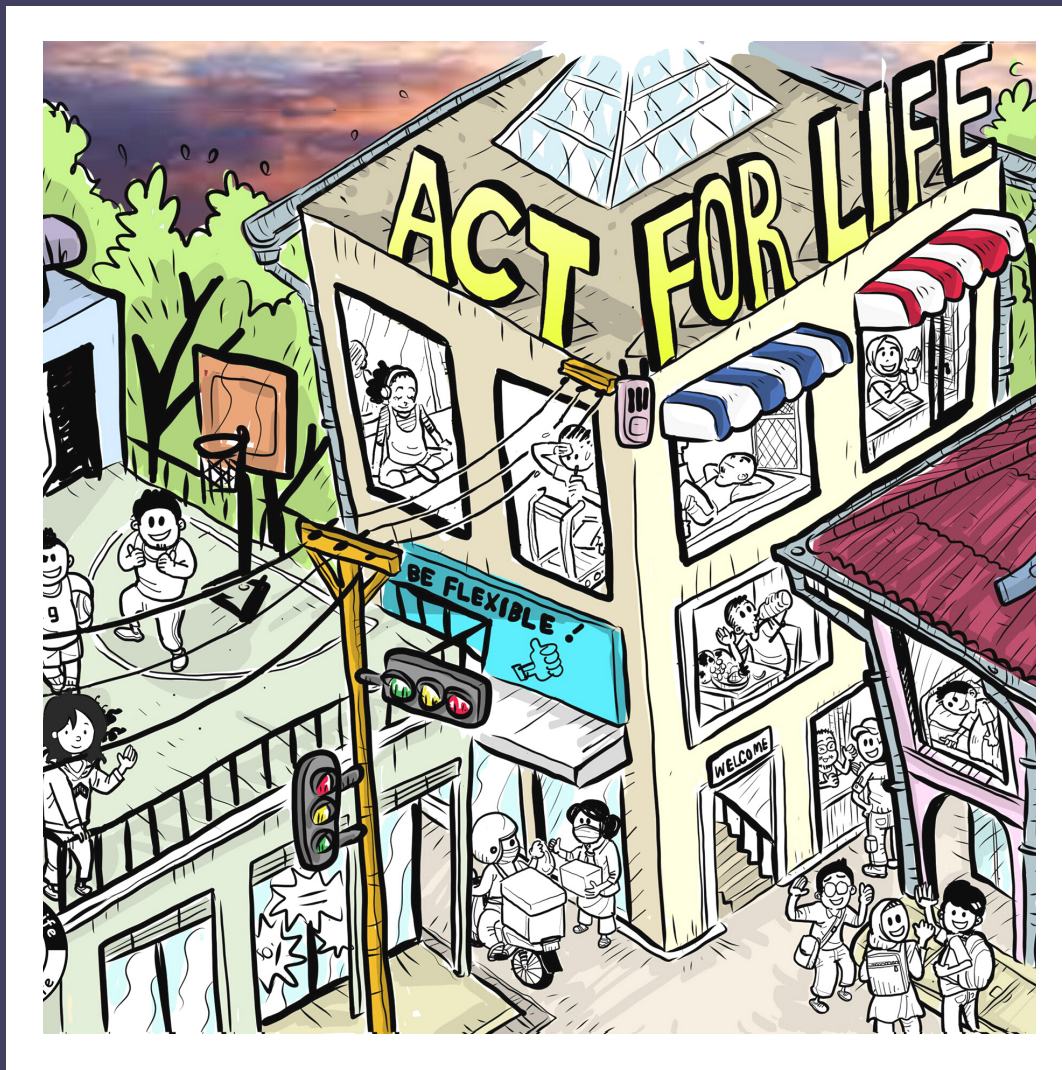


ACT For Life

(versi Bahasa Melayu)

Modul pencegahan dan pengurusan tekanan yang beraskan Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance and Commitment Therapy - ACT)



Jamilah Hanum Abdul Khaiyom,
Amani Fadzlina Abdul Aziz,
Ahmad Nabil Md Rosli, Che Amnah Bahari,
Nur Sakinah Thomas Abdullah



الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا
INTERNATIONAL ISLAMIC UNIVERSITY MALAYSIA
وَنُورِ سُنَّةَ الْبَرِّ الْبَارِئِ رَجَسًا مَلْسَمًا
Garden of Knowledge and Virtue



ACT For Life

(versi Bahasa Melayu)

Modul pencegahan dan pengurusan tekanan yang berasaskan Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance and Commitment Therapy - ACT)

**Jamilah Hanum Abdul Khaiyom,
Amani Fadzlina Abdul Aziz,
Ahmad Nabil Md Rosli, Che Amnah Bahari,
Nur Sakinah Thomas Abdullah**



Terbitan Pertama. Cetakan Pertama. 2022

Hak cipta ©Jamilah Hanum Abdul Khaiyom, Amani Fadzlina Abdul Aziz, Ahmad Nabil Md Rosli,
Che Amnah Bahari, dan Nur Sakinah Thomas Abdullah

Hak cipta ilustrasi © Jamilah Hanum Abdul Khaiyom dan Amani Fadzlina Abdul Aziz

ISBN 978-967-19812-4-5

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin daripada penulis.

Perpustakaan Negara Malaysia

Data-Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Jamilah Hanum Abdul Khaiyom, 1982-

ACT For Life : Modul pencegahan dan pengurusan tekanan yang mengintegrasikan elemen Kerohanian Islam dan Terapi Penerimaan dan Komitmen : (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) / Jamilah Hanum Abdul Khaiyom, Amani Fadzlina Abdul Aziz, Ahmad Nabil Md Rosli, Che Amnah Bahari, Nur Sakinah Thomas Abdullah. – (versi Bahasa Melayu).

ISBN 978-967-19812-4-5

1. Acceptance and commitment therapy.

2. Psychotherapy.

3. Stress (Psychology).

4. Government publications--Malaysia

I. Amani Fadzlina Abdul Aziz, 1997-. II. Ahmad Nabil Md. Rosli, 1985-.

III. Che Amnah Bahari, 1961-. IV. Nur Sakinah Thomas Abdullah, 1965-.

V. Judul.

616.891425

Penerbit:

Kulliyah of Islamic Revealed Knowledge and Human Sciences

International Islamic University Malaysia

Jalan Gombak, 53100 Kuala Lumpur,

Malaysia.

Tel.: +603 6421 5051

Faks: +603 6421 4870

Laman web: <https://kulliyah.iium.edu.my/ahaskirkhs/>

Pencetak:

Achik Printing Taman Permata

2716-2718, Jalan Permata 4, Taman Permata,

53300 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur,

Malaysia

ISI KANDUNGAN

| | |
|--|-----------|
| Penghargaan | i |
| Prakata | v |
| Pengenalan | 1 |
| Minggu 1: Membumi | 3 |
| Minggu 2: Berlepas Diri | 7 |
| Minggu 3: Bertindak Selari Dengan Nilai | 15 |
| Minggu 4: Berbuat Baik | 24 |
| Minggu 5: Memberi Ruang | 28 |
| Penutup | 36 |
| Atribusi | i |
| Mengenai Pengarang | ii |
| Juga Oleh Pengarang | ii |

Aku bertanya: Bagaimana harus ku lakukan dengan mataku?

Dia membalas: Tetapkan ia di perjalananmu.

Aku bertanya: Bagaimana dengan keghairahanku?

Dia membalas: Terus semarakkannya.

Aku bertanya: Bagaimana dengan jiwaku?

Dia membalas: Ceritakan padaku apa yang kau tanggung di jiwamu?

Aku menjawab: Sakit dan pilu.

Dia berkata: Terus dakapi ia. Luka tempat Cahaya akan menerangi mu.

— Rumi

PRAKATA

“Bagaimanakah kita boleh membantu golongan muda kita untuk meneruskan kehidupan dengan baik semasa COVID-19?”

Semuanya bermula dengan soalan ini. Sebagai ahli akademik dan ahli profesional kesihatan mental, kami mendapati bahawa golongan muda kita bergelut dengan pelbagai tanggungjawab dan keperluan untuk menyesuaikan diri dengan pantas semasa awal COVID-19. Ramai yang cuba mendapatkan bantuan. Malangnya, sumber perkhidmatan kesihatan mental adalah terhad. Apatah lagi, di awal penularan wabak COVID-19, perkhidmatan kesihatan mental secara bersemuka dihentikan seketika.

Di awal penularan wabak COVID-19, semua orang berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Ahli professional kesihatan mental juga tidak terkecuali. Pada ketika itu, tidak ramai ahli professional kesihatan mental yang terlatih untuk menjalankan perkhidmatan kesihatan mental di dalam talian. Isu etika seperti kerahsiaan dan ancaman terhadap keselamatan dan integriti maklumat adalah beberapa cabaran yang dihadapi oleh ahli professional kesihatan mental. Ini memperlambatkan proses peralihan kepada perkhidmatan e-psikososial.

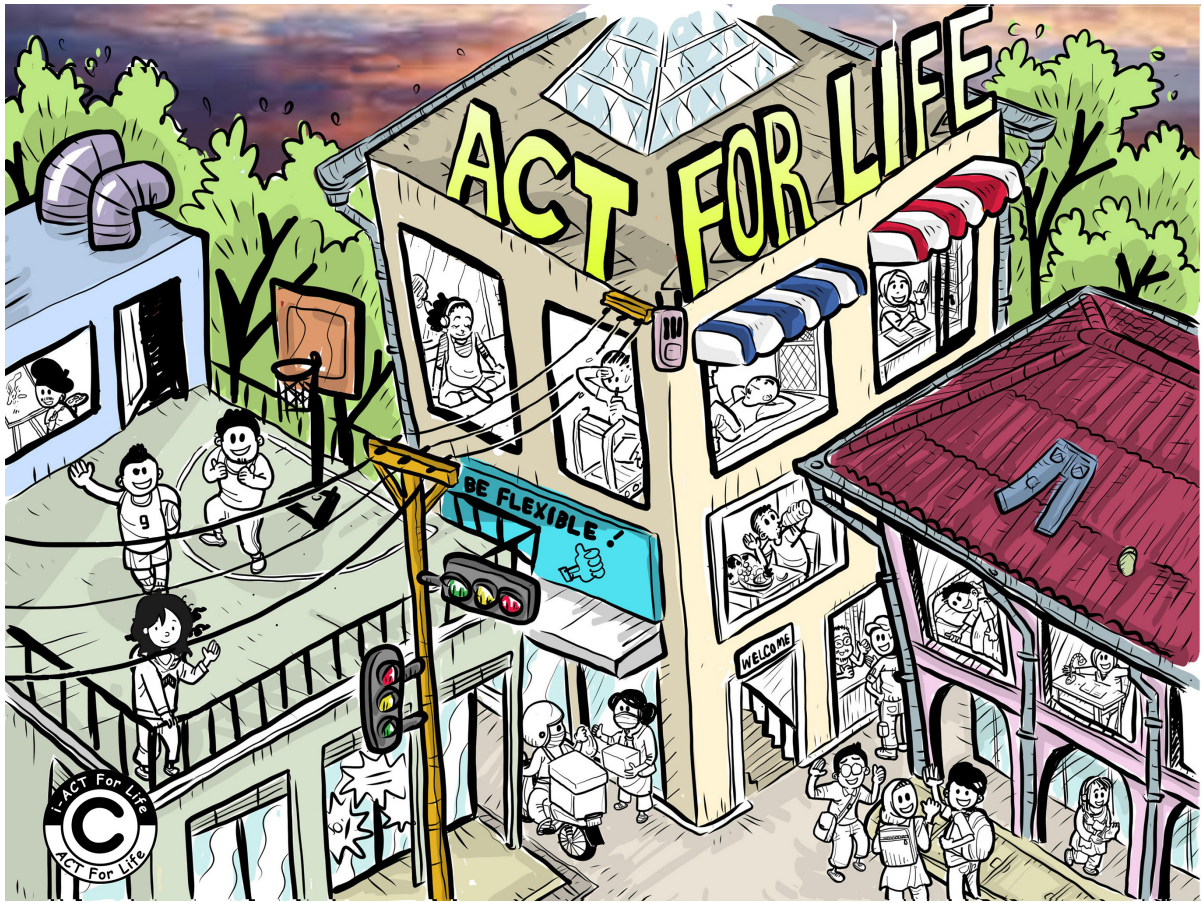
Namun begitu, kami belajar dengan cepat dan membuktikan daya tahan yang tinggi. Berpandukan model penjagaan berperingkat, kami percaya langkah pertama ialah memperkasakan golongan muda untuk membantu diri dengan menggunakan instrumen yang ada pada mereka - teknologi digital. *Self-Help Plus (SH+)* program pengurusan tekanan 5 sesi WHO, dengan audio pra-rakaman dan panduan bergambar (*Doing What Matters in Times of Stress*), adalah modul yang sempurna untuk diadaptasi dan digunakan. Di samping itu, ramai orang beralih kepada agama dan kerohanian semasa krisis. Justeru, promosi kesihatan mental dan pencegahan kecelaruan mental mesti disepadukan dengan unsur-unsur keagamaan dan kerohanian.

Mengetahui bahawa ramai orang berhadapan dengan banyak maklumat yang perlu dihadap semasa wabak, kami percaya bahawa perkhidmatan yang ingin kami sediakan mesti dipermudahkan dan tidak mengambil banyak masa untuk belajar dan mengamalkan kemahiran tersebut. Namun, ia mesti kerap.

Dengan perancangan di atas, kami mencipta modul *ACT For Life* dan mereka bentuknya untuk menarik minat golongan muda. Kemudian, kami menjalankan kajian rintis dan mendapati ia boleh dilaksanakan, sesuai, dan yang paling penting diterima oleh golongan ini. Kami terus mengujinya dalam Percubaan Terkawal Rawak (*Randomized Controlled Trial*), dan kami mendapati keputusan yang positif. *ACT For Life* dapat mengurangkan tekanan psikologi orang muda kita. Bukan itu sahaja, ia juga meningkatkan rahmah sendiri, fleksibiliti psikologi, dan daya tahan mereka! Terima kasih kepada penyumbang dana kami iaitu International Institute of *Islamic Thought East and Southeast Asia (IIIT ESEA)*.

Kami berharap untuk terus menjalankan program *ACT For Life* menggunakan teknologi digital dan bergerak ke arah perkhidmatan yang lebih mampan untuk semua peringkat umur. Dengan kerjasama dan dana daripada Kerajaan Negeri Selangor, *ACT For Life* telah diadaptasi ke versi Bahasa Melayu. Demi memastikan bahawa program ini juga sesuai untuk semua, kami turut menyediakan program *ACT For Life* versi Bahasa Melayu yang tidak mempunyai elemen kerohanian Islam. Kedua-dua program ini boleh didapati di aplikasi mudah alih Selangkah, di bawah fungsi Selangor Mental Sihat (SEHAT 2.0).

Sementara itu, buku bantu diri ini diterbitkan untuk menterjemahkan *i-ACT For Life* dan *ACT For Life* dalam bentuk bahan fizikal. Jadi, di samping mendigitalkan *i-ACT For Life* dan *ACT For Life*, kami berharap buku bantu diri ini akan membantu orang yang suka akan format ini.



PENGENALAN

Selamat datang ke *ACT For Life*, sebuah program pencegahan dan pengurusan tekanan yang mengandungi elemen kerohanian Islam dan Acceptance Commitment Therapy (Terapi Penerimaan dan Komitmen).

Sebagai seorang manusia yang biasa, anda mungkin menghadapi cabaran dari segi pembelajaran, kewangan, atau social. Menghadapi cabaran-cabaran tersebut tidak mudah, terutamanya jika ia memberi kesan dengan cara berikut:

- Bimbang: perasaan risau, takut, dan ketidakpastian.
- Murung: perasaan putus asa, tiada motivasi, dan sedih.

- Tertekan: Rasa sangat tertekan dalam memastikan tanggungjawab dari segi pembelajaran, kewangan, dan pekerjaan dilakukan dengan sebaiknya.

Apa itu *ACT for Life*?

Untuk menolong anda menghadapi cabaran dengan lebih berkesan, program psikospiritual ini telah direka khusus untuk anda. Program ini mengandungi elemen psikologi yang bertujuan untuk membantu anda membina kemahiran-kemahiran yang diperlukan untuk menghadapi cabaran pada masa depan dengan lebih berkesan.

Kemahiran ini tidak akan menyelesaikan semua masalah anda, dan juga tidak akan menjadikan hidup anda baik dengan serta-merta. Tetapi ia boleh membantu anda menghadapi masalah anda dengan lebih baik melalui:

- Peningkatan fleksibiliti psikologi, supaya anda lebih terbuka untuk menghadapi cabaran.
- Peningkatan tahap rahmah sendiri, supaya anda boleh berbuat baik kepada diri-sendiri apabila anda berada dalam situasi yang mencabar.
- Peningkatan daya ketahanan, supaya anda mudah bangkit selepas menghadapi sesuatu yang sukar.

Cara untuk menggunakan buku bantu diri ini

Buku bantu diri ini dibahagikan kepada lima modul, di mana satu modul akan disediakan setiap minggu. Untuk mendapat manfaat sepenuhnya daripada program ini, anda perlu memberi komitmen 10-15 minit

setiap hari untuk melakukan latihan harian dalam setiap modul. Komitmen selama lima minggu diperlukan untuk anda melengkapkan program ini. Sekiranya anda mahu, anda boleh mengulangi sebarang latihan atau modul jika anda rasa ia akan membantu.

Latihan harian ini direka khusus untuk membantu anda membina kemahiran yang diperlukan agar dapat bertahan menghadapi cabaran masa depan. Oleh itu, kami berharap anda boleh meluangkan masa untuk meningkatkan kesihatan psikospiritual anda!



SEMOGA ANDA MENJADI SESEORANG YANG MEMPUNYAI **MINDA YANG LEBIH SIHAT, PSIKOLOGI YANG FLEKSIBEL, TAHAP RAHMAH KENDIRI** DAN **DAYA KETAHANAN YANG TINGGI!**

MENGENAI PENGARANG



Jamilah Hanum Abdul Khaiyom, PhD

Dr. Jamilah Hanum kini berkhidmat sebagai Penolong Profesor di Jabatan Psikologi, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) dan di ISTAC-IIUM. Beliau juga menawarkan perkhidmatan psikologi di Psychology Services Unit (PSU) di jabatan dan Mental Health and Psychosocial Care Team UIAM (IMPACT). IMPACT merupakan satu inisiatif flagship UIAM dan telah diiktiraf sebagai Honourable Mention - SDG 3 di dalam 2020 RCE Award bagi RCE Greater Gombak. Di samping itu, beliau menerima banyak geran penyelidikan seperti Transdisciplinary Research Grant Scheme (TRGS), Translational Research (TR@M), Fundamental Research Grant Scheme (FRGS), Knowledge Transfer Programme (KTP), International Institute of Islamic Thought (IIIT), Malaysian Communication and Multimedia Communication (MCMC), and LESTARI SDG. Beliau telah membentangkan karyanya di banyak persidangan antarabangsa dan hasil penyelidikannya telah diterbitkan di dalam jurnal berwasit tinggi. Beliau juga telah menerbitkan enam buah buku dan yang terbaru ialah *Spiritual Therapy: An Islamic Perspective* dan *Manual of Spiritual Therapy: Islamic Perspective*. Kerana peranannya yang aktif sebagai penyelidik, beliau telah dianugerahkan beberapa anugerah di peringkat kebangsaan dan antarabangsa contohnya Top Researchers of Joint Publications daripada 2019-2021 (UIAM) dan Best Poster Award di 7th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference. Dari segi perundingan, banyak organisasi kerap menjemputnya untuk mengendalikan bengkel dalam bidang pengkhususannya iaitu Terapi Kognitif Tingkah Laku dan Latihan Relaksasi. Dia kini banyak menumpukan masanya menyelidik intervensi dan psikoterapi yang mengintegrasikan elemen sedar akal dan psikospiritual Islam dalam menggalakkan kesihatan mental dan kesejahteraan. Di masa lapang, beliau seronok menonton filem Hindi dan Korea, mewarna, berenang, membuang barang-barang yang tidak lagi diperlukan, bercakap dengan tumbuh-tumbuhan, dan bermain dengan kucing.



Amani Fadzlina Abdul Aziz, BHSc

Amani Fadzlina berkelulusan Ijazah Sarjana Muda Sanis Kemanusiaan (Psikologi) dari Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) pada tahun 2021. Pencapaian utama beliau termasuk pembentangan di Kolokium Pasca Siswazah Antarabangsa ke-17, membangun dan menguji keberkesanan *i-ACT For Life* sebagai sebahagian daripada Projek Tahun Akhir beliau. Beliau turut menerima pengiktirafan kerana penulisannya dalam pelbagai pertandingan menulis. Di masa lapang, beliau suka membaca, menulis, dan bermain catur.

MENGENAI PENGARANG



Ahmad Nabil Md Rosli, MD

Ahmad Nabil ialah Penolong Profesor Psikiatri di Kuliah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM). Beliau menerima ijazah Doktor Psikiatri dari Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) pada tahun 2017. Beliau mempunyai minat khusus dalam keagamaan, kerohanian, dan kesihatan mental. Beliau mendapat latihan rasmi bertauliah dalam penjagaan kerohanian dari *Association for Clinical Pastoral Education (ACPE), Central California, US*. Minatnya dalam penulisan dan penyelidikan terbukti daripada pelbagai penerbitan ilmiahnya, di dalam dan di luar negara. Beliau telah dijemput setiap tahun oleh Persatuan Doktor Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) untuk menyampaikan ceramah atau bengkel mengenai penjagaan kerohanian dan kesihatan mental. Sumbangan beliau baru-baru ini adalah satu bab dalam buku yang diterbitkan baru-baru ini oleh Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM); *Waswas dan Kecelaruhan Obsesif Kompulsif Menurut Psikiatri Moden dan Ulama Silam (2020)* dan satu lagi diterbitkan oleh Universiti Islam Malaysia (UIM); *Medical Wisdom and Ar-Ruqyah Ash-Shar'iyah (2018)*.



Che Amnah Bahari, PhD

Che Amnah Bahari ialah Profesor Madya dan kini mengajar di Jabatan Usul al-Din dan Perbandingan Agama, AbdulHamid AbuSulayman Kuliah Ilmu Berteraskan Wahyu dan Sains Kemanusiaan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM). Beliau merupakan graduan daripada Kuliah Ekonomi dan Pengurusan UIAM, dan kemudian beliau meneruskan pengajian lepasan ijazah dalam pengajian Islam dengan pengkhussusan metodologi hadis di UIAM dan ISTAC. Bidang kajian yang beliau minati adalah hadis dan metodologinya, etika Islam, pemikiran Islam, isu moral kontemporari, dan kerohanian. Beliau telah menerbitkan buku seperti *Ta'wīl Mukhtalif al-Ḥadīth: An annotated Translation* dan *Ketokohan Ibn Qutaybah Dalam Ilmu Kalam*. Beliau turut berkerjasama dengan pengarang-pengarang lain dalam menerbitkan *Gaya Keibubapaan Nabi Ya`qub; IIUM Sejahtera Profiling; Spiritual Therapy: An Islamic Perspective* dan *A Manual of Spiritual Therapy*. Beliau juga menyumbang kepada beberapa penulisan artikel lain dan yang terkini adalah "*Work-life faith balance: the relevance in verse 77, Sūrat al-Qaṣaṣ, in the context of COVID-19.*"

MENGENAI PENGARANG



Nur Sakinah Thomas Binti Abdullah, PhD

Nur Sakinah Thomas telah mengajar sejak 1994 dalam pelbagai institusi di Malaysia dan Turki. Beliau telah menyelesaikannya PhD, Sarjana, dan Sarjana Muda Pendidikan di Universiti Putra Malaysia (UPM). Bidang kepakaran beliau ialah pendidikan guru serta pengajaran dan pembelajaran. Beliau kini menjalani pengkhususan Pendidikan Psikologi di UPM dan bidang kajian utama beliau ialah pencegahan dan pengurangan lesu upaya di kalangan guru. Kini beliau bekerja sebagai Pensyarah Kanan di Fakulti Sains Tingkah Laku, Pendidikan dan Bahasa, HELP University.

Alami ACT For Life melalui aplikasi SELANGKAH.

Imbas kod QR di bawah.



Atau dapatkannya di Google Play, App Store, atau AppGallery.

Sebagai seorang manusia biasa, anda mungkin menghadapi cabaran dari segi pembelajaran, kewangan, atau sosial. Menghadapi cabaran-cabaran tersebut tidak mudah, terutamanya jika ia membuatkan anda berasa bimbang, murung, dan rasa sangat tertekan.

Bagi membantu anda menghadapi cabaran-cabaran ini dengan lebih berkesan, kami membawakan ACT For Life untuk anda. Program psikospiritual ini direka khusus bagi membantu anda mencegah masalah tekanan yang berlarutan. Tanpa pencegahan yang berkesan, seseorang boleh mendapat masalah kesihatan mental yang lebih meruncing.

ACT For Life direka berasaskan Terapi Penerimaan dan Komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy – ACT*) yang bertujuan untuk membantu anda membina kemahiran-kemahiran seperti Membumi, Berlepas Diri, Bertindak Selari dengan Nilai, Berbuat Baik, dan Memberi Ruang.

Lalui pengalaman bersama ACT For Life bagi membantu anda lebih bersedia menghadapi cabaran pada masa depan

ISBN 978-967-19812-4-5

