

BUKLET PANDUAN MANDIRI

MOHAMMAD SHABBIR, GHAZALA MIR, SHAISTA MEER WALI WARDAK

VERSI ADAPTASI FAKULTAS PSIKOLOGI UMS 2025

"SELANGKAH DEMI SELANGKAH"

ADAPTASI BAHASA INDONESIA OLEH:
LUSI NURYANTI, BAYU SUSENO, HUSAIN ALI A
FAKULTAS PSIKOLOGI UMS

BUKLET PANDUAN MANDIRI

MOHAMMAD SHABBIR, GHAZALA MIR, SHAISTA MEER WALI WARDAK

VERSI ADAPTASI FAKULTAS PSIKOLOGI UMS 2025

"SELANGKAH
DEMI
SELANGKAH"



Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buklet penerapan *Behavioral Activation for Muslim* (BA-M) ini dapat tersusun dengan baik. BA-M adalah sebuah pendekatan terapi berbasis bukti (*evidence-based therapy*) yang ditujukan untuk membantu klien dengan depresi melalui strategi aktivasi perilaku yang relevan dengan nilai-nilai Islam.

Buklet ini merupakan bentuk adaptasi dari buklet terapi BA-M yang dikembangkan oleh tim peneliti University of Leeds, Inggris, dan kemudian diadaptasi oleh tim peneliti Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Buklet asli berjudul “One Step at a Time”, dimaksudkan sebagai panduan mandiri bagi klien depresi agar dapat menggunakan nilai-nilai Islam yang diyakini untuk melakukan aktivasi perilaku secara bertahap, selangkah demi selangkah. Buklet hasil adaptasi di Indonesia berjudul “Buku Panduan Mandiri: Selangkah demi Selangkah”.

Penyusunan buklet ini dimaksudkan untuk mempermudah praktisi BA-M, baik psikolog, konselor, maupun tenaga kesehatan mental dalam menerapkan terapi BA-M secara langsung di lapangan. Materi di dalamnya disajikan secara ringkas, aplikatif, dan berorientasi pada praktik, tanpa meninggalkan landasan ilmiah yang kuat. Harapannya, buklet ini dapat menjadi panduan praktis dalam memberikan layanan psikologis yang sensitif terhadap nilai budaya dan spiritual, khususnya bagi klien Muslim di Indonesia.

Kami mengucapkan terima kasih kepada tim University of Leeds atas kontribusi awal dalam penyusunan BA-M, serta kepada seluruh pihak yang mendukung proses adaptasi dan penyusunan buklet ini, terutama UMS sebagai sponsor kegiatan penelitian adaptasi buklet ini. Semoga buklet penerapan BA-M ini dapat menjadi sarana yang bermanfaat untuk memperkuat upaya peningkatan kesehatan mental masyarakat dan mendukung pengembangan psikologi yang berlandaskan nilai-nilai keislaman.

Semoga Allah SWT meridai setiap ikhtiar kita dalam memberikan layanan yang terbaik bagi sesama.

Surakarta, 1 September 2025

Ketua Tim Peneliti



Lusi Nuryanti, M.Si., PhD., Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pendahuluan

Buklet ini dapat digunakan secara mandiri maupun bersama dengan terapis Anda. Buklet ini melibatkan informasi dasar mengenai Islam serta ajaran-ajaran yang mungkin bermanfaat bagi Anda.¹

Buklet ini dikembangkan berdasarkan hasil penelitian pada pengguna layanan Muslim dan terapis dari latar belakang yang berbeda. Buklet ini dimaksudkan untuk menjadi sumber daya bagi orang-orang yang ingin merujuk pada keyakinan mereka untuk mendukung kesejahteraan mereka. Buklet ini juga dapat membantu terapis untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang ajaran Islam yang dapat bermanfaat bagi pengguna layanan.

Setiap kali Anda melihat simbol ini  berarti terdapat poin pembelajaran yang penting atau tindakan yang disarankan. Terdapat pula bagian yang dikosongkan untuk menambahkan ide-ide Anda sendiri terkait tindakan yang menurut Anda dapat bermanfaat.

¹ Semua materi dalam buklet ini telah diperiksa oleh seorang terapis psikologi yang juga terlatih sebagai seorang ahli fiqih Islam, yang telah menyarankan poin-poin pembelajaran penting dan tindakan yang disarankan.

Daftar Isi

Kata Pengantar	2
Pendahuluan.....	3
Daftar Isi	4
Menghadapi Peristiwa Sulit dalam Hidup	6
Beberapa hal yang dapat menyebabkan kesedihan meliputi:	6
Perasaan yang mungkin muncul dalam menghadapi situasi sulit ini antara lain: ...	6
Beberapa contoh respons yang biasa muncul dalam masalah sehari-hari:	7
Masalah Hubungan.....	7
Masalah Perantauan.....	8
Diskriminasi.....	8
Menghindari Perasaan Tidak Nyaman.....	8
Tetap Aktif.....	8
Punya harapan	10
Keyakinan dan Amalan Dasar dalam Islam: Lima Rukun Islam	10
Ikat Untamu: Kerjakan Bagianmu.....	11
Lembar Ringkasan Nilai.....	14
Peta Tindakan Nilai.....	18
Sesi Terapi Anda	19
Melibatkan Keluarga.....	19
Meningkatkan Motivasi	19
Satu langkah pada satu waktu.....	20
Mengingat Allah (dzikir)	22
Doa untuk perlindungan	23
Sumber Kesembuhan.....	24
Terhubung dengan Al-Qur'an	24
Memulai dengan Nama Allah	25
Kebersihan dan wudhu	26
Berdoa kepada Allah – doa	28
Menghadapi Pikiran yang Mengganggu.....	29
Rahmat dan Pengampunan Allah.....	29

Carilah pertolongan melalui Sabar	30
Lembar Catatan Pikiran	32
Menjadi bagian dari komunitas.....	33
Mengakhiri terapi	34
Panduan untuk Tetap Aktif.....	35
Nama-nama Allah	38
Glosarium	44

Menghadapi Peristiwa Sulit dalam Hidup

Setiap orang pasti mengalami masa-masa sulit yang dapat menimbulkan kesedihan. Bahkan para nabi pun menghadapi ujian yang berat dalam hidup mereka. Sebagai contoh, Nabi Muhammad (SAW)² merasakan duka yang mendalam ketika kehilangan putranya yang masih kecil, Ibrahim. Dalam momen itu, beliau menangis dan berkata:

"Sesungguhnya mata ini menangis dan hati ini berduka, namun kami tidak akan mengatakan kecuali perkataan yang diridhoi Tuhan kami. Dan sungguh kami benar-benar berduka berpisah denganmu, wahai Ibrahim." (Bukhari; Buku 23, hadis 1228)

Hadis ini mengajarkan bahwa kesedihan adalah bagian alami dari kehidupan, bahkan bagi mereka yang memiliki keimanan yang kuat. Merasa sedih bukan berarti kurangnya ketergantungan kepada Allah, tetapi merupakan reaksi manusiawi terhadap ujian yang diberikan.

Beberapa hal yang dapat menyebabkan kesedihan meliputi:

- Ketegangan dalam keluarga atau rusaknya hubungan sosial
- Penyakit kronis, disabilitas, atau kehilangan orang tercinta
- Kesulitan ekonomi, seperti kemiskinan atau pengangguran
- Diskriminasi rasial dalam berbagai aspek kehidupan
- Tantangan dalam beradaptasi di lingkungan atau negara baru
- Ketergantungan terhadap obat-obatan

Perasaan yang mungkin muncul dalam menghadapi situasi sulit ini antara lain:

- Kesedihan mendalam, depresi, dan kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasa dinikmati
- Perasaan takut, stres, atau gejala fisik seperti kelelahan dan nyeri
- Kemarahan, mudah tersinggung, atau frustrasi
- Perasaan bersalah, malu, atau putus asa
- Rasa kehilangan harapan dan keinginan untuk menyerah

Penting untuk menyadari bahwa perasaan ini adalah bagian dari proses menghadapi kesulitan. Kita tidak perlu terlalu keras pada diri sendiri saat merasakannya. Dalam Al-Qur'an dan Hadis, kita diingatkan tentang kasih sayang Allah kepada hamba-Nya serta pentingnya berbelas kasih terhadap diri sendiri.



Jangan lupa untuk berbelas kasih pada diri sendiri.

Tindakan yang saya lakukan:

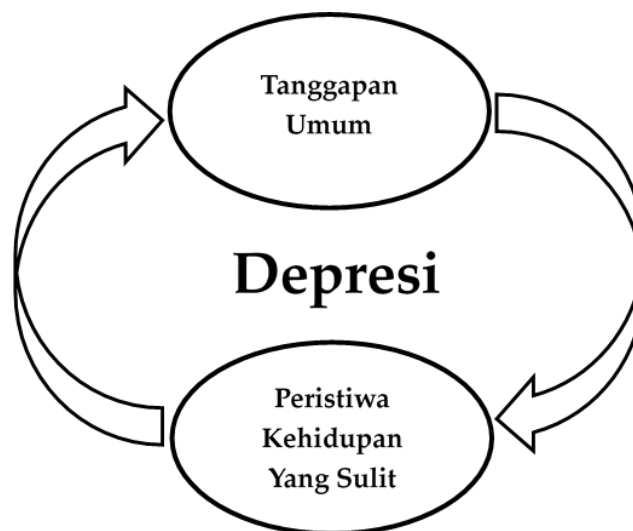
² ketika umat Muslim mendengar atau menyebut nama Nabi Muhammad, mereka dianjurkan untuk mengatakan 'sallallahu alayhi wa sallam'; yang berarti 'Semoga Rahmat dan Kedamaian Allah senantiasa tercurah kepadanya'.

Saat merasa sedih, perilaku Anda bisa berubah. Anda mungkin menarik diri dari orang lain, lebih sering mengurung diri di kamar, tidur berlebihan, atau menghabiskan waktu dengan menonton TV tanpa henti. Mungkin juga Anda kehilangan semangat bekerja, mengabaikan tugas rumah, atau berhenti mencari pekerjaan.

Selain itu, Anda bisa jadi menjauh dari ibadah, berhenti berdoa, jarang ke masjid, atau tidak lagi membaca Al-Qur'an. Beberapa orang mencoba melupakan masalah dengan melampiaskan amarah ke keluarga, merokok, mengonsumsi obat-obatan, makan tidak sehat, atau bahkan merasa hidup tak ada artinya.

Walaupun reaksi ini wajar, sayangnya, justru bisa memperburuk keadaan. Coba pikirkan, apakah cara ini benar-benar membantu? Atau justru membuat masalah semakin rumit?

Diagram di bawah ini menunjukkan bagaimana reaksi seperti ini bisa memperburuk kesulitan yang Anda hadapi.



Gambar 1

Beberapa contoh respons yang biasa muncul dalam masalah sehari-hari:

Masalah Hubungan

Dalam keluarga, sering ada harapan tertentu terhadap peran anggota keluarga. Misalnya, anak laki-laki tertua mungkin diharapkan bertanggung jawab atas keluarganya, meskipun ia tidak mampu melakukannya. Anak muda juga bisa ditekan untuk menikah sesuai keinginan orang tua. Harapan ini bisa datang dari keluarga maupun masyarakat, membuat seseorang merasa sulit membicarakan masalah mereka. Mereka mungkin merasa terjebak oleh kewajiban keluarga atau agama, yang bisa menimbulkan perasaan marah, bersalah, atau tidak berdaya. Dalam kasus seperti perceraian atau konflik keluarga, perasaan putus asa dan menarik diri sering kali menjadi respons umum.

Masalah Perantauan

Banyak perantau Indonesia pindah ke kota besar untuk bekerja atau melanjutkan pendidikan. Mereka sering menghadapi tantangan seperti penghasilan rendah, kesulitan beradaptasi dengan bahasa atau budaya setempat, serta keterasingan sosial. Pekerjaan dengan upah kecil dan jam kerja panjang bisa menambah tekanan. Perbedaan gaya hidup dan diskriminasi terhadap pendatang juga dapat membuat mereka merasa terasing. Jika masalah ini dibiarkan, perasaan putus asa dan ketidakberdayaan bisa muncul sebagai respons terhadap kesulitan yang mereka hadapi.

Diskriminasi

Diskriminasi di tempat kerja sering terjadi, misalnya tidak diberi promosi, mendapat giliran kerja atau tugas yang tidak menyenangkan. Awalnya, seseorang mungkin mencoba melawan ketidakadilan ini. Namun, jika situasi tidak berubah, mereka bisa menjadi pasif dan menarik diri untuk menghindari stres. Sayangnya, ini tidak menyelesaikan masalah dan malah bisa memperburuk situasi.

Menghindari Perasaan Tidak Nyaman

Saat menghadapi stres, banyak orang cenderung menghindari perasaan tidak nyaman. Misalnya, tidur saat tertekan, menghindari tempat yang bisa memicu tangisan, atau menarik diri dari pergaulan. Meskipun ini bisa terasa lebih baik dalam jangka pendek, penghindaran seperti ini bisa membuat seseorang semakin terjebak dalam depresi. Akhirnya, mereka bisa merasa semakin tidak berdaya dan kehilangan motivasi.

Tetap Aktif

Buklet ini dirancang untuk membantu Anda keluar dari siklus negatif, bahkan ketika semuanya terasa sulit. Terapi ini bertujuan membuat Anda kembali aktif dalam kehidupan sehari-hari. Fokusnya adalah membantu Anda mengambil langkah nyata untuk menghadapi masalah, bukan menghindarinya karena merasa terbebani atau takut menghadapi ketidaknyamanan.

Terapi ini akan membantu Anda merencanakan tindakan agar bisa kembali melakukan hal-hal yang biasa Anda lakukan sebelum merasa depresi. Ini juga mencakup aktivitas yang mungkin Anda hindari karena merasa lelah atau kehilangan motivasi. Tujuan akhirnya adalah membawa Anda kembali ke jalur kehidupan yang lebih baik.

Pendekatan ini memerlukan usaha. Kuncinya adalah mulai melakukan sesuatu dengan cara yang berbeda. Terapi ini akan membantu Anda memahami apa yang perlu diubah dan bagaimana cara melakukannya. Terapis akan mendengarkan cerita Anda dengan saksama dan bekerja sama dengan Anda untuk merancang aktivitas yang bisa dilakukan setiap minggu. Menjadi aktif dapat memperbaiki suasana hati

Anda. Bergerak dan melakukan sesuatu akan membuat Anda merasa lebih baik — Anda tidak bisa menunggu sampai merasa lebih baik baru mulai bertindak.

Pendekatan ini juga sejalan dengan ajaran Islam, yang mendorong kesabaran dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup.

“Sesungguhnya Kami akan menguji kalian dengan sedikit rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil usaha kalian, tetapi beri kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang ketika ditimpa musibah mereka mengatakan: 'Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali.' Mereka itulah yang mendapat keberkatan dari Allah, rahmat-Nya, dan mereka itulah yang mendapatkan petunjuk.” (QS. Al-Baqarah: 153-157)

Dalam Islam, setiap situasi dalam hidup adalah ujian. Kesulitan yang kita hadapi bukanlah hukuman atau tanda bahwa Allah tidak ridho kepada kita. Begitu juga, kesuksesan dan kenikmatan yang diperoleh orang lain bukan berarti mereka lebih istimewa atau lebih dicintai oleh Allah. Kita diajarkan untuk selalu mengingat Allah, baik dalam kebahagiaan maupun dalam kesedihan.

Rasulullah Muhammad (SAW) bersabda: *“Setiap musibah, sakit, kecemasan, kesedihan, atau luka yang menimpa seorang Muslim – bahkan luka karena duri yang menusuk – Allah menghapus sebagian dari dosa-dosanya.”* (HR. Al-Bukhari, no. 5641 dan Muslim, no. 2573)

Kesulitan yang dihadapi dengan sabar bukan hanya menjadi bentuk ujian, tetapi juga cara untuk mendapatkan ampunan dan pahala dari Allah.

Punya harapan

Al-Qur'an mengingatkan kita:



"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Karena itu, apabila kamu telah selesai dari urusanmu, bersungguh-sungguhlah dalam bekerja, dan hanya kepada Tuhanmu-lah kamu berharap." (QS. Al-Insyirah: 5-8)

"Dan barang siapa yang berbuat kejahatan atau menzalimi dirinya sendiri, kemudian memohon ampunan kepada Allah, maka ia akan mendapati Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang." (QS. An-Nisa: 110)

"Kami tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya. Di sisi Kami ada kitab yang menjelaskan dengan nyata, dan mereka tidak akan dizalimi." (QS. Al-Baqarah: 286)



Jangan kehilangan harapan dan dapatkan kekuatan dengan meyakini bahwa setiap kesulitan itu ada akhirnya.

Tindakan yang saya lakukan:

Aktif bergerak adalah bagian penting dari diri seorang Muslim. Empat dari lima rukun Islam didasarkan pada tindakan aktif dan Allah mengharapkan kita untuk bertindak sesuai dengan apa yang kita percayai.

Keyakinan dan Amalan Dasar dalam Islam: Lima Rukun Islam

Islam memiliki lima rukun utama yang menjadi kewajiban bagi setiap Muslim:

1. **Syahadat** – Dengan sepenuh hati mengakui bahwa *"Tidak ada Tuhan selain Allah, dan Muhammad adalah utusan Allah."* Pernyataan ini bukan sekadar kata-kata, tetapi komitmen untuk menjalani hidup sesuai dengan petunjuk Allah.
2. **Sholat** – Melaksanakan lima sholat wajib setiap hari pada waktu yang telah ditentukan. Sholat memiliki gerakan dan bacaan tertentu yang harus diikuti.
3. **Zakat** – Mengeluarkan sebagian harta kepada yang membutuhkan jika seseorang memiliki kekayaan di atas batas tertentu selama satu tahun.

4. **Puasa di Bulan Ramadan** – Wajib bagi Muslim dewasa yang sehat, kecuali bagi mereka yang memiliki alasan tertentu seperti sakit atau kondisi yang membahayakan.
5. **Haji** – Menunaikan ibadah haji ke Mekah bagi yang mampu secara fisik dan finansial.

Ikat Untamu: Kerjakan Bagianmu

Perubahan dimulai dari diri sendiri. Ada sebab dan akibat dalam setiap tindakan kita, dan kita tidak bisa mengubah sesuatu jika kita sendiri tidak berusaha.

Suatu hari, Nabi Muhammad (SAW) melihat seorang Badui meninggalkan untanya tanpa diikat. Nabi bertanya, "Mengapa kamu tidak mengikat untamu?" Badui itu menjawab, "Saya pasrahkan kepada Allah." Nabi pun berkata, "Ikat dulu untamu, kemudian pasrahkan kepada Allah." (HR. Imam At-Tirmidzi)

Pesan ini mengajarkan bahwa seorang Muslim tidak boleh hanya berserah diri tanpa usaha. Meskipun kita percaya bahwa Allah yang mengatur segalanya, kita tetap bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan kita. Allah berfirman:

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, kecuali mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri." (QS. Ar-Ra'd: 11)

Oleh karena itu, kita harus mengambil langkah nyata dalam menghadapi kehidupan sambil tetap bertawakal kepada Allah.

Apa pendapat Anda tentang ini? Apakah ini masuk akal bagi Anda? Tuliskan pemahaman Anda tentang terapi ini dengan kata-kata Anda sendiri:

Nilai-Nilai Anda

Lembar ini adalah langkah awal untuk mengenali apa yang penting bagi Anda dan merupakan bagian utama dari terapi. Anda bisa mengisinya sendiri atau bersama terapis, lalu menggunakannya sebagai pengingat tujuan Anda dalam terapi.



Gambar 2

Pikirkan tentang nilai-nilai yang Anda anggap penting dalam hidup. Ini akan membantu Anda memilih aktivitas yang dapat membuat Anda merasa lebih baik. Daftar di dalam lembar mencakup berbagai aspek kehidupan yang biasanya bernilai bagi banyak orang. Anda mungkin merasa semua bidang ini penting, atau hanya beberapa di antaranya yang lebih relevan bagi Anda. Fokuslah pada yang paling penting bagi Anda.

Lembar ini bukan tes untuk menentukan nilai yang “benar” atau “salah.” Tidak ada jawaban yang salah—hanya jawaban yang sesuai dengan Anda. Jika diperlukan, jangan ragu untuk menggunakan lembar tambahan.

Lembar Ringkasan Nilai

Apa yang menjadi fokus perhatian Anda, apa yang ingin Anda upayakan dalam situasi terbaik?

1. Nilai-nilai dalam Hubungan Pernikahan/Percintaan:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

2. Nilai-nilai dalam Pengasuhan:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

3. Nilai-nilai dalam Hubungan Keluarga Lainnya:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

4. Nilai-nilai dalam Persahabatan/Hubungan Sosial:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

5. Nilai-nilai dalam Pekerjaan atau Karir:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

6. Nilai-nilai dalam Pembelajaran:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

7. Nilai-nilai dalam Rekreasi & Mengisi Waktu Luang:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

8. Nilai-nilai dalam Spiritualitas/Keagamaan:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

9. Nilai-nilai dalam Kewarganegaraan:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

10. Nilai-nilai dalam Kesehatan & Kesejahteraan:

Pentingnya:

Tujuan/Tindakan:

Setelah mengisi lembar ini, Anda dapat menggunakannya untuk melengkapi peta tindakan untuk nilai-nilai di halaman berikutnya.

Peta Tindakan Nilai

Lembar ini dapat digunakan sebagai strategi untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan nilai Anda. Pilih nilai yang ingin Anda prioritaskan, dan tetapkan beberapa tujuan terkait nilai tersebut yang dapat dicapai. Mungkin ada tujuan jangka pendek dan jangka panjang untuk setiap nilai. Untuk setiap tujuan jangka pendek, tuliskan tindakan spesifik, yang mungkin melibatkan beberapa langkah kecil lebih lanjut. Kemudian pertimbangkan hambatan apa yang mungkin muncul terkait dengan pengalaman atau pemikiran yang tidak diinginkan. Untuk setiap hambatan yang Anda tulis, pertimbangkan strategi apa yang dapat membantu Anda mengatasi hambatan tersebut.

Tabel 1. Peta Tindakan Nilai

Nilai:			
Tujuan	Tindakan	Hambatan	Strategi
Nilai			
Nilai			

Terapi ini berfokus pada mengenali, merencanakan, dan mengevaluasi aktivitas secara mendetail. Anda perlu mempertimbangkan **apa** yang akan dilakukan, **kapan**, **di mana**, dan **dengan siapa**. Anggaplah ini sebagai uji coba bagi Anda. Pikirkan juga hambatan yang mungkin muncul serta cara mengatasinya. Mempersiapkan diri dengan membayangkan atau mencoba aktivitas sebelumnya dapat membantu Anda lebih siap menjalankannya.

Sesi Terapi Anda

Terapi ini bertujuan mengajarkan keterampilan baru agar Anda bisa menghadapi kesulitan dengan tindakan yang lebih aktif. Belajar keterampilan baru butuh waktu, jadi penting untuk **menghadiri sesi terapi secara rutin**, bahkan jika Anda sudah merasa lebih baik. Kami meminta Anda berkomitmen setidaknya **6 sesi** untuk hasil yang maksimal.

Jika ada kendala untuk melanjutkan terapi, diskusikan dengan terapis. Hambatan seperti kesulitan transportasi, pekerjaan, atau masalah keluarga bisa diatasi dengan perencanaan. Anda bisa meminta pengingat dari seseorang atau menulis catatan untuk meningkatkan kemungkinan Anda tetap hadir. Jika ingin membatalkan atau berhenti terapi, bicarakan dengan terapis agar bisa mendiskusikan dampaknya terhadap pemulihan Anda.

Melibatkan Keluarga

Keputusan untuk melibatkan keluarga ada di tangan Anda. Jika Anda merasa dukungan mereka bermanfaat, beri tahu terapis agar mereka bisa membantu. Anggota keluarga bisa mendukung dengan mengingatkan Anda untuk tetap aktif, memberi semangat saat motivasi menurun, atau membantu mengatur waktu agar Anda bisa fokus pada terapi. Jika ragu melibatkan keluarga, diskusikan hal ini dengan terapis.

Meningkatkan Motivasi

Saat merasa sulit untuk bangun dari tempat tidur atau melakukan aktivitas, bayangkan diri Anda seperti **aki mobil yang mati**—butuh dorongan awal untuk bergerak. Langkah pertama memang yang paling sulit, tetapi setelah itu, segalanya menjadi lebih mudah.

Orang cenderung memilih **tetap di tempat tidur** karena terasa lebih nyaman dan tidak butuh usaha. Namun, jika Anda **menggulingkan diri ke lantai**, Anda akan lebih terdorong untuk bangun. Persiapan kecil seperti menyiapkan pakaian atau sarapan menarik sejak malam sebelumnya bisa membantu meningkatkan motivasi.

Terapis memiliki berbagai trik untuk membantu Anda kembali aktif. Mulailah dengan **langkah kecil yang sesuai**, lalu bangun pencapaian Anda sedikit demi sedikit. Pikirkan sesuatu yang menantang tetapi tetap bisa Anda lakukan. Setiap langkah kecil membawa Anda lebih dekat ke kehidupan yang lebih baik.

Satu langkah pada satu waktu

Melakukan tindakan kecil namun rutin sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW.

Abu Hurairah meriwayatkan:

"Nabi (SAW) bersabda: Agama itu sangat mudah, dan siapa saja yang membebani dirinya secara berlebihan dalam agama ini tidak akan mampu melanjutkan dengan cara seperti itu. Maka, janganlah terlalu berlebihan, tetapi berusaha mendekati kesempurnaan dan terimalah kabar gembira bahwa kalian akan diberi ganjaran; dapatkan kekuatan dengan beribadah di pagi hari dan pada sepertiga terakhir malam." (HR. Abu Hurairah)

Nabi (SAW) ditanya: "Amalan apa yang paling dicintai Allah?" Beliau menjawab, "Amalan yang dilakukan secara rutin, meskipun sedikit." (HR. Bukhari)



Lakukan apa pun yang mampu Anda lakukan – mulailah dari hal kecil dan tingkatkan secara bertahap

Tindakan yang saya lakukan:

Halaman-halaman berikut memberikan beberapa contoh aktivitas yang dapat Anda coba jika Anda merasa bahwa meningkatkan aktivitas keagamaan bisa bermanfaat.



Pilih sekitar lima aktivitas untuk dimasukkan ke dalam rencana tindakan Anda

Muslim dianjurkan untuk mengikuti **Sunah**, yaitu ajaran dan praktik Nabi Muhammad (SAW), serta melaksanakan ibadah yang diajarkan beliau. Salah satu contoh Sunah adalah **membaca Al-Qur'an secara rutin**, sebagaimana yang sering dilakukan Nabi. Ibadah wajib dan Sunah memiliki tujuan utama, yaitu **menanamkan kesadaran akan kehadiran Allah (taqwa)** dalam diri seorang Muslim. Kesadaran ini kemudian mengarah pada **Ihsan**, yaitu ketulusan dalam beribadah dan menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran akan Allah. Hadis berikut menunjukkan bagaimana elemen-elemen Islam ini diajarkan kepada Muslim oleh malaikat Jibril:

“Suatu hari, ketika kami bersama Rasulullah, seorang laki-laki dengan pakaian yang sangat putih dan rambut yang sangat hitam datang menghampiri kami. Tidak ada tanda-tanda perjalanan terlihat padanya, dan tidak seorang pun dari kami mengenalnya. Dia duduk di dekat Nabi (SAW), merapatkan lututnya ke lutut beliau dan meletakkan tangannya di atas paha beliau, lalu berkata: ‘Beritahukan aku, Muhammad, tentang Islam.’ Nabi menjawab: **‘Islam berarti engkau harus bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan bahwa Muhammad (SAW) adalah utusan Allah; bahwa engkau mendirikan sholat, membayar zakat, berpuasa selama Ramadan, dan menunaikan haji ke Baitullah jika engkau mampu.’** Orang itu berkata: ‘Engkau benar.’

Kami terkejut karena dia bertanya kepada beliau lalu menyatakan bahwa beliau benar. Kemudian dia berkata: ‘Sekarang beritahukan aku tentang **Iman**.’ Nabi menjawab: ‘Iman adalah bahwa engkau **beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, hari akhir, dan bahwa engkau beriman kepada takdir, baik maupun buruk**.’ Setelah menyatakan bahwa beliau benar, orang itu kemudian berkata: ‘Sekarang beritahukan aku tentang **Ihsan**.’ Nabi menjawab: ‘Ihsan adalah engkau harus **menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya**, karena meskipun engkau tidak melihat-Nya, Dia pasti melihatmu.” (HR Muslim, no.8)

Dalam Shahih Muslim diriwayatkan bahwa Nabi (SAW) bersabda: *"Allah tidak melihat penampilan lahiriah dan kekayaan kalian, melainkan Dia melihat hati dan amal perbuatan kalian."* (HR. Muslim no. 2564)



Cobalah untuk memusatkan seluruh perhatian Anda kepada Allah selama beribadah untuk mencapai keadaan Ihsan. Fokuslah pada makna kata-kata dan setiap gerakan dalam sholat.



Usahakan melakukan hal-hal yang baik untuk diri sendiri dan orang lain; bersikaplah baik kepada diri sendiri dan juga kepada orang lain.

Tindakan yang Saya Lakukan:

Mengingat Allah (dzikir)

Nabi Muhammad (SAW) bersabda:

"Allah berfirman, *"Aku sebagaimana prasangka hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku; dan jika ia mengingat-Ku dalam suatu majelis, Aku akan mengingatnya dalam majelis yang lebih baik dari itu. Jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Dan jika ia datang kepada-Ku berjalan, Aku datang kepadanya dengan berlari."* (HR. Bukhari no.7505 dan Muslim no.2675)

Umat Islam diingatkan tentang manfaat mengingat dan menyadari keberadaan Allah (taqwa) dalam berbagai ayat di Al-Qur'an.

"Barangsiapa yang memiliki kesadaran akan Allah, Dia akan memudahkan urusannya." (QS. At-Talaq: 2)

"...Sesungguhnya, hanya dengan mengingat Allah (dzikir) hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28-30)

"Dan Tuhanmu berfirman: 'Berdoalah kepada-Ku, niscaya Aku akan mengabulkan doa kalian.'" (QS. Ghafir: 60)

Dengan mengingat Allah, kita berkomunikasi dengan satu-satunya yang tidak hanya Mendengar dan Mengetahui segala sesuatu, tetapi yang dapat mengubah keadaan kita dan memberi kita kesabaran untuk menghadapi kesulitan kita.

"Ingatanlah kepada-Ku, maka Aku akan ingat kepadamu; bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah mengingkari-Ku." (QS. Al-Baqarah: 152)

Nabi Muhammad (SAW) menekankan pentingnya memohon kepada Allah dengan Nama-Nama-Nya yang Paling Indah. Dalam doa-doa beliau kepada Allah, beliau pernah bersabda, *"Ya Allah, aku memohon kepada-Mu dengan setiap nama yang Engkau namakan untuk Diri-Mu, atau yang Engkau wahyukan dalam kitab-Mu, atau yang Engkau ajarkan kepada salah seorang makhluk-Mu, atau yang Engkau sembunyikan dalam pengetahuan ghaib di sisi-Mu."* (HR Abu Daud No: 1277)

Nabi (SAW) bersabda, *"Allah memiliki sembilan puluh sembilan nama, yaitu seratus dikurangi satu, dan siapa yang mengetahui nama-nama-Nya tersebut, ia akan masuk surga."* (HR Bukhari)

Membaca nama-nama Allah dapat memberi harapan dengan mengingatkan bahwa Anda tidak sendirian dan Allah Maha Mampu serta siap untuk membantu Anda.

Doa untuk perlindungan

Jika Anda merasa kesehatan Anda terpengaruh oleh sesuatu yang bisa membahayakan, pikirkan bagaimana Anda dapat melindungi diri dari hal tersebut. Diriwayatkan oleh Al-Hakim, bahwa siapa pun yang membaca ayat berikut ini ketika ia bangun di pagi hari akan dilindungi hingga ia kembali di malam hari, dan siapa pun yang mengucapkannya saat akan tidur di malam hari akan dilindungi dari saat itu hingga ia bangun di pagi hari.

Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk. Allah! Tidak ada Tuhan selain Dia, Yang Maha Hidup, Yang Menjaga dan Melindungi segala sesuatu yang ada. Tidak ada kantuk atau tidur yang menimpa-Nya. Milik-Nya lah segala sesuatu yang ada di langit dan yang ada di bumi. Siapakah yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya kecuali dengan izin-Nya? Dia mengetahui apa yang terjadi pada mereka di dunia ini, dan apa yang akan terjadi pada mereka di akhirat. Dan mereka tidak dapat mengetahui apa pun dari ilmu-Nya kecuali apa yang Dia kehendaki. Arsy-Nya meliputi langit dan bumi, dan Dia tidak merasa lelah dalam menjaga dan memeliharanya. Dan Dia-lah Yang Maha Tinggi, Maha Agung. (HR. Abu Dawud, no. 3667)



Bersikaplah positif terhadap pertolongan Allah, bukan pesimis atau putus asa.



Ingatlah bahwa kamu memiliki hubungan dua arah dengan Allah, ambillah langkah pertama menuju-Nya agar Dia mengambil langkah menuju dirimu.

Tindakan yang Saya Lakukan:

Sumber Kesembuhan

Umat Islam meyakini bahwa kesehatan yang baik adalah berkah dari Allah dan bahwa membaca serta mengikuti Al-Qur'an adalah sarana untuk memperoleh berkah ini.

"Dia akan menyembuhkan hati orang-orang yang beriman." (Q.S. at-Taubah: 14)

"Dan ketika aku sakit, Dia menyembuhkanku." (QS. Asy-Syu'ara': 80)

"Manusia, sesungguhnya telah datang kepada kalian petunjuk dari Tuhan kalian, penyembuh bagi apa yang ada di dalam dada kalian, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57)

"Dan Kami menurunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman..." (QS. Al-Isra: 82)

"[Al-Qur'an] adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57)



Bacalah Al-Qur'an dengan keyakinan bahwa Allah akan menyembuhkanmu melaluinya.

Tindakan yang Saya Lakukan:

Terhubung dengan Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah firman Allah, dan oleh karena itu, terhubung dengan Al-Qur'an berarti terhubung dengan Allah. Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an diajarkan kepada umat Islam untuk membantu menyegarkan hati dan pikiran.

"Wahai umat manusia! *Sesungguhnya telah datang kepada kalian petunjuk dari Tuhan kalian dan penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam hati kalian, dan bagi orang-orang yang beriman, petunjuk dan rahmat.*" (QS. Yunus: 57)

Kita dapat membaca Al-Qur'an dengan suara keras atau pelan. Anda bisa mendengar Al-Qur'an di mobil. Ketika sedang shalat, bacalah bagian-bagian dari Al-Qur'an, biarkan itu menjadi sarana untuk menyembuhkan hati dari stres dan kekhawatiran. Anda bisa memilih untuk membeli rekaman Al-Qur'an beserta terjemahannya.



Ada berkah dalam membaca dan mendengar Al-Qur'an. Setiap kali Allah disebut, Rahmat-Nya turun pada individu atau kelompok tersebut.

Tindakan yang Saya Lakukan:

Memulai dengan Nama Allah

Umat Islam disarankan untuk mengucapkan "Bismillah al-Rahman al-Rahim" sebelum melakukan setiap tindakan, yang artinya "Dengan menyebut nama Allah, Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang". Misalnya, ketika kita makan, mengenakan pakaian, atau keluar dari rumah. Jika Anda merasa kesulitan untuk melakukan sesuatu, rumus sederhana ini dapat menjadi dukungan untuk membantu Anda melakukan tindakan yang mungkin Anda anggap sulit.

Nabi Muhammad (SAW) bersabda: "Setiap kali Jibril datang kepadaku dengan wahyu, ia akan mengucapkan bismillah." (Kasyifatu As-Saja', Syekh Nawawi Al-Bantani)

Berikut beberapa hadis, atau ucapan Nabi Muhammad (SAW) mengenai bismillah:

Mengucapkan bismillah disarankan sebelum makan:

Nabi (SAW) bersabda, "Ucapkan bismillah, makan dengan tangan kananmu, dan makanlah apa yang ada di depanmu." (HR. Bukhari & Muslim)

Saat minum air:

Ibn Abbas, seorang sahabat Nabi Muhammad (SAW), meriwayatkan bahwa Rasulullah (SAW) bersabda, "Sebutlah Nama Allah ketika mulai minum dan pujilah Dia setelah selesai." (HR. At-Tirmidzi)

Pada awal wudhu:

Nabi (SAW) bersabda, "Lakukan wudhu dengan nama Allah." (HR Ahmad dan Abu Dawud)

Tindakan yang Saya Lakukan:

Kebersihan dan wudhu

Kebersihan—baik fisik maupun spiritual—adalah bagian penting dalam Islam. Dengan menjaga kebersihan dan melakukan **wudhu**, kita tidak hanya membersihkan tubuh, tetapi juga menyucikan diri dari dampak buruk perbuatan masa lalu. Selain itu, kebersihan juga mencakup **pola makan sehat** serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Setiap Muslim bertanggung jawab atas kesehatan **fisik dan mentalnya**. Allah telah **mempercayakan tubuh dan pikiran** kepada kita, dan karena kita adalah milik-Nya, kita wajib menjaganya. Tanpa tubuh dan pikiran yang sehat, kita akan **kesulitan menjalankan kewajiban**, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam ibadah.

"Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat kepada-Nya dan mencintai orang-orang yang menyucikan dirinya." (QS. Al-Baqoroh: 222)

Nabi Muhammad (SAW) bersabda:

"Kebersihan itu sebagian dari iman." (HR. Muslim: 328)

Utsman, sahabat Nabi (SAW), meriwayatkan bahwa Rasulullah (SAW) bersabda, "Siapa pun yang melakukan wudhu dengan baik, maka dosa-dosanya akan keluar dari tubuhnya, bahkan dari bawah kukunya." (HR Muslim)



Lakukan wudhu dengan niat bahwa Anda akan diberkahi oleh Allah dan disucikan melalui tindakan ini.

Abu Wa'il al-Qass berkata: Kami masuk menemui Urwah ibn Muhammad ibn as-Sa'di. Seorang pria berbicara kepadanya dan membuatnya marah. Maka dia berdiri dan melakukan wudhu; setelah itu dia kembali dan melakukan wudhu lagi, dan berkata: Ayahku memberitahuku dari kakekku Atiyyah yang meriwayatkan bahwa Rasulullah (SAW) bersabda: "Amarah berasal dari setan, setan diciptakan dari api, dan api hanya dapat dipadamkan dengan air; jadi ketika salah seorang di antara kalian marah, hendaklah ia melakukan wudhu." ³⁴

Diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah (SAW) bersabda:
"Ada lima shalat, dan dari satu shalat Jumat ke shalat Jumat berikutnya adalah penghapus dosa-dosa yang dilakukan di antara keduanya, asalkan tidak ada dosa besar yang dilakukan." (HR. Muslim, no. 233)

Diriwayatkan oleh Abu Hurairah: Saya mendengar Rasulullah (SAW) bersabda:

"Jika ada sungai di depan pintu salah seorang dari kalian dan dia mandi di dalamnya lima kali sehari, apakah kalian akan melihat kotoran padanya?" Mereka menjawab, "Tidak ada sedikitpun kotoran yang tersisa." Rasulullah (SAW) menambahkan, "Itulah contoh dari lima shalat, dengan mana Allah menghapus perbuatan buruk." (HR. Bukhari no. 528 dan Muslim no. 667)

Tindakan yang Saya Lakukan

Berdoa kepada Allah – doa

Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk berdoa kepada-Nya dan memohon kepada-Nya. Doa adalah pengingat bahwa kita tidak sendirian dan cara bagi kita untuk menerima Rahmat Allah. Allah selalu mendengarkan mereka yang berdoa kepada-Nya dan menjawab doa mereka sesuai dengan Kebijakan-Nya.

Hadis yang diriwayatkan Abu Hurairah: "Berdoalah dan yakinlah bahwa doa akan dijawab, dan ketahuilah bahwa Allah tidak menjawab doa dari hati yang lalai dan tidak fokus." (HR. At-Tirmidzi)

Allah memiliki kekuatan ilahi yang tak terbatas; Dia merespons kebutuhan dan permintaan hamba-Nya. Ingatlah bahwa doa adalah dialog antara kamu dan Allah – Dia selalu mendengarkan. Doa-doa untuk berbagai kesempatan atau dzikir umum dapat ditemukan dalam Kemenag, tersedia secara online:

<https://jatim.kemenag.go.id/file/file/kumpulanbukuelektronik/pgdx1436850980.pdf>

Menghadapi Pikiran yang Mengganggu

Pikiran negatif adalah hal yang wajar saat seseorang mengalami **depresi**, tetapi jika dibiarkan berlarut-larut, bisa membuat kita **terperangkap dalam siklus depresi**. Coba tanyakan pada diri sendiri: Apakah pikiran ini membantu saya melakukan hal-hal yang penting? Apa saja yang saya lewatkan karena terlalu fokus pada pikiran ini? Apa yang bisa saya lakukan selain terus memikirkan hal ini?

Untuk membantu Anda mengatasi pikiran yang tidak bermanfaat, Anda bisa menggunakan **lembar catatan pikiran**. Selain itu, cobalah untuk **fokus kembali kepada Allah**, misalnya dengan mengingat **hadis tentang Ihsan**—menyembah Allah seolah-olah kita melihat-Nya. Menjalankan **shalat dengan kesadaran penuh** bisa menjadi cara melatih diri agar tetap fokus pada hal-hal yang membawa ketenangan dan kesejahteraan.

Banyak orang berpikir bahwa mereka harus **merasa lebih baik dulu** sebelum bisa berubah. Namun, sebenarnya kita sering **bertindak berbeda dari perasaan kita**. Contohnya: Kita merasa lapar, tetapi tidak makan makanan yang bukan milik kita. Kita merasa marah, tetapi tetap menahan diri untuk tidak berteriak. Artinya, **kita bisa memilih tindakan yang baik, meskipun perasaan kita belum berubah**.

Jika pikiran negatif Anda berkaitan dengan keyakinan agama—misalnya merasa bersalah atau berdosa—cobalah **mengingat Nama-Nama Allah** dan refleksikan bagaimana Allah mendeskripsikan Diri-Nya dengan penuh kasih sayang. Jika Anda membutuhkan **nasihat agama** yang lebih mendalam, bicarakan dengan **terapis** yang bisa membantu Anda menemukan orang yang tepat untuk membimbing Anda.

Rahmat dan Pengampunan Allah

Rahmat dan pengampunan Allah adalah ajaran utama dalam Islam, dan umat Islam diingatkan tentang pengampunan dan kemurahan hati Allah yang luar biasa:

"Katakanlah: Wahai hamba-hamba-Ku yang telah mendzalimi diri kalian sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni segala dosa." (QS. Az-Zumar: 53)

"Untuk laki-laki dan perempuan yang menyerahkan diri kepada Allah, untuk laki-laki dan perempuan yang beriman kepada Allah, untuk laki-laki dan perempuan yang taat, untuk laki-laki dan perempuan yang benar, untuk laki-laki dan perempuan yang sabar dan tekun, untuk laki-laki dan perempuan yang rendah hati, untuk laki-laki dan perempuan yang memberi sedekah, untuk laki-laki dan perempuan yang berpuasa, untuk laki-laki dan perempuan yang menjaga kehormatan mereka, dan untuk laki-laki dan perempuan yang banyak berdzikir kepada Allah – bagi mereka Allah telah menyiapkan pengampunan dan pahala yang besar." (QS. Al-Ahzab: 35)

"Ya Tuhan kami! Curahkanlah kepada kami rahmat dari sisi-Mu dan perbaiki urusan kami untuk kami dengan cara yang benar." (QS. Al Kahfi: 10)

"Wahai Tuhan kami! Aku berlindung kepada-Mu dari meminta sesuatu yang aku tidak tahu. Dan kecuali Engkau mengampuni aku dan memberi rahmat kepadaku, aku pasti akan termasuk orang-orang yang rugi." (QS. Hud: 47)

"Dan siapa saja yang berbuat kejahatan atau mendzalimi dirinya sendiri, kemudian ia memohon ampunan kepada Allah, maka ia akan mendapati Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang." (QS. An-Nisa': 110)

Nabi Muhammad (SAW) bersabda:

"Ketika Allah menyelesaikan penciptaan, Dia menulis di dalam Kitab-Nya yang ada di sisi-Nya di atas Arasy, 'Rahmat-Ku mengalahkan Kemarahan-Ku.'" (HR. Muslim, no. 2751)



Ingatlah kasih sayang Allah.

Carilah pertolongan melalui Sabar

"Carilah pertolongan melalui Sabar (kesabaran, ketekunan) dan shalat." (QS. Al Baqarah: 45)

Perintah Allah ini mengajarkan dua hal penting yang dapat mengurangi kekhawatiran dan rasa sakit kita - kesabaran dan shalat. Sabar mencakup pengendalian diri, refleksi diikuti dengan ketekunan, daya tahan, dan perjuangan fokus untuk mencari solusi. Berbeda dengan kesabaran yang dimaknai sebagai pasrah, konsep Sabar mencakup kewajiban untuk tetap teguh mencapai tujuan kita meskipun menghadapi segala rintangan.

Bersabar memberi kita kontrol dalam situasi di mana kita merasa tidak memiliki kendali. Kita tidak bisa mengendalikan segala sesuatu yang terjadi pada kita, tetapi kita bisa mengendalikan reaksi kita terhadap keadaan tersebut. Sabar membantu kita bertumbuh secara spiritual dan tetap positif di saat-saat kesulitan. Suhaib ibn Sinan meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda:

"Betapa menakjubkan keadaan orang beriman! Segala urusan baginya selalu baik. Dan hal itu tidak akan terjadi kecuali pada orang yang beriman. Ketika orang beriman menerima kebaikan, dia bersyukur kepada Allah, dan dia mendapatkan pahala. Dan ketika musibah menimpanya, dia bersabar, dan untuk itu, dia juga diberi pahala." (HR. Muslim, no. 2999)



Cobalah untuk bersikap positif dan bertahan ketika memikirkan bagaimana menemukan solusi untuk setiap masalah.

Tindakan yang Saya Lakukan

Lembar Catatan Pikiran					
Situasi	Pikiran / Gambar yang Mengganggu	Perasaan: Emosi (nilai 0 - 100%)	Respons Alternatif / Apa yang bisa saya lakukan atau pikirkan sebagai gantinya?	Rencana Tindakan / Teknik Defusi. Apa yang harus dilakukan?	Nilai ulang emosi (nilai 0 - 100%)
Apa yang terjadi? Di mana? Kapan? (Hari & waktu) Dengan siapa?	Apa yang terlintas dalam pikiran saya? Apa yang mengganggu saya? Apa arti pemikiran/ingatan tersebut bagi saya, atau apa yang pikiran itu katakan tentang saya atau situasinya? Apa yang saya tanggapi? Apa bagian dari diri saya yang dipicu oleh pikiran ini? Hal terburuk apa dari pikiran ini atau yang bisa terjadi dari pikiran ini?	Emosi apa yang saya rasakan saat itu? Apa lagi? Seberapa intens rasanya? Apa yang saya rasakan di tubuh saya?	Apakah pemikiran ini menghentikan saya untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat, yang lebih sesuai dengan nilai dan tujuan saya? Apa yang tidak saya lakukan karena pemikiran ini? Apa bukti yang mendukung atau melawan pemikiran ini?	Apa hal berbeda yang bisa saya lakukan? Apa yang lebih efektif? Lakukan sesuatu! Apa yang paling membantu saya atau situasi ini? Apa konsekuensinya jika saya melakukannya atau tidak melakukannya?	Apa yang saya rasakan sekarang? Seberapa intens rasanya sekarang?

Diadaptasi dari: www.getselfhelp.co.uk

©Carol Vivyan 2009, izin untuk digunakan untuk tujuan terapi

www.get.gg

Menjadi bagian dari komunitas

Terhubung dengan komunitas dapat memberi Anda kesempatan untuk mendapatkan manfaat darinya dan juga menghabiskan waktu bersama orang-orang yang baik. Aktivitas kelompok dapat menawarkan kesempatan untuk membentuk ikatan dan persahabatan yang mengurangi isolasi. Memberikan amal dapat membantu Anda merasa menjadi bagian dari komunitas dengan cara yang positif.

"Karena itu, tetaplah sadar akan Allah sebaik-baiknya, dan dengarkanlah [perintah-Nya] serta perhatikanlah. Dan bersedekahlah untuk kebaikan dirimu sendiri; bagi mereka yang diselamatkan dari kekikiran mereka - merekalah yang akan mencapai keadaan yang bahagia." (Qs. Al Baqarah: 261)

Nabi juga bersabda: "Setiap perbuatan baik adalah sedekah." (HR. Bukhari, no. 6021)



Memberi sedekah dapat dilakukan dalam berbagai cara, misalnya dengan tersenyum kepada seseorang atau menggunakan waktu Anda untuk membantu orang lain.



Pergi ke salat Jum'at dapat membantu Anda merasa menjadi bagian dari komunitas dan berada dalam kebersamaan dengan sesama Muslim yang mengamalkan agama mereka.

Mengakhiri terapi

Lihat kembali catatan yang telah Anda buat di buklet ini bersama terapis untuk mengingatkan diri tentang kemajuan yang telah Anda capai. Kemudian, jawab pertanyaan-pertanyaan di Panduan Tetap Aktif pada halaman berikutnya dan simpan ini di tempat yang strategis agar Anda dapat meninjaunya setiap minggu. Merencanakan sesi 'terapi mandiri' sekali seminggu akan menjadi ide yang baik untuk terus meninjau aktivitas Anda dan segala penghindaran yang terjadi. Ini akan membantu Anda merencanakan aktivitas baru dan meninjau rencana sebelumnya, melanjutkan proses yang telah Anda mulai selama terapi dan melatih keterampilan baru yang telah Anda pelajari.

Tindakan yang Saya Lakukan:

Panduan untuk Tetap Aktif

Hal-hal yang perlu diingat: Apa yang membantu dalam terapi? Apa yang membuat saya merasa lebih baik? Apa yang penting untuk diingat?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Bagaimana saya akan menyadari jika saya mulai depresi lagi? Apa hal-hal spesifik yang saya lakukan yang menunjukkan saya mungkin sedang depresi?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Aktivitas penting yang harus terus dilakukan (baik aktivitas yang saya nikmati MAUPUN aktivitas yang penting untuk dilakukan meskipun sebenarnya saya lebih memilih menghindarinya):

1. _____

Hambatan untuk melakukannya: _____

Rencana untuk mengatasi hambatan: _____

2. _____

Hambatan untuk melakukannya: _____

Rencana untuk mengatasi hambatan: _____

3. _____

Hambatan untuk melakukannya: _____

Rencana untuk mengatasi hambatan: _____

4. _____

Hambatan untuk melakukannya: _____

Rencana untuk mengatasi hambatan: _____

5. _____

Hambatan untuk melakukannya: _____

Rencana untuk mengatasi hambatan: _____

Pikirkan tentang hidup anda di tahun depan. Peristiwa apa – liburan, ulang tahun, pergantian musim, hal-hal spesifik yang pasangan Anda lakukan atau tidak lakukan – yang akan sulit untuk Anda hadapi?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bagaimana saya akan mengatasi peristiwa dan situasi yang sulit ini? Tindakan spesifik apa yang akan saya ambil? Daftar ini bisa mencakup berbicara dengan keluarga dan teman, serta menghubungi terapis Anda untuk meminta bantuan jika diperlukan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nama-nama Allah

Allah	Tuhan. Satu-satunya yang Maha Kuasa. Hanya Dia yang layak disembah.	Al-Mubdi	Pencipta Awal. Dia yang menciptakan semua makhluk dari ketiadaan tanpa model atau materi.
Al-'Adl Al-Aakhir	Yang Maha Adil. Dia yang memberi keadilan. Yang Maha Terakhir.	Al-Mughni Al-Muhaymin	Yang Maha Kaya. Yang mencukupi Yang Maha Mengawasi. Dia yang menjaga dan melindungi segala sesuatu. (Penolong dalam kesulitan).
Al-Afu	Yang Maha Pemaaf. Dia yang memaafkan semua orang yang benar-benar bertaubat.	Al-Muhsi	Yang Maha Menghitung. Dia yang mengetahui jumlah segala sesuatu yang ada, bahkan hingga tak terhingga.
Al-Aleem	Yang Maha Mengetahui. Dia yang memiliki pengetahuan penuh tentang segala sesuatu	Al-Mu'eed	Yang Maha Mengembalikan. Dia yang menciptakan kembali makhluk-Nya
Al-Ahad	Yang Maha Esa. Satu-satunya	Al-Mu'izz	Yang Maha Memuliakan. Dia yang memberikan kehormatan dan martabat
Al-Awwal	Yang Maha Awal	Al-Mujeeb	Yang Maha Mengabulkan Doa. Dia yang mengabulkan doa-doa orang yang memohon kepada-Nya
Al-Aziz	Yang Maha Kuat & Perkasa	Al-Muqet	Yang Maha Memberi Rezeki. Dia yang memberi rezeki kepada setiap makhluk
Al-Adheem	Yang Maha Agung. Yang Maha Tinggi. Dia yang paling menakjubkan	Al-Muqaddim	Yang Maha Memajukan. Dia yang memajukan apa pun yang Dia kehendaki
Al-Badee'	Yang Maha Unik. Dia yang tidak ada tandingannya dan menciptakan alam semesta yang menakjubkan	Al-Muqsit	Yang Maha Adil. Dia yang melakukan segala sesuatu dengan keseimbangan dan keharmonisan yang tepat

Al-Ba'ith	Yang Maha Membangkitkan. Dia yang menghidupkan kembali orang-orang yang sudah mati, dan membangkitkan mereka dari kubur	Al-Muqtadir	Yang Maha Kuasa. Dia yang mengatur segalanya sesuai kehendak-Nya, bahkan terhadap makhluk yang paling kuat sekalipun
Al-Baaqi	Yang Maha Kekal. Abadi	Al-Mumeet	Yang Maha Mematikan. Dia yang menciptakan kematian bagi makhluk hidup.
Al-Bari	Yang Maha Membuat Keteraturan. Dia yang menciptakan segala sesuatu dengan kesempurnaan.	Al-Muntaqim	Yang Maha Membalas. Dia yang membalas secara adil terhadap pelaku kezaliman
Al-Barr	Sumber Segala Kebajikan. Dia yang memperlakukan hamba-Nya dengan toleransi dan kebaikan yang luar biasa	Al-Musawwir	Yang Maha Membentuk. Dia yang menciptakan keindahan, memberikan bentuk dan karakter pada setiap makhluk
Al-Baseer	Yang Maha Melihat. Allah memberikan penghargaan kepada mereka yang menyebut Nama ini 100 kali antara wajib dan adat salat Jumat berjamaah	Al-Muta'ali	Yang Maha Tinggi. Dia yang sangat luhur dan jauh melampaui apa pun yang bisa dipahami oleh pikiran manusia
Al-Baasit	Yang Maha Meluaskan. Dia yang memberi kelapangan dan melepaskan	Al-Mutakabbir	Yang Maha Agung. Dia yang menunjukkan kebesaran-Nya dalam segala hal
Al-Baatin	Yang Maha Tersembunyi. Dia yang tersembunyi, yang tidak tampak	Al-Mudhill	Yang Maha Merendahkan. Dia yang merendahkan dan menghinakan
Ad-Daar	Yang Maha Menyakitkan. Pencipta yang menyebabkan rasa sakit dan penderitaan	An-Nafi	Yang Maha Memberikan Kebajikan. Pencipta segala sesuatu yang memberikan manfaat dan keuntungan
Al-Fattah	Yang Maha Pembuka. Dia yang membuka solusi bagi setiap masalah dan mempermudah segala hal	An-Nur	Yang Maha Cahaya. Dia yang memberikan cahaya kepada segala sesuatu, yang menerangi wajah, pikiran, dan hati hamba-hamba-Nya
Al-Ghaffar	Yang Maha Pengampun. Dia yang selalu siap untuk mengampuni	Al-Qabidh	Yang Maha Menyempitkan. Dia yang mempersempit dan membatasi

Al-Ghafur	Yang Maha Pengampun dan Menutupi Kesalahan	Al-Qaadir	Yang Maha Kuasa. Dia yang mampu melakukan segala sesuatu sesuai kehendak-Nya
Al-Ghani	Yang Maha Kaya. Dia yang tak terhingga kaya dan sepenuhnya Mandiri	Al-Qahhar	Yang Maha Menundukkan. Dia yang menguasai segala sesuatu dan memaksa semua untuk tunduk kepada kehendak-Nya
Al-Hadi	Yang Maha Memberi Petunjuk. Dia yang memberikan petunjuk	Al-Qawi	Yang Maha Kuat. Dia yang memiliki segala kekuatan
Al-Hafeedh	Yang Maha Pemelihara. Dia yang menjaga semua makhluk dengan sangat detail	Al-Qayyum	Yang Maha Mandiri. Dia yang memelihara langit, bumi, dan segala yang ada
Al-Hayy	Yang Maha Hidup. Dia yang hidup dan mengetahui segala sesuatu, kekuatannya cukup untuk segala sesuatu	Al-Quddus	Yang Maha Suci. Dia yang bebas dari segala kekurangan
Al-Hakeem	Yang Maha Bijaksana. Setiap perintah dan tindakan-Nya penuh dengan kebijaksanaan	Ar-Rafi'	Yang Maha Meninggikan. Dia yang mengangkat derajat
Al-Hakam	Yang Maha Menetapkan Hukum. Dia yang menetapkan hukum dan menegakkan yang benar	Ar-Raheem	Yang Maha Penyayang. Dia yang bertindak dengan kasih sayang yang luar biasa
Al-'Ali	Yang Maha Tinggi. Yang Maha Mulia	Ar-Rahman	Yang Maha Pengasih. Dia yang menghendaki kebaikan dan kasih sayang untuk semua makhluk-Nya
Al-Haleem	Yang Maha Penyantun. Dia yang sangat penyantun	Ar-Raqeeb	Yang Maha Mengawasi
Al-Hameed	Yang Maha Terpuji. Segala pujian hanya milik-Nya, dan Dia yang dipuji oleh seluruh ciptaan	Ar-Rashid	Yang Maha Bijaksana. Dia yang menggerakkan segala sesuatu sesuai dengan rencana-Nya yang abadi
Al-Haqq	Yang Maha Benar. Dia yang keberadaannya kekal dan tidak berubah	Ar-Ra'uf	Yang Maha Penyayang. Dia yang sangat penyayang

Al-Haseeb	Yang Maha Menghitung. Dia yang mengetahui segala sesuatu dengan detail	Ar-Razzaq	Yang Maha Pemberi Rezeki. Dia yang memberikan segala kebutuhan makhluk-Nya
Al-Jabbar	Yang Maha Memaksa. Dia yang memperbaiki segala yang rusak dan menyempurnakan yang belum sempurna	As-Sabur	Yang Maha Sabar. Dia yang sangat sabar
Al-Jaleel	Yang Maha Mulia. Dia yang memiliki kemuliaan dan kebesaran yang luar biasa	As-Salaam	Yang Maha Memberikan Kedamaian. Dia yang membebaskan hamba-Nya dari segala bahaya
Al-Jaami'	Yang Maha Mengumpulkan. Dia yang mengumpulkan segala sesuatu sesuai kehendak-Nya	As-Samad	Yang Maha Kekal. Dia yang menjadi tempat kembali segala kebutuhan dan penghapusan penderitaan
Al-Kabir	Yang Maha Agung	As-Sami	Yang Maha Mendengar
Al-Karim	Yang Maha Pemurah. Dia yang sangat pemurah	Ash-Shahid	Yang Maha Menyaksikan. Dia yang hadir di mana-mana dan menyaksikan segala sesuatu
Al-Khabir	Yang Maha Mengetahui. Dia yang memiliki pengetahuan tentang aspek terdalam dan paling rahasia dari segala sesuatu	Ash-Shakur	Yang Maha Pembalas Syukur. Dia yang dengan penuh terima kasih membalas amal baik (Penghargaan)
Al-Khafid	Yang Maha Merendahkan. Dia yang menurunkan, mengurangi	At-Tawwab	Yang Maha Penerima Taubat. Dia yang senantiasa siap menerima taubat dan mengampuni dosa (Penyayang)
Al-Khaliq	Yang Maha Pencipta. Dia yang mengubah dari ketiadaan menjadi ada, menciptakan segala sesuatu sedemikian rupa sehingga Dia menentukan eksistensinya serta kondisi dan peristiwa yang akan dialami	Al-Wakeel	Yang Maha Memelihara / Penjaga. Dia yang mengurus urusan mereka yang menyerahkan sepenuhnya kepada-Nya, dan yang menjaga mereka lebih baik daripada yang bisa mereka lakukan sendiri
Al-Latif	Yang Maha Halus. Dia yang mengetahui substansi terkecil dari segala sesuatu	Al-Wali	Sahabat Pelindung. Dia yang menjadi teman dekat bagi hamba-hamba-Nya yang baik

Al-Majid	Yang Maha Mulia. Dia yang kemuliaan-Nya sangat besar dan sangat tinggi	Al-Wahhab	Yang Maha Pemberi. Dia yang senantiasa memberikan segala macam berkah
Al-Ma'jid	Yang Maha Hebat. Dia yang kemuliaan dan kejayaan-Nya sangat besar, dan yang kemurahan hati serta kemurahan-Nya melimpah	Al-Wahid	Yang Maha Esa. Dia yang tunggal, tidak memiliki pasangan atau tandingan dalam Zat-Nya, Sifat-Nya, Perbuatan-Nya, Nama-Nya, dan Takdir-Nya.
Al-Malik	Yang Maha Memerintah. Penguasa seluruh alam semesta (Raja dari segala raja)	Al-Wajid	Yang Maha Menemukan. Dia yang menemukan apa yang Dia inginkan kapan saja Dia inginkan (Pengamat).
Malik-ul-Mulk	Pemilik Segala Sesuatu. Raja dari Kerajaan	Al-Wadud	Yang Maha Penyayang. Dia yang mencintai hamba-Nya yang baik, dan memberikan kasih sayang-Nya kepada mereka
Al-Mani'	Yang Maha Pencegah Bahaya. Dia yang menahan	Al-Waali	Yang Maha Mengatur. Sahabat Pelindung. Dia yang mengelola alam semesta yang luas ini dan semua fenomena yang lewat
Al-Mo'min	Yang Maha Memberi Keimanan. Dia yang membangkitkan cahaya keimanan dalam hati kita	Al-Wasi'	Yang Maha Luas. Dia yang memiliki kapasitas dan kelimpahan tak terbatas
Al-Mateen	Yang Maha Teguh. Dia yang sangat kokoh	Al-Warith	Yang Maha Pewaris. Dia yang sejati pemilik segala kekayaan
Al-Muhyi	Yang Maha Memberi Kehidupan. Dia yang memberikan kehidupan, memberi vitalitas, menghidupkan kembali	Az-Dhahir	Yang Maha Nyata. Dia yang tampak jelas
Al-Mu'akhkhir	Yang Maha Menunda. Dia yang menunda atau menangguhkan apa pun yang Dia kehendaki	Dhull-Jalali Wal-Ikram	Tuhan Yang Maha Agung dan Maha Pemurah. Dia yang memiliki kebesaran dan kemurahan hati yang besar

Gunakan halaman ini untuk membuat catatan tentang hal-hal yang Anda rasa bermanfaat.

Glosarium

Alhamdulillah: 'Segala puji bagi Allah'. Umat Muslim mengucapkan ini untuk menyatakan rasa syukur kepada Allah atau memuji-Nya.
Allah: Nama dalam bahasa Arab untuk Tuhan.
Nama-nama Allah: Sifat-sifat yang Allah gambarkan tentang diri-Nya dalam Al-Qur'an, seperti Sang Pemberi Rezeki dan Sang Maha Penyayang (lihat 99 Nama Allah).
Bismillah: 'Dengan nama Allah'. Ajaran Islam mendorong untuk memulai setiap tindakan baik dengan kata-kata ini.
Dzikir: Kata dalam bahasa Arab yang berarti mengingat Allah. Ini bisa berupa doa singkat yang dapat dibaca kapan saja untuk meningkatkan ibadah seseorang dan sebagai perlindungan dari bahaya, seperti dari mata jahat atau jin.
Lima Rukun Islam: Lima pokok ajaran Islam yang harus dipenuhi oleh umat Muslim.
Hadis: Perkataan atau tindakan yang diriwayatkan dari Nabi Muhammad. Selain Al-Qur'an, Hadis dapat menjadi salah satu sumber ajaran Islam yang dapat dijadikan rujukan tentang apa yang diperbolehkan dalam Islam atau perilaku yang dianjurkan.
Kumpulan hadis utama antara lain: Bukhari, Muslim, Abu Dawud, dan Tirmidhi. Kumpulan hadis ini dinamai menurut nama ulama yang mengumpulkannya.
Ihsan: Puncak tertinggi dari iman yang dicapai melalui perhatian fokus kepada Allah.
Iman: Keyakinan kepada Allah, malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, nabi-nabi-Nya, Hari Kiamat, dan Takdir Ilahi (Qadr).
Rasulullah: Merujuk kepada Nabi Muhammad yang disebut dalam Al-Qur'an sebagai nabi terakhir dalam rangkaian nabi yang diutus oleh Allah kepada umat manusia.
Muhammad: Nabi terakhir yang diutus oleh Allah kepada umat manusia. Umat Muslim diperintahkan untuk mengucapkan 'salawat' (damai sejahtera bagi-Nya) setelah menyebut nama Nabi, yang dalam bahasa Arab adalah 'sallallahu alayhi wassallam'. Ini bisa disingkat menjadi PBUH atau SAW.
Qadr: Takdir, ketetapan Allah.
Al-Qur'an: Wahyu firman Allah yang disampaikan melalui Malaikat Jibril (Gabriel) kepada Nabi Muhammad. Bersama dengan Sunah (lihat di bawah), Al-Qur'an adalah sumber ajaran agama Islam.

Ramadan: Bulan kesembilan dalam kalender Islam. Ini adalah bulan di mana umat Islam menjalankan puasa wajib.
Sholat: Sholat ritual yang diperintahkan bagi umat Muslim untuk dilakukan lima kali sehari pada waktu-waktu tertentu. Sholat tersebut adalah Fajr (sebelum fajar), Dhuhr (tengah hari), 'Asr (setelah tengah hari), Maghrib (setelah matahari terbenam), dan Isha (malam). Sholat tambahan yang bersifat sunah juga dapat dilakukan kapan saja kecuali saat matahari terbit atau terbenam. Sholat Tahajjud di sepertiga malam terakhir sangat dianjurkan namun tidak wajib.
Puasa: Puasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari selama bulan Ramadan.
Sunah: Tradisi Nabi, yaitu cara hidup yang dijalani oleh Nabi Muhammad. Ajaran Islam mendorong umat Muslim untuk mengikuti cara hidup Nabi Muhammad sebagai contoh terbaik dalam hidup sesuai dengan ajaran Qur'an.
Surat: Bab atau pasal dalam Al-Qur'an.
Taqwa: Kesadaran kepada Allah.
Tauhid: Umat Muslim meyakini bahwa Allah tidak memiliki pasangan, tidak berjenis kelamin, dan tidak memiliki awal atau akhir.
Wudhu: Ablusi ritual atau pencucian yang dilakukan umat Muslim sebelum shalat. Dimulai dengan menyebut nama Allah dan mencuci tangan, mulut, hidung, wajah, lengan bawah, kepala, dan kaki.
Zakat: Pajak wajib yang dibayar umat Islam atas harta kekayaan mereka untuk membantu orang miskin dan yang membutuhkan. Ini berlaku ketika seseorang memiliki tabungan selama setahun yang mencapai batas tertentu.

