Manajemen Trauma Healing Terhadap Bencana Menurut Perspektif Islam

Vina Nur Hasty, Muhammad Ali Sodik

IIK STRADA INDONESIA

vinanurhasty19@gmail.com, alisodik2012@gmail.com

Abstrak

Trauma merupakan keadaan yang disebabkan luka yang berkepanjangan yang terjadi di masa lalu. Keadaan trauma harus mendapatkan penanganan serta pengobatan segera agar kehidupan menjadi efektif. Manusia tidak bisa terus-menerus mengalami gangguan psikologis dan akan berdampak pada fisiologi manusia. Gangguan psikologis yang dahsyat akibat kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan sanak saudara, keluarga serta mengalami trauma dan lain sebagainya, bisa memengaruhi kestabilan emosi para korban bencana alam. Konselor sebagai salah seorang yang mampu memberikan terapi konseling traumatic serta sufi healing dengan tujuan agar keadaan trauma dapat dihilangkan dari dalam diri para korban. Penulis bermaksud ingin melihat cara penanganan menurut sufi healing dan konseling traumatic dalam melakukan penyembuhan terhadap para korban bencana. Diadakannya dari penyembuhan menggunakan metode ini, juga sama-sama memiliki tujuan yang sama, yaitu ingin menghilangkan trauma yang dialami para korban bencana agar bisa menjalani kehidupan yang sesungguhnya tanpa bergantung pada donasi orang lain. Dan juga memiliki perbedaan dalam metode yang digunakan dalam masing-masing healing. Sufi healing lebih kepada cara-cara tasawuf sedangkan konseling traumatic, metodenya seperti konseling pada umumnya melalui setting individual dan kelompok. Individual kepada trauma yang berat sedangkan kelompok diterapkan pada trauma yang ringan.

Kata kunci: sufi healing, trauma, bencana, perspektif islam

1. Latar belakang

Indonesia menjadi daerah rawan bencana disebabkan karena beberapa alasan. Salahsatunya disebabkan karena faktor alam dan iklim yang ada di Indonesia. Indonesia berdiri di atas pertemuan lempeng-lempeng tektonik. Akibatnya negeri ini berada di atas jalur gempa. Selain rentan dengan bencana gempa bumi, saat ini Indonesia tercatat memiliki 127 gunung berapi aktif. Hal inilah yang membuat Indonesia menjadi bagian dari Cincin Api Pasifik. Iklim tropis dengan curah hujan yang cukup tinggi sehingga memudahkan terjadinya pelapukan juga menyebabkan bencana alam seperti longsor dan banjir bandang, gempa. Menurut Undang-Undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penganggulangan Bencana menyebutkan bahwa bencana adalah suatu peristiwa atau rangkaian kejadian yang mengancam serta mengganggu kehidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam dan

faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis bagi yang tertimpa. Menurut WHO bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh kejadian atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor. Seiring dengan berkembangnya zaman dan meningkatnya aktivitas manusia, kerusakan lingkungan hidup cenderung semakin parah dan memicu meningkatnya jumlah peristiwa dan intensitas bencana hidrometeorologi (banjir, tanah longsor dan kekeringan) yang terjadi secara silih berganti di banyak daerah di Indonesia. Menurut Veitch dan Arkelin, dampak yang muncul akibat bencana yaitu dampak psikologis dan non psikologis. Dampak non psikologis secara jelas dapat dikatakan bahwa hancurnya keseimbangan alam, kerusakan lingkungan, jatuhnya korban jiwa, korban harta benda, dan rusaknya keteraturan ekosistem. Bencana ini juga dapat mengakibatkan hilangnya suatu unsur budaya dalam masyarakat, pergeseran norma-norma sosial, perubahan kebijakan politik, dan perubahan pola interaksi antara individu. Dampak kedua ialah sisi psikologis. Kondisi ini dipengaruhi oleh interaksi perubahan atau gangguan fisik, psikologi, situasi sosial, dan masalah yang bersifat material. Sebagian besar korban bencana akan terlihat panik dan hanya sedikit yang tampak tenang dan berubah bersikap rasional. Para korban bencana akan mengalami gangguan tidur, mimpi buruk, kehilangan kekeluargaan dalam beraktivitas, hilangnya hubungan sosial yang teratur sehingga korban mengalami stressfull. Trauma yang terjadi pada korban jika dibiarkan berlarut-larut akan berdampak pada kehidupannya yang normal oleh karena itu dibutuhkan pemulihan trauma kembali normal dan dapat menjalankan kehidupannya sebagaimana mestinya. Terkadang korban bencana mengalami pengulangan ingatan mengenai bencana tersebut yang kemudian dapat berkembang lebih serius menjadi rasa hilangnya emosi, atau bahkan mengalami insomnia, dan waspada berlebihan. Jika terjadi trauma pada anak terhadap bencana alam dapat merenggut keceriaan mereka.

2. Kasus/ masalah

Peristiwa akhir-akhir ini gempa menghantam Lombok bagian Utara pada tanggal 30 Juli 2018, dan juga gempa susulan sebanyak 6 kali, berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), secara keseluruhan kerusakan yang diakibatkan oleh rangkaian gempa Lombok 2018 adalah 71.962 unit rumah rusak, 671 fasilitas pendidikan rusak, 52 unit fasilitas kesehatan, 128 unit fasilitas peribadatan dan sarana infrastruktur, sedangkan data korban adalah 460 orang meninggal dunia, 7.733 korban luka-luka, 417.529 orang mengungsi. Duka gempa di Lombok Utara belum selesai, Indonesia dikejutkan lagi dengan gempa serta gelombang tsunami yang terjadi di Sulawesi Tengah khususnya di Palu dan Donggala yang menelan korban sebanyak 2.010 jiwa. Dalam setahun setidaknya ada dua kejadian gempa dahsyat yang terjadi di Indonesia. Bencana alam ini tidak hanya sekedar meninggalkan luka yang dalam bagi warga yang terkena dampaknya, tetapi juga meninggalkan sisi trauma bagi korban bencana alam tersebut. Trauma ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja tetapi anak – anak pun juga merasakan trauma akan bencana yang melanda dan menimpa mereka.

3. Tinjauan Pustaka

Sufi healing yang disebut juga sebagai salah satu cara yang dilakukan oleh para sufi dalam mengobati dan menyembuhkan dengan menggunakan cara atas dasar agama yaitu dengan meningkatkan keimanan kepada Tuhan, serta digerakkan ke suatu pencerahan batin yang tujuannya agar bisa memunculkan potensi iman, kemudian timbul kepercayaan diri bahwa Tuhan adalah sumber pengobatan dari segala penyakit. Menurut Syukur, metode pengobatan sufi (sufi healing) diantaranya: dzikir, doa, shalat, membaca shalawat dan mendengarkan musik. Semua yang dilakukan tidak lain kecuali harus didasari dengan mengingat dan merasakan, akan kehadiran Allah Swt. hal ini dilakukan dalam rangka takhalli dan tahallil demi mencapai tajalli, dalam fase-fase sufistik. Inti ritual ini terlatak pada dzikirnya, baik dalam arti sempit maupun dalam arti yang lebih luas. Oleh karena itu, segala kegiatan sufi healing, berpusat dan bertumpu pada dzikir kepada Allah dengan berbagai macam bentuknya. Perlu diketahui bahwa manusia tidak hanya memerlukan kebutuhan biologis saja seperti kebutuhan makan dan minum, melainkan membutuhkan sentuhan psikologis yang mampu memberikan semangat hidup dalam dirinya.¹⁴ Bagi pemerintah, lewat layanan konseling traumatic, juga diharapkan uluran tangannya memfasilitasi agar mewujudkan berkembangnya komunitas di daerah bencana yang bisa menjadi forum penyemangat bagi mereka korban trauma.

3. Pembahasan

Sufi Healing

Zakiyah Darajat berpendapat, dalam pandangan ilmu jiwa, tujuan ajaran agama adalah kesadaran agama (religious experience). Kesadaran agama adalah perasaan yang membawa kepada keyakinan untuk menghasilkan tindakan amaliyat seperti orang sufi. Kesadaran beragama ini berasal dari kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan rasa kasih sayang, pengembangan diri, kekuasaan, rasa ingin tahu, harga diri dari rasa ambisi pribadi. Mulanya Sufi healing sudah dikenal pada zaman nabi tetapi masih belum termasuk ke ranah keilmuan, yaitu hanya dalam bentuk aplikasi saja. Hal ini terlihat pada kehidupan nabi, ketika para sahabat meminta bantuan Nabi untuk menyembuhkan penyakit yang sedang dialaminya, kemudian Rasulullah SAW mendoakan sahabat agar penyakitnya segera diangkat. Dengan seiring perkembangan zaman, Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti seorang tokoh sufidi dari Ajmer India yang pertama kalinya mengenalkan sufi healing yang dirangkum dalam suatu keilmuan yaitu dalam bukunya yang berjudul "The Book Of Sufi Healing". Beliau memperkenalkan cara mengobati umat dengan cara Islami. Salah satu diantaranya dengan cara yang digunakan oleh para sufi. Ilmuan selanjutnya, yaitu Linda O'rrior. Beliau mengenalkan sufi healing dalam bentuk keilmuan yaitu yang termuat dalam bukunya "The Art of Sufi Healing". Mengikuti jejak para tokoh terdahulu, Amin Syukur juga tidak ketinggalan dalam memperkenalkan sufi healing dalam bentuk keilmuan. Beliau menuangkan ilmunya dalam buku "Sufi Healing Terapi Dengan Metode Tasawuf. Istilah sufi healing dibentuk dari kata yaitu sufi dan healing. Kata sufidiambil dari pengertian satu orang atau lebih, dari hamba Allah yang sedang berusaha untuk mengusahakan orang lain ikut merasakan manisnya berhubungan langsung dengan Tuhan. Adapun healing, berasal dari kata heal dalam Bahasa Inggris memiliki empat makna, yaitu: pertama, membuat utuh atau sempurna, kesehatan menjadi pulih, terhindar dari penyakit. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan akibat konflik tersebut), membuat jadi tenang,

rekonsiliasi. Ketiga, terhindar dari sifat buruk, jiwa menjadi bersih, memurnikan. Keempat, suatu obat. Maksudnya ialah suatu penyembuhan yang tidak dibatasi pada penyakit fisik saja, namun juga pada penyakit psikis. Sementara, Amin Syukur, dalam proses penyembuhan psikis menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni: tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berpusat pada tingkah laku, tasawuf amali yaitu teori yang berpusat pada carabagaimana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan terakhir tasawuf falsafi yaitu suatu teori yang menggabungkan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan perasaan (dzauq). Menurut Syukur, metode pengobatan sufi (Sufi Healing) diantaranya: dzikir, doa, shalat, membaca shalawat, dan mendengarkan music.¹¹ Sufi healing memiliki fungsi utama yaitu fungsi pemahaman (understanding), fungsi pengendalian (controlling), fungsi peramalan (prediction), fungsi pendidikan (education), dan fungsi pengembangan (development). Sufi healing memiliki beberapa komponen penting, yaitu: ketenangan, keimanan, ketaqwaan, kesadaran, dan penghayatan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature yang ada bahwa terlihat perbedaan antara sufi healing dan konseling traumatik dalam menyembuhkan korban trauma bencana. Metode yang digunakan sufi healing dengan menggunakan pendekatan tasawuf seperti zikir, shalat dan sebagainya. Sedangkan konseling traumatic dengan menggunakan pendekatan individual dan kelompok. Individual untuk trauma ringan sedangkan kelompok untuk korban trauma berat.

Daftar pustaka :

Manajemen Trauma Healing Terhadap Bencana :

Sodik, M. A. Manajemen Trauma Healing Terhadap Bencana.

Sikap pencegahan Aborsi Ditinjau dari pengetahuan tentang bahaya dan resiko kesehatan :

Sodik, M. A. (2014). Sikap Pencegahan Aborsi Ditinjau Dari Pengetahuan Tentang Bahaya Dan Resiko Kesehatan. *Strada Jurnal Kesehatan* <http://publikasi.stikesstrada.ac.id/wpcontent/uploads/2015/02/9-SIKAP-SIKAPPENCEGAHAN-ABORSI.pdf>.

Leprosy Patients in public perception: A qualitative study of patient confidence (dis) in the Community:

Sodik, M. A. (2016). Leprosy Patients in public perception: A qualitative study of patient confidence (dis) in the Community. *Journal of Global Research in Public Health*, 2(1), 82-89.

TRAUMA HEALING TERHADAP KORBAN BENCANA ALAM DI JAWA TIMUR, INDONESIA :

Muhammad, M. (2019). TRAUMA HEALING TERHADAP KORBAN BENCANA ALAM DI JAWA TIMUR, INDONESIA. *DAR EL-ILMI: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 6(2), 383-398.

Diskriminasi dan Kesehatan Mental :

Awan, I., & Sodik, M. A. (2018). Diskriminasi dan Kesehatan Mental.