

**Trauma Healing Bencana Perspektif Islam dan Barat
(Sufi Healing dan Konseling Traumatik)**

Nurintan Muliani Harahap

Email: nurintanmuliani53@gmail.co.id

Dosen Bimbingan Konseling Islam IAIN Padangsidempuan

Abstract

Trauma is one situation that causes prolonged injury that occurred in the past. This trauma must get help and treatment as soon as possible for life to be effective. Humans cannot continue to experience psychological disorders and will result in human physiology. Terrible psychological disorders due to the loss of loved ones, loss of relatives, family and experience harassment and so forth, can affect the emotional stability of earthquake victims. Counselor as one of the people who is able to provide traumatic counseling therapy and Sufi healing with the aim that trauma can be removed from the victims. The author intends to see ways of handling according to Sufi healing and traumatic counseling in healing the victims of disasters. The purpose of these two healings, both have the same goal, which is to want to eliminate the trauma experienced by the victims so they can live a real life without relying on other people's donations. And also have differences in the methods used in each healing. Sufi healing is more on the ways of Sufism while traumatic counseling, the method is like counseling in general through individual and group settings. Individual trauma to severe trauma while the group applied to minor trauma.

Keywords: Sufi healing, Traumatic counseling.

Abstrak

Trauma merupakan salah satu situasi yang menyebabkan luka yang berkepanjangan yang terjadi di masa lampau. Trauma ini harus mendapatkan pertolongan serta pengobatan secepatnya sehingga individu yang bermasalah menjadi normal. Seorang individu tidak bisa terus-menerus mengalami gangguan psikologis dan akan mengakibatkan pada fisiologi manusia. Gangguan psikis kronis bisa berakibat kehilangan orang terdekat, kerabat, saudara, keluarga serta mengalami pelecehan dan lain sebagainya, yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi para korban bencana alam. Konselor orang yang mampu melaksanakan layanan 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. Tujuan dari dua penyembuhan ini yaitu ingin menghilangkan trauma yang dialami para korban agar bisa menjalani kehidupan yang sesungguhnya tanpa bergantung pada donasi orang lain dan hidup mandiri. 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*, konseling Traumatik.

A. Pendahuluan

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.¹

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.² 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.

¹ Rahman Ade, *Analisis Kebutuhan Program Truma Healing untuk Anak-Anak Pasca Bencana Banjir di Kecamatan Sungai PUA Tahun 2018: Implementasi Manajemen Bencana*, Jurnal Menara Ilmu, Vol. XII No. 7 Juli 2018. Hlm. 1

²*Ibid.*

Sudah hampir 14 tahun setelah Aceh di guncang gempa dengan kekuatan 9,1 SR sekitar pukul 07.58 WIB beberapa menit setelahnya terjadi gelombang tsunami yang bahkan sampai Pantai Timur Afrika. Peristiwa tersebut memakan jutaan korban jiwa yang tidak hanya terjadi di Indonesia saja tetapi juga sampai menelan korban warga Negara lain.³

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. Traumatis ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja tetapi anak – anak pun juga merasakan trauma akan bencana yang melanda dan menimpa mereka

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 antar individu.⁴ 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

³ Gunawan, 2014.

⁴Veitch dan Arkelin, 1995: 201

panik dan hanya sedikit yang tampak tenang dan berubah bersikap rasional. Para korban bencana akan mengalami gangguan tidur, mimpi buruk, kehilangan keeluasaan dalam beraktivitas, hilangnya hubungan sosial yang teratur sehingga korban mengalami *stressfull*. Menurut Rice, dapat berlangsung sepanjang hayat.⁵Dampak trauma yang hanya berbilang hari atau minggu, itu adalah normal, sebagai manusia yang memiliki perasaan. Dampak trauma yang menjadi masalah adalah yang berbilang bulan dan bahkan tahun. Bahkan menurut Pitaloka, kemungkinan terjadinya trauma ini sampai jangka 30 tahun.⁶

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.⁷

Hasil penelitian di Amerika memperlihatkan 15-43% wanita dan 14-43% pria mengalami peristiwa trauma selama kehidupan mereka. Anak-anak dan remaja yang mengalami peristiwa trauma, 3-15% wanita dan 1-6% pria mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Nation Center for PTSD, dalam Nilsson, Gustafsson, dan Svedin, 2010).

Penyembuhan trauma pun juga bisa berbeda perspektif antara healing Islam dengan healing Barat. Healing Islam yang dimaksud disini adalah *Sufi Healing* dan healing Barat adalah konseling traumatic. Banyak cara yang ditempuh untuk melakukan trauma healing, terapi trauma healing dapat dilakukan dengan pemberian obat atau terapi psikis.

⁵ Andi Fahrudin, *Dampak Psikososial Pasca Bencana*, (Bandung: Makalah tidak diterbitkan, 2005), hlm. 10.

⁶Pitaloka, Ardaningtyas, *Teror Management Theory: Religi dan Spiritualitas sebagai Coping Stres dalam Penanganan Psikologis Korban Tsunami*. <http://www.Kompascybermedia.com>. Rabu, 19 Januari 2005. Tersedia.

⁷ Endah Nawangsih, *Play Therapy Untuk Anak-Anak Korban Bencana Alam yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 1, No. 2 tahun 2014.

Penulisan ini, bermaksud ingin membahas bencana alam yaitu bencana yang disebabkan oleh factor alam itu sendiri seperti banjir, gempa bumi, tsunami, tanah longsor, dan letusan gunung meletus. Serta cara penanganan yang memadai dalam penyembuhannya menurut literature dan dirangkum serta direview seperti jurnal dan buku-buku.

B. Pembahasan

1. *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.⁸

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 *sufi* 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'rior. 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*".

⁸ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Sufistik*, (: 2008), hlm. 103.

Istilah *sufi healing* dibentuk dari kata yaitu *sufi* dan *healing*. Kata *sufi* diambil 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.

Intinya bahwa *Sufi healing* (pengobatan sufi) merupakan salah satu cara pengobatan dan penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi. Dengan menggunakan metode yang didasari pada keagamaan yaitu dengan menghidupkan potensi keimanan kepada Tuhan. Pada hakikatnya akan memunculkan rasa percaya diri bahwa Tuhan adalah satu-satunya yang mempunyai kekuatan dan kuasa penyembuh dari kesakitan yang diderita.⁹

Amir An-Najar mengatakan bahwa pengobatan secara sufistik (*Aththibash-shufi*) tidak hanya sekedar teori, tetapi bersifat praktis. Pengobatan dengan cara ini, *sufi* akan menjelaskan kepada pasien arah jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan memunculkan ruh keimanan dalam jiwa yang lemah, niat menjadi bersih, tekad yang kuat, berserah diri kepada Allah SWT dan takwa kepada-Nya. Dan menganjurkan pasien untuk memasukkan kejujuran, hati yang ikhlas, dan perut dengan makanan yang halal ke dalam jiwa. Selanjutnya pasien diminta untuk menerapi sendiri jiwa-jiwa yang berkeluh kesah melalui dzikir yang benar, yang dapat membuat jiwa yang lemah dan depresi menjadi indah.¹⁰

⁹Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), hlm. 5.

¹⁰ Amin An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modren*, (Jakarta: Hikmah, 2004), hlm. 1

Sementara, Amin Syukur, dalam proses penyembuhannya 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 mendekati 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

2. *Konseling Traumatik*

Konseling traumatic adalah suatu cara yang dilakukan konseli dalam memahami diri sendiri serta situasi trauma yang dideritanya sekaligus mampu menyembuhkannya. Konseling pada umumnya memiliki perbedaan masing-masing dalam mengatasi permasalahan yang muncul dari konseli. Perbedaan tersebut terletak pada waktu, fokus, aktifitas, dan tujuan. Jika dilihat dari segi waktu konseling traumatik sangat membutuhkan waktu yang panjang dari konseling biasanya. Kemudian dari segi fokus, konseling traumatik hanya fokus pada satu masalah dan pada saat ini. Sedangkan konseling yang lain suka menghubungkan satu masalah dengan masalah yang lain, seperti latar belakang konseli, proses ketidak-sadaran konseli, masalah komunikasi konseli, transferensi dan conter transferensi antara konseli dan konselor, kritis identitas dan seksualitas konseli, masalah pribadi dan konflik nilai yang terjadi pada konseli.

Konseling traumatik jika dilihat dari aktivitas, keterlibatan orang lebih banyak dalam membantu konseli dan umumnya konselor harus

¹¹ Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 52.

aktif dibandingkan konseli. Konselor berusaha memberi arah tujuan, memberi semangat, menyarankan, mencari dukungan dari keluarga dan teman dekat konseli, menghubungkan orang yang lebih ahli untuk referral, melibatkan orang atau agen lain yang mempunyai kompetensi secara legal untuk dapat membantu konseli dan memberi usul untuk perubahan lingkungan demi kesembuhan konseli.

Dari segi tujuan, konseling traumatik lebih memfokuskan pada pemulihan kembali konseli dalam keadaan sebelum trauma dan dapat beradaptasi dengan diri dan dengan keadaan lingkungan yang baru. Tujuan konseling traumatic secara spesifik adalah: 1) berfikir realistik, bahwa trauma adalah setengah dari kehidupan, 2) memperoleh pengertian tentang peristiwa dan situasi yang dapat membuat trauma muncul, 3) dapat mengerti dan menerima perasaan yang berkaitan dengan masalah trauma, 4) mendapatkan pengetahuan baru dalam menyembuhkan trauma. Sedangkan konselor harus mempunyai pengetahuan, yaitu: 1) pandangan realistis, 2) orientasi yang holistic, 3) Fleksibilitas, dan 4) seimbangannya antara empati dan tegas.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling traumatic bertujuan membantu pemulihan kondisi psikologis konseli, sehingga dalam menjalani kehidupan sehari-hari bisa berjalan dengan normal dan terbebas dari gangguan akibat trauma.¹²

Pada prinsipnya konseling traumatic bisa diterapkan semua umur baik usia muda dan usiatua. Konseling traumatic pada anak dibutuhkan untuk bisa menyesuaikan diri terhadap masa depan. Sedangkan untuk usia tua, ini dapat menerima diri, keadaan fisi dan psikis. Selain menetralkan emosi, layanan ini juga membuat korban menjadi lebih mandiri tidak selalu terus-menerus bergantung pada kehidupan orang lain termasuk pada pemerintah.

Konseling traumatic dapat dilaksanakan dengan langkah pertama adalah mewujudkan rasa aman. Individu akan merasakan tidak aman dan nyaman ketika trauma menyerang sehingga individu orang lain. Rasa aman

¹² Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), hlm. 140-142.

tersebut dapat diciptakan dengan membentuk permainan yang bisa membuat individu untuk melupakan sementara kejadian traumatis yang dideritanya.

Menurut Prawitasari pendekatan klasikal bisa digunakan untuk kasus yang berhubungan dengan rasa ketakutan yang tidak sesuai keadaan. Teknik yang dipakai secara luas yang mengalami masalah kecemasan karena peristiwa traumatis adalah desensitisasi sistematis. Disebutkan Prawitasari dengan "nirpeka beraturan". Teknik ini didasari atas prinsip *classical conditioning*. Dasar pikir yang mendasari teknik ini adalah menggunakan pengalaman pribadi atau hasil belajar, dan untuk merubah, memodifikasi atau perilaku tersebut bias dihilangkan juga melalui belajar. Karena itu, response terhadap kecemasan itu bisa dipahami atau dimengerti dan keadaan atau situasi ini disebut dengan terapi). Sebelum teknik desensitisasi dimulai, konselor melakukan konseling untuk mengetahui informasi spesifik tentang kecemasan yang dialami konseli secara menyeluruh. Konselor mengidentifikasi gejala-gejala trauma atau PTSD yang dialami konseli. Dengan menanyakan yang menimbulkan rasa takut tersebut muncul. Situasi ini dapat tercipta jika konseli merasa aman yang diciptakan oleh konselor.

Setelah penyebab kecemasan terdeteksi, konselor bersama konseli menyusun daftar kecemasan dalam bentuk hirarki, mulai dari situasi yang menimbulkan kecemasan rendah sampai tinggi. Jumlah tahapan atau hirarki urutan kecemasan yang disusun tergantung pada tingkat kecemasan yang dialami konseli, biasanya sampai lima, enam, atau lebih. Dalam situasi ini konseli dilatih terlebih dahulu untuk relaksasi kemudian secara bertahap relaksasi ini dihubungkan dengan situasi yang menakutkannya sampai akhirnya konseli dapat mengatasi rasa takutnya.

Desensitisasi dimulai dengan konseli disuruh duduk dalam situasi santai dan nyaman sambil matanya dipejamkan. Teknik ini disebut latihan rileksasi, yaitu proses penegangan dan pengenduran berbagai otot, seperti lengan, tangan, wajah, perut, kaki, dan lain sebagainya. Setelah konseli merasa rileks, ia diminta untuk membayangkan sesuatu yang paling sedikit menimbulkan kecemasan sesuai dengan hirarki yang telah disusun. Apabila

konseli masih santai dalam situasi tersebut, konselor bisa bergerak maju dalam hirarki berikutnya sampai konseli memberi isyarat bahwa pada situasi itulah dia mengalami kecemasan, dan pada saat itu pula scenario dihentikan. Kemudian, konseli disuruh untuk membuka kedua matanya dan dipersilahkan duduk santai.

Apabila konseli tidak bersedia melanjutkan pada tahap kecemasan yang lebih tinggi, konselor dan konseli secara bersama membahas secara mendalam apa yang dialaminya atau melanjutkan pada konseling berikutnya. Sebaliknya jika konseli bersedia melanjutkan konseling, pengendoran ketegangan dimulai lagi dan dilanjutkan dengan hirarki kecemasan yang lebih tinggi lagi. Konseling dapat dihentikan jika konseli sudah tidak mengalami kecemasan. Dengan demikian konseli yang mengalami PTSD yang tinggi teknik ini sering digunakan secara berulang-ulang. Banyaknya individu yang beresiko tinggi mengalami PTSD setelah peristiwa trauma membuktikan bahwa mereka sangat membutuhkan layanan konseling trauma.

C. Metode Sufi Healing dan Konseling Traumatik Bagi Korban Bencana

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.¹³

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 *tahalli* demi mencapai *tajalli*, dalam fase-fase sufistik. Inti ritual ini terlatak pada dzikirnya, baik dalam arti sempit maupun dalam arti yang lebih luas. Oleh

¹³ Hayatul Khairul Rahmat dkk, *Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing Untuk Menangani Trauma Anak Usia Dini Pada Situasi Krisis Pasca Bencana*, Prossiding PIT KE-5, Universitas Andalas, 2-4 Mei 2018.

karena itu, segala kegiatan *sufi healing*, berpusat dan bertumpu pada dzikir kepada Allah dengan berbagai macam bentuknya.

Layanan konseling traumatic pada prinsipnya dibutuhkan oleh semua usia bagi korban selamat yang mengalami stress dan depresi berat, baik itu orang tua maupun anak-anak. Bagi anak-anak perlu dibantu untuk bisa menatap masa depan dan membangun harapan baru dengan kondisi yang baru pula. Bagi orangtua, layanan konseling traumatic diharapkan dapat membantu mereka memahami dan menerima kenyataan hidup saat ini, untuk selanjutnya mampu “melupakan” semua tragedi dan memulai kehidupan baru. Dengan demikian, mereka bisa sesegera mungkin menjalankan hidup secara mandiri sehingga tidak terus-menerus menyandarkan hidup pada donasi pihak lain.

Dalam mencapai keefektifan konseling traumatic, maka dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yakni yang bersifat individual dan kelompok. Pendekatan individual khusus untuk korban yang tingkat stress dan depresinya berat, sementara itu bagi mereka yang beban psikologisnya masih pada level sedang, dapat dilakukan dengan pendekatan kelompok.

Konseling traumatic akan menjadi efektif bila mereka difasilitasi untuk membentuk forum di antara sesama korban bencana. Lewat forum tersebut, mereka bentuk secara swadaya itulah nantinya mereka menemukan “keluarga baru” yang bisa dijadikan tempat untuk saling membantu keluar dari kesulitan yang memilukan.

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.

¹⁴ A. Hellen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm. 79.

D. Perbedaan Antara Sufi Healing dan Traumatik Healing

Perbedaan di antara keduanya, *sufi healing* melalui berbagai referensi tentang sufisme dan pola dalam mengolah spiritual dan cara pengobatan dunia kedokteran serta dunia medis, baik klasik maupun modern, dapat dipahami bahwa *sufi healing* dalam mengobati berbagai penyakit berfokus pada ajaran tasawuf. Hal ini terlihat dari berbagai aktivitas yang dilakukan oleh para sufi, terutama dalam melaksanakan dan pengalaman yang didapat dari *maqamat* dan *hal* dapat ditarik menjadi suatu proses penyembuhan, baik fisik maupun mental.

Sedangkan konseling traumatik dalam penerapannya sama dengan konseling pada umumnya. Namun, disini konselor lebih dominan aktif dibandingkan oleh konseli. Alasannya trauma konseli masih melekat dalam diri yang tidak mungkin ia lebih aktif dari konselor. Konseling traumatic bisa menggunakan setting individual maupun kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh Muthmainnah dkk. bahwa konseling traumatic dapat menyembuhkan trauma korban bencana lumpur lapindo sebesar 85.71%. Walaupun belum bisa dikatakan efektif seluruhnya, karena penurunan skor belum 100%. Itu artinya sindrom pasca trauma tidak hanya bisa dikurangi dengan konseling traumatic saja, tetapi harus ada perlakuan lain dengan strategi konseling yang baru.¹⁵

Kelebihan dari *sufi healing* ini bisa dilihat dari metode pertama yang dapat menyelesaikan berbagai masalah kesehatan. *Sufi healing* masih *trend* dicari manusia milenial, yang ceritanya telah memasuki dunia spiritual. Masyarakat mulai bersama-sama mengunjungi berbagai pengobatan tersebut.¹⁶ Alasannya cukup sederhana, bisa karena tergolong murah, bahkan gratis, bisa juga disebabkan oleh nilai *plus*-nya, yakni dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan pasien. Namun yang pasti, era saat ini adalah era spiritual, di mana kebutuhan akan spritualitas di kalangan masyarakat dunia sedang level tertinggi. Sehingga, wajar jika mengobati yang bernuansa spiritual (seperti reiki, yoga, dll, tidak ketinggalan *sufi healing*) masih menjadi incaran para pasien.

¹⁵Muthmainnah, dkk. *Penerapan Konseling Traumatik Untuk Mengurangi Sindrom Pasca Trauma Korban Bencana Lumpur Lapindo pada Siswa Kelas VIII-A SMP Tribhakti Tanggulangan-Sidoarjo*, Jurnal BK UNESA. Vol. 03 No. 01 Tahun 2013. Hlm. 312.

¹⁶ M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*, Jurnal Walisongo, Vol. 20, No. 2. Novermber 2012.

Sufi healing mampu secara efektif untuk menyembuhkan, karena para sufimampu menarik akar kesadaran manusia akan eksistensi dirinya sebagai metode pengobatan. Hal ini disebabkan tasawuf dapatdihubungkan dengan kesehatan, maka garis hubungan tampak jelas bersinggungan sebagai dua hal yang saling keterkaitan. Para ilmuwan Barat dapat membuktikan hubungan keduanya melalui berbagai penelitian, yang hasilnya sangat mengagumkan, mereka sampai pada kesimpulan bahwa komitmen agama (dalam arti intensitas menjalankan ritual keagamaan, baik dzikir maupun doa), akan dapat mencegah datangnya berbagai penyakit, dan mempercepat penyembuhannya.

E. 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

- A. Hellen, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002
- Andi Fahrudin, *Dampak Psikososial Pasca Bencana*, Bandung: Makalah tidak diterbitkan, 2005
- Amin An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modren*, Jakarta: Hikmah, 2004.
- Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2012.
- Endah Nawangsih, *Play Therapy Untuk Anak-Anak Korban Bencana Alam yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 1, No. 2 tahun 2014.
- Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012
- Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016.
- Muthmainnah, dkk. *Penerapan Konseling Traumatik Untuk Mengurangi Sindrom Pasca Trauma Korban Bencana Lumpur Lapindo pada Siswa Kelas VIII-A SMP Tribhakti Tanggulangan-Sidoarjo*, Jurnal BK UNESA. Vol. 03 No. 01 Tahun 2013.
- Pitaloka, Ardaningtyas, *Teror Management Theory: Religi dan Spiritualitas sebagai Coping Stres dalam Penanganan Psikologis Korban Tsunami*. <http://www.Kompascybermedia.com>. Rabu, 19 Januari 2005.
- Rahman Ade, *Analisis Kebutuhan Program Truma Healing untuk Anak-Anak Pasca Bencana Banjir di Kecamatan Sungai PUA Tahun 2018: Implementasi Manajemen Bencana*, Jurnal Menara Ilmu, Vol. XII No. 7 Juli 2018.