
TERAPI REFLEKSI AL-FATIHAH (AL-FATIHAH REFLECTION THERAPY)

Saktiyono B. Purwoko

Employee Assistance PT. Liebra Permana

E-mail: saktiyono@ymail.com

Abstract

Al-Fatihah reflection Therapy (ART) is a theistic psychotherapy that shares characteristics with Cognitive Behavior Therapy (CBT) from Beck. However, the conceptualization and intervention emphasis differs in some ways. The ART has a vertical dimension (theistic) which uses the verses of Al-Fatiha as a reflection of the changing thoughts, feelings, and behavior of individuals through restructuring cognitive, reading passages, and behavioral tasks. It is expected the ART can be applied, do research, and can be considered as a single intervention or additional interventions for Muslim clients.

Keywords : *Al-Fatihah, Reflection, Cognitive Restructuring, Verses Recitation, Behavioral Task.*

Abstrak

Al-Fatihah Refelction Therapy (ART) adalah psikoterapi teistik yang berbagi karakteristik dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dari Beck. Namun konseptualisasi dan penekanan intervensinya berbeda dalam beberapa segi. ART memiliki dimensi vertikal (teistik) yang menggunakan ayat-ayat Al-Fatihah sebagai refleksi dalam mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku disfungsi individual melalui restrukturisasi kognitif, pembacaan ayat-ayat, dan tugas perilaku. Harapannya, ART dapat diterapkan, dilakukan penelitian, dan bisa dipertimbangkan sebagai intervensi tunggal atau intervensi tambahan bagi klien muslim.

Kata kunci : *Al-Fatihah, Refleksi, Restrukturisasi Kognitif, Pembacaan Ayat, Tugas Perilaku.*

Baru-baru ini muncul kecenderungan di antara para psikolog yang menyerukan pentingnya agama dalam mengatasi gangguan psikologis (Ancok & Suroso, 2008; Najati, 2010). Hal tersebut didasari pada asumsi bahwa "Tuhan itu ada dan manusia merupakan ciptaan Tuhan" (Richards & Bergin, 2006). Manusia memang merupakan materi yang diciptakan Tuhan untuk beribadah kepada-Nya, yang diberi potensi

kehidupan (fitrah) dan potensi akal, serta dalam area yang dikuasainya diberikan kebebasan dalam menentukan atau memilih perilakunya melalui fungsi qalbunya (Purwoko, 2012). Kurangnya pengenalan terhadap Tuhan sebagai "The ultimate source" yang memberikan petunjuk, keringanan, perlindungan, dukungan, dan keberlangsungan hidup, dapat membuat manusia rentan mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya (Elkadi,

1985).

Kebanyakan klien memandang kekuatan religius mereka sebagai aset vital dalam menghadapi permasalahannya (Hamdan, 2008). Bahkan, Corey (2009) yang karya tulisnya menjadi rujukan utama di berbagai Fakultas/Program Studi Psikologi di Indonesia, telah mengintegrasikan nilai religius dalam buku teori dan praktik konselingnya.

P. Scott Richards dan Allen E. Bergin (2006) dari *American Psychological Association* (APA) menawarkan sebuah strategi psikoterapi yang bernama psikoterapi teistik, yaitu pendekatan psikoterapi yang didasari pandangan teistik, yang juga menyerap dan mengintegrasikan psikoterapi utama, seperti psikodinamik, interpersonal, perilaku, kognitif, dan humanistik.

Berbagai upaya sudah dilakukan psikoterapis untuk mengadaptasi intervensi kognitif-perilaku dengan pandangan teistik dari agama Islam, Kristen, Yahudi, Taoisme, dan Buddha. Integrasi tersebut sudah dipraktikkan, dilakukan penelitiannya, dan dipublikasikan (Razali dkk, 1998; Hamdan, 2008; Waller dkk, 2010). Upaya yang dilakukan adalah mengganti pikiran dan keyakinan disfungsiional mengenai diri, orang lain dan dunia dengan pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional dari pandangan atau keyakinan agama (Hamdan, 2008). Sebagai contoh, konsepsi-konsepsi yang diambil dari pandangan Buddhisme telah memengaruhi perkembangan intervensi kognitif-perilaku yang baru, yaitu *Dialectical Behaviour Therapy*, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, dan *Compassion Focused Therapy* (Waller dkk, 2010). Ayat-ayat dalam kitab suci telah digunakan psikoterapis kognitif-perilaku untuk membantu klien mengubah pikiran dan keyakinan disfungsiionalnya. Metode ini dapat

dikategorikan dalam intervensi religius (Richards & Bergin, 2006).

Malik B. Badri (1996) dan Aisha Hamdan (2008) adalah contoh psikoterapis muslim yang menggunakan ayat-ayat al-Qur'an beserta hadits untuk mengubah pikiran dan keyakinan disfungsiional kliennya melalui pendekatan intervensi kognitif. Menurut Hamdan (2008), hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengikuti model restrukturisasi kognitif. Mula-mula pikiran otomatis, *core beliefs*, dan asumsi-asumsi disfungsiional klien diidentifikasi. Proses selanjutnya adalah mengevaluasi dan memodifikasi pikiran otomatisnya, kemudian mengevaluasi dan memodifikasi asumsi-asumsi dan *core beliefs*-nya.

Pada proses restrukturisasi kognitif tersebut, pandangan Islam (*cognitions from the Islamic faith*) didiskusikan, yang kemudian ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan (*to counter*) pikiran dan keyakinan disfungsiionalnya. Adapun pandangan Islam spesifik yang dipilih bergantung pada permasalahan klien (Hamdan, 2008).

TADABBUR AL-QUR'AN

Berdasarkan perspektif agama Islam, *tadabbur* ayat-ayat al-Qur'an dapat dijadikan upaya untuk mengatasi gangguan psikologis. Hal tersebut termuat dalam surat al-Qur'an berikut ini:

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (QS. Yunus : 57).

Khalid Abdul Karim al-Lahim (2006), salah satu guru besar al-Qur'an dan Ulumul Quran, menyatakan bahwa *tadabbur* al-Qur'an adalah upaya

memikirkan dan merenungi ayat-ayat al-Qur'an agar dapat memahaminya dan mengungkap makna, hikmah, serta maksud yang dikehendaknya. Dengan men-*tadabbur* al-Qur'an, maka individu dapat mengambil pelajaran, dan perasaannya menjadi tenteram. Hal tersebut termuat dalam surat al-Qur'an berikut ini:

“Ini adalah sebuah kitab penuh berkah yang Kami turunkan kepadamu supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan agar orang-orang yang mempunyai pikiran mendapat pelajaran” (QS. *Shâd*: 29).

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenteram kulit dan qalbu mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpin pun” (QS. *Az-Zumar*: 23).

Menurut corpus.quran.com dan quran.com, kata *tadabbur* diterjemahkan dalam bahasa Inggris sebagai *reflect*. “(This is) a blessed Book which We have revealed to you, (O Muhammad), that they might reflect upon its verses and that those of understanding would be reminded” (QS. *Shâd*: 29).

Menurut oxforddictionaries.com, refleksi memiliki arti: *serious thought or consideration, a thing that is a consequence of or arises from something else, an idea about something especially one that is written down or expressed*. Menurut dictionary.com, refleksi memiliki arti: *careful consideration, a fixing of the thoughts on something, a thought occurring in consideration or meditation*. Sedangkan menurut

thefreedictionary.com, refleksi memiliki arti: *a thought or an opinion resulting from such consideration, an indirect expression of censure or discredit, a manifestation or result*. Dari pengertian-pengertian refleksi tersebut, dapat disimpulkan bahwa refleksi mengandung makna keseriusan dalam berpikir, pemikiran yang muncul dari suatu pertimbangan, perbaikan pemikiran pada sesuatu, dan manifestasi (pikiran, perasaan, perilaku) dari sesuatu.

Dengan demikian, bagi individu yang mengalami gangguan psikologis yang ditimbulkan oleh pikiran dan keyakinan disfungsi, maka *tadabbur* al-Qur'an dapat dijadikan upaya untuk mengatasinya. Yaitu, dengan merefleksikan ayat-ayat al-Qur'an, agar individu serius memikirkan ayat-ayatnya, memperbaiki pikirannya, mendapatkan pembelajaran ulang yang adaptif atas pengalaman-pengalamannya, dan perasaannya menjadi tenteram.

REFLEKSI AYAT-AYAT AL-FATIHAH

Di dalam kitab suci al-Qur'an terdapat surat pendek yang merupakan induk dari al-Qur'an, yang seringkali dibaca setiap hari dan hampir setiap muslim mengetahui artinya. Surat tersebut adalah *al-Fatihah*. Abu Hurairah r.a. berkata, Nabi saw bersabda: “Surat '*Alhamdulillahil rabbil 'âlamîn (al-Fatihah)* ialah *Ummul Quran*, juga *Ummul Kitab*, dan *Assab'ul Matsani* dan *al-Qur'anul Adzim*” (HR. at-Tirmidzi).

Bukhari (Bahreisy & Bahreisy, 1993) berkata bahwa surat Al-Fatihah dinamakan *Ummul Quran* (induk dari al-Qur'an), karena ia mengandung semua isi al-Qur'an. *Ummul Kitab* (induk dari semua kitab Allah) yang telah diturunkan kepada nabi-nabi-Nya, seakan-akan isi dari semua apa yang diwahyukan Allah kepada nabi-nabi disimpulkan dalam *al-Fatihah*. *Assab'ul Matsani* (tujuh ayat pujian yang selalu diulang-ulang) oleh setiap muslim

sekurang-kurangnya 17 kali dalam sehari semalam, dalam salat fardu. *Al-Qur'anul Adzim* karena surat yang terbesar dalam al-Qur'an.

Nama-nama surat *al-Fatihah* antara lain *al-Asâs* (asas segala sesuatu), *al-Kanz* (perbendaharaan), *asy-Syâfiyah* (penyembuh), *al-Kâfiyah* (yang mencukupi), *al-Wâqiyah* (yang melindungi), *ar-Ruqyah* (mantera), *al-Hamd* (pujian), *asy-Syukr* (syukur), *ad-Du'â* dan *ash-Shalât* (Shihab, 2004). Dari nama *asy-Syâfiyah* dan *ar-Ruqyah*, maka dapat dikatakan bahwa surat *al-Fatihah* memiliki potensi terapeutik.

Di antara para ulama yang berpendapat bahwa surat *al-Fatihah* dapat digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis adalah Ibnu Qayyim al-Jauziah (Arifin, 1976) di bukunya yang bernama "Madarijus Salikin" dan M. Quraish Shihab (2004) di bukunya yang bernama "Tafsir Al-Mishbah". Menurut al-Jauziah

(Arifin, 1976), surat *al-Fatihah* mengandung penawar buat qalbu. Cacat-cacat atau penyakit yang menimpa qalbu berpokok pada dua perkara, yaitu rusaknya ilmu dan rusaknya tujuan. Adapun menurut Shihab (2004), surat *al-Fatihah* itu dapat mencukupi manusia dalam mengatasi segala keresahan, melindunginya dari segala keburukan, dan menjadi mantera dalam menghadapi segala kesulitan.

Berdasarkan penafsiran surat *al-Fatihah* dari berbagai sumber tafsir al-Qur'an (Arifin, 1976; Bahreisy & Bahreisy, 1993; Rasyidi, Sitanggal, Aly & Abubakar, 1992; Shihab, 2004) yang berkaitan dengan proses mental dan proses perilaku (Atkinson & Hilgard's, 2003), maka penulis menemukan bagaimana kandungan ayat-ayat *al-Fatihah* dapat merefleksikan pikiran, perasaan, hingga perilaku individu (muslim).

Tabel 1. Refleksi ayat-ayat al-Fatihah terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku individu

Ayat al-Fatihah	Pikiran	Perasaan	Perilaku
1. <i>Bismillahirrahmānirrahīm</i>	<p>Saya mulai perbuatan ini dengan nama Allah.</p> <p>Saya lemah di hadapan Allah. O leh karena itu saya menyandarkan diri kepada-Nya, sambil memohon bantuan-Nya, sehingga saya memperoleh kekuatan.</p> <p>Dengan kekuasaan Allah dan pertolongan-Nya, pekerjaan yang saya lakukan dapat terlaksana.</p>	Tenteram / tenang dan rasa percaya diri.	Melakukan suatu pekerjaan, meskipun sulit dan berat.
2. <i>Alhamdulillāhi rabbil 'ālamīn</i>	<p>Segala puji hanya bagi Allah yang telah melimpahkan karunia-Nya.</p> <p>Segalanya telah dipersiapkan Allah.</p> <p>Saya berada dalam curahan rahmat dan kasih sayang Allah. Dia tidak membiarkan saya sendiri.</p> <p>Cobaan dan malapetaka itu tidak lagi berarti dibandingkan dengan besar dan banyaknya karunia Allah selama ini.</p> <p>Ada hikmah di balik cobaan ini.</p>	Tenang, nikmat, dan optimis.	<p>Mengucap "Alhamdulillāh", meskipun mendapatkan cobaan atau merasakan kepahitan.</p> <p>Berperilaku syukur.</p>
3. <i>Arrahmānirrahīm</i>	Betapa besarnya rahmat yang ada pada Allah, saya tidak berputus asa dari surga Allah.	Lapang (lega) dan tenang.	Mencurahkan rahmat kasih sayang kepada orang lain tanpa membedakan suku, ras, agama maupun tingkat keimanan.
4. <i>Māliki yau middīn</i>	<p>Dia yang akan memberi setiap jiwa balasan dan ganjaran sesuai dengan amal perbuatan.</p> <p>Bila saya tidak dapat membalas di dunia ini, maka Allah Pemilik dan Raja hari Pembalasan itu yang akan membalas untuk saya.</p>	Tenang.	<p>Beramal untuk bekal sesudah mati.</p> <p>Melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.</p> <p>Berperilaku awas (waspada) dan berhati-hati.</p>
5. <i>Iyyākana' budu wa iyyā kanasta 'in</i>	<p>Kepada-Mu saya menyembah, mengesakan, takut, dan berharap, wahai Tuhan tidak ada lain-Mu.</p> <p>Saya minta tolong kepada-Mu untuk menjalankan taat dan mencapai semua keperluanku.</p> <p>Saya telah dianugerahi kemampuan ilmu pengetahuan dan kemampuan berpikir dalam menciptakan sebab-sebab yang mengantarkan pada keberhasilan.</p>	Rasa berserah diri (pada Allah).	<p>Berperilaku sesuai sebab-sebab yang mengantarkan pada keberhasilan.</p> <p>Menyiapkan kekuatan (manusia dan alat-alat).</p> <p>Memberi bantuan atau bekerjasama dengan orang lain.</p>
6. <i>Ihdinash shirāthal mustaqīm</i>	Semoga Allah menganugerahkan saya kemampuan melalui naluri, panca indera, akal dan agama untuk mencapai jalan yang lurus.	Bahagia.	Berperilaku sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasulullah.
7. <i>Shirāthalladīna an'amta 'alaihim, ghairil maghdhūbi 'alaihim waladh dhāllīn</i>	<p>Jalan yang sudah ditempuh oleh orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah dari para nabi, shiddiqin, syuhada, dan shalihin.</p> <p>Saya akan mencari penyebab (kesalahan) dalam diri yang mengakibatkan bencana ini menimpa saya.</p>	Nikmat, tidak iri hati dan tidak putus asa.	Menghindari perilaku yang mendatangkan murka Allah dan perilaku yang menyesatkan.

AL-FATIHAH REFLECTION THERAPY (ART)

Penulis merupakan konseptor dari *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART), yang merupakan pengembangan lebih lanjut dari penelitian penulis sendiri yang berjudul "Restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah". Restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah didefinisikan sebagai upaya mengubah pikiran dan keyakinan disfungsi individu melalui *tadabbur* (memikirkan dan merenungi) ayat-ayat al-Fatihah (Purwoko, 2012). Sementara itu penulis mendefinisikan *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) sebagai upaya mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku disfungsi individu dengan memikirkan, membacakan, dan menerapkan ayat-ayat al-Fatihah.

ART bersifat aktif-direktif, terstruktur, berjangka pendek, berorientasi saat ini, dan berorientasi masa depan (kehidupan setelah mati). Individu diharapkan mampu menyelesaikan permasalahannya saat ini dan mengantisipasi permasalahannya di masa depan (kehidupan setelah mati), dengan tujuan selamat di dunia dan di akhirat, sesuai dengan harapan ayat al-Fatihah yang ke-7, yaitu "Jalan yang sudah ditempuh oleh orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah". Pada praktiknya, ART menggunakan restrukturisasi kognitif, pembacaan ayat-ayat al-Fatihah, dan tugas perilaku yang manifestasinya sesuai dengan kandungan ayat-ayat al-Fatihah.

RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM ART

Proses ini merupakan bagian dari ART yang merefleksikan al-Fatihah dalam mengubah pikiran dan keyakinan disfungsi individu melalui restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif melibatkan identifikasi, evaluasi, dan modifikasi pada pikiran dan keyakinan disfungsi dengan

menggunakan strategi seperti membantah secara logis, *socratic questioning*, dan tugas rumah (Scott, Williams & Beck, 1989; Leahy, 2004; Hamdan, 2008; Deacon, Fawzy, Lickel & Wolitzky-Taylor, 2011; Rosenberg & Kosslyn, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah terbukti efektif dalam menurunkan derajat stres (Purwoko, 2012).

Penelitian restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah menggunakan pendekatan *quasi experimental single case* dengan *ABA design*. Subjek merupakan penderita gangguan psikofisiologis yang diberikan restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah selama 6 sesi (3 minggu). Berdasarkan hasil pengukuran derajat stres (DASS) per minggu di *baseline phase*, persentase subjek berturut-turut adalah 51,59%, 50,79%, dan 51,59%. Sedangkan hasil pengukuran di *treatment phase*, persentasenya berturut-turut menjadi 39,68%, 37,30%, dan 33,33%. Adapun hasil pengukuran di *after treatment phase*, persentasenya berturut-turut menjadi 35,71%, 34,13%, dan 38,09%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah terbukti efektif dalam menurunkan derajat stres pada subjek. Adapun *setback* yang dialami subjek setelah terminasi dapat diakibatkan karena munculnya kejadian lain yang tidak dibahas dalam sesi terapi, berkurangnya frekuensi *tadabbur* ayat-ayat al-Fatihah, restrukturisasi kognitif tidak sampai mengubah *beliefs*, dan tidak dilakukannya sesi terapi lanjutan pada minggu kedua (Purwoko, 2012).

Restrukturisasi kognitif dalam ART dilakukan dengan cara mengganti pikiran dan keyakinan disfungsi mengenai diri, orang lain, dan dunia dengan pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional dari kandungan ayat-ayat *al-Fatihah*. Mula-mula pikiran otomatis, *core beliefs*, dan

asumsi-asumsi disfungsional individu diidentifikasi. Proses selanjutnya adalah mengevaluasi dan memodifikasi pikiran otomatisnya, kemudian mengevaluasi dan memodifikasi asumsi-asumsi dan *core beliefs*-nya.

Dengan demikian, dalam proses restrukturisasi kognitifnya, kandungan ayat-ayat *al-Fatihah* yang diperoleh dari buku tafsir al-Qur'an surat *al-Fatihah* didiskusikan, yang kemudian ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan pikiran dan keyakinan disfungsionalnya. Adapun ayat *al-Fatihah* yang akan dipilih bergantung pada permasalahan individu. Pada dasarnya, tafsir al-Qur'an manapun dapat digunakan dalam diskusi tersebut, selama tafsir al-Qur'an tersebut memenuhi kaidah-kaidah penafsiran al-Qur'an.

Upaya diskusi tersebut dapat dimulai dengan gaya *Socratic Questions*, yang bertujuan untuk mengubah pikiran (*Padesky, 1993*). Pertanyaan standar untuk mengidentifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional individu dalam ART adalah "Bila melihat ayat 7, dapatkan anda temukan pikiran / keyakinan yang mengakibatkan emosi negatif ini menimpa anda?" Teknik-teknik

mengidentifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional seperti *Downward Arrow Technique*, serta lembar kerja *Cognitive Conceptualization Diagram* dari Beck (1995) dapat digunakan dalam proses ini.

Setelah pikiran dan keyakinan disfungsionalnya diidentifikasi, maka individu diperlihatkan bacaan tafsir al-Qur'an surat *al-Fatihah*, kemudian diajak berdiskusi untuk mengevaluasi pikiran disfungsionalnya dengan membuka pertanyaan standar: "Menurut anda, kandungan ayat *al-Fatihah* mana yang membuat anda merasa lebih nyaman ketika menghadapi situasi ini?"

Di proses awal ini, individu dibebaskan untuk memilih kandungan ayat *al-Fatihah* mana saja yang dapat membuat perasaannya lebih nyaman. Bila individu mengalami kesulitan dalam memilih kandungan ayat *al-Fatihah*, terapis dapat membimbing individu untuk melihat kandungan ayat *al-Fatihah* tertentu yang dianggap terapis mampu mengatasi pikiran disfungsional individu.

Berikut ini adalah pertanyaan-pertanyaan standar dalam ART yang penulis susun sendiri, yaitu ketika terapis membimbing individu mengevaluasi pikiran disfungsionalnya. Salah satu diantaranya berasal dari Beck (1995).

Tabel 2 . Mengevaluasi pikiran disfungsional

Mengevaluasi Pikiran Disfungsional
1. Apa bukti yang mendukung pikiran anda? Apa bukti yang bertentangan dengan pikiran anda? (Beck, 1995)
2. Apa efeknya bila anda mengubah pikiran dengan melihat ayat 1, 2, 3, 4, 5, 6 atau 7 ?
3. Bila melihat ayat 2, hikmah atau pelajaran apa yang mungkin dapat anda peroleh dari situasi ini? Apa yang masih dapat anda syukuri dalam situasi ini Dapatkah anda temukan (kekuatan) apa saja yang disediakan Allah untuk anda dalam menghadapi situasi ini? Apa yang masih dapat anda lakukan untuk bersyukur pada Nya?
4. Bila melihat ayat 5, apa permintaan spesifik anda pada Allah dalam situasi ini? Apa yang dapat anda lakukan untuk mewujudkannya? Siapa orang yang mungkin dapat anda mintai tolong?
5. Bila melihat ayat 6, pikiran atau perilaku apa yang ingin anda ubah agar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasulullah ?

berkurang pada tujuh kelompok, di mana level penurunan yang paling signifikan terjadi pada partisipan yang mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an.

Majidi (2004) menyatakan bahwa pembacaan al-Qur'an mengurangi derajat kecemasan dan tanda-tanda vital, sehingga menjadikan prosedur yang aman dan murah dalam mengurangi kecemasan sebelum dilakukan pembedahan. Majidi (2004) melakukan penelitian terhadap 108 pasien yang akan menjalankan *coronary artery angiography*. Sebanyak 54 pasien dipilih secara acak ke dalam kelompok kontrol dan 54 lainnya ke dalam kelompok eksperimental. Bacaan al-Qur'an didengarkan pada kelompok eksperimental selama 20 menit. Hasilnya, derajat *state and trait anxiety* pada kelompok eksperimental berkurang secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Derajat tanda-tanda vital pada kelompok eksperimental juga berkurang secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Penelitian-penelitian tersebut senada dengan pernyataan Elkadi (1985), bahwasanya perubahan efek melalui bacaan al-Qur'an dapat diperoleh melalui dua mekanisme. *Pertama*, melalui suara yang dihasilkan saat membaca al-Qur'an. *Kedua*, melalui pemaknaan bacaan al-Qur'an yang dapat dimengerti oleh individu.

Berkenaan dengan mekanisme pertama, tersirat bahwa bacaan al-Qur'an mampu mengubah perasaan disfungsi individu tanpa melalui proses kognitif (pemaknaan) terlebih dahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Carrie M. York (2011) menunjukkan bahwa kedua partisipan non-muslim yang mengalami perasaan disfungsi, setelah dibacakan al-Qur'an oleh syaikh selama kurang lebih 12 menit, dapat merasakan respon fisik yang kuat dan merasakan kemajuan positif atas keluhan-keluhannya saat ini. Pada

mekanisme pertama ini, belum diketahui secara jelas bagaimana proses mentalnya, masih perlu penelaahan dan penelitian lebih lanjut.

Adapun dengan mekanisme kedua, sejalan dengan model kognitif dari Beck (1995) yang menyatakan bahwa pikiran memengaruhi perasaan individu. Mekanisme kedua ini dapat dilakukan manakala sejumlah pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional pada individu telah ditemukan. Setelah itu, individu diminta untuk membaca ayat-ayat *al-Fatihah*, baik ketika shalat ataupun membacanya secara terpisah, dengan merenungi makna, hikmah, serta maksud yang dikehendaki surat *al-Fatihah* (pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional yang digali saat sesi terapi).

Surat al-Fatihah memiliki keunikan saat dibaca dibandingkan surat al-Qur'an yang lain. Karena setiap ayat al-Fatihah yang dibaca, langsung dijawab oleh Allah (Arifin, 1976).

Abu Hurairah r.a. berkata, bahwa Nabi saw bersabda: "Allah Azza wa Jalla berfirman, 'Aku telah membagi shalat itu menjadi dua bagian, antara-Ku dengan hamba-Ku, dan terserah-Ku apa yang ia minta'. Maka jika membaca, '*Alhamdulillah rabbil 'alamîn*'. Jawab Allah, 'Hamba-Ku telah memuji-Ku' (Hamba-Ku bersyukur pada-Ku). Dan bila membaca, '*Arrahmânirrahîm*'. Jawab Allah, 'Hamba-Ku telah menyanjung-Ku'. Dan bila membaca, '*Mâliki yau middîn*'. Jawab Allah, 'Hamba-Ku telah memuliakan Aku' (Hamba-Ku menyerahkan urusannya kepada-Ku). Maka jika membaca, '*Iyyâkana' budu wa iyyâ kanasta'in*'. Jawab Allah, 'Ini yang di antara-Ku dengan hamba-Ku dan terserah pada hamba-Ku apa yang ia minta'. Jika membaca, '*Thdinash shirâthal mustaqîm, shirâthalladzîna an'amta 'alaihim, ghairil maghdhûbi 'alaihim waladh dhâllîn*'. Jawab Allah, 'Itu semua Aku beri pada

Tidak semua pertanyaan tersebut diberikan, karena akan menyita banyak waktu, gunakan beberapa pertanyaan yang paling dianggap berkaitan dengan permasalahan spesifik individu. Adapun pertanyaan-pertanyaan standar untuk mengevaluasi keyakinan disfungsi individu serupa dengan mengevaluasi pikiran disfungsi lainnya, misalnya: "Apa efeknya bila anda mengubah keyakinan dengan melihat ayat 1, 2, 3, 4, 5, 6 atau 7?", atau "Bila melihat ayat 6, keyakinan apa yang ingin anda ubah agar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasulullah?".

Individu yang memiliki *core beliefs* "Saya tidak kompeten" dapat mendiskusikan surat *al-Fatihah* ayat 1, yaitu "Saya lemah di hadapan Allah, oleh karena itu saya menyandarkan diri kepada-Nya, sambil memohon bantuan-Nya, sehingga saya memperoleh kekuatan", atau mendiskusikan surat *al-Fatihah* ayat 5, yaitu "Saya minta tolong kepada-Mu untuk menjalankan taat dan mencapai semua keperluanku". Sedangkan individu yang memiliki *core beliefs* "Saya tidak dicintai" dapat mendiskusikan surat *al-Fatihah* ayat 2, yaitu "Saya berada dalam curahan rahmat dan kasih sayang Allah. Dia tidak membiarkan saya sendiri", atau mendiskusikan surat *al-Fatihah* ayat 3, yaitu "*Ar-Rahmân* yang memberi nikmat yang sebesar-besarnya. *Ar-Rahîm* yang memberi nikmat halus sehingga tidak terasa."

Pikiran dan keyakinan yang ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan pikiran dan keyakinan disfungsi lainnya tersebut berkaitan dengan topik yang dibahas dan selaras dengan kandungan tafsir al-Qur'an surat *al-Fatihah*, terutama ayat 6 dan 7. Arifin (1976) menyatakan bahwa "*Shirâthal mustaqîm*" memiliki arti jalan yang lurus, jalan yang benar, jalan yang membawa pada kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sedangkan Ibnu Katsier (Bahreisy &

Bahreisy, 1993) menyatakan bahwa "*Shirâthal mustaqîm*" ialah mengikuti tuntunan Allah dan Rasulullah saw. Yaitu, jalan yang dahulu sudah ditempuh oleh orang-orang yang mendapat ridha dan nikmat dari Allah, seperti para nabi, shiddiqin, syuhada, dan shalihin.

Hasil diskusi tersebut diharapkan mampu menghasilkan sejumlah pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional pada individu. Dengan demikian dapat mengurangi penilaian individu terhadap situasi yang sebelumnya dianggap mengancam, sehingga reaksinya lebih adaptif.

PEMBACAAN AL-FATIHAH DALAM ART

Proses ini merupakan bagian dari ART yang merefleksikan al-Fatihah dalam mengubah perasaan disfungsi individu melalui pembacaan ayat-ayat al-Fatihah. Pembacaan ayat-ayat al-Fatihah yang dimaksud dalam tulisan ini adalah membaca surat al-Fatihah dengan volume suara yang mampu didengar oleh pembacanya dan/atau orang lain yang berada di sekitarnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca al-Qur'an mampu mengurangi perasaan disfungsi, seperti depresi (Rana & North, 2007) dan kecemasan (Majidi, 2004).

Rana dan North (2007) menyatakan bahwa terdapat efek positif dari pembacaan al-Qur'an yang berirama terhadap pasien muslim yang mengalami depresi psikotik. Rana dan North (2007) melakukan penelitian terhadap 175 pasien depresi psikotik di rumah sakit Pakistan, kemudian membaginya menjadi tujuh kelompok. Setiap kelompok mendapatkan obat dan sesi psikoterapi yang sama, namun 6 kelompok eksperimental ditambahkan 6 jenis perlakuan yang berbeda, selama 60 menit sehari, dalam 30 hari. Hasilnya, level depresi telah

hamba-Ku dan terserah pada hamba-Ku apa yang akan diminta” (HR. Muslim).

Pada Musnad Ahmad, Sunan Abi Dawud, Shahih Ibn Khuzaimah, dan Al-Mustadrak yang diriwayatkan dari Ummu Salamah r.a. disebutkan, “Rasulullah saw melakukan jeda pada setiap bacaan *bismillahirrahmânirrahîm, alhamdulillâhi rabbil 'âlamîn, arrahmânirrahîm, mâliki yau middîn*”.

Abdul Hayy al-Farmawiy (2002), dalam buku “Tafsir Surah *al-Fatihah*”, memberikan gambaran bagaimana membaca surat *al-Fatihah* ayat per ayat, yaitu: “Berhentilah sejenak dalam membaca surat *al-Fatihah* pada setiap ayatnya, agar anda mampu menghadirkan makna bacaannya, berusaha memahaminya, dan menanti jawaban Allah dari apa yang telah anda ucapkan itu, seolah-olah anda mendengar-Nya. Tujuannya supaya anda merasakan kenikmatan dekat dengan-Nya, sebagaimana yang terungkap dalam hadits shahih”. Misalnya, ketika anda membaca “*Alhamdulillâhi rabbil 'âlamîn*”, maka hadirkanlah maknanya bahwa segala sanjungan yang baik secara haq, adalah milik Allah Ta'ala sebagai suatu keniscayaan maupun kenyataan. Dia adalah Rabb, Pencipta alam semesta, dan Pengatur urusan seluruh makhluk. Tunggu sebentar, seolah-olah anda mendengar Allah mengatakan “Hamba-Ku telah memuji-Ku”.

Dengan demikian, di dalam maupun setelah sesi terapi, individu diminta untuk membaca ayat-ayat *al-Fatihah* dengan cara-cara yang dikemukakan oleh al-Farmawiy (2002). Yaitu, berhenti sejenak pada setiap ayatnya, menghayati makna bacaannya (pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional yang digali saat sesi terapi), dan menanti jawaban Allah dari apa yang telah diucapkannya itu (sebagaimana yang dikemukakan dalam hadits), seolah-olah individu mendengar-Nya. Lembar kerja *Tadabbur Al-Fatihah*

dari Purwoko (2012) dapat digunakan dalam proses ini.

Berdasarkan hasil penelitian, kesan subjek saat membaca *al-Fatihah* sebagaimana prosedur di atas adalah merasa seolah-olah sedang “berdialog langsung” dengan Allah, di antaranya: “Seperti kita sedang ngobrol langsung dengan Tuhan” (Purwoko, 2012). Kesan seperti ini memang bisa didapatkan bilamana ayat yang dibacanya mendapatkan “jawaban langsung” dari Sang Pencipta. Inilah yang menjadi salah satu keunikan ART.

TUGAS PERILAKU DAN CONTOH KASUS

Tugas Perilaku Dalam Art

Proses ini merupakan bagian dari ART yang merefleksikan *al-Fatihah* dalam mengubah perilaku disfungsi individu melalui tugas perilaku. Pada dasarnya, tugas perilaku dalam ART merupakan kelanjutan dari rencana perilaku yang terungkap saat proses restrukturisasi kognitif berlangsung, melalui pertanyaan semisal “Apa yang masih dapat anda lakukan untuk bersyukur pada-Nya? Apa yang dapat anda lakukan untuk mewujudkannya? Perilaku apa yang ingin anda ubah agar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasulullah?” Setelah rencana perilaku terungkap, maka individu berupaya menerapkan rencana perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari di luar sesi terapi. Lembar kerja *Activity Chart* dari Beck (1995) dapat digunakan dalam proses ini.

Contoh Kasus Penggunaan ART

Berikut ini adalah contoh kasus penggunaan ART berdasarkan pengalaman dan pemikiran penulis saat menangani klien.

Terapis: Bila melihat ayat 7, dapatkah kamu temukan pikiran yang mengakibatkan emosi negatif

ini menimpa kamu?
 Klien : Nilai akhir pelajaran matematika dan bahasa Inggris saya selalu di bawah angka 8, saya anak yang gagal, belum dapat membahagiakan orangtua.
 Terapis : Apa efeknya bila kamu mengubah pikiran dengan melihat ayat 2? Apa yang masih dapat kamu syukuri dalam situasi ini?
 Klien : Nilai akhir pelajaran lain di atas angka 8 dan saya masih dapat berprestasi di bidang lain, misalnya saya pernah juara pertama karya tulis remaja, juara pertama olahraga lompat jauh sekabupaten.
 Terapis : Apakah pikiran alternatif tersebut membuat perasaan kamu lebih nyaman bila diterapkan?
 Klien : Ya, ternyata saya tidak sepenuhnya anak yang gagal.
 Terapis : Bila melihat ayat 5, apa permintaan kamu pada Allah dalam situasi ini?
 Klien : Semoga di tahun ajaran baru nanti nilai pelajaran matematika dan bahasa Inggris saya dapat mendapat angka 8.
 Terapis : Bila melihat ayat 5 lagi, apa yang dapat kamu lakukan untuk mewujudkannya?
 Klien : Saya akan ikut salah satu bimbingan belajar ternama di kota saya dan mulai daftar besok.
 Terapis : Baiklah, saat ini saya akan mengajarkan kamu bagaimana menghayati ayat-ayat al-Fatihah, terutama di ayat 2 dan 5. Nanti, setelah sesi ini berakhir, saya harapkan kamu tetap menghayati ayat-ayat al-Fatihah minimal sekali sehari, dan kamu lakukan pendaftaran bimbingan belajar esok hari. Bagaimana?

Klien : Baiklah, akan saya coba.

KEUNIKAN ART

ART memiliki berbagai keunikan. *Pertama*, bacaan surat al-Fatihah relatif pendek dan hampir setiap muslim mengetahui arti/tafsir sederhananya. *Kedua*, surat al-Fatihah dapat dihayati kapan saja. *Ketiga*, surat al-Fatihah merupakan induk dari al-Qur'an yang kandungannya dapat ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan pikiran dan keyakinan disfungsi individu, kandungan surat al-Fatihah antara lain berserah diri, meminta kekuatan, mensyukuri nikmat, mencari hikmah di balik kejadian, dan mengevaluasi diri atas bencana yang menimpanya. *Keempat*, surat al-Fatihah paling sedikit dibaca 17 kali dalam shalat wajib, sehingga diharapkan memudahkan individu dalam melakukan tugas rumah di luar sesi terapi. Adapun keunikan ART dibandingkan intervensi sejenis (CBT, REBT) adalah:

1. Memperbanyak diskusi untuk menentukan sejumlah pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional dalam kandungan ayat-ayat *al-Fatihah*, yang kemudian ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan pikiran dan keyakinan disfungsi lainnya.
2. Mampu memengaruhi perasaan secara langsung, tanpa melalui proses kognitif (pemaknaan) terlebih dahulu.
3. Tugas *rumahnya* adalah membaca ayat-ayat *al-Fatihah*, yaitu berhenti sejenak pada setiap ayatnya, menghayati makna bacaannya (pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional yang digali saat sesi terapi), dan menanti jawaban Allah dari apa yang telah diucapkannya itu, seolah-olah individu mendengar-Nya.
4. Individu dapat mendapatkan pengalaman spiritual, seperti merasa seolah-olah sedang "berdialog

langsung” dengan Sang Pencipta.

PENUTUP

ART merupakan jenis intervensi psikologis yang baru dikembangkan. Meskipun berbagi karakteristik dengan CBT, ART memiliki konsepsi bahwasanya manusia adalah ciptaan Tuhan yang memberikan petunjuk, keringanan, perlindungan, dukungan, dan keberlangsungan hidupnya. ART juga memiliki tata cara yang berbeda dengan CBT, dengan melibatkan ayat-ayat Tuhan (surat al-Fatihah) dalam mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku disfungsional individu. Harapan penulis, ART dapat diterapkan, dilakukan penelitiannya, serta dipertimbangkan sebagai intervensi tunggal ataupun intervensi tambahan bagi klien (khususnya muslim) yang mengalami gangguan psikologis.

Daftar Pustaka

- Al-Farmawiy, A. H. (2002). *Tafsir Surah Al-Fatihah*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana.
- Al-Lahim, K.A.K. (2006). *Panduan Tadabbur dan Meraih Sukses dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Fitrah Rabbani.
- Ancok, D & Suroso, F.N. (2008) *Psikologi Islami* Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Arifin, B. (1976). *Samudera Al-Fatihah*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (2003) *Introduction to Psychology*. Belmont, USA: Wadsworth.
- Badri, M.B. (1996). Counseling and Psychotherapy from Islamic Perspective. *Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization*. 1(2),159-191.
- Bahreisy, S. & Bahreisy, S. (1993). *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier (jilid I)*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy : Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (eighth edition)*. New York: Thomson Brooks/Cole.
- Deacon, B.J., Fawzy, T.I., Lickel, J.J., & Wolitzky-Taylor, Kate B. (2011). Cognitive Defusion Versus Cognitive Restructuring in the Treatment of Negative Self-Referential Thoughts : An Investigation of Process and Outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy : An International Quarterly*. 25 (3), 218-232.
- Elkadi, A. (1985). Health and Healing In The Qur'an. *American Journal of Islamic Social Sciences*. 2 (2), 291-296.
- Hamdan, A. (2008). Cognitive Restructuring : An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*. 3, 99-116.
- Leahy, R.L. (2004). *Contemporary Cognitive Therapy : Theory, Research, and Practice*. The Guilford Press.
- Majidi S.A. (2004). Recitation Effect of Holy Quran on Anxiety of Patients Before Undergoing Coronary Artery Angiography. *Journal Of Guilan University Of Medical Sciences*. 13 (49), 61-67.
- Najati, M.U. (2010). *Psikologi Qurani*.

Jakarta: Nuansa Cendikia.

- Padesky, C.A. (1993). Socratic Questioning : Changing Minds or Guiding Discovery. *The European Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, 1-6*.
- Purwoko, S.B. (2012). *Psikologi Islami: Teori dan Penelitian (edisi kedua)*. Bandung: Saktiyono WordPress.
- Purwoko, S. B. (2012). Pengaruh Restrukturisasi Kognitif melalui al-Fatihah terhadap Penurunan Derajat Stres pada Penderita Demam Rematik dengan Gejala Korea. *Tesis*, tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Rana, S.A & North, Adrian C. (2007). The Effect of Rhythmic Quranic Recitation on Depression. *Journal of Behavioural Sciences. 17 (1-2), 37-53*.
- Rasyidi, A., Sitanggal, K. Anshori U., Aly, Hery N & Abubakar, Bahrin. (1992). *Terjemah Tafsir Al-Maragi (jilid 1)*. Semarang: CV Toha Putra.
- Razali SM, Hasanah CI, Aminah K & Subramaniam M. (1998). Religious-Sociocultural Psychotherapy in Patients With Anxiety and Depression. *Aust NZ J Psychiatry. 32 (6), 867-72*.
- Richards, P.S. & Bergin, A.E. (2006). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy (2nd edition)*. Washington DC: American Psychological Association.
- Rosenberg, R. S & Kosslyn, S.M. (2011). *Abnormal Psychology*. Belmont, USA: Wadsworth Publishers.
- Scott, J., Williams, J.M.G., & Beck, A. T. (1989). *Cognitive Therapy in Clinical Practice : An Illustrative Casebook*. New York: Routledge.
- Shihab, M.Q. (2004). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an (volume 1)*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Waller, R., Trepka, C., Collerton, D., & Hawkins, J. (2010). Addressing Spirituality in CBT. *The Cognitive Behaviour Therapist. 3, 95-106*.
- York, C.M. (2011). The Effects of Ruqya on A Non-Muslim : A Multiple Case Study Exploration. *Dissertation*. Palo Alto California.: Institute of Transpersonal Psychology.

Internet

<http://www.alquran-digital.com>, diakses 6 Desember 2011

<http://oxforddictionaries.com/definition/english/reflection?q=reflection>, diakses 8 Maret 2013

<http://dictionary.reference.com/browse/reflection>, diakses 8 Maret 2013

<http://www.thefreedictionary.com/reflection>, diakses 8 Maret 2013

<http://quran.com/38>, diakses 8 Maret 2013

<http://corpus.quran.com/translation.jsp?chapter=38&verse=29>, diakses 8 Maret 2013