

## **POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER DALAM PERSPEKTIF ISLAM**

**Syifa Ardhillah Putri, Adinda Adelia Putri, Sheila Hariry, Muhammad Al Fikri**

Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi, Indonesia

Email: [ardhillahsyifa@gmail.com](mailto:ardhillahsyifa@gmail.com), [adindaadelia Putri43@gmail.com](mailto:adindaadelia Putri43@gmail.com),  
[sheilahariry27@gmail.com](mailto:sheilahariry27@gmail.com) [Fikri@uinjambi.ac.id](mailto:Fikri@uinjambi.ac.id)

### **Abstrak**

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan mental yang muncul akibat pengalaman traumatis yang berat, seperti kekerasan, pelecehan, bencana, atau konflik bersenjata. Gangguan ini menyebabkan penderita mengalami kecemasan, kilas balik terhadap trauma, gangguan tidur, dan kesulitan menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam masyarakat Muslim, pendekatan penyembuhan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam sangat penting untuk membantu pemulihan penderita secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana Islam memandang PTSD serta bagaimana pendekatan spiritual Islam dapat berperan dalam penanganannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Data dikumpulkan dari sumber-sumber primer dan sekunder, seperti Al-Qur'an, hadis, buku keislaman, serta literatur psikologi dan kesehatan mental.

Hasil kajian menunjukkan bahwa Islam tidak menafikan adanya gangguan psikologis akibat ujian hidup yang berat. Dalam ajaran Islam, nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, dzikir, serta ketenangan melalui shalat memiliki peran penting dalam menenangkan jiwa dan menguatkan mental seseorang. Selain itu, kisah-kisah para nabi, seperti Nabi Ya'qub dan Nabi Muhammad SAW, menunjukkan bahwa rasa sedih, takut, dan trauma merupakan bagian dari ujian hidup yang wajar dialami manusia. Oleh karena itu, pendekatan spiritual Islam dapat menjadi pelengkap terapi medis atau psikologis dalam proses penyembuhan PTSD. Integrasi antara psikologi modern dan nilai-nilai Islam perlu dikembangkan dalam pelayanan kesehatan mental, khususnya di kalangan masyarakat Muslim.

Kata kunci: PTSD, trauma, psikologi Islam, spiritualitas, kesehatan mental

### **Abstract**

**Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)** is a mental disorder that arises from severe traumatic experiences such as violence, abuse, disasters, or armed conflict. This condition causes sufferers to experience anxiety, flashbacks, sleep disturbances, and difficulty functioning in daily life. In Muslim communities, a healing approach that aligns with Islamic values is essential to support the holistic recovery of those affected. This study aims to explore how Islam views PTSD and how Islamic spiritual approaches can contribute to its treatment. The research uses a qualitative method with a literature review

approach. Data were collected from primary and secondary sources, including the Qur'an, hadiths, Islamic literature, as well as psychological and mental health references.

The findings indicate that Islam does not deny the existence of psychological disorders resulting from life's severe trials. In Islamic teachings, values such as patience (*sabr*), trust in God (*tawakkul*), remembrance of God (*dhikr*), and the tranquility gained through prayer (*shalat*) play a significant role in calming the soul and strengthening a person's mental state. Furthermore, the stories of prophets such as Prophet Ya'qub and Prophet Muhammad (peace be upon him) illustrate that feelings of sorrow, fear, and trauma are natural parts of life's tests experienced by human beings. Therefore, Islamic spiritual approaches can complement medical or psychological therapies in the healing process of PTSD. The integration between modern psychology and Islamic values needs to be developed in mental health services, particularly within Muslim communities.

**Keywords:** PTSD, trauma, Islamic psychology, spirituality, mental health, literature review.

## PENDAHULUAN

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan mental yang muncul akibat pengalaman traumatis yang berat, seperti kekerasan, pelecehan, bencana, atau konflik bersenjata. Menurut American Psychiatric Association (2013), PTSD ditandai dengan gejala-gejala seperti kilas balik (flashback) terhadap peristiwa traumatis, mimpi buruk, gangguan tidur, serta perubahan suasana hati dan perilaku. Jadi secara garis besar gangguan ini menyebabkan penderita mengalami kecemasan, kilas balik terhadap trauma, gangguan tidur, perasaan terasing dari lingkungan bahkan ada nya peningkatan rangsangan emosional yang berlebihan (hypervigilance) singkatnya adalah seseorang penderita PTSD memiliki emosi yang sangat tidak stabil atau agresif dalam mengekspresikan emosi nya. Gangguan ini dapat berlangsung dalam jangka waktu panjang dan berdampak serius terhadap kualitas hidup penderita.

Secara umum, penyembuhan PTSD selama ini lebih banyak dikaji melalui pendekatan medis dan psikologis berat. Namun, pendekatan tersebut kadang belum sepenuhnya efektif pada masyarakat yang sangat religius seperti komunitas muslim, karena tidak mempertimbangkan aspek spiritual dan nilai-nilai keagamaan yang mereka anut (Nashori, 2011). Dalam konteks masyarakat islam atau masyarakat yang awam akan hal ini, gangguan psikologis seperti PTSD seringkali disalahpahami sebagai kurangnya keimanan atau ketaatan seseorang itu terhadap tuhan nya, lemahnya spiritualitas. Stigma ini justru memperparah kondisi penderita karena mereka malu untuk mencari bantuan profesional. Karena sebagian besar intervensi PTSD menggunakan terapi psikologis barat, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Exposure Therapy.

Studi internasional dengan muslim yang terdampak tekanan terutama pengungsi, menemukan bahwa religious coping berperan penting terhadap pertumbuhan setelah trauma (posttraumatic growth) terutama bagi mereka yang mengalami diskriminasi tinggi (alsubaie et al., 2021). Lalu menurut jurnal yang ditulis oleh (Muslaini & Sofia, 2023) mereka menjelaskan bahwa secara spesifik Dzikir yang secara eksperimen telah terbukti mengurangi gejala PTSD pada penyintas tsunami Palu yang terjadi pada 2018 silam. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis nilai islami memiliki potensi besar sebagai pelengkap terapi psikologis konvensional. Lalu ada pula penelitian lain oleh Hanifa dan Rahmah (2024) menunjukkan bahwa terapi berbasis murotal Al-Qur'an selama 26 minggu mampu menurunkan kecemasan dan trauma psikologis secara signifikan pada korban kecelakaan bus pariwisata di Pagar Alam. Terapi ini tidak hanya memperkuat aspek spiritual penderita, tetapi juga membangun kembali ketenangan batin (nafs al-muthma'innah) yang ditekankan dalam ajaran islam. Sementara itu Habibie dan Uyun (2023) mengembangkan model intervensi islam yang menekankan pentingnya pendekatan komprehensif, yakni integrasi antara dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dalam penanganan PTSD khususnya pada orang tua yang mengalami trauma karena anaknya menjadi korban kekerasan seksual. Sebenarnya banyak sekali metode yang dapat digunakan atau diberikan untuk penderita PTSD ini, dan kita juga harus mengenali lebih dulu trauma seperti apa yang mereka alami. Apakah mereka korban bencana alam, kecelakaan atau bahkan korban kekerasan.

Dalam perspektif islam, penderitaan dan ujian psikologis bukanlah bentuk kelemahan iman. Tetapi merupakan bagian dari dinamika spiritual manusia. Al-Qur'an menjelaskan juga bahwa ujian seperti ketakutan, kesedihan, dan kehilangan adalah bagian dari kehidupan, sebagaimana yang telah dijelaskan di dalam surah Al-Baqarah:155,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah informasi bangga kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155)*

Lalu terdapat pula dalam Al-Qur'an Surah Yusuf:84 yang mana surah ini menceritakan sebagaimana kisah Nabi Ya'qub yang bersedih atas kehilangan putranya.

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Artinya: Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah

seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). Dan ini memperkuat pemahaman bahwa perasaan sedih atau trauma bukanlah tanda kekurangan iman, melainkan pengalaman manusiawi yang perlu ditangani dengan pendekatan yang Rahmatan lil ‘alamin.

Meski terdapat studi awal yang menjanjikan, masih minim kajian teoritis yang secara sistematis menguraikan bagaimana ajaran islam memahami dan menangani PTSD. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan apa itu PTSD berdasarkan literatur psikologis
2. Mengkaji perspektif islam terhadap trauma dan nilai spiritual dalam pemulihan; dan
3. Merumuskan kerangka integratif antara pendekatan psikologis modern dan nilai-nilai spiritual islam dalam penanganan PTSD, khususnya di komunitas Muslim Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Metode ini dipilih karena kajian yang dilakukan bersifat konseptual dan tekstual, yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pemahaman islam tentang PTSD, nilai-nilai spiritual yang relevan, dan bentuk integrasi antara terapi modern dan spiritualitas islam, termasuk intervensi berbasis nilai-nilai islami seperti dzikir, murotal Al-Qur'an, dan islamic trauma healing.

Data primer dalam penelitian ini adalah teks Al-Qur'an , pada QS. Al- Baqarah:155 dan QS. Yusuf:84, serta hadis shahih dan karya ulama klasik serta kontemporer terkait psikologi islam. Sementara itu data sekunder akademik diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah nasional dan internasional tahun 2021-2024 yang membahas tentang PTSD, terutama yang membahas Copping Religius, Terapi dzikir, Murotal Al-Qur'an atau Islamic Trauma Healing,

Teknik pengumpulan data yaitu dengan melakukan pencarian melalui database seperti NCBI, PubMed, serta jurnal Nasional. Literatur yang dipilih disesuaikan dengan topik PTSD dan intervensi berbasis nilai islam seperti dzikir, murotal, dan islamic trauma healing. Teknik analisis data menggunakan pendekatan analisis isi (content analysis) yang meliputi reduksi data, kategorisasi tematik, interpretasi makna, dan penyusunan deskriptif naratif. Tujuannya adalah mengintegrasikan temuan-temuan ilmiah dengan perspektif islam terkait penanganan PTSD.

Untuk menjaga validitas dan kredibilitas data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dari Al-Qur'an, hadis, literatur nasional dan internasional. Artikel yang digunakan telah melalui peer-review dan diterbitkan dalam rentang waktu 2021-2024, guna menjaga aktualitas dan

relevansi konteks penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan yang muncul pasca peristiwa traumatik dan ditandai dengan kilasan balik (flashback), kecemasan intens, mimpi buruk, dan gangguan fungsi sosial. Dalam konteks muslim, trauma kerap dilihat sebagai ujian dari Allah SWT. Namun, permaknaan ini bisa menjadi alat resiliensi bila diolah dengan pendekatan spiritual yang tepat. Dari hasil studi Kartikasari & Nashori (2022) menunjukkan bahwa terapi dzikir istigfar efektif menurunkan stress pada korban KRDT. Hal ini membuktikan bahwa spiritualitas dalam islam bukan hanya pelarian pasif, tapi merupakan mekanisme aktif yang memberikan ketenangan fisiologis dan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana islam memaknai dan merespons gangguan stress pascatrauma (PTSD), serta sejauh mana pendekatan spiritual islam dapat berkontribusi dalam kerangka terapi yang aplikatif. Hasil analisis dari beberapa jurnal menunjukkan bahwa islam tidak hanya memandang penderitaan sebagai ujian semata, tetapi juga menawarkan seperangkat mekanisme penyembuhan jiwa yang selaras dengan dimensi psikologi modern.

Lalu Muslaini & Sofia (2023) menemukan bahwa dzikir yang dilakukan secara rutin signifikan menurunkan gejala PTSD pada penyintas tsunami di Palu. Respons penurunan gangguan kecemasan dikaitkan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis saat melafalkan asma Allah secara teratur. Penelitian lain oleh Mawardi (2023) pada lansia dengan kecemasan kronis juga menunjukkan hasil serupa. Kombinasi antara dzikir dan teknik pernapasan dalam atau Progressive Muscle Relaxation (PMR), mempercepat penurunan ketegangan mental. Danta (2022) menambahkan bahwa penerapan dzikir dan Butterfly Hug pada anggota kepolisian yang mengalami stress berat dapat memulihkan keseimbangan psikologis secara bertahap. Ini menunjukkan bahwa terapi dzikir tidak terbatas pada konteks keagamaan ritual, tetapi juga dapat berfungsi sebagai intervensi psikoterapik. Demikian pula, yang dikeemukakan oleh Hanifah & Rahma (2024) dimana mereka melaporkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi mimpi buruk pada korban kecelakaan bus. Bacaan Al-Qur'an tidak hanya membawa efek sugesti, tetapi juga memicu hormon serotonin dan endorfin yang menenangkan sistem saraf. Hal ini diperkuat oleh studi Inayati & Harahap (2022), yang menyatakan bahwa integrasi antara CBT dan Murottal dapat menghasilkan efek terapeutik

yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal. Pada studi lain, yakni menurut Zain & Zainuddin (2023) menyatakan bahwa integrasi kisah nabi dalam terapi spiritual menciptakan efek empati dan keterhubungan pasien dengan tokoh religius. Misalnya, tentang narasi Nabi Ayyub yang sabar dalam menghadapi cobaan yang mana beliau diuji dengan kehilangan semua harta dan kesehatan, ini dapat menstimulasi refleksi mendalam pada pasien yang merasa sendirian menghadapi trauma.

Dimana telah dijelaskan di dalam QS. Yusuf:84, menunjukkan bahwa ekspresi kesedihan Nabi Ya'qub ketika kehilangan Yusuf tidak dianggap sebagai lemahnya iman, tetapi merupakan fitrah dari manusia. Lalu inilah yang dapat membuka ruang bagi para penderita PTSD untuk dapat menerima rasa duka sebagai bagian dari spiritual journey, bukan bagian dari dosa.

Menariknya, kisah nabi Ya'qub dan Ayyub digunakan dalam beberapa terapi naratif karena menyimpan kekuatan simbolik. Nabi Ya'qub yang menangis hingga buta akibat kehilangan anaknya, memberikan ruang legitimasi atas kesedihan mendalam tanpa distigmatisasi. Sedangkan kisah nabi Ayyub memperlihatkan kesabaran ekstrem di tengah penderitaan fisik dan sosial. Sebagai penulis saya berpendapat bahwa internalisasi kisah-kisah ini tidak semata menghibur, tetapi memberikan semacam struktur makna terhadap penderitaan. Dalam istilah Viktor Frankl, manusia bertahan bukan karena kekuatan, tapi karena makna. Islam dengan narasi keteladanan para nabi dan memeberikan kerangka makna itu secara spiritual dan eksistensial.

Dari kajian pustaka ditemukan bahwa induvidu muslim yang mengalami PTSD cenderung menempuh jalur penyembuhan melalui praktik spiritual, seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, dan meneladani kisah dari nabi. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas dalam islam bukan hanya instrumen pasif untuk bertahan, melainkan aktif dalam membentuk kesadaran, penerimaan, dan transformasi batin. (Putri, A. Dkk, 2023) juga membahas tentang model Islamic Trauma Healing yang menggabungkan pendekatan naratif islam, dzikir, dan psikoedukasi kelompok. Program ini menunjukkan peningkatan dalam coping positif dan penurunan gejala gangguan emosi pada mahasiswa pasca trauma. IHT juga menekankan tentang meaning amking, yaitu proses menemukan makna religius di balik kejadian traumatik. Sebagaimana ditunjukkan dalam Mubarok et al. (2021), pasien yang memaknai trauma sebagai bentuk takdir dan ladang pahala menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan harapan hidup.

Sebagai peneliti, saya melihat bahwa beberapa praktik seperti dzikir dan murottal bukan

hanya sekedar ritual. Mereka mengandung unsur kognitif (pengulangan kata yang bermakna), afektif (koneksi emosional terhadap nama tuhan), dan neurofisiologi (aktivasi sistem saraf parasimpatis). Ini selaras dengan pendekatan neurosains kontemporer tentang bagaimana suara dan kata-kata tertentu dapat mempengaruhi kerja otak, khususnya area limbik yang terlibat dalam regulasi emosi. Berdasarkan situs yang membahas tentang PTSD yang ditulis oleh [John W. Barnhill, MD](#), ia mengatakan PTSD terjadi pada hampir 9% orang selama hidup mereka, termasuk anak-anak. Sekitar 4% mengalaminya setiap tahun. PTSD berlangsung lebih dari 1 bulan. Ini dapat menjadi kelanjutan dari gangguan stress akut atau berkembang secara terpisah hingga 6 bulan setelah kejadian. PTSD kronis mungkin tidak hilang, tetapi sering kali menjadi kurang intens dari waktu ke waktu bahkan tanpa pengobatan. Namun demikian, beberapa orang tetap mengalami gangguan yang parah di lingkungan sosial, di tempat kerja, dan dalam hubungan pribadi mereka.

Beberapa jurnal mengungkapkan bahwa terapi Barat seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sering gagal menangani pasien Muslim jika tidak mempertimbangkan dimensi religious mereka (Rahmah et al., 2023). Dalam pandangan saya, ini menegaskan perlunya model intervensi yang kontekstual yakni integrative secara spiritual dan ilmiah. Model Islamic Trauma Healing menjadi relevan karena menjembatani antara pendekatan psikologi Barat dengan nilai-nilai islam. Ini bisa saja menjadi penggabungan narasi nabi, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), dan zikir dalam sesi konseling akan lebih diterima secara kultural oleh pasien Muslim, sekaligus meningkatkan motivasi internal mereka untuk sembuh.

Dalam islam, musyawarah dan kebersamaan komunitas merupakan pilar penting dalam pemulihan jiwa. Afifah & Mulyani (2021) menekankan bahwa lingkungan sosial yang suportif, seperti kelompok pengajian, dapat menjadi factor protektif terhadap PTSD. Dukungan sosial religious terbukti menjadi pelindung terhadap disosiasi dan menarik individu Kembali pada keseimbangan emosional, sebagaimana dibuktikan dalam Rochmat & Pratama (2022) dalam studi pada anak yatim korban kekerasan. Ini sesuai dengan nilai ukhuwah Islamiyah yang menekankan solidaritas dan empati sosial. Saya melihat bahwa dimensi ini kerap diabaikan oleh pendekatan terapi individual Barat, padahal banyak individu muslim merasa aman dan pulih pada kegiatan komunitas.

Nazula ma'rufa (2023) dalam penelitiannya mengenai terapi dzikir istigfar pada mahasiswa yang mengalami depresi menemukan bahwa praktik ini tidak hanya menurunkan Tingkat stress, tetapi juga memperbaiki harga diri dan perasaan bersalah yang menjadi salah

satu ciri utama PTSD. Ini menunjukkan bahwa elemen taubat dalam islam dapat berperan sebagai mekanisme Self-cleansing psikologis.

Hasil-hasil penelitian diatas mengidentifikasikan bahwa pengelolaan PTSD secara spiritual tidak berarti menepikan pendekatan modern seperti CBT. Justru dalam konteks Masyarakat muslim, integrasi menjadi Solusi yang paling kontekstual. Inayah & Harahap (2022) menegaskan bahwa CBT dapat diperkuat secara signifikan bila digabungkan dengan unsur coping religious, seperti dzikir, murottal, dan refleksi terhadap ayat-ayat ujian. Sebagai penulis, saya berpendapat bahwa keberhasilan intervensi ini tidak semata-mata karena unsur religi nya, tapi karena kebermaknaan yang diciptakan dari praktik spiritual. Dalam kondisi, PTSD individu sering kehilangan arah hidup dan kepercayaan terhadap keselamatan. Praktik-praktik spiritual dalam islam memberikan struktur dan harapan yang membantu pasien untuk merekonstruksi makna hidup dan menerima trauma sebagai bagian dari perjalanan spiritualnya.

Jadi penanganan PTSD dalam perspektif islam menekankan pentingnya keselarasan antara dimensi spiritual dan psikologis. Pendekatan islam tidak hanya bersifat preventif dan kuratif, tetapi juga memulihkan makna hidup melalui pendekatan berbasis dzikir, murottal, dan narasi kenabian. Integrasi ini menjadi peluang besar dalam mengembangkan model terapi psikospiritual kontekstual di Indonesia.

### **Tujuan Analisis**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran nilai-nilai islam dalam pemahaman dan penanganan gangguan stress pascatrauma (PTSD). Dan untuk melihat perspektif atau pandangan islam mengenai Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Kajian diarahkan untuk mengintegrasikan pendekatan teologis spiritual dengan wacana psikologi modern, sehingga menghasilkan pendekatan yang holistik dan kontekstual dalam menangani trauma psikologis pada individu muslim. Secara khusus, analisis dalam penelitian ini difokuskan pada empat aspek berikut ini:

1. Mengidentifikasi keterkaitan antara ajaran Islam dan model coping terhadap trauma
- Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri bagaimana nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, ridha, dan dzikrullah berperan sebagai mekanisme religious coping dalam menghadapi stres pascatrauma. Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Baqarah: 155 dan QS. Yusuf: 84 mengandung nilai-nilai resilien yang menjadi dasar spiritual bagi penyintas trauma (Muslaini & Sofia, 2023).

## 2. Menganalisis efektivitas intervensi berbasis spiritualitas Islam

Penelitian ini berupaya mengkaji efektivitas berbagai bentuk terapi keagamaan seperti terapi dzikir (Kartikasari & Nashori, 2022), murottal Al-Qur'an (Hanifah & Rahma, 2024), dan Islamic Trauma Healing (Zulfa & Khairuddin, 2022) dalam membantu penyintas PTSD. Analisis terhadap jurnal-jurnal nasional menunjukkan bahwa intervensi berbasis dzikir dan murottal mampu menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, dan mempercepat proses pemulihan trauma.

## 3. Menilai integrasi antara pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai Islam

Salah satu fokus utama adalah mengevaluasi kemungkinan integrasi pendekatan kognitif-behavioral (CBT), psikodinamik, dan terapi naratif dengan praktik keagamaan Islam. Hal ini ditujukan untuk membangun model intervensi yang sesuai dengan konteks budaya dan religius masyarakat Muslim di Indonesia.

## 4. Membangun kerangka pemahaman holistik mengenai PTSD dalam perspektif Islam

Tujuan analisis terakhir adalah menyusun kerangka teoretis yang memahami PTSD bukan hanya sebagai masalah psikologis, tetapi sebagai krisis makna dan spiritual. Pendekatan ini memungkinkan pemulihan yang tidak hanya berorientasi pada gejala, tetapi juga pada transformasi personal dan religiusitas klien.

Melalui tujuan-tujuan ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis terhadap pengembangan model terapi Islam berbasis bukti (evidence-based Islamic therapy) yang dapat menjadi alternatif atau pelengkap bagi pendekatan konvensional dalam layanan kesehatan mental di Indonesia, terutama di komunitas Muslim yang mengutamakan pendekatan religius dalam pemulihan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Islam memandang gangguan stress pascatrauma (PTSD) sebagai bagian dari dinamika psikospiritual manusia, dimana penderitaan, kecemasan, ketakutan, dan trauma yang dialami bukan semata-mata gejala klinis saja, melainkan juga merupakan bagian dari ujian iman yang memiliki makna transendental atau menonjolkan hal-hal yg bersifat spiritual. Perspektif ini tercermin dari narasi-narasi dalam Al-Qur'an, seperti kisah dari nabi Ya'qub yang berduka mendalam karena anak laki-laki nya meninggal dunia yang dijelaskan di dalam QS. Yusuf:84 atau ayat Al-Quran yang membahas tentang ujian terdapat dalam QS. Al-Baqarah:155, yang memberikan landasan bahwa emosi negatif adalah bagian

dari fitrah manusia dan memiliki ruang penyembuhan dalam kerangka spiritual islam. Studi pustaka terhadap lebih dari 10 jurnal menunjukkan bahwa berbagai intervensi berbasis nilai islam-seperti terapi dzikir, mendengarkan murottal, istigfar, dan konseling islami seperti pengajian terbukti mampu mereduksi gejala PTSD secara signifikan. Dan ini membuktikan bahwa islam tidak hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang konkret dan fungsional dalam pemulihan trauma.

Islam menawarkan mekanisme coping spiritual melalui nilai-nilai sabar, tawakal, dan ridha, serta menekankan pentingnya pemaknaan terhadap penderitaan sebagai jalan mendekat kepada Allah. Pandangan ini dapat memberi ruang bagi individu untuk memaknai penderitaannya bukan sebagai kutukan, melainkan sebagai proses pembentukan diri dan kedekatan spiritual. Lebih dari itu, penelitian ini menekankan pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai islam dengan pendekatan psikologis modern, seperti terapi kognitif, perilaku untuk membangun model intervensi holistik yang kontekstual dengan budaya muslim Indonesia. Dengan pendekatan ini, Islam tidak hanya diposisikan sebagai nilai pendukung, tetapi sebagai lensa utama (main lens) dalam memahami dan menangani PTSD secara Komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, L. & Mulyani, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Religius dalam Menangani PTSD. *Jurnal Psikologi UIN Jakarta*, 10(3), 70–84.
- Alsubaie, M. M., Al-Qahtani, A. M., Al-Ahmari, M. M., & Al-Turki, Y. A. (2021). Religious coping and posttraumatic growth among Muslim refugees: A cross-cultural analysis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi dan Keagamaan*, 6(2), 233–250.
- Danta R. D. Suharto. (2022). Penerapan terapi dzikir dan teknik Butterfly Hug dalam menanggulangi stres anggota polisi. *Digilib UIN*
- Habibie, T. A., & Uyun, Q. (2023). Model Intervensi Islam Dalam Penanganan Gejala Gangguan Stress Pasca Trauma pada Orang Tua yang Memiliki Anak Sebagai Korban Kekerasan Seksual. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 221-230.
- Hanifah, N., & Rahma, S. (2024). Efektivitas murottal Al-Qur'an terhadap penurunan gejala PTSD pada korban kecelakaan bus di Pagar Alam. *Jurnal Psikologi Islami dan Kesehatan Mental*, 5(1), 54–66.
- Inayati & Harahap (2022) juga menegaskan bahwa CBT konvensional menjadi lebih optimal bila dikombinasikan dengan elemen coping religius dalam konteks PTSD (sebagaimana dibahas dalam jurnal kesehatan mahasiswa)
- Inayati, R., & Harahap, N. J. H. (2022). Analisis Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mereduksi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) korban gempa bumi. *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa*, 1(4), 111.

- Kartikasari, A. D., & Nashori, F. (2022). Terapi zikir istighfar untuk mengurangi stres pascatrauma pada korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(2), 97–106.
- Mawardi. (2023). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Klaten. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*
- Mawardi. (2023). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Klaten. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*
- Mubarok, H. et al. (2021). Makna Trauma dalam Perspektif Spiritualitas Islam. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 7(2), 92–105.
- Muslaini, & Sofia, R. (2023). Efektivitas terapi dzikir terhadap penyintas bencana tsunami Palu. *Jurnal Keislaman dan Psikologi*, 3(1), 43–56.
- Nashori, F. (2011). *Pola-pola pengembangan psikologi Islami: Suatu evaluasi kritis*. Makalah dipresentasikan dalam **International Conference of Association of Islamic Psychology**, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nazula Hidayatul Ma'rufa. (2023). Pengaruh terapi zikir istighfar terhadap depresi pada mahasiswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*,
- Putri, A., Rohiman, E., Maulana, F., & Najmudin, D. (2023). Pendekatan Holistik Berdasarkan Ajaran Islam Untuk Menanggulangi Krisis Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Muslim. *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*,
- Rahmah, S. et al. (2023). Efektivitas CBT Berbasis Islam pada Pasien Muslim. *Jurnal Terapan Psikologi Islam*, 6(2), 33–47.
- Rochmat, D. & Pratama, A. (2022). Intervensi Komunal untuk Anak Yatim Korban Kekerasan. *Jurnal Pemberdayaan Psikososial*, 4(1), 11–25.
- Zain, M. & Zainuddin, A. (2023). Narasi Nabi dalam Pendekatan Psikospiritual Muslim Modern. *Jurnal Konseling dan Psikologi Islam*, 5(2), 48–59.