

## **AL FATIHAH REFLECTION THERAPY (ART) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN RESILIENSI PENYANDANG DISABILITAS**

### **AL FATIHAH REFLECTION THERAPY (ART) AS AN EFFORT TO IMPROVE DISABILITY RESILIENCE**

Oleh :  
**Singgih Arif Widodo<sup>1</sup>**  
**Juita Triana<sup>2</sup>**

#### **ABSTRACT**

**Submitted:**  
**18 Desember 2019**

**Revision:**  
**19 Desember 2020**

**Accepted:**  
**02 Januari 2020**

Therefore, this study aims to help individuals with disabilities improve their resilience through the Al Fatihah Reflection Therapy (ART) approach. Alfatihah Reflection Therapy is a theological psychotherapy that emphasizes AlFatihah's verse-based vertical (theistic) dimension as a reflection to change mind-feeling-maladaptive behavior through cognitive restructuring, verse interpretation, and behavioral assignments. The method used in this study is the Action Research approach to see the effect of providing ART on the aspect of the ability of resilience of persons with disabilities, amounting to 8 people. The study began with a resilience scale adapted from the Connor Davidson Resilience Scale which contained 47 items. Then, the ART process begins with the cognitive restructuring stage, tadabur Al Fatihah, then guides the subject to reflect Al Fatihah's letter with hypnosis procedures. The results of the treatment are known through qualitative evaluation. Based on the evaluation, it was found that the subject felt calm, felt stronger and optimistic to face all the challenges ahead.

**Keyword :** *Al Fatihah Reflection Therapy; Disability; Resilience.*

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membantu individu disabilitas meningkatkan kemampuan resiliensinya melalui pendekatan Al Fatihah Reflection Therapy (ART). Alfatihah Reflection Therapy (Terapi Refleksi Alfatihah) adalah psikoterapi teistik yang menekankan dimensi vertikal (teistik) berbasis ayat AlFatihah sebagai refleksi guna mengubah pikiran-perasaan-perilaku maladaptif melalui restrukturisasi kognitif, pemaknaan ayat, dan tugas perilaku. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan *Action Research* untuk melihat efek pemberian ART pada aspek kemampuan resiliensi subjek penyandang disabilitas yang berjumlah 8 orang. Penelitian diawali dengan pemberian skala resiliensi yang diadaptasi dari *Connor Davidson Resilience Scale* yang berisi 47 aitem. Kemudian, untuk proses ART dimulai dengan tahap restrukturisasi kognitif, tadabur Al Fatihah, selanjutnya membimbing subjek merefleksikan surat Al Fatihah dengan prosedur hypnosis. Hasil dari pemberian terapi diketahui melalui evaluasi secara kualitatif. Berdasarkan evaluasi tersebut, didapatkan keterangan bahwa subjek merasa tenang, merasa lebih kuat dan optimis untuk menghadapi segala tantangan di depan.

**Kata kunci:** *Al Fatihah Reflection Therapy; Disabilitas; Resiliensi.*

---

<sup>1</sup> Singgih Arif Widodo, Universitas Muhammadiyah Purworejo, singgih@umpwr.ac.id

<sup>2</sup> Juita Triana, Universitas Muhammadiyah Purworejo, juitatrianaumpwr@gmail.com

## PENDAHULUAN

Kepala Sub Direktorat Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas, Erniyano mengungkapkan sebanyak 21,84 juta atau sekitar 8,56% penduduk Indonesia merupakan penyandang disabilitas (SUPAS, 2015). Menurutnya pula, bahwa hampir separuhnya adalah penyandang disabilitas ganda. Data tersebut diperkuat dengan data yang dilakukan oleh Survei Sosial Ekonomi Nasional pada tahun 2018 sebagai berikut :

Tabel 1.  
Data jumlah penyandang disabilitas

Kelompok Usia	Sedang	Berat
2-6 tahun	1.150.173	309.784
7-18 tahun	1.327.688	433.297
19-59 tahun	15.834.339	2.627.531
>60 tahun	12073.572	3.381.134

Disabilitas adalah kenyataan bagi banyak orang secara global dan telah diidentifikasi oleh World Health Organization (WHO) sebagai tantangan yang dihadapi oleh semua bangsa, karena dua alasan utama, penuaan penduduk dunia dan meningkatnya tingkat penyakit kronis (World Health Organization, 2011). Kondisi umum penyandang disabilitas yang dihadapi di masyarakat adalah masih rendahnya tingkat partisipasi dalam berbagai sektor, antara lain pendidikan, pelatihan, pekerjaan, dll. Penyandang disabilitas dianggap masih terinklusi dari lingkungan sosial dan akses terhadap fasilitas layanan publik pun terbatas. Para penyandang disabilitas ini seringkali mendapatkan penilaian negatif dari masyarakat. Dewanto & Retnowati (2015) mengungkapkan fakta bahwa penyandang disabilitas memiliki fisik yang berbeda, keterbatasan fungsi fisik, ketergantungan kepada orang lain, stigma dan sikap negatif dari lingkungan, akses pekerjaan lebih sulit, membutuhkan biaya yang lebih mahal, dan kehilangan peran. Menurut data Badan Pusat Statistik pada 2018, diketahui bahwa hanya sebanyak 5,48% penyandang disabilitas yang bersekolah.

Menurut Badriyani & Riani (Azzahro, 2018) disabilitas memang seringkali dimaknai sebagai kecacatan, diyakini sebagai sebuah ketidakmampuan, ketidakberdayaan, penyakit, dan anggapan lain yang membuat penyandangnyanya cenderung memperoleh persepsi negatif dan mengarah pada diskriminasi. Individu yang mengalami peristiwa traumatis akan mengalami reaksi yang berbeda-beda apakah dia menjadi terpuruk dengan kondisi yang dialaminya atau individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapinya dan bangkit dari keterpurukan atau menjadi kuat dalam menghadapi peristiwa traumatis tersebut. Penyesuaian yang membuat individu mampu kembali hidup normal atau menjadi lebih baik tersebut dikatakan sebagai resiliensi (Azzahra, 2017) .

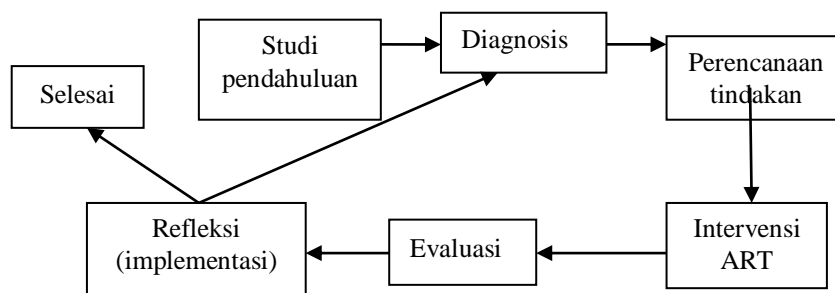
Menurut Chen & George (dalam Winada, 2016) resiliensi dimaknai sebagai sebuah proses, kemampuan seseorang, atau hasil dari adaptasi yang berhasil meskipun berhadapan dengan situasi yang mengancam. Psikologi positif menempatkan konsep resiliensi sebagai sebuah contoh hal yang baik dan positif dari seorang individu. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan (Arivianti dan Pradoko, 2014). Upaya peningkatan resiliensi pada disabilitas merupakan suatu yang penting untuk diperhatikan. Jika penyandang disabilitas belum memiliki kemampuan resiliensi yang baik maka akan berpengaruh pada kualitas hidupnya dan dapat mengakibatkan pada kondisi negatif seperti depresi. Terdapat berbagai metode untuk meningkatkan kemampuan resiliensi. Namun belum ada metode yang menggunakan pendekatan nilai-nilai spiritual individu. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model terapi kognitif perilaku religius dengan berlandaskan

refleksi terhadap surat Al Fatihah. Model terapi ini diharapkan mampu diaplikasikan oleh para subjek penyandang disabilitas. Selain itu, dengan adanya pengembangan model ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup sehingga meningkatkan harapan hidup pada penyandang disabilitas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Action Research* yang merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian di mana peneliti mendeskripsikan, menginterpretasi dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan intervensi untuk tujuan perbaikan suatu aspek (Sulaksana, 2004). Action Research juga merupakan proses yang mencakup siklus aksi, yang mendasarkan pada refleksi, umpan balik, bukti dan evaluasi atas aksi sebelumnya dan situasi saat ini. Penelitian tindakan ditujukan untuk memberikan andil terhadap pemecahan masalah praktis dalam situasi problematic yang mendesak dan pada pencapaian tujuan ilmu sosial (Madya, 2006).

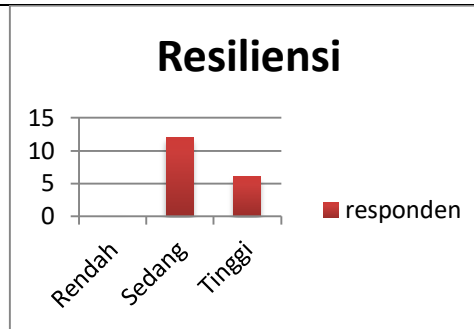
Penelitian ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dan skala resiliensi untuk menentukan subjek, analisis data awal sehingga menghasilkan identifikasi masalah, perencanaan tindakan melalui rancangan Al Fatihah Reflection Thera yang akan diberikan, pelaksanaan tindakan atau intervensi, evaluasi hasil, dilanjutkan dengan pembelajaran yang bertujuan mengimplementasikan ART dalam keseharian subjek. Proses penelitian digambarkan melalui bagan berikut.



Gambar 1. Bagan Alur Penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian pendahuluan, data dikumpulkan dengan metode angket. Angket yang dimaksud ialah skala resiliensi yang terdiri dari 47 aitem. Data yang didapatkan melalui pengisian skala resiliensi dianalisis untuk melihat resiliensi pada masing-masing responden. Hasilnya dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu resiliensi rendah, resiliensi sedang dan resiliensi tinggi. Hasil tersebut dijelaskan melalui grafik sebagai berikut :

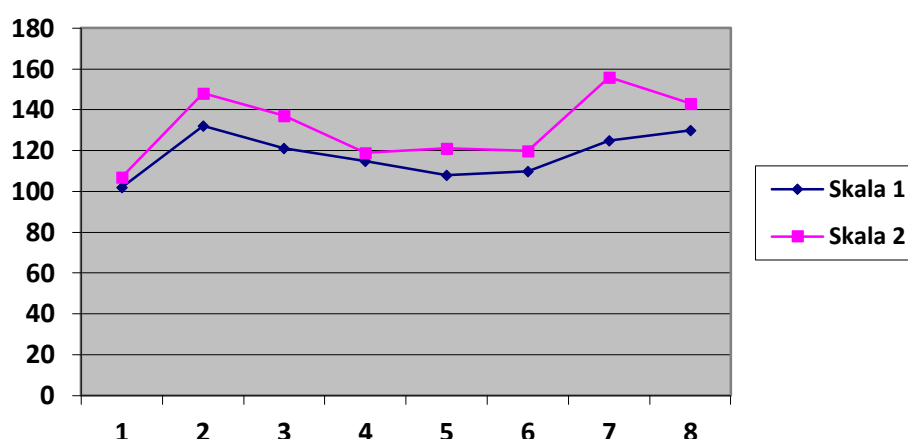


Gambar 2. Kondisi resiliensi subjek

Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui dari 18 responden, terdapat 12 orang yang berada di kategori resiliensi sedang, dan 6 pada kategori tinggi. Sedangkan untuk resiliensi rendah tidak ada. Oleh karenanya, sesuai data tersebut, subjek-subjek yang masuk pada kategori sedang dilakukan wawancara untuk identifikasi masalah. Tahap selanjutnya ialah perencanaan tindakan yang antara lain mencakup kajian literatu, penyusunan modul terapi, validasi modul dan perancangan teknis terapi. Kemudian, pada proses intervensi, terapi disampaikan oleh narasumber dengan latar belakang yang relevan yaitu pakar kajian Al Qur'an dan Psikolog.

Terapi diawali dengan identifikasi emosi subjek kemudian dilakukan restrukturisasi kognitif, edukasi tentang tadabur Al Fatihah, tahap refleksi melalui pendekatan hypnosis, dan diakhiri dengan pemberian tugas. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 2 minggu dalam 2 kali pertemuan. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 8 orang penyandang disabilitas fisik, beragama Islam, dengan rentang usia antara 20 - 40 tahun (usia produktif), tinggal di wilayah Purworejo. Evaluasi dilakukan melalui analisis kualitatif dan kuantitatif. Pada analisis kualitatif, dilakukan wawancara, observasi, diskusi dengan subjek. Berdasarkan hasil evaluasi kualitatif, diketahui subjek merasakan manfaat yang positif dari terapi sehingga mereka berharap kegiatan tersebut dapat diberikan secara berkesinambungan. Manfaat yang paling dirasakan adalah pada sesi refleksi Al Fatihah dimana subjek merasakan kenyamanan dan ketenangan dengan mengingat Allah SWT sehingga muncul kekuatan baru yang membuatnya lebih optimis.

Sedangkan secara kuantitatif, menggunakan skala resiliensi yang diadaptasi dari *Connor Davidson Resilience Scale*. Skala Resiliensi CDRISC ini terdiri dari 47 item dengan menggunakan jawaban skala Likert dari 0 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai dengan kondisi nyata). Skala ini merupakan skala yang sama diberikan saat studi pendahuluan hanya dimodifikasi dengan merubaha susunan nomer. Berdasarkan hasil skala resiliensi kedua ini dapat terlihat perubahan resiliensi pada subjek sebagai berikut :



Gambar 3. Bagan skor resiliensi subjek

Berdasarkan bagan tersebut dapat dilihat perbedaan skor antara studi pendahuluan dan evaluasi, dimana semua subjek mengalami kenaikan skor yang cukup signifikan. Kategori resiliensi rendah berada pada rentang skor 47 – 94, sedang pada rentang 95 – 141, dan tinggi 142 – 188. Kedelapan subjek sebelum uji coba berada pada kategori resiliensi sedang. Setelah dilakukannya uji coba terdapat 3 subjek yang mengalami perubahan kategori yaitu meningkat pada kategori tinggi, yaitu subjek 2, 7 dan 8.

Setelah berakhirnya intervensi, sebulan setelahnya dilakukan follow up untuk memperkuat evaluasi yang telah dilakukan sebelumnya. Follow up merupakan tahap implementasi atau pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui efek dari terapi yang dirasakan subjek setelah berakhirnya proses intervensi. Metode yang digunakan pada tahap ini adalah wawancara dan observasi non formal. Berdasarkan keterangan dari beberapa subjek yaitu subjek S, SR, BD, W dan BL, mereka merasakan efek yang positif setelah pemberian terapi, antara lain memiliki kemampuan untuk mengelola emosi negatif yang dirasakan saat ada orang-orang yang memandang negatif atas kondisinya.

Selain itu, mereka merasa lebih optimis dalam menjalani hidup salah satunya dengan rutin menghadiri pertemuan yang diadakan oleh *Difable People Organization* (DPO) Restu Abadi. Karena mereka merasakan dengan selalu bertemu dengan orang-orang yang memiliki nasib sama, menjadi lebih termotivasi. Selain itu, saat mereka mengalami suatu yang mengecewakan, mereka mampu menganalisis sebab dan akibat dari suatu kejadian sehingga bias mengambil hikmah dari tiap kejadian baik negatif maupun positif. Mereka bertekad untuk selalu memotivasi orang-orang yang mengalami kondisi sama agar mau bergabung dengan DPO dan menggali potensi diri. Saat mereka merasa sedih mereka mampu memandang dari sisi yang positif sehingga tidak berlarut dalam kekecewaan.

Hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek resiliensi yang diungkapkan oleh Reivich & Shatte (2002), yaitu sebagai berikut: 1) *Emotion Regulation*, yaitu kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan; 2) *Impulse Control*, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri; 3) *Optimism*, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan; 4) *Causal Analysis*, yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi; 5)

*Empathy*, yaitu kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain; 6) *Self-efficacy*, yaitu keyakinan individu untuk mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. 7) *Reaching out*, yaitu kemampuan individu meraih dampak positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

Pada aspek emotion regulation, tampak subjek mampu mengelola emosi-emosi negatif yang dirasakannya sehingga tidak terlarut dalam kesedihan. Aspek selanjutnya yaitu mereka mampu mengendalikan amarah mereka pada orang-orang yang mungkin memandang negatif atas kondisinya. Mereka mempercayai bahwa suatu kejadian yang dialami pasti memiliki hubungan sebab akibat sehingga mereka mampu mengambil hikmah dalam setiap kejadian. Hal itu sesuai dengan aspek causal analysis. Sementara keinginan mereka untuk terus memotivasi orang lain merupakan cerminan dari aspek empati sehingga mampu memberikan bantuan pada orang-orang yang membutuhkan. Dengan sikap-sikap tersebut mereka menjadi lebih optimis dalam menghadapi masa depan, dan mampu segera bangkit dari keterpurukan dalam hidup.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa metode Al Fatihah Reflection Therapy cukup memberikan efek yang sangat positif bagi subjek kelompok disabilitas. Dalam pelaksanaannya tentu terdapat berbagai kendala yang dapat dijadikan evaluasi untuk perbaikan ke depan. Hambatan yang ditemui peneliti dalam proses penelitian antara lain, subjek masih mengalami kesulitan untuk mengerjakan tugas rumah secara tertulis sehingga hal tersebut cukup menyulitkan dalam proses evaluasi tugas. Kendala lain adalah beragamnya jenis disabilitas pada kelompok subjek sehingga permasalahan yang dialami pun beragam, sehingga dalam proses pemberian terapi tidak mendalam dalam menggali masalahnya. Hal tersebut juga diakibatkan oleh keterbatasan waktu yang tersedia sehingga masalah yang dibahas adalah permasalahan secara umum.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai penelitian serupa, diharapkan dapat memperluas jangkauan penelitian agar ART dapat diterapkan untuk berbagai aspek permasalahan psikologis. ART akan lebih efektif jika dilakukan dalam kasus-kasus individual karena akan lebih mendalam memahami kasus individu. Sehingga pertimbangan jumlah subjek juga perlu dilakukan saat akan memberikan ART. Bagi subjek diharapkan untuk konsisten dalam menerapkan teknik ART secara mandiri. Bagi masyarakat, dengan adanya kajian ini gar mampu lebih menerima keberadaan kelompok individu disabilitas dan membantunya beradaptasi di lingkungan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariviyanti, N, & Pradoko, W. (2014). Faktor – Faktor Yang Meningkatkan Resiliensi Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana Rob Di Kelurahan Tanjung Emas Semarang. *Jurnal Teknik PWK.*, 4, 991-1000.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1, 80-96. Doi : <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3883>.

- Azzahro, M. (2018). Resiliensi Pada Pengusaha Penyandang Disabilitas. (*Skripsi*, Tidak Dipublikasikan). Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Badan Pusat Statistik. (2018). Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2018. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2018/11/26/81ede2d56698c07d510f6983/statistik-kesejahteraan-rakyat-2018.html> pada tanggal 29 Februari 2020.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan kesejahteraan Penyandang Disabilitas fisik. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1, 33 – 47. DOI: [10.22146/gamajpp.7359](https://doi.org/10.22146/gamajpp.7359).
- Madya, S. (2006). *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan (Action Research)*. Alfabeta : Bandung
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Sulaksana, U. (2004). *Managemen Perubahan, cetakan I*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Winada, C. (2016) Resiliensi Pada Penderita Tuna Daksa Akibat Kecelakaan. (*Skripsi*, Tidak Dipublikasikan). Solo : Universitas Muhammadiyah Surakarta.