

Pemulihan Trauma pada Anak Korban Bencana dalam Perspektif Islam (Studi Kasus Bencana Gunung Sinabung di Desa Guru Kinayan, Kecamatan Payung, Kabupaten Karo, Sumatera Utara)

Faisal Habibi Lubis

1. Alumni prodi Aqidah dan Filsafat Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara Medan, Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia, 23701, email: faislahabilubis@uinsu.ac.id

Info Artikel

Histori:

Submit : 21 Juli '21
Revisi : 27 Juli '21
Diterima : 01 Ags '21

Kata Kunci:

*Trauma Healing,
Children, Islamic
Perspective*

Abstrak

The problem that is currently happening in Indonesia is the occurrence of various disasters, ranging from landslides, floods, earthquakes, tsunamis to the eruption of Mount Merapi with a fairly high potential. The Mount Sinabung disaster, which is currently on alert status, does not yet have a comprehensive management system for the protection and handling of children in particular. Children are a group of people who are vulnerable to trauma or psychological disorders requiring problem solving, events that are experienced by a person and are not able to be anticipated can cause psychological disturbances for that person. This change in social phenomena requires a study and trauma recovery to restore belief in religion. Religion becomes a choice and a reference to overcome the conflicts that occur within him. Researchers feel it is important to create a disaster trauma recovery method based on an Islamic perspective as a form and response to the social conditions of the victims to be able to reduce trauma as a result of the disaster. Thus the question arises, namely what steps are taken in trauma recovery in children based on an Islamic perspective. This paper explores the concept of Islam as a religion that contains high spiritual values capable of solving human psychological problems in facing trials and overcoming difficulties in life.

PENDAHULUAN

Negara Indonesia berada di garis khatulistiwa pada posisi silang antara dua benua dan dua samudera, berada dalam wilayah yang memiliki geografis, geologis, hidrologis, dan demografis yang rawan terhadap terjadinya bencana dengan frekuensi yang cukup tinggi. Indonesia yang dihimpit oleh 3 (tiga) lempengan tektonik raksasa tentu mengalami proses deformasi yang demikian kuat dan dimanifestasikan dalam bentuk pelepasan energi gempa, letusan

gunung api maupun gerakan-gerakan vertikal permukaan bumi (Perpusna, 2012:58). Kondisi bumi yang rentan terhadap berbagai bencana ini tidak dapat dihindari, namun dapat diminimalisir dari dampak buruk yang akan ditimbulkannya. Indonesia saat ini memiliki 127 gunung aktif terbanyak di dunia dan baru 69 di antaranya yang dipantau oleh Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) termasuk erupsi gunung sinabung. Keberadaan gunung berapi membawa dampak positif bagi kesuburan tanah, cocok dalam bidang pertanian yang dimanfaatkan penduduk sebagai sumber mata pencaharian dan tempat pemukiman. Namun di balik itu terdapat bahaya yang dapat mengancam keselamatan jiwa, kerusakan alam dan kehancuran lingkungan apabila terjadi bencana erosi dan gunung meletus.

Gunung sinabung yang berbentuk strato, secara administratif terletak di Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara dan secara geografis terletak pada posisi 3° 10' LU, 98° 23,5' BT memiliki ketinggian 2.460 meter berstatus aktif di atas permukaan laut. Sinabung meletus pertama kali pada tanggal 29 Agustus 2010. Letusan kedua tanggal 3 September 2010 dengan dua kali letusan. Tanggal 7 September 2010 gunung sinabung menyemburkan debu vulkanik hingga 5000 meter di udara serta tanggal 18 September 2013 lebih dari empat kali letusan yang melepaskan awan panas dan debu vulkanik sampai ke kawasan Sibolangit dan Berastagi, bahkan ke Medan. Sejak 24 November 2013 status letusan gunung sinabung naik ke level tertinggi sehingga 21 desa dan dua dusun diungsikan ke kota Berstagi. Status awan terus bertahan hingga memasuki tahun 2014 dengan rentetan gempa, letusan, dan luncuran awan panas yang terus-menerus sehingga lebih dari 20.000 orang mengungsi ke Kota Medan dan Kabupaten Langkat. Akibat kondisi gunung sinabung masih cukup tinggi, potensi erupsi disertai awan panas masih berlangsung dengan jumlah intensitas tertentu. Dari Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) merekomendasikan warga untuk tetap mengungsi dan sampai sekarang ini warga tidak menempati rumah mereka lagi (BNPB, 2020). Pada bulan Januari 2021 juga diwarnai dengan beragam kejadian bencana alam, seperti banjir, longsor, gempa serta erupsi gunung api. Meski potensi bencana di Indonesia cukup besar, namun belum memiliki sistem penanganan yang komprehensif terhadap aspek perlindungan dan penanganan anak-anak secara

khusus. Cukup menjadi bahan intropeksi diri dalam penataan manajemen bencana.

Berkaitan tentang bumi yang bergerak dan sering menimbulkan bencana merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah swt dalam Alquran, Allah memberikan isyarat dan petunjuk untuk menakut-nakuti hamba-Nya dan mencegah mereka dari perbuatan yang dilarang dan ingat terhadap kewajiban yang merupakan hak Allah Azza wa Jalla. Allah Swt berfirman pad QS. Fushilat [41]:53 berikut:

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ.

Artinya: "Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segala wilayah bumi dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa Alquran itu adalah benar. Tiadakah cukup bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu?"

Abu Syaikh al-Ashbahani dari Mujahid meriwayatkan tentang tafsir ayat ini: Beliau mengatakan bahwa halilintar, banjir, hujan batu, angin topan, tanah longsor, gunung meletus dan gempa terjadi dari atas kalian atau dari bawah kaki kalian. Oleh itu yang terjadi pada masa-masa ini di beberapa tempat termasuk salah satu kekuasaan yang bertujuan untuk menakut-nakuti para hamba-Nya. Semua yang terjadi di alam ini berupa bencana dan peristiwa lain yang menimbulkan bahaya dan penderitaan adalah akibat dari perbuatan syirik dan maksiat.

Menurut pendekatan psikologi agama, sebenarnya derita batin yang dialami korban bencana terkait dengan tingkat keberagamaan. Bagi mereka yang memiliki keyakinan yang mendalam terhadap ajaran agama, saat menderita sakit sering mendekati diri kepada Tuhan, terlebih lagi bila mengalami keguncangan jiwa akan lebih mudah dan cepat menguasai gejalanya. Dalam Alqur'an dengan jelas dinyatakan bahwa Allah yang menyembuhkan penyakit. Allah Swt berfirman dalam QS. Ash-Shu'ara [26]: 80.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya: "Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku".

Agama menjadi pilihan dan rujukan untuk mengatasi konflik yang terjadi dalam dirinya. Di kala musibah menimbulkan rasa kehilangan dari apa yang dimilikinya selama ini, hatinya akan dibimbing oleh nilai-nilai yang terkandung

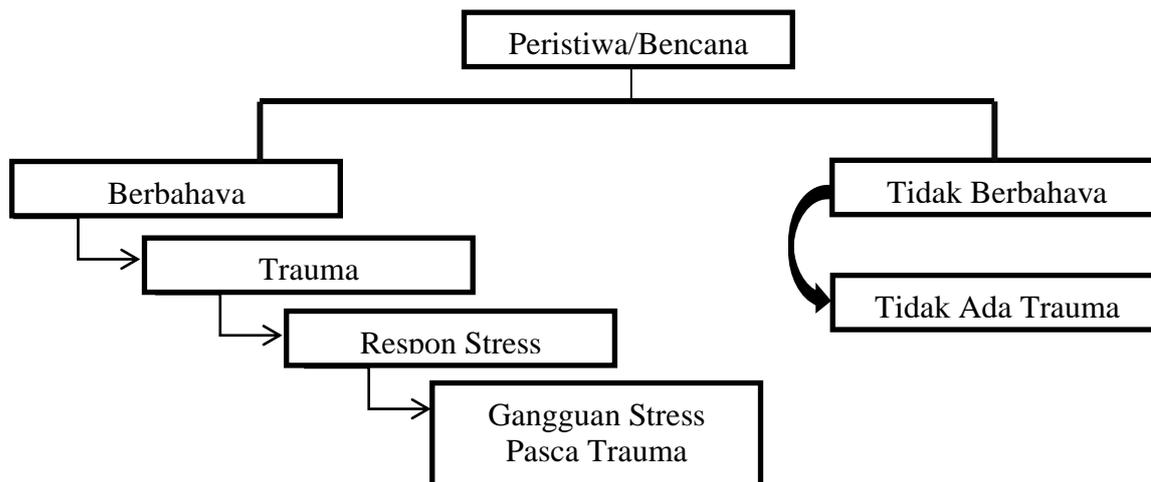
dalam ajaran agamanya. Nilai-nilai ajaran agama dapat membantu menentramkan guncangan batin (Suprayetno, 2009:204-206). Dengan kembali kepada tuntunan agama, korban berusaha menyadarkan dirinya, bahwa musibah merupakan resiko yang harus dihadapi dalam menjalani kehidupan, lebih dari itu akan menjadi sadar bahwa manusia bukan pemilik mutlak dari segala yang menjadi miliknya. Semua miliknya hanyalah titipan yang sewaktu-waktu dapat diambil seiring berjalannya waktu, sudut pandang masyarakat mengenai kedatangan bencana mengalami perubahan bukan hanya sebagai takdir yang diberikan Tuhan melainkan bencana bisa dikarenakan atas kelalaian manusia, bisa juga karena adanya reaksi alamiah dari alam itu sendiri. Realitas masalah ini akan dipecahkan dengan menggunakan pendekatan baru yakni berdasarkan Perspektif Islam yang digunakan untuk mengobati trauma yang menimpa anak-anak melalui Shalat, Tahfiz Al-quran, Seni Islami, Zikir/Tahlil dan Doa.

LANDASAN TEORITIS

A. Pengertian Trauma

Trauma merupakan suatu kejadian fisik atau emosional serius yang menyebabkan kerusakan substansial terhadap psikologis seseorang dalam rentang waktu yang relatif lama (Weaver, 2003:56). Trauma mempengaruhi ingatan seseorang sehingga orang yang mengalami trauma selalu teringat kejadian yang dia alami. Trauma muncul sebagai akibat dari saling keterkaitan antara ingatan sosial dan ingatan pribadi tentang peristiwa yang mengguncang eksistensi kejiwaan. Menurut Salim, trauma adalah menghadapi atau merasakan sebuah kejadian atau serangkaian kejadian yang berbahaya, baik bagi fisik maupun psikologi seseorang yang membuatnya tidak lagi merasa aman, menjadikan merasa tidak berdaya dalam menghadapi bahaya. Disamping itu, trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa yang menyedihkan, menakutkan, mencemaskan membuat batin tertekan (Kinchin, 2007:235).

Tabel 1: Mekanisme Trauma



Berdasarkan gambar di atas dapat di analisis bahwa ada empat proses utama dalam mekanisme terjadinya trauma, yaitu:

1. Adanya peristiwa apabila ditafsirkan tidak berbahaya maka tidak akan memicu trauma, selanjutnya apabila ditafsirkan berbahaya dan tidak dapat ditanggulangi bisa menimbulkan trauma.
2. Trauma timbul ketika seseorang tidak dapat mengatasi peristiwa yang terjadi.
3. Respon stress terhadap trauma sebagai bentuk adaptasi terhadap peristiwa trauma yang dialami. Secara umum, respon yang muncul masih dianggap normal.
4. Gangguan stress pasca trauma atau disingkat dengan trauma psikologis merupakan istilah lain dari *posttraumatic stress disorder*. Trauma psikologis adalah gangguan psikologis yang terjadi setelah individu mengalami peristiwa traumatic yang sangat berat. Pengertian trauma psikologis dapat dipahami dari definisi yang ditetapkan oleh *National Center for Posttraumatic Stress Disorder* berikut ini:

“Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan psikiatris yang terjadi setelah dialaminya peristiwa yang mengancam seperti menyaksikan kejadian-kejadian serangan militer, bencana alam, serangan teroris, kecelakaan serius, atau serangan kekerasan lainnya seperti pemerkosaan. Orang yang menderita PTSD sering merasa mengalami kembali kejadian tersebut dalam bentuk mimpi buruk dan bayangan kilas balik, mengalami gangguan tidur, dan merasa terpisah dan terasing, serta dirasakannya gejala-gejala ini cukup berat dan berlangsung cukup lama sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dari orang tersebut”(Sulistyanyingsih, 2009:26).

B. Definisi Anak

Ada banyak ragam definisi anak secara umum, namun menurut WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan anak sejak di dalam kandungan sampai usia 19 tahun. Sedangkan dalam psikologi, anak bukanlah kategori berdasarkan usia melainkan tahapan dari perkembangan otak dan mental manusia. Walaupun secara usia biologis dan kronologis seseorang sudah termasuk dewasa, namun apabila perkembangan mentalnya jauh lebih lambat dibandingkan usianya, bisa saja seseorang diasosiasikan dengan istilah anak (Ramadani, 2019:2).

Penelitian ini hanya akan meneliti tentang pemulihan trauma pada anak yang berusia 6-12 tahun. Periode ini anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orangtua mereka, teman sebaya dan orang lain. Perkembangan anak usia sekolah (6-12 tahun) disebut juga perkembangan masa pertengahan dan akhir anak yang merupakan kelanjutan dari masa awal anak. Permulaan masa pertengahan dan akhir ini ditandai dengan terjadinya perkembangan fisik, motorik, kognitif, dan psikososial (Emma & facri, 2007:6).

- a. Teori Perkembangan Fisik, Pertumbuhan fisik pada masa ini lambat dan relatif seimbang. Peningkatan berat badan anak terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka, otot dan ukuran beberapa organ tubuh lainnya. Oleh karena itu, untuk menunjang proses tumbuh kembang anak kita perlu memperhatikan kebutuhan gizi anak, dengan cara mengatur pola makan anak.
- b. Teori Perkembangan Motorik. Untuk memperhalus keterampilan motorik, anak-anak terus melakukan berbagai aktivitas fisik yang terkadang bersifat informal dalam bentuk permianan. Di samping itu, anak-anak juga melibatkan diri dalam aktivitas permainan olahraga yang bersifat formal.
- c. Teori Perkembangan Kognitif, Perkembangan kognitif berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian dan keterampilan berpikir. Dalam masa ini anak telah mengembangkan tiga macam proses yang disebut dengan operasi – operasi, yaitu: (a) Negasi, anak memahami hubungan antara benda dengan benda dan keadaan yang lain, (b) Hubungan Timbal-Balik, anak

mengetahui hubungan sebab akibat, (c) Identitas, anak sudah mengenal satu persatu deretan benda yang ada (Mardianto, 2012:100).

C. Bencana

1. Pengertian Umum Bencana

Bencana dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* diartikan sebagai sesuatu yang menimbulkan kesusahan, kerugian, penderitaan, malapetaka dan marabahaya (Depdiknas, 2008:168). Menurut Undang-Undang No. 24 Tahun 2007, bencana adalah peristiwa ekstrim dan datang secara tiba-tiba disebabkan oleh faktor alam dan/atau non alam maupun faktor manusia yang mengancam dan mengganggu kehidupan masyarakat sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, kerusakan fasilitas umum serta dampak psikologis manusia (UU No 24 tahun 2007).

2. Dampak Bencana Terhadap Anak

Dalam menjelaskan dampak bencana, perlu dipertimbangkan interaksi antara indikator sosial dan indikator lingkungan seperti kemungkinan resiko bencana, kualitas tempat tinggal lingkungan yang terbangun, status sosial ekonomi, gender etnik, umur status kesehatan, pekerjaan, pendidikan, jaringan sosial, kemampuan akses, dan lain-lain. Anak mengalami kecemasan dan ketegangan yang dirasakan oleh orang dewasa di sekitarnya. Orang dewasa dan anak mengalami perasaan yang tidak berdaya dan tidak dapat mengontrol stress yang ditimbulkan oleh bencana. Tapi tidak seperti orang dewasa, anak mempunyai pengalaman yang sedikit untuk membantu mereka meletakkan situasi mereka saat ini kedalam suatu perspektif. Setiap anak mempunyai respon yang berbeda terhadap bencana, tergantung pada pemahaman dan pengertian mereka, tetapi sangatlah mudah melihat bahwa peristiwa seperti ini dapat menciptakan kecemasan yang luar biasa pada semua anak karena mereka berpikir bahwa bencana adalah sesuatu yang mengancam dirinya dan orang yang mereka sayangi (Sofian, 2020:12-14). Dalam suatu kajian bencana dampak terhadap komunitas ada yang dihadapi secara langsung saat kejadian dan ada dampak lanjutan pasca kejadian.

Tabel 2: ampak Khusus Bencana pada Anak

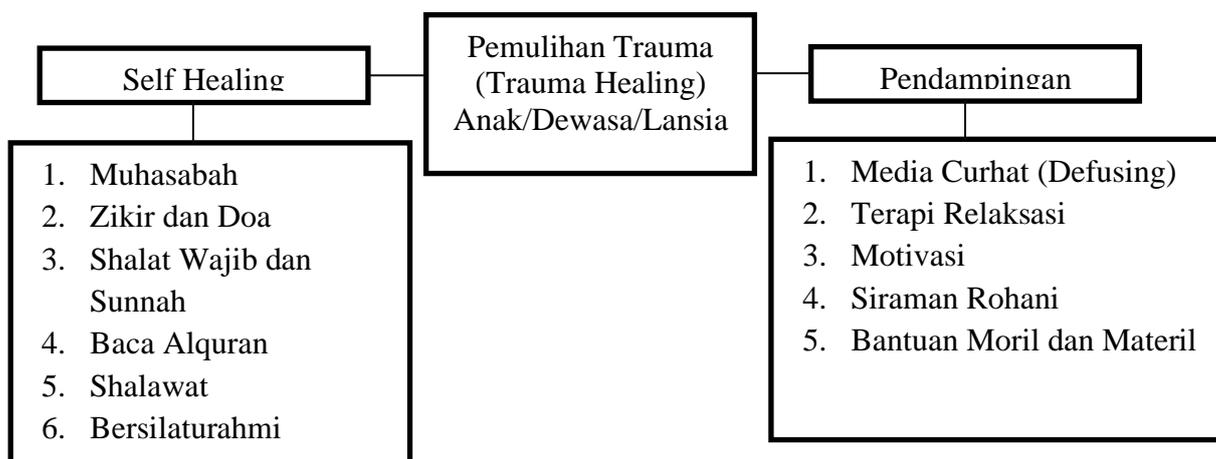
Dampak Secara Umum	Dampak Khusus Bencana pada Anak
Fisik a. Kematian b. Luka ringan/luka berat c. Kecacatan	Fisik Dampak yang sama juga dialami anak-anak namun jumlah korban anak pada umumnya lebih banyak dan lebih berisiko dialami anak-anak. Beberapa gangguan fisik pada anak antara lain: a. Kekurangan gizi b. Mudah terkena penyakit c. Sulit tidur d. Kehilangan selera makan e. Keringat dingin
Psikis a. Kecemasan b. Panik/bingung c. Duka yang mendalam d. Merasa tidak berdaya e. Mudah marah f. Kebingungan	Emosional/Psikologis a. Takut/kecemasan b. Sedih c. Depresi/trauma d. Menurunnya minat/motivasi untuk sekolah e. Gangguan emosional f. Perubahan perilaku
Materi a. Kehilangan tempat tinggal b. Kehilangan sumber-sumber ekonomi c. Sulit memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari	Terbatas akses kebutuhan dasar (perlengkapan sehari-hari, makanan bergizi)
Sosial a. Gangguan meningkat keamanan b. Sulit mempercayai informasi-informasi c. Meningkatnya ketergantungan hidup dengan bantuan dan orang lain (merasa tidak berdaya) d. Sulit menjalankan ritual keagamaan e. Hilangnya fungsi-fungsi social kekerabatan dan kemasyarakatan	a. Tidak adanya data lengkap anak-anak yang menjadi korban, menjadi pengungsi dan anak yang hilang b. Keterpisahan dari orang tua/anggota keluarga utama c. Kehilangan dunia anak (bermain dan belajar) d. Tertundanya kegiatan sekolah e. Kekerasan (fisik, psikologis, seksual) f. Eksploitasi ekonomi (menjadi pengemis, pekerja anak, dll) g. Penculikan dan trafficking anak Perubahan Perilaku Anak a. Mudah menangis b. Menarik diri dari pergaulan c. Takut terpisah dari orangtua

Sumber: Elaborasi dari beberapa sumber Modul Unicef Indonesia "Perlindungan Anak dalam Keadaan Darurat"

HASIL

Pada bagian ini, peneliti menjabarkan pemulihan trauma pada anak berdasarkan perspektif Islam, serta dampak pemulihan trauma pada anak. Karena, tanda-tanda seseorang dikatakan sehat yaitu dengan timbulnya rasa aman, tenang, tentram baik secara psikologis, spiritual maupun jasmani.

Tabel 3: Kegiatan Pemulihan Trauma



Pemulihan trauma pada anak berbeda penanganannya dengan orang dewasa, fisik yang masih lemah cenderung memiliki rasa takut yang berlebihan. Kondisi psikologi pada anak juga di pengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar terutama orang tua. Langkah yang tepat dalam mengajak anak kembali kepada rutinitasnya yaitu bermain dan belajar. Untuk itu diperlukan pendampingan kepada anak agar kembali beraktivitas dengan memberi motivasi, membaca buku, bernyanyi, bercerita dan sebagainya. Dalam hal ini peneliti menawarkan bahwa Islam sebagai agama yang bermuatan nilai-nilai spiritual yang tinggi, mampu menyelesaikan masalah-masalah psikologi manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan di hidupnya.

Dimensi ibadah dalam Islam seperti Terapi Shalat, Terapi Al-quran, Terapi Zikir, Terapi Musik Islami dan Doa adalah sebagian diantara metodologi psikoterapi dan langkah yang digunakan peneliti untuk merawat penyakit mental trauma pada anak. Dengan ibadah dapat memberikan latihan rohani yang kontinuitas sebagai pembinaan kesehatan manusia secara utuh (mental, spiritual, moral/akhlak dan fisik) (Muzakkir, 2018:31).

1. Terapi Shalat dengan Thuma'ninah

Shalat dalam Bahasa Arab yaitu, *shalla-yushallu-shalatan* yang berarti berdoa dan atau mendirikan shalat. Shalat yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, berisikan kalimat tasbih, tahmid, takbir dan tahlil adalah ungkapan *thayyibah* yang bermanifestasikan kepada kebahagiaan dan penenangan jiwa. Terminologi shalat menunjukkan bahwa di dalamnya terdapat hubungan vertikal antara makhluk dengan khaliknya. Dengan shalat,

kenikmatan bermunajat kepada Allah swt akan terasa, pengabdian kepada Allah swt dapat diekspresikan. Shalat merupakan perpaduan aktivitas fisik dan psikis. Shalat secara fisik merupakan amalan dan ibadah yang paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Gerakan-gerakannya sudah sangat melekat dengan *gesture* (gerakan khas tubuh) seorang muslim. Sudut pandang ilmiah ternyata menjadikan shalat sebagai gudang obat bagi berbagai jenis penyakit yang diderita manusia (Rajab, 2011:91-92).

Setiap gerakan shalat seperti yang di contohkan oleh Rasulullah saw, mengandung banyak sekali hikmah dan manfaat yang besar bagi kesehatan fisik manusia. Gerakan shalat dapat melenturkan urat saraf, mengaktifkan system keringat dan system pemanas tubuh. Selain itu juga, gerakan shalat dapat membuka pintu oksigen, mengeluarkan muatan listrik negatif dari tubuh, membiasakan pembuluh darah halus di otak mendapatkan tekanan tinggi, serta membuka pembuluh darah di bagian dalam tubuh (arteri jantung). Gerakan shalat merupakan cara yang paling sempurna untuk menjaga kondisi kesehatan tubuh kita.

Adapun syarat penting yang harus dipenuhi adalah bahwa semua gerak tersebut dilakukan dengan *THIB*. Kata ini, secara bahasa berarti pengobatan, dan dalam hal ini *THIB* merupakan akronim dari kata *thuma'ninah*, *istiqamah* dan benar. Melaksanakan ibadah shalat memang tidak cukup sekedar benar gerakannya, namun juga harus dilakukan sesuai dengan tata cara yang telah di contohkan oleh Rasulullah saw., yakni dengan *khusyu'* dan *thuma'ninah*. Sejatinya, shalat menyentuh makna bacaannya yang luar biasa, termasuk aspek "olah rohani" yang dapat melahirkan ketenangan jiwa atau jalinan komunikasi antara seseorang hamba dengan Tuhannya (Irham, 2016:7-8). Jika kita menderita penyakit baik itu ringan atau berat mintalah pertolongan kepada Allah dengan mengerjakan shalat malam atau tahajjud disamping berobat secara medis ataupun obat-obatan herbal. Dalam shalat malam atau tahajjud itu bacalah ayat-ayat penyembuh (*asy-syifa*) yang disampaikan pada tulisan ini. Allah swt berfirman dalam QS. Ash-Shu'ara [26]: 80.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya: "Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku".

2. Terapi Alquran

Alquran dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang. Allah swt berfirman dalam QS. Yunus [10]: 57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “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”.

Alquran merupakan penyembuh yang sempurna di antara seluruh obat hati dan juga obat fisik, sekaligus sebagai obat bagi seluruh penyakit dunia dan akhirat. Tidak setiap orang mampu dan mempunyai kemampuan untuk melakukan penyembuhan dengan Alquran. Jika pengobatan dan penyembuhan itu dilakukan dengan baik terhadap penyakit, dengan didasari kepercayaan dan keimanan, penerimaan yang penuh, keyakinan yang pasti, terpenuhi syarat-syaratnya, maka tidak ada suatu penyakit pun yang mampu melawan Alquran untuk selamanya (Muzakkir, 2016:66).

Ibnu Qayyim *rahimahullah* mengemukakan: “Barangsiapa yang tidak dapat disembuhkan oleh Alquran, berarti Allah swt tidak memberikan kesembuhan kepadanya. Dan barangsiapa yang tidak dicukupkan oleh Al-quran, maka Allah swt tidak memberikan kecukupan kepadanya”. Melalui terapi Alquran kita akan memperoleh segalanya, termasuk beberapa hal sebagai berikut:

- a. Atas izin Allah swt penyakit anda sangat mungkin sembuh seketika karena bagi Allah swt tak ada yang mustail.
- b. Atas izin Allah swt penyakit anda akan sembuh bertahap.
- c. Atas izin Allah swt anda akan diberi jalan oleh Allah swt menemukan pengobatan lainnya yang menyebabkan anda sembuh.
- d. Atas izin Allah swt doa anda akan menggantikan takdir Allah SWT yang tidak anda sukai (azab, penderitaan lain, masalah) (Muzakkir, 2018:66).

3. Terapi Zikir

Kata zikir merupakan ungkapan yang berasal dari bahasa Arab yang bermakna mengingat atau menyebut. Pada dasarnya zikir menurut ajaran Islam adalah mengingat Allah dalam setiap keadaan. Tujuannya adalah untuk menjalin ikatan batin antara hamba dengan Allah swt sehingga timbul rasa cinta, hormat dan jiwa *muraqabah* (muzakkir, 2018:41).

Di dalam Al-quran tidak sedikit ayat yang menyuruh kita mengingat Allah swt atau menganjurkan orang-orang untuk berzikir kepada Allah. Di antara ayat-ayat tersebut adalah: QS. Ar-Ra'd: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Ayat-ayat di atas memerintahkan kepada orang-orang yang beriman, baik laki-laki atau perempuan supaya mengingat Allah swt banyak-banyak setiap waktu. Dengan memperbanyak zikir, akan mendapatkan ampunan dan pahala yang besar. Penelitian Herbert Benson menjelaskan, bahwa dalam mengatasi patologi mental diperlukan adanya meditasi agar tekanan darah menjadi seimbang, dia juga menegaskan meditasi dapat membuat hati menjadi tenang sehingga bernafas menjadi teratur, menurunkan metabolisme, bahkan dapat menimbulkan gelombang otak yang merasa damai dan tenang. Dapat kita simpulkan fungsi preventif dari zikir, yaitu mencegah untuk berperilaku menyimpang, sedangkan fungsi kuratifnya berzikir dapat mengobati penyakit jasmani atau rohani serta dapat memecahkan masalah individu, keluarga dan sosial. Fungsi preservatif berbekal diri dekat dengan Allah swt dan selalu mengingatnya (Utama, 2016:6-7).

Menurut penulis, mengapa zikir dapat menyembuhkan penyakit mental seseorang ialah karena adanya alunan nada yang bervariasi dalam setiap ritual zikir sehingga terasa indah sampai ke otak membuat pikiran pun jadi tenang. Sama halnya ketika mendengarkan musik, jiwa terasa tentram dan damai. Hal ini mengapa musik diberi perhatian khusus bagi para pakar

medis, selain ada sisi negative tetapi juga memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental.

4. Terapi Musik Islami

Terapi musik adalah penggunaan musik atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) oleh seorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi. Sementara terapi musik Islami ditandai dengan penggunaan jenis musik yang digunakan sebagai terapi, yaitu musik Islami atau musik rohani yang dapat membimbing ke arah perasaan damai yang mendalam serta kesadaran rohani.

Dalam dunia Islam, musik telah digunakan oleh para filsuf muslim terdahulu sebagai sebuah terapi kesehatan. Berdasarkan berbagai literature, tokoh-tokoh seperti Al-Kindi dan Al-Farabi merupakan ilmuan muslim yang mengembangkan musik sebagai terapi. Pada abad ke-9, Al-Kindi sudah mencoba menerapkan pengobatan dengan musik kepada seorang anak yang lumpuh total. Selanjutnya, pemanfaatan musik sebagai terapi berkembang pesat di era kejayaan Turki Utsmani. Pengembangan terapi musik ini terus berlanjut hingga menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia (Utomo & Susanto, 2021).

Menurut Al-Farabi musik dapat memberikan manfaat untuk kehidupan manusia di antaranya:

- a. Manfaat musik untuk jiwa. Al-Farabi menjelaskan manfaat musik bagi jiwa manusia, karena jiwa yang terganggu akan sulit untuk menerima masukan-masukan yang berguna bagi kesembuhan mentalnya.
- b. Manfaat musik untuk spiritual. Musik adalah satu-satunya jalan untuk mengeluarkan atau menembus suatu yang paling dalam di hati dan bersifat halus serta tersembunyi. Maka dengan suara-suara merdu yang disusun sedemikian rupa hingga tercipta suatu irama yang harmonis akan dapat menghantarkan manusia menuju tingkatan spiritual yang tinggi.
- c. Musik sebagai media terapi untuk penyembuhan penyakit psikosomatik, karena ketika musik diaplikasikan menjadi sebuah media terapi, maka ia akan meningkatkan, memulihkan, serta memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual individu. Terapi ini sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan rileks, meredakan depresi dan insomnia (Hani & Ediyono, 2019).

Hal ini membuktikan bahwa musik-musik yang bernuansa Islami, religi ataupun musik rohani juga bisa digunakan untuk terapi. Selain alunan musiknya yang lebih bernuansa Islami, tentunya terapi musik ini menggunakan syair yang membuat nyaman dan dilengkapi dengan bimbingan Islami yang dilakukan oleh terapis agar lebih meningkat sisi kereligiusannya.

5. Terapi Doa

Pada hakikatnya doa adalah adab yang disebabkan dalam keadaan bagaimana pun kita akan selalu membutuhkan segalanya dari Allah swt. Allah swt berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 186,

Artinya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.

Doa merupakan intisari ibadah. Berdoa adalah bagian dari kehidupan sufistik. Berdoa merupakan bagian dari mujahadah kepada Allah swt selain zikir. Doa jika dirunut menurut keterangan ayat-ayat Al-quran bermakna permintaan, permohonan, panggilan dan pujian kepada Allah swt. Doa adalah bagian dari obat yang paling berguna. Doa adalah musuh bencana (*bala*). Doa adalah harapan dan permohonan kepada Allah swt, didalam doa dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit (Syamsidar, 2021).

Dari sudut psikologis, doa merupakan sumber kekuatan dan harapan yang paling besar dalam kehidupan manusia, karena semua pertolongan datang dari Allah swt. Misalnya doa akan menolak bencana, mengatasinya, mencegah turunnya, serta mengangkatnya atau meringankannya jika bencana itu sudah menimpa. Doa adalah senjata orang beriman. Doa mengandung beberapa keutamaan secara psikologis, diantaranya” (Muzakkir, 2018).

- a. Doa dapat meningkatkan kekuatan spiritualitas dan keimanan seseorang.
- b. Doa meningkatkan persiapan spiritual seseorang dalam mempersiapkan dirinya menghadapi hari akhir.
- c. Doa juga dapat menurunkan tekanan-tekanan jiwa yang dialami.

- d. Doa dapat meningkatkan rasa sosial manusia, sebab pada umumnya seseorang yang berdoa merasakan dan mengadukan penderitaan yang di alaminya kepada Allah swt.

Berdasarkan isyarat surah-surah dalam Al-quran, proses penyembuhan penyakit melalui doa hendaklah disertai syarat sebagai berikut:

- a. Dengan taubat, yaitu upaya menghentikan dan menggantikan perilaku buruk, jahat dengan perilaku yang baik dan mulia.
- b. Dengan kelembutan dan kehalusan budi. Ini menjadi dasar etik psikologis dalam proses penyembuhan.
- c. Dengan kesadaran diri, yaitu melakukan intropeksi terhadap dosa-dosa yang telah dilakukan.
- d. Dengan keyakinan dan tawakkah kepada Allah swt. Doa itu erat sekali hubungannya dengan keyakinan (Muzakkir, 2018).

Syarat utama terkabulnya suatu doa, yaitu: keikhlasan, keyakinan yang bulat dan kesucian hati serta kesucian hidup. Jangan hanya mulut saja yang “komat-kamit” memohon doa, tapi hati dan jiwanya sama sekali tidak menghadap Allah swt. Namun penting untuk diingat, setiap doa haruslah disertai dengan ikhtiar dan perjuangan. Usaha-usaha yang bersifat fisik (perjuangan atau ikhtiar) harus dirangkaikan dengan kekuatan-kekuatan yang berbentuk doa itu.

Dampak Pemulihan Trauma Pada Anak

Penerapan metode pemulihan trauma dalam perspektif Islam yang tepat tentunya dihasilkan oleh penelitian dan observasi yang tepat. Pemulihan dalam konsep Islam ini dapat membantu mengurangi trauma sebagai dampak bencana apabila digunakan untuk menangani trauma anak dengan kisaran umur 6-12 tahun yang pada usia tersebut rentan mengalami trauma yang berkepanjangan. Di sini peneliti menawarkan dampak positif dan negatif yang dihasilkan dari pemulihan trauma dalam konsep Islam.

1. Dampak Positif

Dengan mengenal syariat secara baik dan benar, lalu mengamalkannya dengan baik dan benar diharapkan:

- a. Membuat kesehatan menjadi pulih dan terhindar dari penyakit.
- b. Terhindar dari sifat buruk, jiwa menjadi bersih, mensucikan hati.
- c. Memperoleh pahala dan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

d. Memberikan pelajaran, ilmu dan hikmah sehingga derajatnya di sisi Allah swt dan di hadapan manusia semakin tinggi.

2. Dampak Negatif

Apabila pelaksanaan pemulihan trauma dalam konsep Islam tidak dilakukan secara serius dan konsisten maka dampak negatif yang ditimbulkan adalah masih adanya rasa bersalah di hidupnya, terbayang-bayang dengan kejadian tersebut, mengalami gangguan mental berlarut-larut, merasa ketakutan, tertekan dan tidak adanya semangat hidup.

Peneliti dalam hal ini mengharapkan untuk tidak berputus asa dalam memperoleh kesehatan, keselamatan dan kebahagiaan hidup, karena semua penyakit pasti ada obatnya. Dalam *mental hygiene* disebutkan bahwa munculnya perasaan frustrasi disebabkan oleh kegagalan seseorang mencapai tujuan.

PEMBAHASAN

Setelah melakukan wawancara dengan informan dan proses pengumpulan data serta observasi lapangan dimana peneliti melakukan praktik pemulihan dalam perspektif Islam kepada anak. Berdasarkan hasil penelitian di Desa Guru Kinayan yang berfokus kepada Pemulihan Trauma pada Anak Korban Bencana Dalam Perspektif Islam menemukan bahwa penerapan penanganan trauma yang tepat tentunya dihasilkan oleh penelitian dan observasi yang tepat. Pemulihan Trauma dalam Perspektif Islam dianggap sebagai bentuk dan respon terhadap kondisi sosial para korban mampu mengurangi trauma sebagai dampak bencana, sesuai dengan hasil penelitian yang dipaparkan dalam pemulihan trauma terdapat 2 cara yang dilakukan masyarakat yaitu self healing dan partner healing dalam meningkatkan spiritualitas, moral serta fisik. Apalagi dalam menangani trauma anak dengan kisaran umur 6-12 tahun yang dianggap rentan mengalami trauma berkepanjangan sangat memerlukan pendampingan untuk keluar dari trauma yang tidak tampak bila tidak diperhatikan dengan seksama. Jalinan kerjasama peneliti, pemerintahan setempat, relawan dan masyarakat mendapat respon positif sebagai media pemulihan yang dianggap mampu mengembalikan kondisi mental kembali normal secara fisik dan psikis karena setiap penyakit ada obatnya. Apabila obat itu tepat untuk suatu penyakit, maka penyakit itu akan sembuh dengan seizin Allah swt.

Penerapan metode yang peneliti lakukan jelas membuat perubahan yang baik dalam perkembangan trauma anak bahkan orang dewasa dan lansia di Desa Guru Kinayan. Karena nilai-nilai ajaran agama membantu menentramkan goncangan batin Hal tersebut di tandai dengan perubahan kebiasaan anak-anak yang awalnya sempat murung dirumah tidak mau bermain selama beberapa bulan, ketakutan yang menghantui dan stress yang di alami. Ketakutan-ketakutan tersebut adalah trauma yang sama sekali tidak di pahami anak-anak. Mereka akan larut dengan ketakutan tersebut sehingga terjadi penurunan kualitas mental yang berimbas kepada penurunan kualitas hidup mereka hingga dewasa.

PENUTUP

Langkah-langkah pemulihan trauma sebagai penanganan bencana dalam perspektif/konsep Islami. Dikarenakan Islam sebagai agama yang bermuatan nilai-nilai spiritual yang tinggi, mampu menyelesaikan masalah-masalah psikologi manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan di hidupnya. Terapi Shalat, Terapi Al-quran, Terapi Zikir, Terapi Musik Islami dan Doa adalah sebagian diantara metodologi psikoterapi ibadah dan langkah yang digunakan peneliti untuk merawat penyakit mental trauma pada anak dari fenomena gangguan psikosis, neurosis, stress, depresi dan gangguan mental lainnya. Dengan kata lain, penggunaan konsep Islami diharapkan mampu memberikan latihan rohani yang kontinuitas sebagai pembinaan kesehatan manusia secara utuh (mental, spiritual, moral/akhlak dan fisik). Dampak pemulihan trauma pada anak dapat membantu mengurangi trauma apabila dilakukan dengan serius dan konsisten Peneliti menawarkan dampak positif dan negatif yang dihasilkan dari pemulihan trauma dalam konsep. Disarankan perlu adanya proses penanganan trauma berkelanjutan yang terkordinir dan menjadi pertimbangan bagi penanganan korban bencana yang mungkin akan terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Hikmah Al-quran dan Terjemahnya*. Bandung: Penerbit Diponegoro.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Edisi 4.
- Hani, Ro dan Suryo Ediyono. 2019. *Terapi Musik Menurut Al-Farabi Pada Masa Dinasti Abbasiyah (942-950 M)*, Vol. XII, No. 1 (diakses 16 Juni 2021).

- Iqbal Irham, Muhammad. 2016. *Terapi Ruhani dalam Psikoterapi Islam: Teori dan Praktek*. Medan: FUSI UIN Sumatera Utara.
- Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan RI 2008, Himpunan Peraturan Perundangan Penanggulangan Bencana Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 pasal 26 ayat (1) point (a).
- Kinchin, D. 2007. *A Guide to Psychological Debriefing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Mardianto. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing.
- Muzakkir. 2018. *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Perpustakaan Nasional RI. 2012. *Penciptaan Bumi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains (Tafsil 'Ilmi)*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Rajab, Khairunnas. 2011. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Jakarta: Amzah.
- Ramadani, Deden. Dkk. 2019. *Buku Panduan Terminologi Perlindungan Anak dari Eksploitasi*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Saragih, Emma F dan M. Fahri Nasution. 2007. *Pedoman Dasar Psikososial PKPA Emergency AID Indonesia*. Medan: PKPA.
- Sofian, Ahmad, dkk. *Pedoman Penanganan Anak dalam Situasi Tanggap Darurat*. Medan: Pustaka Indonesia.
- Sulistyaningsih, Wiwik. 2009. *Mengatasi Trauma Psikologis Upaya Memulihkan Trauma Akibat Konflik dan Kekerasan*. Yogyakarta: Paradigma Indonesia.
- Suprayetno. 2009. *Psikologi Agama*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Syamsidar, *Doa Sebagai Meotde Pengobatan Psikoterapi Islam*, <http://jurnal.iainbone.ac.id>. (diakses 16 Juni 2021).
- Utama, Tri Niswati. 2016. *Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan*. Medan: FUSI UIN Sumatera Utara.
- Utomo, Ayad Wahyu dan Agus Susanto. 2013. *Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia*, Vol. 03, No. 01 (diakses 16 Juni 2021).
- Weaver, dkk. 2003. *Counseling Survivor of Traumatic Events: A Handbook For Pastor and Other Helping Professiona*. Avenue South: Abingdon Press.