

**HIKMAH MUSIBAH DALAM TAFSIR AL QURAN SURAT
AL HADID AYAT 22-23 DAN RELEVANSINYA
DENGAN PEMULIHAN TRAUMA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

JAHARAH BINTI ABD RAHIM
NIM. 160402127
Prodi Bimbingan Konseling Islam



FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM, BANDA ACEH
2021 M/ 1441H

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



Oleh

**JAHARAH BINTI ABD. RAHIM
NIM. 160402127**

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

AR-RANIRY

Pembimbing I,

Dr. Mira Fauziah, S. Ag. M.Ag
NIP. 197203111998032002

Pembimbing II,

Dr. Abizal M. Yati, Lc., MA
NIDN. 2020018203

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Diajukan Oleh:

**JAHARAH BINTI ABD. RAHIM
NIM. 160402127**

Pada Hari/Tanggal

**Jumat, 29 Januari 2021 M
16 Jumadil Akhir 1442 H**

**Darussalam-Banda Aceh,
Panitia Sidang Munaqasyah**

Ketua,



**Dr. Mira Fauziah, S. Ag. M.Ag
NIP. 197203111998032002**

Sekretaris,



**Dr. Abizal M. Yati, Lc., MA
NIDN. 2020018203**

Anggota I



**Drs. Umar Latif, MA
NIP. 195811201992031001**

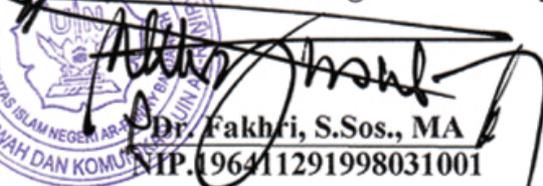
Anggota II



**Siti Hajjar Sri Hidayati, MA
NIDN.**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry**



**Dr. Fakhri, S.Sos., MA
NIP. 196411291998031001**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Jaharah Binti Abd. Rahim

NIM : 160402127

Jenjang : Stara Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini berjudul “Hikmah Musibah dalam Tafsir Al-Quran Surat Al-Hadid Ayat 22-23 dan Relevansinya dengan Pemulihan Trauma” tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi, dan sejauh pandangan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 17 Januari 2021

Yang menyatakan,


Jaharah Binti Abd. Rahim

NIM. 160402127

ABSTRAK

Skripsi ini membahas tentang “Hikmah Musibah Dalam Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dan Relevansinya Dengan Pemulihan Trauma”. Ada dua aspek yang ingin di kaji dalam skripsi ini. Pertama, ingin melihat hikmah musibah yang terkandung didalam Al Quran surat al hadid ayat 22-23 menurut ahli tafsir. Kedua, ingin melihat bagaimana huraian yang dijelaskan dalam surat al hadid ayat 22-23 dengan pemulihan trauma. Untuk mendapatkan hasil kajian yang dilakukan, maka penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan *content analysis* yaitu dengan melihat tafsir al quran surat al hadid ayat 22-23 serta melalui *literature* seperti buku, jurnal dan kitab tafsir yang disajikan. Adapun hasil dari penelitian ini dalam menjadikan surat al hadid ayat 22-23 sebagai materi dalam pemulihan trauma. Trauma adalah satu peristiwa yang menyebabkan kecederaan terhadap fizikal, emosi, psikologi atau mental. Sering kali apabila terajdinya trauma orang menggab bahwa itu sebagai musibah sedangkan setiap musibah yang terjadi terselitnya hikmah disebaliknya. Panduan surat al hadid ayat 22-23 menjelaskan dari beberapa ahli tafsir yang ditulis dalam kitab *Tafsir Al Misbah* dan *Tafsir Ibnu Katsir* bahwa musibah yang terjadi sudah tertulis di *Luhul Mahfuz* sebelum lahirnya kita didunia. Di dalam penelitian ini juga terdapat beberapa teori konseling yang bisa digunakan dalam sesi pemulihan trauma yaitu (1) *Teori Clie Centered Therapy*, (2) *Teori Rational Emotive Behavior Therapy*. Kedua teori ini melihat keadaan klien pada saat ini tanpa melihat masa lalunya. Tujuan dari kedua teori ini adalah untuk membantu klien melupakan peristiwa-peristiwa yang mengganggu aktivitas seharian mereka. Pemulihan trauma sangat penting untuk diatasi sebelum terjadinya sesuatu yang buruk.

Kata kunci: *Hikmah Musibah, Tafsir Al Quran Surat Al Hadid ayat 22-23, Pemulihan Trauma*

AR - RANIRY

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas segala kudrah dan iradah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan direncanakan. Shalawat beriring salam penulis sanjung sajikan ke pangkuan Nabi Muhammad SAW yang telah berhasil mengubah peradaban manusia dari masa jahiliah ke masa islamiah dan dari masa kebodohan ke masa yang penuh ilmu pengetahuan. Salah satu nikmat dan anugerah dari Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hikmah Musibah Dalam Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dan Relevansinya Pemulihan Trauma”**.

Maksud dan tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelarsarjana Ilmu Dakwah pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Dalam proses penulisan ini tidak terlepas dari petunjuk Allah SWT serta bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan special yang setinggi-tingginya kepada orangtua penulis, **Ayahanda Abd Rahim Bin Mey, dan Ibunda Habibah Binti Samngumi** yang telah bersusah payah menjaga, mendidik, merawat, mendoakan dan membesarkan sehingga penulis sampai kepada cita-cita dan jenjang pendidikan perguruan tinggi beserta keluarga besar penulis.

Untuk yang teristimewa kepada **Ibu Mira Fauziah, M.Ag.** sebagai pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan kontribusi

yang sangat banyak dalam penyelesaian skripsi ini, kepada **Bapak Dr. Abizal M. Yati, Lc, MA** sebagai pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan arahan dan bimbingan serta saran-saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Kepada **Bapak Drs.Umar Latif, MA** sebagai Penasehat Akademik yang selalu memberi motivasi, serta sebagai ketua prodi Bimbingan Konseling Islam.

Selanjutnya kepada Bapak Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, **Dr. Fakhri, S.Sos, MA**. Juga kepada Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah membimbing dan memberikan kepada penulis. Kepada seluruh karyawan dan karyawan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah membantu banyak hal dalam membuat kelengkapan administrasi demi lancarnya penelitian ini.

Seterusnya kepada insan yang terdekat terutama saudara penulis, Jamilah Binti Abd Rahim , Jamaludin Bin Abd Rahim, Jamal Bin Abd Rahim, Jamaliah Binti Abd Rahim , Abdul Rahman Bin Abd Rahim , Muhammad Haikal Bin Abd Rahim Dan Asni Fitrah Binti Abd Rahim serta suami tercinta Muhamad Farhan Bin Zulkarnain yang telah memberi sokongan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, dan juga buat kawan-kawan seperjuangan Syifaa' Binti Alauddin, Nor Adilah Binti Md Juyani, Noor Liyana Binti Nordin, Nur Safiah Binti Sabri, Zulaikha Binti Abdul Rahman, Faza Zulaikha Binti Zakaria, Balqis Binti Khairudin, Nur Fariah Binti Mohd Shukri, Sakiinah Binti Mohd Aris, Annisaa Binti Mohd Halif, Hanun Najlaa' Binti Watimin, Fatimah Al- Zahra

dan Disanti yang selama ini tiada henti-hentinya memberikan dukungan dan semangat untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga kepada kawan-kawan seunit yaitu buat M. Yasir Bin Othman, M. Hakim Bin Abdul Razak, M. Syafiq Bin Ismail, M. Hazman Bin M. Jamil dan M. Shamil Bin Suhaimi dan untuk prodi BKI yang selalu memberi semangat dan doa dan seluruh angkatan 2016 yang tak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu menyukseskan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang terakhir adalah untuk ayahnda Abd Rahim Bin Mey, dan Ibunda Habibah Binti Samngumin bisa hidup dan bisa menempuh jenjang pendidikan sehingga saat ini.

Segala usaha telah dilakukan untuk menyempurnakan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa dalam keseluruhan bukan tidak mungkin terdapat kesalahan baik dari penulis maupun isi didalamnya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat menjadi masukan demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhirnya atas segala bantuan, dukungan, pengorbanan dan jasa-jasa yang telah diberikan semuanya penulis serahkan kepada Allah untuk membalasnya. Aamin.

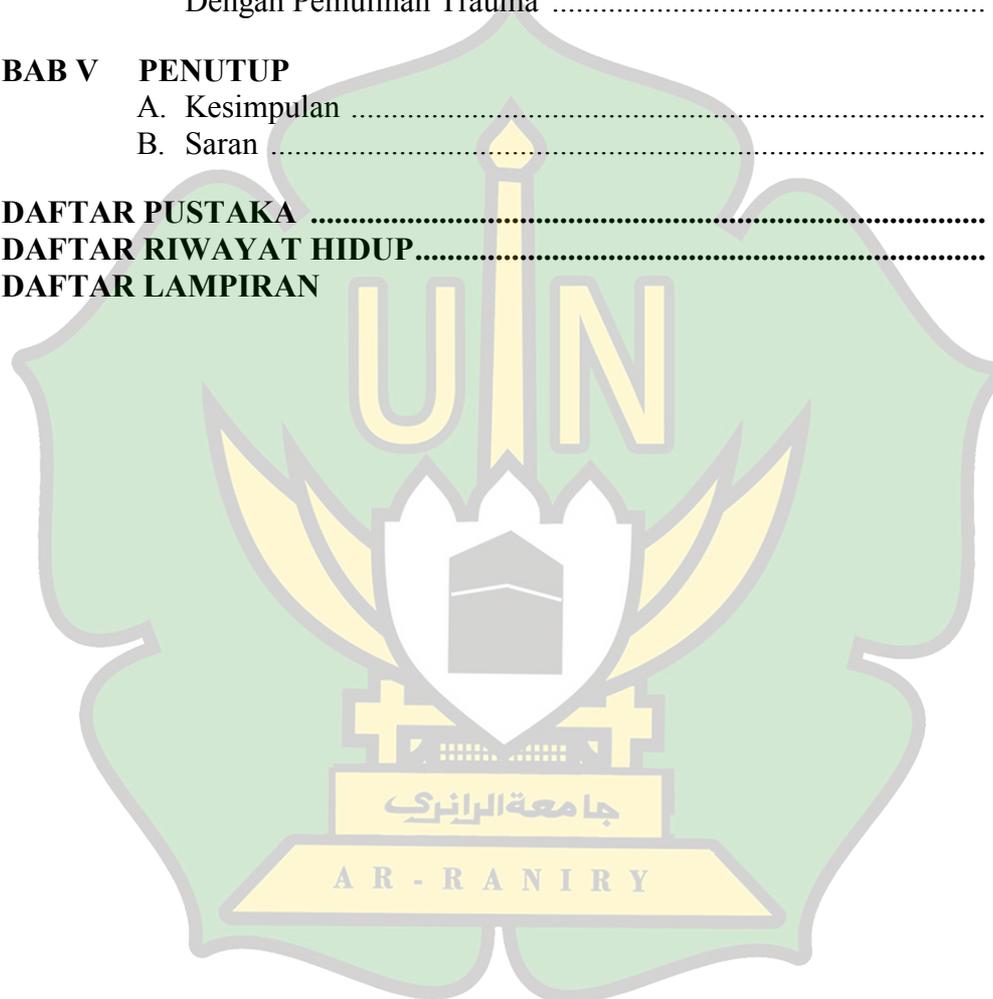
Banda Aceh, tanggal bulan tahun
Penulis,

Jaharah Binti Abd Rahim
NIM.160402127

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PEMBIMBING	
PENGESAHAN SIDANG	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	7
F. Kajian Terdahulu	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Hikmah Musibah	12
1. Pengertian Hikmah	12
2. Pengertian Musibah	12
3. Macam-Macam Musibah	14
4. Penyebab Terjadinya Musibah	21
5. Kiat-kiat Menghadapi Musibah	22
B. Pemulihan Trauma	27
1. Pengertian Pemulihan	27
2. Pengertian Trauma	27
3. Pengertian Trauma Menurut Islam	29
4. Macam- Macam Trauma	29
5. Faktor Terjadinya Trauma	31
6. Metode Pemulihan Trauma dalam Perspektif Konseling	32
7. Pemulihan Trauma Melalui Pendekatan Agama	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Data Penelitian	39
B. Sumber Data Penelitian	40
C. Teknik Pengumpulan Data	41
D. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hikmah Musibah Menurut Tafsir Al-Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dengan Relevansinya Pemulihan Trauma	43
1. Hikmah Dalam Tafsir Al Quran Surah Al Hadid Ayat 22-23	43
2. Tafsir Al-Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dengan Relevansinya Pemulihan Trauma	49
B. Hubungan Tafsir Al-Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dengan Pemulihan Trauma	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	70
DAFTAR LAMPIRAN	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Musibah merupakan sebuah ujian atau peringatan yang diberikan Allah SWT., kepada umatnya untuk mengetahui seberapa besar keimanan umatnya tersebut. Kuat lemahnya iman seseorang itu dapat dilihat dari cara mereka menyikapi musibah yang menimpa mereka. Orang yang kuat imannya pada saat ditimpa musibah selalu bersabar, ikhlas, redha dan tawakal dengan adanya ujian ini akan memberikan motivasi untuk meningkatkan keimanan kepada Allah SWT bagi mereka yang benar-benar taat kepada-Nya.

Musibah yang diberikan tidak semestinya dalam bentuk keburukan ada juga dalam bentuk kebaikan. Sering masyarakat memandang bahwa musibah satu kecelakaan buruk yang terjadi dalam kehidupan sehingga membekas menjadi trauma sepanjang hayat tanpa memikirkan tentang kebaikan atau hikmah disebalik musibah yang berlaku keatas diri mereka.

Kesan trauma meninggalkan kesan yang negatif yang dirasakan dalam satu atau lebih dari aspek kehidupan seperti fisik, pemikiran, memori, perhubungan keluarga, perhubungan sosial, fobia, harga diri dan lain-lain. Seseorang yang mengalami trauma akan merasakan dirinya tidak daya untuk teruskan kehidupan lagi. Pengkajian menemukan bahwa 10 persen trauma menyebabkan kematian.

Terdapat banyak umat islam mengeluh kesah dengan musibah yang terjadi terhadap diri dan keluarga mereka. Manusia mula menyalahkan keadaan tanpa memikirkan setiap yang terjadi itu pasti ada hikmahnya, bahkan ada yang trauma dengan musibah yang dihadapi sehingga menyendiri, bunuh diri, jauh dari lingkungan masyarakat tanpa ada meminta pertolongan.

Ketika seseorang cepat menyerah dengan permasalahan yang dialaminya seperti musibah atau kejadian buruk yang tidak pernah diduga sebelumnya dan mengalami ketakutan, seperti cepat putus asa, membuat keputusan terburu-buru tanpa meminta bantuan dari pihak yang berkenanan, sering menyendiri sehingga menyebabkan peristiwa itu akan membekas menjadi sebuah trauma kerana mengagab itu sebagai suatu musibah yang negatif untuk dirinya.

Fenomena yang terjadi pada individu yang memiliki trauma berkepanjangan itu bisa disebabkan oleh kejadian masa lalunya baik itu berupa tindakan fisik mahupun non fisik yang dialami individu tersebut, serta selalu teringat dipikiran tentang kejadian masa lalunya.

Situasi trauma adalah satu peristiwa yang menyebabkan kecederaan terhadap fisik, emosi, psikologi atau mental. Seseorang yang mengalami trauma mungkin akan merasa bimbang atau ketakutan. Sesetengah kes mereka mungkin tidak tahu untuk memberi respon atau mungkin menafikan kejadian yang berlaku. Individu ini memerlukan bantuan dan masa untuk menyembuhkan diri di samping menstabilkan emosi dan mental. Namun, dalam konteks ini, yang dimaksud dengan “trauma” adalah hikmah musibah yang diberikan Allah terhadap

hambanya untuk menguji tahap keimanan seseorang dan melihat hikmah selepas sesuatu musibah.

Jika trauma terus berlanjutan itu bisa membahayakan kesehatan. Penderita trauma akan menjadi pribadi yang sering murung, tidak percaya diri, sedih, dan ketakutan. Sebagai seorang muslim haruslah memandang setiap musibah itu adalah suatu hikmah yang Allah SWT berikan kepada kita, dan menjadikan Alquran sebagai petunjuk.

Alquran merupakan wahyu Allah yang fungsinya sebagai pedoman hidup setiap umat Muslim dan sebagai korektor serta penyempurna dari kitab-kitab Allah SWT yang telah diturunkan sebelumnya, bahkan Alquran juga mempunyai nilai abadi karena selamanya tidak dapat diubah.

Allah menciptakan makhluknya tidaklah sia-sia, namun menyimpan hikmah dan tujuan yang harus digali, dicerna oleh manusia agar mampu memahami rahasia keagungan-Nya sehingga menambah kedekatan dengan-Nya. Salah satu hikmah musibah dijelaskan dalam Al Quran Surat al-Hadid ayat 22-23

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى

لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ إِلَهٍ يَسِرُّ ۗ

فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: *Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah*

bagi Allah. Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri (Al-hadid : 22-23).

Menurut Ar-Razi dalam Tafsirnya menjelaskan bahwa hakikat musibah telah ditentukan oleh Allah baik yang ada di bumi, misalnya kemarau panjang, gagalnya hasil pertanian¹. Musibah yang dirasakan manusia ada dua kategori. Pertama, seperti sakit, fakir, kematian keluarga. Kedua, sebagai ujian kebaikan maupun keburukan.

Penjelasan ayat di atas menjelaskan bahwa ada dua hakikat musibah yang perlu diketahui: Pertama, supaya manusia tidak putus asa dengan musibah yang dihadapi. Imam al-Baidhawi menjelaskan bahwa tujuan dari musibah adalah agar manusia tidak sedih atas hilangnya kenikmatan dunia yang ia miliki dari genggamannya.

Kedua, agar manusia tidak bangga atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Imam Baghawi dalam tafsirnya yang berjudul Ma'alim At-Tanzil mengutip pendapatnya Ikrimah yang menyatakan bahwa: *“setiap orang pasti merasakan kesenangan juga merasakan kesusahan, kesedihan, maka dari itu jadikanlah kesenangan itu untuk bersyukur atas nikmat-Nya, dan jadikan kesedihan sebagai penguat dalam menghadapi kesabaran”*.

¹ M.Quraish Shihab, *Membumikan Alquran; Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1992).

Selain penjelasan diatas, manusia harus bersangka baik dengan ujian Allah, terutama musibah yang diberikan-Nya tidak lain agar manusia menyadari ketidak mampuannya atas apa yang diperbuat, dan miliki supaya disyukuri, serta tidak bangga atas apa yang dimiliki, karena semuanya hanya pinjaman yang diberikan kepada hambanya sehingga apabila dihadapi dengan suatu musibah tidak cepat menyerah.

Berdasarkan uraian di atas, penulis berpendapat bahwa masalah tersebut penting dikaji secara ilmiah dalam suatu judul penelitian yaitu : "**Hikmah Musibah Dalam Tafsir Al-Quran Surat Al-Hadid Ayat 22-23 Dan Relevansinya Dengan Pemulihan Trauma**".

B. Rumusan Masalah

Fokus masalah penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu bagaimana hikmah musibah dalam tafsir Alquran surat al hadid ayat 22-23 dengan relevansinya pemulihan trauma. Berdasarkan fokus masalah ini, dapat dijabarkan beberapa pokok pertanyaan penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana kandungan surat Al Hadid ayat 22-23 yang berkaitan dengan pemulihan trauma musibah dan penafsirahnya menurut ahli tafsir?
2. Bagaimana relevansi surat Al Hadid ayat 22-23 dengan pemulihan trauma musibah ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu untuk mengetahui metode pemulihan trauma musibah menurut perspektif Alquran. Berdasarkan dari tujuan tersebut, dapat dijabarkan menjadi beberapa tujuan khusus penelitian sebagai berikut :

1. Untuk menjelaskan hikmah musibah yang terkandung didalam tafsir Alquran surat al hadid ayat 22-23 dengan relevansinya pemulihan trauma sehingga dapat membantu para klien menerima sesuatu musibah yang terjadi dengan ikhlas.
2. Untuk membantu memulihkan trauma dengan cara islamiah terhadap klien dan memperluaskan lagi ilmu terapi dalam bidang islam seperti yang terkandung dalam surat al hadid ayat 22-23 untuk pemulihan trauma musibah.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat temuan penelitian ini secara teoritis (ilmiah) dan praktis (terapan).

Manfaat secara teoritis (ilmiah) yaitu :

- a) Untuk memperluaskan Alquran sebagai pengobatan, terapi rohani dan jasmani yang dialami oleh manusia serta manfaat mengamalkan Alquran sebagai sumber untuk penenang jiwa.
- b) Untuk mendalami ilmu pengetahuan mempelajari Alquran serta beramal dengannya.

Sedangkan manfaat temuan penelitian secara praktis (terapan) yaitu :

- a) Untuk dijadikan sumber rujukan kepada konselor islami dalam menerapkan klien yang menagalami trauma dengan cara-cara yang sudah jelas tertulis di dalam Alquran.
- b) Untuk menambah ilmu pengetahuan dalam menjalani terapi konseling islami dengan beramal dengan Alquran.

E. Definisi Operasional

Secara lengkap judul skripsi adalah “ Hikmah Musibah Dalam Tafsir Al-Quran Surat Al-Hadid Ayat 22-23 Dan Relevansinya Dengan Pemulihan Trauma.” Untuk menghindari kesalahfahaman dalam mengertikan dan memahami judul ini, maka penulis perlu menjelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hikmah Musibah

Hikmah bermaksud adil dalam memutuskan sesuatu. Hikmah adalah mengetahui hakikat segala sesuatu apa adanya, dan mengamalkan apa yang terkandung di dalamnya. Selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT, sebab percaya bahwa takdir Allah merupakan ketetapan yang terbaik bagi seluruh makhluk-Nya. Selalu rendah hati bahwa segala sesuatu yang terjadi itu semua berkat kehendak Allah dan tidak putus asa saat merasakan kegagalan kerana Allah akan menggantinya dengan cara yang lebih baik.

Musibah itu apa yang menimpa/mengenai sehingga dapat berkonotasi baik dan tidak baik. Terdapat didalam terjemahan Alquran surat An Nisa ayat 79 :

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ

شَهِيدًا

Artinya : *Apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, maka dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu menjadi Rasul kepada segenap manusia. Dan cukuplah Allah menjadi saksi.*

Jadi musibah itu ada baik dan ada juga tidak baik, hanya saja pengertian secara umum musibah itu selalu dikonotasikan sebagai sesuatu yang tidak baik².

Hikmah musibah adalah sesuatu yang terjadi kerana ketentuan dari Allah SWT dan ujian sebagai hambaNya. Sesuatu musibah yang terjadi bukan atas kehendak kita akan tetapi itu adalah dari Allah, sebagai hamba kita harus menyadari semua yang dimiliki hari ini bukan kekal selamanya. Memandang musibah sebagai satu hikmah dalam kehidupan kita.

2. Tafsir Alquran

Tafsir Alquran (bahasa Arab: تفسير القرآن) adalah ilmu pengetahuan untuk memahami dan menafsirkan yang bersangkutan dengan Alquran dan isinya berfungsi sebagai mubayyin (pemberi penjelasan), menjelaskan

² M.Quraish shihab, "Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an" dalam *Jurnal Study al-Qur'an vol I.No 1*, (Jakarta : PSQ(Pusat Study Qur'an, 2006), hlm.16

tentang arti dan kandungan Alquran, khususnya menyangkut ayat-ayat yang tidak di pahami dan samar artinya.

Al-Quran merupakan sebuah kitab suci bagi umat islam, selain itu Alquran juga adalah sumber hukum utama dalam ajaran agama islam. Menurut bahasa Alquran berasal dari bahasa arab, yaitu bentuk jamak dari kata benda (masdar) dari kata kerja *qar'a-yaqra'u-qur'an* yang berarti bacaan atau sesuatu yang dapat di baca berulang-ulang.



3. Pemulihan Trauma

Istilah 'pemulihan' berarti mengembalikan sesuatu sehingga menjadi seperti seperti asalnya. Berarti juga memperbaiki, memperbarui, mengembalikan kepada keadaan atau kegunaan semula. Jadi, apa saja yang sudah hilang, salah penempatan atau tercuri, sekarang ini dikembalikan kepada kondisi semula.

Trauma adalah tekanan emosional dan psikologis pada umumnya karena kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Dalam istilah kesehatan, "trauma" adalah cedera yang parah dan sering membahayakan jiwa yang terjadi ketika seluruh atau suatu bagian tubuh terkena pukulan benda tumpul atau tiba-tiba terbentur³.

Pemulihan trauma adalah untuk mengobati atau mengembalikan fitrah yang sedia ada pada dirinya sehingga dapat merasakan nikmat kehidupan sehari-hari tanpa ada rasa takut, tekanan perasaan serta kemurungan. Adapun pemulihan trauma dari segi medis, psikologis mahupun secara islami.

F. Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian pustaka ini akan penulis deskripsikan beberapa penelitian yang dilakukan terdahulu yang memiliki relevansi dengan judul skripsi ini. Adapun karya-karya yang penulis maksud adalah sebagai berikut:

³ Dr. Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya*, Dakwah Ar-Raniry Press 2016, hlm 5

Skripsi Reyka Agusdia (2019), yang berjudul : Persepsi Masyarakat Terhadap Pemulihan Penderita Gangguan Jiwa Di Kecamatan Simeulue Timur.⁴ Hasil penelitian terkait Pemahaman masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa di Simeulue Timur masih sangat terbatas. Setelah dilakukan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya kekeliruan terhadap gangguan jiwa dikarenakan keterbatasan informasi yang didapatkan oleh masyarakat, kepedulian terhadap penderita gangguan jiwa pun masih belum optimal. Pemerintah haruslah mengambil tindakan keatas permasalahan tersebut.

1. Skripsi Andi Suryanto (2017), yang berjudul : Konseling Individu Untuk Mengatasi Trauma (Analisis Isi Terhadap Film Dear Zindagi).⁵ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : Dalam penelitian ini ditemukan bahwa dalam film Dear Zindagi pemberian bantuan dengan konseling individu untuk mengatasi trauma terdapat proses 1) attending, 2) membuat klien terbuka menceritakan masalahnya, 3) penggunaan teknik analisis mimpi, 4) asosiasi bebas, 5) penafsiran, serta 6) mendorong klien menemukan solusi. Selain itu di dalam film Dear Zindagi lingkungan konseling juga mempengaruhi sikap klien terhadap konselor sehingga memberikan pengaruh yang baik setelah melakukan proses konseling.
2. Skripsi Lailul Ilham (2016) yang berjudul : Penanganan Perempuan Korban Trauma Masa Lalu Di Lembaga Kiprah Perempuan (Kipper)

⁴ Skripsi Reyka Agusdia (2019) *Persepsi Masyarakat Terhadap Pemulihan Penderita Gangguan Jiwa Di Kecamatan Simeulue Timur*

⁵ Skripsi Andi Suryanto (2017), *Konseling Individu Untuk Mengatasi Trauma (Analisis Isi Terhadap Film Dear Zindagi)*

Yogyakarta.⁶ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa :1) Penanganan di lembaga KIPPER menggunakan metode Self-healing, penanganan dilakukan dengan beberapa teknik; a) Memediasi perkumpulan korban trauma, b) metode Merawat Diri, c) metode Batu dan Bunga, d) metode Peta Tubuh. 2) implikasi penanganan terhadap korban, dengan beberapa kondisi yang dialami korban pasca penanganan diantaranya; a) merasa mendapat keamanan dan kebebasan untuk berkumpul dan bercerita dengan orang lain, b) mendapat perhatian dari orang disekitar, c) berani berbicara secara personal hingga dimuka umum, d) merasa memiliki semangat hidup, e) merasa memiliki kesempatan untuk dapat hidup normal sebagaimana perempuan pada umumnya.

Dari beberapa penelitian diatas, memiliki keterkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan dan tidak bertentangan dengan penelitian tersebut, akan tetapi yang membedakan adalah dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada “Hikmah Musibah Dalam Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dan Relevansinya Dengan Pemulihan Trauma”.

⁶ Skripsi Lailul Ilham (2016) *Penanganan Perempuan Korban Trauma Masa Lalu Di Lembaga Kiprah Perempuan (Kipper) Yogyakarta*.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Hikmah Musibah

1. Pengertian Hikmah

Hikmah menurut bahasa arab berasal kata hikmah mempunyai beberapa arti (*lafazh musytarak*). Dalam lisan arab, Ibnu Manzhur menyebut hikmah itu *al-qadha*, artinya memutuskan. Sedang di Al-Mu'jam Al-Wasith, hikmah berasal dari kata *hakama*, bermakna melarang atau menghalangi (mana'a). Hukum itu dikatakan tegak jika menghalangi seseorang berbuat kezhaliman.

Selanjutnya, hikmah juga bermaksud adil dalam memutuskan sesuatu. Hikmah adalah mengetahui hakikat segala sesuatu apa adanya, dan mengamalkan apa yang terkandung di dalamnya (Mu'jam Taj al-Arus). Hikmah juga suatu renungan dan kesungguhan memanfaatkan ilmu-ilmu dan peristiwa-peristiwa serta melihat hubungan atau kaitan-kaitan yang ada di dalamnya serta membahas tentang sumber dan tujuannya.

2. Pengertian Musibah

Kamus Besar Bahasa Indonesia, musibah diartikan dengan kejadian menyedihkan yang menimpa, atau malapetaka, atau bencana. Sedangkan dalam kamus bahasa Arab al-Munawwir, musibah berasal dari kata *ashaba* yang diartikan sebagai bencana atau malapetaka. kejadian apa saja yang menimpa manusia yang tidak dikehendaki. Musibah itu antara lain sakit, rugi

dalam berusaha, kehilangan barang, meninggal, bencana alam, wabah penyakit, dan lain sebagainya.

Kamus bahasa arab, musibah diartikan sebagai sesuatu yang kedatangannya tidak disukai oleh manusia. Sedangkan menurut M.Quraish Shihab, musibah tidak selau terikat dengan bencana, tetapi mencakup segala sesuatu yang terjadi, baik itu bersifat positif maupun negatif, baik anugerah maupun bencana¹.

Musibah merupakan sebuah ujian atau peringatan yang diberikan Allah SWT. kepada umat untuk mengetahui seberapa besar keimanan mereka. Kuat lemahnya iman seseorang itu dapat dilihat dari cara mereka menyikapi musibah yang menimpa mereka. Orang yang kuat imannya pada saat ditimpa musibah selalu bersabar, ikhlas, redha dan tawakal. Mereka menganggap bahwa semua itu adalah ujian dari Allah SWT. untuk meningkatkan iman dan ketakwaan mereka sehingga mereka tidak terlena dalam kenikmatan dunia yang hanya bersifat sementara.

Orang yang lemah imannya, dalam menghadapi musibah selalu berputus asa dan mempertikaikan musibah yang menimpa mereka. Mereka lupa bahwa semua yang ada di alam ini adalah milik Allah SWT. yang dititipkan dan akan diambil kembali bila waktu yang telah ditentukan tiba. Berbagai masalah

¹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, Cet. 9, (Bandung : Mizan, 1995), hlm. 51.10

tersebut jika ditanggapi dengan hati yang senantiasa berserah diri kepada Allah SWT, maka akan memperoleh ketenangan dalam hidup, sebaliknya jika tidak bersandar kepada Allah SWT, akan mengalami kegoncangan dan dapat digolongkan sebagai umat yang merugi.

3. Macam-Macam Musibah

Musibah yang ditimpakan kepada manusia ada dua macam. *Pertama*, musibah dunia. *Kedua*, musibah akhirat. Musibah dunia salah satunya ialah ketakutan, kelaparan, kematian, Kemewahan, kesehatan dan sebagainya.

Sebagaimana Allah SWT jelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya :*"Dan pasti akan kami uji kalian dengan sesuatu dari ketakutan, dan kelaparan, dan kekurangan harta dan jiwa dan buah-buahan, dan berilah kabar gembira bagi orang-orang yang sabar."*² [QS. Al Baqarah(2): 155]

Adapun musibah akhirat adalah orang yang tidak punya amal saleh dalam hidupnya, sehingga jauh dari pahala. Rasulullah SAW pernah bersabda, *"Orang yang terkena musibah, bukanlah seperti yang kalian ketahui, tetapi orang yang terkena musibah yaitu yang tidak memperoleh kebajikan (pahala) dalam hidupnya."*

² Departemen Agama Republic Indonesia, *Al-Hikmah Al Quran Dan Terjemahannya*,(Bandung:Diponegoro,2011), Hal.250

Orang yang terkena musibah berupa kesusahan di dunia, jika menghadapi dengan kesabaran, ikhtiar, dan tawakal kepada Allah SWT, hakikatnya tidak terkena musibah. Justru adalah pahala. Sebaliknya, musibah kesenangan selama hidupnya, jika menghadapi dengan tidak pandai mensyukurinya, maka itulah musibah yang sesungguhnya. Karena, bukan pahala yang diperoleh, melainkan dosa. Ada beberapa bentuk musibah yang dilihat dari segi :

a. Musibah Dilihat dari Segi Keimanan

1) Musibah Dunia

Musibah Dunia adalah musibah yang menimpa di dunia serta dapat menimpa semua umat manusia di bumi ini. Seperti musibah yang berupa bencana alam baik yang di darat, laut, dan air atau yang menimpa raga manusia secara khusus seperti beragam penyakit yang menimpa jasadnya.

2) Musibah Akhirat

Musibah ini menimpa manusia pada saat di dunia dan yang berkaitan langsung dengan kehidupan akhirat nantinya. Yang dimaksud dengan musibah dalam bentuk ini yaitu musibah yang menimpa keberagamaan atau keimanan seseorang. Perlu diketahui musibah dalam bentuk ini adalah musibah yang paling besar. Contohnya, seseorang yang dulu rajin beribadah kini bermalas- malasan atau orang yang dulu taat kini meninggalkan dan suka kemaksiatan. Inilah musibah yang tidak ada keberuntungannya sama sekali.

b. Musibah Dilihat dari Segi Bentuknya

1) Musibah Natural (Alam)

Musibah Natural adalah musibah yang terjadi tanpa ada unsur kesengajaan atau bisa dikatakan terjadi secara alami dan sudah menjadi ketentuan-Nya. Musibah dalam bentuk ini biasanya dapat diketahui setelah peristiwa itu terjadi. Musibah ini memaksa manusia untuk menerimanya³. Sebagai contoh : Jatuhnya Pesawat karena cuaca buruk, kebakaran akibat gesekan listrik. Musibah ini merupakan ujian keimanan dan kesabaran bagi orang-orang mukmin.

2) Musibah Kultural

Musibah kultural adalah musibah yang terjadi karena kebiasaan buruk manusia. Misalnya kurang kebersihan lingkungan sehingga menimbulkan penyakit malaria dan DBD kepada masyarakat. Adapun membuang sampah sembarangan, penggalian tambang dan penebangan pohon liar dapat mengakibatkan banjir, tanah longsor, penyakit kulit pendu di teluk buyat akibat sampah merkuri. semua itu adalah contoh peran kultur manusia yang mendatangkan berbagai musibah.

3) Musibah Struktural

³Abdul Rahman Rusli Tanjung, *Musibah Dalam Perspektif Alquran* : Analytica Islamica, Vol. 1, No. 1, 2012: 148-162

Musibah Struktural adalah musibah yang terjadi disebabkan oleh sistem hidup yang rusak yang tidak layak diterapkan di tengah-tengah manusia. Seperti jatuhnya nilai mata uang yang mengakibatkan mahalnya harga BBM, sulitnya lapangan kerja, tingginya biaya pendidikan dan kesehatan, membengkaknya hutang luar negeri, meningkatnya angka pengangguran dan kriminal, penjajahan dan pembantaian.

Di antara ketiga bentuk musibah di atas dapat disimpulkan bahwa musibah Natural terjadi atas kehendak-Nya sedangkan musibah kultural dan struktural lebih banyak terjadi sebagai akibat peran dan ulah manusia⁴. Sebagaimana firman Allah:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

Artinya : “Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).” [QS. Al- Rum(30) : 41]

Dalam Tafsir Jalalain disebutkan bahwasanya kerusakan yang terjadi di darat, dan di laut yang berupa terhentinya hujan dan menipisnya tumbuh-tumbuhan serta banyak negeri-negeri yang kekeringan sungainya itu disebabkan oleh perbuatan-perbuatan maksiat manusia. Allah SWT mengirimkan musibah

⁴ Mahmudin, Meraih Rejeki Menolak Bala' dengan Shadaqah, (Surabaya: Indah, 2008).

ini supaya mereka merasakan hukuman dari perbuatan mereka supaya mereka bertobat secepatnya⁵

c. Musibah Dilihat Dari Segi Fungsinya

1) Musibah sebagai ujian/cobaan

Musibah ini diberikan Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya yang beriman untuk menguji keimanan dan kesabaran mereka, agar diketahui siapa di antara mereka yang imannya benar-benar mutiara dan yang imannya sekedar pecahan kaca. Musibah itu bertujuan untuk menimpa manusia yang beriman agar tidak berputus asa terhadap musibah yang menimpanya.

Seorang yang mengaku sudah beriman kepada Allah SWT belum tentu sungguh-sungguh beriman. Karenanya Allah SWT perlu menguji mereka yang mengaku beriman dengan sesuatu, misalnya berupa banjir bandang, gempa bumi, penyakit, atau kesulitan ekonomi. Jika mereka tetap sabar dan istiqomah di jalan Allah SWT berarti mereka itulah yang sungguh-sungguh beriman dan Allah SWT akan menaikkan derajatnya sekaligus menghapus sebagian dosa-dosanya melalui musibah itu. Mereka akan mendapat kabar gembira berupa surga dan kenikmatan yang ada di dalamnya.

⁵ Imam Jalaluddin Al-Mahalli, As-Suyuthi, Tafsir Jalalain berikut Asbabun Nuzul Ayat, Terj. Bahrul Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008), Jilid 1.

Sejak zaman azali, Allah SWT Yang Maha Tahu atas berbagai perkara yang gaib sesungguhnya telah mengetahui keimanan yang palsu maupun keimanan yang benar. Hanya saja, sifat keadilan-Nya mengabaikan semua itu. Maksudnya, tidak lain agar melalui musibah ini, manusia dapat mengambil pelajaran atas kebenaran atau kebohongan keimanannya, sehingga pada hari Kiamat kelak, ia tidak memiliki dalih apapun.

2) Musibah sebagai peringatan

Bagi setiap muslim, musibah dianggap sebagai peringatan agar mereka mau kembali ke jalan yang benar. Musibah juga berarti peringatan dari Allah SWT bahwa sesungguhnya manusia adalah makhluk yang sangat lemah dihadapan Allah SWT. Kesadaran ini perlu ditumbuhkan karena manusia cenderung merasa paling kuat dan paling berguna, sehingga sombong. Kesombongan inilah yang mengakibatkan kita sering menolak kebenaran dan meremehkan orang lain.

3) Musibah Sebagai Azab

Musibah ini datang sebagai tanda murka Allah SWT kepada orang-orang pelaku dosa dan jauh dari keimanan dan takwa. Firman Allah SWT:

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٦٦﴾ أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ ﴿٦٧﴾ وَأَوَّامِنَ أَهْلُ

الْقُرَىٰ أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يُلْعَبُونَ ﴿٩٨﴾ أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يُأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ
الْحَاسِرُونَ ﴿٩٩﴾

Artinya : “Jikalau Sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat- ayat Kami) itu, Maka Kami siksa mereka disebabkan perbuatannya. Maka Apakah penduduk negeri-negeri itu merasa aman dari kedatangan siksaan Kami kepada mereka di malam hari di waktu mereka sedang tidur? atau Apakah penduduk negeri-negeri itu merasa aman dari kedatangan siksaan Kami kepada mereka di waktu matahari sepenggalahan naik ketika mereka sedang bermain? Maka Apakah mereka merasa aman dari azab Allah (yang tidak terduga-duga)? tiada yang merasa aman dan azab Allah kecuali orang-orang yang merugi.” [QS. Al-A‘raf (7) : 96-99]

Dalam Tafsir Jalalain dijelaskan bahwa seandainya semua penduduk negeri yang mendustakan semua beriman terhadap Allah SWT dan rasul-rasul-Nya, tidak kufur dan maksiat. Pastilah Allah SWT akan melimpahkan karunian-Nya melalui hujan dan tumbuh-tumbuhan. Akan tetapi bila mereka tetap mendustakan Allah SWT dan rasul-rasul-Nya, maka mereka akan dihukum dengan azab yang pedih. dan azab itu diberikan di saat mereka sedang lalai, yaitu tengah malam dan siang hari saat mereka merasa aman dari azab⁶.

Bagi orang-orang yang ingkar dan tidak beriman, musibah tidak lain adalah azab atau siksa yang diperoleh di dunia. Sesungguhnya musibah tersebut sebagian yang sangat kecil dari siksa akhirat yang didahulukan

⁶ Imam Jalaluddin Al-Mahalli, As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain berikut Asbabun Nuzul Ayat*, Terj. Bahrul Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008), Jilid 1.

Allah SWT di muka bumi ini bagi mereka. Azab itu sendiri terjadi ketika manusia yang ada membiarkan berbagai kemaksiatan dan kemungkarannya terjadi di sekitarnya tanpa peduli. Dalam menghadapi musibah ini, masyarakat pelaku dosa harus segera kembali kepada ajaran Allah SWT dan syariat-Nya, dengan bertaubat secara serius dan membaca istighfar sebanyak-banyaknya.

4. Penyebab Terjadinya Musibah

Ketika terjadi bencana alam, paling tidak ada tiga analisa yang sering diajukan untuk mencari penyebab terjadinya bencana tersebut. *Pertama*, azab dari Allah karena banyak dosa yang dilakukan. *Kedua*, sebagai ujian dari Tuhan. *Ketiga*, Sunnatullah dalam arti gejala alam atau hukum alam yang biasa terjadi. Untuk kasus Indonesia ketiga analisa tersebut semuanya mempunyai kemungkinan yang sama besarnya.

Jika bencana dikaitkan dengan dosa-dosa manusia, sebab kemaksiatan sudah menjadi kebanggaan baik di tingkat pemimpin (struktural maupun kultural) maupun sebagian rakyatnya, perintah atau ajaran agama banyak yang tidak diindahkan, orang-orang miskin diterlantarkan. Maka ingatlah firman Allah:

وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَا تَدْمِيرًا

Artinya : “Jika Kami menghendaki menghancurkan suatu negeri, Kami perintahkan orang-orang yang hidup mewah (berkedudukan untuk taat kepada Allah) tetapi mereka melakukan kedurhakaan dalam negeri tersebut, maka sudah sepantasnya berlaku terhadapnya perkataan (ketentuan Kami), kemudian kami hancurkan negeri itu sehancur-hancurnya,”⁷ [QS.Al-Isra'(17): 16].

Apabila dikaitkan dengan ujian, jadi sebagai ujian kepada bangsa ini, khususnya kaum Muslimin agar semakin kuat dan teguh keimanannya dan berani untuk menampakkan identitasnya. Sebagaimana firman Allah:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Artinya : “Apakah manusia itu mengira bahwa mereka akan dibiarkan begitu saja mengatakan: Kami telah beriman’, sedang mereka tidak diujilagi”⁸[QS.Al-Ankabut (29):2]

Akan tetapi, jika dikaitkan dengan gejala alam besar kemungkinannya, karena bumi Nusantara memang berada di bagian bumi yang rawan bencana seperti gempa, tsunami dan letusan gunung. Bahkan, secara keseluruhan bumi yang ditempati manusia ini rawan akan terjadinya bencana, sebab hukum alam yang telah ditetapkan Allah SWT atas bumi ini dengan berbagai hikmah yang terkandung di dalamnya. Seperti pergerakan gunung dengan berbagai konsekuensinya. Firman Allah SWT :

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ

⁷ Tim Penterjemah Alquran Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989).

⁸ Tim Penterjemah Alquran Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989).

Artinya : “Dan kamu lihat gunung-gunung itu kamu sangka dia tetap di tempatnya, padahal gunung-gunung itu bergerak sebagaimana awan bergerak.(Begitulah) perbuatan Allah yang membuat dengan kokoh segala sesuatu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”⁹.(QS. Al-Naml [27]: 88).

5. Kiat-Kiat Menghadapi Musibah

Mengarungi kehidupan pasti seseorang akan mengalami pasang surut. Kadang seseorang mendapatkan nikmat dan kadang pula mendapatkan musibah atau cobaan. Semuanya datang silih berganti. Kewajiban kita adalah bersabar ketika mendapati musibah dan bersyukur ketika mendapatkan nikmat Allah.

a. Mengimani Takdir Ilahi

Setiap menghadapi cobaan hendaklah seseorang tahu bahwa setiap yang Allah takdirkan sejak 50.000 tahun sebelum penciptaan langit dan bumi pastilah terjadi. bersabda Rasulullah saw :

كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ

“Allah telah mencatat takdir setiap makhluk sebelum 50.000 tahun sebelum penciptaan langit dan bumi¹⁰.”

⁹ Tim Penterjemah Alquran Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989).

¹⁰ Abdullah bin ‘Amr bin Al ‘Ash : HR. Muslim no. 2653,‘

Beriman kepada takdir, inilah landasan kebaikan dan akan membuat seseorang semakin ridho dengan setiap cobaan. Ibnul Qayyim mengatakan, *“Landasan setiap kebaikan adalah jika engkau tahu bahwa setiap yang Allah kehendaki pasti terjadi dan setiap yang tidak Allah kehendaki tidak akan terjadi.”*

b. Meyakini Hikmah Setelah Musibah

Hendaklah setiap mukmin mengimani bahwa setiap yang Allah kehendaki pasti ada hikmah di sebalik semua itu, baik hikmah tersebut kita ketahui atau tidak kita ketahui. Allah Ta'ala berfirman,

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ
الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾

“Maka apakah kamu mengira, bahwa sesungguhnya Kami menciptakan kamu secara main-main (saja), dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami? Maka Maha Tinggi Allah, Raja Yang Sebenarnya; tidak ada Tuhan selain Dia, Tuhan (Yang mempunyai) ‘Arsy yang mulia.” [QS. Al Mu'minun(23): 115-116]

c. Menerima Musibah

Apapun musibah yang menimpa, islam mengajarkan bahwa kita harus menerima segala musibah tersebut sebagai bentuk dan manfaat beriman kepada Allah. Terlepas hal tersebut menyakitkan atau menyedihkan. Anggap bahwa hal tersebut merupakan bagian dari takdir yang telah digariskan dari

Ilahi. Tentunya apapun itu kita harus melaluinya dan menerimanya dengan lapang dada.

1) Ikhlas Menerimanya

Hal yang paling penting ialah mampu bersikap ikhlas terhadap segala sesuatu yang menimpa. Menerima dengan ikhlas segala musibah yang menimpa. Sebab pasti akan ada hikmat dan nikmat yang akan Allah berikan kelak pada diri kita.

2) Sabar Menghadapinya

Sebagaimana Rasulullah saw pernah bersabda sabar merupakan salah satu kunci dalam menghadapi musibah. Dalam hadistnya :

“Orang-orang beriman itu memang sangat mengherankan semua perkaranya serba baik, dan tak ada seorang pun yang seperti orang yang mukmin. Apabila dianugerahi kesenangan ia bersyukur, dan apabila tertimpa musibah, ia berlaku sabar. Hal inilah yang menjadikan dia selalu dalam keadaan baik.” (HR. Muslim)

3) Memanjatkan Doa Kepada Allah

Hal yang paling utama saat tertimpa musibah ialah memanjatkan doa kepada Allah SWT juga sebagai cara agar hati tenang dalam islam . Sebab apapun yang terjadi dalam islam doa merupakan hal utama dan yang harus di lakukan dalam kondisi apapun.

Dalam kondisi senangpun kita harus berdoa pada allah atas kesenangan tersebut. Sebaliknya pada saat musibah menimpa maka doa bisa dianggap sebagai salah satu cara mengadu kepada Allah.

4) Memohon Pertolongan Hanya Padanya

Adakalanya ketika musibah datang, seseorang menjadi kalap. Bagi di rasuki syaiton ia akan sengaja meminta pertolongan kepada hal selain Allah. Sesungguhnya hal yang demikian merupakan hal yang tidak patut. Dan sebaik-baiknya penolong ialah Allah SWT. Karena itu, saat musibah tertimpa tidak ada cara lain selain hanya meminta pertolongan kepada Allah.

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْأَرُونَ

“Dan segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allâh, kemudian apabila kamu ditimpa kesengsaraan, maka kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan.” [An-Nahl 16:53]

5) Berserah Diri

Berserah diri menjadi kunci utama dalam menghadapi musibah. Dengan berpasrah dan berserah diri maka kita akan dapat lebih dekat kepada Allah. Sehingga dapat memaknai musibah dengan penuh kesyukuran. Simak juga cara menghilangkan stress dalam islam dan pengertian ukhuwah islamiyah, insanियah dan wathaniyah .

6) Mengkoreksi Diri

Musibah yang menimpa juga menjadi sebuah alam ngeri bagi manusia untuk mengkoreksi diri. Sebab musibah yang datang biasanya

disebabkan oleh perbuatan diri sendiri. Sebagaimana dalam FirmanNya berikut ini :

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ

“Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri.” [QS. Asy Syura(42): 30].

7) Tetap Bersyukur

Bersyukur merupakan salah satu cara menerima nikmat Allah. Meskipun dalam kondisi ditimpa musibah kita tidak boleh melupakan untuk selalu bersyukur. Karena musibah hanya sebagian kecil dari jutaan nikmat yang telah Allah berikan pada umatnya. Sebagaimana dalam Firman Allah berikut :

يَتَجَرَّعُهُ وَلَا يَكَادُ يُسِيغُهُ وَيَأْتِيهِ الْمَوْتُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَمَا هُوَ بِمَيِّتٍ وَمِنْ وَرَائِهِ

عَذَابٌ غَلِيظٌ

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat” [QS Ibrahim 14:7]

B. Pemulihan Trauma

1. Pengertian Pemulihan

Pemulihan merupakan perbuatan memulihkan ataupun pengembalian kepada keadaan semula sehingga dapat mengembalikan pikiran secara normal

seperti sedia kala. Pemulihan merupakan usaha untuk memperbaiki sesuatu kekurangan ataupun memperbaiki sesuatu¹¹. Pemulihan dapat dirumuskan sebagai bantuan untuk mengembalikan ke bentuk asal dengan adanya pertolongan dari pihak yang lain untuk sama-sama membantu dalam mengembalikan dalam keadaan yang lebih baik.

2. Pengertian Trauma

Kita semua mengetahui bahwa sepanjang sejarah hidup manusia itu pasti mengalami konflik, baik itu konflik antar manusia maupun konflik batin dengan dirinya. Biasanya dua hal tersebut tidak bisa diselesaikan sendiri oleh individu yang bersangkutan, tanpa adanya campur tangan orang lain, juga tanpa gangguan jiwa. Sebelum penulis membahas lebih lanjut faktor penyebab trauma maka di sini akan dijelaskan terlebih dahulu mengenai pengertian trauma.

Menurut kamus psikologi yang diterbitkan tim widyatamma, trauma adalah luka berat pengalaman yang menyebabkan organisme menderita kerusakan fisika maupun psikologis¹².

Menurut kartini kartono dan jenny anny andari dalam bukunya “hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam” bahwa trauma atau kejadian traumatis

¹¹ Menurut kamus Dewan Edisi keempat (2005 : 1245 , 1246)

¹² Tim widyatamma, kamus psikologi (Jakarta, widyatamma 2010), hal. 392

adalah laku jiwa yang dialami seseorang disebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat menyedikan atau melukai jiwanya¹³.

Menurut M. Noor H.s, dalam himpunan istilah psikologi memberikan pengertian trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba mengejutkan, meninggalkan kesan mendalam pada jiwa orang yang bersangkutan¹⁴.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa trauma adalah luka jiwa ataupun luka berat dari pengalaman-pengalaman yang pahit sehingga menyebabkan individu menderita lahir maupun batin.

3. Pengertian Trauma Menurut Islam

Manusia secara fitrahnya dipengaruhi oleh unsur dalaman yang terdiri daripada perasaan, jiwa dan nafsu. Sekiranya unsur-unsur tersebut mengalami gangguan, maka ia seterusnya akan mempengaruhi tingkah laku dan perbuatannya. Trauma atau gangguan jiwa dalam islam menegaskan bahawa proses penyembuhan kemurungan dan masalah mental yang lain adalah secara kerohanian. Ia dilihat sebagai alternatif terbaik untuk merawat penyakit-penyakit mental ini dengan menggunakan ayat-ayat Alquran, mendirikan solat, bacaan zikir, doa-doa lazim dan khusus, bermunajat dan melakukan amar maa'ruf sebagaimana yang digariskan oleh syariat Islam.

4. Macam-macam Trauma

¹³ Kartini kartono dan jenny andari, hygiene mental dan kesatan mental dalam islam, (bandung. mandar maju, 1989) hal. 44

¹⁴ M. Noor H.s. Himpunan Istilah Psikologi, (Surabaya: pedoman ilmu jaya. 1997). Hal. 164

Dalam kajian psikologi dikenal dengan beberapa jenis trauma sesuai dengan penyebab dan sifat terjadinya traum, yaitu trauma psikologis, trauma neurosis, trauma psikosis, dan trauma diseases¹⁵.

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 dan merusak fungsi ketahanan mental individu secara umum, trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh.

b. Trauma Neurosis

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

c. Trauma Psikosis

Trauma ini merupakan gangguan yang bersumber dari kondisi atau problem fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh, and sebagainya. Yang menimbulkan shock dan gangguan emosi. Pada saat-saat tertentu gangguan kejiwaan ini biasanya terjadi akibat bayang-

¹⁵ <https://dosenpsikologi.com/trauma-psikologis>

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 pemukulan, terror, ancaman, dan sebagainya.

Sementara itu kondisi trauma yang dialami orang (anak, remaja, dan dewasa), juga mempunyai sifatnya masing-masing sesuai dengan pengalaman, peristiwa atau kejadian yang menyebabkan rasa trauma, yaitu trauma yang ringan, sedang/ menengah dan trauma berat. Kondisi trauma yang ringan, biasanya perkembangannya tidak berlarut-larut.

5. Faktor Terjadinya Trauma

Trauma merupakan dampak dari sebuah peristiwa atau akibat dari pengalaman yang sebelumnya sangat mempengaruhi jiwa seseorang yang menimbulkan stress dan lama kelamaan stress akan semakin dalam, sehingga menimbulkan luka yang berkepanjangan dan ketika orang tersebut mengalami kejadian atau stimulus yang sama maka orang tersebut akan mengalami trauma dari peristiwa masa lalu itu.

Pengalaman traumatis ini dapat bersifat objektif maupun subjektif, baik itu karena kekerasan fisik, emosional, hingga kejadian yang mengancam nyawa. Penyebab trauma ini tidak dapat dilepaskan dari suatu kejadian buruk dan cara

seseorang memaknai peristiwa menyakitkan tersebut. Selain itu, problem yang berpotensi mengakibatkan trauma dapat berupa pengalaman personal hingga kekacauan lingkungan yang tidak dapat dihindari.

Pendapat Achmanto Mendatu dalam bukunya (Pemulihan Trauma) di sebutkan ada tiga hal seseorang dikatakan trauma yaitu¹⁶:

- a. Merasa terancam bahaya, baik bahaya fisik maupun psikologis, baik ancaman itu nyata maupun hanya ada pada pikiran seseorang.
 - b. Membuat seseorang merasa tidak aman dan tak berdaya.
 - c. Anda merasa tidak sanggup menanggungnya.
6. Metode Pemulihan Trauma dalam Perspektif Konseling

- a. Metode Pemulihan Trauma dalam Perspektif Konseling

Sebagaimana proses konseling pada umumnya, proses dalam strategi konseling traumatik juga dibagi atas tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pertengahan, tahap akhir. Tahap-tahap tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

- b. Tahap awal konseling ,

Tahap awal konseling ini terjadi sejak klien bertemu dengan konselor hingga berjalan proses konseling dan menemui definisi masalah trauma klien. yaitu dilakukan dengan cara :

¹⁶ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma*, (Yogyakarta, Panduan, 2010) hal. 17

- 1) Membangun hubungan konseling traumatik yang melibatkan klien yang mengalami trauma.
 - 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah trauma
 - 3) Membuat penajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah trauma.
 - 4) Menegosiasikan kontrak
 - 5) Menghidupkan kembali rutinitas.
- c. Tahap pemuliahan
- 1) Mengkonfrontasikan pada penjelajahan trauma yang dialami klien.
 - 2) Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang trauma klien.
- d. Tahap pemulihan akhir
- 1) Tahap pemulihan akhir yaitu dapat dilakukan dengan cara menurunkan kecemasan klien.
- e. Tahap rekonstruksi
- 1) Tahap rekonstruksi dalam tahap ini konseling dilakukan dengan cara memberikan layanan serta pengetahuan dan pembekalan terhadap klien.
 - a) Keterampilan yang harus dimiliki konselor dalam konseling traumatik.
 - b) Pandangan yang realistis, hendaknya konselor mampu memandang secara realistis dalam membantu klien, keterampilan

ini berguna untuk memahami kelemahan dan kelebihan dalam membantu seseorang yang mengalami trauma.

- c) Orientasi yang holistik, konseli harus menerima bantuan orang lain demi kesembuhan klien yang mengalami trauma.
- d) Fleksibel, karena keterbatasan-keterbatasan yang ada saat proses konseling, maka konselor traumatik lebih fleksibel dalam pelaksanaan konseling, seperti keterbatasan tempat, waktu, atau mungkin perpanjangan waktu dalam setiap sesi.
- e) Keseimbangan antara empati dan tegas. Karena konselor traumatik harus mampu melihat kapan harus empati dan kapan harus tegas dalam mengarahkan konseli untuk mencapai kesembuhan. Empati yaitu kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan konseli. Yang bertujuan agar konseli mampu terbuka pada konselor.

2) Hasil yang Dicapai Serta Tujuan Konseling Traumatik

Menurut Achmad Juntika Nurihsan, tujuan konseling traumatik lebih menekankan pada pemulihan kembali konseli pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri keadaan lingkungan yang baru. Secara spesifik, Achmad Juntika Nurihsan mengutip pendapat Kotam dan

Muro yang menyebutkan bahwa tujuan konseling traumatik adalah sebagai berikut¹⁷:

- a) Mampu berfikir realistis
- b) Memperoleh pemahaman peristiwa atau situasi yang menimbulkan trauma
- c) Memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma
- d) Belajar keterampilan untuk mengatasi trauma.

3) Karakteristik Konseling Traumatik

Adapun karakteristik konseling traumatik yaitu¹⁸:

- a) Memerlukan waktu yang lebih panjang dibandingkan konseling biasa. Konseling traumatik memerlukan waktu satu sampai duapuluh sesi. Namun konseling biasa satu sampai enam sesi.
- b) Konseling traumatik akan berfokus dengan satu masalah trauma yang dialaminya, tetapi konseling biasa akan menghubungkan satu masalah dengan yang lainnya.
- c) Konseling traumatik lebih banyak melibatkan orang lain dalam membantu memulihkan trauma. Konselor berusaha mengarahkan,

¹⁷ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm.111

¹⁸ *Ibid*, hlm 112

mensugesti, memberi saran mencari dukungan dari keluarga dan teman konseli, serta mengusulkan berbagai perubahan lingkungan untuk si konseli.

- d) Konseling traumatik lebih menekankan pada pemulihan kembali terhadap klien pada keadaannya sebelum terauma serta mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya yang baru.

7. Pemulihan Trauma Melalui Pendekatan Agama

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

Dalam pemulihan trauma melalui pendekatan agama atau disebut perubatan Islam antara ikhtiar dalam menyembuhkan penyakit menggunakan cara khusus berpandukan al-Quran, sunnah dan ijthihad ulama muktabar. Prinsip asas dalam perubatan Islam, meletakkan kuasa penyembuhan hanya kepada Allah SWT. Al-Quran dan hadis ialah rujukan utama mendapatkan panduan perubatan Islam.

Allah SWT menegaskan ayat al-Quran mengandung kuasa penyembuhan dengan izin-Nya.

a. Cara Memohon Pertolongan Dari Allah

1) Berzikir Dan Membaca Al Quran

- a) Memperbanyakkan zikir akan lebih mendekatkan diri kepada Allah dan juga bisa membuatkan hati menjadi lebih tenang.
- b) Zikir merupakan salah satu terapi psikiatrik yang ampuh untuk diterapkan pada jiwa manusia.
- c) Memperbanyakkan bacaan Al quran agar hati sentiasa tenang dari gangguan jasmani mahupun rohani.

2) Beriman kepada takdir yang baik dan buruk

- a) Rukum Iman ke-6 iaitu beriman pada qada dan qadar juga bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasi depresi. Sebagai umat yang patuh, harus menerima segala takdir yang sudah digariskan oleh Allah SWT baik itu takdir yang baik ataupun takdir yang buruk.
- b) Jika mendapatkan keburukan tak perlu berlarut dalam kesedihan. Orang yang percaya takdir dan beriman pada takdir maka mendapatkan manfaat dari rukun Iman dengan segala hal yang terjadi padanya akan diterima.

3) Eratkan silaturrahim

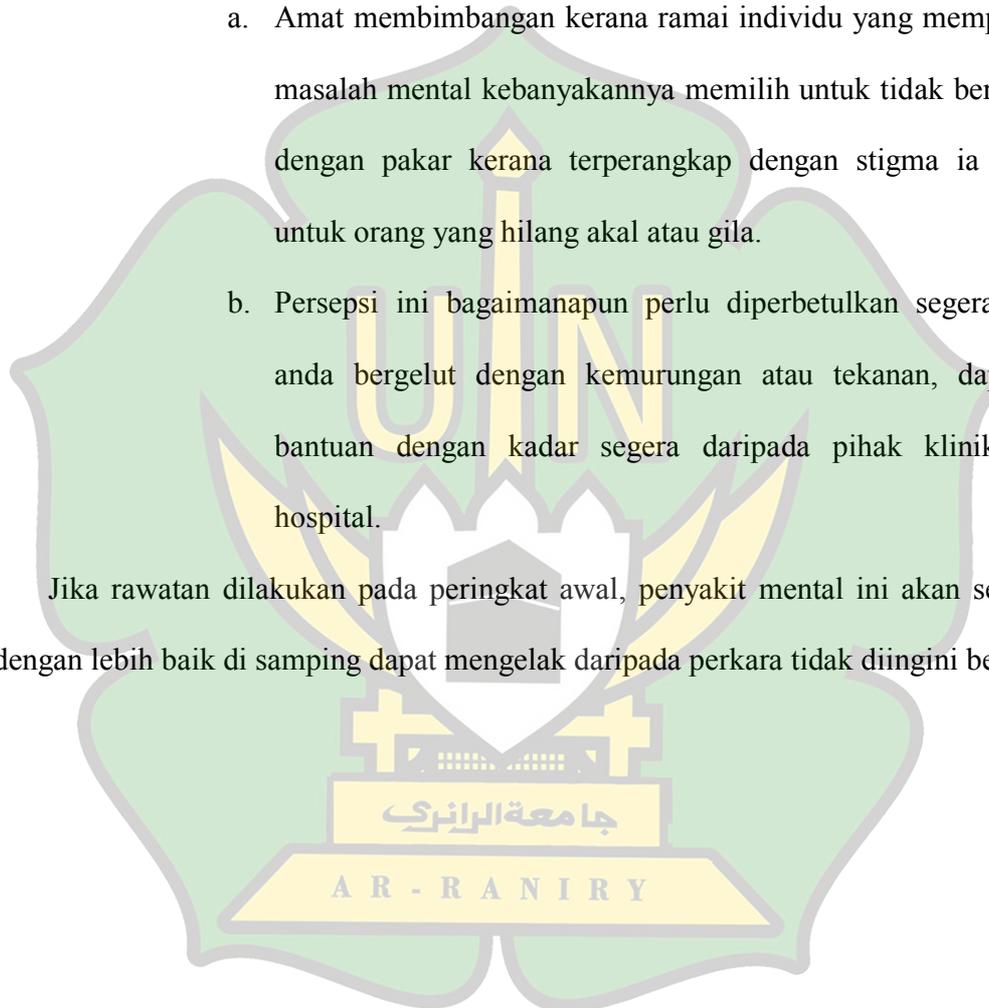
- a) Hubungan yang erat antara ahli keluarga dan masyarakat sekeliling berupaya merangsang pemikiran, emosi dan perasaan yang lebih seimbang, bersemangat dan bermotivasi dalam meneruskan kelangsungan hidup.
 - b) Meluangkan masa dengan ahli keluarga seperti berbual-bual, menikmati makan malam bersama serta melakukan aktiviti-aktiviti menyeronokkan boleh menghindarkan seseorang daripada depresi.
- 4) Tawakkal
- a) Tawakkal adalah perasaan untuk selalu yakin dan bersikap positif kepada Allah. Sikap ini juga bisa menjadi salah satu cara menjadi insan yang baik menurut Islam. Terima segala ujian dan dugaan dengan hati yang tenang dan yakinlah setiap yang berlaku pasti ada hikmahnya.
- 5) Jalani kehidupan dengan seimbang
- a) Islam menggalakkan umatnya supaya menjadi generasi yang cerdas dan bersemangat untuk menghadapi cobaan kehidupan yang menekan emosi dan jiwa.
 - b) Islam menggalakkan kita menyeimbangkan juga usaha membendung penyakit mental ini secara fisiologi atau lahiriah. Menjaga kesihatan diri melalui pemakanan seimbang dan

mengikut sunnah serta lakukan aktiviti fizikal dan riadah secara rutin.

6) Dapatkan nasihat profesional

- a. Amat membimbangan kerana ramai individu yang mempunyai masalah mental kebanyakannya memilih untuk tidak berjumpa dengan pakar kerana terperangkap dengan stigma ia hanya untuk orang yang hilang akal atau gila.
- b. Persepsi ini bagaimanapun perlu diperbetulkan segera. Jika anda bergelut dengan kemurungan atau tekanan, dapatkan bantuan dengan kadar segera daripada pihak klinik atau hospital.

Jika rawatan dilakukan pada peringkat awal, penyakit mental ini akan sembuh dengan lebih baik di samping dapat mengelak daripada perkara tidak diingini berlaku



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis data penelitian

Jenis data penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka¹. Menurut Abdul Rahman Sholeh, penelitian kepustakaan (library research) ialah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di pustaka, seperti buku, penelitian terdahulu (skripsi), catatan kisah-kisah sejarah². Dengan cara mengumpulkan data yang ada di pustaka sesuai dengan fokus masalah dan bagian-bagian pertanyaan penelitian. Jenis-jenis data yang dikumpulkan dari berbagai sumber meliputi data tulis dan (data tertulis) berupa teks terkait permasalahan Hikmah Musibah Dalam Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dan Relevansinya Dengan Pemulihan Trauma merujuk beberapa ayat Alquran, hadits-hadits, kitab tafsir, jurnal serta buku ilmiah yang terkaitan.

Berdasarkan ayat-ayat Alquran atau hadits yang telah dikumpulkan terkait dengan bagian-bagian pertanyaan penelitian meliputi:

1. Bagaimana kandungan surat Al Hadid ayat 22-23 yang berkaitan dengan pemulihan trauma

¹ Mahmud, *metode penelitian pendidikan*, (Bandung: pustaka setia, 2011), hlm. 31

² Abdul Rahman Sholeh, *Pendidikan Agama dan Pengembangan untuk Bangsa*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005), hlm. 63

musibah dan penafsirahnya menurut ahli tafsir. (2) Bagaimana relevansi surah Al Hadid ayat 22-23 dengan pemulihan trauma musibah.

B. Sumber data penelitian

Sumber data penelitian adalah dari mana data tersebut diperoleh. Dalam penelitian ini digunakan dua sumber data, berupa sumber data primer dan skunder.

1. Sumber data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini terdiri dari kajian-kajian islam yaitu ayat-ayat Alquran, hadits-hadits, kitab-kitab tafsir ,buku ilmiah serta jurnal ilmiah yang dijadikan sebagai rujukan diantaranya *Tafsir Al-Mishbah* karya M.Quraish Shihab, *Tafsir Ibnu Katsir* Karya Abil Fida' Ismail Bin Katsir Addamasyqiy sedangkan yang berhubungan dengan hadits ditelusuri dari kitab seperti *Shahih Al Bukhari* karya Imam Al-Bukhari.

2. Sumber data skunder

Sumber data sekunder atau data pendukung peneliti dapatkan dari beberapa buku dan beberapa jurnal diantaranya: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 8, No. 1, Juni 2017, *Trauma Dan Pemulihannya* karya Dr. Kusmawati Hatta, *Bimbingan Konseling Islam* karya Drs. Samsul Munir Amin, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, karya Kartini kartono dan Jenny Andari (Bandung. Bandar Maju, 1989), *Himpunan Istilah Psikologi*, karya M. Noor H.s. (Surabaya: pedoman ilmu jaya. 1997) , *Pemulihan Trauma* karya Achmanto Mendatu, (Yogyakarta, Panduan, 2010), *Gangguan- gangguan Kejiwaan* karya Kartini Kartono,

C. Teknik Pengumpulan Data

Suwartono mengemukakan bahwa “Teknik pengumpulan data adalah berbagai cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, menghimpun, mengambil atau menjangkau data penelitian”.³

Untuk penelitian kepustakaan kebanyakan teknik pengumpulan data menggunakan studi dokumentasi, yaitu mengkaji berbagai dokumen yang berkaitan dengan fokus penelitian. Dalam penelitian ini dokumen yang berkaitan dengan fokus penelitian seperti Al Quran, kitab Tafsir dan Hadis serta buku-buku yang terkait.

Teknik pengumpulan data studi dokumentasi dapat dilihat dari tujuannya adalah mempermudah pencarian data, sebagai rujukan pendukung untuk memahami masalah yang diteliti dan membantu menemukan solusi masalah yang diteliti.⁴

D. Teknik Analisis Data

Sugiyono mengemukakan bahwa “Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun seluruh data yang diperoleh”.⁵ Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data terus dibahagikan mengikut kesuaian kelompok, yang akan dipelajari dan dibuat kesimpulan.

³ Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Andioffset,2014) Hlm 41

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2007),hlm. 308

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2007),hlm. 335

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *content analysis* analisis isi yaitu analisis tentang isi pesan atau komunikasi. Menurut Weber, *Content Analysis* adalah metodologi yang memanfaatkan seperangkat prosedur untuk menarik kesimpulan yang benar dari sebuah dokumen⁶. Kajian ini di samping dengan cara analisis isi dapat dibandingkan antara satu buku dengan buku yang lain dalam bidang yang sama, baik berdasarkan perbedaan waktu penulisannya maupun mengenai kemampuan buku-buku tersebut dalam mencapai sasaran sebagai bahan yang disajikan kepada masyarakat atau sekelompok masyarakat tertentu.



⁶ Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 163.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hikmah Musibah Menurut Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dengan Relevansinya Pemulihan Trauma.

1. Hikmah Musibah Dalam Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23.

Allah menciptakan makhluknya tidaklah sia-sia, namun menyimpan hikmah dan tujuan yang harus digali, dicerna oleh manusia agar mampu memahami rahsia keagungan-Nya sehingga menambah kedekatan dengan-Nya. Salah satu hikmah musibah dijelaskan dalam Surat al-Hadid ayat 22-23 yang berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ

عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ

مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: “Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”

Menurut Ar-Razi dalam tafsirnya, hakikat musibah telah ditentukan oleh Allah baik yang ada di bumi, misalnya banjir, kemarau panjang, gagalnya hasil pertanian¹. Musibah yang dirasakan manusia ada dua kategori. *Pertama*, seperti sakit, fakir, kematian keluarga. *Kedua*, sebagai ujian kebaikan maupun keburukan.

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa ada dua hakikat musibah yang perlu diketahui, yaitu:

- a. Supaya manusia tidak putus asa atas apa yang telah dia dapatkan. Imam Al-Baidhawi menjelaskan bahwa tujuan dari musibah bertujuan agar manusia tidak sedih atas hilangnya kenikmatan dunia yang dimiliki dari genggamannya.
- b. Manusia tidak bangga atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Imam Baghawi dalam tafsirnya yang berjudul *Ma'alim At-Tanzil* mengutip pendapat Ikrimah yang menyatakan setiap orang pasti merasakan kesenangan juga merasakan kesusahan, kesedihan, maka dari itu jadikanlah kesenangan itu untuk bersyukur atas nikmat-Nya, dan jadikan kesedihan sebagai penguat dalam menghadapi kesabaran².

¹ Fakhrudin Ar Razi, kitab *Mafatih al-Ghaib* atau *at-Tafsir al-Kabir li Alquranul Karim*, bab 17

² Al-Bagawiy, *Metodologi Kitab Ma'alim al-Tanzil*

Penjelasan di atas, manusia harus berpikiran baik kepada Allah, terutama musibah yang diberikan-Nya tidak lain agar manusia menyadari ketidakmampuannya atas apa yang ia perbuat, ia miliki supaya disyukuri, serta tidak bangga atas apa yang dimiliki, karena semuanya hanya pinjaman dan akan kembali ke sisi-Nya.

Setiap musibah yang datang kepada manusia adalah atas izin Allah SWT. Berangkat dari itu, maka musibah harus disikapi dengan bijaksana dan bersikap sesuai ketentuan Allah. Karena setiap musibah yang menimpa, pasti ada hikmah dari Allah SWT yang bermanfaat untuk semua manusia.

Syekh Imam Al-Qurtubi menyatakan dalam *Tafsir Al-Qurtubi*, bahwa musibah adalah segala sesuatu yang diderita atau dirasakan oleh mukmin dan kata musibah ini adalah bentuk tunggal, sedangkan jamaknya *al-masha'ib*. Musibah ini biasanya diucapkan ketika seseorang mengalami malapetaka, walaupun malapetaka yang dirasakan itu ringan atau berat baginya³. Kata musibah juga sering dipakai untuk kejadian-kejadian yang buruk atau kejadian yang tidak dikehendaki.

Quraish Shihab menafsirkan yang dimaksud dengan kata *nabra 'aha* (menciptakannya) dapat tertuju kepada *anfusiikum* dan *al-ardha*, yakni sebelum menciptakan diri kamu dan bumi, bahkan pada hakikatnya sebelum

³ Al Qurthubi, *Al-Jam'ili Ahkam Al Quran* (Kairo : Dar Al-Nasyr, 1372) Cet. Ke 2 hlm : 175

Allah SWT menciptakan semuanya termasuk bencana itu.⁴ Pendapat Quraish Shihab telah merangkum pendapat para mufassir sebelumnya, karena memang Allah SWT sebelum menciptakan bumi, manusia dan musibah yang terjadi di dalamnya telah menetapkannya. Berdasarkan ayat di atas maka musibah itu dapat dikategorikan menjadi dua macam. *Pertama*, musibah besar yang terjadi di bumi. Bentuk bencana ini bisa beragam seperti gunung meletus, banjir, angin topan, gempa bumi, gelombang tsunami dan lainnya. *Kedua*, musibah yang menimpa diri manusia seperti sakit, kelaparan, terjatuh dari tempat yang tinggi, tenggelam dalam air, dan sebagainya.⁵

Menurut Quraish Shihab pada kitab *Tafsir Al-Misbah*, surat Al Hadid ayat 22-23 menganjurkan untuk tidak terpengaruh dengan gemerlap duniawi, karena sesungguhnya ayat tersebut mengingatkan manusia jangan terlalu risau dengan apa yang mungkin dibisikan setan menyangkut dampak negatif berinfak dan berjuang⁶. Sebab tiada suatu bencanapun yang menimpa kamu atau siapapun di bumi, seperti kekeringan, longsor, gempa, banjir, dan tidak pula pada dirimu sendiri, seperti penyakit, kemiskinan, kematian, dan lain-lain, melainkan sudah tercatat dalam kitab yakni Lauh Mahfudh.

Maka Allah mengingatkan kepada makhluknya untuk tidak bersikap sombong hingga lupa daratan, begitu pula Allah juga tidak menyukai orang yang berputus asa akibat kegagalan. Karena sesungguhnya musibah itu bisa

⁴ M. Quaraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta. Lentera Hati, 2004), volume 14, cet. Ke-2, hlm. 43 [selanjutnya disebut Quraisy Shihab]

⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, [t.th])f Juz XXV11, h. 299

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 1,

buruk dan bisa menyenangkan. Jadi surat Al-Hadid ayat 22-23 ini, menjelaskan hakikat musibah yang bertujuan menempa manusia dan telah tertulis dalam kitab Lauh Mahfuzh.

Terdapat beberapa pendapat ulama dalam menafsirkan kata *nabra'hd* (menciptakannya). Sebagian mufassir menafsirkannya kata ganti *ha* kembali kepada *anfus*. Ada juga yang mengatakan kembali kepada muhibah. Menurut Ibnu Katsir yang terbaik adalah mengembalikan kepada ciptaan dan bumi, karena susunan ayat menunjukkan demikian,⁷ seperti juga yang dikatakan oleh Ibnu Jarir Ayat di atas menegaskan bahwa musibah itu sudah ada dalam rencana Allah SWT.

Hal ini dipahami dari pendapat Ibnu Katsir yang mengutip beberapa hadis riwayat Muslim, Imam Ahmad, dan Turmuzi. Nampaknya Ibnu Katsir sependapat dengan Ibnu Jarir, sebab Ibnu Katsir juga menjelaskan seperti yang dijelaskan oleh Ibnu Jarir.⁸ Takdir adalah rahsia Allah SWT. Sebagai suatu ketetapan (takdir), musibah apapun bentuknya yang terjadi di bumi dan pada diri manusia tidak ada manusia yang mengetahuinya.

Mereka baru mengetahui kalau itu sudah terjadi pada diri mereka. Oleh karena itu manusia diperintahkan agar selalu berusaha dan berikhtiar sekuat

⁷ Al-Imam al-Jalil al-Hafizh 'Imad al-Din Abi al-Fidak Ismail bin Katsir al-Qursyiy alDamsyiqiy, *Tafsir al-Qur'dn al-'Azhim*, (Semarang: Toha Putera, [t,th]), Jilid 4, h. 313 [selanjutnya disebut Ibnu Katsir, al-'Azhim]

⁸ Ibnu Katsir, op. cit, h. 314 juga Abi Ja'far Muhammad bin Jarir alThabariy, *ami'al-Bayanfi Tafsir ai-Qur'an*, (Mesir; Maktabah Maimaniyyah, [t.th]), Jilid 25, h. 120-121

kemampuannya agar terhindar dari segala musibah. Setelah ia berusaha dan ternyata ditimpa musibah juga, itulah takdirnya.

Dituliskan juga oleh Ibnu Hatim pada karyanya Tafsir al-Quran al-adzim Ibnu Abi Hatim⁹, bahwa seorang Nabi juga pernah mengalami putus asa

ketika berdakwah yakni peristiwa Nabi Yunus. Kemudian Allah memberinya musibah beliau dengan ditelannya Nabi Yunus oleh ikan Paus yang besar. Selanjutnya Nabi Yunus memohon kepada Allah SWT, berikut doa Nabi Yunus:

اللَّهُمَّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“Ya Allah, tidak ada Tuhan melainkan Engkau, maha suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang aniaya”

Hikmah dari musibah bisa dirasakan jika seorang hamba tetap *berhusnudzan* kepada Allah SWT, sabar serta tidak meninggalkan rasa syukur ketika memperoleh nikmat ataupun kesulitan hidup. Tetap optimis, yakin bahwa selalu ada hikmah disetiap musibah. Berikut beberapa faedah yang bisa diperoleh dari surat Al Hadid ayat 22-23:¹⁰

1) Faedah pertama

Kata “lauh” adalah lembaran dan “mahfuzh” artinya terjaga. Kata Ibnu Katsir, Lauhul Mahfuzh berada di tempat yang tinggi, terjaga dari

⁹ Ibnu Abi Haatim Ar-Razi, *Karakteristik tafsir Al-Qurân Al-'Azhim*. 327 H.

¹⁰ Ibnu Katsir, Muassasah Qurthubah *Tafsir Al Qur'an Al 'Azhim*, , hlm : 14/314.

penambahan, pengurangan, perubahan dan penggantian. Di dalam Lauhul Mahfuzh dicatat takdir setiap makhluk. Lauhul Mahfuzh dalam Al Qur'an biasa disebut dengan *Al Kitab*, *Al Kitabul Mubin*, *Imamul Mubin*, *Ummul Kitab*, dan *Kitab Masthur*.

2) Faedah kedua

Setiap musibah dan bencana apa pun itu yang menimpa individu atau menimpa khalayak ramai, baik itu gempa bumi, kekeringan, kelaparan, semua itu sudah dicatat di kitab Lauhul Mahfuzh. Sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi saw :

كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ

“Allah mencatat takdir setiap makhluk 50.000 tahun sebelum penciptaan langit dan bumi.

Dalam hadits lainnya disebutkan,

إِنَّ أَوَّلَ مَا خَلَقَ اللَّهُ الْقَلَمَ فَقَالَ اكْتُبْ. فَقَالَ مَا أَكْتُبُ قَالَ اكْتُبِ الْقَدَرَ مَا كَانَ وَمَا هُوَ

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

كَابِنٌ إِلَى الْأَبَدِ

“Sesungguhnya awal yang Allah ciptakan (setelah ‘arsy, air dan angin[4]) adalah qolam (pena), kemudian Allah berfirman, “Tulislah”. Pena berkata, “Apa yang harus aku tulis”. Allah berfirman, “Tulislah takdir berbagai kejadian dan yang terjadi selamanya”.

2. Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dengan Relevansinya Pemulihan Trauma

Trauma adalah hal sering dikaitkan dengan tekanan emosional dan psikologis yang besar, biasanya karena kejadian yang sangat disayangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Namun, dalam konteks ini, yang dimaksud dengan “trauma” adalah trauma sebagai penyakit atau trauma pada fisik seseorang.

Dalam istilah kesehatan, “trauma” adalah cedera yang parah dan sering membahayakan jiwa yang terjadi ketika seluruh atau suatu bagian tubuh terkena pukulan benda tumpul atau tiba-tiba terbentur. Jenis cedera yang seperti ini berbahaya karena tubuh dapat mengalami shock sistemik, dan organ vital dapat berhenti bekerja secara cepat. Oleh karena itu, penolongan secara medis tidak hanya dibutuhkan, namun juga harus dikonselingkan agar dapat meningkatkan kemungkinan pasien selamat dari trauma.

Konseling dilakukan bertujuan untuk mengurangi *stress* dan ketegangan, mengurangi kebimbangan dan tingkahlaku yang tidak diinginkan dan mengurangi penderitaan emosi yang disebabkan oleh kejadian traumatik. Individu yang mengalami trauma mengganggu hal itu suatu bencana untuk dirinya sehingga terlupa akan hikmah dan ujian dari Allah SWT. Banyak kasus mengenai trauma sehingga menyebabkan kematian, jauh dari kelurga dan masyarakat sedangkan Allah banyak menjelaskan hikmah musibah dalam kitab suci Al quran mengenai ayat-ayat tentang hikmah musibah antaranya dalam surat Al Hadid ayat 22-23 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ

ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ

كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: “Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”.

Melihat dari pengertian ayat diatas bahwa Allah menciptakan makhluknya tidaklah sia-sia, namun menyimpan hikmah dan tujuan yang harus digali, dicerna oleh manusia agar mampu memahami rahsia keagungan-Nya sehingga menambah kedekatan dengan-Nya. Banyak teori komprensif digunakan untuk menengani kasus pemulihan trauma tapi kurang dalam pendekatan agama islam. Jadi surat Al Hadid ayat 22-23 ini merupakan salah satu panduan yang bias diajdikan sebagai terapi untuk pemulihan trauma.

Terdapat banyak hadis Nabi yang menyebutkan akan kelebihan ayat-ayat atau surah-surah tertentu yang jika dibaca, diamal atau ditiupkan sebagai "terapi" kepada mereka yang mengidap penyakit tertentu akan dapat menyembuhkannya dengan izin Allah SWT. Islam juga mengajarkan bahwa segala jenis obat yang diambil untuk satu-satu penyakit hanyalah berfungsi sebagai bahan rawatan yang diklasifikasikan sebagai usaha ke arah meringankan beban derita pesakit, sebagai penyembuh. Firman Allah SWT:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS Al Isra': 82)

Umat Islam ditanamkan keyakinan bahawa yang menyembuhkan itu hanya Allah SWT semata-mata, manakala yang lain dari obat-obatan hanyalah usaha merawat untuk meringankan penderitaan yang ditanggung pesakit yang juga tidak akan membawa apa-apa kesan melainkan dengan izin Allah SWT.

B. Hubungan Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dengan Pemulihan Trauma

1. Pemulihan Trauma Dengan Kandungan Surat Al Hadid Ayat 22-23

Al-Quran diturunkan kepada umat manusia sebagai bimbingan, pengajaran dan petunjuk dalam mendidik manusia ke arah kebenaran supaya mereka dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat selari dengan matlamat utama mereka diwujudkan di muka bumi ini. Al Quran sebagai penawar segala penyakit yang bias diobati. Di dalam Al Quran begitu banyak di jelaskan tentang cara-cara menangani masalah kejiwaan tersebut bahkan sebagian manusia yang beragama islam haruslah menggunakan Al Quran sebagai rujukan untuk menyembuhkan penyakit atau masalah.

Pendekatan dengan terapi keagamaan untuk gangguan kejiwaan ini sesuai dengan firman Allah dalam Surat al hadid ayat 22-23 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ

عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ

مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: “Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”.

Tafsiran surat al hadid ayat 23 mengenai hikmah musibah yang terkandung didalam materi untuk pemulihan trauma ¹¹ :

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ

“Supaya kamu jangan berputusasa atas apa yang telah lampau, dan jangan bersukaria dengan apa yang datang kepada kamu.”.

¹¹ Hamka : *Tafsir Al-Azhar, Pustaka Nasional*, cetakan kelima, jilid 9, hlm :7189

Inilah pimpinan penting dari Allah atau kehidupan seorang yang beriman. Sebagaimana yang dikatakan pada ayat diatas, suka dan duka akan terjadi, mujur dan malang akan berlaku, dan semuanya telah tertulis, sebagai hamba yang beriman hanya perlu menjalani kehidupan yang telah ditentukan oleh Allah.

Maka dalam ayat ini ditunjukkan bagaimana hendaknya sikap kita dalam menghadapi gelombang kehidupan yang demikian. Dikatakan bahawa sekali-kali jangan berputus asa jika malang sedang menimpa, kerana di balik jalan yang mendaki (musibah) akan bertemu jalan menurun (hikmah).¹² Tenang dan jangan gelisah, jangan berputus asa. Kelak pasti bertemu dengan bahagian yang mujur.

Dinasihatkan juga supaya jangan riang-gembira menerima yang menyenangkan hati dan perlunya memakai dua pedoman hidup yang sangat penting. Iaitu sabar seketika musibah datang, dan syukur seketika pertolongan Allah tiba. Kita harus sedia selalu dengan sikap tenang, sikap orang yang beriman.

جامعة الرانيري
A R - R A N I R Y

وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“Dan Allah tidaklah suka kepada orang yang sombong dan membangga.”

Tidak ada alasan untuk menyombong, kerana harta yang ada pada diri hari ini tidak ada yang kita punya dan tidak ada alasan buat kita membangga,

¹² Hamka : *Tafsir Al-Azhar, Pustaka Nasional*, cetakan kelima, jilid 9, hlm :7190

kerana kita ini hanya manusia yang dha'if dan lemah. Tidak akan ada yang patut kita banggakan di atas dunia, kalau bukan kerana sifat Rahman dan Rahim Allah, setapak pun kaki kita tidak akan sanggup menginjak dunia jika bukan dengan izin Allah¹³.

Jadi dapat dijelaskan dari beberapa potongan ayat surat al hadid ayat 22-23 menjelaskan setiap apa yang berlaku terhadap diri kita bukanlah permintaan kita malah semuanya telah tertulis dan ketentuan dari Allah. Setiap penyakit yang Allah beri ada obatnya, Allah menguji hambanya mengikut kemampuan hambanya. Selain dari tafsir Al Quran surat al hadid ayat 22-23 mengenai pemulihan truma ada juga pemulihan trauma yang dilihat dari sesi konseling traumatic, psikoterapi islam dan teori-teori dalam konseling bagi membantu pemulihan trauma.

2. Pemulihan Trauma dengan Konseling Traumatik

Pemulihan trauma bisa ditangani dengan medis dan juga konseling. Tergantung tahap trauma yang dialami baik itu parah atau tidak. Jika dirawat melalui bidang konseling adanya konseling traumatik

Konseling traumatik adalah suatu cara yang dilakukan konseli dalam memahami diri sendiri serta situasi trauma yang dideritanya sekaligus mampu menyembuhkannya. Konseling pada umumnya memiliki perbedaan masing-

¹³ Hamka : *Tafsir Al-Azhar, Pustaka Nasional*, cetakan kelima, jilid 9, hlm :7191

masing dalam mengatasi permasalahan yang muncul dari konseli. Perbedaan tersebut terletak pada waktu, fokus, aktifitas, dan tujuan¹⁴.

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 ketidaksadaran konseli, masalah komunikasi konseli, transferensi dan counter transferensi antara konseli dan konselor, krisis 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 aktif dibandingkan konseli¹⁵. Konselor berusaha memberi arah tujuan, memberi semangat, menyarankan, mencari dukungan dari keluarga dan teman dekat konseli, menghubungkan orang yang lebih ahli untuk merujuk, 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

¹⁴ Geral Corey, *Konseling&Psikoterapi Teori Dan Praktek*, (Bandung: Pt Refika Aditama, 2013), hlm 45

¹⁵. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Volume 1 Nomor 2, Desember 2019, h. 311-324

beradaptasi dengan diri dan dengan keadaan lingkungan yang baru. Tujuan konseling traumatik secara spesifik adalah:

- a. Berfikir realistis, bahwa trauma adalah setengah dari kehidupan,
- b. Memperoleh pengertian tentang peristiwa dan situasi yang dapat membuat trauma muncul.
- c. Mengerti dan menerima perasaan yang berkaitan dengan masalah trauma.
- d. Pengetahuan baru dalam menyembuhkan trauma.

Sedangkan konselor harus mempunyai pengetahuan, yaitu:

- 1) Pandangan realistis
- 2) Orientasi yang holistic
- 3) Fleksibilitas
- 4) Seimbangannya antara empati dan tegas.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling traumatik bertujuan membantu pemulihan kondisi psikologis konseli, sehingga dalam menjalani kehidupan sehari-hari bisa berjalan dengan normal dan terbebas dari gangguan akibat trauma.¹⁶

Pada prinsipnya konseling traumatik bisa diterapkan semua umur baik usia muda dan usia tua. Konseling traumatik 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,

¹⁶ Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), hlm. 140-142

layanan ini juga membuat korban menjadi lebih mandiri tidak selalu terus-menerus bergantung pada kehidupan orang lain termasuk pada pemerintah.

Konseling traumatik dapat dilaksanakan dengan langkah pertama adalah mewujudkan rasa aman. Individu akan merasakan tidak aman dan nyaman ketika trauma menyerang sehingga individu lain. Rasa aman tersebut dapat diciptakan dengan membentuk permainan yang bisa membuat individu untuk melupakan sementara kejadian trauma yang dideritanya.

3. Pemulihan Trauma Dengan Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik dengan menggunakan ajaran-ajaran Islam sebagai dasar dalam proses penyembuhan suatu penyakit maupun psikis yang bersumber pada Al-Quran dan As-Sunnah.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang religius sehingga psikoterapi Islam sangat diperlukan sebagai upaya penyembuhan jiwa atau ketidakseimbangan jiwa. Sebagaimana Islam terbukti memiliki asset yang berat dalam pembentukan kepribadian manusia. Sebagaimana dikatakan oleh William James, bahwa terapi terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Allah SWT.¹⁷

Menurut psikoterapi, agama mendapat tempat yang paling menentukan dalam memecahkan atau menyembuhkan gangguan jiwa manusia. Islam juga mersa lebih mempunyai konsep psikoterapi yang jelas, maka Utsman Najati mengagas psikoterapi Islam sebagai upaya penyembuhan gangguan jiwa

¹⁷ Utsman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka 1995), hlm.8

atau ketidakseimbangan jiwa yang sedang dialami orang muslim. Unsur spiritual dalam psikoterapi lebih ditekankan dalam upaya meningkatkan semangat hidup pasien agar tidak merasa cemas dalam menghadapi masalah-masalah hidup yang selalu datang.

Selain itu, pemulihan trauma juga bisa digunakan dalam proses konseling bagi membantu klien yang trauma. Ada beberapa teori konseling yang dapat digunakan dalam proses konseling trauma antaranya :

a. Teori REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)

Pendekatan yang akan dilakukan dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif, dimana terdapat keterkaitan antara pikiran (rational), perasaan (emotive), dan tingkah laku (behavior). Menurut Albert Ellis, setiap orang memiliki kemungkinan untuk berpikir irasional yang dapat diperoleh dari belajar sosial yang dilakukan¹⁸.

Di sisi lain, seseorang juga dapat belajar kembali agar memperoleh pikiran rasional. Ellis mengatakan, bahwa pikiran irasional dapat menyebabkan seseorang menjadi terganggu emosinya. Hal itu dapat menjadi masalah bagi kehidupan individu dan menghambat. Individu menjadi salah interpretasi terhadap sebuah kejadian. Selain itu individu juga menjadi salah interpretasi terhadap diri, orang lain, dan juga lingkungan dimana dia tinggal.

Tahapan dalam REBT terdapat sebuah model yang relatif sederhana untuk memahami bagaimana aspek pemikiran dapat menciptakan perasaan

¹⁸ Hansen JC. Stevic RR.&Warner RW. 1997. *Counseling:Theory and Process*. Baston : Allyn & Bacon, Inc

terganggu, dan bagaimana mengatasi pikiran-pikiran yang menimbulkan gangguan. Adapun tahapannya adalah seperti berikut:

1) Antecedent event (A),

yaitu peristiwa yang memicu. Misalnya, kekerasan verbal yang dilakukan seseorang kepada pasangannya dengan mengatakan jika pasangannya adalah orang yang tidak berguna.

2) Belief (B),

Keyakinan yang mendasari pandangan seseorang mengenai peristiwa yang dialami. Misalnya, setelah kejadian pada kasus A akan menimbulkan keyakinan pada diri korban, bahwa apa yang dikatakan padanya adalah benar yaitu ia tidak berguna.

3) Emotional Dan Behavioral Consequence (C)

Konsekuensi perilaku emosi yang ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut. Misalnya, konsekuensi dari contoh kasus A, muncul belief, dan selanjutnya akan memunculkan konsekuensi, korban menjadi rendah diri karena ia tidak berguna.

4) Disputing (D)

Mendebat keyakinan yang menyebabkan gangguan emosi. Dalam tahap ini, korban dibantu untuk mengembangkan model berpikir baru yang lebih fungsional. Misalnya, korban merasa bahwa ia sebenarnya berguna dan untuk apa merasa rendah diri dan berlarut-larut didalamnya. Korban berupaya bisa menunjukkan kemampuan positifnya.

5) Effective (E)

merupakan pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku. Misalnya, korban sekarang lebih bisa menerima diri dan yakin akan kemampuannya dan berguna.

Dengan kata lain, REBT dapat membantu individu agar lebih rasional dan jelas dalam berpikir, berperasaan, dan berperilaku secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan-tujuan dalam hidupnya. Adapun strategi yang dapat digunakan dalam disputing adalah dengan ceramah, debat, humor, dan kreatifitas. REBT mengutamakan aspek pikiran, namun tidak melupakan aspek perasaan dan tingkah laku.

b. Teori Client Centered Therapy (CCT)

Pendekatan Client-Centered Therapy (CCT) adalah sebuah metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara ideal self (diri konseli yang ideal) dengan actual self (diri konseli sesuai kenyataan yang sebenarnya). Dikembangkan oleh Carl Rogers tahun 1942. Sebuah terapi yang memusatkan pada diri sendiri. Terapi ini berlandaskan pada suatu filsafat tentang manusia yang menekankan bahwa kita memiliki dorongan bawaan pada aktualisasi diri¹⁹.

Teori Rogers ini berlandaskan dalil bahwa klien memiliki kesanggupan untuk memahami faktor-faktor yang ada dalam hidupnya yang menjadi penyebab ketidakbahagiaan. Jadi dari pengertian diatas dapat dipahami

¹⁹ Sukardi, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), h 617

bahwa individu dapat memahami faktor yang ada dalam diri mereka dan teknik terapi ini lebih memusatkan kepada konseli dalam mengambil sebuah keputusan untuk mencapai kebahagiaan yang di inginkan

Pandangan client centered tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan-kecenderungan negatif dasar. Sementara beberapa pendekatan beranggapan bahwa manusia menurut kodratnya adalah irasional dan berkecenderungan merusak terhadap dirinya sendiri maupun orang lain kecuali jika telah bersosialisasi.

Rogers memandang manusia memiliki kesanggupan yang inhern yang menjauhi melasjument menuju keadaan psikologis yang sehat, terapis meletakkan tanggung jawab utamanya bagi proses terapi pada klient. Pendekatan client centered difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klient dalam menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh.

1) Ciri-Ciri Pendekatan Client Centered

- a) Pendekatan client centered difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara penuh
- b) Pendekatan client centered menekankan pada dunia fenomenal klien atau peristiwa dan kejadian yang dialami oleh klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien. Dengan demikian terapis memberikan perhatian terutama pada persepsi diri klien dan persepsi terhadap dunia.

2) Tujuan Pendekatan Client Centered

- a) Tujuan umum dari pendekatan client-centered ialah meningkatkan harga diri, memperluas keterbukaan terhadap pengalaman hidup, kesediaan menjadi suatu proses, dan dengan bergerak menuju taraf-taraf yang lebih tinggi dari aktualisasi diri.

3) Langkah-langkah dan Teknik Dalam Penerapan Terapi Client Centered

Menurut Gerald Corey langkah- langkah pelaksanaan pendekatan client centered adalah sebagai berikut²⁰:

- a) Klient datang untuk meminta bantuan kepada konselor secara sukarela
- b) Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan perasaan secara bebas, dan berkaitan dengan masalahnya.
- c) Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan klient yang sifatnya negative dengan memberikan respon yang tulus dan menjernihkan kembali perasaan klient.
- d) Setelah perasaan negati klien terungkap, maka secara psikologis bebannya mulai berkurang.
- e) Konselor menerima perasaan positif yang diungkapkan oleh klien.

²⁰ Geral Corey, *Konseling&Psikoterapi Teori Dan Praktek*, (Bandung: Pt Refika Aditama, 2013), hlm. 92-95. 4)

- f) Saat klien mencurahkan perasaannya secara berangsur muncul perkembangan terhadap wawasan (insigt) mengenai dirinya. Dan pemahaman (understanding) serta penerimaan diri tersebut.
- g) Apabila klien telah memiliki pemahaman terhadap masalahnya dan menerimanya, maka klien mulai membuat keputusan untuk melangkah memikirkan tindakan selanjutnya.

Sedangkan teknik dalam penerapan terapi client centered adalah sebagai berikut:

- (1) Acceptance (penerimaan)
- (2) Respect (hormat)
- (3) Understanding mengerti, memahami)
- (4) Reassurance (menentramkan hati dan meyakinkan)
- (5) Encouragement (dorongan)
- (6) Limited questioning (pertanyaan bebas)
- (7) Reflection (memantulkan pertanyaan dan perasaan)

Dari dua teori diatas didapat disimpulkan bahwa setiap sesuatu itu berpusat pada diri klien untuk memilih jalan dalam hidupnya. Kemampuan konselor dalam konseling adalah membantu memecahkan permasalahan yang dialami bagi kurangnya beban yang ditanggung. Jadi pemulihan trauma dapat dilihat dari isi kandungan tafsir Al quran surat al hadid ayat 22-23 serta teori-teori yang mendukung dalam proses konseling.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian skripsi tentang Hikmah Musibah Dalam Tafsir Al Quran Surat Al Hadid Ayat 22-23 Dan Relevansinya Dengan Pemulihan Trauma dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hikmah menurut bahasa Arab asal kata hikmah mempunyai beberapa arti (*lafazh musytarak*). Dalam lisan arab, Ibnu Manzhur menyebut hikmah itu *al-qadha*, artinya memutuskan. Sedang di al-Mu'jam al-Wasith, hikmah berasal dari kata *hakama*, bermakna melarang atau menghalangi (mana'a). Hukum itu dikatakan tegak jika menghalangi seseorang berbuat kezhaliman. Hikmah adalah mengetahui hakikat segala sesuatu apa adanya, dan mengamalkan apa yang terkandung di dalamnya (*Mu'jam Taj al-Arus*). Hikmah juga suatu renungan dan kesungguhan memanfaatkan ilmu-ilmu dan peristiwa-peristiwa serta melihat hubungan atau kaitan-kaitan yang ada di dalamnya serta membahas tentang sumber dan tujuannya.
2. Musibah berasal dari kata *ashaba* yang diartikan sebagai bencana atau malapetaka. Sedangkan menurut M.Quraish Shihab, musibah tidak selalu terikat dengan bencana, tetapi mencakup segala sesuatu yang terjadi, baik itu bersifat positif maupun negatif, baik anugerah maupun bencana. Musibah merupakan sebuah ujian atau peringatan yang diberikan Allah

SWT. kepada umat untuk mengetahui seberapa besar keimanan mereka. Kuat lemahnya iman seseorang itu dapat dilihat dari cara mereka menyikapi musibah yang menimpa mereka.

3. Pemulihan dapat dirumuskan sebagai bantuan untuk mengembalikan ke bentuk asal dengan adanya pertolongan dari pihak yang lain untuk sama-sama membantu dalam mengembalikan dalam keadaan yang lebih baik. Trauma menurut Kartini Kartono dan Jenny Anny Andari dalam bukunya *“hyglene mental dan kesehatan mental dalam islam”* bahwa trauma atau kejadian traumatis adalah laku jiwa yang dialami seseorang disebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat menyedikan atau melukai jiwanya. Pemulihan trauma dapat disimpulkan mengembalikan kesakitan yang dialami dalam keadaan yang lebih baik dan berpikiran lebih positif.
4. Pemulihan trauma tidak semestinya merujuk kepada teori barat saja bagi menyelesaikan masalah karena didalam agama islam terdapat kitab suci Al Quran sebagai penawar yang menjadi panduan umat islam sepanjang hayat. Banyak surat atau ayat-ayat yang membantu atau mengandung untuk menengani pemulihan trauma antaranya surat al hadid ayat 22-23.

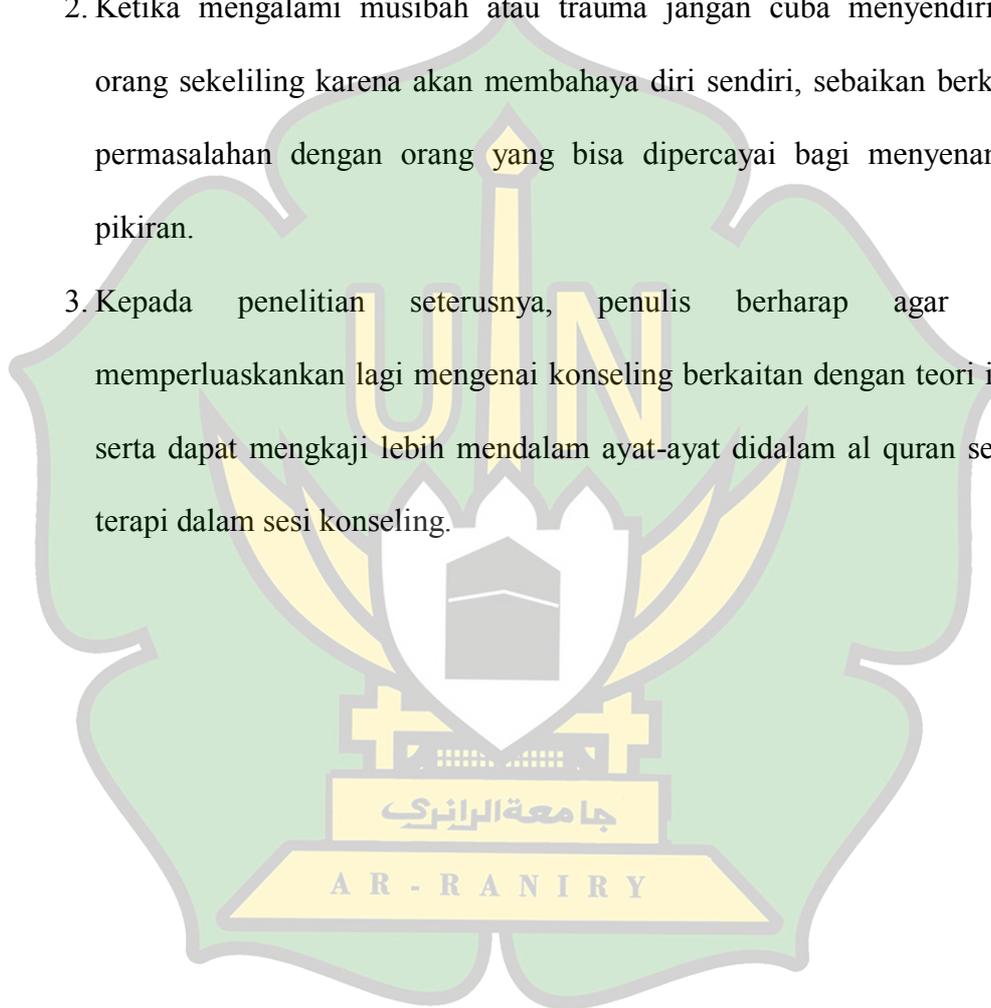
B. Saran

Dari beberapa kesimpulan diatas, penulis kemukakan beberapa hal yang perlu untuk disarankan kepada masyarakat pada umumnya dan kepada konselor khususnya seperti berikut:

1. Sebagai umat islam sangat penting untuk kita meyakini sesuatu yang terjadi dalam kehidupan kita adalah ketentuan dari Allah SWT.

Melakukan sesuatu hanya untuk mendapat kerediaan dari Allah. Sesuatu musibah yang terjadi dalam hidup kita bukan atas kemahuan kita tapi semua yang terjadi adalah atas kehendak Allah SWT yang mempunyai hikmah disebaliknya.

2. Ketika mengalami musibah atau trauma jangan cuba menyendiri dari orang sekeliling kerana akan membahaya diri sendiri, sebaiknya berkongsi permasalahan dengan orang yang bisa dipercayai bagi menyenangkan pikiran.
3. Kepada penelitian seterusnya, penulis berharap agar dapat memperluaskan lagi mengenai konseling berkaitan dengan teori islami serta dapat mengkaji lebih mendalam ayat-ayat didalam al quran sebagai terapi dalam sesi konseling.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman Rusli Tanjung, *Musibah Dalam Perspektif Alquran : Analytica Islamica*, Vol. 1, No. 1, 2012.
- Abdul Rahman Sholeh, *Pendidikan Agama dan Pengembangan untuk Bangsa*, Jakarta
- Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma*, Yogyakarta, Panduan, 2010
- Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Refika Aditama, 2009
- Departemen Agama Republic Indonesia, *Al-Hikmah Al Quran Dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, 2011
- Dr. Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya*, Dakwah Ar-Raniry Press 2016
- Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: PT Pustaka Panjimas,
- Imam Jalaluddin Al-Mahalli, As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain berikut Asbabun Nuzul Ayat*, Terj. Bahrul Abu Bakar, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008 Jilid 1.
- Imam Jalaluddin Al-Mahalli, As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain berikut Asbabun Nuzul Ayat*,
- Kartini kartono dan jenny andari, *hygiene mental dan kesatan mental dalam islam*, (bandung. mandar maju, 1989) hal. 44
- Kartini kartono dan jenny andari, *hygiene mental dan kesatan mental dalam islam*, Bandung. mandar maju, 1989
- Kartini Kartono, *patologi Social 3 Gangguan- gangguan Kejiwaan*, Bandung: Mandar Maju, 1989
- M. Noor H.s. *Himpunan Istilah Psikologi*, Surabaya: pedoman ilmu jaya. 1997
- M. Noor H.s. *Himpunan Istilah Psikologi*, Surabaya: pedoman ilmu jaya. 1997
- M. Quaraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jakarta. Lentera Hati, 2004, volume 14, cet. Ke-2, [selanjutnya disebut Quraisy Shihab]
- M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, Cet. 9, Bandung : Mizan, 1995

- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan , kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2009, Vol. 1
- M. Quraish shihab, "Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an" dalam *Jurnal Study al-Qur'an vol I.No I*, Jakarta : PSQ(Pusat Study Qur'an, 2006
- M. Quraish Shihab, *Membumikan Alquran; Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 1992
- Mahmud, *metode penelitian pendidikan*, Bandung: pustaka setia, 2011
- Mahmudin, *Meraih Rejeki Menolak Bala' dengan Shadaqah*, Surabaya: Indah, 2008
- Muhammad Fu'ad Abd. al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*, (Beirut : Dar al-Ma'rifah, 1992), h. 527-528 PT. Raja Grafindo Persada, 2005)
- Saputra, Wahidin. 2011. *Pengantar Ilmu Dakwah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Skripsi Andi Suryanto (2017), *Konseling Individu Untuk Mengatasi Trauma (Analisis Isi Terhadap Film Dear Zindagi)*
- Skripsi Lailul Ilham (2016) *Penanganan Perempuan Korban Trauma Masa Lalu Di Lembaga Kiprah Perempuan (Kipper) Yogyakarta*
- Skripsi Reyka Agusdia (2019) *Persepsi Masyarakat Terhadap Pemulihan Penderita Gangguan Jiwa Di Kecamatan Simeulue Timur*
- Terj. Bahrul Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008), Jilid 1.
- Tim Penerjemah Alquran Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989).