

Prosiding International Seminar & Workshop "Post Traumatic Counseling" tanggal 6 - 7 Juni 2012 di STAIN Batusangkar

PERANANDO'A DAN ZIKIR DALAM MENGHADAPI TRAUMA YANG DIALAMI PASIEN DI RUMAH SAKIT¹

DR.Mellyarti Syarif, M.Pd²

1. Disampaikan pada Seminar dan Workshop Internasional "Post-Traumatic Counseling" Tanggal 6 – 7 Juni 2012 di STAIN Batusangkar.
2. Dosen Fakultas Dakwah IAIN Imam Bonjol Padang

Abstrak: *Do'a dan zikir dalam membantu pasien trauma di rumah sakit merupakan salah satu upaya konselor dalam melakukan terapi, trauma merupakan luka mental yang menyakitkan dan pengalaman traumatic yang mengganggu, berbagai upaya penting dilakukan, misalnya dengan berzikir dan berdoa melalui lisan dan perilaku. Berdoa dengan perilaku bermakna melakukan segala sesuatu yang mungkin dilakukan untuk mencapai harapan tertentu. Misalnya, berobat ke dokter/ahli, menggunakan obat-obatan yang berkhasiat, atau perawatan khusus dalam bentuk lain. Misalnya konseling. Do'a dan zikir dapat mempercepat penyembuhan, termasuk mengobati dan mengurangi trauma, ini adalah sesuatu yang menarik perhatian dari dan dianjurkan oleh para dokter. Dr. Dale A. Matthews (1996) dari Universitas Geor Getown Amerika Serikat mengemukakan bahwa mungkin suatu saat kita para dokter akan menuliskan doa dan dzikir pada kertas resep obat pada pasien. Alasannya adalah dari 212 studi yang dilakukan oleh para ahli ternyata 75% menyatakan bahwa komitmen agama (doa dan dzikir) menunjukkan pengaruh positif pada pasien. Dadang Hawari, Psikiater mengemukakan bahwa doa dan dzikir, Dipandang dari sudut kejiwaan mengandung unsur Psikoterapeutik yang mendalam karena mengandung kekuatan Sipiritual /kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Oleh karena itu terapi do'a dan zikir berperan positif dalam membantu menyembuhkan penyakit dan trauma yang menyerang pasien.*

Kata kunci: Do'a, zikir, trauma, pasien, rumah sakit.

1. PENDAHULUAN

Kondisi sakit merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Masyarakat membutuhkan pelayanan dan perawatan di rumah sakit yang proporsional serta mendambakan keterpenuhan standar pelayanan perspektif pengguna jasa.

Pasien yang dirawat di rumah sakit merupakan orang-orang yang memiliki harapan atas bantuan orang lain atau sesuatu yang dapat mendatangkan mashlahat bagi mereka. Terkadang penyakit yang diderita membuat pasien kehilangan kendali diri, pengobatan yang harus dilalui terkadang juga membuat pasien trauma,

apalagi kalau penyakit yang menakutkan dan belum ada obat yang pasti, seperti kanker, lever, gagal ginjal, dsb, apalagi menyaksikan penyakit orang lain yang tidak sembuh, sudah menghabiskan uang banyak, pengalaman pahit ini memparah kondisi kesehatan pasien, belum lagi trauma dengan keluhan tetangga yang mengutang, menggadai untuk menebus resep di rumah sakit. Trauma ini akan menambah derita pasien yang tidak kunjung berakhir.

Trauma sebagai beban psikologis yang sangat mengganggu, juga dapat disebabkan oleh berbagai keadaan atau karena suatu peristiwa yang diluar kapasitas mental yang menyebabkan shock,

karena itu trauma perlu penanganan yang serius, Tulisan E. Widiyati dibawah judul **Perawatan Trauma Psikologis di Jerman**¹, menuliskan bahwa "pemerintah Jerman pada awal tahun 90-an menetapkan rumah sakit militer di Hamburg sebagai rumah sakit dengan titik berat perawatan penderita trauma psikologis. Widiyati menambahkan trauma pasca guncangan psikologis hebat, baru muncul beberapa tahun kemudian. Simptom yang muncul adalah rasa takut mati, putus asa atau perasaan kecewa berat. bukan hanya itu, melainkan juga terkait dengan sensasi pada tubuh. Jantung berdebar dan naiknya tekanan darah, seolah penderitanya masih dalam situasi stress. Juga terkait dengan emosi tinggi yang biasanya berupa rasa takut. Gejala kedua adalah sikap waspada terus menerus, yang bisa disebutkan sebagai perasaan tidak tenang, ketakutan serta gangguan tidur dan gejala yang ketiga adalah sikap menolak semua pengalaman yang traumatis tersebut."

Ungkapan di atas menginformasikan bahwa, di rumah sakit ditemukan symptom seperti yang diuraikan di atas, perlu ada bantuan serius untuk menolong pasien yang mengalami trauma, yang tentu memparah penyakit fisik yang mereka alami.

Konselor diharapkan memiliki kemampuan menenangkan kondisi jiwa pasien, konselor dapat melakukan berbagai cara, diantaranya melalui doa dan zikir. Kenyataannya, pasien di rumah sakit memang banyak berserah diri kepada Tuhan dengan zikir dan doa, selain ibadah wajib yang ditegaskan atasnya. Pasien membutuhkan uluran tangan kasih sayang, adakalanya tidak memiliki tempat mencurahkan rasa ketidaknyamanan yang di rasakan, biasanya mengembalikan kepada Tuhan, baik karena faktor keterpaksaan maupun karena keikhlasan.

2. PEMBAHASAN

a. Pengertian Do'a

Do'a diartikan sebagai upaya sadar dan terencana seorang hamba untuk melakukan permohonan kepada sang Khaliknya. Do'a juga diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan atas dasar kesadaran yang tinggi akan kehambaan dirinya yang memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan serta berbagai hajat hidup dalam kehidupan kepada yang memiliki kehidupan dan perbendaharaan yang tidak pernah mengalami keterbatasan.

Ibnu Hibban dalam *Al Ihsan fi Taqrib Shahih Ibn Hibban* pada bab penjelasan tentang do'a seseorang kepada Tuhannya dalam berbagai keadaan sebagaimana yang dikutip oleh Abdullah bin Ali Al-Ju'aitsin mengatakan "Do'a merupakan ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sesungguhnya doa itu pada dasarnya merupakan ibadah dan pergorbanan yang akan dibalas dengan pahala."¹

Do'a adalah permohonan, permintaan dan sebagainya kepada Tuhan. Doa berarti memohon, meminta, mengundang, memanggil atau menghimbau. Do'a manusia kepada Tuhan berarti memohon sesuatu kepada-Nya.⁴

Jadi do'a pada hakikatnya adalah permohonan yang disampaikan manusia kepada Tuhan. Doa merupakan media manusia mencurahkan segala keluhan, harapan, permintaan kepada Tuhan. Berdoa yang tepat dilakukan seolah-olah seseorang melihat Tuhan, sehingga berdoa penuh ketundukan. Doa memberikan rasa optimisme dalam diri orang yang berdoa.

b. Pendapat para ahli tentang do'a

Para akedemisi dan praktisi profesional mengemukakan keberadaan

¹ Abdullah bin Ali Al-Ju'aitsin, *Tuhfatul Maridh*, Edisi Indonesia "Hikmah Bagi Orang Sakit (Hukum-Hukum Seputar Orang sakit), (Jakarta : Darus Sunnah Press, 2004), hlm.162.

⁴ Prof. Dr. H. Harun Nasution, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, (Jakarta : Djembatan, 1992) hlm. 222.

¹E. Widiyati www.kabarindonesia.com di download senen 28 Mei 2012,

zikir dan do'a dalam kehidupan sebagai berikut:

Prof.Dr.dr.H. Dadang Hawari, Psikiater dalam bukunya "Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi media" mengemukakan berbagai temuan para ahli mengenai keberadaan doa dan zikir dalam dunia medis. Di antara para ahli tersebut antara lain DB. Larson dan kawan-kawan (1992), H.Clinebell (1980),CO Kendler (1997), Dr. Ddale A. Matthews (1996), Dr. Moore (1990), Dr. Oxman.TE (1995), Comstock.GW(1972) dan lain-lain.

Dadang hawari mengemukakan bahwa doa dan dzikir merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang. Doa adalah salah satu permohonan yang dimunajadkan kepada Allah SWT. Dipandang dari sudut kejiwaan, doa dan dzikir mengandung unsur *Psikoterapeutik* yang mendalam karena mengandung kekuatan *Sipiritual* /kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini yaitu rasa percaya diri (*self compident*) dan optimisme merupakan dua hal yang amat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.

Dr. Dale A. Matthews (1996) dari Universitas Geor Getown Amerika Serikat dalam sebuah pertemuan *The American Psychiatric Association* mengemukakan bahwa mungkin suatu saat kita para dokter akan menuliskan doa dan dzikir pada kertas resep obat pada pasien. Alasannya adalah dari 212 studi yang dilakukan oleh para ahli ternyata 75% menyatakan bahwa komitmen agama (doa dan dzikir) menunjukkan pengaruh positif pada pasien.

Di Pransisco dalam suatu studi terhadap 393 pasien jantung untuk mengetahui efektivitas doa dan dzikir, maka kelompok penderita penyakit jantung dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama diberikan terapi doa dan dzikir sedangkan kelompok yang lain tidak diberikan. Hasilnya adalah ternyata

yang diberi terapi doa dan dzikir sedikit sekali yang mengalami komplikasi dari penyakit yang dideritanya.

Menurut Dr. Jeffery S. Levin dari Easter Virgina Medical School berpendapat' hasil temuan semacam ini adalah temuan di luar kemampuan ilmu pengetahuan. Bila Tuhan menyembuhkan hal tersebut semata-mata karena keimanan seseorang terhadap kekuasaan-Nya.

Dr. Moore. RD dan kawan-kawan dalam sebuah penelitian yang berjudul "Youthful Precursors of Alcohol Abuse in Physician " (1990) menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran yang tidak mempunyai komitmen agama akan berisiko 4 kali lebih besar terlibat penyalahgunaan minuman keras(*alcoholism*).

Dr. Oxman TE dan kawan-kawan dalam artikelnya yang dimuat dalam *Psychosomatic Medicine* (1995) yang berjudul "Lack of social participation or Religious Strength or Comport as Risk Factors Death of tes Cardia Surgeny in the Eldery" mengatakan salah satu faktor prediksi yang kuat bagi keberhasilan operasi jantung (pasien tetap hidup) adalah sejauh mana tingkatan keimanan pasien.Semakin kuat keimanan seseorang semakin kuat proteksinya terhadap kematian akibat operasi yang dijalani.

Comstock GW dan kawan-kawan (1972) dalam *Jurna of Choronic Disiasir* mengatakan bahwa bagi mereka yang melakukan kegiatan keagamaan secara teratur disertai dengan doa dan dzikir ternyata risiko kematian akibat jantung koroner lebih 50%.kematian akibat emphysema (paru) 56%,kematian akibat penyakit hati(*Carrhosis Hepatitis*) ternyata lebih rendah 74% dan kematian bunuh diri lebih rendah 53%.³

Ibnu Qoyyim al-Jauzi dalam "Ad-Da wa ad- Dawa` menjelaskan bahwa doa merupakan obat yang paling banyak

³ Prof.Dr.dr. Dadang Hawari ,Psikiater,*Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap terapi Medis*, Jakarta : Dana

memberi manfaat. Doa juga menangkal bala', cobaan, mencegah musibah serta menghilangkan-kannya. Doa dapat juga meringankan musibah yang datang. Doa merupakan senjata orang beriman.⁴

Doa seseorang yang sedang didera penyakit merupakan salah satu do'a yang diperhatikan oleh Allah. Doa orang sakit sangat tinggi peluang ijabahnya. Rasul menyatakan tingkat kemakbulan doa orang sakit setara dengan doanya para malaikat.⁵

Jadi, ketika do'a disampaikan kepada pemilik alam ini dengan khusus akan diijabah, sesuai dengan firmanNya di dalam Q.S Al-Baqarah 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang **Aku**, maka (jawablah), **bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.**

c. Do'a dan zikir

Dalam doa, terkandung unsur dzikir dan dzikir ini memiliki pengaruh terapi terhadap jiwa. Zikir atau *dzikrullah* merupakan perbuatan yang dilakukan dalam upaya mengingat Allah dan keagunganNya dalam berbagai bentuk yang meliputi hampir semua bentuk ibadah, seperti perbuatan baik, berdoa, membaca al-Quran, mematuhi orang tua, menolong

teman dalam kesusahan dan menghindarkan diri dari kejahatan serta perbuatan zalim. Dalam arti khusus, dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat sesuai yang diperintahkan Allah dan Rasul-Nya. Dzikir berarti ingat atau menyebut-nyebut selalu akan Allah SWT. Dzikir merupakan salah satu amalan lisan dan kalbu yang diperintahkan oleh Allah SWT untuk dilakukan dengan banyak (*dzikran kastiraa*). Dzikir yang dilakukan setiap saat dan waktu akan menghantarkan para pelakunya kepada keadaan (*ahwal*) psikologis yang tenang dan nyaman.

Salah satu petunjuk al-Quran tentang pelaksanaan *dzikrullah* adalah seperti yang diuraikan dalam ayat berikut; dan sebutlah (Nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai. Berdoa dengan penuh kekhusyuan dan terus menerus akan membiasakan sanubari kita senantiasa dekat dan akrab dengan Allah SWT. Selanjutnya, secara tak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah SWT (*hubbullah*) dan semakin mantaplah hubungan hamba dengan Rabbnya (*hablun min Allah*). Secara psikologis akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Allah SWT dalam setiap gerak gerik kehidupan. Ia tak merasa hidup sendirian di dunia, karena ada Dzat Yang Maha Mendengar segala kesusahan yang dihadapi dan penyakit yang diderita. Ketenangan dari dzikrullah akan menghasilkan dampak relaksasi yang bermakna bagi seseorang yang menjalani proses penyembuhan penyakit dan trauma.

Abdullah bin Alawy al-Haddad al-Husaini dalam *Risalah al-Mu'awwanah wa al-Muzhara'ah wa Muzhaa-ra'ah li ar-Raghibin min al Mu'minin: fi Suluk Thariq al-Khairat* mengatakan bahwa dzikir merupakan jalan dan kunci hakikat

⁴ Ibnu Qoyyim al-Jauzi, *Ad-Da' wa ad-Dawa'*, Edisi Indonesia : Terapi Penyakit Hati, (Jakarta : Qisthi Press, 2005) .hlm .7.

⁵ Dr. H.Syukriadi Sambas, MA dan H. Didin Soluhuddin, *Fiqh Maridh II: Nasehat, Doa Istsyfa', wasiat, Talqin, Ta'ziyah dan pengurusan Jenazah*, Bandung: Tim Pelayanan Konsultasi Perawatan Rohani Islam (TPK Warois) Provinsi Jabar dan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Gunung Jati, 2005. hlm.11

serta senjata orang yang hendak menuju jalan Allah. Dzikir pun dapat menyebabkan kewalian. Siapa saja yang duduk dalam keadaan suci di tempat yang suci dan sunyi sambil menghadap ke kiblat, memejamkan mata dan menundukkan kepala, lalu mengingat Allah SWT (berdzikir) dengan segenap hati, maka ia akan merasakan pengaruhnya dalam hati.⁶

Lebih lanjut Sai'id Hawwa juga berpendapat bahwa orang-orang yang menghendaki akhirat harus membuat program-program rutin untuk dirinya berupa bacaan :istigfar, tahlil shalawat atas Raulullah SAW, dan dzikir Ma'tsurat lainnya, sebagaimana ia harus membiasakan lisannya untuk berdzikir terus menerus sepereti tasbih, Istigfar, Tahlil, Takbir atau Hauqalah untuk menambah program rutin tersebut dengan berbagai sahalat dan amalan. Kesucian dan ketinggian jiwa akan ditentukan oleh sejauh mana ia telah melaksanakan sarana-sarana tazkiyyah.⁷

Zikir dan do'a mempengaruhi mental, kalau mental lemah, mudah cemas, gampang tersinggung tentu batinnya gampang juga terluka atau dengan dalam bahasa psikologisnya disebut trauma, dengan do'a dan zikir penyakit seperti itu dapat dikurangi atau dihilangkan sama sekali.

Setiap penyakit pengalaman pahit ataupun penyakit mempunyai pengaruh psikologis yang besar dan dapat menimbulkan reaksi anxietas/kepanikan, yang membahayakan kesehatan penderita yang sudah terganggu, karena aktifnya berbagai hormon yang mendasari reaksi tersebut. Keadaan ini, jika berlanjut dapat memperburuk/memperlambat proses kesembuhan. Karena itu sikap penderita terhadap penyakitnya sendiri sangat penting

⁶ Abdullah bin Alawy al-Haddad al-Husaini dalam *Risalah al-Mu'awwanah wa al-Muzhara'ah wa Muzhaara'ah li ar-Raghibin min al Mu'minin: fi Suluk Thariq al- Khairat* dalam Edisi Indonesia, Sentuhan-sentuhan Sufistik Penuntun jalan Akhirat, alih bahasa Drs. Rosihan Anwar, M.Ag, (Badung : Pustaka Setia, 1999), hlm. 47-49.

dan ini petunjuknya telah tertulis dalam al-Quran surat al-Baqarah ayat 155, 156, dan 157 dan merupakan metode sistematis yang mendasari doa dalam rangka mohon kesembuhan kepada Allah SWT. Demikian juga halnya dengan firman Allah SWT dalam surat al-Mukminun ayat 60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ
عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

"Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". (QS. Al Mu'min, 40:60)

Dalam al-Qur'an, doa berarti "seruan, menyampaikan ungkapan, permintaan, permohonan pertolongan," adalah berpalingnya seseorang dengan tulus ikhlas kepada Allah, dan memohon pertolongan dari-Nya, Yang Mahakuasa, Maha Pengasih dan Penyayang, dengan kesadaran bahwa dirinya adalah wujud yang memiliki kebergantungan.² Penyakit atau trauma adalah salah satu dari contoh tersebut yang dengannya manusia paling merasakan kebergantungan.

Sebaliknya mereka yang tidak memiliki iman, meyakini bahwa jalan kesembuhan adalah melalui dokter, konselor, psikiater, obat atau kemampuan teknologi mutakhir dari ilmu pengetahuan modern. Seorang yang kualitas imannya masih berkualitas, mereka tidak pernah berhenti untuk merenung bahwa Allah-lah yang menyebabkan keseluruhan perangkat tubuh mereka untuk bekerja di saat mereka sedang sehat, atau Dialah yang menciptakan obat yang membantu penyembuhan dan para dokter ketika mereka sakit fisik dan konselor atau psikiater yang menyembuhkan ketika mental mereka sakit atau terluka. Banyak orang hanya kembali menghadap kepada Allah di saat

²Sukriadi Sambas dan Tata Sukayat, *Quantum Do'a; Agar Doa Tak Terhijab dan Mudah Dikabulkan oleh Allah*, (Jakarta: Hikmah, 2003), h.1-5

mereka sadar bahwa para dokter dan obat-obatan tidak memiliki kesanggupan. Orang-orang yang berada pada keadaan tersebut memohon pertolongan hanya kepada Allah, setelah menyadari bahwa hanya Dialah yang dapat membebaskan mereka dari kesulitan. Allah telah menyatakan pola pikir ini dalam sebuah ayat:

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا
فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ
كَذَلِكَ زَيَّنَ لِّلْمُتَّسِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

"Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan. (QS, Yunus, 10:12)

Padahal sesungguhnya, sekalipun dalam keadaan sehat, atau tanpa cobaan atau kesulitan lain, seseorang wajib berdoa dan bersyukur kepada Allah atas segala kenikmatan, kesehatan dan seluruh karunia yang telah Dia berikan.

Di samping berdoa dengan lisan menggunakan suara, penting pula bagi seseorang melakukan segala upaya untuk berdoa melalui perilakunya. Berdoa dengan perilaku bermakna melakukan segala sesuatu yang mungkin untuk mencapai harapan tertentu. Misalnya, di samping berdoa, seseorang yang sakit sepatutnya juga pergi ke dokter ahli, menggunakan obat-obatan yang berkhasiat, dan menjalani perawatan rumah sakit jika perlu, atau perawatan khusus dari konselor dalam bentuk lain. Sebab, Allah mengaitkan segala sesuatu yang terjadi di dunia ini pada sebab-sebab tertentu. Segala sesuatu di dunia dan di alam semesta terjadi mengikuti sebab-sebab ini.

Oleh karena itu, seseorang haruslah melakukan segala hal yang diperlukan dalam kerangka sebab-sebab ini, sembari berharap hasilnya dari Allah, dengan kerendahan diri, berserah diri dan bersabar, dengan menyadari bahwa Dialah yang menentukan hasilnya.

Bentuk kesadaran diri ini dapat dilakukan dengan melihat kepada diri sendiri misalnya melihat jantung bahwa jantung itu bergerak bukan kita yang menggerakkan, darah yang mengalir bukan atas kehendak kita, atau juga dapat melihat masalah yang sedang dihadapi, ketidakberdayaan, ketidakmampuan seseorang juga disadarkan akan gangguan kejiwaan atau penyakit yang dialami. Penyakit tersebut bukan ditolak namun diterima sebagai bagian dari diri kemudian dimintakan sembuh kepada Allah.

d. Peranan do'a dalam menghadapi Trauma

1). Pengertian Trauma

Psikologi memaknai trauma sebagai sebuah luka batin yang diakibatkan oleh suatu peristiwa yang melukai mental, beberapa ahli menjelaskan trauma sebagai berikut:

James Drever (1987) mengatakan **trauma** adalah setiap luka, kesakitan atau *shock* yang terjadi pada fisik dan mental individu –yang berakibat timbulnya gangguan serius. Sarwono (1996), melihat **trauma** sebagai pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan dan meninggalkan bekas (kesan) yang mendalam pada jiwa seseorang yang mengalaminya. Dari dua pendapat ini, dapat dianalisis bahwa trauma merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau buruk yang datang secara spontanitas dan merusak seluruh sendi/fungsi pertahanan kejiwaan individu, sehingga membuat individu tidak berdaya dalam mengendalikan dirinya.³

³safwankita.wordpress.com, di download 28 Mei 2012, 24.00 WIBB

Pengalaman yang membekas yang melukai mental yang merusak fisik terutama merusak jiwa / mental sehingga jiwa menjadi lemah tidak berdaya, itu trauma menurut ahli di atas.

2).Penyebab terjadinya Trauma,Jenis & Sifatnya

Secara umum, kondisi trauma yang dialami individu disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi, di antaranya:

- a) Peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam), seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan, dsb.
- b) Pengalaman dikehidupan sosial ini (psiko-sosial), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyiksaan (secara fisik atau psikis), teror, kekerasan, perang, dsb.
- c) Pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung), dsb.

Di Rumah Sakit penyebab trauma pada umumnya lebih banyak dipicu oleh pengalaman langsung atau pengalaman orang lain yang menyakitkan,

Jenis & Sifat Trauma

Dalam kajian psikologi dikenal beberapa jenis trauma sesuai dengan penyebab dan sifat terjadinya trauma, yaitu trauma psikologis, trauma neurosis, trauma psikosis, dan trauma diseases.

a). Trauma Psikologis:

Trauma ini adalah akibat dari suatu peristiwa atau pengalaman yang luar biasa, yang terjadi secara spontan (mendadak) pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrolnya (*loss control and loss helpness*) dan merusak fungsi ketahanan mental individu secara umum. Ekses dari jenis trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh (fisik dan psikis).

b).Trauma Neurosis:

Trauma ini merupakan suatu gangguan yang terjadi pada saraf pusat (otak) individu, akibat benturan-benturan benda keras atau pemukul-an di kepala. Implikasinya, kondisi otak individu mengalami pendarahan, iritasi, dsb. Penderita trauma ini biasanya saat terjadi tidak sadarkan diri, hilang kesadaran, dsb. —yang sifatnya sementara.

c).Trauma Psychosis:

Trauma psikosis merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problema fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh, dsb. —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.

d). Trauma Diseases:

Gangguan kejiwaan jenis ini oleh para ahli ilmu jiwa dan medis dianggap sebagai suatu penyakit yang bersumber dari stimulus-stimulus luar yang dialami individu secara spontan atau berulang-ulang, seperti keracunan, terjadi pemukul-an, teror, ancaman, dsb.⁴

Memperhatikan pendapat di atas, dan dihubungkan dengan pengalaman penelitian lapangan yang pernah dilakukan di rumah sakit, maka dapat dikatakan trauma yang dialami oleh pasien di rumah sakit, lebih banyak kepada **Trauma Psikologis** dan **Trauma Psychosis**. Maka yang paling bertanggung jawab untuk membantu pasien tersebut menjadi tanggungjawab konselor, dirumah sakit, karena ini merupakan bagian dari tugas pokok konselor di rumah sakit.

⁴safwankita.wordpress.com, di download 28 Mei 2012, 24.00 WIBB

3).Langkah menghadapi trauma dengan zikir dan do'a

Terapi Dzikir dan Do'a adalah sebuah proses yang dilakukan atas dasar kesadaran dan keyakinan untuk mengobati, merawat, memulihkan, memperkokoh serta mencerahkan jiwa (*rohani*) dari berbagai penyakit dan gangguan kejiwaan, langkah-langkah yang perlu diketahui oleh setiap diri orang yang akan memanjatkan doa beserta dzikir-dzikir kepada Allah SWT antara lain:

- a). Tilik (teropong, observasi, analisis dan pahami) kualitas dan kuantitas trauma yang dialami, check kesehatan fisik
- b). *adabuddu'a* (etika berdoa) yang memuat cara-cara berdoa agar diijabah serta persyaratan yang harus dipenuhi. Adab dalam berdoa sebagaimana yang dikemukakan oleh Ibnul Qoyyim al-Jauzi (2006: 10-11) antara lain:
 1. Hati benar-benar merasa hadir dan bertemu dengan Sang Khaliq sehingga mampu berkonsentrasi secara khusus`.
 2. Merendahkan diri serta tunduk merunduk khusus` ke hadirat-Nya.
 3. Menghadap kiblat
 4. Harus dalam keadaan suci. Kalau bias dalam keadaan wudhu.
 5. Mengangkat tangan kepada Allah.
 6. Memulainya dengan pujian kepada Allah. Misalnya membaca " Alhamdulillah.....,"lalu membaca shalawat bagi Nabi.
 7. Sebelum menyampaikan keinginannya, seseorang terlebih dahulu memohon ampun dan bertaubat kepada Allah.
 8. Masuk kehadirat Allah SWT dengan sungguh-sungguh sebelum berdo'a
 9. Berdoa dengan penuh harap dan takut, bertawasul kepada-Nya

dengan nama-nama-Nya dan sifat-sifat-Nya, dan mengesakan-Nya.

10. Bersedekah sebelum berdoa.⁵

c). Action, bermohonlah kepada-Nya. curhatkan apa yang di derita, (ya Allah aku yakin engkau maha pengasih, beri aku kekuatan untuk menghadapi trauma ini).

d). Evaluasi efek dari zikir dan do'a,

Menghadapi trauma dengan zikir dan do'a dengan mempedomani langkah-langkah di atas, akan dapat membantu konselor di rumah sakit.

3. Kesimpulan

Zikir dan do'a merupakan solusi yang tepat mengatasi problem trauma psikologis yang dialami seseorang yang sedang terbaring di rumah sakit. Hal ini sesuai dengan sifat naluriah dasar manusia yang secara fitri memang membutuhkan tempat curhat. Allah menciptakan manusia dan membuka peluang untuk dihubungi ketika ada persoalan kehidupan sulit diselesaikan. Dan ini merupakan amar, sehingga berdo'a dan berzikir merupakan bukti beriman kepada Allah, berdo'a merupakan sumber ketenteraman, keamanan dan kebahagiaan manusia, seperti firman Allah dalam Q.S. Ar-Ra'du (13): 28; "*Ingatlah bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.*"⁶ Dan sebaliknya, dalam paradigma ini, ketiadaan iman kepada Allah menjadi sumber kegalauan, kegelisahan dan kesengsaraan manusia.

Daftar Kepustakaan

⁵ Ibnul Qayyim al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2006) h.10
Ibnul Qayyim al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2006) h.10-11

⁶ Ayat yang dimaksud adalah:
الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

- Abdullah bin Alawy al-Haddad al-Husaini dalam *Risalah al-Mu`awwanah wa al-Muzhara`ah wa Muzhaara`ah li ar-Raghibin min al Mu`minin: fi Suluk Thariq al- Khairat* dalam Edisi Indonesia, Sentuhan-sentuhan Sufistik Penuntun jalan Akhirat, alih bahasa Drs. Rosihan Anwar, M.Ag, (Badung: Pustaka Setia, 1999).
- Abdullah bin Ali Al-Ju`aitsin, *Tuhfatu Al-Maridh*, Edisi Indonesia “Hikmah Bagi Orang Sakit (Hukum-Hukum Seputar Orang sakit), (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2004).
- E. Widiyati www.kabarindonesia.com di download senen 28 Mei 2012.
- Hawari Dadang , Psikiater, *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap terapi Medis*, (Jakarta: Dana Bakti Primayasa, 1997).
- Ibnul Qayyim al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2006).
- Ibnu Qoyyim al-Jauzi, *Ad-Da` wa ad-Dawa`*, Edisi Indonesia: Terapi Penyakit Hati, (Jakarta: Qisthi Press, 2005).
- Nasution Harun, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, (Jakarta: Djembatan, 1992).
- Sambas dan Tata Sukayat, *Quantum Do`a; Agar Doa Tak Terhijab dan Mudah Dikabulkan oleh Allah*, (Jakarta: Hikmah, 2003).
- Sambas Syukriadidan Didin Soluhuddin, *Fiqh Maridh II: Nasehat, Doa Istsyfa`, wasiat, Talqin, Ta`ziah dan pengurusan Jenazah*, Bandung: Tim Pelayanan Konsultasi Perawatan Rohani Islam (TPK Warois) Provinsi Jabar dan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Gunung Jati, 2005.
- safwankita.wordpress.com, di download 28 Mei 2012, 24.00 WIBB