TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i6.1655

PEMULIHAN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER Q.S AL-BAQARAH : 155 (STUDI KOMPARATIF: TAFSIR AL-MISBAH, TAFSIR AL-MUNIR, TAFSIR AL- AZHAR)

Annisa Aurora Siregar
UIN Sumatera Utara Medan
annisaaurorasiregaannisa@gmail.com

Abstract

Post Traumatic Stress Disorder Recovery in Al-Qur'an QS. Al-Baqarah: 155 (Comparative Studies: Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Azhar), which contains stress recovery after a person experiences trauma. Religion can affect stress patterns, so those who have a religious life tend to only experience anxiety, while those who do not have a religious life tend to experience severe stress and even depression. In PTSD recovery, researchers have studied several Qur'anic verses that can be used as a PTSD recovery process, such as QS. Al-Baqarah verse 45 about prayer, QS. Al-Baqarah verse 155 about patience, and QS. Ar-Rad verse 28 about remembrance. Then the researcher details the interpretation according to Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Azhar. The research methodology that the author uses is library research and uses a comparative method, namely explaining the three figures to be interpreted, then taking similarities and differences, then concluding them so that they become answers to this research.

Keywords: *Recovery, PTSD, Al-Qur'an, Comparative*

Abstrak :: Pemulihan *Post Traumatic Stress Disorder* dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah: 155 (Studi Komparatif: Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Azhar), yang berisi tentang pemulihan stres setelah seseorang mengalami trauma. Agama dapat mempengaruhi pola stress, maka mereka yang memiliki kehidupan yang religius cenderung hanya akan mengalami kecemasan, sedangkan mereka yang tidak memiliki kehidupan yang religius cenderung akan mengalami stress berat bahkan depresi. Dalam pemulihan PTSD peneliti telah mengkaji beberapa ayat Al-Qur'an yang dapat dijadikan proses pemulihan PTSD, seperti QS. Al-Baqarah ayat 45 tentang sholat, QS. Al-Baqarah ayat 155 tentang sabar, dan QS. Ar-Rad ayat 28 tentang zikir. Kemudian peneliti merincikan penafsiran menurut Tafsir Al- Misbah, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Azhar. Adapun metodologi penelitian yang penulis gunakan adalah penelitiam kepustakaan (*Library Research*) dan menggunakan metode komparatif, yaitu menjelaskan antara tiga tokoh yang akan ditafsirkan, kemudian mengambil persamaan dan perbedaan, lalu disimpulkan agar menjadi jawaban atas pnelitian ini.

Kata Kunci : Pemulihan, PTSD, Al-Qur'an, Komparatif

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk (*huda*), Al-Qur'an juga berfungsi sebagai pembeda antara benar dan salah (*furqan*), penerang jalan hidup manusia (*bayyinah*), penyembuh penyakit hati (*syifa*), sumber informasi (*bayan*), dan nasehat atau petuah (*Mauizhah*). Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah kesehetan.

Kesehatan mempunyai dua pengertian, yaitu kesehatan jasmani yang kemudian diistilahkan dengan kata as-shihah, dan kesehatan rohani yang diistilahkan dengan kata afiat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata afiat dipersamakan dengan kata as-shihah. Afiat diartikan sebagai sehat dan kuat, sedangkan as-shihah diartikan sebagai keadaan baik pada segenap badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan lawan dari sakit, dan afiat diartikan sebagai sehat yang sempurna (al-shihah al- tammah) dan berati pula kuat dan tegap.

Pengertian sehat sesuai dengan UU No. 23 tentang kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Terkait tenteng hal tersebut, al-Qur'an juga mempunyai istilah-istilah tersendiri dalam mengungkapkan istilah kata kesehatan

Kesehatan mental atau *Mental Hygiene* adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa penyakit jiwa maupun penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial.Orang yang memiliki mental yang sehat akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisiapapun, ia juga kan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Kondisi kesehatan mental dapat berdampak besar pada setiap kehidupan,seperti sekolah, atau kerja, hubungan dengan keluarga dan teman serta kemampuan untuk ikutserta dalam masyarakat. Fungsi kesehatan mental bagi manusia yaitu pemeliharaan (*Preservation*), Pencegahan (*Prevention*), dan Pengembangan (*Developmental*) atau Peningkatan (*Improvement*) kondisi mental agar mencapai mental yang sehat. Maka dari itu, kesehatan mental berfungsi untuk memelihara dan mengembangkan mental yang sehat dan mencegah terjadinya *Mental Illness* (mental yang sakit).

Gangguan kesehatan mental atau *Mental Illness* adalah suatu gangguan kesehatan denganmanifestasi psikologis atau prilaku terkait dengan penderitaan yang nyata dengan kinerja yang buruk, dan disebabkan oleh gangguan biologis, psikologis, sosial, genetik, fisik,

atau kimiawi, yang mewakili suatu keadaan yang tidak beres dan menyimpang dari biasanya. Sedangkan dalam islam, gangguan mental diistilahkan dengan penyakit hati yang pengertiannya hampir samadengan pengertian umum dengan tambahan ruhani di dalamnya.

Peneliti menemukan beberapa macam gangguan mental secara umum : 1) Skizofrenia; 2) Depresi; 3) Gangguan Bipolar; 4) Kecemasan (Anxiety); 5) Gangguan Kepribadian; 6) Gangguan Stress pasca Trauma (PTSD).

Dari beberapa macam gangguan kesahatan mental maka peneliti mengambil satu macam penyakit mental yang akan peneliti teliti yaitu tentang Gangguan Stress Pasca Trauma (*Post Traumatic Stress Disorder*).

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah suatu reaksi maladaptif yang berkepanjangan terhadap suatu peristiwa traumatis. Peristiwa traumatis tersebut mencakup kematian, cedera fisik yang serius atau ancaman terhadap keselamatan. *Post traumatic stress disorder* kemungkinan terjadi berbulan-bulan sampai bertahun-tahun, namun tidak selalu muncul setelah pengalaman traumatis terjadi tapi dapat muncul beberapa bulan atau tahun setelahnya.

Menurut Atik Wartini, buku " Corak Penafsiran M. Quraish Shihab " menegaskan bahwa M.Quraish Shihab menggunakan pendekatan sains dalam sejumlah penafsirnya selain membahaskosa kata, munasabah ayat, dan asbab an-nuzul ayat .Meskipun kitab tafsir Al - Misbah tidak bercorak ilmi/sains, namun ada beberapa penjelasan penafsiran terdapat unsur unsur sains, khususnya dalam konteks kajian ini, yang berkaitan dengan kesehatan jiwa, khususnya ketenangan jiwa dan kebahagiaan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*Library research)* yakni pengumpulan data dengan cara membaca dan menelaah buku serta literartur lainnya yang berkaitan dengan tema. Dimana peneliti akan menggunakan dan menfaatkan literatur-literatur yang berkaitan seperti karya ilmiah, buku, jurnal dan lain sebagainya. Metode penelitian secara umum dimengerti sebagai suatu kegiatan ilmiah yang dilakukansecara bertahap dimulai dengan penentuan topik, pengumpulan data dan menganalisis data, sehingga diperoleh suatu pemahaman dan pengertian atas topik, gejala atau isu tertentu. Maka dari itu metodologi penelitian ini menggunakan metode penafsiran Muqaran, yang mana penelititerlebih dahulu menentukkan topik atau tema yang akan dibahas, kemudian mengumpulkan ayat yang akan

dibahas, kemudian peneliti mempelajari ayat yang akan dibahas, dan selanjutnya peneliti mencantumkan pendapat para mufassir terkait ayat tersebut.

HASIL

Trauma adalah pengalaman seorang individu yang menyaksikan atau melewati secara langsung pada suatu kejadian atau situasi yang mengakibatkan kematian, atau adanya ancaman serius terhadap keadaan fisik mereka sendiri atau orang lain. Timbulnya traumatik yang dialami seorang individu berkaitan dengan bekembangnya sebuah gangguan yang disebut dengan *Post Traumatic Stress Disorder*.

Post Traumatic Stress Disorder (Gangguan stress pasca trauma) adalah gangguan psikologis yang melemahkan fisik atau mental secara ekstrim yang timbul setelah seseorang melihat, mendengar, atau mengalami suatu kejadian trauma yang hebat atau kejadian yang mengancam kehidupannya. *Post traumatic stress disorder* dapat pula didefinisikan sebagai suatu reaksi maladaptif yang berkepanjangan terhadap suatu peristiwa traumatis. Peristiwa traumatis tersebut mencakup kematian, cedera fisik yang serius atau ancaman terhadap keselamatan. Post traumatic stress disorder kemungkinan terjadi berbulan-bulan sampai bertahun-tahun, namun tidak selalu muncul setelah pengalaman traumatis terjadi tapi dapat muncul beberapa bulan atau tahun setelahnya.

Menurut Schiraldi *Post Traumatic Stress Disorder* muncul setelah peristiwa yang sangat menekan, seperti perkosaan, kekerasan dalam rumah tangga, kekerasan terhadap anak, perang, kecelakaan, bencana alam, dan kerusuhan politik. *Post traumatic stress disorder* Menurut Michael Scott dan Stephen Palmer dalam bukunya Trauma *Post traumatic stress disorder* adalah efek psikologis dari jangka panjang dan kejadian traumatis ekstream yang dialami seseorang.

Biografi Quraish Shihab

Quraish Shihab memiliki nama lengkap Muhammad Quraish Shihab, beliau lahir pada tanggal 16 Februari 1944 di Sindenreng Rappang, Sulawesi Selatan. Beliau berasal dari keluarga sederhana dan sangat kuat berpegang kepada agama. Ayahnya bernama Habib Abdurrahman Shihab (1905-1986) beliau seorang ulama tafsir, beliau juga mantan Rektor Institut Agama IslamNegeri (IAIN) Alaudin Ujung Pandang, Sulawesi Selatan (1972-1977), dan beliau juga seorang pengagas berdirinya UMI (Universitas Muslim Indonesia) di makasar pada tahun 1959-1965.

Setelah menamatkan SD di ujung pandang, beliau melanjutkan SMP di pondok pesantren Darul Hadis Al-Faqihiyyah Malang, Jawa Timur. Di pesantren tersebut beliau belajar bahasa arab dengan rajin sehingga beliau mahir berbahasa arab. Pada tahun 1958, beliau diterima di sekolah Al-Azhar Kairo bersama adiknya Alwi Shihab pada tingkat dua tsanawiyah Al-Azhar. Pada tahun 1967, beliau meraih gelar LC (S-1) di Universitas Al-Azhar pada Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir dan Hadits. Kemudian beliau melanjutkan studinya pada fakultas yang sama dan meraih gelar MA pada tahun 1969 di Jurusan Tafsir Al-Qur‟an dengan tesis yangberjudul *al I"jaz al-Tasyri"iy li al-Qur"an al-Karim*. Pada tahun 1973 hingga 1980 beliau menjabat sebagai wakil Rektor bidang Akademik dan Kemahasiswaan pada IAIN Alauddin, Ujung Pandang. Pada tahun 1980 beliau kembali melanjutkan studinya di Universitas Al-Azhar dan meraih gelar doktor dengan disertasi yang berjudul *Nazham al-Durar li al-Baqa"i waDirasah* pada tahun 1982. Beliau meraih gelar doctor dengan yudisium *Summa Cumlaude*, disertai dengan penghargaan tingkat I (*Mumtaz Ma"a Martabat al-Syaraf al-Ula*), dan beliau tercatat sebagai orang pertama dari Asia Tenggara yang mendapatkan gelar tersebut.

Pada tahun 1984, beliau kembali ke Indonesia dan ditugaskan di Fakultas Ushuluddin dan Program Pascasarjana IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dan pada tahun 1995 beliau menjabat sebagai rector IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan sekarang dikenal dengan UIN.

Biografi Wahbah Az-Zuhaili

Wahbah Az-Zuhaili memiliki nama lengkap Wahbah bin Musthofa Az-Zuhaili Abu

Ubadah. Beliau lahir pada tanggal 6 Maret 1932 di daerah Dir „Atiyah, Damaskus, Syiria. Dan beliau wafat pada tanggal 8 Agustus 2015 di Damaskus ketika menginjak usia 83 tahun. Ayahnya bernama Syaikh Mushthafa Az-Zuhaili, beliau merupakan seorang ulama yang terkenalakan kesalehannya serta seorang penghafal Al-Qur‟an juga seorang yang ahli ibadah. Kesehariannya beliau adalah seorang petani dan juga pedagang. Sedangkan ibunya bernama Fatimah binti Mushthafa Sa‟dah. Beliau merupakan seorang perempuan yang *wara"* dan berpegang teguh terhadap syari‟ah Islamiyah.

Pada tahun 1946 beliau belajar Al-Qur‟an dan menamatkan sekolah ibtidaiyahnya di Damaskus. Kemudian melanjutkan sekolah tingkat Tsanawiyah dan Aliyah. Setelah itu,

beliau melanjutkan ke Perguruan tinggi dan meraih gelar sarjana mudanya pada jurusan ilmu Syariah di Suria dan menamatkannya pada tahun 1952 M. kemudian beliau pindah ke Mesir dan kuliah pada dua Universitas sekaligus, yaitu Universitas al-Azhar jurusan Syariah dan Bahasa Arab dan Universitas Ain Syams jurusan Hukum. Beliau memperoleh ijazah *takhasus* pengajaran Bahasa Arab pada tahun 1956 M, dan memperoleh ijazah *license* (LC) pada tahun 1957 M. Setelah menyelesaikan kedua kuliahnya, beliau melanjutkan program master di Kairo jurusan Hukum Islam dan menamatkannya pada tahun 1959, beliau menyelesaikan program masternya dengan judul tesis *adz-Dzara"i` fi as-Siyasah asy-Syar`iyyah wa al-Fiqh al-Islamiy*. Semangat menuntutilmu Wahbah tidak putus, ia melanjutkan pendidikannya sampai jenjang doktoral. Dengan judul penelitian *Atsar al-Harb fi al-Fiqh al-Islamiy: Dirasatan Muqaranatan*, ia berhasil menyelesaikan program doktoralnya pada tahun 1963.

Biografi Buya Hamka

Buya Hamka memiliki nama panjang Haji Abdul Malik Karim Amrullah. Beliau lahir pada tanggal 16 Februari 1908 bertepatan dengan tanggal 13 Muharram 1326 H, di sebuah desa yang bernama Tanah Sirah, dalam Nagari Sungai Batang, terletak di tepi Sungai Maninjau. Ayahnya benama Syekh Abdul Karim Amrullah, yang terkenal dengan sebutan Haji Rasul adalah seorang tokoh ulama yanng cukup terkemuka dan pembaharu di Minangkabau. Ibunya bernama Safiah. Hamka adalah anak pertama dan beliau memiliki 3 orang adik.

Hamka memulai pendidikannya dengan membaca Al-Qur"an yang dibimbing oleh ayahnya. Pada usianya yang ke 7 tahun beliau memasuki sekolah desa. Pada tahun 1916, Hamkadimasukkan ke sekolah diniyah petang hari, di Pasar Usang Pandang Panjang, milik Zainuddin Labai El-Yunusi. Pada pagi hari beliau pergi ke sekolah desa, dan siang hari ke sekolah diniyah dan malam hari berada di masjid bersama teman-teman sebayanya. Pada usia 10 tahun , hamka memilih menimba ilmu di Sumatera Thalib di padang panjang, sekolah islam yang didiikan ayahnya ketika pulang dari mekkah. Pada tahun 1924, hamka berkunjung ke jawa. Di sana beliaumenimba ilmu pada pemimpin pergerakan islam Indonesia. Kemudian pada tahun 1927 beliau menjadi guru agama islam di perkebunan Tebing Tinggi, Medan. Dua tahun kemudian beliau mengabdi di Padang masih menjadi guru agama Islam, di tahun yang sama beliau mendirikan Madrasah Mubalighin. Pada tahun 1920an beliau pernah menekuni bidang jurnalistik sebagai wartawan, penulis, editor dan penerbit.

Pada tahun 1957 beliau kembali ke dunia pendidikan dan resmi diangkat menjadi dosen di Universitas Islam Jakarta dan Universitas Muhammadiyah Padang Panjang. Pada tahun 1977 beliau dipercaya sebagai ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI). Pada tahun 1981 melepas jabatan sebagai ketua MUI. Dua bulan setalah pengunduran diri hamka dilarikan ke rumah sakit karena penyakit komplikasi yang di deritanya. Beliau wafat pada tanggal 24 Juli 1981 di RS Pusat Pertamina, di usia 73 tahun.

PEMBAHASAN

Pemulihan *Post Traumatic Stress Disorder* dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur‟an, islam memandang manusia sebagai makhluk yang sangat istimewa salah satu keistimewaan itu adalah manusia memiliki organ psikologis dan fisik yang lengkap seperti panca indra dan hati, dengan keistimewaan tersebut manusia harus bepikir dan memahami alam semesta dan khususnya dirinya sendiri.

Disamping keistimewaan tersebut, manusia juga memiliki banyak sekali kelemahan, seperti mudah putus asa, mengeluh, stress, ketakutan, dan tergesa-gesa. Walaupun memiliki banyak kelemahan, tetapi manusia dalam pandangan Al-Qur‟an sangatlah baik. Fitrah seorang manusia adalah beriman dan suci. Kecenderungan kepada agama merupakan fitrah setiap manusia baik sadar atau tidak sadar, manusia selalu ketergantungan akan Tuhan dalam segala halterutama bila manusia mengalami kesusahan, musibah, dan bencana.

Sebagaimana tujuan pemulihan *post traumatic stress disorder* adalah untuk meningkatkan keimanan, keislaman, dan ketauhidan dengan mental dan jiwa yang sehat, maka selanjutnya akan peneliti uraikan pemulihan *post traumatic stress disorder* dalam al-qur‟an sebagai berikut :

A. Shalat

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ

"Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Dan (sholat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,"

a. Tafsir Al-Misbah

Dalam tafsir Al-Misbah ayat di atas memerintahkan: Mintalah pertolongan yakni kukuhkan jiwa kamu dengan sabar yakni menahan diri dari rayuan menuju nilai rendah dan dengan shalat yakni dengan mengaitkan jiwa dengan Allah swt. serta bermohon kepada-

Nya guna menghadapi segala kesulitan serta memikul segala beban. Dan sesungguhnya yang demikian itu yakni shalat dan sabar itu, atau beban yang akan kamu pikul sungguh berat,kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, yakni orang-orang yang tunduk dan yang hatinya merasa tenteram dengan berzikir kepada Allah.

As-salah dari segi bahasa ialah doa. menurut syariat islam ialah ucapan dan perbuatan tertentu yang memulainya dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat juga mengandung pujian kepada Allah SWT atas limpahan karunia-Nya, mengingat Allah, dan mengingat karunia-Nya mengantar seseorang untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya serta memberi ketabahan, menerima cobaan atau tugas yang berat. Maka dari itu, shalat dapat membantu manusia menghadapi segala tugas dan bahkan petaka.

Ayat di atas dapat bermakna: mintalah pertolongan kepada Allah dengan jalan tabah dan sabar menghadapi segala tantangan serta dengan melaksanakan shalat. Bisa juga bermakna, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolong kamu, dalam arti jadikanlah ketabahan menghadapisegala tantangan bersama dengan shalat, yakni doa dan permohonan kepada Allah sebagai saranauntuk meraih segala macam kebajikan.

Memahaminya demikian, menghilangkan keberatan mereka yang menolak menjadikan ayat ini ditujukan kepada orang-orang Yahudi. Memang orang Yahudi tidak shalat seperti shalatnya umat Islam, tetapi mereka juga mengenal shalat, apalagi shalat seperti dikemukakan di atas dapat berarti doa.

b. Tafsir Al-Munir

Dalam tafsir Al-Munir ayat di atas menceritakan bahwa ahli kitab menyuruh orang lain mengerjakan kebaikan (yang merupakan pokok kebaikan) sementara kalian melupakan diri kalian (kalian tidak melaksanakan apa yang kalian perintahkan kepada orang lain), padahal kalian membaca kitab Taurat dan mengetahui ancaman di dalamnya bagi orang yang melalaikan

perintah-perintah Allah? Tidakkah kalian menyadari buruknya tindakan kalian itu? Mengapa kalian tidak terjaga dari tidur kalian dan tidak sembuh dari kebutaan kalian?

Cara menyembuhkan penyakit ini adalah dengan beriman secara benar-benar, memohon pertolongan agar sanggup memaksa nafsu yang ammaarah *bis-suu* (selalu mendorong kepada kejahatan) supaya mencari keridhaan Allah dengan kesabaran yang hakiki, yang mana hal itu hanya dapat tercapai dengan mengingat janji Allah bahwa Dia akan

memberi ganjaran yang baik kepada orang yang bersabar menahan syahwat yang diharamkan; dan memohon pertolongan dengan mengerjakan shalat untuk melatih nafsu agar senantiasa menyusuri jalan yang lurus. Barangsiapa sabar dalam menanggung berbagai taklif, menjauhkan dirinya dari maksiat, bermunajat kepada Tuhannya dalam shalat, dan mengadakan kontak/hubungan dengan Allah dalam shalat itu sebanyak lima kali setiap hari, maka pantaslah baginya memberi nasihat kepada oranglain, dia akan menyadari dengan akal sehatnya bahaya penyelewengan, dan dia menjamin dirinya pasti akan memperoleh keselamatan. Ini karena amar ma'ruf adalah jelas. Ia wajib atas orang yang berilmu. Dan yang lebih wajib dari itu adalah si penasihat melaksanakan apa yang dinasihatkannya itu; ia memulai dari dirinya sendiri, tidak ketinggalan dari orang-orang yang disuruhnya melakukan perbuatan itu.

Konsisten terhadap shalat adalah perkara yang berat kecuali bagi orang-orang yang jiwa mereka khusyuk kepada Allah, yang takut terhadap hukuman-Nya yang berat dan hati mereka penuh terisi iman serta mereka memercayai adanya pertemuan dengan Allah dan adanya perhitungan amal, sehingga mereka bersegera melaksanakan shalat untuk mengistirahatkan jiwa mereka, menenangkan hati mereka, dan melenyapkan kegundahan mereka.

c. Tafsir Al-Azhar

Dalam Tafsir Al-Azhar ayat di atas menjelaskan bahwa sabar, tabah, tahan hati dan teguh, sehingga tidak berkucak bila datang gelombang kesulitan. Maka sabar sebagai benteng, dengan sembahyang, supaya jiwa itu selalu dekat dan lekat kepada Tuhan. Orang yang berpadu di antara sabarnya dengan sembahyangnya, akan jernihlah hatinya dan besar jiwanya dan tidak dia akan rintang dengan perkaraperkara kecil dan tetek bengek.

Percobaan yang harus kita tempuh dalam menyeberangi kehidupan ini kadang-kadang sangatlah besar, sehingga jiwa harus kuat dan pendirian harus kokoh. Untuk meminta agar selalu mendapat pertolongan dari Tuhan, agar kita dikuatkan menghadapi kesulitan itu, tidaklah boleh terpisah di antara keduanya ini sabar dan shalat yaitu membuat hati iadi tabah dan selalumengerjakan sembahyang.

Ingatlah betapapun menyabarkan hati, kadang-kadang karena beratnya yang dihadapi, jiwa bisa bergoncang juga. Maka dengan sembahyang khusyu' sekurang-kurangnya 5 waktu sehari semalam, hati yang tadinya nyaris lemah, niscaya akan kuat kembali. Maka sabar dan

sembahyang itulah alat pengokoh pribadi bagi orang lslam, sebab selalu terjadi didalam kehidupan, suatu marabahaya yang kita hadapi sangatlah sakitnya, kadang-kadang tidak tertanggung, setelah marabahaya itu lepas, barulah kita ketahui bahwa bahaya yang kita lalui itu adalah mengakibatkan suatu nikmat yang amat besar bagi diri kita sendiri. Dalam ceritera Nabi Ibrahim kita akan bertemu kenyataan itu. Beliau diuji dengan berbagai ujian, dan setelah dengan segala kesabaran ditempuhnya ujian itu dan diseberanginya, diapun diangkat menjadi imam. Kehidupan Nabi nabi adalah contoh teladan yang harus diambil orang yang beriman.

B. SABAR

Sabar adalah tabah hati berani (akan sesuatu). Di dalam Mu"jam al-Wasit, makna dari kata ini adalah diam, tidak tegesa-gesa, menahan dan dapat mengontrol diri. Menurut al-Raghib al-Asfahani, kata ini berarti menahan diri ketika berada dalam keadaan sempit. Sabar ialah kata yang besifat umum. Terkadang katanya berubah-ubah sesuai dengan konteks yang ada. Dalam hal ini, kata "sabar" dimaknai dengan menahan diri atas suatu musibah dan cobaan. Dengan demikian, sabar berimplementasi pada sikap dan perbuatan yang bersumber dari ketenangan hati dan pikiran.

C. ZIKIR

Terkadang dimaksudkan untuk mengartikan kondisi jiwa manusia yang menjaga (mengingat) pengetahuannya, ia hampir Sama dengan menghafal, hanya saja menghafal dilakukan dengan memperoleh yang belum dia dapatkan, sementara mengingat dilakukan dengan menghadirkan pengetahuan yang dia punya. Terkadang kata "zikir" juga digunakan untuk mengartikan kehadirann sesuatu di dalam hati atau dalam lisan (penyebutan), oleh karena itu kata "zikir" mempunyai dua jenis; pertama zikir dalam hati, dan ke dua zikir melalui lisan dan masing- masing dari keduanya mempunyai dua jenis, ada zikir dari lupa (jenis ini berarti mengingat) dan ada zikir untuk mempertahankan ingatan (jenis ini berarti untuk menguatkan hafalan) dan semuanya disebut dengan zikir.

KESIMPULAN

Post Traumatic Stress Disorder (Gangguan stress pasca trauma) adalah gangguan psikologis yang melemahkan fisik atau mental secara ekstrim yang timbul setelah seseorang melihat, mendengar, atau mengalami suatu kejadian trauma yang hebat atau kejadian yang mengancam kehidupannya.

Post traumatic stress disorder dapat pula didefinisikan sebagai suatu reaksi maladaptif yang berkepanjangan terhadap suatu peristiwa traumatis. Peristiwa traumatis tersebut mencakup kematian, cedera fisik yang serius atau ancamanterhadap keselamatan.

Post traumatic stress disorder kemungkinan terjadi berbulan-bulan sampai bertahun-tahun, namun tidak selalu muncul setelah pengalaman traumatis terjadi tapi dapat muncul beberapa bulan atau tahun setelahnya.

Dalam buku *Clinical Psychiatry,* Benjamin J. Sadock, dkk menulis bahwa *Post Traumatic Stress Disorder* ditandai dengan peningkatan stres dan kecemasan setelah terpapar peristiwa traumatis atau stres. Peristiwa traumatis atau stres dapat mencakup menjadi saksi atau terlibat dalam kecelakaan kekerasan atau kejahatan, pertempuran militer, atau penyerangan, penculikan, terlibat dalam bencana alam atau mengalami pelecehan fisik atau seksual yang sistematis.

Dalam pemulihan PTSD peneliti telah menguraikan beberapa ayat Al-Qur‟an yang dapat dijadikan proses pemulihan PTSD, yaitu : 1) Shalat; 2) Sabar; 3) Zikir,

DAFTAR PUSTAKA

Eka Sari Handayani. (2022) " *Kesehatan Mental"*Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan MuhammadArsyad Al-Banjari.

Lisa Umu Khabibah. (2018) "*Penanganan untuk menurunkan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) padaanak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Study kasus pada dinas sosial jawa tengah)*"Semarang:UIN Wali Songo.

Muh. Zulkifli. (2022) "*Psikioterapi Perspektif Al-Qur'an terhadap gangguan kesehatan mental* ", Jakarta:Institut PTIQ Jakarta.

Prof.Dr. Wahbah Az-Zuhaili. (2013)*"Tafsir Al-Munir: Akida, Syariah,& Manhaj Jilid 1",* Jakarta: Gema Insani.

Prof. Dr. Syamsu Yusuf. (2018)*"Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama",* (Bandung: PT RemajaRosdakarya Offset.

Profil Singkat M. Quraish Shihab.(2023)", https://quraishshihab.com/profil.mqs,

World Health Organization. (2023), "Health Topic in Burden Mental Health", https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2