Lembar Informasi

Uji Implementasi Program Mindfulness Berbasis Web pada Dewasa Muda Indonesia

Tim Pengembangan Program
Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
Ratih Arruum Listiyandini, M.Psi., Ph.D., Psikolog
Titi Sahidah Fitriana, M.Psi., M.Sc, Ph.D., Psikolog
Endang Fourianalistyawati, M.Psi., Ph.D., Psikolog
Dilfa Juniar, M.Psi., Psikolog

Fakultas Teknologi dan Informasi, Universitas YARSI
Dr. Ummi Rachmawati

Asosiasi Kesehatan Remaja (AKAR) Indonesia, PPH UNIKA Atma Jaya
Rinaldi Ridwan, MAHCM., Ph. D

Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia
dr. Levina Chandra Khoe, MPH., Ph.D (Cand)

UNSW Sydney, Blackdog Institute
Prof. Jill Newby

St. Vincent Hospital, Sydney
Dr. Alison Mahoney

1. Apa tujuan dari program ini?

Anda diundang untuk berpartisipasi dalam **uji implementasi awal** untuk mempelajari bagaimana prototype program mindfulness berbasis web **PSIDAMAI** dapat digunakan dan dirasakan manfaatnya oleh individu dewasa di Indonesia, khususnya di kalangan dewasa muda, dalam penggunaan sehari-hari. Dalam uji implementasi prototype ini, Anda akan mengakses program secara mandiri (*self-help*).

Pengembangan PSIDAMAI adalah bagian dari rangkaian proyek yang didanai oleh KONEKSI *Australia-Indonesia Collaborative Research Grant* (Nomor: 1447/CRG/2024/51-YARSI).

2. Siapa penanggung jawab utama atas program ini?

Program PSIDAMAI dikembangkan oleh tim di Fakultas Psikologi Universitas YARSI yang dipimpin oleh Dr. Ratih Arruum Listiyandini.

3. Siapa saja yang dapat berpartisipasi?

Program ini cocok untuk Anda yang:

- Memiliki akses ke perangkat digital (komputer, laptop, smartphone), internet, dan telepon.
- Sedang merasakan adanya peningkatan gejala distress psikologis, seperti banyak pikiran, berpikir buruk tentang diri sendiri, khawatir dan cemas pada banyak hal, muncul ketegangan fisik, sedih berkepanjangan, dan lainnya
- Tidak sedang menjalani penanganan psikologis lainnya

Program ini bukanlah layanan darurat, sehingga tidak cocok untuk mereka yang memiliki:

- mendapatkan diagnosa psikosis, ketergantungan obat, dan/atau gangguan bipolar
- Sedang mengalami dan didiagnosa memiliki gangguan stress pasca trauma (PTSD)
- Diidentifkasi sedang mengalami depresi berat, dan/ atau sedang memiliki keinginan bunuh diri yang kuat, dan/ atau yang baru-baru ini melakukan perilaku melukai diri sendiri yang disengaja.

Catatan penting: PSIDAMAI yang Anda akses saat ini adalah program swabantu (*self-help*) dan **bukan pengganti** layanan psikologis atau medis profesional.

4. Haruskah saya ikut serta?

Tidak harus. Partisipasi bersifat **sukarela**. Jika Anda memutuskan untuk bergabung lalu berubah pikiran, Anda bebas menarik diri **kapan pun**, tanpa perlu memberikan alasan.

5. Bagaimana alur partisipasinya?

Berikut langkah-langkah yang akan Anda jalani:

1. **Membaca panduan informasi penggunaan ini.** Silakan ajukan pertanyaan kepada tim kami jika ada yang belum jelas.
2. **Mengisi formulir *Expression of Interest* (EOI)** melalui REDCap di website ini. Kami akan menghubungi Anda melalui kontak yang Anda lampirkan di formulir tersebut,

3. **Mendapatkan akses mandiri ke prototype program PSIDAMAI**, berupa 4 sesi selama 4 minggu (satu sesi setiap minggu) melalui platform REDCaP.

6. Manfaat apa yang dapat saya peroleh?

- **Memahami kondisi psikologis diri sendiri dengan lebih baik.** Melalui latihan mindfulness, Anda dapat meningkatkan kesadaran diri, mengenali pola pikir, dan memahami hal-hal yang mempengaruhi kesejahteraan Anda.
- **Mengembangkan keterampilan mindfulness.** Anda dapat melatih keterampilan baru dalam mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, dan menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan sadar.
- **Berkontribusi pada pengembangan layanan kesehatan mental** yang lebih mudah dijangkau oleh dewasa muda di Indonesia.

7. Bagaimana cara mengakses program?

Untuk mengakses program, Anda perlu memberikan **nama dan data diri** pada formulir EOI. Kami akan mengirimkan email yang berisi akses program dan pengingat lainnya. Anda tidak memerlukan keterampilan komputer tingkat tinggi. Kemampuan dasar untuk membuka situs web sudah cukup.

8. Apa isi program PSIDAMAI?

PSIDAMAI dirancang berdasarkan prinsip pelatihan *mindfulness*, yaitu keterampilan untuk menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh dari saat ke saat. Dengan berlatih, Anda belajar mengenali pola pikir, perasaan, dan perilaku yang sering muncul secara otomatis, sehingga dapat meresponsnya dengan lebih bijak.

Gambaran umum program:

- Terdiri atas **4 sesi online** yang dikerjakan selama **4 minggu**.
- Setiap sesi memuat materi baru dan sumber pendukung latihan, berupa audio, ringkasan, dan jurnal harian.
- Materi disajikan dalam bentuk **cerita bergambar** tentang dua orang dewasa muda yang berlatih mindfulness untuk kesehatan mentalnya, dilengkapi **ringkasan sesi (PDF)** yang dapat diunduh dan dicetak serta **file audio** panduan latihan.

Sesi	Judul
1	Menjadi Sadar Penuh
2	Mempelajari Pikiran Kamu
3	Mengenal Hambatan dan Mendengarkan Tubuhmu
4	Mindfulness dalam Keseharian

Waktu yang dibutuhkan:

- Membaca modul: sekitar **20–30 menit per minggu**.
- Latihan mandiri di rumah: sekitar **10–30 menit per minggu**.
- Total: sekitar **30–60 menit per minggu**. Kami menyarankan Anda menyediakan sekitar **1 jam setiap minggu** (total sekitar 4 jam).

Berlatih secara teratur adalah kunci untuk merasakan manfaat jangka panjang. Karena itu, kami mendorong Anda menjadwalkan waktu rutin untuk menyelesaikan sesi. Selama program berlangsung, kami akan mengirimkan pengingat otomatis melalui email.

9. Hak Kekayaan Intelektual dan Kepemilikan Data

Kepemilikan program. *Program Mindfulness* yang Anda akses, termasuk seluruh konten, modul, dan file audionya, adalah **milik dan dilisensikan oleh This Way Up sebagai pemegang hak cipta asli dari Introduction to Mindfulness**. Anda akan diberikan akses untuk keperluan pribadi selama uji implementasi. Mohon **tidak menyalin, mengunggah ulang, atau menyebarluaskan** konten program kepada pihak lain.

Kepemilikan data penelitian. Universitas YARSI memegang hak atas perolehan dan kepemilikan Data Penelitian yang dihasilkan dari uji implementasi ini.

10. Pernyataan Expression of Interest (EOI) dan REDCap

Selama uji implementasi, program mindfulness berbasis web di-*hosting* melalui **REDCap**. Dengan mengakses dan mengisi formulir tersebut, Anda **secara resmi menyatakan ketertarikan (*Expression of Interest*/EOI)** untuk bergabung dalam uji implementasi awal program PSIDAMAI.

Dengan mengklik tombol **“Saya setuju untuk berpartisipasi”**, Anda memberikan izin kepada tim peneliti untuk mengumpulkan dan menggunakan informasi tentang Anda untuk keperluan uji implementasi ini.

11. Apa yang perlu saya lakukan jika merasa tidak nyaman?

Jika selama mengikuti kegiatan ini Anda merasa kondisi Anda memburuk, misalnya gejala tekanan psikologis meningkat, **segera hubungi tim peneliti atau layanan dukungan** yang tercantum di bagian akhir halaman ini. Apabila dari kuesioner terlihat adanya peningkatan gejala, tim PSIDAMAI akan melakukan tindak lanjut sesuai prosedur keselamatan, antara lain dengan menyarankan bantuan profesional yang sesuai.

Anda boleh **berhenti kapan saja** tanpa konsekuensi apa pun.

12. Biaya

Anda **tidak dikenai biaya apa pun** untuk berpartisipasi dalam program ini.

13. Bagaimana informasi pribadi saya diperlakukan?

- Informasi dari Anda dapat dibagikan untuk pengembangan program di masa mendatang dalam format yang **tidak mengidentifikasi** Anda. Untuk itu, Anda akan diminta memberikan persetujuan terpisah.
- Identitas Anda (nama dan detail kontak) **hanya digunakan untuk keperluan evaluasi, pengembangan, dan monitoring termasuk se**perti mengirimkan pengingat modul.
- Setelah Anda menyelesaikan program, informasi Anda disimpan dalam format **anonim** di *cloud* milik Universitas YARSI, **dilindungi kata sandi**, dan hanya dapat diakses oleh tim pengembang program.
- Data dari uji implementasi awal disimpan selama **minimal 7 tahun** setelah uji implementasi selesai.

14. Apa saja risiko yang mungkin terjadi?

Berdasarkan riset sebelumnya, kami tidak mengharapkan kuesioner maupun program ini menimbulkan bahaya atau ketidaknyamanan. Namun, jika Anda merasa tertekan akibat keikutsertaan Anda, silakan sampaikan kepada tim PSIDAMAI melalui kontak di bawah ini agar kami dapat membantu Anda.

15. Bagaimana jika saya ingin mengundurkan diri?

Anda dapat menarik diri **kapan saja** dengan tidak lagi melanjutkan keikutsertaan dalam penyelesaian modul. Keputusan Anda untuk tidak berpartisipasi atau mengundurkan diri tidak akan memengaruhi hubungan Anda dengan Universitas YARSI maupun organisasi lain yang terlibat.

16. Bagaimana jika saya memiliki keluhan atau pertanyaan?

Untuk pertanyaan atau keluhan terkait pelaksanaan kegiatan, silakan hubungi Tim Peneliti PSIDAMAI.

Kontak Tim Peneliti

Nama	Tim Peneliti PSIDAMAI
Telepon	+62 851-2134-0924
Email	timpsidamai@gmail.com

Dengan melanjutkan ke formulir RedCap, Anda menyatakan telah membaca dan memahami informasi pada halaman ini.