

THE EFFECT OF AL-FATIHAH REFLECTION THERAPY (ART) TO IMPROVE STUDENTS' POSITIVE THINKING THROUGH GROUP GUIDANCE AT SMA NEGERI 5 PEKANBARU

Okta Nila Yanda¹⁾, Tri Umari²⁾, Zulfan Saam³⁾

Email: nilla.yanda@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com, Triumari2@yahoo.com

Phone Number : 085355910788

*Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau*

Abstract: The aimed of this study was to determine the differences in positive thinking before and after applying Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) and to know the effect of Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) to improve students' positive thinking. The study was conducted at SMA Negeri 5 Pekanbaru on 8 subjects with a purposive sampling technique. The research design was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. The data collection used is a positive thinking questionnaire adapted from Albrecht (1994). The results showed that there were differences in the way students thought before and after being given Al-Fatihah reflection therapy (ART) with a significance value of $0.012 < 0.05$. In addition, based on the Spearman rank test seen that there is a significant effect between Al-Fatihah reflection therapy (ART) on positive thinking of students with a significance value of $0.039 < 0.05$. The effect of ART reflection on students' positive thinking was 52.27% while 47.73% was influenced by other factors that came from within and from the student's environment. From the results obtained, it is recommended that educational institutions should continue to carry out activities that can improve the IMTAQ process such as relaxation, dzikir or religious teaching / learning to encourage the development of more positive thoughts, perceptions, insights and attitudes.

Key Words: Al-Fatihah Reflection Therapy (ART), Group Guidance, Positive Thinking

PENGARUH *AL-FATIHAH REFLECTION THERAPY* (ART) UNTUK MENINGKATKAN BERPIKIR POSITIF SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMA NEGERI 5 PEKANBARU

Okta Nila Yanda¹⁾, Tri Umari²⁾, Zulfan Saam³⁾

Email: nilla.yanda@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com, Triumari2@yahoo.com

No. HP : 085355910788

Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan berpikir positif sebelum dan sesudah diterapkan *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan berpikir positif siswa. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Pekanbaru terhadap 8 subjek dengan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian adalah pre-eksperimen dengan model *one group pre-test post-test*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket berpikir positif yang diadaptasi dari Albrecht (1994). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan cara berpikir siswa sebelum dan sesudah diberikan *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) dengan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$. Selain itu, berdasarkan uji rank spearman diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) terhadap berpikir positif siswa dengan nilai signifikansi $0,039 < 0,05$. Pengaruh *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) terhadap berpikir positif siswa adalah 52,27% sedangkan 47,73% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut. Dari hasil yang didapatkan maka direkomendasikan kepada institusi pendidikan hendaknya dapat terus melaksanakan kegiatan yang mampu meningkatkan pada proses IMTAQ seperti relaksasi, dzikir ataupun pengajian/pembelajaran agama untuk mendorong pengembangan pikiran, persepsi, wawasan dan sikap siswa yang lebih positif.

Kata Kunci: *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART), Berpikir Positif, Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Manusia seringkali berpikir negatif terhadap dirinya, orang lain, maupun permasalahan yang sedang di hadapinya. Hal inilah yang membuat dirinya merasa tertekan, cemas, takut dan tidak nyaman dalam hidupnya. Sebagaimana dikemukakan oleh Greenberg dan Christine A. Padesky (2004: 49) bahwa pemikiran menentukan suasana hati, mempengaruhi perilaku, serta mempengaruhi respon biologis individu. Padahal, manusia dapat hidup lebih baik jika mereka mengembangkan kemampuan berpikir positif. Dengan berpikir positif, manusia akan lebih merasa tenang, nyaman, serta optimis dalam hidupnya.

Kemampuan berpikir positif juga sangat bermanfaat bagi siswa guna mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun di masyarakat. Dengan berpikir positif maka akan membentuk kepribadian yang baik, menambah kreativitas, menciptakan hubungan yang sehat antar individu, serta meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Siswa akan memiliki integritas pribadi dan sikap optimis sehingga terhindar dari kecemasan, rendah diri, serta sikap pesimis. Seseorang yang berpikir positif akan tercermin pada perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan kemampuan berpikir positif adalah melalui bimbingan kelompok. Hal tersebut cukup beralasan karena salah satu tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk pengembangan pribadi. Hal ini berarti pengembangan aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berpikir positif merupakan aspek kognitif yang terdapat pada diri individu sehingga sangat relevan untuk ditingkatkan melalui bimbingan kelompok. Selain itu, alasan lain yang mendasarinya adalah dilihat dari tujuan khusus bimbingan kelompok.

Teknik bimbingan kelompok bermacam-macam, dalam penelitian terbaru menunjukkan bahwa turunya kemampuan berpikir positif diakibatkan adanya gangguan psikologis yang dapat ditinjau dari aspek religiusitas (Mustamir dkk dalam Julianto 2015). Dalam Al-Quran terdapat banyak kandungan nilai, kandungan dalam Al-Quran dapat diharapkan menjadi motivasi dan penyemangat bagi pikiran kita yang sedang putus asa. Kandungan Al-Quran dapat direpresentasikan dalam surat Al-Fatihah. Surat Al-Fatihah adalah ayat yang paling populer dan paling dihafal dikalangan umat muslim. Bahkan membaca Al-Fatihah menjadi syarat sahnya sholat bagi kaum muslimin. Hal ini menunjukkan betapa tingginya kedudukan surat Al-Fatihah, setiap hari kita membacanya dalam sholat wajib sebanyak 17 kali, bila digabung dalam sholat sunnat 34 kali, sehingga setahun Al-Fatihah terbaca sebanyak 12.240 kali. Dalam sepuluh tahun bisa terbaca 122.400 kali. Dan kita pasti sudah melampaui angka tersebut, mustahil jika tidak memberikan efek positif dalam kehidupan. (Abdul Aziz, 2017).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Julianto dkk (2017) diketahui bahwa membaca Al-Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Purwoko (2013) *Al-Fatihah Reflection Therapy* (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. Sehingga *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) dapat diterapkan, dilakukan penelitiannya, serta dipertimbangkan sebagai intervensi tunggal ataupun intervensi tambahan bagi klien (khususnya muslim) yang mengalami gangguan psikologis penelitian yang mengkaji secara khusus tentang terapi Al-Fatihah dalam meningkatkan kemampuan berpikir

positif memang belum ada, namun sejumlah penelitian dan teori diatas mendukung asumsi bahwa Al-Fatihah mampu merefleksikan pikiran positif.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di kelas XI MIPA sebanyak 212 orang melalui *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) melihat hasil yakni 50,2 % siswa mengalami masalah dengan persentase masalah emosi : 13,6 %, masalah perilaku : 10,8 %, masalah pertemanan sebaya : 10,8 % dan hiperaktivitas 10,3 %. Dan melihat catatan kasus dari guru pembimbing di SMA Negeri 5 Pekanbaru banyak siswa yang mengalami masalah tersebut. Hal ini tampak dari banyak siswa yang berpikir negatif dalam belajar sehingga siswa suka menghakimi diri sendiri dengan pikiran-pikiran negatif dan siswa mudah meyakini pada hal negatif serta melihat segala sesuatu dari sisi negatif.

Kemampuan berpikir positif tidak berkembang karena seringkali manusia mengalami distorsi kognitif ketika berhubungan dengan diri sendiri, orang atau situasi. Untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif maka seseorang harus mampu mengenali dan merubah distorsi kognitif yang dialami. Jadi, berpikir positif bukanlah termasuk bakat alami yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan suatu kemampuan yang dapat dilatih dan ditingkatkan agar dapat berkembang secara optimal.

Dengan *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) sasaran siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 5 Pekanbaru melalui Bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan potensi diri siswa berupa kemampuan berpikir positif. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hal tersebut dengan judul “**Pengaruh Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) Untuk Meningkatkan Berpikir Positif Siswa Melalui Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 5 Pekanbaru**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Pekanbaru yang berlokasi di Jl. Bawal No. 43, Kel. Wonorejo, Kec. Marpoyan Damai, Wonorejo, Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian dimulai pada bulan Januari 2019 sampai dengan selesai. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling* dari 162 orang populasi. Dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan data menggunakan teknik dokumentasi dan angket. Data diperoleh dari instrumen berpikir positif yang disebar oleh peneliti dan di isi oleh responden. Data di analisis secara deskriptif dan statistik menggunakan uji *wilcoxon* dan *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Berpikir Positif Sebelum dan Sesudah diterapkan Teknik Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) melalui Bimbingan Kelompok

Untuk mengetahui gambaran berpikir positif sebelum dan sesudah diterapkan teknik *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel ini:

Tabel 1.1. Gambaran Berpikir Positif Sebelum dan Sesudah diterapkan teknik Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) melalui Bimbingan Kelompok

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Rendah	32-75	8	100	1	12,5
2	Sedang	76-118	-	-	6	75
3	Tinggi	119-160	-	-	1	12,5

Sumber: Olahan Data SPSS 24,0.

Berdasarkan tabel 1.2 dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan teknik *Al-fatihah Reflection Therapy* (ART) terdapat perubahan di kategori sedang dan tinggi. Proses dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan cara berpikir positif siswa dapat dilihat melalui nilai-nilai terapeutik, nilai terapeutik adalah nilai yang berdasarkan kemampuan ataupun kekampuan Pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok beradaptasi terhadap cara berpikir positif yang mana nilai ini berdasarkan nilai yang terkandung dalam surat An-Nahl ayat 125 dan restrukturisasi kognitif *Al-fatihah Reflection Therapy* (ART) yakni mengganti pikiran dan keyakinan disfungsiional mengenai diri, orang lain, dan dunia dengan pikiran dan keyakinan yang lebih fungsiional dari kandungan ayat-ayat Al-Fatihah. yaitu sebagai berikut:

1. Mengevaluasi pikiran disfungsiional

Mengevaluasi pikiran disfungsiional dapat dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan standar untuk mengidentifikasi pikiran dan kenyataan disfungsiional individu melalui lembar ART, berikut ini beberapa pertanyaan yang diberikan oleh pemimpin kelompok.

Tabel 1.2. Mengevaluasi pikiran disfungsiional

No.	Mengevaluasi pikiran Disfungsiional
1.	Berapa banyak kita membaca Al-fatihah setiap hari? Pernahkah kita merasa bosan membacanya?
2.	Apa efeknya bila kita sering membaca Bismillah? Jadi setiap yang kita lakukan harus ada dasar nama Allah?
3	Dengan melihat lembar ART ayat ke 2 ini, apa manfaat kita memuji Allah?
4	coba kalian liat lembar ART dan peta konsep yang dibuat, kira kira apa yang harus kalian lakukan untuk mewujudkan hal tersebut?
5	coba ungkapkan rasa berserah diri seperti apa itu yang sesuai dengan lembar ART ini?

Sumber: Olahan Data, 2019

2. Pembacaan Ayat-Ayat Al-Fatihah

Membaca surat Al-fatihah dengan volume suara yang mampu didengar oleh pembacanya/ orang lain dan dilakukan secara bersama-sama pada setiap kali pertemuan,. Dengan cara memephrhatikan panjang pendek dan berhenti sejenak

dalam membaca Al-Fatihah pada setiap ayatnya, saat diluar pertemuan pemimpin kelompok selalu mengingatkan anggota kelompok untuk membaca Al-Fatihah dan merenungi makna dan hikmah membaca Al-fatihah baik dalam shalat maupun tidak.

3. Tugas prilaku

Tugas prilaku diberikan agar anggota kelompok dapat berkomitmen merubah prilaku diluar dari sesi terapi, dengan tugas yang berebda-beda di setiap sesi pertemuan bimbingan kelompok. Pada sesi 1 pemimpin kelompok memberikan tugas “membuat daftar keseharian mulai dari bangun hingga tidur”, pada pertemuan kedua anggota kelompok diminta “membuat daftar mengapa kita melakukan kegiatan..... dan supaya.....” yang diisi sesuai dengan kegiatan kehariannya.

4. Penyampainya mengajarkan ilmu (bil hikmah)

Pembrian ilmu dilakukan melalui penyampaian informasi baik dari pemimpin kelompok maupun dari pengalaman anggota kelompok. Seperti Pemimpin kelompok menjelaskan Al-Fatihah adalah surah istimewa contoh nya adalah Pemimpin kelompok menayakan kepada anggota kelompok: *“ada tidak anak-anak ibu yang punya kisahnya sendiri dengan surah Al-fatihah sebelum ibu ceritakan sebuah kisah yang menunjukan Al-fatihah sebagai kesembuhan dan membuat kita berpikir cepat?”* anggota kelompok: *ada buk, kebetulan ini saya alami ketika masih MTS, waktu itu saya belajar tentang ayat-ayat ruqiyah. Malamnya saya sakit perut buk saya mencret 4 kali bolak baik WC, saat mau tidur ingat pelajaran tadi pagi saya ambil air putih saya bacakan air tadi dengan membacakan Al-Fatihah, An-Naas, Al- falaq dan Al-Ikhlas. Dan saat minum saya elus-elus perut dan Alhamdulillah buk, besok paginya saya sembuh.”*

5. Memeberikan contoh-contoh teladan (al mauidhoh)

Contoh teladan dilakukan berupa eksperimen air dengan cara memasukan air ke dalam dua wadah, yang satu air biasa dan satu lagi air berwarna dengan bertanya apakah air yang keruh ini dapat berubah kembali menjadi putih? Dilakukan pada pertemuan ke 3. Pada pemutaran ke 4 pemimpin kelompok meperlihatkan video motivasi orang-orang yang tidak kenal lelah berusaha.

6. Debat/diskusi/ memberi tau dengan cara yang baik (mujaadalah).

Sesi debat dilakukan pada pertemuan terakhir yakni anggota kelompok diminta berdiskusi dan meyimpulkan perkara apa yang harusnya kita ubah dan perasaan apa yang didapat setelah melangkahkan kehidupan dengan Al-Fatihah.

Perbedaan Berpikir Positif Sebelum dan Sesudah diterapkan teknik *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) melalui Bimbingan Kelompok

Untuk mengetahui perbedaan berpikir positif siswa dengan pemberian *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART), maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 24 pada tabel 1.3

Tabel 1.3 Hasil Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Sumber: Olahan Data SPSS 24.0

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $(0,012) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikannya *Al-fatihah reflection therapy* (ART).

Pengaruh Teknik *Al-Fatihah Reflection Therapy* (ART) melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Berpikir Positif Siswa

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Al-fatihah reflection therapy* (ART) terhadap berpikir positif siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *rank spearman* dengan SPSS versi 24 tabel 1.4

Tabel 1.4 Hasil Uji *rank spearman*

Correlations				
			Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1,000	,732*
		Sig. (2-tailed)	.	,039
		N	8	8
	Posttest	Correlation Coefficient	,732*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,039	.
		N	8	8

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Olahan Data SPSS 24.0

Berdasarkan *uji rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi $(0,039) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Al-fatihah reflection therapy* (ART) terhadap berpikir positif siswa.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,723. Selanjutnya untuk mengetahui koefisien derminan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,723)^2 \times 100\% \\ &= 0,522 \times 100\% \\ &= 52,27\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh *Al-fatihah reflection therapy* (ART) terhadap berpikir positif siswa adalah 52,27% sedangkan 47,73% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang berpikir positif siswa di SMA Negeri 5 Pekanbaru mengalami perubahan yang cukup berpengaruh terhadap berpikir positif, meskipun penelitian yang berkaitan dengan penggunaan *Al-fatihah reflection therapy* (ART) belum banyak dilakukan oleh peneliti lain. Namun dari hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 5 Pekanbaru menyatakan bahwa *Al-fatihah reflection therapy* (ART) cukup efektif untuk meningkatkan berpikir positif siswa di SMAN 5 Pekanbaru.

Dikatakan cukup efektif karena terjadi perubahan yang cukup berarti yaitu berpikir positif siswa dari kategori rendah menjadi kategori sedang dan tinggi, walaupun terdapat satu subjek yang tetap pada kategori rendah setelah diberikan *Al-fatihah reflection therapy* (ART).

Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *Al-fatihah reflection therapy* (ART) dapat dilihat dari analisis individu, dimana setiap individu mengalami perubahan sikap, setelah diberikannya *Al-fatihah reflection therapy* (ART), subjek yang awalnya banyak kurang mensyukuri keadaan dirinya umumnya memiliki pandangan positif terhadap dirinya, subjek umumnya sering berpandangan negatif terhadap dirinya mulai dapat mengendalikan pikirannya untuk diarahkan pada hal-hal yang lebih positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang ditemukan oleh Mudzkiyyahm Nashori, dan Sulistyarini (2014) bahwa api zikir Al-Fatihah dapat meningkatkan kesejahteraan aspek kepuasan hidup dan afek yang positif dengan nilai signifikansi 0,033 ($p < 0,05$). Penelitian ini menjelaskan lebih lanjut, subjek menjadi lebih bermakna hidupnya, menjadi mengerti akan tujuan hidup, akan mengisi kehidupan dengan hal-hal yang positif, menjadi mengerti bagaimana menyelesaikan masalah tidak dengan kekerasan, serta dapat berfikir lebih positif. Secara emosi, subjek menjadi lebih tenang, dapat mengontrol emosi, merasa diperhatikan Allah, merasa lebih dekat dengan Allah, merasa ingin meningkatkan spiritual, serta keinginan untuk menjalankan shalat menjadi lebih tinggi. Secara aplikasi, subjek juga menjadi lebih ringan dalam menjalankan shalat lima waktu.

Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Dahlan (2010) bahwa ketenangan, optimisme, dan kebahagiaan akan tercapai apabila individu mampu membaca dan menghayati secara berulang ayat-ayat surat al-Fatihah secara terus menerus. Serupa dengan yang dijelaskan oleh Rakhmat (2008), bahwa ayat-ayat al-Qur'an dapat menjadi media terapi bagi seseorang. Hal ini sebagaimana difirmankan

Allah ‘Azza Wa jalla dalam al-Qur’an surat Yunus ayat 57 yang artinya “*Wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari Tuhanmu Al-Qur’an yang mengandung pengajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*” Pengaruh *Al-fatihah reflection therapy (ART)* terhadap berpikir positif pada *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini juga bernilai signifikan.

Hal ini dikarenakan sebelum diberikannya *Al-fatihah reflection therapy (ART)* banyak terdapat siswa yang memiliki skor berpikir positif pada kategori rendah. Berdasarkan hasil observasi peneliti selama memberikan perlakuan, memang terlihat beberapa orang subjek cenderung kurang yakin dan optimis dalam menyampaikan kesuksesannya di masa depan. Subjek juga ada yang ragu dalam melafalkan ayat-ayat dalam surah Al-Fatihah pada awal-awal perlakuan. Namun, terjadi peningkatan pada beberapa subjek selama perlakuan, hal ini terlihat dari lancarnya pelafalan dan keyakinan diri subjek dalam mengaplikasikan surah Al-Fatihah. Menurut pengakuan salah satu subjek, dengan seringnya membaca surah Al-Fatihah mampu meningkatkan keinginan subjek untuk menjaga lisan dan perbuatannya dalam beramal positif, misalnya bertutur kata sopan dan menjalin hubungan sosial yang lebih baik.

Menurut Ubaedy (2008: 27) ciri-ciri umum orang yang berpikir positif antara lain: merasa bahagia dengan dirinya, memiliki kesimpulan positif terhadap dirinya, memiliki kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, mampu membina hubungan yang harmonis dengan kenyataan.

Secara teori, Al-Fatihah dapat berpengaruh terhadap kondisi seseorang, seperti membawa seseorang kedalam kondisi tenang. Sebagaimana yang dikatakan Saleh (dalam Mudzkiyyah dkk, 2014) bahwa tenang yang didapatkan dari proses yang dilakukan dapat menekan kerja system syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis. Sikap pasif yang dilakukan dengan tunduk dan kepasrahan saat berzikir semakin memberikan respon relaksasi yang berlipat. Sikap pasrah inilah kemudian menimbulkan sikap penerimaan sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolerir dengan sikap ini (Purwanto, 2006).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berpikir positif siswa sebelum diberikan *Al-fatihah refrection theraphy (ART)* yaitu siswa merasa kurang bersyukur, sulit menerima kenyataan yang ada, sedangkan sesudah diberikannya *Al-fatihah refrection theraphy (ART)* pada umumnya siswa sudah meraskan syukur, sudah mampu menerima kenyataan yang dihadapi.
2. Terdapat perbedaan cara berpikir siswa sebelum dan sesudah diberikan *Al-fatihah refrection theraphy (ART)*, sebelum di berikan *Al-fatihah refrection theraphy (ART)* cara berpikir positif berada pada kategori rendah setelah di berikan *Al-fatihah*

refection therapy (ART) siswa lebih berpikir positif yang sebagian besar pada kategori sedang.

3. *Al-fatihah refection therapy (ART)* berpengaruh positif terhadap cara berpikir positif siswa

Rekomendasi

1. Kepada pihak sekolah hendaknya dapat terus melaksanakan kegiatan yang mampu meningkatkan pada proses IMTAQ seperti relaksasi, dzikir ataupun pengajian/pembelajaran agama untuk mendorong pengembangan pikiran, persepsi, wawasan dan sikap siswa yang lebih positif.
2. Kepada siswa hendaknya menjalankan kegiatan keagamaan, refleksi, ataupun kerohanian lainnya untuk meningkatkan kedekatan diri terhadap Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat meningkatkan pemikiran dan sifat yang positif.
3. Bagi guru bimbingan konseling dan Program studi Bimbingan Konseling Universitas Riau hendaknya bekerja sama untuk dapat membantu guru di sekolah untuk meningkatkan kemampuan guru dalam menerapkan kegiatan bimbingan konseling Islam di sekolah
4. Bagi peneliti selanjutnya agar fokus melakukan penelitian di instansi pendidikan dengan variabel yang berbeda seperti konsep diri, *well-being*, *self control*, dan lain-lain karena masih minimnya penelitian dengan subjek remaja pada penerapan *Al-fatihah refection therapy (ART)*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz. 2017. *Energi Al-Fatihah*. Markaz Al-Quran. Jakarta.
- Albrecht K. 1994. *Daya Pikir: Metode Peningkatan Potensi Berpikir*. Dahara Prize. Semarang.
- Dahlan S. 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sample dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehata Edisi 3*. Selemba Medika. Jakarta.
- Greenberg, D dan Padesky, C.A. 2004. *Manajemen Pikiran*. Alih bahasa oleh Yosep Bambang Margono. Penerbit Kaifa. Bandung.

- Julianto dan Subandi. 2015. Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi* . 42 (1).
- Julianto, Ma'ruf, Uswah dan Hasanah . 2017. Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. 13 (2).
- Mudzkiyyah, Nashori dan Silistyarini. 2014. Terapi Zikir Al-Fatihah untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pecandu Narkoba dalam Masa Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi UII*. 1 (1).
- Purwoko. 2013. Terapi Reflesi Al-Fatihah (Al-Fatihah Refelection Therapy). *Psikologika*. 18 (2).
- Purwanto Ngalim. 2006. *Psikologi pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Rakhmat Jalaludin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Ubaedy. 2008. *Kedahsyatan Berpikir Positif*. PT. VISI Gagas Komunika. Jakarta.