**“AL-FATIHAH SOLUSI MENINGKATKAN RESILIENSI PADA MASYARAKAT INDONESIA YANG TERKENA PHK”**

*“AL-FATIHAH SOLUTION INCREASING RESILIENCE IN INDONESIAN COMMUNITIES THAT HAVE BEEN PHONEED”*

**ABSTRAK**: PHK adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja dan perusahaan. Beberapa dampak dari para pekerja dengan adanya pemutusan kerja adalah keterpurukan, trauma, dan stres. Peningkatan kemampuan resiliensi dengan perspektif Al Fatihah merupakan salah satu sarana yang berperan penting dalam menurunkan dampak dari adanya pemutusan hubungan kerja. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang sesuai dengan fokus penelitian dengan menggambungkan teori dan hasil-hasil penelitian untuk di evaluasi dan kemudian disimpulkan oleh penulis. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan baru dalam memahami cara meningkatkan resiliensi pada korban PHK dengan perspektif Al Fatihah. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara mendalam mengenai peran resiliensi dan intervensi Islam agar dapat memberikan solusi praktis bagi permasalahan para pekerja yang mengalami stres akibat pemutusan hubungan kerja

**Kata Kunci**: Resiliensi, Covid-19, Al Fatihah

*ABSTRACT: Termination of employment relationship due to a certain thing that results in the termination of the rights and obligations between the worker and the company. Some of the impacts of workers with layoffs are adversity, trauma, and stress. The ability of resilience with the perspective of Al Fatihah is one of the tools that play an important role in increasing the impact of termination of employment. The data that will be collected in this study is data that is in accordance with the research focus by combining theory and results for evaluation and final learning by the author. It is hoped that this research can help provide new knowledge in understanding how to increase resilience in layoff victims with the perspective of Al Fatihah. Further research is needed to examine in depth the role of resilience and Islamic intervention in order to provide practical solutions to the problems of workers experiencing stress due to termination of employment.*

***Keywords****: Resilience, Covid-19, Al Fatihah*

**PENDAHULUAN**

Masyarakat merupakan kesatuan atau kelompok yang mempunyai hubungan serta beberapa kesamaan seperti sikap, tradisi, perasaan dan budaya yang membentuk suatu keteraturan dalam waktu yang cukup lama dalam suatu wilayah (Akhmaddhian & Fathanudien, (2015). Saat ini dunia dengan berbagai etnis masyarakat dilanda oleh kejadian luar biasa berupa pandemi Covid 19 yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang menginfeksi individu. Pemerintah Indonesia menyatakan kasus positif Covid-19 sudah mencapai 1,885,942 kasus, dengan kasus kematian sebesar 52,373 dan 1,728,914 jiwa dinyatakan sembuh (Kompas, 2021). Adanya kasus positif Covid-19 yang kian hari kian bertambah dengan jumlah yang sangat besar, pemerintah Indonesia menerapkan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Meskipun kebijakan tersebut menunjukan adanya manfaat positif kepada masyarakat akan terhindarnya penambahan kasus posif Covid, hal tersebut berdampak pada kemunduran kinerja masyarakat dalam sektor ekonomi yang pada akhirnya berujung pada jatuhnya perokonimian pada skala nasional (Hadiwardoyo, 2020).

Masyarakat kecil yang bekerja di sektor-sektor perusahaan diguncang dengan merosotnya perokonomian akibat kehilangan pekerjaan (PHK) atas dasar perusahaan yang tidak mampu untuk membayar gaji karyawan setiap bulannya. Kementrian ketenaga kerjaaan melaporkan, hingga 12 Mei 2020 jumlah tenaga kerja yang dirumahkan maupun terkena pemutusan kerja sebesar 1.722.958 orang (Guild, 2020). Dampak kejadian tersebut menimbulkan keresahan ditengah-tengah masyarakat yang berdampak pada segi psikologis masyarakat seperti ketakutan, depresi, marah dan sedih akibat kehilangan anggota keluarga. Menurut studi yang dilakukan oleh Suryahadi, dkk (2020) yang memprediksikan tingkat kemiskinan rata-rata Indonesia akan meningkat diakhir tahun 2020, sehingga peningkatan tersebut akan menyebabkan sekitar 8 juta penduduk akan mengalami kemiskinan baru akibat wabah ini. Data estimasi ini didapatkan berdasarkan data Susenas bulan Maret dan September 2019.

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami masyarakat membutuhkan suatu faktor protektif yang dapat menjaga kesejahteraan masyarakat, seperti resiliensi Covid 19. Pada situasi-situasi tertentu saat kesulitan atau penderitaan tidak dapat dihindari, masyarakat yang memiliki resiliensi Covid 19 dapat mengatasi permasalahannya terhadap dampak Covid 19 yang menyerang mental akibat stres terhadap PHK perusahaan yang dilakukan. Keberadaan resiliensi Covid 19 akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, dan ketidak berdayaan menjadi keleluasan. Masyarakat yang memiliki masalah tersebut, ada yang tahan terhadap problem Covid 19 dan ada juga yang tidak kuat dalam menyelesaikannya. Masyarakat yang tidak kuat dalam menghadapi tekanan stress akibat PHK maka akan menyebabkan ketakutan, depresi, marah, bunuh diri yang diakibatkan rasa sedih sedih akibat kehilangan anggota keluarga. Dikutip dari sebuah berita, seorang buruh pabrik di Tangerang nekat bunuh diri lantaran diduga stres akibat masalah ekonomi. Buruh tersebut merupakan korban PHK akibat pandemi corona. Tempat ia bekerja melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) lantaran terbatasnya bahan baku dan terhentinya rantai perdagangan sehingga tak mampu lagi membayar upah karyawan (Joniansyah, 2020). Hal tersebut merupakan suatu agresivitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda (Fergus, dkk 2005).

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami masyarakat yang terkena PHK membutuhkan suatu wadah alternantif protektif yang dapat meningkatkan resiliensinya sebagai daya tahan dalam menghadapi segala tantangan hidup. Dalam dunia psikologi, menurut Ancok dan Nashori (2008), para ilmuwan psikologi saat ini merasakan adanya kelemahan mendasar dari teori- teori psikologi modern sehingga perlu mengajukan satu alternatif psikologi. Alternatif tersebut adalah psikologi islami termasuk didalamnya memuat resiliensi yang secara umum sudah dibahas dalam teori-teori moderen psikologi. Psikologi islami merupakan suatu aliran psikologi yang dibangun berdasarkan konsep-konsep dasar yang ada dalam sumber-sumber ajaran islami. Psikologi islam dengan landasan Al-Qur’an mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah resiliensi. Salah satu bacaan surah dalam Al-Qur’an yang bisa menjadi sarana psikoterapi Islam untuk meningkatkan resiliensi terhadap masyarakat yang terkena PHK pada masa pandemi yaitu dengan terapi membaca surah Al-fatihah.

Surat Al-Fatihah adalah surat yang mengandung do’a paling lengkap dan makna dalam Al-Fatihah sudah mencakup seluruh Al-Qur’an secara garis besar, sehingga surat Al-Fatihah dijuliki dengan nama Ummul Qur’an (Dahlan, 2010). Bukhari Bahreisy & Bahreisy (Purworko, 2013) berkata bahwa Al-fatihah dinamakan ummul Qur’an (Induk dalam Al-Qur’an karena ia mengandung semua isi Al-Qur’an.Ummul Kitab (induk dari semua kitab Allah) yang telah diturunkan kepada nabi-nabinya, seakan-akan isi dari semua apa yang di wahyukan Allah kepada nabi-nabi disimpulkan dalam Al-Fatihah.

Diantara ulama yang berpendapat bahwa surat Al-Fatihah dapat digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis adalah Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (Purworko, 2013) di bukunya yang bernama “Madarijus salikin” dan M. Quraish Shihab dibukunya “Tafsir Al-Misbah”. Menurut Al-Jauziyah (Purworko, 2013), surat Al-fatihah mengandung penawar buat kalbu. Cacat-cacat atau penyakit yang menimpah Qalbu berpokok pada dua perkara, yaitu rusaknya ilmu dan rusaknya tujuan. Adapun menurut Shihab (Purworko, 2013), surat Al-fatihah itu dapat mencukupi manusia dalam mengatasi segala keresahan, melindungi dari segala keburukan, dan menjadi bahtera dalam menghadapi segala kesulitan.

Sebagai contoh seseorang yang membacakan akan memperoleh dampak, baik kepada individu yang membacanya ataupun kepada yang dido’akan dengan wasilah bacaan Al Qur’an. Alunan suara dan tempo yang ditawarkan pada waktu membaca Al-Qur’an diyakini mampu menghilangkan gangguan jiwa serta mempunyai kekuatan guna menjaga kesehatan jiwa. Selain itu dengan membaca Al-fatihah seseorang mampu mengetahui makna yang ada di dalam ayat-ayat tertentu, sesuai atas apa yang dibutuhkan.

Berdasarkan hasil penelitian (Widodo & Triana, 2020) diperoleh bahwa metode Al Fatihah Reflection Therapy cukup memberikan efek yang sangat positif untuk meningkatkan resiliensi bagi subjek kelompok disabilitas. Sejalan dengan temuan di atas penelitian (Julianto dkk. 2018, Wahidah, 2018) menunjukkan hasil yang sama bahwa resiliensi dengan perspektif Al-quran mampu meningkatkan resiliensi secara signifikan. Al-Qur’an memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan termasuk bagi masyarakat dalam mengatasi problem Covid 19. Sebagaimana firman Allah SWT (Q.S Toha: 2) yang artinya kami tidak menurunkan Al-Qur’an ini kepadamu agar kamu menjadi susah. Maksudnya adalah bahwa umat manusia yang mau mengikuti petunjuk Al-Qur’an ini, akan dijamin oleh Allah bahwa kehidupan mereka akan bahagia dan sejahtera di dunia dan di akhirat.

**Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, dirumuskan permasalahan penelitian: Bagaimana cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan membaca Al Fatihah

**Tujuan penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai: untuk mengetahui cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan membaca Al Fatihah

**Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat memberi ilmu pengetahuan kepada masyarakat terkait dengan cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan membaca Al Fatihah

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau studi literatur. Adapun penelitian ini dilaksanakan dengan cara mengkaji berbagai teori melalui kepustakaan dari buku, jurnal ilmiah, e-book, internet serta bermacam fakta yang ditemukan. Hasil dari berbagai kajian literatur ini digunakan untuk menjelaskan psikoterapi islam yang digunakan dalam mengatasi stress, kesedihan, dan rasa cemas pada masyarakat sebagai korban PHK. Adapun langkah-langkah adalah sebagai berikut Penelusuran dilakukan dengan bantuan Dimensions. Dimensions adalah tempat pencarian database elektronik terhadap jurnal, peneliti membatasi penelusuran jurnal ilmiah dalam kurun waktu 2012-2021. Analisa pada riset kali ini, peneliti melakukan penyeleksian, evaluasi, dan pemaknaan terhadap semua hasil riset yang sesuai dan erat dengan resiliensi secara isinya. Berdasarkan tinjauan 89 jurnal peneliti memperoleh 3 naskah riset yang sesuai untuk diteliti serta membuatnya menjadi 3 teknik psikoterapi yang paling sering digunakan dalam meningkatkan resiliensi dalam perspektif psikologi Islam. Peneliti juga membuat ringkasan hasil riset yang meliputi identitas peneliti, tahun naskah terbit dan hasil penelitian. Selanjutnya, peneliti menarik benang merah mengenai teknik psikoterapi yang sering digunakan untuk meningkatkan resiliensi berdasarkan pandangan Islam.

**PEMBAHASAN**

**Konsep Resiliensi**

Resiliensi dalam konsep islam menururt Adz-Dzakiey (Wahidah, 2018) adalah bersikap sabar, yaitu kekuatan hati dan jiwa dalam menerima problematika kehidupan yang berat dan menyakitkan, serta yang dapat membahayakan keselamatan diri lahir batin. Indicator berikutnya adalah berisikap optimis dan pantang menyerah, yaitu hadirnya keyakinan yang kuat bahwa sebagaimanapun sulitnya ujian, halangan, dan cobaan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya upaya Bersama Allah SWT. Indikator selanjutnya adalah berjiwa besar, yaitu datangnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri, lalu hadir juga kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada.

Nashori (Nashori & Saputro, 2021) mengemukakan bahwa resiliensi dalam islam biasa di sebut sebagai al-shamhah (kelapangdadaan). Kelapangdadaan merupakan sebuah kondisi psiko-spiritual yang ditandai oleh kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali.

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang dapat merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, dan bahkan merubah kondisi yang menyesatkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Indriani, 2018). Menurut Hadianti dkk., (2017) Resiliensi merupakan kemampuan, proses, dan hasil adaptasi seseorang dalam menghadapi perubahan, tekanan atau kekecewaan yang dialami oleh dirinya dengan cara yang lebih positif.

Disisi lain resiliensi digambarkan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Lebih lanjut, secara umum resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, antara lain: adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress ataupun bangkit dari trauma yang dialami (Hendriani, 2018).

Bobey (Tarmidi, 2012) mengatakan bahwa orang-orang yang disebut sebagai individu yang resilien, adalah mereka yang dapat bangkit, berdiri diatas penderitaan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya. Kapasitas Resiliensi ini ada pada setiap orang. Artinya kita semua lahir dengan kemampuan untuk dapat bertahan dari penderitaan, kekecewaan, atau tantangan. Resiliensi dapat terlihat dengan jelas apabila seseorang berada pada tantangan atau masalah. Semakin seseorang berhadapan dengan banyak tantangan dan hambatan, maka akan semakin terlihat apakah ia telah berhasil mengembangkan karakteristik Resiliensi dalam dirinya atau tidak.

**Membaca Alfatihah**

Surat Al-Fatihah adalah surat yang mengandung do’a paling lengkap dan makna dalam Al-Fatihah sudah mencakup seluruh Al-Qur’an secara garis besar, sehingga surat Al-Fatihah dijuliki dengan nama Ummul Qur’an (Dahlan, 2010). Bukhari Bahreisy & Bahreisy (Purworko, 2013) berkata bahwa Al-fatihah dinamakan ummul Qur’an (Induk dalam Al-Qur’an karena ia mengandung semua isi Al-Qur’an.Ummul Kitab (induk dari semua kitab Allah) yang telah diturunkan kepada nabi-nabinya, seakan-akan isi dari semua apa yang di wahyukan Allah kepada nabi-nabi disimpulkan dalam Al-Fatihah.

Diantara ulama yang berpendapat bahwa surat Al-Fatihah dapat digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis adalah Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (Purworko, 2013) di bukunya yang bernama “Madarijus salikin” dan M. Quraish Shihab dibukunya “Tafsir Al-Misbah”. Menurut Al-Jauziyah (Purworko, 2013), surat Al-fatihah mengandung penawar buat kalbu. Cacat-cacat atau penyakit yang menimpah Qalbu berpokok pada dua perkara, yaitu rusaknya ilmu dan rusaknya tujuan. Adapun menurut Shihab (Purworko, 2013), surat Al-fatihah itu dapat mencukupi manusia dalam mengatasi segala keresahan, melindungi dari segala keburukan, dan menjadi bahtera dalam menghadapi segala kesulitan

Berdasarkan hasil penelitian (Widodo & Triana, 2020) diperoleh bahwa metode Al Fatihah *Reflection Therapy* cukup memberikan efek yang sangat positif untuk meningkatkan resiliensi bagi subjek kelompok disabilitas. Sejalan dengan temuan di atas penelitian (Julianto dkk. 2018, Wahidah, 2018) menunjukkan hasil yang sama bahwa resiliensi dengan perspektif Al-quran mampu meningkatkan resiliensi secara signifikan. Al-Qur’an memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan termasuk bagi masyarakat dalam mengatasi problem Covid 19. Sebagaimana firman Allah SWT (Q.S Toha: 2) yang artinya kami tidak menurunkan Al-Qur’an ini kepadamu agar kamu menjadi susah. Maksudnya adalah bahwa umat manusia yang mau mengikuti petunjuk Al-Qur’an ini, akan dijamin oleh Allah bahwa kehidupan mereka akan bahagia dan sejahtera di dunia dan di akhirat.

Secara umum untuk meningkatkan resiliensi pada masyarakat yang terkena PHK dengan psiko terapi islam adalah; pertama tahapan permulaan (al-bidayah) yang disebut dengan takhalli, yaitu mengosongkan diri dari segala sifat-sifat yang kotor yang menutup cahaya ruhani. Pada tahapan ini fitrah manusia merasa rindu kepada Khaliknya. Dengan menghilangkan tabir (al-hijab) yang menghalangi interaksi dan komunikasinya. Maksiat, dosa dan penyakit spiritual ruhani seperti riya, sombong, marah, dusta, thama‟, putus asa dan sebagainya merupakan nuktah-nuktah hitam yang menghalangi perolehan kebahagiaan dan kesejahteraan; tahapan kedua ini harus ditopang oleh tujuan pendidikan melalui proses batin (riyadhat al-nafs), yaitu; musyarathah, menetapkan syarat atau kontrak spiritual agar dapat melaksanakan tugas dengan baik dan menjauhi larangan yang berfungsi sebagai kontrol dan memotivasi diri untuk memperoleh nilai lebih dalam berprestasi; muraqabah, yaitu mawas diri dan penuh waspada dengan segenap kekuatan spiritual, agar selalu dekat kepada Allah.

Ketiga, adalah tahapan merasakan (al-mudziqat) yang disebut dengan tajalli, yaitu munculnya kesadaran rabbani. Pada tahapan ini seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah Khalik-nya dan menjauhi larangan-Nya, namun merasakan kelezatan, kedekatan, kerinduan bahkan bersamaan (ma‟iyyah) dengan-Nya. Tahapan ini didahului oleh al-fana`(kesadaran akan ketiadaan materi pada diri) dan al-baqa` (kesadaran akan keberadaan dunia spiritual), dalam istilah Maslow, memperoleh pengalaman puncak (*peak experience*), Mujib (Wahidah, 2018).

Perilahal penggunaan metode psikoterapi Al-Fatihah secara rinci dapat dilakukan langka-langka sebagai berikut; pertama memfasilitasi konseli mengingat kembali peristiwa, suasana yg dirasakan luar biasa, menyenangkan, tenang, yang masih membekas (*Peak Experiences*); kedua membaca Al-Fatihah; ketiga memfasiltasi konseli mengingat kembali peristiwa, yang dirasakan luar biasa, menyedihkan, menyakitkan yang masih membekas hingga sekarang (*Deep Experiences*); keempat membaca Al-Fatihah; kelima.menghayati makna setiap ayat dalam Surat Al-Fatihah; keenam menemukan hubungan antara makna setiap ayat dalam Al- Fatihah dengan pengalaman nomor 1 & 3; ketujuh memfasilitasi konseli menemukan hikmah dari peristiwa-peristiwa tersebut, (Purworko, 2013)

**KESIMPULAN**

Surat Al-Fatihah adalah ayat yang paling populer dan paling dihafal dikalangan umat muslim. Menjadikan Al-Fatihah sebagai psikoterapi Islam dalam rana menanggulagi resiko kehidupan yang menantang merupakan satu kemulian dalam rangka mengembangkan metode Islami menjadi populer dikalangan masyarakat. PHK menjadi salah satu isu yang tren di tengah masyarakat yang dihantui dengan maraknya kasus Covid-19. Banyak masyarakat indonesia yang merasa cemas, stres, sedih akibat kehilangan pekerjaan. Perihal isu tersebut kami peneliti menghadirkan metode membaca Al-Fatihah sebagai psikoterapi yang mampu meningkatkan resiliensi sebagai efek protektif untuk menghadapi tekanan kehidupan seperti halnya PHK yang marak terjadi dikalangan masyarakat.

**SARAN**

Diharapkan kepada masyarakat muslim agar kedepan selalu mendahulukan metode-psikoterapi Islami dalam menanggulangi berbagai resiko kehidupan yang muncul terutama PHK yang mayoritas dirasakan diseluruh kalangan masyarakat indonesia, karena pada dasarnya psikoterapi Islami merupakan sumber rujukan yang berpedoman pada Al-Qur’an dan Hadist nabi SAW.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ancok, D & Nashori, F. (2008). Psikologi islami: Solusi islam atas problem-problem psikologi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Akhmaddhian, S., & Fathanudien, A. (2015). Partisipasi masyarakat dalam mewujudkan kuningan sebagai kabupaten konservasi (studi di kabupaten kuningan). *Jurnal Unifikasi*, 2 (1)

Dahlan, Z. (2010). Qur’an karim dan terjemahan artinya: terjemahan. Jogjakara: Uii press

Fergus, S. & Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26:399-419

Guild, James. (2020). The economic consequences of coronavirus in indonesia. The Diplomat. Dilihat pada 6 Maret 2020. https://thediplomat.com

Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 223–229. https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14278

Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian ekonomi nasional akibat pandemi covid-19. Baskara: *Journal of Business & Entrepeneurship*, 83-92

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologi: Sebuah pengantar*. Pernadamedia Group.

Indriani, M. (2018). *Resiliensi remaja korban perceraian orang tua*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Joniansyah. (2020, Mei, 1). Diduga stres, buruh pabrik di tangerang akhiri hidup. Retrieved from tempo.co: https://metro.tempo.co/read/1337572/did uga-stres-buruh-pabrik-di-tangerangakhiri-hidup/full&view=ok

Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). 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), 162. https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299

Kompas. (2021, Juni, 10). Data covid-19 di indonesia. <https://www.kompas.com/covid-19>.

Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.

Purwoko, S., B. (2013). Terapi refleksi al-fatihah. *Psikologik*a, 18(2), 129-141.

Tarmidi, T. (2012). Gambaran resiliensi siswa SMA yang beresiko putus sekolah di masyarakat pesisir. *Predicara*, *1*(2).

Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, *2*(1), 105. https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73

Widodo, S.A, Triana, J. (2020). Al fatihah reflection therapy (ART) sebagai upaya peningkatan resiliensi penyandang disabilitas, *PSYCHO IDEA*, 1.