

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dalam pandangan Islam merupakan makhluk yang diciptakan Allah SWT dengan berbagai potensi, baik potensi fisik, mental, maupun spiritual. Dalam kehidupan, manusia tidak terlepas dari berbagai ujian dan cobaan yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Ujian tersebut dapat berupa musibah, bencana alam, kehilangan, maupun peristiwa traumatis lainnya. Peristiwa-peristiwa tersebut seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang mendalam sehingga memunculkan kondisi trauma pada individu. Dalam perspektif Islam, musibah dipandang sebagai bagian dari ujian kehidupan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155–156 (Marhamah, 2021):

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۚ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا

Artinya: "Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan Sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang sabar"(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna Lillahi Wa Inna Ilaihi Raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)." (Q. S. Al-Baqarah :155-156)

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia akan diuji dengan rasa takut, kehilangan, dan berbagai bentuk kesulitan, serta diperintahkan untuk bersikap sabar dalam menghadapi musibah (Rahmawati, 2023). Ayat ini memberikan

dasar teologis bahwa sikap sabar dan penerimaan terhadap musibah merupakan kekuatan spiritual yang dapat membantu individu dan masyarakat dalam mengelola tekanan batin dan trauma pasca bencana.

Islam juga mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan serta jalan keluar bagi manusia. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 5-6 (Sa'adah, 2021):

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan." (Al-Insyirah : 5-6)

Ayat diatas menjelaskan bahwa setiap kesulitan yang dialami manusia tidak bersifat permanen, melainkan akan diikuti oleh kemudahan yang diberikan oleh Allah SWT. Ayat ini memberikan penguatan bahwa dalam setiap ujian kehidupan, termasuk peristiwa yang menimbulkan ketakutan, kesedihan, dan penderitaan, Allah SWT telah menyiapkan jalan keluar bagi hamba-Nya. Dalam kaitannya dengan trauma, pengalaman traumatis seringkali membuat seseorang merasa tertekan, takut, cemas, bahkan kehilangan harapan akibat peristiwa yang pernah dialaminya, seperti bencana alam atau kejadian yang mengancam keselamatan dirinya.

Kandungan ayat ini memberikan harapan dan ketenangan batin bagi individu yang mengalami trauma bahwa kesulitan yang dialaminya tidak akan berlangsung selamanya. Keyakinan bahwa setelah kesulitan akan datang kemudahan dapat membantu individu untuk tetap sabar, tidak berputus asa, serta

memiliki harapan untuk bangkit dari pengalaman traumatis yang dialaminya. Oleh karena itu, nilai spiritual yang terkandung dalam ayat ini dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi seseorang dalam menghadapi dan memulihkan diri dari trauma, karena memberikan keyakinan bahwa setiap penderitaan pasti akan diiringi dengan pertolongan dan kemudahan dari Allah SWT.

Secara psikologis, trauma merupakan respon emosional yang muncul akibat pengalaman yang sangat menakutkan, mengejutkan, atau mengancam keselamatan seseorang. Trauma dapat terjadi ketika individu mengalami peristiwa yang berada di luar kemampuan dirinya untuk mengatasi situasi tersebut, sehingga menimbulkan perasaan takut, tidak berdaya, dan tekanan psikologis yang mendalam. Menurut Esther Giller, trauma adalah respon emosional yang muncul akibat suatu peristiwa yang sangat mengejutkan atau menakutkan yang dapat mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Trauma dapat terjadi ketika seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang mengancam keselamatan diri, seperti bencana alam, kekerasan, kecelakaan, maupun kehilangan orang yang dicintai (Giller, 2021).

Lebih lanjut, Esther Giller menjelaskan bahwa pengalaman traumatis dapat menimbulkan berbagai reaksi psikologis seperti ketakutan, kecemasan, kesedihan, serta munculnya kembali ingatan tentang peristiwa traumatis yang dialami. Individu yang mengalami trauma juga dapat mengalami gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, serta perasaan tidak aman dalam menjalani kehidupan

sehari-hari. Reaksi tersebut merupakan bentuk respon alami individu terhadap peristiwa yang dianggap mengancam keselamatan dirinya (Giller, 2021).

Dalam perspektif Islam, kondisi psikologis manusia sangat diperhatikan karena berkaitan dengan keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan spiritual. Islam memandang bahwa tekanan batin, kesedihan, ketakutan, maupun penderitaan mental yang dialami manusia merupakan bagian dari ujian kehidupan. Oleh karena itu, ajaran Islam memberikan berbagai konsep spiritual yang dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis, termasuk pengalaman traumatis. Konsep-konsep tersebut antara lain sabar, tawakal, serta keimanan kepada Allah SWT yang berfungsi sebagai sumber kekuatan mental bagi manusia dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup (Muawanah, 2025).

Trauma dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat pengalaman yang menimbulkan rasa takut, kesedihan, atau penderitaan mendalam, sehingga memengaruhi keseimbangan emosional dan spiritual individu. Dalam menghadapi kondisi tersebut, Islam menekankan pentingnya penguatan spiritual sebagai bentuk mekanisme koping. Nilai-nilai spiritual seperti sabar dan tawakal diyakini dapat membantu individu untuk menerima musibah dengan lapang dada serta meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup (Ihsanillah, 2023).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 25 Januari 2025 pukul 10.03 sampai dengan selesai. Batu Busuak merupakan salah satu wilayah yang memiliki kerentanan terhadap bencana banjir, karena berada dekat dengan aliran

sungai. Peristiwa banjir yang terjadi tidak hanya menyebabkan kerugian secara ekonomi, fisik, dan psikologis masyarakat Batu Busuak dengan gejala trauma seperti, sulit tidur, mimpi buruk, dan lain sebagainya, tetapi juga meninggalkan dampak trauma bagi masyarakat Batu Busuak yang mengalaminya, selain itu ada 83 KK (Kartu Keluarga) yang terdampak akibat bencana banjir yang terjadi di Batu Busuak tepatnya di Rw 03. Trauma pasca banjir menjadi persoalan serius karena dapat memengaruhi ketenangan batin, perilaku, serta interaksi sosial masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat dan berkelanjutan untuk membantu masyarakat mengatasi trauma tersebut (Rendi, 2026).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan penelitian ini rumusan masalah yang dikaji adalah sebagai berikut: Bagaimana cara masyarakat Batu Busuak mengatasi trauma pasca banjir dalam perspektif Islam?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, untuk memfokuskan penelitian ini mengingat banyaknya aspek yang dibahas, peneliti membatasi masalah pada cara masyarakat Batu Busuak mengatasi trauma pasca banjir dalam perspektif Islam. Adapun fokus penelitian ini adalah:

1. Bentuk trauma yang dialami pasca bencana banjir oleh masyarakat Batu Busuak.
2. Cara masyarakat mengatasi trauma pasca bencana banjir di Batu Busuak

dalam perspektif Islam.

3. Manfaat trauma *healing* bagi masyarakat di Batu Busuak.

D. Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui bentuk trauma yang ditimbulkan pasca bencana banjir di Batu Busuak.
2. Mengetahui resiliensi masyarakat mengatasi trauma pasca bencana banjir di Batu Busuak dalam perspektif Islam.
3. Mengetahui manfaat trauma *healing* bagi masyarakat di Batu Busuak.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang terdapat dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman mengenai bentuk-bentuk trauma yang dialami masyarakat Batu Busuak pasca bencana banjir, sehingga dapat membantu dalam mengenali dampak psikologis dan emosional yang muncul setelah bencana.
2. Menjelaskan resiliensi masyarakat Batu Busuak mengatasi trauma pasca bencana banjir dalam perspektif Islam, sehingga dapat menjadi rujukan dalam penerapan pendekatan spiritual Islam sebagai upaya pemulihan trauma.
3. Mengetahui manfaat trauma *healing* bagi masyarakat Batu Busuak, khususnya dalam membantu pemulihan kondisi psikologis, meningkatkan ketenangan batin, memperkuat ketahanan mental&spiritual pasca bencana.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman terhadap proposal ini, penulis membagi isi proposal ke dalam beberapa bab, di mana setiap bab terdiri dari sub-bab yang saling terkait. Adapun sistematika penulisan ini adalah sebagai berikut:

BAB I : Bab ini merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Bab ini berisi landasan teoritis yang mencakup pengertian trauma, ciri-ciri trauma, faktor-faktor trauma, jenis-jenis trauma, teori-teori trauma, trauma dalam perspektif islam, pengertian trauma *healing*, bentuk-bentuk trauma *healing*, jenis-jenis trauma *healing*, cara penerapan trauma *healing*, teori-teori trauma *healing*, dan cara masyarakat mengatasi trauma.

BAB III : Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang mencakup tentang pendekatan dan metode penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

BAB IV : Bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian yang meliputi, deskripsi informan penelitian, temuan penelitian, pembahasan hasil penelitian, dan implikasi hasil penelitian dengan

keimuan.

BAB V : Bab ini merupakan bagian penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

