR ISI	4
BAB I	5
PENDAHULUAN	5
LATAR BELAKANG	5
Tujuan.....	8
Sasaran	9
Ruang Lingkup.....	9
BAB II	11
PROSES PENGEMBANGAN	11
BAB III RENCANA PENGGUNAAN ANGGARAN	15
Rincian penggunaan anggaran:	15
BAB IV	17
JADWAL KEGIATAN	17
DAFTAR PUSTAKA	18

BAB I

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Depresi merupakan sebuah penyakit yang cukup umum terjadi pada individu di seluruh dunia. Menurut WHO (2020), lebih dari 264 juta orang mengalami depresi dari berbagai negara. Angka depresi di Indonesia sendiri berdasarkan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) sebanyak 15,6 juta orang. Dari banyaknya individu yang mengidap depresi, hanya delapan persen dari mereka yang mencari pengobatan ke profesional (detikHealth, 2019). Depresi dapat diakibatkan oleh berbagai faktor interaksi sosial, psikologis, maupun biologis yang kompleks. Kejadian hidup yang tidak diduga dan dialami oleh individu memiliki kemungkinan untuk menimbulkan depresi. Jika depresi tidak bertahan dalam jangka panjang dan semakin parah, maka depresi dapat menyebabkan kondisi penyakit serius hingga bunuh diri.

Berbagai macam kejadian krisis dan mengancam terjadi di dunia, misalnya perang, bencana alam, kecelakaan, kebakaran, dan kekerasan interpersonal (contohnya: kekerasan seksual). Orang-orang mungkin kehilangan tempat tinggal atau orang-orang terkasihnya, terpisah dari keluarga dan komunitasnya, atau menjadi saksi dari suatu kekerasan, kehancuran, atau kematian. Sebagai akibatnya, kejadian krisis ini dapat berdampak terhadap kondisi hidup individu, keluarga, atau seluruh lapisan komunitas. Meskipun setiap orang mengalami dampak dari kejadian krisis, ada banyak ragam reaksi dan perasaan yang dipunyai oleh setiap orang. Banyak orang mungkin merasa kewalahan, bingung, atau sangat tidak memahami apa yang sedang terjadi. Mereka dapat merasa sangat takut atau cemas, atau kaku karena ketakutan dan memiliki keinginan untuk melepaskan diri dari situasi tersebut. Sebagian individu mungkin dapat bereaksi dalam kadar yang sedang, sementara individu lainnya dapat bereaksi lebih intens. Bagaimana seseorang bereaksi atas kejadian krisis akan bergantung pada beberapa faktor. Oleh sebab itu, diperlukannya sebuah kemampuan yang dikenal dengan **Pertolongan Psikologis Pertama** layaknya sebagai *first aid* kepada kondisi mental seseorang, untuk mengurangi efek negatif dari permasalahan psikologis yang dialaminya. Setelah belajar mengenai pertolongan psikologis pertama, peserta *Massive Open Online Course* ini juga akan mendapatkan *Self-*

Help Skill, sehingga melatih kemandirian individu pasca menerima *Psychological First Aid*, sebagai kemampuan jangka panjang. Salah satu self-help yang akan menjadi fokus dari MOOC 2021 ini adalah *Mindfulness*.

Keterampilan *mindfulness* sangat penting diperkenalkan dan diterapkan pada remaja di Indonesia sejak dini. Dengan menerapkan keterampilan *mindfulness*, individu akan mampu membangun kesadaran diri untuk lebih memperhatikan pikiran, tubuh dan emosinya. Goleman (2005) mengatakan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu komponen yang dapat meningkatkan kesadaran individu mengenai keadaan disini dan saat ini (present moment) secara efektif. *Mindfulness* juga dapat mengidentifikasi, mengukur, dan meregulasikan emosi pada tingkat kesadaran yang lebih dalam (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017). Artinya, *mindfulness* merupakan suatu cara yang mampu membawa individu mencapai keadaan sadar yang terjaga sehingga lebih terlihat hubungan pikiran, perasaan dan aktivitasnya.

Latihan *mindfulness* pada remaja dilakukan agar membantu remaja memiliki hidup lebih sehat dan tidak mudah merasa terganggu serta terjebak dari masalah pada psikisnya, salah satunya tekanan stres. Masicampo & Baumeister (2007) mengatakan bahwa *mindfulness* yang baik pada individu mampu meningkatkan kesehatan fisik, mental, kontrol diri, regulasi emosi dan hubungan interpersonal yang dapat menurunkan agresivitas. Pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui regulasi emosi (Thohar, 2018). Hal itu berarti *mindfulness* sangat memberikan dampak positif yang kuat bagi tubuh dan psikis. Selain itu, diketahui bahwa *mindfulness* memiliki manfaat untuk meningkatkan orientasi masa kini dan meningkatkan penerimaan terhadap kondisi perasaan dan tubuh yang bersitegang (Waskito dkk., 2018).

Hal lainnya yang mendukung dampak positif pada latihan *mindfulness* ialah dapat mengurangi masalah pada remaja seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini terbukti dari penelitian yang melakukan penerapan latihan *mindfulness* kepada 75 remaja putri yang ketahui bahwa *mindfulness* memberikan sumbangan positif yang cukup tinggi yaitu dapat menurunkan depresi dan kecemasan. Depresi remaja dalam penelitian ini disebabkan coping stres yang belum baik. Sehingga remaja masih kurang aktif, cenderung merenungkan situasi yang dihadapi, dan menyalahkan diri sendiri (Sulastoyo & Lailatushifah, 2017). Dalam hal ini, dapat diketahui adanya hubungan bermakna pada

tingkat kesadaran diri dengan depresi serta stres pada remaja. Dapat dikatakan, semakin tingginya tingkat *mindfulness* remaja, maka semakin rendahnya tingkat depresi remaja.

Umumnya remaja di Indonesia kurang memahami keterampilan *mindfulness*, khususnya *breathing meditation*. Hal ini dipertegas Stahl & Goldsteini (2010) yang menyatakan bahwa banyak individu yang tidak menyadari reaksi stres dan tidak mengetahui cara mengekspresikan diri dalam pikiran dan emosi dengan *mindfulness*. Individu menganggap secara otomatis dirinya mampu mengenali apa yang di alami. Hal itu membuat individu kurang mengeksplorasi diri untuk mengetahui dan melakukan latihan *mindfulness* (Arbi & Ambarini, 2018). Penerapan *mindfulness* lebih banyak di aplikasikan dalam psikoterapi (Rizal, 2019). Selain itu, *mindfulness* juga banyak diaplikasikan pada layanan konseling (Waskito, 2019). Hal itu, membuat tidak seluruh peserta didik mendapatkan pemahaman mengenai latihan *mindfulness* dan peserta didik menjadi kurang familiar dengan *mindfulness*.

Penyampaian materi dalam bimbingan kelompok dapat dibantu melalui penggunaan media berupa video. Hal itu dapat lebih membantu peserta perkuliahan dalam memahami dan mempraktikkan langsung keterampilan *mindfulness breathing meditation* secara maksimal. Untuk memberikan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik terkait informasi keterampilan *mindful breathing* untuk mencapai kesadaran agar remaja dapat mengurangi stress dengan memanfaatkan media video Massive Open Online Course, yaitu video tutorial. Media tersebut mampu memudahkan remaja dan dewasa awal untuk memahami, mengetahui, dan dapat mempraktekkan cara pelatihannya dalam bimbingan kelompok. Menurut Susilana & Riyana (2009) media 15 memiliki beberapa keunggulan diantaranya yaitu memperjelas pesan agar tidak terlalu verbal, mengatasi keterbatasan waktu, ruang, tenaga, dan indera, membuat peserta didik lebih antusias dalam belajar, dan membuat peserta didik belajar lebih mandiri untuk melakukan latihan pembelajaran, salah satunya latihan keterampilan *mindful breathing* melalui video tutorial. Pemilihan media video tutorial dalam mengembangkan media penyampaian informasi mengenai materi keterampilan *mindfulness breathing meditation* juga selaras dengan hasil studi pendahuluan menggunakan angket kepada peserta didik di Kampus di Jawa Timur. Adapun hasilnya diketahui bahwa dari 136 peserta didik, sebanyak 116 peserta didik (85,29%) menyatakan bahwa layanan panduan self-help di kampus hanya menggunakan media

power point atau prezi saja, sedangkan untuk media video tutorial sama sekali belum pernah digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun kampus. Sebanyak 90 partisipan (66,18%) menyatakan bahwa mereka akan lebih mudah mengerti terhadap materi yang diberikan guru/dosen jika menggunakan media tertentu. Lalu, sebanyak 122 peserta didik (89,71%) menyatakan bahwa mereka mengetahui media video tutorial dan sebanyak 123 peserta didik (90,44%) merasa semangat jika layanan panduan self-help dan *mindfulness* ini menggunakan media video tutorial. Hal inilah yang melatarbelakangi tim penyusun untuk mengusulkan topik “**Implementasi Self-Help, Mindfulness, dan Pertolongan Psikologis Pertama**” sebagai salah satu modul dalam Massive Open Online Course yang diselenggarakan DITIPP Universitas Airlangga.

Tujuan

Penyusunan MOOC Tema Populer dengan judul Implementasi **Self-Help, Mindfulness dan Pertolongan Psikologis Pertama** ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada masyarakat luas mengenai berbagai cara praktis menenangkan diri dalam situasi tertekan. Berikut ini merupakan tujuan dari pelaksanaan MOOC Self-Help, *Mindfulness* dan Pertolongan Pertama Psikologis:

- Memberikan wawasan mengenai beberapa jenis teknik sederhana untuk menolong diri sendiri agar peserta terhindar dari tekanan psikologis berlebih.
- Memberikan kemampuan *mindfulness* (hadir secara penuh utuh) terhadap apa yang dilihat, dirasa, dan diraba, dengan harapan peserta dapat menghargai masa saat ini (*present time*) dan tidak mengalami kecemasan berlebihan terhadap masa depan.
- Mengajak peserta untuk lebih terfokus untuk mengatur diri sendiri serta menghindari faktor pemicu depresi. Strategi *Self-Help* ini akan membantu peserta MOOC untuk mengatasi serta meringankan gejala depresi melalui perubahan gaya hidup yang lebih baik.
- Membantu peserta untuk melakukan pengelolaan waktu yang optimal setiap harinya, sehingga terhindar dari kondisi *loneliness* yang berdampak pada munculnya symptom depresi.

- Memberikan psikoedukasi pentingnya *Psychological First Aid* dalam memenuhi kebutuhan mendesak dasar, mengurangi tingkat stres yang dialami, dan memperkuat daya adaptasi alami.
- Dalam konteks psikologi bencana, peserta diharapkan dapat belajar mengenai pemberdayaan terkait dengan sampai sejauh mana masyarakat/individu yang terkena dampak bencana mampu melalui berbagai pengalaman tersebut dengan kapasitas yang dimiliki.
- Membantu peserta yang baru saja terkena dampak dari peristiwa krisis, sekaligus memberikan wawasan kepada peserta jika harus berhadapan dengan orang-orang yang membutuhkan pertolongan psikologis mendesak.

Sasaran

Sasaran edukasi MOOC Implementasi *Self-Help, Mindfulness* dan Pertolongan Pertama Psikologis yang dibuat ini adalah untuk individu di tahapan *emerging adult* (peralihan dari masa remaja ke dewasa) dan dewasa awal (usia 19-30 tahun). Materi dalam perkuliahan online ini juga cocok diberikan kepada *volunteer*, tenaga profesional, konselor sekolah, konselor sebaya, yang harus menangani kasus-kasus yang berkaitan dengan permasalahan psikologis.

Ruang Lingkup

Ruang lingkup *Self-Help, Mindfulness* dan Pertolongan Psikologis Pertama dalam MOOC adalah sebagai berikut :

- Beberapa strategi praktis untuk menolong diri sendiri, yaitu: meditasi nafas, *butterfly hug*, terapi menulis ekspresif, *guided imagery*, dan psikologi transpersonal.
- Pertolongan Psikologis Pertama dalam setting sekolah dan keluarga
- *E-Health Intervention* atau Intervensi psikologis berbasis online
- Mengenal pengantar self-help dengan pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku
- Memahami Pertolongan Psikologis pertama melalui Bagaimana Kejadian Krisis Memengaruhi Manusia dan kepada siapa saja pertolongan ini diberikan

- Panduan mengenai cara memberikan dukungan psikologis dengan bertanggungjawab, menyesuaikan dengan nilai dan budaya yang dianut, serta cepat dan tanggap terhadap munculnya risiko.
- Implementasi Pertolongan Psikologis Pertama: Lihat, Dengar, dan Hubungkan
- Regulasi emosi dan Pengelolaan Stres: Cara Kerja Sehat & Kebiasaan Hidup
- Implementasi Pertolongan Psikologis Pertama dalam berbagai setting, misalnya kekerasan, pengungsian, bencana alam, dan kecelakaan.

BAB II

PROSES PENGEMBANGAN

MOOC dengan tema populer “Implementasi Self-Help, *Mindfulness*, dan Pertolongan Psikologis ini setara dengan mata kuliah dengan jumlah 3 sks. Kuliah Online (*Massive Open Online Course*) ini memberikan keterampilan dasar mengenai cara praktis menyelamatkan diri sendiri ketika mengalami permasalahan psikologis. Peserta MOOC juga akan mempraktekkan beberapa teori yang dijelaskan dan wajib mengumpulkan hasilnya melalui project yang disusun oleh dosen pengampu. Meskipun pemaparan materi akan melalui video, peserta mata kuliah ini tetap dapat melakukan komunikasi lisan dan tulisan, melatih presentasi, kerjasama tim dan kedisiplinan.

Topik Pertolongan psikologis pertama (*psychological first aid*) membicarakan dasar-dasar prevensi dan promosi kesehatan mental yang berlaku untuk diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sosial/kerja. Kegiatan perkuliahan difokuskan pada mempelajari dan mengusulkan desain untuk membangun *awareness*, kesadaran diri dan sekitar (*mindfulness*), serta mewujudkan relasi yang sehat dalam relasi sosial dan keluarga. Tema yang dibahas mencakup bagaimana langkah taktis dan praktis menolong diri sendiri dan orang lain secara psikologis, dalam berbagai setting kehidupan, termasuk dalam setting bencana alam, permasalahan keluarga, kecelakaan, dan sebagainya.

Manual (10 materi pdf yang akan diupload melalui website MOOC jika lolos) ini berisikan sebuah panduan pelatihan yang dirancang untuk memudahkan berjalannya proses pelatihan *mindfulness* dengan beberapa metode dan permainan. Manual atau materi ini ditujukan bagi fasilitator, psikolog atau profesional yang berminat membantu para kliennya dengan beberapa teknik *mindfulness*. Dengan mempelajari manual ini, peserta MOOC akan dapat mengelola pelatihan dengan lebih efektif sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi para klien atau orang yang membutuhkan pertolongan psikologis.

Capaian pembelajaran mata kuliah ini adalah sebagai berikut:

1. Menguasai konsep teoritis tentang *self-help*, pertolongan psikologis pertama dan *mindfulness* (hadir, penuh utuh terhadap diri sendiri dan sekitar)

2. Kemampuan pemecahan masalah psikologis non-klinis dalam setting sosial, pekerjaan, bencana alam, maupun kecelakaan
3. Kemampuan peserta MOOC untuk mengimplementasikan pertolongan psikologis pertama, yang mencakup 3L (look/melihat-listen/mendengarkan secara aktif-link/menghubungkan ke tenaga profesional bila dibutuhkan).
4. Kemampuan dasar penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam *occasional situation* (bencana alam, kekerasan dalam rumah tangga, kecelakaan, dan trauma psikologis).

Urgensi dari topik ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat secara komprehensif mengenai pentingnya aspek psikologi (aspek kesehatan mental) terhadap hidup diri sendiri maupun orang lain. Pelatihan *mindfulness* merupakan metode meditasi yang terdiri dari kombinasi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal (Bedoe & Murphy, 2004). Baer (Stanley dkk, 2006) membuktikan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan penanganan berbagai macam gangguan psikologis. Pendapat Baer tersebut diperkuat oleh Kabat-Zinn (Hamilton dll, 2006) yang menyatakan bahwa latihan meditasi *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk tetap terlibat dalam peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap peristiwa tersebut. Tujuan dari latihan meditasi *mindfulness* adalah untuk membantu individu dalam menemukan sesuatu yang benar. Metode *mindfulness* juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi sendiri serta sangat bermanfaat bagi pemberi pelayanan kesehatan untuk lebih memahami pasien dan bermanfaat dalam memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi medis yang serba kompleks dan sulit (Connely, 2005).

Pelatihan *mindfulness* yang akan diberikan pada peserta MOOC ini mengacu pada metode *mindfulness* untuk mengurangi stres dan meningkatkan empati peserta, dalam konteks tenaga kesehatan (Bedoe & Murphy, 2004), *mindfulness* untuk mengatasi kecemasan pada pasien skizofrenia (Davis dkk, 2007), dan pelatihan *mindfulness* yang berdasarkan kognitif terhadap petugas kesehatan (Anna dkk, 2006) sebagai materi pelatihannya :

1. Teknik pertama yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu “Meditasi Pernapasan” (*Breathing Meditation*). Teknik ini merupakan latihan dasar dari teknik *mindfulness* (Selby, 2004). Peserta dilatih untuk memusatkan perhatian terhadap pernapasan. Teknik menyadari pernapasan melatih subjek hadir disini

dan sekarang. Proses bernapas merupakan pengalaman manusia paling alami serta terjadi di saat ini. Teknik pernapasan dapat melatih subjek untuk hadir di saat ini karena tidak terikat kenangan di masa lalu atau rencana-rencana di masa depan (Mahathera dalam Kinasih & Hadzam, 2011).

2. Teknik kedua yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu “menyadari sensasi tubuh” (*Body Sensation*). Teknik ini mengajarkan subjek untuk fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari telapak kaki hingga kepala. Saat fokus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber cemas atau stres dapat dialihkan. Subjek juga menjadi lebih peka terhadap situasi saat ini, yaitu menyadari sensasi tubuh yang muncul (Brown & Ryan, 2003; Davis dkk, 2007). Subjek dalam posisi berbaring atau duduk di dalam posisi yang nyaman sambil memperhatikan sensasi yang dirasakan dari tubuh (Weissbecker dkk, 2002)
3. Teknik ketiga yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu “Pendeteksian Tubuh dengan Sikap Penghargaan” (*Compassionate Body Scan*). Tujuan *compassionate body scan* adalah untuk menumbuhkan sikap menghargao terhadap diri sendiri dan orang lain, mengurangi perasaan menderita serta untuk mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi (Allen & Knight, 2005). Bedoe & Murphy (2004) menggunakan teknik *compassionate body scan* dalam penelitiannya tentang *mindfulness* untuk meningkatkan empati pada mahasiswa keperawatan.
4. Teknik keempat yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu “Membuka Kesadaran dan Menerima Pikiran dan Perasaan” (*Open Awareness & Accepting Minds and Thoughts*). Menerima pikiran dan perasaan dapat meningkatkan kemampuan empati, karena dalam latihan individu belajar untuk hadir disini dan sekarang, tidak memberikan penilaian apapun terhadap setiap pengalaman yang dirasakan, menghadirkan dan mendengarkan apapun yang muncul, serta mempertahankan sikap fokus dan rileks (Bedoe & Murphy, 2004)
5. Teknik kelima yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu “Melepaskan Hasrat” (*Wanting Release*). Release berfungsi untuk melatih peserta lebih menyadari hasrat (*wanting*) yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku (Corey,

2005). Hasrat adalah keinginan kuat untuk mencapai tujuan yang dapat mengakibatkan individu menjadi kecanduan (*habit*), bergairah dan bernafsu. Hasrat dapat terakumulasi menjadi tamak karena hasrat tidak pernah akan terpuaskan sehingga apabila seseorang telah dapat memenuhi suatu hasrat maka akan diganti oleh hasrat lain yang lebih besar (Dwiskin, 2005)

6. Teknik keenam yang dilatihkan dalam *mindfulness* yaitu “*Mindfulness* dalam Kehidupan Sehari-hari” (*Mindfulness is a Way of Life*). Teknik ini merupakan teknik yang bermanfaat dan membuat perawat agar tetap waspada, fokus dan benar-benar ada dan menyadari keberadaannya saat ini dan apa yang sedang dihadapi dan dilakukannya. Teknik terakhir ini diharapkan dapat membuat perawat menjadi pribadi yang jauh lebih baik, lebih waspada, dan berkonsentrasi terhadap apapun yang sedang dihadapi dan dilakukannya dan kemudian dapat menjadikan *mindfulness* sebagai bagian dari kehidupannya

BAB III
RENCANA PENGGUNAAN ANGGARAN

Rencana Anggaran Belanja MOOC HIBAH Skema Tema Populer:

1.	Honor Konsultan	: Rp. 3.000.000,-
2.	Honor Tenaga Admin	: Rp. 3.000.000,-
3.	Honor penyusun Materi ajar	: Rp. 7.000.000,-
4.	Pembuatan Video 12 Materi	: Rp. 1.000.000,-
5.	Beaya rapat dan admin	: Rp. 2.000.000,-
6.	Bahan Habis Pakai	: Rp. 3.000.000,-
7.	Penyusunan laporan akhir	: <u>Rp. 1.000.000,-</u>
	Total	Rp. 20.000.000,-

Rincian penggunaan anggaran:

NO	Jenis Pengeluaran	Satuan	Jumlah Jam	Biaya satuan	Total
1	Honor Konsultan	3 X	3 Jam	Rp. 1.000.000	Rp. 3.000.000
2	Honor Tenaga administrasi	Jam /hari	20 Jam	Rp. 150.000	Rp. 3.000.000
3	Rapat Tim Pengajar	4 X	2 Jam	Rp. 500.000	Rp. 2.000.000
4	Bahan Habis Pakai				Rp. 3.000.000
	a. Eksternal Hard Disk	1 buah		Rp. 240.000	
	b. Cartridge	1 buah		Rp. 800.000	
	c. Kertas	2 rim		Rp. 50.000	
	d. Pulsa dan paket data	10 orang		Rp. 150.000	
	e. Flash Disk	3		Rp. 120.000	
3	Pelaksanaan: Penyusunan Materi dan ujian: a. Menyusun evaluasi Pre test tentang Pengelolaan Stress dan post test 1. Soal UTS 2. Soal UAS b. Menyusun Materi Perkuliahan: 1. Penjelasan Kontrak Perkuliahan Pengertian Self-Help, <i>Mindfulness</i> dan Pertolongan Pertama Psikologis 2. Jenis-Jenis Self-Help (expressive writing therapy)	14 X pertemuan	14 Jam	Rp. 500.000	Rp. 7.000.000

	3. Teori <i>Mindfulness</i> Based Stress Reduction 4. Dasar-dasar Literasi Kesehatan Mental 5. Psychological First Aid 6. Relaksasi & Pengelolaan stress 7. Regulasi Emosi 8. Meditasi Napas dan SOBER (Stop, Observe, Breath, Expand, dan Respond) dan Cinta Kasih 9. Meditasi Melepas Keinginan (Wanting) & Membangun Harapan (Hope) 10. Meditasi Jalan & <i>Mindfulness</i> pada Aktivitas Sehari-hari	2 X pertemuan 12 Materi	2 Jam	Rp.500.000 Rp. 100.000	Rp. 1.000.000 Rp. 1.000.000
3	Penyusunan Laporan			Rp. 1.000.000	Rp. 1.000.000
	TOTAL				Rp.20.000.000

BAB IV

JADWAL KEGIATAN

No	Nama Kegiatan	Bulan							
		5	6	7	8	9	10	11	12
1	Penyusunan Proposal	■							
2	Pengumuman	■							
3	Rapat Penyusunan Materi		■						
4	Diskusi Penentuan Materi		■						
5	Penyusunan Materi		■	■					
6	Seminar Penyusunan Materi			■					
7	Pembuatan Video				■	■	■		
8	Pengunggahan Video						■	■	
9	Penyusunan Laporan							■	
10	Seminar Hasil dan pengumpulan laporan								■

Tabel 4.1 Rencana Pelaksanaan Kegiatan MOOC Tema Populer 2021

Materi MOOC Implementasi Self-Help, *Mindfulness* dan Pertolongan Psikologis Pertama terdiri dari 10 bagian. Secara umum, garis besar materi (yang nantinya akan berupa PDF) sudah penulis buat. Namun, selama proses pelaksanaan MOOC, terutama pada bulan Juni 2021 bisa mengalami perubahan, berdasarkan hasil diskusi dengan ekspertise/ahli di bidang *mindfulness*. Evaluasi dilakukan tiap bulan untuk memberikan perbaikan kualitas video yang dibuat.

Pembuatan video akan dilaksanakan mulai bulan Juli 2021, setiap dua pekan sekali. Proses edit video dilakukan selama dua pekan. Video akan diupload melalui youtube channel dan link video akan ditampilkan di website MOOC. Penyusunan laporan akan dimulai setiap 1 video terunggah di sistem, sehingga harapannya akan selesai tepat waktu, yaitu di bulan Desember 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R.A. (Ed.). (2014). *Mindfulness*-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications (2nd ed.). New York: Springer Science & Business Media.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness*: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237, doi: 10.1080/10478400701598298.
- Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer Science & Business Media
- Garcia-Banda, G., & Martin-Asuero, A. (2010). The *mindfulness*-based stress reduction program (MBSR) reduce stress-related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 895-903.
- American Family Psysician. (2006, 1 Oktober). *A Practical Guide to Crisis Management*. Diperoleh 14 Mei 2021, dari <http://www.aafp.org/afp/2006/1001/p1159.html>
- CPMH Fakultas Psikologi UGM. 2018. *Buku saku kesehatan jiwa*. Yogyakarta
- John Hopkins University. RAPID Psychological First Aid Training.
- World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies*. Diperoleh 14 Mei 2021, https://www.who.int/mental_health/emergencies/en/
- World Health Organization. *Psychological first aid: Guide for field workers*. Diperoleh 14 Mei 2021, https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/