

# Pengembangan *Al Fatihah Reflection Therapy* (Art) Terhadap Resiliensi Penyandang Disabilitas

Singgih Arif Widodo<sup>1\*</sup>, Juwita Triana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Teknologi Informasi/Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Purworejo

<sup>3</sup>Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Muhammadiyah Purworejo

\*Email: singgih@umpwr.ac.id

---

## Abstrak

### Keywords:

*Al Fatihah Reflection Therapy;*  
*Resiliensi;Disabilitas*

*Hasil akhir dari penelitian ini, yakni dapat menghasilkan satu pengembangan model Al Fatihah Reflection Therapy (ART) yang dapat meningkatkan Resiliensi Penyandang Disabilitas. Harapannya, model ini dapat dijadikan rujukan sebagai upaya peningkatan resiliensi penyandang disabilitas. Di sisi lain, model pengembangan ini merupakan sarana peningkatan kepedulian sosial terhadap keberadaan para penyandang disabilitas. Kondisi yang resilien menjadikan para penyandang disabilitas mudah memaksimalkan potensinya, mampu berkontribusi secara mandiri di lingkungan sosialnya, dan tangguh dalam menghadapi tantangan. Alfatihah Reflection Therapy (Terapi Refleksi Alfatihah) adalah psikoterapi teistik rancangan Purwoko (2013) yang merupakan pengembangan dari Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Beck. Bedanya, ART menekankan dimensi vertikal (teistik) berbasis ayat AlFatihah sebagai refleksi guna mengubah pikiran-perasaan-perilaku maladaptif melalui restrukturisasi kognitif, pemaknaan ayat, dan tugas perilaku. Rancangan penelitian ini dimulai dengan tahap identifying irrational belief or Thoughts (identifikasi beragam pikiran maladaptif atau negatif dari penyandang disabilitas). Tahapan ini untuk mengetahui beragam masalah, kendala, konflik, dan keyakinan pada diri yang negatif ataupun respon yang muncul ketika dirinya menjadi difable atau disable. Asesmen kualitatif menggunakan observasi partisipan, wawancara mendalam, sedangkan asesmen kuantitatif menggunakan skala resiliensi yang diadaptasi dari Connor Davidson Resilience Scale (CDRISC 25) (Connor & Davidson, 2003). Dari tahapan tersebut, kemudian dilakukan psikoedukasi mengenai model terapi ini. Selanjutnya, para penyandang disabilitas mempraktikkan beragam acuan yang ada dalam model ini. Pada akhir prosesnya, dilakukan test, evaluation, and revision desain model Al Fatihah Reflection Therapy (ART) yang berpengaruh pada resiliensi penyandang disabilitas.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Jumlah penyandang disabilitas di dunia mencapai 15% penduduk dunia (WHO, 2011). 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). Jumlah penyandang disabilitas di Indonesia sebesar 6.008.661 orang. Presentase terbesar penyandang disabilitas

di Indonesia adalah penyandang disabilitas ganda yaitu 42,71% (Eko, dkk., 2018). 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 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. Hart dkk (2014) mengungkapkan beragam temuan kasus anak penyandang disabilitas di beberapa negara bahwa para anak dengan gangguan neurologis di Inggris, Amerika, Kanada lebih rentan masuk penjara sebab kesulitan mengungkapkan kebutuhan diri. Anak dan remaja penyandang disabilitas di Swedia lebih sering mendapatkan pengalaman traumatis, kekerasan seksual dibandingkan dengan anak normal lain.

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. Penyesuain yang mampu membuat individu mampu kembali hidup normal atau menjadi lebih baik tersebut dikatakan sebagai resiliensi (Azzahra, 2017).

Menurut Chen & George (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. Reivich. K dan Shatte. A (Arivianti dan Pradoko, 2014)

menjelaskan resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan.

Kebutuhan akan peningkatan resiliensi pada disabilitas merupakan suatu keniscayaan. Upaya penanganannya menjadi sesuatu yang utama mengingat jumlah disabilitas semakin meningkat. Jika penyandang disabilitas belum memiliki kemampuan resiliensi yang baik maka akan berpengaruh pada kualitas hidupnya dan dapat mengakibatkan pada kondisi negative seperti depresi. Beragam model penanganan kognitif dan perilaku telah dilakukan. Hanya saja upaya tersebut belum mengimplikasikan nilai – nilai keagamaan yang dianut oleh warga Indonesia sebab Negara Republik Indonesia adalah negara yang berasaskan agama. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model terapi kognitif perilaku religius dengan berlandaskan refleksi terhadap Al Fatihah. Model terapi ini diharapkan mampu diaplikasikan oleh para subjek. Selain itu, dengan adanya pengembangan model ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup sehingga meningkat harapan hidup pada penyandang disabilitas.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang mengembangkan model terapi refleksi Al Fatihah yang dalam penelitian ini dikembangkan dengan disesuaikan pada subjek uji coba yakni para penyandang disabilitas yang berada di wilayah Purworejo. Pada penelitian pendahuluan, data dikumpulkan dengan metode angket. Angket yang dimaksud ialah skala resiliensi yang terdiri dari 44 aitem. Proses pengembangan, dilakukan dengan terapi yang terdiri dari psikoedukasi, pengamalan, diskusi, dan evaluasi

Subjek uji coba yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari para penyandang disabilitas fisik, beragama Islam, dengan rentang usia antara 20 - 40 tahun (usia

produktif), tinggal di wilayah Purworejo. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua pendekatan, yakni kualitatif dan kuantitatif. Pada analisis kualitatif, dilakukan wawancara, observasi, diskusi dengan subjek ujicoba sedangkan evaluasi dilakukan dengan penilaian oleh para ahli (*expert*) sehingga diharapkan menghasilkan analisis kualitatif yang lebih valid. Sedangkan secara kuantitatif, menggunakan skala resiliensi yang diadaptasi dari *Connor Davidson Resilience Scale*

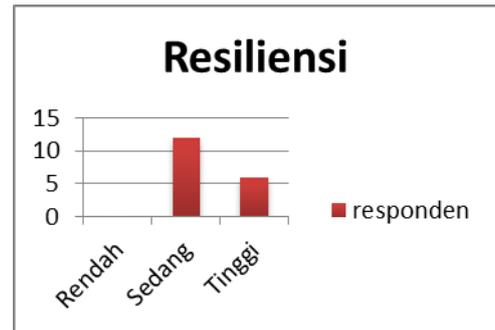
Skala Resiliensi CDRISC ini terdiri dari 47 item dengan menggunakan jawaban skala Likert dari 0 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai dengan kondisi nyata). Jumlah skor total tertinggi merupakan orang yang masuk ke dalam kelompok tingkat resiliensi tinggi dan jumlah skor terendah merupakan orang dengan tingkat resiliensi yang rendah. Jadi, peneliti tidak menyusun sendiri skala tersebut melainkan melakukan adaptasi dengan skala tersebut.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian diawali dengan melakukan survei mengenai penyandang disabilitas di Purworejo. Data tersebut diperoleh melalui informasi dari salah satu ketua komunitas penyandang disabilitas di Kabupaten Purworejo. Tahap selanjutnya ialah verifikasi data yang dilakukan dengan wawancara.

#### 3.1. Hasil Kuantitatif

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 1.** 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, untuk tahap selanjutnya, subjek-subjek yang masuk pada kategori sedang dilakukan wawancara terhadap subjek-subjek tersebut.

#### 3.2. Resiliensi Sedang

Subjek yang termasuk dalam kategori resiliensi sedang nantinya akan menjadi subjek ujicoba intervensi dalam penelitian ini yaitu diberikan Al-Fatihah Reflectin Terapy. Sebelum tahap intervensi, 12 subjek tersebut diwawacara sebagai bentuk proses klarifikasi data kuantitatif. Wawancara dilakukan pada subjek yang bersangkutan atau significant other. Wawancara dilakukan untuk mengetahui kondisi resiliensi saat ini. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi pada subjek yang bersangkutan saat wawancara berlangsung.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada beberapa subjek diperoleh hasil bahwa beberapa subjek belum memiliki resiliensi yang baik. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan beberapa subjek yaitu IB, DN, AZ, SP yang terkadang merasa kecewa dan sedih atas kondisi yang dialaminya. Selain itu, subjek juga khawatir akan masa depan yang tidak pasti dengan kondisinya itu. Sementara itu, beberapa subjek lain, masih muncul ketakutan jika bepergian

sendiri dan berada di tempat-tempat umum.

Maka, berdasarkan hasil wawancara, ditentukan sebanyak 8 subjek yang diuji cobakan dengan intervensi ART. Terapi tersebut dilakukan oleh seorang ahli (expert) dalam bidang yang relevan. Peneliti menyusun modul yang akan menjadi panduan bagi fasilitator terapi dalam melaksanakan intervensi. Modul tersebut disusun dengan mengacu pada konsep Al Fatihah Reflection Therapy dari Purwoko (2011). Modul berisi penjelasan-penjelasan teknis pelaksanaan terapi yang dibagi menjadi beberapa sesi. Terapi direncanakan akan dilakukan selama dua hari yang disertai dengan simulasi, praktik dan pemberian tugas rumah bagi subjek. Jangka waktu yang direncanakan untuk melakukan terapi tersebut adalah 2 minggu yang terbagi menjadi 2 kali pertemuan.

Setelah uji coba, subjek akan diberikan kembali skala resiliensi yang telah dimodifikasi untuk melihat kondisi resiliensi setelah diberikannya intervensi berupa Al Fatihah Reflection Therapy. Skala akan diberikan dalam jangka waktu 2 minggu setelah diberikannya terapi.

#### 4. KESIMPULAN

Kondisi fisik yang tidak sempurna pada seorang dapat menyebabkan individu tersebut merasakan berbagai perasaan negatif. Hal tersebut akan mengakibatkan kesejahteraan psikologisnya tidak terpenuhi sehingga tidak mencapai kualitas hidup. Oleh karenanya, kemampuan resiliensi sangat penting bagi para penyandang disabilitas. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi penyandang disabilitas melalui pendekatan spiritual, yaitu Al Fatihah Reflection Therapy. Penelitian terdiri dari tahap penelitian pendahuluan melalui survey dan angket; tahap verifikasi melalui wawancara, observasi dan validasi modul; tahap

intervensi dengan melakukan uji coba pada subjek; tahap evaluasi melalui analisis hasil intervensi dan post test sehingga akan diperoleh kesimpulan mengenai efektivitas Al Fatihah Reflection Therapy dalam peningkatan resiliensi.

#### REFERENSI

- [1] Ariviyanti, N, dan Pradoto, W. Faktor – Faktor Yang Meningkatkan Resiliensi Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana Rob Di Kelurahan Tanjung Emas Semarang. *Jurnal Teknik PWK*. 2014; 4 (3):993-1002
- [2] Azzahra, F. Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. 2017; 5 (1)
- [3] Dewanto, W., dan Retnowati, S. Intervensi Kebersyukuran dan kesejahteraan Penyandang Disabilitas fisik. *E-Journal GAMA JPP*. 2015; 1 (1):33 – 47
- [4] Hart, A., Heaver, B., Brunberg, E., Sanberg, A., Macpherson, H., Coombe, S., Kourkotas, E. *International Journal of Child, Youth and Family Studies, University of Brighton, United Kingdom*. 2014; 5(3): 394 – 422
- [5] Purwoko, S.B. Terapi Refleksi Al Fatihah (*Al Fatihah Reflection Therapy*). *Jurnal Psikologika*. 2013; 18 (2): 129 – 141
- [6] Azzahro, M. (2018) Resiliensi Pada Pengusaha Penyandang Disabilitas. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- [1] World Health Organisation. World report on disability. 2011. [cited 2019 Jan 18]. Available from: [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/report/en/](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report/en/)