



## Konseling Traumatis Menangani Trauma Seorang Siswa Dalam Pendidikan Islam

Tuti Alawiyah

Universitas Islam Sumatera Utara

Email: [tuti10565@gmail.com](mailto:tuti10565@gmail.com)

### Abstrak

Tulisan ini menjelaskan dalam pandangan Islam, anak adalah amanat dari Allah SWT yang diberikan kepada orang tuanya. Sebagai amanat, anak suda seharusnya mempunyai hak untuk mendapatkan pemeliharaan, bimbingan, dan pendidikan. Dengan memberikan hak-hak dasar kepada anak, diharapkan anak akan berkembang dengan baik sehingga menjadi anak yang berguna bagi orang tua, keluarga, masyarakat, dan bangsa secara keseluruhan. Kebanyakan anak mengalami peristiwa-peristiwa yang mengakibatkan ketakutan, namun sebagian anak mengalami peristiwa-peristiwa traumatis yang tak lazim, tiba-tiba dan menakutkan. Contoh seperti peristiwa-peristiwa seperti penyiksaan anak, kekerasan masyarakat. Peristiwa-peristiwa itu bisa mengakibatkan cedera serius atau kematian sesungguhnya atau ancaman kepada anak-anak sendiri atau seseorang yang mereka kenal. Bimbingan dan Konseling Islam adalah pemberian bantuan terhadap siswa yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama yakni dengan membangkitkan kekuatan yang berupa getaran batin di dalam dirinya untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

**Kata Kunci :** *Traumatik, Siswa, Pendidikan Islam*

### Abstract

This paper explains that in the Islamic view, children are a mandate from Allah SWT given to their parents. As a mandate, children should have the right to receive care, guidance and education. By giving basic rights to children, it is hoped that children will develop well so that they become useful children for parents, families, communities and the nation as a whole. Most children experience events that cause fear, but some children experience traumatic events that are unusual, sudden and frightening. Examples such as incidents such as child abuse, community violence. These events can result in serious injury or actual death or threats to the children themselves or someone they know. Islamic Guidance and Counseling is the provision of assistance to students who are experiencing physical and mental difficulties in carrying out their life tasks by using a religious approach, namely by generating strength in the form of inner vibrations within them to overcome the problems they face.

**Keywords:** *Traumatic, Students, Islamic Education*

### PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan, individu tidak hanya merasakan kebahagiaan, tetapi juga merasakan berbagai macam kesedihan dan persoalan, hal itu dapat berupa konflik, kekerasan, musibah seperti gempa bumi, tsunami, meletus gunung api, tanah longsor, banjir, badai topan, kebakaran, dan lain sebagainya. Keberagaman peristiwa dan pengalaman yang menakutkan tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam waktu yang singkat dan jangka panjang dapat membekas dan menimbulkan luka pada sebagian individu. Hal itu dapat dikatakan sebagai trauma.

Trauma juga diartikan sebagai respon secara emosional akibat sebuah kejadian, seperti kekerasan, *bully*, atau bencana alam. Reaksi jangka pendek yang biasa terjadi pada seorang yang mengalami trauma adalah *shock* dan penolakan. Dan faktor penyebab traumatis dapat berupa internal, dan eksternal. Dalam hal ini, tidak jarang individu mampu mengontrol diri atau memulihkan dirinya dari traumatis tersebut.

Alquran adalah kitab agama dan hidayah yang diturunkan Allah Ta'ala kepada Nabi Muhammad SAW untuk senenap manusia. Alquran sebagai mu'jizat Nabi Muhammad SAW, sejak diturunkan samapai yang ada ditanagan manusia sekarang ini dan masa yang akan datang, masih tetap utuh terpelihara kemurnian dan keasliannya

## PEMBAHASAN

### Hakikat Trauma dan Penyebabnya

#### 1. Pengertian Trauma

Traumatis berasal dari kata bahasa arab حا لف حوف خشية artinya takut. Sedangkan traumatis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia takut adalah menggoncangkan jiwa (Pengalaman yang dahsyat).

Sedangkan Trauma berasal dari bahasa Yunani “*tramatos*” yang artinya luka. Dalam kamus konseling, traumatis adalah pengalaman dengan tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis.

Trauma adalah kejadian jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan atau cedera jasmani. Selain itu, trauma juga dapat diartikan sebagai luka yang ditimbulkan oleh faktor eksternal, jiwa yang timbul akibat peristiwa traumatis. Peristiwa traumatis bisa sekali terjadi, bertahan dalam jangka lama atau berulang-ulang dialami oleh penderita. Para psikolog juga menyatakan trauma sebagai istilah psikologi berarti suatu benturan atau suatu kejadian yang dialami seseorang dan meninggalkan bekas, biasanya bersifat negatif. Dalam istilah psikologi disebut *Post Traumatic Syndrome Disorder (PTSD)*.

Trauma juga diartikan sebagai respon secara emosional akibat sebuah kejadian, seperti kekerasan, *bully*, atau bencana alam. Reaksi jangka pendek yang biasa terjadi pada seorang yang mengalami trauma adalah *shock* dan penolakan. Sedangkan reaksi jangka panjang pada penderita trauma meliputi emosi yang tak terduga. Misalnya selalu teringat kejadian yang terjadi pada masa lalu, hubungan yang tegang, bahkan gejala-gejala fisik, seperti pusing dan mual.

#### 2. Penyebab Trauma

Faktor penyebab trauma terbagi atas 2 (dua) bagian, yaitu:

##### a. Faktor internal (psikologis)

Secara sederhana, trauma dirumuskan sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang harus dijalannya, sehingga yang bersangkutan bertingkah secara kurang wajar. Berikut ini penyebab yang mendasari timbulnya trauma pada diri seseorang:

- 1) Kepribadian yang lemah dan kurangnya percaya diri sehingga menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri
- 2) Terjadi konflik sosial budaya akibat adanya norma yang berbeda antara dirinya dengan lingkungan masyarakat
- 3) Pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan terhadap kehidupan sosial dan juga sebaliknya terlalu rendah. Proses-proses yang diambil oleh seseorang dalam menghadapi kekalutan mental, sehingga mendorongnya kearah positif.

##### b. Faktor eksternal (fisik)

Adapun faktor eksternal tersebut, ialah:

- 1) Faktor orangtua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik
- 2) Kejahanan atau perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban.

Selain itu, kondisi trauma yang dialami individu (anak) disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi, diantaranya:

- 1) Peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam), seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan, dan sebagainya.
- 2) Pengalaman dikehidupan sosial (*psiko-sosial*), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyiksaan/penganiayaan (secara fisik atau psikis), teror, kekerasan, perang, dan sebagainya.
- 3) Pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (secara langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung), dan sebagainya.

### Trauma dan Gangguan Psikis

Trauma psikis merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problema fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh dan sebagainya yang menimbulkan *shock* dan gangguan emosi. Pada saat-saat tertentu gangguan kejiwaan ini biasanya terjadi akibat bayang-bayang pikiran terhadap pengalaman/peristiwa yang pernah dialaminya, yang memicu timbulnya histeris atau fobia.

Trauma seseorang dapat berwujud takut akan terulangnya kembali kejadian-kejadian yang sangat melukai jiwanya. Padahal perilaku seperti itu hanyalah prasangka belakang dan akibat dari prasangka itu akan mengigatkan diri sendiri. Perilaku trauma seseorang sebenarnya lebih disebabkan dan di pengaruhi oleh tanggapan atau cara seseorang itu memandang keadaan atau peristiwa yang dihadapinya. Terkadang rasio memang berlaku. yang berhak hanyalah perasaan amarah tertekan dan kecewa. Perasaan- perasaan seperti inilah yang kerap datang ketika seseorang mengalami ketegangan mental baik secara fisik maupun psikologis.

Berkenaan dengan itu, pertama sekali perlu ditegaskan bahwa Islam mengkonsepsikan manusia terdiri atas subtansi fisik dan non-fisik, jasmani dan rohani serta kelengkapan lainnya sebagai alat untuk mengembangkan dan melaksanakan tugas-tugas kemanusiaannya, seperti penginderaan dan akal pikiran, sebagaimana diutarakan dalam al-Qur'an sebagai berikut: "...*Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. ...menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina...menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan...menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur.*" (Q.S.al-Sajdah/32:7-9)

Al-Ghazali di dalam Jafar Siddik dalam *Konsep* dalam al-Rasyidin *Kepribadian* mengomentari ayat tersebut di atas dengan menulis "ihsan adalah mahluk yang dicipta dari tubuh yang boleh dilihat oleh pandangan dan jiwa yang bisa ditanggapai oleh akal dan basirah, tetapi tidak dengan pancaindera. Tubuh dikaitkan dengan tanah dan ruhnya pada *nafs* atau diri/jiwa."

Berdasarkan keterangan Imam al-Ghazali berkenaan dengan ayat di atas, terlihat jelas bahwa di dalam diri manusia itu terdapat unsur ruh yang memiliki peranan lebih dibandingkan dengan tubuh atau jasad manusia. Bahkan dapat dikatakan bahwa ruh (jiwa/mental) inilah yang lebih banyak mempengaruhi tindakan manusia.

Al-Syaibani di dalam Siddik dalam *Konsep* dalam bukunya al-Rasyidin *Kepribadian*, ajaran Islam, tidak menerima jasmani yang terpisah dari ruh atau rohani yang mendepak kebutuhan jasmaniah manusia. Islam hanya mengakui persenyawaan yang menyeluruh. Itulah sebabnya Islam tidak dapat menerima keperkasaan jasmaniah yang kering dari sentuhan iman dan amal soleh, serta tidak rela

membiaran manusia menjadi seorang penaka binatang dalam kehidupan spiritualnya, tetapi kerdil dalam aspek jasmaniah/materialnya.

Unsur rohani manusia butuh pada spiritual; dan akal (*intelektual*) butuh ilmu pengetahuan, sedangkan jasad atau jasmaniah menghendaki pemenuhan kebutuhan biologis atau material. Ketiga jenis kebutuhan ini, spiritual, intelektual dan material, merupakan “lingkungan dalam, bagi diri manusia yang paling hakiki”. Dikatakan demikian, karena setiap induvidu sejak semula jadi, telah menuntut kebutuhan ini sesuai dengan fitrah kejadianya. Roh yang berasal dari tiupan Tuhan mempunyai kecenderungan spiritual yang menuntut untuk dipenuhi. Bumi yang berasal dari tanah (bumi), menuntut material. Sedangkan akal menuntut kebutuhan pengetahuan, sesuai dengan kedudukannya sebagai pengikat atau mata rantai penghubung atau antara jasmani dan rohani.

Menurut Islam, unsur pokok dari mental manusia itu adalah kalbu (*qalb*), atau “hati”. Pada *qalb* ini terhimpun kekuatan-kekuatan mental (*muscles of mental*) seperti kemampuan memahami dan kemampuan merasakan. *Qalb* inilah yang merupakan tempat terpusatnya penyakit dan gangguan kesehatan mental. Menurut Shihab, kata *Qalb* terambil kata yang bermakna membalik karena sering kali ia berbolak-balik, sekali senang sekali susah, sekali setuju dan sekali menolak. *Qalb* amat berpotensi tidak konsisten. Al-Qur'an menggabarkan demikian, ada yang baik ada juga sebaliknya. Berikut beberapa contoh: (*Q.S.Al-A'râf/7:179*), (*Q.S.At-Taubah/9:93*), (*Q.S. Qâf/50:37*), (*Q.S. Âli Imrân/3:151*).

Secara implisit, *qalb* yang ada dalam diri manusia memiliki kemampuan memahami (*cognitive*) dan sekaligus kemampuan emosi (*affective*), kegembiraan, ketakutan, senang, susah. Oleh karena itu, gangguan-gangguan dan penyakit mental yang diderita oleh manusia berpangkal pada *qalb* tersebut. Agaknya, karena itulah al-Qur'an tidak menyebutkan adanya penyakit akal justru menyebut penyakit *qalb*, sebagai contoh: (*Q.S.al-Anfal/8:12*), (*Q.S. al-Anfal/8:10*).

Karena terdapat gangguan dan penyakit pada *qalb*, maka al-Qur'an memberi petunjuk pula bagaimana mengobatinya, sebagaimana firman Allah: “(*yaitu*) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (*Q.S. al-Râ'd/13:28*)

Nabi juga bersabda:

١٠٠٨٢ - قال النبي ﷺ : « الْبُرُّ مَا سَكَنَتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَأَطْمَانُ إِلَيْهِ الْقَلْبُ ،  
وَالْإِثْمُ مَا لَمْ تَسْكُنْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَلَمْ يَطْمَئِنْ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَإِنْ أَفْتَأَكَ الْمُفْتُونَ » ( حم ) عن  
أبي ثعلبة رضي الله عنه .

Artinya: “Kebajikan ialah apa saja yang karenanya dapat menenangkan *nafs* dan menentramkan *qalb*. Dosa ialah apa saja yang menyebabkan *nafs* menjadi tidak tenang dan *qalb* menjadi tidak tentram.” (H.R.Ahmad)

Bertolak dari uraian di atas, jelaslah bahwa letak kesehatan mental dalam Islam itu terpusat dalam *qalb*. Nampaknya, tidak keliru jika dikatakan bahwa dalam terminologi kitab suci, mental yang sehat disebut sebagai *qalbun salîm*. *Qalb* yang *Salîm* (sejahtera/sehat) bukan saja menghantarkan kebahagiaan di dunia tetapi juga sebagai modal untuk mencapai kebahagian di akhirat.

Zakiah Daradjat menambahkan bahwa keimanan itulah yang memupuk dan mengembangkan fungsi-fungsi jiwa dan sekaligus memelihara keseimbangan mental serta menjamin ketenteraman jiwa.

Demikianlah gambaran sepintas mengenai gangguan psikis dalam Islam yang memandang manusia dalam kesatuan yang utuh terdiri dari unsur rohani dan jasmani. Kedua unsur ini saling mempengaruhi. Pengaruh yang datang dari dunia sekitar akan dikelola dan diorganisir oleh *qalb* dalam aspek penting dalam mentalitas kemanusiaan seorang Muslim. Jika *qalb* dengan segenab potensi-potensinya berupa kemampuan fikir dan kemampuan rasa itu terpelihara dengan baik, maka stimuli

bagaimanapun buruknya tidak dapat menggoyahkannya. Tetapi jika *qalb* ini lemah tidak tersentuh dengan iman dan kesalehan, maka sangat mungkin *qalb* itu akan goyah. Goyahnya *qalb* merupakan indikator adanya gangguan kesehatan mental.

### Sikap Muslim dalam Menghadapi Trauma

Seorang Mukmin dengan ketakwaannya kepada Allâh Ta’ala, memiliki kebahagiaan yang hakiki dalam hatinya, sehingga masalah apapun yang dihadapinya di dunia ini tidak akan membuatnya mengeluh atau stres, apalagi berputus asa. Hal ini disebabkan keimanannya yang kuat kepada Allâh Ta’ala membuat dia yakin bahwa apapun ketetapan yang Allâh Ta’ala berlakukan untuk dirinya maka itulah yang terbaik baginya. Dengan keyakinannya ini pula Allâh Ta’ala akan memberikan balasan kebaikan baginya berupa ketenangan dan ketabahan dalam jiwanya. Inilah yang dinyatakan oleh Allâh Ta’ala dalam firman-Nya:

Artinya: "Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa (seseorang) kecuali dengan izin Allâh; barang siapa yang beriman kepada Allâh, niscaya Dia akan memberi petunjuk ke (dalam) hatinya. Dan Allâh Maha Mengetahui segala sesuatu ". (Qs at- Taghâbun/64:11)

Imam Ibnu Katsîr rahimahullâh berkata: "Maknanya: seseorang yang ditimpakan musibah dan dia meyakini bahwa musibah tersebut merupakan ketentuan dan takdir Allâh Ta’ala, kemudian dia bersabar dan mengharapkan (balasan pahala dari Allâh Ta’ala), disertai (perasaan) tunduk berserah diri kepada ketentuan Allâh Ta’ala tersebut, maka Allâh Ta’ala akan memberikan petunjuk ke (dalam) hatinya dan mengantikannya musibah dunia yang menimpanya dengan petunjuk dan keyakinan yang benar dalam hatinya, bahkan bisa jadi Allâh Ta’ala akan mengantikannya apa yang hilang darinya dengan sesuatu yang lebih baik baginya." Inilah sikap seorang Mukmin yang benar dalam menghadapi musibah yang menimpanya.

Bagi seorang muslim dalam menghadapi trauma diantara yang bias dilakukan adalah:

#### 1. Istighfar.

Hendaknya beristighfar (memohon ampunan) kepada Allah Ta’ala dan bertaubat kepada-Nya karena Allah Ta’ala tampakkan sebagian adzab-Nya pada hamba-Nya di dunia agar mereka merasakan dampak dari perbuatan mereka agar mereka tersadarkan dan kemudian kembali kepada-Nya. Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman: Artinya: "*Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar)*". [QS. Ar Rum: 41]

Dalam konteks ini, problematika memuji Allah yang dialami dan dirasakan manusia menjadi penting dicermati kembali dalam upaya bersungguh-sungguh untuk menuju jalan lurus Allah. Allah adalah tujuan hidup setiap ciptaan-Nya. Artinya, ekspresi syukur seperti apa yang telah dilakukan manusia, apakah sejalan dengan perintah-Nya atau belum. Rasanya, syukur di sini tentu selalu dimulai sekaligus dipengaruhi oleh epistemologi kesadaran akal pikiran manusia sekaligus hati perasaannya yang berpengaruh dalam praktik bahasa agama setiap pribadi manusia.

Demikian juga, puji-pujian kepada ini dapat dimaknai sebagai sebuah latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas. Pemanfaatan rezeki yang diberikan Allah kepada setiap manusia merupakan bentuk ketaatan seorang hamba dalam menerima apa saja tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah, apalagi berprasangka negatif dengan ketentuan Allah. Bila dilacak makna "kuantum" yang terdapat dalam zona meminta ampun, maka akan menemukan hikmah yang luar biasa dari potensi kedahsyatan perilaku dalam berbagai aspek kehidupan.

## **2. Beramal Shalih.**

Hendaknya beramal shalih dan menambah kedekatan serta ketaqwaan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala karena dengan kehendak Allahlah musibah itu datang dan hanya dengan kehendaknya pulalah musibah itu dapat berlalu.

Manusia dalam kehidupan dunia ini, juga merupakan tujuan penciptaan manusia oleh Allah SWT, adalah sebagai hamba ('abid). Sebagai hamba, tugas utama manusia adalah mengabdi (beribadah) kepada Sang Khaliq menaati perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Ibadah berakar kata 'abada yang artinya mengabdikan diri, menghambakan diri. Adapun mengabdikan segala jiwa dan raga kepada Pencipta merupakan prinsip hidup yang hakiki bagi seorang mukmin maupun muslim, sehingga akan tercermin pada perilaku sehari-hari yang senantiasa mengabdikan diri di atas segala-galanya. Sehingga perbuatan baik, amal shaleh yang terwujud dalam fungsi manusia selaku khalifah dan segala aktifitasnya terhadap sesamanya maupun lingkungannya, akan mempunyai nilai ibadah bila dilakukan dengan landasan iman untuk memperoleh keridloan Allah. Seperti berdagang, bertani, nelayan, pegawai, menuntut ilmu, dan lain-lain, dalam rangka pengelolaan dan memakmurkan bumi bila dilakukan dengan niat ibadah, maka bila manusia melakukannya seperti itu, tetunya manusia telah melaksanakan kedua fungsinya sekaligus yaitu 'abid.

Manusia dapat merasakan dirinya sebagai makhluknya Allah. Manusia harus menyadari atau mengetahui secara mendasar bahwa ia adalah makhluk (yang diciptakan) sedangkan Allah sebagai *Khaliq* (Pencipta, Allah). Karena, selain itu sebagai perintah Allah, dalam shalat kita juga mengetahui (*ma'rifat*) bahwa diri manusia makhluk yang selalu menyembah dan bersujud kepada-Nya. Sudah menjadi kewajiban setiap makhluk untuk menyembah, mengabdi, dan tunduk kepada penciptaan-Nya, salah satunya dengan melaksanakan shalat adalah doa. Jadi, orang yang berdoa kepada Allah menyadari bahwa dirinya makhluk, yang lemah dan butuh pertolongan serta lindungan dari Allah, sebagai Dzat Yang Maha Memberi pertolongan dan perlindungan. Sedangkan Allah yang di mintai do'a adalah sebagai *Kholik* (Sang Pencipta)

Sementara itu Musa Asy'arie yang dikutip Abudin Nata mengatakan bahwa esensi '*abd*' adalah ketaatan, ketundukan, dan kepatuhan yang semuanya itu hanya layak diberikan pada Tuhan. Ketundukan dan ketaatan pada kodrat alamiah yang senantiasa berlaku baginya. Ia terikat oleh hukum-hukum Tuhan yang menjadi kodrat pada setiap ciptaan-Nya, manusia menjadi bagian dari ciptaan-Nya, ia bergantung dengan sesamanya, hidup dan mati menjadi bagiannya yang pasti. Akan tetapi manusia tidak terikat sepenuhnya oleh hukum-hukum alamiah saja, karena sebagai makhluk yang dilebihkan daripada alamciptaan Tuhan lainnya, manusia diberikan kemampuan akalnya, sehingga mampu mengolah potensi alam menjadi sesuatu yang baru yang diperlukan bagi kehidupannya. Manusia juga dimuliakan oleh Allah dengan memberi mereka pendengaran, penglihatan dan hati, dimana ketiganya merupakan modal yang berharga untuk memahami segala hal, kemudian mengambil manfaat dari hal tersebut. Selain itu tiga alat ini merupakan modal dalam membedakan segala sesuatu, mengetahui manfaatnya, mengetahui keistimewaan serta kemudaratannya, baik untuk urusan dunia maupun akhirat. Sesungguhnya manusia mempunyai kegiatan untuk selalu mengabdi kepada penciptanya yang telah memberikan modal untuk tunduk dan patuh kepada Tuhan yang dikenal dengan istilah '*abd*'.

Kemudian abdillah ialah manusia sebagai hamba Allah yang memiliki tugas untuk beribadah, di mana ibadah di sini mengandung dua pengertian, yaitu pengertian khusus dan pengertian umum, dalam pengertian khusus ibadah adalah melaksanakan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan antara hamba dan Tuhannya yang tata caranya diatur secara terperinci di dalam Al-Quran dan As-Sunnah, sedang ibadah dalam arti luas adalah aktivitas yang titik tolaknya ikhlas dan ditujukan untuk mencapai ridha Allah berupa amal shaleh.

Dasar manusia diciptakan sebagai khalifah adalah membina manusia secara pribadi dan kelompok sehingga mampu menjalankan fungsinya sebagai hamba Allah dan khalifah Allah guna membangun dunia ini sesuai ketetapan Allah atau. dengan kata yang lebih singkat dan sering digunakan oleh Alquran untuk bertakwa kepada Allah Sebagai hamba Allah manusia memiliki tugas untuk beribadah, di mana ibadah di sini mengandung dua pengertian, yaitu pengertian khusus dan pengertian umum. Dalam pengertian khusus ibadah adalah melaksanakan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan antara hamba dan Tuhan yang tata caranya diatur secara terperinci di dalam Alquran dan As-sunnah, sedang ibadah dalam makna luas adalah kegiatan yang titik tolaknya ikhlas dan ditujukan untuk mencapai ridha Allah berupa amal shaleh.

Tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh pendidikan Islam adalah menciptakan manusia Muslim yang bersyâhadah (*'abd Allah*) kepada Allah. Karenanya dalam tatanan partikal, seluruh program dan praktik pendidikan Islami diarahkan untuk memberikan bantuan kemudahan kepada semua manusia dalam mengembangkan potensi *jismiyah* dan *rûhaniyahnya* sehingga mereka berkemampuan mengaktualisasikan *syâhadahnya* terhadap Allah. Sebagaimana Tujuan, fungsi, dan tugas penciptaan manusia oleh Allah swt, yakni sebagai *syuhud*, *'abd Allah*, dan *khalifah fil al-ardl*. Dalam konteks ini pendidikan Islam harus ditujukan untuk:

1. Mengembangkan *fitrah tauhid* peserta didik agar mereka memiliki kapasitas atau kemampuan merealisasikan *syahâdah* primordialnya terhadap Allah Swt sepanjang kehidupanya dimuka bumi.
2. Mengembangkan potensi *ilahiyyah* peserta didik agar mereka berkemampuan membimbing dan mengarahkan, atau mengenali dan mengakui, atau merealisasikan dan mengaktualisasikan diri dan masyarakatnya sebagai *'abd Allah* yang tulus ikhlas kontinum beribadah atau mengabdiikan diri kepada-Nya.
3. Mengembangkan potensi *insaniyah* peserta didik agar mereka memiliki kemampuan dalam mengarahkan, membimbing, merealisasikan atau aktualisasi-diri dan masyarakatnya untuk melaksanakan tugas-tugas dan peranannya sebagai *khalifah* Allah di muka bumi.

Sedangkan pandangan golongan religius, menyatakan bahwa status dan peranan manusia tidak hanya lahir, tumbuh, berkembang, dan mati, melainkan lebih dari itu yakni melakukan penghamaian dan penyembahan hanya kepada Allah (*'Abd Allâh*). Penghamaian dan penyembahan manusia kepada Allah lebih menggambarkan kebutuhan manusia terhadap terwujudnya sebuah kehidupan dengan tatanan yang baik dan adil. Oleh karena itu, penghamaian dan penyembahan tersebut harus dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan, karena Allah tidak membutuhkan sedikitpun kepada manusia termasuk ritual-ritual penyembahannya.

### 3. Bersabar.

Hendaknya bersabar terhadap musibah yang menimpanya untuk mengharapkan pahala yang besar dari Allah Subhanahu wa Ta’ala. Demikianlah sepantasnya seorang muslim bersikap dalam menghadapi musibah. Jika perkara-perkara yang telah disebutkan di atas dapat diamalkan seseorang ketika sedang terimpa musibah, apapun yang akan menimpa dirinya maka akhir dari semua perkaranya adalah kebaikan.

### Bantuan Konseling Islami Terhadap Pendidikan

Dalam pandangan Islam, Menghadapi trauma harus direspon dengan kesehatan mental dalam pengertian yang luas dari makna kata itu sejak awal sekali sudah amat jelas. Kenyataan yang amat mendasar adalah, bahwa alquran dan Sunnah memberikan dorongan yang kuat bagi pemeluknya untuk memelihara fisik dan jiwa/mentalnya. Dalam berbagai ayatnya, al-Qur'an telah mengisyaratkan agar setiap orang bersungguh-sungguh dalam memelihara dan menjaga "hati" sehingga terhindar dari penyakit dan gangguan. Hati yang dalam Alquran disebut juga dengan *al-qalb* dan jamaknya *al-qulub*,

yang dalam terminologi kesehatan mental merupakan bagian dari fungsi-fungsi jiwa manusia, secara berulang-ulang disebut dalam al-Qur'an sebanyak 168 kata.

Alquran telah memberitahukan bahwa, ada penyakit yang terdapat di dalam hati (*qalb*) itu sendiri, antara lain: "*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*" (Q.S. al-Baqarah/2:10), dan di dalam surah yang lain, yakni: "*Agar dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh syaitan itu, sebagai cobaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya. dan Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu, benar-benar dalam permusuhan yang sangat.*" (al-Hajj/22:53)

Alquran tidak saja berbicara tentang penyakit-penyakit hati, tetapi sekaligus menjelaskan mengenai penanggulangannya, seperti dinyatakan dalam al-Qur'an: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."(Q.S. al-Ra'd/13:28)

Ayat-ayat di atas merupakan fakta, bahwa alquran mengungkapkan dasar-dasar bahwa semua penyakit kejiwaan. Namun perlu di ingat bahwa alquran bukanlah buku kesehatan mental. Alqur'an adalah merupakan kitab yang memberikan petunjuk atas segala sesuatu bagi umat manusia terutama dalam menjalani hidup dan kehidupanya secara baik dan benar di bumi ini agar memperoleh kebaikan dan kebahagiaan hidup di akhirat kelak.

Untuk hilang dari trauma perlu Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat

Menurut Saiful Akhyar Lubis, konseling Islami adalah layanan bantuan konselor kepada klien/konseli untuk menumbuh-kembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat di bawah naungan ridho dan kasih sayang Allah. Berikut membangun kesadarannya untuk menempatkan Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung, dan sekaligus menggiringnya untuk melakukan self counseling.

Adapun 3 dalam mengatasi Trauma

### 1. Penyadaran

Yang paling umum adalah kegelisahan yang berlebihan, ketakutan, mimpi buruk, gangguan mental, perilaku sosial yang menyimpang. Kondisi itu menuntut semua pihak untuk memberi penanganan terhadap korban. Sangat disayangkan, para aparatur dan penegak keadilan, sering bertindak menyudutkan korban. Seperti pertanyaan-pertanyaan yang justru cenderung mempermalukan korban. Perilaku demikian akan menjadikan beban trauma semakin berat dan berkepanjangan. Di samping penanganan, korban juga mengharapkan nasehat yang mampu memberikan dorongan kepada korban yakni dengan pemberian keadilan untuk korban, bantuan moril dan material kepada korban KTP serta minimalisasi trauma korban, agar jiwanya tenang, dengan mengatakan padamereka bahwa kasus yang terjadi merupakan ketentuan tuhan, tidak selayaknya putus asa, melainkan menghadapinya dengan bersabar, bertawakal dan senantiasa mensyukuri nikmatnya

Peran konselor yang dapat dilakukan segera adalah:

- a. Meredakan perasaan-perasaan (cemas, gagal, putus asa, tidak berguna, malu, tidak mampu dan rasa bersalah) dengan menunjukkan sikap menerima situasi krisis, menciptakan keseimbangan pribadi dan penguasaan diri serta tanggungjawab terhadap diri konseli (mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang baru (situasi krisis).
- b. Agar konseli dapat menerima kesedihan secara wajar.
- c. Memberikan intervensi langsung dalam upaya mengatasi situasi krisis.

- d. Memberikan dukungan kadar tinggi kepada konseli.

## 2. Pemulihan

Kenali masalah-masalah yang dialami korban pastikan fokus pada salah satu masalah yang dihadapi korban yang menurut konselor dapat diselesaikan sendiri oleh konseli. Amatilah kondisi korban dalam menyelesaikan masalah itu. Tunjukan kepada korban, kepada siapa mereka bisa mendapat berbagai akses untuk membantu mereka. Seperti contoh, jika korban merasa takut masuk rumah setelah peristiwa, tunjukan bahwa tidak ada masalah masuk rumah dengan membiarkan dia melihat konselor memasuki rumahnya.

## 3. Peningkatan

Tahap Peningkatan konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- a) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua,guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya.

## SIMPULAN

Gejala trauma dalam realitas yang dihadapi manusia perlu ditangani secara bijak oleh para ahli atau masyarakat secara utuh. Karena itu dengan terdeteksinya gejala-gejala awal dari suatu peristiwa trauma, maka akan memudahkan kita dalam upaya pemberian bantuan (konseling) secara baik dan kontinyu. Dalam melakukan konseling traumatis, keberadaan konsep deteksi awal akan menjadi hal yang penting untuk dipahami dan diperhatikan oleh pemberi bantuan sehingga tergambar berbagai sifat atau jenis trauma yang diderita korban, seperti trauma ringan, sedang dan berat. Namun, tidak semua peristiwa atau pengalaman yang dialami manusia itu bermuara pada trauma. Biasanya kejadian dan pengalaman yang buruk, mengerikan, menakutkan atau mengancam keberadaan individu yang bersangkutan, maka kondisi ini akan berisiko memunculkan rasa trauma. Sementara, peristiwa dan pengalaman yang baik atau menyenangkan, orang tidak menganggap itu suatu kondisi yang trauma

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Bin Nuh, et al, *Kamus Arab -Indonesia*, (Jakarta ; Mutiara Offset, 1959)
- Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*, (Yogyakarta: Pandua, 2010)
- Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991).
- Abuddin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997).
- Asnil Aidah Ritonga dan Irwan, *Tafsir Tarbawi* (Bandung: Cita Pustaka Media, 2013).
- Ahmad Tafsir, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2006).
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000).
- Dja'far Siddik, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," dalam Al-Rasyidin, *et.al.(ed), Kepribadian dan Pendidikan*, Cet. 1 (Bandung: Citapustaka Media, 2006).
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan 1989, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989).
- Syed Muhammad al-Naqib al-Attas, *The Concept of Education in Islam* (Kuala Lumpur: Muslim Youth Movement of Malaysia (ABIM), 1980).
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Manusia dan Masyarakat*, Cet. 2 (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007).

- Jalaluddin Abdurrahman as-Suyuti, *Jâmiul Hadîst*, Cet. 1 (Bairut: Darul Fikri, 1994).  
Komaruddin Hidayat, *Memahami bahasa Agama: Sebuah Kajian Hermeneutik* (Jakarta: Paramadina, 1996).
- Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif," dalam *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5.
- Khaelany HD, *Islam Kependudukan dan Lingkungan Hidup*, cet. Ke-1, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1996).
- Mukhamad Anieq, "Merasakan Tasawuf," dalam *Wahana Akademika Volume 3*
- Muslim Ibrahim, *Pendidikan Agama Islam Untuk Mahasiswa* (Yogyakarta: Erlangga, 1990).
- Muzayyanah Mu'tasim Hasan, "Metode Umat Wasatîyah," *Jurnal Mutawâtir*, Vol.1.
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Cet. 2 (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2007).
- Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Yogyakarta: elSaq Press, 2007).
- Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penaganan Konflik Keluarga*. (Jakarta: Prenada Media Group, 2012).
- Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yoyakarta: Media Abadi, 2006).
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet. 23 (Jakarta: Ruhama, 1992).