
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 Fatihah 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 individu 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 dikuasanya 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,