

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

PERANAN ZIKIR DALAM MENGHADAPI TRAUMA YANG DIALAMI KORBAN GEMPA¹

Dasril S.Ag., M.Pd²

1. Disampaikan pada Seminar dan Workshop Internasional *Post-Traumatic Counseling* Tanggal 6 – 7 Juni 2012 bertempat di STAIN Batusangkar-Indonesia.

2. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Tarbiyah STAIN Batusangkar.

Abstract: *The last few years in some part of Indonesia have been stroked by disasters caused by earthquake, fire, flood, trafick accident, tsunami and the like. Those disaster obviously have great implication to those who are affected by. Losing property, shelter, job and even life of the loved one are among the implication of the disasters which may cause post traumatic syndrome disorder. Some people may overcome such disorder in a bit easy way but many would not be easy to face the life after the disaster. They may experience psychological disorder which need specialist to help overcoming the disorder. They may get counselling from a specialist or may get spiritual therapy. This articel discuss way of overcoming post traumatic syndrome disorder using dzikir, remembering God, either in person or in congregation*

Key word: *Zikir, post Traumatic syndrome.*

Abstrak: Beberapa tahun terakhir ini, sejumlah bencana terjadi menghentak kesadaran kita; gempa bumi, kebakaran, kecelakaan, banjir, Tsunami dan peristiwa lainnya beimplkasisangat luas terhadap tatanan kehidupan manusia. Kehilangan harta benda, tempat tinggal, pekerjaan dan anggota keluarga yang dicintai, menimbulkan trauma yang cukup mendalam pada individu dan anggota keluarga yang terkena musibah. Sebagian orang ada yang dapat mengatasi kejadian traumatic yang dihadapinya tanpa memerlukan bantuan orang lain, namun pada sebagian lagi kejadian musibah tersebut menyebabkan kehidupan efektif sehari-hari (KES) mereka terganggu dan memerlukan bantuan tenaga professional dalam untuk membantu mereka dalam mengatasi kejadian traumatic tersebut. Dalam rangka membantu korban traumatic pasca bencana (*post traumatic syndrome disorder*) diperlukan berbagai bantuan secara materi dan non materi atau bantuan psikologis. Di antara bantuan secara psikologis bisa dengan konseling traumatic dan terapi terapi secara spiritual. Di antara terapi secara spiritual tersebut penulis di sini menguraikan tentang peranan terapi dzikir dalam menghadapi kondisi traumatic korban bencana gempa bumi.

Kata Kunci: Zikir, Trauma pasca bencana.

A. Pendahuluan

Kita hanyalah manusia yang tak punya daya dihadapan Allah swt. Tidak ada kuasa menolak kehendak-Nya. Dia berbuat dan kita hanya menerima. Tapi Dia Maha Adil, Maha Bijaksana, tidak pernah menzalimi seorangpundari hamba-Nya

sebab Dia Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Manusia yang terkadang menzalimi diri-Nya sehingga mereka ditimpa keburukan. Sementara Allah, Dia telah memaafkan banyak kesalahan yang telah mereka lakukan. Allah berfirman, “Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh

perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (darikesalahan-kesalahannmu) (QS:As-Syura:30).

Keputusan Allah swt dan ketentuan-Nya atas kita, selalu yang terbaik. Meski mungkin sebagian besar manusia memandang keputusan Allah swt tersebut merupakan keputusan yang tidak menegakkan. Tetapi Allah swt punya hikmah dan perhitungan-Nya sendiri untuk hamba-hamba-Nya yang beriman kepada-Nya. Oleh sebab itu meskipun keputusan-Nya sangat berat, mesti ada selalu prasangka baik kepada-Nya, bahwa Dia senantiasa menyayangi dan melakukan yang terbaik untuk kita dan hamba Allah yang yang beriman.

Beberapa tahun terakhir ini, sejumlah peristiwa menghentak kesadaran kita; kebakaran, kecelakaan, banjir, Tsunami dan gempa yang datang silih berganti, datang dan meninggalkan trauma dan duka yang dalam. Semua itu mengakibatkan terjadinya goncangan jiwa dan trauma pada manusia. Sehingga mereka yang trauma karena gempa bila mendengar kata gempa saja bisa menyebabkan yang bersangkutan ketakutan, apalagi memang gempa betulan yang datang. Begitu juga khususnya di Sumatra Barat sebagai daerah rawan gempa mesti menyikapi hal ini dengan menyiapkan berbagai hal dalam menghadapi musibah gempa dan musibah lainnya.

Salah satu upaya terapi sufistik dalam Islam untuk mengatasi dampak psikologis dari gempa adalah dengan mengajak masyarakat untuk membiasakan zikir dalam menghadap bencana. Karena dengan berdzikir maka kondisi traumatic akan berkurang dan bahkan hilang sama sekali. Sebagaimana firman Allah swt yang artinya: *Ingatlah hanya dengan berzikir kepada Allah jiwa menjadi tenang*". Maksudnya segala sesuatu kita kembalikan kepada sang pencipta yakni Allah swt.

B. Gempa Bumi

Gempa merupakan salah satu bentuk bencana alam, sebagai akibat adanya pergeseran di kerak bumi. Gempa bumi dalam penggolongannya ada gempa tektonik dan gempa vulkanik. Di mana pun pusat gempa dan apapun faktor penyebabnya, pada kekuatan tertentu akan membawa perubahan yang luar biasa.

Indonesia sebagai negara kepulauan memiliki tingkat kerentanan bencana yang relative tinggi mengalami musibah gempa bumi, hal ini terlihat dari adanya kejadian gempa yang berturut-turut sepanjang tahun. Mulai dengan gempa kekuatan kecil yang bahkan tidak terasa sampai dengan gempa berkekuatan besar, yakni sampai 8/9 skala richter. Salah satu gempa terbesar yang terjadi adalah gempa dan diiringi oleh tsunami yang terjadi di Aceh tahun 2005. Akibat dari gempa dan Tsunami ini banyak masyarakat yang trauma baik masyarakat Aceh sendiri maupun masyarakat lain yang tinggal di tepi pantai yang menyaksikan dasyatnya gempa dan Tsunami di Aceh. Di Sumatra barat misalnya banyak masyarakat yang ketakutan ketika gempa terjadi di Padang, Hal ini terlihat setiap adanya gempa masyarakat langsung berbondong-bondong mencari tempat yang tinggi. Seperti peristiwa gempa pada 30 September 2009 di Sumatra Barat.

C. Macam-Macam Trauma

1. Pengertian Trauma

Menurut Evi Sukmaningrum, Psi., MSiTrauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka (Cerney, dalam Pickett, 1998). Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian atau situasi yang dialami oleh korban. Kejadian atau pengalaman traumatik akan dihayati secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan lainnya, sehingga setiap orang

akan memiliki reaksi yang berbeda pula pada saat menghadapi kejadian yang traumatik.

Pengalaman traumatik adalah suatu kejadian yang dialami atau disaksikan oleh individu, yang mengancam keselamatan dirinya (Lonergan, 1999). Oleh sebab itu, merupakan suatu hal yang wajar ketika seseorang mengalami *shock* baik secara fisik maupun emosional sebagai suatu reaksi stres atas kejadian traumatik tersebut. Kadangkala efek *aftershock* ini baru terjadi setelah beberapa jam, hari, atau bahkan berminggu-minggu. Respon individual yang terjadi umumnya adalah perasaan takut, tidak berdaya, atau merasa ngeri. Gejala dan simtom yang muncul tergantung pada seberapa parah kejadian tersebut. Demikian pula cara individu menghadapi krisis tersebut akan tergantung pula pada pengalaman dan sejarah masa lalu mereka.

Menurut Stamm (1999), stres traumatik merupakan suatu reaksi yang alamiah terhadap peristiwa yang mengandung kekerasan (seperti kekerasan kelompok, pemerkosaan, kecelakaan, dan bencana alam) atau kondisi dalam kehidupan yang mengerikan (seperti kemiskinan, deprivasi, dll). Kondisi tersebut disebut juga dengan stres pasca traumatik (atau Post Traumatic Stress Disorder/ PTSD).

2. Gejala-Gejala Trauma

Menurut Pickett (1998), ada dua bentuk simtom yang dialami oleh individu yaitu: (1) adanya ingatan terus menerus tentang kejadian atau peristiwa tersebut, dan (2) mengalami mati rasa atau berkurangnya respon individu terhadap lingkungannya. Kondisi tersebut selanjutnya akan mempengaruhi fungsi adaptif individu dengan lingkungannya. Seringkali, peristiwa yang traumatik akan sangat menyakitkan sehingga bantuan dari para

ahli akan diperlukan dalam mengatasi trauma yang dialami.

3. Jenis Trauma

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

- a. Trauma psikologis, trauma ini adalah trauma yang muncul akibat dari suatu peristiwa atau pengalaman yang luar biasa, yang terjadi secara spontan (mendadak) pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrolnya (loss control dan loss helpness) dan merusak fungsi ketahanan mental individu secara umum.
- b. Trauma Neurosis, trauma ini merupakan gangguan yang terjadi pada syaraf pusat (otak) individu akibat berbenturan dengan benda keras atau pemukulan di kepala. Implikasinya kondisi otak mengalami pendarahan. Penderita biasanya saat kejadian tidak sadarkan diri.
- c. Trauma Psychosis, merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problem fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh dsb yang mengakibatkan *shock* dan gangguan emosi.
- d. Trauma diseases, gangguan ini oleh para ahli jiwa dan medis dianggap sebagai suatu penyakit yang bersumber dari stimulus-stimulus luar yang dialami individu secara spontan atau berulang ulang, seperti keracunan, terjadi pemukulan, terror ancaman dan sebagainya

Memcermati pendapat di atas trauma yang dialami oleh manusia yang mengalami musibah gempa bumi dan bencana lainnya termasuk dalam trauma Psikologis, yaitu trauma yang diakibatkan

oleh kurangnya kesiapan manusia dalam menerima kejadian/musibah yang luar biasa secara mendadak atau spontan dan lemahnya iman manusia dalam menerima kejadian tersebut.

4. Penyebab Trauma

a. Faktor Internal (Psikologis)

Bentuk gangguan atau kekacauan fungsi mental, atau kesehatan mental yang disebabkan oleh kegagalan bereaksinya mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan terhadap stimuli ekstern dan ketegangan ketegangan, sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur dari satu bagian, satu organ, atau system kejiwaan/mental yang patologis terhadap stimulli social, dikombinasikan dengan factor-faktor kausatif sekunder lainnya.

Di samping pendapat di atas menurut Muhammad Shaleh Al Munajjid (1419 :19) “ penyebab internal timbulnya traumatic pada manusia itu diakibatkan oleh lemahnya iman manusia. Hal ini ditandai dengan dada yang terasa menyesak, perubahan perangai dan tabiat yang terbelenggu, sehingga seakan-akan seseorang merasakan beban yang berat yang menghimpitnya dan menyebabkan yang bersangkutan menjadi nerveus dan gelisah karena suatu masalah yang remeh saja seperti gempa yang kecil sekalipun sudah gelisah dan ketakutan dan kelapangan hatinya menjadi sirna. Nabi Muhammad saw bersabda Iman itu adalah kesabaran dan kelapangan hati.

b. Faktor Eksternal

- b.1 Faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik
- b.2. Kejahatan atau perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan

trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa salah satu penyebab terjadinya kondisi traumatic pada manusia ketika mengalami musibah atau bencana baik besar maupun kecil adalah karena lemahnya Iman manusia. Salah satu penyebab lemahnya iman adalah karena kurangnya manusia itu berdzikir pada yang maha kuasa. Untuk itu maka dzikir merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kondisi traumatic korban gempa.

D. Peranan Zikir dalam mengatasi Trauma

1. Pengertian Zikir

Dzikir berasal dari kata dzakara-yadzuru-dzikran. Kata ini secara bahasa memiliki beragam makna seperti menyebut, mengingat, memperhatikan, menenggang, menuturkan, menjaga dan mengambil pelajaran, mengenal dan mengerti (khairul Amru Harahap LC,2008:3) Kata dzikir pada mulanya berarti “mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu” makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”, karena mengingat Sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya.

Zikir dalam arti sempit adalah zikir yang dilakukan dengan lisan atau lidah saja. Zikir dengan lisan adalah menyebutnyebut Allah atau apa saja yang berkaitan dengan-Nya, seperti mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil, takbir dan lain-lain. Zikir dengan lisan semata adalah peringkat zikir terendah atau masih dalam tahap elementer. Sedangkan zikir dalam pengertian luas adalah keadaran tentang kehadiran Allah di mana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apapun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat.

Sedangkan hakikat zikir menurut Abu Bakar al Kalabazi, adalah anda melupakan apa-apa selain yang disebut (Allah dalam Dzikir). Allah swt berfirman dalam surat (18:24) yang artinya “jika anda telah melupakan apa-apa selain Allah berarti anda telah berdzikir kepadanya. Para sufi mengatakan bahwa dzikir berfungsi untuk menghilangkan sikap lalai. Jika sikap lalai telah lenyap, berarti anda telah ingat (dzikir) kendati anda diam.

Menurut Abu ‘Athailah as-Sakandari, zikir adalah membebaskan diri dari lalai dan lupa dengan menghidupkan hati secara kontinu bersama al-Haq. Dikatakan dzikir adalah menyebut-nyebut nama Allah secara berulang-ulang dengan hati dan lisan, atau menyebut-nyebut salah satu dai sifat-sifatnya, hokum-hukumnya, dan perbuatan-Nya secara berulang-ulang untuk tujuan mendekatkan diri kepadanya.

Menurut al-Ashafahani (Lin Tri Rahayu, 2009:262) dzikir adalah menghadirkan segala sesuatu yang baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan. Selain itu menurut Dadang Hawari, dzikir merupakan mengingat Allah SWT dengan segala sifat-sifatnya. (Dadang Hawari, 2004:117).

2. Dalil disyariatkannya Zikir

Di dalam al-Qur’an banyak sekali ditemukan ayat yang menjelaskan tentang perintah untuk berdzikir, baik perintah untuk berdzikir sebanyak-banyaknya, maupun perintah untuk berdzikir pada waktu-waktu tertentu. Di kala senang, cemas dan sedih dan bahkan mengalami trauma karena musibah yang melanda.

Di antara dalil ayat al-Qur’an yang menjadi dasar pentingnya dzikir bagi seorang muslim antara lain :

- a. Firman Allah swt dalam surat 2 (al Baqarah) ayat 152, yang artinya:“ Karena itu ingatlah kamu kepada-

Ku, niscaya Aku ingat pula kepadamu”

- b. Firman Allah swt dalam surat 3 (Ali Imran) ayat 41 yang artinya:“dan sebutlah nama tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari.
- c. Firman Allah swt dalam surat 4 (an-Nisaa) ayat 103 yang artinya: “maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat (mu) ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring”
- d. Hadist Nabi Diriwayatkan oleh Bhukari artinya:“Diriwayatkan dari Abu Musa al-Asyari, ia berkata“ Nabi bersabda perumpamaan orang yang berdzikir mengingat Rabb-Nya dengan orang yang tidak berdzikir mengingat Rabb-Nya adalah seperti orang yang hidup dengan orang yang mati.

Dari beberapa ayat dan hadist yang disampaikan di atas semakin jelas bagi kita bagaimana perintah Allah swt kepada hamba-Nya untuk senantiasa berdzikir padanya di setiap saat dan waktu, di setiap kondisi baik senang maupun kondisi susah. Dikala damai atau dikala gelisah. Bahwa hanya dengan menyebut namanya jiwa ini akan menai tentram dan damai.

3. Bentuk-Bentuk Dzikir

Adapun di antara bentuk-bentuk dzikir yang penulis maksud adalah kalimat-kalimat singkat yang dianjurkan oleh Rasulullah saw agar kita selalu membasahi lisan kita dengan dzikir. Menurut Khairul Amru Hararahap (2008:60) ada beberapa kalimat yang mesti ucapkan dalam berzikir kepada Allah swt seperti;

- 1). Subhanallah,
- 2). Alhamdulillah,
- 3). la ilaa ha illallah,
- 4) Allahu Akbar,
- 5) Astaghfirullahal a ‘adzim ,

- 6).Hasbiyallah wani'malwakil,
- 7). La Haula walaquwwata illa billah dan
- 8) Shalawat atas nabi

4. Peran Dzikir dalam dan Menentramkan Hati Manusia.

Klien atau pasien yang berada dalam kondisi trauma mengalami perasaan yang tidak tenang dan tidak nyaman . Perasaan tidak nyaman dan tidak tenang berasal dari kondisi hati yang bermasalah. Kondisi ini memang sering mengganggu, baik bersifat internal seperti rasa takut akan sesuatu, maupun eksternal seperti kalah bersaing dengan orang lain dalam mencapai sesuatu dan tidak adanya jaminan akan keselamatan hidup atau masa depan. Tidak heran bila perasaan tidak tenang itu dapat mengakibatkan seseorang menjadi stress. Nah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan tidak tenang dan tidak nyaman tersebut adalah dengan dzikir mengingat Allah.

Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa zikir benar-benar dapat menentramkan hati. Penyebabnya adalah ketika kita ingat kepada Allah, maka pada saat itu terselip sikap menyandarkan diri kepada Allah yang disebut tawakkal. Kita mengenal bahwa salah satu sifat dari Allah adalah al-Wakil (tempat bersandar) Hasbunallah wani'mal-Wakil, artinya cukuplah Allah bagi kita dan Dia adalah sebaik-baik tempat bersandar.

Menurut ilmu medis, dalam otak manusia terdapat zat kimiawi yang secara otomatis keluar ketika seseorang berdzikir. Zat tersebut bernama *endorphin*. Zat ini mempunyai isi menenangkan otak, sebagaimana morfin yang bisa menenangkan otak. Bedanya morfin berasal dari luar tubuh, sementara *endorphin* berasal dari dalam tubuh (HM.Amin Syukur,2007:185).

Dzikir yang mengantarkan kepada ketenangan dan ketentraman hati bukanlah dzikir sekedar ucapan lisan semata, melainkan harus dimaksudkan untuk mendorong kita menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah. Ketika kita menyadari bahwa Allah adaah penguasa tinggal dan pengatur alam raya dan yang dalam genggaman tangan-Nya segala sesuatu, maka menyebut nama-Nya, mengingat kekuasaan-Nya serta sifat-sifat-Nya yang agung, pasti akan melahirkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa kita.(Quraisy Syihab, 600).

Salah satu petunjuk al-Qur'an tentang 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.

E. Kesimpulan

Gempa bumi, kebakaran, kecelakaan, banjir, Tsunami dan peristiwa lainnya berimplikasisangat luas terhadap tatanan kehidupan manusia. Kehilangan harta benda, tempat tinggal, pekerjaan dan anggota keluarga yang dicintai, menimbulkan trauma yang cukup mendalam pada individu dan anggota keluarga yang terkena musibah.

Sebagian orang ada yang dapat mengatasi kejadian traumatic yang dihadapinya tanpa memerlukan bantuan orang lain, namun pada sebagian lagi kejadian musibah tersebut menyebabkan kehidupan efektif sehari-hari (KES) mereka terganggu dan memerlukan bantuan tenaga professional dalam untuk membantu mereka dalam mengatasi kejadian traumatic tersebut.

Diantara penyebab trauma psikologis adalah kurangnya iman manusia

dalam menghadapi musibah/ kejadian luar biasa yang datang secara tiba-tiba. Untuk itu pendekatan dzikir sangat diperlukan untuk mengatasi dan menghilangkan kondisi trauma tersebut sehingga jiwa mereka menjadi tenang menghadapinya bencana. Hal ini sesuai dengan firman Allah swt yang menyatakan bahwa hanya dengan berzikir pada Allah jiwa akan menjadi tenang

KEPUSTAKAAN

Anwar, Sutoyo. *Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktek*. Semarang: Widya Karya (2007).

Muhammad, Sholeh Al Munajid. *Obat Lemahnya Iman*. Jakarta: Darul Falah. (1419 H/ 2005 M).

Iin, Tri Rahayu. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Yogyakarta: Sukses Offset. (2009).

Dadang, Hawari. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta. (2004).

HM Amin Syukur. *Zikir menyembuhkan Kankerku*. Jakarta: Hikmah. (2007).

John, Mc Leod, *Pengantar Konseling Teor dan Kasus*. Kencana. (2006).

Khairul, Amru Harahap. *Dasyatnya Doa dan Dzikir*. Jakarta: Qultum Media. (2008).

Quraisy, Syihab. *Tafsir AlMisbah*, Vol 6.

<http://harapansatria.blogspot.com/2008/05/pengertian-doa.html>

Sri, Esti Wuryani Djiwandono. *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*. PT Grasindo. (2005).