



PENDEKATAN BIMBINGAN ISLAMI PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PEMULIHAN TRAUMA PASCA GEMPA DI DESA KABIRAAAN KECAMATAN ULUMANDA KABUPATEN MAJENE

Yusran Sahodding¹, Handayani Sura², Mutmainnah³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Enrekang, Jalan Jenderal Sudirman No 17, Enrekang, Sulawesi Selatan, 91711, Indonesia

*penulis koresponden, e-mail: syuran243@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 1-03-2022

Disetujui: 28-05-2022

Kata kunci:

Pemulihan trauma,
Bimbingan Islami

ABSTRAK

Abstract: This study focuses on the Islamic guidance approach in trauma recovery in adolescents after the earthquake in Kabiraan Village, Ulumanda District, Majene Regency. In general, this research was conducted because there were teenagers who were indicated to have experienced post-disaster trauma, namely an earthquake. This research is aimed at nothing but how to recover from trauma with an Islamic guidance approach. This research uses the phenomenological method, which is a qualitative methodology that allows researchers to apply and apply their subjectivity and interpersonal skills in the exploratory research process.

Abstrak: Penelitian ini berfokus pada pendekatan bimbingan Islami dalam pemulihan trauma pada remaja pasca gempa bumi di Desa Kabiraan Kecamatan Ulumanda Kabupaten Majene. Secara umum, penelitian ini dilakukan karena adanya remaja yang terindikasi mengalami trauma pasca musibah yaitu gempa bumi. Penelitian ini bertujuan tak lain untuk bagaimana memulihkan trauma dengan pendekatan bimbingan Islami. Dalam penelitian ini menggunakan metode penomenologi yaitu sebuah metodologi kualitatif yang mengizinkan peneliti menerapkan dan mengaplikasikan kemampuan subjektivitas dan interpersonalnya dalam proses penelitian eksploratori.

PENDAHULUAN

Musibah merupakan pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan karena dianggap merugikan oleh korban yang terkena musibah. Berdasarkan asal katanya, musibah berarti lemparan (arramiyah) yang kemudian digunakan dalam makna bahaya, celaka, atau bencana dan bala. Menurut Imam Al-Qurthuby (2007), musibah adalah apa saja yang menyakiti dan menimpah diri seseorang, atau sesuatu yang berbahaya dan menyusahkan manusia, walaupun petaka yang dirasakan itu ringan atau berat baginya.

Musibah dapat menimbulkan penderitaan maupun kesengsaran bagi korbannya. Terkadang berlangsung dalam waktu yang Panjang atau bahkan seumur hidup.

Oleh karena itu, setiap orang berusaha untuk menghindar diri dari kemungkinan tertimpa musibah (Jalaluddin, 2012: 179-180). Penyebab terjadinya musibah bermacam-macam. Ada yang disebabkan oleh perbuatan manusia secara langsung, ataupun pengelolaan alam yang keliru, serta yang murni disebabkan oleh alam contohnya gempa bumi yang 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 hari Jumat tanggal 15 Januari 2021 lalu, yang berkekuatan 6,2 skala richter mengguncang wilayah Kabupaten Mamuju dan Kabupaten Majene. pada pukul 02.45 WITA. Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) mencatat, pusat gempa berada di 6 kilometer Timur Laut Majene dengan kedalaman 10 kilometer.

berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) dan tim sinkronisasi dan validasi lainnya mencatat gempa yang mengguncang Kabupaten Mamuju dan Kabupaten Majene dengan Megnetudo 6.2 menyebabkan banyak kerusakan. Di Kabupaten Majene, 1 kantor DANRAMIL rusak, 17 fasilitas Kesehatan, 4.122 rumah, dan sebanyak 32 fasilitas ekonomi dan perkantoran yang rusak. Sementara di Kabupaten Mamuju, tercatat 3.741 rumah rusak, 1 hotel, 1 minimarket, kantor gubernur, 5 unit fasilitas Kesehatan 3 jembatan rusak, 1 pelabuhan rusak, jadi total kerugian akibat gempa tersebut di taksir mencapai Rp. 829,1 miliar. (bnpb.go.id).

Kerugian-kerugian akibat gempa yang ditanggung oleh masyarakat, tidak hanya berkaitan materi- materi, berupa rumah, harta benda, aset-aset, pekerjaan, dan juga Sebagian kehilangan anggota keluarga, tetapi juga menyangkut tentang kerugian mental berupa gangguan psikologis yang dimana membutuhkan waktu yang relatif lama untuk proses pemulihannya. Peristiwa tersebut dapat menciptakan traumatis bagi masyarakat Kabupaten Mamuju dan Kabupaten Majene khususnya yang terkena dampak langsung dari musibah gempa. Trauma tersebut akibat kehilangan keluarga, dan keadaan lingkungan yang terporporandakan menimbulkan problem psikologis berupa , kecemasan, keputusasaan, depresi dan kebingungan yang sulit terbendung.

Berdasarkan pendekatan psikosomatik, sebenarnya derita fisik dan derita batin tidak dapat dipisahkan. Keduanya akan saling mempengaruhi, namun dalam kenyataannya, derita batin lebih sulit disembuhkan karena langsung berhubungan dengan perasaan. (Jalaluddin, 2007:171-172). Memang pada dasarnya manusia diciptakan Allah bersifat lemah, sebagaimana firman Allah “Allah menciptakan manusia bersifat lemah” (QS. An- Nisa: 28). Ibnu Asyur meyebutkan lemah dari semua sisi, baik fisik maupun mental. Secara fisik

mengalami sakit, secara mental mudah mengalami goncangan jika mendapat suatu musibah atau bencana.

Oleh karena itu penanggulangan dari sisi fisik dan mental sangat dibutuhkan oleh korban, mengadakan pangan, papan, dan sandang untuk fisik. Dan penganggungan mental yakni, menghilangkan trauma. Hal ini sangat penting dilakukan terutama bagi anak atau semua masyarakat yang mengalami kejadian langsung tersebut. Oleh karena itu untuk menghilangkan atau meminimalisir traumatis tersebut diperlukan layanan konseling yang diberikan oleh ahli yang kompeten. Karena secara psikologi korban gempa masih mengalami trauma dan takut kembali ke rumah.

Mengingat begitu pentingnya peran bimbingan Islami dalam memulihkan trauma pasca gempa di Kabupaten Mamuju dan Majene. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait metode bimbingan Islami dengan pendekatan fenomenologi dalam memulihkan trauma akibat bencana gempa tersebut. Dalam hal ini, peneliti akan memfokuskan penelitian terhadap remaja yang dikategorikan mengalami trauma. Pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang terjadi pada usia 12 tahun hingga 21 tahun (Dewi,2012). Yang ada Desa Kabiraan, Kecamatan Ulumanda Kabupaten Majene.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Penelitian ini berlokasi di Desa Kabiraan Kecamatan Ulumanda Kabupaten Majene dengan ikhtiah waktu penelitian ini dilakukan selama kurang lebih satu bulan setelah proposal ini diseminarkan yang dimulai pada tanggal 13 Juli 2021 sampai dengan tanggal 13 Agustus 2021.

Dalam penelitian ini subjek penelitian terdiri atas 6 orang informan yang terdiri atas kepala Desa Kabiraan, imam Masjid Syuhada Kabiraan, orang tua remaja yang mengalami trauma, dan 3 orang remaja yang terindikasi mengalami trauma ringan pasca gempa bumi yang tersebar di satu desa yaitu di Desa Kabiraan Kecamatan Ulumanda Kabupaten Majene (hasil assesment tim MDMC) yang tujuan untuk memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan secara langsung di lapangan.

Sumber data pemelitian, data primer diperoleh secara langsung. Dalam hal ini wawancara bersama kepala Desa Kabiraan, imam Masjid Syuhada Kabiraan, dan orang tua

remaja yang terindikasi trauma selaku informan di tempat penelitian, sedangkan Data sekunder, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan data pustaka (*library research*) yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, seperti buku-buku, majalah, jurnal, artikel maupun referensi lain terkait dengan penanganan bencana gempa bumi, penanganan akibat gempa bumi serta penanganan trauma pada korban. Prosedur pengumpulan data, metode observasi, wawancara, dokumentasi, instrumen penelitian. Teknik analisis data terdiri dari reduksi data, yang artinya merangkum, memilih hal-hal pokok dari hasil wawancara bersama narasumber, pengajian data, mengkaji, menganalisis, dan mendisplaykan data hasil observasi dan wawancara bersama narasumber, kesimpulan data yang merupakan hasil dari observasi dan wawancara yang sejalan dengan bukti-bukti yang ada. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum lokasi penelitian

Kondisi Desa Kabiraan Adalah Daerah Pedesaan Yang Berada Didaerah Pegunungan dengan ketinggian 400 s/d 450 dpl dan mempunyai luas Wilayah 18 kilometer yang terdiri atas 9 Dusun dan 10 Rt di Kecamatan Ulumanda. Desa Kabiraan Merupakan Salah Satu Desa Di kecamatan Ulumanda Yang Berada Di Wilayah Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat, Dengan Luas Wilayah Desa Kabiraan 18 Km² Atau 120 Ha. Desa Kabiraan Terdiri 9 Dusun, Dusun Kabiraan, Dusun Salupaondo, Dusun Tamalonang, Dusun Ba'basondong, Dusun Tamerimbi, Dusun Tamerimbi Barat, Dusun Tamerimbi Utara, Dusun Kampung Baru, Dusun Tappang.

Historis Gempa Sulawesi Barat

Dalam catatan BMKG episenter gempa di Kabupaten Majene Sulbar pada 14 dan 15 Januari 2021 sangat berdekatan dengan sumber gempa yang memicu tsunami pada 11 April 1967 magnitudo 6,3 di daerah Polewali Mandar. Setelah itu dua tahun kemudian yakni 23 Februari 1969 terjadi gempa dengan episenter yang juga berdekatan dengan gempa yang terjadi pada tanggal 14 dan 15 Januari 2021 yaitu terjadi di Majene dengan kekuatan magnitudo 6,9 pada kedalaman 13 KM. Gempa tersebut menyebabkan 64 orang meninggal, 97 terluka dan 1287 rumah rusak di empat desa. Setelah itu, gempa dengan episenter yang sama juga terjadi pada 8 Januari 1984 Gempat terjadi di Mamuju dengan magnitudo 6,7 yang mengakibatkan banyak rumah rusak.

Hasil Temuan di Lapangan

Gempa Sulawesi Barat khususnya di Desa Kabiraan 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. (Observasi, 15 Juli 2021).

“Nda ku tau lagi bilang, saya seperti dalam baskom besar yang diisi air itu, karena posisi saya sendiri dalam ruang waktu itu, terlempar ke kiri terlempar ke kanan, baru kaca semua di sekitar ku. andai saja rubuh bangunan kala itu, nda ku tau bagaimana mi saya, pas berhasil keluar terlempar di jalan, didepan mataku jalan terbelah seperti krupuk. Pokoknya kayak kiamat mi itu kuliat.”

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. “Untuk menyenangkan anak-anak para tokoh agama di kampung ini dari kalangan da’i melakukan ceramah atau tausiah dengan bahasa- bahasa yang lembut dan santun yang disesuaikan materinya dengan kondisi anak-anak yang sakit (trauma) supaya bisa menerima bilang ini adalah perhatian Allah kepada kita”

MA (nama inisial) selaku imam desa di mesjid Syuhada Kabiraan menyampaikan bahwa bentuk metode bimbingan Islami terhadap korban gempa Sulawesi Barat terkhusus di Desa Kabiraan yang dilaksanakan oleh tokoh agama Islam dari kalangan da’i adalah dengan menyampaikan ceramah atau tausiah yang dikemas dengan bahasa-bahasa yang lembut dan santun yang disesuaikan materinya dengan kondisi korban gempa di Desa Kabiraan agar bersabar atas musibah yang diberikan, mendekatkan diri kepada Allah karena musibah merupakan bentuk ujian Allah kepada hamba yang dicintanya. “Pencerama itu memberikan semangat dan motivasi (targhib), menceritakan sejarah-sejarah bahwa dilaur sana masih banyak yang lebih parah dari yang kira alami (Alqashas), dan juga memberikan mereka kesempatan untuk bercerita tentang apa yang dialami dan dirasakan (hiwar)”

MA juga mengungkapkan bahawa dalam tausiah juga para da’i menggunakan pendekatan targhib (memberi semangat atau motifasi hidup) yang 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 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, 21 Juli 2021).

Dalam proses identifikasi ini saya mengambil kesimpulan dari hasil observasi. Pada proses pencarian data mengenai trauma pasca gempa, dan untuk mengetahui permasalahan lebih lanjut maka saya juga melakukan proses konseling terhadap konseli. Berikut ini merupakan proses konseling untuk penggalan data masalah konseling: Klien berinisial MR yang mengalami suatu kejadian yang merubah kondisi jiwanya tidak normal seperti biasanya karena dia mengalami trauma akibat gempa bumi. Secara fisik MR langsung gemetar saat ada terdengar gemuru dan getaran kecil. Secara psikologis MR dalam kondisi merasa ketakutan, tidak mau keluar rumah, cemas atau sedih, dan kadang menangis. Dari rasa trauma yang dihadapi MR ini sangatlah mengganggu kehidupannya, karena merasa ketakutan kalau keluar rumah atau pergi bermain karena jiwanya mempunyai rasa takut yang luar biasa, dan dia beranggapan bahwa guncangan itu akan terjadi lagi. Ibu klien merasa sedih melihat anaknya bersifat seperti itu, karena sebelum adanya kejadian seperti itu anaknya bersifat normal seperti anak lainnya.

Tetapi pada saat mengalami kejadian itu anaknya sering mengalami kecemasan, susah tidur, pendiam, merasa ketakutan, dan kasihan terhadap anaknya yang kondisinya seperti itu. Dia berharap anaknya bisa seperti dulu lagi. Tetangga dekat yang menolong MR pada saat gempa terjadi. Dia melihat korban yang sangat sedih dan terpukul jiwanya. Kondisi Muhammad Rian sekarang kadang ketakutan, cemas, susah tidur, tidak mau pergi bermain di luar rumah, pendiam, merasa ketakutan, suka mengingat kejadian tersebut. (Observasi, 14 Juli 2021)

Berbagai data yang didapatkan oleh penulis dapat disimpulkan kalau klien ini mengalami trauma yaitu suatu pengalaman yang menyedikan karena ada berbagai hal didalam jiwanya yang tidak sesuai, seperti data yang didapat klien mengalami kecemasan, susah tidur, pendiam, merasa ketakutan, suka mengingat kejadian tersebut. Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari langkah diagnosa. Dalam hal ini saya berusaha menetapkan sebuah alternatif tindakan atau tindakan pada konseli dengan menggunakan pendekatan bimbingan Islami karena dari kasus tersebut subyeknya adalah remaja yang berusia 12-21 Tahun. Adapun yang saya lakukan disini adalah membantu klien untuk mengembalikan perilaku seperti semula, menghilangkan rasa kecemasan agar bisa tidur, senantasa mengingat dan mendekatkan diri Allah dengan memperbanyak kegiatan ibadah, dan mengajarkan klien

agar bisa melupakan kejadian yang telah menyimpannya suka mengingat kembali kejadian tersebut. Dari keluhan seorang ibu klien yang merasa sangat sedih.

Treatmen Pemulihan

“Untuk menyenangkan anak-anak para tokoh agama di kampung ini dari kalangan da’i melakukan ceramah atau tausiah dengan bahasa-bahasa yang lembut dan santun yang disesuaikan materinya dengan kondisi anak-anak yang sakit (trauma) supaya bisa menerima bilang ini adalah perhatian Allah kepada kita”. Pemulihan kondisi psikologis akibat bencana merupakan sebuah proses yang kadang memerlukan waktu yang tidak singkat. Untuk mendukung proses pemulihan tersebut diperlukan beberapa pendekatan. Diantaranya pendekatan bersifat psikologis seperti mendengarkan dengan empatik keluhan-keluhan dan masalah-masalah yang dialami dan membantu mereka mengurangi gejala-gejala yang mengganggu serta membantu mereka menemukan jalan keluar untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, dan pada pendekatan ini dibutuhkan pula pendekatan spiritual atau bimbingan Islami yang memiliki efek keyakinan dan ketabahan diri seperti memberikan nasehat-nasehat spriritual yang bermuatan semangat hidup dan kembali mengingat fitrah dirinya selaku hamba, serta mengedukasikan permainan-permainan bernuansa Islami.

Dengan adanya pendekatan bimbingan Islami sehingga mereka yang terkena bencana untuk dapat menerima kenyataan sebagai wujud kasih sayang Allah dan dapat kembali memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Pendekatan bimbingan Islami tersebut mendorong mereka yang terkena bencana untuk dapat bangkit kembali menjalani dan memulihkan kehidupannya. Karena sesungguhnya setiap orang memiliki ketangguhan yakni kemampuan untuk kembali bangkit setelah ditimpa kesulitan hidup yang berat.

Analisis hasil pelaksanaan bimbingan Islami

Selaku ummat muslim pasti berpikir begitu, apalagi saya yang dipercayakan masyarakat jadi imam di mesjid ini (mesjid syuhada Kabiraan). Sehingga kalau saya cermah atau khubah itu yang kembali saya ingatkan kemasyarakat”. Dalam melakukan analisa data untuk mengetahui hasil dari bimbingan Islami yang dilakukan, saya menyajikan data yang telah diperoleh dari pengamatan aktifitas sehari-hari dan wawancara dengan klien, keluarga dan informan, selain itu saya membandingkan efektifitas kehidupan klien sehari-hari, apakah ada perubahan setelah proses bimbingan Islami dilakukan, peneliti melakukan pengamatan kepada anak yang sebagai klien. Apabila hasil dari pelaksanaan bimbingan dengan pendekatan bimbingan Islami yang digunakan ada perubahan ke arah yang lebih baik dari

awal kondisi, maka teknik tersebut efektif untuk dilakukan dalam menangani kasus trauma seorang remaja pasca gempa bumi. "Sudah lebih tenang mi ku rasa sekarang daripada dulu, sekarang sering mi juga pergi main di lapangan dan mengaji di mesjid sama teman-teman apalagi kalau hujan"

Sebelum bimbingan klien mengalami kecemasan, susah tidur, pendiam, merasa ketakutan, suka mengingat kejadian tersebut. Kemudian dilakukan proses bimbingan Islami yang berlangsung kurang lebih satu bulan pada proses tatap muka dan selanjutnya di kontrol melalui chattingan dan video call dua bulan belakangan, dan alhamdulillah informasi dari orang tuanya mengatakan. klien mengalami perubahan, klien sudah tidak mengalami susah tidur dia sudah bias tidur dengan nyenyak, klien sekarang sudah mau skeluar pengungsian bermain dan tidak merasakan ketakutan, akan tetapi kadang-kadang masih mengingat kejadian tersebut. (wawancara, 06 Agustus 2021)

"Suatu kesyukuran kak. Karna awalnya yang sangat sangat takut keluar rumah apalagi kalau mendung mendung mi. Sekarang biar hujan berani mo juga meski masih tetap ada kekhawatiran sedikit tapi satu kepercayaan ku bilang ada ji Allah yang akan jaga ki".

Dari penjelasan di atas, dapat terlihat jelas bahwa proses bimbingan Islami yang dilakukan membawa perubahan yang baik pada diri klien. Yang sering bangun malam, mengalami kecemasan, sekarang klien bisa tidur dengan pulas seperti yang dulu, klien tidak mau keluar bermain sekarang sudah aktif, sejak gempa bumi tertjadi Rian menjadi pendiam, akan tetapi sekarang sudah bisa berbaur dengan temantemannya, awalnya merasa ketakutan sekarang suda berani keluar pengungsian, suka mengingat kejadian tersebut sekarang sudah jarang. Kini kehidupan klien kembali menjadi menjadi lebih baik. Tentunya saya berharap perubahan yang terjadi pada klien akan bertahan semakin lebih baik dan traumanya tidak kambuh lagi

Faktor Pendukung Bimbingan Islami

Proses bimbingan terkhusus pendekatan bimbingan Islami merupakan suatu pendekatan yang sangat cocok untuk bagaimana menguatkan spiritual korban bencana yang lagi mengalami kegundaan hati. Karena pada posisi ini individu yang mengalami musibah sangat mudah untuk diombang-ambingkan keadaan, baik dalam hal urusan dunia maupun yang berkaitan dengan keyakinan semisal ideologi, agama, dan kepercayaan. Sehingga potensi untuk membelokkan keyakinannya bahkan sampai kepada memurtatkan dari agama sebelumnya. Maka perlu adanya bimbingan islami untuk membentengi

keyakinan-keyakinan ummat Islam itu sendiri.

Sebenarnya banyak faktor pendukung tapi ada juga faktor penghambatnya ,kalau yang mendukung tetntunya karna kita di kampung ini sama sama beragama Islam, dan kekompakan tokoh agama dan pendidik lainnya jga. Dan masyarakatnya mau di arahkan”

Adapun faktor pendukung yang memudahkah dalam preses bimbingan Islami yaitu bilamana klien itu penganut Agama Islam sehinggah proses pemberian bimbingan sedikit lebih memudahkan karena satu keyakinan dan senantiasa mengedapankan Allah SWT jika mendapatkan musibah. Dan juga dukungan dari keluarga yang sangat membatu dalam proses bimbingan serta tokoh-tokoh agama yang ikut serta terlibat dalam memberikam bimbingan kepada klien yang terindikasi mengalami trauma. (wawancara, 09 Agustus 2021)

Faktor Penghambat Bimbingan Islami

“Kalau paktor penghambat itu salah satunya keadaan budaya daerah, atau kepercayaan adat, karna ada juga orang kalau kita samapaikan firman Allah nda terlalu respon. Pikirannya gempu ini terjadi karena pendahulu kita menegur. Juga yang sedikit sulit itu yang tidak beragama islam”

(wawancara, 09 Agustus 2021) Dari pernyataan tersebut menjelaskan ada beberapa yang merupakan faktor penghambat dalam melakukan bimbingan Islami yaitu:

- a. Berbeda keyakinan dalam artian bukan pemeluk agama Islam.

Jika dikatakan pemberian layanan bimbingan islami sedikit lebih mudah bagi pemeluk agama islam itu sendiri, namun bukan berarti bimbingan Islami tidak bisa diterapkan kepada klien yang bukan beragama Islam. Tapi tidak bisa kita pungkiri bahwa memberikan bimbingan islami kepada klien yang berbeda keyakinan dengan agama islam itu sedikit lebih sulit kerena kita harus menyesuaikan terlebih dahulu dan harus jauh lebih bijak dalam penerapannya sehingga klien bisa menerimanya.

- b. Kentalnya budaya daerah atau tradisi lokal.

Keyakinan terhadap kebiasaan para leluhur sehingga anggapan masyarakat awam terhadap suatu peristiwa yang menyimpannya merupakan bagian dari aktivitas pada leluhur bukan murni teraturan dari Allah SWT selaku pengatur segala sendi kehidupan dunia yang dialami manusia

Bimbingan Berbasis Tuntunan Islam

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-quran dan Assunah. Pandangan Mubarak (Hadi, Laras, & Aryani 2020, 15) bimbingan Islami adalah bantuan yang bersifat mental spiritual yang diharapkan dengan melalui kekuatan iman dan taqwanya kepada Tuhan seseorang mampu mengatasi sendiri problem yang sedang dihadapi agar mampu mengemban potensi dan bermanfaat dunia maupun di akhirat. Bimbingan 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.

Menurut Drs. Yuhana Wijaya, tujuan bimbingan Islami itu dapat dirumuskan sebagai upaya membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Individu yang dimaksudkan di sini adalah orang yang dibimbing atau diberi arahan, baik orang perorangan maupun kelompok. “Mewujudkan diri sebagai manusia seutuhnya” berarti mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religious), makhluk individu, makhluk sosial, dan sebagai makhluk berbudaya.

Untuk mencapai tujuan seperti yang telah disebutkan, dan sejalan dengan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling Islami tersebut, maka bimbingan dan konseling Islami melakukan kegiatan yang dalam garis besarnya dapat disebutkan mengingatkan kembali individu akan hakikatnya selaku hamba, membantu individu tawakkal atau berserah diri kepada Allah.

Dalam buku bimbingan dan konseling Islam karya (Deni Febriani 2013) dijelaskan tentang beberapa manfaat dari bimbingan dan konseling, yaitu bimbingan konseling Islami akan membuat diri kita merasa lebih baik, merasa bahagia, tenang dan nyaman karena bimbingan koseling tersebut membantu kita untuk menerima setiap sisi yang ada di dalam diri kita.

Menurut Erhamwilda (2009), bahwasanya ia menyatakan tahap-tahap bimbingan konseling Islami yang juga menyangkut bimbingan konseling individu adalah sebagai berikut:

- a. Menciptakan hubungan psikologis yang ramah, hangat, penuh penerimaan, keterbukaan.

- b. Meyakinkan klien akan terjaganya rahasia dari apapun yang dibicarakan dalam proses konseling sepanjang klien tidak menghendaki diketahui orang lain.
- c. Wawancara awal merupakan pengumpulan data sebagai proses mengenal klien, masalahnya, lingkungannya dan sekaligus membantu klien mengenali dan menyadari dirinya.
- d. Mengekplorasi masalah dengan perspektif islami.
- e. Mendorong klien untuk melakukan muhasabah.
- f. Mengeksplorasi klien menggunakan hati dalam melihat masalah dan sekaligus mendorong klien menggunakan aqalnya dan bertanya pada hati nuraninya.
- g. Mendorong klien untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan Allah penuh keridhoan dan keiklasan.
- h. Mendorong klien untuk slalu bersandar dan berdoa serta mohon dibukakan jalan keluar dari masalahnya kepada Allah SWT dengan cara memperbanyak ibadah yang di contohkan Rasulullah SWT.
- i. Mengarahkan klien dalam melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuatnya.
- j. Mendorong klien untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya dari tunduk pada hawa nafsunya yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidup individu.
- k. Mendorong klien untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya dari tunduk pada hawa nafsunya yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidup individu.

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. Jenis-Jenis dan Ciri-ciri Trauma:

- a. Terdapat stressor yang berat dan jelas yang akan menimbulkan gejala penderitaan yang berarti bagi hampir setiap orang.
- b. Penghayatan yang berulang dari trauma itu sendiri
- c. Penumpukan respon terhadap atau berkurangnya hubungan dengan dunia luar yang mulai beberapa waktu sesudah trauma
- d. Kewaspadaan atau reaksi terkejut berlebihan
- e. Gangguan tidur (disertai mimpi dan gangguan menggelisah)
- f. Daya ingat atau kesukaran konsentrasi
- g. Penghindaran diri dari aktivitas yang membangkitkan ingatan tentang peristiwa trauma

itu (Dadang Hawari, 2004: 54).

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). 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-Traumatik Stress Disorder adalah tingkat keseriusan stresor.

Langkah pemulihan traumatis bernuansa Islami

Sejumlah langkah yang dapat diambil untuk membantu memulihkan kesejahteraan emosional setelah pengalaman traumatis.

1. Emosi dan intensitasnya akan berkurang seiring waktu
2. Dukungan dari orang-orang yang peduli sangat membantu
3. Membutuhkan tempat untuk berbagi
4. Bergabung dengan kelompok dukungan lokal
5. Membangun rutinitas baru yang baik

KESIMPULAN

Upaya pemulihan trauma dengan pendekatan bimbingan Islami dilakukan dengan cara memahami trauma yang dialami klien. Setiap trauma pasti melibatkan emosi yang intens. Namun, setiap kejadian dengan emosi yang intens akan mengakibatkan trauma. Kejadian sama yang dialami dua individu bisa mengakibatkan hasil yang berbeda. Yang satu mengalami trauma, sementara yang lain sama sekali tidak terpengaruh. Dalam hal ini upaya pemulihan trauma dengan pendekatan bimbingan Islami menggunakan metode fenomenologi dilakukan dalam bentuk games atau permainan serta dikuatkan dengan nasehat-nasehat untuk senantiasa mengedepankan Allah SWT jika ditimpa musibah.

2. Faktor pendukung dan penghambat bimbingan islami.
 - Kesamaan keyakinan semisal ideologi, agama, dan kepercayaan
 - Dukungan dari tokoh agama di lingkungan sekitar klien.
 - Dukungan dan kerja sama dari orang terdekat klien seperti orang tua klien, keluarga klien, dan kerabat klien.
3. Faktor penghambat dan penghambat bimbingan islami
 - Kurangnya kesadaran diri untuk selalu meminta pelindung kepada sang pencipta

- Berbeda keyakinan dalam artian bukan pemeluk agama Islam.
- Kentalnya budaya daerah atau tradisi

DAFTAR PUSTAKA

- Achmanto, M. (2010). Strategi Penyembuhan Trauma untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda. Yogyakarta.
- Al-Qurthubi. (2007). tafsir Al-Qurthubi, Terjemahan Fathurrahman, Ahmad Hotib. Jakarta: Puataka Azam.
- Aswadi. (2009). Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam. Surabaya: Dakwah Dugital Press. hal. 28-31
- Elfi, M., & Rifai, H. (2012). Bimbingan Konseling Islam. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fatri, H. (2013). Hubungan Kontrol Sosial Orang Tua selaku Prediktor Perilaku Seks Pernikahan Remaja Kelurahan Batang Arau Kecamatan Padang Selatan. Jurnal Spektrum PLS. 1. (2) 1-14, 1-14.
- Febriani, D. (2013). Bimbingan Konseling. Yogyakarta: Teras.
- Hadi, A., Laras, P. B., & Aryani, E. (2020). Peran Layanan Bimbingan Konseling Islam dalam Pendidikan Karakter. 13 - 18.
- Hadi, R., & Abd., S. (2013). Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menangani Trauma Seorang Siswa Pasca Penganiayaan Di Sccc (Surabaya Children Crisis Centre). Vol. 03, No. 02, 2013, 163-183.
- Hawari, D. (2012). Menejemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- Indri, N. L. (2019). Layanan Bimbingan Konseling melalui Pendekatan Agama untuk Mengatasi Kenakalan Remaja. Volume 7, Nomor 1, 2019, 19-40, 19-40.
- Jalaluddin, D. P. (2010). Psikologi Agama. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Latif, U. (2019, Juni). Metode Pemulihan Trauma Bencana Gempa Melalui Pendekatan Bimbingan Islami Di Desa Teumanah Kecamatan Trienggadeng Kabupaten Pidie Jaya. Vol. 2 No. 1 Januari-Juni 2019 (<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>), 73-89.
- Lia, R. (2018). Psikoterapi Islam dan Dalam Pendidikan Karakter (Studi Pemikiran Hamdani Bakran Adz- Dzakiy dalam Buku Konseling dan Psikologi Islam). 1- 85.
- Lubis, A. S. (2007). Konseling Islami Kyai dan Pesantren. Yogyakarta: elSAQ Press.
- Maleong, L. (2007). Metodologi Penelitian Kaulitatif (Edisi Revisi ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nisa', S. M. (2016). Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengatasi Kenakalan Siswa (Student Delinquency) Di Ma Miftahul Huda Tayu-PatI. 1-96.
- Rahim, A. F. (2004). Bimbingan dan Konseling Islam. Jogjakarta: UII Press.
- Safaria, T. d. (2012). Menejemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelolah Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sarwono, S. W. (2012). Psikologi Remaja Edisi Revisi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.