

## KONSELING TRAUMATIK BERBASIS NILAI-NILAI RELIGIUS

Imaniyatul Fithriyah<sup>1</sup>, Maghfirotul Lathifah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>IAI Al-Khairat Pamekasan

<sup>2</sup>Universitas PGRI Adibuana Surabaya

E-mail: Imaniya.fi3@gmail.com. 085730418239

**Abstract:** Trauma conditions are experienced by individuals who have had a less than pleasant experiences in the past, as for the impact of this condition it is profoundly psychological an individual in both the present and the future. Individuals will try to avoid events that will bring him back to mind. The goal in this study is to identify the traumatic counseling models based on islamic values. This study uses a qualitative descriptive with the method of collecting data used are observation and interviews. Studies indicate that religious values can be used as a stage for performing traumatic counseling. The religious values that can be used include 1) trust in Allah SWT, 2) pray, 3) dzikir, 4) increase patience and, 5) always be grateful. This research is expected to increase a range of counseling that counselors can use to help traumatized counselor with elevated levels of religious values that already existed within her.

**Keywords:** Counseling, Trauma, Religious values

**Abstrak:** Kondisi trauma seringkali dialami oleh individu yang memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu, adapun dampak dari kondisi ini sangat mengganggu psikologis individu saat ini ataupun di masa mendatang. Individu akan mencoba menghindari kejadian yang mengingatkannya kembali terhadap peristiwa yang pernah dialaminya. Adapun tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui model konseling traumatik berbasis nilai-nilai religius yang islami. Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai religius dapat digunakan sebagai tahapan dalam melaksanakan konseling traumatik. Adapun nilai-nilai religius yang bisa digunakan antara lain 1) bertawakkal kepada Allah SWT, 2) melakukan shalat, 3) berzikir, 4) meningkatkan kesabaran, 5) selalu Bersyukur. Penelitian ini diharapkan menambah ragam konseling yang bisa digunakan oleh konselor untuk membantu konseli yang mengalami trauma dengan meningkatkan nilai-nilai religius yang sudah ada di dalam dirinya.

**Kata Kunci:** Konseling, Trauma, Nilai-nilai religius

## PENDAHULUAN

Setiap individu pernah mengalami masalah dalam kehidupannya yang mana hal itu datang silih berganti, tekadang masalah muncul secara bergantian dalam jangka waktu yang bersamaan dan hal ini menyebabkan kita marah, takut, tertekan, stress bahkan depresi. Salah satu kecenderungan terburuk yang kita miliki adalah membesarkan hal-hal yang sebetulnya kecil dan susah untuk melupakannya. Seringkali situasi-situasi yang kita hadapi meledak melebihi proporsi yang sebenarnya, kemudian kita ketakutan sendiri terhadap *monster* yang kita ciptakan sendiri. Semakin berat tingkat masalah seseorang besar kemungkinan akan mengalami trauma. Reaksi umum yang muncul terhadap kejadian yang menakutkan tersebut dengan menghilangkannya dari alam kesadaran namun disimpan dalam memori dan ditekan ke alam bawah sadar sehingga sulit untuk di lupakan dan dapat menghambat perkembangan dimasa yang akan datang.

Ani (samaran) mengalami trauma dengan latar belakang saudaranya yang meninggal akibat penyakit TBC (*tuberculosis*). Tiga bulan yang lalu Ani mengalami batuk muntah darah dan dilarikan oleh keluarganya ke RS terdekat di kotanya. Di rumah sakit tersebut Ani ditempatkan di ruang isolasi. Sepekan pasca rawat inap Ani suka mencari informasi di HP untuk mengetahui apa sebenarnya penyakit yang di deritanya, hal tersebut dikarenakan keluarga korban menyembunyikan apa sesungguhnya penyakit yang diderita Ani. Ani merupakan mahasiswa semester lima dan merupakan anak bungsu dalam keluarganya. Semenjak mencari informasi melalui HP, Ani mengatakan

kepada ibunya bahwa dia sering lupa terhadap hal-hal kecil, seperti “aku udah sholat atau belum?”. Ani tidak mau makan selama satu bulan, dan sering rawat inap di rumah sakit serta pernah beberapa kali pindah ke rumah sakit yang lain. Saat peneliti melakukan wawancara terhadap Ani, kondisi Ani jauh lebih kurus dan kurang bersemangat dari rawat inap pertama kali. Ani enggan untuk makan, komunikasi pun harus dengan berbisik-bisik, suka menutup wajahnya dengan boneka kesayangannya. Ani merasa sudah mengetahui apa penyakit yang dideritanya. Ani mengatakan bahwa kakak perempuannya meninggal akibat TBC, dan kemungkinan besar penyakit yang saya alami sama dengan kakak saya. Ani takut meninggal seperti kakaknya karena hanya dia anak satu-satunya saat ini dalam keluarganya.

Dua bulan pasca Ani pulang dari Rumah Sakit dia semakin enggan untuk makan dan minum, sikap Ani menjadi lebih aneh dengan kembali ke masa kecilnya. Ani bertingkah seperti bayi yang enggan untuk berjalan kaki, hanya mau digendong dan tidur. Dia menjadi pendiam dengan sedikit berbicara yang ada hanya senyum dan termenung, minta digendong, mandi dibak bayi. Orang tua Ani tidak percaya dengan psikolog ataupun psikiater. Kedua orang tua Ani hanya percaya dengan kata orang pintar dimana penyakit anaknya bukanlah dari medis tetapi kerasukan.

Peneliti mengamati selama 3 bulan tidak ada tanda-tanda Ani kerasukan seperti apa yang dikatakan orang pintar. Peneliti melihat Ani memblog masa saat ini dan mengembalikan ke masa saat kecilnya dikarenakan kekhawatiran akan penyakitnya dan merasa kasihan dengan orang tuanya. Trauma yang terjadi pada Ani terjadi semenjak orang tua

menutupi apa sebenarnya penyakit yang diderita Ani, dan Ani pernah melihat dengan sendirinya bagaimana kakaknya keluar masuk rumah sakit dan meninggal karena TBC. Berdasarkan hasil diagnosa dokter Ani menderita TBC tetapi kemungkinan besar masih bisa disembuhkan dengan mengkonsumsi obat-obatan yang sudah disediakan oleh pemerintah karena penyakitnya masih belum terlalu parah.

Berdasarkan hasil observasi tersebut bisa dikatakan Ani mengalami trauma semenjak ditinggal oleh kakaknya, dia menganggap akan bernasib sama seperti kakaknya. Dia akan meninggal meskipun melakukan pengobatan yang canggih. Dengan kembali ke masa kanak-kanak mengurangi beban hidupnya dan menjadi semakin dekat dengan orang tuanya di sisa terakhir hidupnya. Perkataan dokter, orang tua, saudara tidak ada satu pun yang dapat mengubah pikiran Ani saat ini. Dia hanya akan selalu menangis dan meratapi nasib yang dideritanya. Ani termasuk pada gangguan *post traumatic stress disorder* (PTSD). Menurut Winingsih (2018) Terdapat dua jenis gangguan dalam yang dialami individu yakni ASD (*Acute Stress Disorder*) dan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*).

Menurut Zlotnick (2018) ASD merupakan salah satu faktor individu mengalami PTSD, yang mana ASD merupakan reaksi maladaptive setelah individu mengalami trauma tetapi tidak berlangsung lama. Sedangkan PTSD merupakan reaksi maladaptive yang berlangsung lama bahkan dalam hitungan tahun atau mungkin baru muncul beberapa bulan atau beberapa tahun setelah terjadinya peristiwa yang menyebabkan trauma.

Trauma terkadang bermula dari perasaan takut yang mendalam dan berkembang menjadi trauma yang selalu mengingatkannya ke peristiwa penyebab terjadinya trauma, sejauh mana trauma berkembang bergantung dari jenis trauma dan bagaimana individu bisa menghadapinya. (Rosada, tt). Keadaan ini akan menghambat perkembangan individu di masa mendatang, oleh karenanya dibutuhkan layanan konseling pada individu yang mengalami trauma agar mereka dapat beraktivitas seperti orang lain pada umumnya dan dapat menghadapi peristiwa yang menakutkan serta menumbuhkan semangat Ani pasca trauma.

Konseling traumatik bertujuan untuk membantu Ani mengurangi atau pun menyelesaikan masalah trauma dalam hidupnya. Secara umum tujuan konseling traumatik yaitu: 1) menghilangkan bayangan yang muncul dan menjadi penyebab trauma, 2) meningkatkan rasionalitas dalam berpikir, 3) menumbuhkan minat terhadap dunia nyata, 4) memngembalikan kepercayaan diri yang sempat hilang, 5) menumbuhkan kelekatan dan keterkaitan terhadap orang lain dengan berinteraksi dan berkomunikasi, 6) meningkatkan rasa peduli secara emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup konseli. (Nursalim, tt).

Perbedaan tingkat, gejala dan jenis trauma pada masing-masing individu mempengaruhi juga penanganan yang tepat untuk masing individu yang mengalami trauma. Berikut hasil penelitian mengenai konseling traumatik:

1. Berdasarkan hasil penelitian Windi Karina mengenai konseling traumatik (Studi pada Korban Trauma Kekerasan dalam Rumah

Tangga di Lembaga Rehabilitasi Sosial BPRSW Yogyakarta, 2018). Proses konseling traumatik terdiri dari beberapa tahap yaitu 1) tahap awal: membangun kepercayaan dengan empati dan tegas serta melibatkan spiritualitas dalam konseling islami, menyediakan bantuan tambahan keamanan baik fisik ataupun psikis, memperjelas dan mengaktifkan kembali rutinitas kearifan lokal. 2) Tahap pemulihan: mendiskusikan penyebab terjadinya trauma, mengkomunikasikan efek trauma, memberikan bantuan psikologis dan mengalihkannya kepada pihak yang berwenang. 3) Tahap rekonstruksi: memberikan layanan serta pengetahuan kepada konseli, teman serta pengurus asrama dalam memberikan prtolongan pertama ketika dibutuhkan.

2. Penelitian Miftahul Jannah dengan judul “Trauma dan Tazkiyatun Nufus (pada Santri Korban Konflik di Markaz Al-Aziziyah Lueng Bata Banda Aceh)” tahun 2017. Berdasarkan hasil angket diketahui aspek trauma pada anak-anak korban konflik yakni AA Anxious Arousal sebesar 52%, Anger Irratability sebesar 9,42%, Depression sebesar 46,5%, Defensive Avoidance sebesar 53,2%, Dissociation sebesar 44,8%, Dysfunctional Sexual Behaviour sebesar 44,18%, Intrusive Experience sebesar 38,5%, Impaired Self Reference sebesar 46,7%, Sexual Concern sebesar 14,9 %, dan Tension Reduction Behaviour sebesar 29,10 %.
3. Berdasarkan penelitian Dwi Utari Nugroho, dkk “Sekolah Petra (penanganan Trauma) bagi Anak

Korban Bencana Alam” tahun 2012 diketahui tiga aspek pemulihan trauma korban bencana alam yaitu emosional, intelektual dan spiritual secara bertahap mulai dari identifikasi masalah, spesifikasi masalah dari data yang dikumpulkan berdasarkan tingkat trauma, dan pemecahan masalah disesuaikan dengan tingkat perkembangan korban.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai konseling traumatik dan masalah konseli, peneliti menambah kajian mengenai konseling traumatik dengan memasukkan nilai-nilai religius dalam membantu menyelesaikan masalah konseli. Semua agama meyakini bahwa kehidupan manusia didukung oleh dua unsur yakni unsur yang bersifat fisik dan metafisik (ruhani, spiritual). Nilai religius didapatkan oleh individu yang mempercayai adanya tuhan (beragama) dari unsur metafisik, agama tidak bisa dipisahkan dari hidup manusia. Agama merupakan sumber nilai-nilai, keyakinan, tuntukan dalam berperilaku, tujuan hidup umat manusia. (Rochanah, 2018).

Oleh karenanya agama hendaknya selalu dekat dengan individu dalam menjalankan aktivitas nya sehari-hari. Nilai religius bersumber dari agama dan tercermin dalam sikap dan perilaku individu yang taat berdasarkan Al-Quran dan hadits. Al-Quran merupakan firman Allah SWT yang diturunkan untuk disampaikan kepada umat manusia sebagai pedoman hidup. Al-Qur’an memberikan petunjuk bagi manusia baik di masa sekarang ataupun di masa yang akan datang. Nilai-nilai religius ini diharapkan bisa membantu individu untuk selalu yakin akan adanya pertolongan dari tuhan nya yakni Allah SWT. Tuhan itu dekat sekali kepada

hambanya sebagaimana firman Allah dalam Al Qur'an Surat Qaf: 16

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمَا تَوْسُوْسَ بِهِءِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ  
إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

Artinya: *Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya dan kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.*

Surat At Tin ayat 95

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: *sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*

Berdasarkan ayat tersebut sebenarnya telah dijelaskan didalam al-quran bahwa Allah (tuhannya) menciptakan manusia dalam bentuk sebaik mungkin dan Allah selalu berada didekat hambanya bahkan lebih dekat dari urat lehernya sendiri. Hal ini membuktikan bahwa Allah akan selalu ada untuk hambanya dan Allah sangatlah memahami kebutuhan hamba-hambanya. Dengan begitu manusia diharapkan untuk selalu meminta bantuan kepada Allah sebagai pencipta bukan kepada orang lain. Sejak manusia dilahirkan takdirnya sudah ditentukan oleh Allah SWT, karena hanya Dia-lah yang maha mengetahui dan maha benar.

Landasan religius sebagai salah satu upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai dalam agama untuk memberikan layanan konseling, yang mana ditekankan pada tiga hal yaitu 1) keyakinan bahwa manusia beserta isinya adalah makhluk dan ciptaan Allah, 2) sikap manusia berjalan sesuai dengan kaidah-kaidah agama, 3) upaya yang berkembang saat ini dan dimanfaatkan secara optimal termasuk

perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. (Rochanah, 2018),

Oleh karenanya penelitian ini hanya menfokuskan pada gambaran konseling traumatik dengan nilai-nilai religius sebagai salah satu upaya untuk membantu konseli (Ani) agar bisa hidup dengan tenang dan damai.

### Memahami konseling traumatik

Layanan konseling traumatik sebenarnya dibutuhkan oleh individu yang pernah mengalami kejadian menakutkan dalam hidupnya dengan tujuan untuk menstabilkan emosinya agar bisa hidup dengan tenang, damai dan tentram. Konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh orang profesional untuk membantu konseli dengan *face to face relationship* sehingga dapat mengentaskan permasalahan yang dialami konseli. (Dahlan dkk, tt). Sedangkan trauma merupakan suatu keadaan yang berkembang sesudah terjadinya peristiwa menyedihkan dan menyebabkan gangguan baik secara fisik maupun psikologis dalam rentang waktu yang cukup lama, sementara trauma psikis dalam psikologi dimaknai sebagai kecemasan yang mendalam akibat peristiwa yang terjadi diluar batas kemampuannya untuk bertahan ataupun menghindar. (Nirwana, 2016).

Menurut Hanton (tt) Konseling traumatik merupakan salah satu jenis spesialisasi konseling dalam rangka membantu konseli yang sedang/pernah mengalami trauma agar dia lebih bisa menerima kenyataan, mengelola emosinyadan mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi. Trauma yang dialami oleh Ani termasuk pada tipe gangguan *post traumatic stress disorder* (PTSD) hal ini dikarenakan konseli sulit melupakan apa yang telah dialami oleh kakaknya di masa lalu. Terdapat tiga faktor pemicu PTSD yaitu

individu menjadi obyek peristiwa yang terjadi, ketidakberdayaan individu, dan *fear conditioning*. Oleh karena itu hal ini menjadi wajar terjadi apabila individu shock atau kaget yang mendalam sebagai reaksi akibat stres atas kejadian traumatik yang dialaminya. Kadangkala dampak *aftershock* dapat terlihat setelah beberapa jam, hari, atau bahkan minggu dan bulan, respon individual yang biasanya muncul adalah perasaan takut berlebih, tidak berdaya, atau cemas. Gejala yang muncul pada setiap individu tidaklah sama melainkan bergantung pada tingkat parahnya kejadian yang dialami. Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling yang biasanya dilakukan, perbedaan ini terletak pada *waktu, fokus, aktivitas, dan tujuan*. (Nurihsan, 2010).

Gangguan stress berat dan penyesuaian dalam rujukan ringkas dari PPDGJ dijelaskan oleh Maslim (2003) bahwa identifikasi dasar simtomatologi di dasarkan atas salah satu faktor pencetus berikut yakni a) stress kehidupan yang luar biasa dapat menyebabkan reaksi stress akut, b) perubahan penting dalam kehidupan yang menimbulkan situasi tidak nyaman yang berkelanjutan. Diagnosa gangguan stress pasca trauma bisa dilakukan apabila gangguan timbul dalam kurun waktu 6 bulan/lebih apabila klinisnya khas dan tidak memiliki gangguan yang lain.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berjenis deskriptif untuk menggambarkan model pelaksanaan konseling traumatik pada konseli yang mengalami trauma. Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan yakni interview mendalam (*in-depth*

*interview*), observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang disesuaikan dengan fokus dalam penelitian ini.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi dan proses bantuan yang diberikan kepada konseli, terdapat beberapa bantuan yang bisa dilakukan untuk mengurangi tingkat trauma dengan gejala seperti yang ditampakan oleh Ani, yaitu sebagai berikut:

1. Bertawakkal kepada Allah SWT

Tawakkal itu tersusun dari ilmu, hal ihwal dan perbuatan. Tawakkal menjadi pegangan dan penenang hati karena kita sebagai umatnya akan menggantungkan kepada Allah SWT di setiap keadaan. Tawakkal merupakan berserah diri kepada Allah SWT dengan segenap hati terhadap cobaan dan penderitaan yang dialami. Orang yang bertawakkal meluruhkan segala jiwa raganya kepada Allah bersikap pasrah dan ikhlas. Abu Abdullah al-Qurasyi pernah ditanyai tentang tawakkal lalu ia menjawab: “bergantung kepada Allah dalam segala keadaan”. (Ghazali, tt). Adapun ciri-ciri orang yang bertawakkal ialah sebagai berikut:

- a. Selalu giat dalam berusaha

Allah menyuruh manusia untuk selalu berusaha dan Allah suka kepada manusia yang berusaha. Seperti ayat di bawah.

لَهُ مَعْجَبَاتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ  
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ  
 بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: *Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah.*

Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Manusia yang diciptakan dengan akal harus mampu merubah dirinya sendiri dan orang lain. Berusaha menjadi orang yang lebih baik adalah kewajiban manusia. Manusia yang diciptakan dengan sebaik-baiknya makhluk yang dikaruiani akal untuk berfikir harus mempunyai keinginan untuk sukses. Baik sukses sebagai hamba Allah didunia maupun di akhirat.

b. Berserah diri kepada Allah SWT dengan hati lapang

Setelah manusia berusaha terhadap apa yang di inginkan maka manusia harus menyerahkan hasil usahanya tersebut kepada Allah SWT. Ketika manusia mampu melaksanakan hal tersebut maka ketaqwaan manusi akan bertambah. Taqwa bukan berarti takut akan tetapi menyerahkan segala usahanya dan meminta yang terbaik baik berupa nikmat ataupun sebaliknya.hal ini sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Baqorah 197:

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ  
وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ  
اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ الْقَوْلَىٰ وَاتَّقُوا يَأُولِي  
الْأَلْبَابِ

Artinya: (Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi, barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, maka tidak boleh rafats, berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. Dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah

mengetahuinya. Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku hai orang-orang yang berakal.

Kemudian Firman Allah dalam QS. Al-A'raf :128

قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اسْتَعبُوا بِاللَّهِ وَأَصبرُوا إِنَّ  
الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ  
لِلْمُتَّقِينَ

Artinya: Musa berkata kepada kaumnya: "Mohonlah pertolongan kepada Allah dan bersabarlah; sesungguhnya bumi (ini) kepunyaan Allah; dipusakakan-Nya kepada siapa yang dihendaki-Nya dari hamba-hamba-Nya. Dan kesudahan yang baik adalah bagi orang-orang yang bertakwa".

Sebagaimana pula Firman Allah dalam QS. An-Nisa': 59

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي  
الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ  
وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَٰلِكَ خَيْرٌ  
وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.

## 2. Melakukan shalat

Sholat merupakan ibadah bagi umat muslim, umat muslim diperintahkan untuk melaksanakan ibadah shalat agar menjauh dari perbuatan keji dan mungkar, sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Al-Ankabut 29:45. "dirikanlah shalat, sesungguhnya shalat dapat mencehag

dari perbuatan keji dan mungkar, serta keutamaannya selalu mengingat Allah

### 3. Berzikir

Berdzikir ialah kembali mengingat Allah dengan sifat Allah yang memuji, mengingat perintahNya, serta menjauhi laranganNya. Allah telah memerintahkan umat muslim untuk banyak berdzikir dan berdoa. Dzikir merupakan investasi untuk lebih dekat dengan Allah.

### 4. Meningkatkan kesabaran

Sabar memiliki kedudukan dan derajat dalam agama yang tersusun dari 3 perkara yakni ma'rifat, hal-ihwal, dan amal perbuatan. Menurut Abu Da'da' ra berkata puncak iman seseorang adalah sabar terhadap hukum Allah dan rela dengan ketentuan-Nya. Musibah dan nikmat dua hal yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia. Musibah sebagai alat ukur manusia dalam menghadapi ujian Allah. Manusia harus bisa bersabar baik ketika mendapat musibah dan dan mendapat nikmat. Sabar diibaratkan penggerak agama dalam menghadapi nafsu syahwat.

Ketika seseorang sabar dalam menghadapi cobaan Allah maka dia termasuk orang yang sangat beruntung, karena janji Allah SWT dalam al-qur'an, ketika manusia bisa bersabar dalam menghadapi ujian dan cobaan maka ia akan mendapat ganjaran sembilan ratus derajat. Sebagaimana Firman Allah dalam QS. Ali Imron: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*

Kemudian Firman Allah dalam QS. Fusshilat: 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".*

### 5. Selalu bersyukur

Menurut Asy Syibli dalam Syukur adalah melihat kepada orang yang memberi kenikmatan bukan pada kenikmatannya. Syukur ialah menampakkan nikmat yang diberikan oleh Allah, merasa puas dan senang terhadap apa yang diberikan oleh Allah SWT. Allah menyebut keutamaan syukur di dalam Al-qur'an bersandingan dengan dzikir. Syukur bukan hanya dilakukan ketika kita mendapatkan kenikmatan tetapi ketika kita mendapat cobaan seharusnya syukur itu juga terucap. Syukur bisa dilakukan dalam bentuk ucapan ataupun tindakan. Adapun Syukur bisa dilihat sebagai berikut:

#### a. Menerima apa adanya

Sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah ialah menerima dengan lapang dada apa yang telah diterima. Bersyukur atas segala nikmat-nikmat Allah swt dan taat kepada Allah menghindari nikmat allah dari segala hal yang mendurhakai-Nya.

#### b. Qona'ah

Qona'ah adalah rela atau ridho. Menerima terhadap segala kekurangan dan ikhlas dengan keadaan apapun (kekurangan). Hamka mengatakan bahwa qona'ah dapat di artikan sebagai



berikut: a) Menerima dan rela terhadap segala keadaan, b) Berdoa dan berusaha, c) Tidak tertarik dengan tipu daya dunia. Sedangkan al-Ghazali memberikan penjelasan terhadap arti qona'ah dengan mengendalikan hawa nafsu. Dengan mengendalikan hawa nafsu maka sifat qona'ah akan tertanam dalam jiwa seseorang.

**PEMBAHASAN**

Individu yang mengalami PTSD memiliki gejala umum seperti selalu cemas, gelisah, mudah terkejut, lekas marah, depresi, penurunan berat badan, halusinasi dll (Weaver dkk, 2003 dalam Nirwana, 2016). Hal ini juga dialami oleh Ani yang memiliki ingatan jelas akan kejadian di masa lalu, dan perasaan bahwa peristiwa tersebut akan dialaminya saat ini. PTSD dapat menyerang siapapun yang mengalami kejadian menakutkan tanpa memandang jenis kelamin dan usia.

Selama 3 bulan peneliti membantu Ani dengan mengimplementasikan konseling traumatik menggunakan nilai-nilai religius mendapati hasil bahwa nilai-nilai religius dapat diterapkan untuk kasus traumatik, dimana konseli akan diajak untuk lebih mendekatkan kembali kepada pencipta (tuhannya). Hasilnya saat ini konseli mampu bersosialisasi dengan lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar, mampu berkomunikasi, ceria, mampu melakukan aktivitas seperti biasanya sebelum terjadinya proses memblok pada masa lalu.

Menurut Leach (dalam Nursalim, 2018) terdapat pola respon korban terhadap dampak peristiwa traumatis yang akan dijabarkan dalam tabel berikut:

Kategori	Keterangan
Kelompok I	Kelompok ini biasanya relatif bersahaja, pemikiran masih jelas, penuh perhitungan dalam berperilaku. Mereka ini seringkali dinamakan sebagai "supercool". Dari keseluruhan korban biasanya terdapat 10%-20%
Kelompok II	Kelompok ini menunjukkan gejala sangat membingungkan. Proses berpikirnya salah atau keliru dan tidak bisa membuat rencana yang masuk akal. Tingkah lakunya menyerupai robot dan memperlihatkan simpton-simpton fisik dan psikologikal yang nyata khususnya berupa kecemasan yang tinggi. Individu yang termasuk dalam kelompok ini sekitar 75%.
Kelompok III	Kelompok ini selalu menunjukkan beberapa tingkah laku yang tidak sesuai, diantaranya mejadi tidak berdaya (helplesness) dan membeku (cooled) pada situasi dan tempat tertentu, moodnya mudah berubah dan beberapa diantaranya bertingkah laku yang dapat membahayakan diri dan orang lain. Pravelensinya antara 10%-15%

Sejalan dengan hal tersebut, keluarga merupakan *support system* utama agar konseli mampu terlepas dari trauma. Pendampingan dari keluarga baik keluarga inti maupun keluarga besar membuat konseli semakin menyadari bahwa apa yang terjadi itu tidak baik untuk masa depan. Konseli semakin menyadari bahwa mendekatkan diri kepada pencipta itu jauh lebih baik daripada berfikir negatif akan penyakit yang diderita.

Pendampingan yang diberikan oleh orang tua dan peneliti merupakan

intervensi terbaik untuk memperbaiki mental konseli. Konseling traumatik dengan menggunakan nilai-nilai religius dapat dikatakan efektif untuk membantu mengatasi masalah trauma pada konseli.

## SIMPULAN

Merujuk dari hasil kasus Ani dengan PTSD atau *post traumatic stress disorder* ditemukan bahwa terdapat tiga faktor yang memicu PTSD yaitu individu yang menjadi obyek peristiwa yang terjadi, ketidakberdayaan individu, dan *fear conditioning*. Hasil dari konseling traumatik berbasis nilai religius menunjukkan bahwa nilai-nilai religius dapat digunakan sebagai tahapan proses implementasi konseling traumatik, adapun nilai-nilai religius yang bisa digunakan antara lain 1) bertawakkal kepada Allah SWT, 2) melakukan shalat, 3) berzikir, 4) meningkatkan kesabaran, 5) selalu bersyukur. Penelitian ini diharapkan menambah ragam konseling yang bisa digunakan oleh konselor untuk membantu konseli yang mengalami trauma dengan meningkatkan nilai-nilai religius yang sudah ada di dalam dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Muchamad Nursalim & Evi Winingsih. 2018. *Konseling Traumatis (Model dan Prosedur)*. Bogor.
- Hanton. Konseling .tt. *Traumatik dalam Pendidikan Islam*
- Imam, Ghazali al-Ghazali. tt. *Ihya' Ulumdiin*. 209 ed. 8. Semarang.
- Maslim, Rusdi. 2003. *Buku saku: Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta: PT Nuh Jaya.

Nirwana, Herman. "Konseling Trauma Pasca Bencana." *Ta'dib* 15, no. 2 (28 September 2016). <https://doi.org/10.31958/jt.v15i2.224>.

Nurihsan, Ahmad Juntika. 2010. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Rochanah, Rochanah. "Implementasi Landasan Religius dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Penanganan Dampak Masa Puber." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 2, no. 1 (17 Oktober 2018). <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i1.3884>

Rosada, Ulfa Danni, dan Universitas Ahmad Dahlan. tt. "Layanan Konseling Traumatik Bagi Korban Bencana Banjir Di Jakarta".