



METODE PEMULIHAN TRAUMA BENCANA GEMPA MELALUI PENDEKATAN BIMBINGAN ISLAMI DI DESA TEUMANAH KECAMATAN TRIENGGADENG KABUPATEN PIDIE JAYA

Umar Latif

Umarlatif1945@gmail.com

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Abstrak

Gempa bumi merupakan fenomena/bencana alam yang tidak dapat dihindari, mencegah terjadinya korban jiwa dalam jumlah besar merupakan sebuah tantangan bagi masyarakat dan pemerintah. Gempa yang terjadi pada 7 Desember 2016 lalu berkekuatan 6,5 skala richter mengguncang Kabupaten Pidie Jaya pada pukul 5.03.36 WIB. Pusat gempa berada di koordinat 5,25 LU dan 96,24 BT, tepatnya di darat pada jarak 18 kilometer tenggara Sigli, Pidie dan 2 kilometer Utara Meureudu, Pidie Jaya pada kedalaman 15 KM. Berdasarkan data BNPB mencatat 11.730 rumah rusak akibat gempa. Selain itu, tercatat 195 unit ruko roboh, 14 mesjid rusak, 1 rumah sakit rusak berat dan 1 unit sekolah roboh. Jumlah korban meninggal tercatat 97 orang di Pidie Jaya sebagai daerah terdampak paling parah. Selain itu, sebanyak 73 orang luka berat, 200 orang luka ringan, 10.000 ribu santri terluka. Kerugian-kerugian yang ditanggung oleh masyarakat, tidak hanya menyangkut materi, rumah, fisik, harta benda, aset-aset, pekerjaan, serta kehilangan anggota keluarga dan family, melainkan juga kerugian psikologis yang membutuhkan waktu relatif lama untuk proses pemulihannya. Peristiwa tersebut dapat menciptakan trauma tersendiri bagi masyarakat Kabupaten Pidie Jaya khususnya yang terkena dampak langsung dari musibah gempa. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) Mengetahui pengaruh bencana gempa terhadap trauma masyarakat; (2) Mendeskripsikan bentuk pendekatan dan bimbingan Islami dalam pemulihan trauma bencana gempa terhadap masyarakat; dan (3) Menganalisis peluang dan tantangan pemulihan trauma bencana gempa melalui pendekatan bimbingan Islami di Desa Teumanah Kecamatan Trienggadeng Kabupaten Pidie Jaya. Penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif analitis dengan pendekatan kualitatif. Berdasarkan hasil yang didapatkan di lapangan bahwa masyarakat korban gempa mengalami trauma, hal ini dapat dilihat dari dua indikator, *pertama*: dari ciri-ciri orang yang kena taruma di mana korban gempa Pidie Jaya merasakan dalam diri mereka kewaspadaan atau reaksi berlebihan jika mendengar sesuatu bunyi sudah terkejut, gangguan tidur, di mana mereka tidak berani tidur sendirian. *Kedua*: dari reaksi yang muncul dari aspek emosional seperti cemas, gugup, sedih, berduka, depresi, takut, khawatir

kejadian akan terulang, jika dilihat dari aspek kognitif maka reaksi yang sering muncul dalam diri mereka adalah mudah bingung dan merasa lemah seakan-akan tidak berdaya, jika dilihat dari aspek behavior reaksi yang mereka alami adalah gangguan tidur dan gampang terkejut. Sedangkan bentuk metode bimbingan Islami yang digunakan oleh tokoh agama dari kalangan da'i perkotaan adalah Bilhikmah, mauizatul hasanah dan Mujadalah billati hiya ahsan.

Kata Kunci: *Gempa, Trauma, Bimbingan*

A. Pendahuluan

Gempa bumi merupakan fenomena atau bencana alam yang tidak dapat dihindari, mencegah terjadinya korban jiwa dalam jumlah besar merupakan sebuah tantangan bagi masyarakat dan pemerintah. Gempa yang terjadi pada 7 Desember 2016 lalu berkekuatan 6,5 skala richter mengguncang Kabupaten Pidie Jaya pada pukul 5.03.36 WIB. Pusat gempa berada di koordinat 5,25 LU dan 96,24 BT, tepatnya di darat pada jarak 18 kilometer tenggara Sigli, Pidie dan 2 kilometer utara Meureudu, Pidie Jaya pada kedalaman 15 KM. Berdasarkan data BNPB mencatat 11.730 rumah rusak akibat gempa. Selain itu, tercatat 195 unit ruko roboh, 14 masjid rusak berat, 1 rumah sakit rusak berat, dan 1 unit sekolah roboh. Jumlah korban meninggal tercatat 97 orang meninggal di wilayah Pidie Jaya sebagai daerah terdampak paling parah. Selain itu, sebanyak 73 orang luka berat, 200 orang luka ringan, 10.000 ribu santri terluka (Nathania Riris: 2017).

Kerugian-kerugian akibat gempa yang ditanggung oleh masyarakat, tidak hanya menyangkut kerugian materi, rumah, fisik, harta benda, aset-aset, pekerjaan, serta kehilangan anggota keluarga dan family, melainkan juga kerugian psikologis yang membutuhkan waktu yang relatif lama untuk proses pemulihannya. Peristiwa tersebut dapat menciptakan trauma tersendiri bagi masyarakat Kabupaten Pidie Jaya khususnya yang terkena dampak langsung dari musibah gempa. Trauma tersebut akibat kehilangan keluarga, rumah dan harta menimbulkan problem psikologis berupa kesedihan, keputusasaan, depresi dan kebingungan. Bukan hal yang aneh jika akhirnya bencana gempa bumi di Pidie Jaya meninggalkan goncangan kejiwaan yang tidak mudah dihilangkan, berpotensi memunculkan gejala-gejala psikologik seperti stres yang dikenal

sebagai sindrom pasca trauma (*post traumatic stress disorder*). Gempa tersebut mengingatkan warga kepada peristiwa gempa bumi dan gelombang tsunami 12 tahun lalu (2004). Meski tidak berdampak tsunami, namun gempa itu cukup membuat warga sangat panik dan berhamburan keluar rumah.

Musibah memang membawa derita pada korbannya, baik derita fisik maupun psikis. Bagi yang selamat derita fisik dapat menimbulkan cacat ringan hingga yang berat. Sedangkan derita batin dapat menimbulkan guncangan jiwa dari yang paling ringan hingga yang paling berat. Berdasarkan pendekatan psikosomatik, sebenarnya derita fisik dan derita batin tidak dapat dipisahkan. Keduanya akan saling mempengaruhi, namun dalam kenyataannya, derita batin lebih mendominasi karena langsung berhubungan dengan perasaan. Korban musibah lazimnya mengalami kekosongan jiwa. Putus asa atau pasrah karena merasa kehilangan tempat bergantung (Jalaluddin, 2007: 171-172).

Menurut Bufka dan Barlow sebagaimana dikutip oleh Budiarto Eko Kusumo (2009: 55) menjelaskan bahwa gangguan stress atau trauma merupakan gangguan mental pada seseorang yang muncul setelah mengalami suatu pengalaman traumatik dalam kehidupan atau suatu peristiwa yang mengancam keselamatan jiwanya. Sebagai contoh peristiwa perang, perkosaan atau penyerangan secara seksual, serangan yang melukai tubuh, penyiksaan, penganiayaan anak, peristiwa bencana alam seperti: gempa bumi, tanah longsor, banjir bandang, kecelakaan lalu lintas atau musibah pesawat jatuh. Orang yang mengalami sebagai saksi hidup kemungkinan akan mengalami gangguan jiwa atau stres.

Manusia diciptakan Allah bersifat lemah, sebagaimana firman Allah “Allah menciptakan manusia bersifat lemah” (QS. An-Nisa: 28). Ibnu Asyur menyebutkan lemah dari sesamua sisi, baik fisik maupun mental. Secara fisik mengalami sakit, secara mental mudah mengalami guncangan jika mendapat suatu musibah atau bencana. Kebutuhan fisik seperti pangan, sandang dan tempat tinggal serta kesehatan yang dibutuhkan para korban bencana gempa di Pidie Jaya dapat ditanggulangi oleh pihak yang berwenang atau masyarakat secara umum

dan langsung. Sedangkan gangguan mental psikologis yang berpengaruh terhadap kehidupan efektif sehari-hari warga masyarakat korban gempa tidak bisa sekaligus tertangani melalui bantuan fisik tersebut, namun perlu ditangani secara khusus. Penanganan secara khusus dapat dilakukan oleh psikolog bekerjasama dengan tokoh agama untuk mengobati luka psikologis dan spiritual para korban bencana.

Penanggulangan menghilangkan trauma sangat penting dilakukan terutama bagi anak dan remaja atau semua masyarakat yang mengalami langsung kejadian tersebut. Oleh karena itu, untuk dapat menghilangkan atau meminimalisir traumatis tersebut diperlukan layanan konseling yang diberikan oleh pihak ahli yang kompeten. Karena secara psikologis para korban gempa masih mengalami trauma dan takut kembali ke rumah, sehingga semua pihak termasuk ahli agama perlu merangkul dan menyampaikan tausiah keagamaan agar masyarakat tabah menghadapi cobaan ini.

Menurut pendekatan psikologi agama, sebenarnya derita batin yang dialami korban musibah terkait dengan tingkat keberagamaan. Bagi mereka yang memiliki keyakinan yang mendalam terhadap ajaran agama, akan lebih mudah dan cepat menguasai gejolak batinnya. 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. Dengan kembali kepada tuntunan agama, korban berusaha menyadarkan dirinya, bahwa musibah merupakan risiko 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.

Para tokoh agama sangat berperan penting untuk menyembuhkan luka jiwa atau trauma tersebut dengan jalan memberikan nasihat dan bimbingan Islam agar senantiasa tabah dan sabar dalam menghadapi cobaan tersebut. Bimbingan islami dengan kondisi psikologis di atas, menuntut perhatian yang serius terhadap

aspek psikologis. Menurut Ema Hidayati (2011: 82-83) para korban bencana alam (gempa) tentunya sangat membutuhkan perhatian khusus karena sakit atau kondisi psikologis yang diderita memberikan pengaruh yang cukup signifikan bagi kehidupannya.

Ketika para sahabat mengalami kekalahan dalam perang uhud, kekalahan tersebut meninggalkan luka yang mendalam bagi sahabat Rasulullah, bukan hanya luka secara fisik yang menyebabkan korban jiwa, kehilangan harta benda namun yang berat adalah luka secara psikologis yang dirasakan dalam diri para sahabat. Melihat kondisi ini Rasulullah selaku pemberi bimbingan memberikan *targhib* (motivasi) khusus kepada mereka agar bangkit kembali dari semua duka yang dialami dan menatap masa depan yang lebih cerah, para sahabat merasa terpuhkan dengan bimbingan yang diberikan Rasulullah saw.

Mengingat begitu pentingnya peran agama dalam bimbingan Islam terhadap para korban musibah gempa di Kabupaten Pidie Jaya. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait metode dan pendekatan dalam memulihkan trauma akibat bencana gempa. Dalam hal ini, peneliti akan memfokuskan wilayah penelitian di Desa Teumanah Kecamatan Trienggadeng Kabupaten Pidie Jaya.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Lokasi pengambilan data lapangan dilakukan di Desa Teumanah Kecamatan Trienggadeng Kabupaten Pidie Jaya. Adapun jumlah populasi masyarakat Desa Teumanah Kecamatan Trienggadeng Kabupaten Pidie Jaya adalah sebanyak 704 jiwa yang terdiri dari 329 jiwa laki-laki, 375 jiwa perempuan dan 145 KK. Mengingat jumlah populasinya terlalu banyak, maka penulis mengambil 70 orang sampel. Hal ini sejalan dengan pendapat Suharsimi Arikunto (1993: 120) bahwa abila populasi kurang dari 100 orang, maka dapat diambil semua secara keseuruhan, sehingga penelitian nantinya menjadi penelitian populasi, namun apabila populasi lebih dari 100 orang, maka dapat diambil 10%, 15%, 20%, 25% dan 50%. Untuk mengumpulkan data dan memperoleh

keterangan yang akurat dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan prosedur penelitian kepustakaan dan lapangan. Adapun pengumpulan data lapangan dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada tahapan yang dijelaskan oleh Miles dan Huberman dalam (Sugiono, 2013: 246) yang terdiri dari reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

C. Hasil dan Diskusi

1. Hasil Temuan di Lapangan

Gempa Pidie Jaya benar-benar menyisakan trauma mendalam bagi masyarakat setempat, satu bulan pasca gempa mereka masih belum berani untuk pulang ke rumah takut terjadi gempa susulan, di samping itu mereka merasa takut jika terjadi guncangan apapun langsung berpikir terjadi gempa. Tentu sebagai manusia biasa yang diciptakan oleh Allah sebagai makhluk dhaif trauma adalah sesuatu yang normal dialami manusia, namun trauma yang berkepanjangan tentunya menjadi permasalahan yang dapat menimbulkan ketakutan yang berlebihan dan hilangnya kepercayaan diri, tentu hal ini diperlukan langkah-langkah untuk menanganinya (Wawancara, 12 Mei 2017).

Bentuk Metode Bimbingan islami terhadap korban gempa Pidie jaya yang dilaksanakan oleh tokoh agama Islam dari kalangan da'i perkotaan adalah dengan menyampaikan ceramah atau tausiah yang dikemas dengan bahasa-bahasa yang lembut dan santun yang disesuaikan materinya dengan kondisi korban gempa pidie jaya agar bersabar atas musibah yang diberikan, mendekatkan diri kepada Allah karena musibah merupakan bentuk ujian Allah kepada hamba yang dicintanya. Dalam tausiah juga para da'i menggunakan pendekatan *targhib* (memberi semangat) yang disuguhkan dengan ungkapan-ungkapan yang mengundang tawa mereka, serta pendekatan *Alqashas* (bercerita kisah-kisah) yang dapat mengobatiluka hati mereka. Para da'i juga melakukan *hiwar* (dialog-dialog) untuk mengungkap apa yang selama ini menjadi beban pikiran mereka, sehingga para da'i memberikan bimbingan dengan memberi jawaban yang solutif yang dapat menghilangkan trauma mereka. Semua hal tersebut disimpulkan dalam tiga

metode yaitu *bilhikmah, mauizatul hasanah dan mujadalah billati hiya ahsan* (Wawancara, 16 Mei 2017).

2. Diskusi

a. Pengertian dan Penyebab Trauma

Apabila seseorang disakiti, tentu dampak yang dirasakan adalah rasa sakit. secara fisik rasa sakit dapat berlangsung hanya sesaat saja, akan tetapi secara psikologi rasa sakit yang secara fisik tidak seberapa itu bisa dirasakan berkepanjangan dan menahun. Hal ini biasanya dikenal dengan istilah trauma. pengertian dari trauma itu sendiri sesungguhnya tidak lebih dari cedera yang meninggalkan bekas relatif menetap. Jika seorang anak dipukul oleh orang tuanya pada suatu saat tertentu, ia cenderung akan mengingat terus peristiwa tersebut sebagai peristiwa yang menyakitkan di dalam hidupnya, inilah trauma (Monty P. Satiadarma (2001: 74).

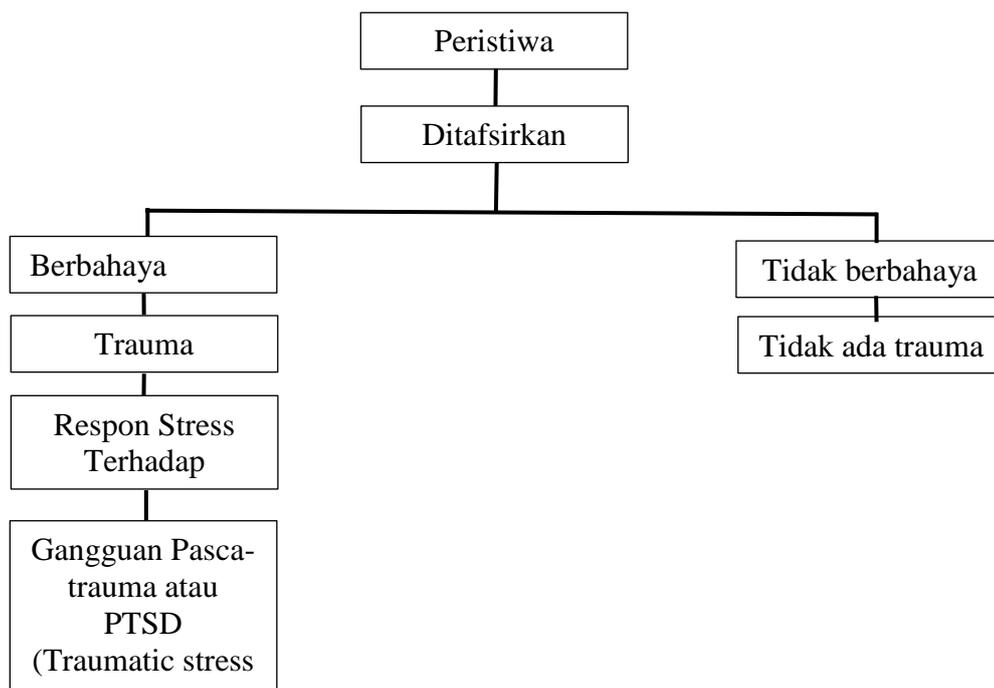
Menurut Salim (1991: 1103), trauma adalah menghadapi atau merasakan sebuah kejadian atau serangkaian kejadian yang berbahaya, baik bagi fisik maupun psikologis seseorang, yang membuatnya tidak lagi merasa aman, menjadikan merasa tidak berdaya dan pelan dalam menghadapi bahaya. Sedangkan menurut Elvita (2011) pengertian trauma secara umum adalah luka atau jejas baik fisik maupun psikis. Trauma dengan kata lain disebut *injury* atau *wound*, dapat diartikan sebagai kerusakan atau luka yang biasanya disebabkan oleh tindakan-tindakan fisik dengan terputusnya kontinuitas normal suatu struktur. Trauma juga diartikan sebagai suatu kejadian tidak terduga atau suatu penyebab sakit, karena kontak yang keras dengan suatu benda.

David (2006) trauma merupakan salah satu bagian dari gangguan kecemasan. Trauma didefinisikan sebagai peristiwa-peristiwa yang melibatkan individu yang ditunjukkan dengan suatu insiden yang memungkinkan ia terluka atau mati sehingga muncul perasaan diteror dan perasaan putus asa.

Trauma mempengaruhi ingatan seseorang sehingga orang yang mengalami trauma selalu teringat kejadian yang dia alami. Otak manusia memiliki kapasitas memori yang besar sehingga dapat menyimpan banyak hal. Pengertian memori

secara umum dan teoritis menurut pendapat Drever adalah salah satu karakter yang dimiliki oleh makhluk hidup, pengalaman berguna apa yang kita lupakan yang mana mempengaruhi perilaku dan pengalaman yang akan datang, yang mana ingatan itu bukan hanya meliputi *recall* (mengingat) dan *recognition* (mengenali) atau apa yang disebut dengan menimbulkan kembali ingatan (Walgito: 2004: 145)

Menurut Fadjar (2005) trauma muncul sebagai akibat dari saling keterkaitan antara ingatan sosial dan ingatan pribadi tentang peristiwa yang mengguncang eksistensi kejiwaan. Berikut gambar mekanisme trauma.



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

- 1) Adanya peristiwa. Peristiwa yang ditafsirkan tidak berbahaya tidak akan memicu trauma. Peristiwa yang ditafsirkan berbahaya dan tidak dapat ditanggulangi bisa memicu trauma.

- 2) Trauma. Trauma muncul ketika seseorang tidak dapat mengatasi peristiwa yang terjadi.
- 3) Respon stress terhadap peristiwa traumatik. Jika trauma terjadi, akan muncul respon-respon stres sebagai bentuk adaptasi terhadap peristiwa traumatik yang dialami. Secara umum, respons yang muncul masih akan dianggap normal.
- 4) PTSD (*post-traumatic stress disorder*). Gangguan pasca trauma atau PTSD adalah gangguan sebenarnya dari trauma. Sesuai dengan namanya PTSD yang tidak normal. Biasanya, respon stres terhadap trauma akan disebut gangguan pasca trauma atau PTSD apabila tidak berhasil ditangani dengan baik secara tiga bulan sejak kejadian traumatiknya. PTSD bisa muncul setelah bertahun-tahun kejadian traumatiknya berlalu (Achmanto, 2010: 11-12).

b. Jenis-Jenis dan Ciri-ciri Trauma

Kasus trauma secara umum diidentifikasi oleh Achmanto Mendatu menjadi tiga jenis, di antaranya: trauma fisik, trauma post-cult, trauma psikologis.

Beberapa pakar psikologi atau psikiater merumuskan beberapa keadaan sebagai tolak ukur untuk mengidentifikasi seseorang dalam kondisi menderita trauma, yaitu sebagai berikut:

- 1) Terdapat stressor yang berat dan jelas yang akan menimbulkan gejala penderitaan yang berarti bagi hampir setiap orang.
- 2) Penghayatan yang berulang dari trauma itu sendiri seperti: a) Ingatan berulang dan menonjol tentang peristiwa itu. b) Mimpi- mimpi berulang dari peristiwa itu. c) Timbulnya secara tiba-tiba perilaku atau perasaan seolah-olah peristiwa trauma itu sedang timbul kembali karena berkaitan dengan suatu gagasan atau stimulus atau rangsangan lingkungan.
- 3) Penumpukan respon terhadap atau berkurangnya hubungan dengan dunia luar yang mulai beberapa waktu sesudah trauma, yaitu: a) Berkurangnya secara jelas minat terhadap satu atau lebih aktivitas yang cukup berarti. b)

Perasaan terlepas atau terasing dari orang lain. c) Efek (alam perasaan) yang menyempit atau efek depresif seperti murung, sedih putus asa.

- 4) Kewaspadaan atau reaksi terkejut berlebihan
- 5) Gangguan tidur (disertai mimpi dan gangguan menggelisah)
- 6) Daya ingat atau kesukaran konsentrasi
- 7) Penghindaran diri dari aktivitas yang membangkitkan ingatan tentang peristiwa trauma itu (Dadang Hawari, 2004: 54).

c. Faktor Trauma

- 1) Faktor Internal. Faktor fisik dan psikologis merupakan sesuatu yang saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Sistem keduanya merupakan serangkaian hubungan internal dari struktur otak yang berbentuk sirkuit dan mempunyai fungsi utama dalam motivasi dan emosi (Triantoro, 2012: 65-67).
- 2) Faktor Eksternal. Menurut Boulware, Post-Traumatic Stress Disorder dapat terjadi setelah peristiwa traumatik yang besar, baik secara emosional maupun fisik. Sehingga faktor eksternal yang mempengaruhi kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder adalah tingkat keseriusan stresor. Tingkat keseriusan stresor pada dasarnya adalah subjektifitas individu yang mengalaminya. Namun sering kali tingkat keseriusan stresor dipandang seberapa jauh sebuah kasus atau kejadian dapat membuat banyak orang trauma dan mengalami stres. Kartini Kartono dan Jenny Anny Andari (1989: 44) menjelaskan bahwa trauma disebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat menyedihkan atau melukai jiwanya, sehingga karena pengalaman tersebut sejak saat kejadian itu hidupnya berubah secara radikal. Pengalaman traumatis dapat juga bersifat psikologis. Misal mendapat peristiwa yang sangat mengerikan sehingga dapat menimbulkan kepiluan hati, shock jiwa dan lain-lain.

d. Reaksi yang Ditimbulkan Trauma dan Metode Pemulihannya

Menurut Achmanto (2010: 28-33) ada beberapa tindakan yang muncul sebagai reaksi dari kondisi trauma seseorang dengan melihat beberapa aspek, di antaranya aspek emosional, kognitif dan behavioral.

- 1) Respon emosional; (a) kesulitan mengontrol emosi, lebih mudah tersinggung, marah, gampang diagitasi dan dipanas-panasin; (b) mood gampang berubah, dari baik keburuk dan sebaliknya terjadi begitu cepat; (c) cemas, gugup, sedih, berduka, dan depresi, takut, khawatir kejadian akan terulang; dan (d) memberikan respon emosional yang tidak sesuai.
- 2) Respon kognitif; (a) sering mengalami flasback, atau mengingat kembali kejadian traumatiknya. Saat mengalaminya, seolah-olah kejadiannya dialami kembali secara nyata; (b) kesulitan berkomunikasi, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah; (c) kesulitan mengingat dan memaksa melupakan kejadian; (d) menyalahkan diri sendiri; (e) merasa sendirian dan sepi, mudah bingung; (f) merasa kehilangan harapan akan masa depan; (g) merasa lemah takberdaya; dan (h) kehilangan minat serta aktivitas yang bisa dilakukan.
- 3) Respon behavior; (a) kesulitan mengontrol tindakan; (b) menghindari orang, tempat, atau sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa traumatik, dan enggan membicarakannya; (c) kurang memperhatikan diri sendiri; (d) kesulitan melakukan aktifitas sehari-hari; (e) sering menangis tiba-tiba; (f) sulit belajar atau berkerja; (g) mengalami gangguan tidur, dan sering melamun; (h) mengalami gangguan makan (kehilangan selera makan); dan (i) gampang terkejut dan reaksi prilaku yang tidak menentu.

Metode pemulihan trauma menurut Zahrotun Uyun (2017) dapat dilakukan dengan hipnoterapi, *self-healing*, psikoterapi dan farmakoterapi.

e. Pengertian dan Urgensi Bimbingan Islam

Bimbingan dan konseling merupakan alih bahasa dari istilah Inggris *guidance and counseling*. Dalam istilah conseling diIndonesiakan menjadi penyuluhan (nasihat). Akan tetapi, karena istilah penyuluhan banyak digunakan di bidang lain, semisal dalam penyuluhan pertanian dan penyuluhan keluarga berencana yang sama sekali beda isinya dengan yang dimaksud dengan konseling.

Maka agar tidak menimbulkan salah faham, istilah *counseling* tersebut langsung diserap saja menjadi *konseling* (Ainur Rahim, 2001: 1).

Menurut Hamdani Bakran (1988: 471), bimbingan dan konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan dan pedoman (konselor) kepada individu (klien) dalam hal mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimannya, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problema hidup secara mandiri dan paradigma kepada al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah saw.

Menurut Achmad Mubarak (2002: 471), konseling Islam adalah bantuan yang bersifat mental spiritual yang diharapkan dengan melalui kekuatan iman dan taqwanya kepada Tuhan seseorang mampu mengatasi sendiri problem yang sedang dihadapi. Sedangkan menurut Ainur Rahim (2001: 62) konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya sentiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

f. Konsep Bimbingan Islam Rasulullah dalam Pemulihan Trauma

1) Perintah saling menjaga hak hidup orang lain

Dengan menyatakan diri sebagai agama tauhid (monoteisme), maka sudah sangat mudah dimengerti bahwa Islam adalah agama yang sama sekali tidak menyetujui segala realitas kehidupan yang mengistimewakan atau mengunggulkan satu atas yang lain, seperti suku, ras, kebangsaan, kebudayaan, jenis kelamin dan hal-hal lain yang biasanya dipandang oleh masyarakat manusia sebagai sumber normatif nilai sosial. Ini berarti bahwa setiap cara pandang yang membedakan antara manusia satu dengan manusia yang lain berdasarkan kriteria-kriteria normatif sosiologis tadi dalam wacana Islam dianggap sebagai bentuk-bentuk pengingkaran terhadap kemahaEsaan Tuhan sendiri.

Menurut Husein Muhammad (2004: 217-218), dalam pandangan agama Islam, keistimewaan atau superioritas manusia yang satu atas yang lainnya hanya dapat dibenarkan sejauh menyangkut tingkat pengakuan atas keesaan Tuhan semata. Perwujudan atas pengakuan ini dapat terlihat pada sejauh mana tingkat pengabdian manusia kepada-Nya semata, baik pada level individual maupun

sosial. Atas dasar itu, maka setiap cara pandang merendahkan, melecehkan, melukai apalagi menindas manusia dan berbagai bentuk kekerasan lainnya merupakan pelanggaran terhadap hak-hak Tuhan. Maka adalah wajar jika Tuhan mengancam keras cara pandang tersebut dan dinyatakan sebagai suatu kezaliman.

2) Perintah saling membantu sesama manusia

Merupakan suatu yang tidak asing dalam setiap penyampaian nasehat-nasehat atau hikmah dari seorang muslim kepada muslim lainnya supaya tidak segan-segan saling membantu sesama manusia dalam urusan yang haq (kebenara-kebaikan). Karena tindakan tersebut merupakan bagian dari tugas kemanusiaan dan idealnya sebagai manusia harusnya memperhatikan dan melaksanakan perintah Allah tersebut. Sudah dapat disaksikan dengan jelas bahwa bersedia untuk terbuka dan membantu orang-orang lain yang sedang membutuhkan dan tidak dalam konteks kemaksitan kepada Allah swt itu merupakan sebuah kewajiban serta tidak hanya atas dasar perintah dari Tuhan melainkan juga panggilan kemanusiaan untuk saling memberikan kesejahteraan kepada sesama umat.

Dalam konteks penelitian ini orang yang sedang menderita trauma merupakan orang yang sedang dalam posisi membutuhkan simpati dan kepedulian dari lingkungan dengan kondisi tidak stabil menuntut penderita trauma untuk melibatkan orang lain dalam proses pemulihan psikologisnya. Sebagaimana Allah telah mewajibkan kepada hambanya untuk membantu orang yang sedang dalam kesulitan, teraniaya, tidak berdaya dan salah satu bentuk kasusnya adalah penderita trauma yang sedang membutuhkan bantuan penanganan.

Seseorang yang pernah mengalami trauma masa lalu atau pernah mengalami penyiksaan baik secara fisik maupun psikis akan cenderung menjadi pribadi yang tertekan. Tekanan itu bisa saja membuat seseorang menjadi cenderung keras, suka berbuat kekerasan atau menjadi trauma sehingga sepanjang hidupnya terus mengalami ketakutan dan tidak pernah menunjukkan kebahagiaan selayaknya orang hidup normal pada umumnya. Sehingga pada situasi seperti itu dibutuhkan segera bantuan dari orang lain untuk memberikan penanganan khusus untuk bisa menghapus hal-hal buruk yang tersimpan di alam bawah sadar

sehingga kita melangkah dengan lebih ringan tanpa ada tekanan masa lalu yang cenderung menghambat langkah kaki-kita untuk menyongsong masa depan.

D. Kesimpulan dan Rekomendasi

1. Kesimpulan

Gempa Bumi yang terjadi di Pidie jaya telah menyisakan trauma mendalam bagi masyarakat, penyebabnya bukan hanya karena bangunan-bangunan yang hancur berkeping-keping dan kehilangan harta benda, namun yang lebih mendalam adalah karena kehilangan nyawa keluarga yang dicintai. Hal ini didasarkan atas dua hal yang dapat dilihat, *pertama*: ciri-ciri orang terkena trauma, korban gempa Pidie Jaya yang sering muncul adalah kewaspadaan atau reaksi berlebihan, jika mendengar suara-suara keras langsung muncul kewaspadaan seakan-akan ada gempa yang terjadi, bahkan suara angin ataupun hujan deras mereka sudah lari ketakutan ini termasuk reaksi terkejut berlebihan yang bisa dikategorikan sebagai sebagai salah satu ciri mengalami trauma.

Ciri berikutnya berakaitan dengan gangguan tidur, di mana mereka tidak berani tidur sendirian, jika mereka tidur sendirian maka akan susah tidur, ciri seperti ini bisa dikategorikan sebagai mengalami trauma. *Kedua*: *Reaksi* yang muncul dari korban trauma yang dilihat dari tiga aspek, Jika dilihat dari aspek emosional reaksi yang sering muncul adalah cemas, gugup, sedih, berduka, dan depresi, takut, khawatir kejadian akan terulang, jika dilihat dari aspek kognitif maka reaksi yang sering muncul dalam diri mereka adalah mudah bingung dan merasa lemah seakan-akan tak berdaya, jika dilihat dari aspek behavior reaksi yang mereka alami adalah gangguan tidur dan gampang terkejut.

Bentuk metode bimbingan Islami terhadap korban gempa Pidie jaya yang dilaksanakan oleh tokoh agama Islam dari kalangan da'i perkotaan adalah dengan menyampaikan ceramah atau tausiah yang dikemas dengan bahasa-bahasa lembut dan santun, disesuaikan materinya dengan kondisi korban gempa pidie jaya agar bersabar atas musibah yang diberikan, mendekatkan diri kepada Allah karena musibah merupakan bentuk ujian Allah kepada hamba yang dicintainya. Dalam tausiah juga para da'i menggunakan pendekatan *targhib* (memberi semangat),

disuguhkan dengan ungkapan-ungkapan yang mengundang tawa mereka serta pendekatan *Alqashas* (bercerita kisah-kisah) yang dapat mengobati luka hati mereka. Para da'i juga melakukan dialog-dialog (hiwar) untuk mengungkap apa yang selama ini menjadi beban pikiran mereka, sehingga para da'i memberikan bimbingan dengan memberi jawaban yang solutif yang dapat menghilangkan trauma mereka. Semua hal tersebut disimpulkan dalam tiga metode yaitu *bilhikmah, mauizatul hasanah dan mujadalah billati hiya ahsan*.

2. Rekomendasi

Pemulihan trauma gempa pada masyarakat Desa teumanah Kecamatan Trienggadeng Kabupaten Pidie Jaya sangat dibutuhkan dan diharapkan. Oleh karena itu, pemerintah daerah atau provinsi harus mengupayakan pemulihan trauma gempa dengan bimbingan Islami. Hal ini didasari atas dasar bahwa Aceh merupakan daerah penerapan syari'at Islam dan rakyatnya identik dengan nilai-nilai keislaman. Para Tokoh agama seperti ustaz, tengku, da'i, muballigh senantiasa memberikan bimbingan Islami secara sukarela, agar korban trauma gempa dekat dengan Allah dan secara perlahan trauma yang mereka alami berangsur pulih. Selanjutnya, korban gempa senantiasa bergaul dengan para tokoh agama untuk meminta bimbingan-bimbingan Islami.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: PT Bina Rana Pariwara, 2002.
- Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma*, Yogyakarta, Panduan, 2010.
- Ainur Rahim, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta : UII Press 2001.
- Budiarto Eko Kusumo, *Kesehatan Mental di Aceh Pasca Tsunami*, Jurnal, Sosiologi-Dilema, ISSN: 0215 - 9635, Vol 21. No. 2 Tahun 2009.
- Ema Hidayati, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam Bagi Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit*, dalam Jurnal Ilmu Dakwah, Vol.31. No1, Jan-Juni 2011.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1988.
- Jalaludin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Rajawali Press, 2007.

Nathania Riris Michico, <https://news.detik.com/berita/d-3365144/trauma-tsunami-warga-pidie-jaya-langsung-cari-tempat-tinggi-saat-gempa>, Diakses Tanggal 23 Maret 2017.

Petter, Salim dan Yemy, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2013.