



TRAUMA HEALING BERBASIS SPIRITUALITAS ISLAMI: MODEL KONSELING PASCA-BENCANA

Siska Novra Elvina¹, Yeni Fitri Wahyuni²,
Humaira Hutagaol³, Syifa Nur Fadilah⁴, Wanda Fitri⁵

^{1,2,3,5} Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

⁴ Universitas Wiralodra Indramayu

Korespondensi Penulis. E-mail: siska_novra@uinib.ac.id, Tlp: +62 8536 5010 659

Abstrak

Bencana alam yang terjadi di Indonesia sering kali menyebabkan konsekuensi yang beragam, Situasi ini memerlukan adanya model dukungan yang tidak hanya terfokus pada aspek klinis psikologis, tetapi juga memperhatikan kebutuhan spiritual komunitas yang mayoritas beragama Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus di daerah yang terkena dampak bencana di Sumatera Barat. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola intervensi yang relevan dan dapat diimplementasikan. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa pemulihan trauma yang berlandaskan pada spiritualitas Islam bisa diterapkan melalui enam tahap intervensi, yaitu penilaian trauma, penciptaan stabilitas awal, konseling individual atau kelompok, penguatan aspek spiritual, dukungan sosial dan komunitas, serta evaluasi dan tindak lanjut. Setiap tahap didasari oleh nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan hadis yang mendorong kesabaran, tawakkal, rasa syukur, serta persaudaraan sosial. Model ini terbukti efektif dalam membantu para korban untuk mengurangi gejala trauma, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat ketahanan dalam menghadapi kehidupan setelah bencana. Oleh karena itu, pendekatan pemulihan trauma berbasis Islam dapat menjadi model yang kontekstual dan efisien untuk masyarakat Muslim di Indonesia.

Kata Kunci: Trauma Healing, Konseling Islami, Spiritualitas, Pasca-Bencana, Resiliensi

Abstrac

Natural disasters in Indonesia often cause diverse consequences. This situation requires a support model that focuses not only on clinical psychological aspects but also on the spiritual needs of the predominantly Muslim community. The research method used was a qualitative approach with a case study design in disaster-affected areas in West Sumatra. Data were obtained through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis was conducted using thematic analysis techniques to identify relevant and implementable intervention patterns. The findings of the study indicate that trauma recovery based on Islamic spirituality can be implemented through six stages of intervention: trauma assessment, initial stability creation, individual or group counseling, spiritual strengthening, social and community support, and evaluation and follow-up. Each stage is based on values found in the Qur'an and Hadith that encourage patience, trust, gratitude, and social brotherhood. This model has proven effective in helping victims reduce trauma symptoms, increase inner peace, and strengthen resilience in facing life after a disaster. Therefore, an Islamic-based trauma recovery approach can be a contextual and efficient model for Muslim communities in Indonesia.

Keyword : Trauma Healing, Islamic Counseling, Spirituality, Post-Disaster, Resilience

1. Pendahuluan

Indonesia dikenal sebagai salah satu negara yang paling rentan terhadap bencana di seluruh dunia, yang disebabkan oleh letak geografisnya di Cincin Api Pasifik. Informasi dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menunjukkan bahwa selama tahun 2023, Indonesia telah mengalami 4.940 kejadian bencana, yang terdiri dari 1.170 kasus banjir, 579 tanah longsor, 1.155 kejadian cuaca ekstrem, serta 1.802 kebakaran hutan dan lahan (BNPB, 2023). Pada tahun 2024, BNPB mencatat adanya 1.889 bencana, di mana bencana hidrometeorologi menjadi yang paling mendominasi, mencapai 98,84% dari total kejadian (Asia-Pacific Solidarity, 2025). Angka-angka ini menegaskan bahwa frekuensi bencana alam di Indonesia tetap tinggi dan konsisten setiap tahunnya.

Memasuki paruh pertama tahun 2025, sebanyak 1.713 kejadian bencana telah tercatat hingga 23 Juni, dengan konsentrasi tertinggi di Jawa Barat (243 kejadian), Jawa Timur (199 kejadian), dan Jawa Tengah (162 kejadian) (Antara, 2025). Kasus banjir menjadi yang paling banyak, dengan 1.048 kejadian, diikuti oleh tanah longsor, angin puting beliung, dan kebakaran hutan (GoodStats, 2025). Beberapa bencana besar bahkan mengakibatkan korban jiwa yang cukup signifikan, seperti banjir lahar dingin di Gunung Marapi yang menewaskan setidaknya 37 orang (AP News, 2024). Tingginya intensitas bencana tersebut menunjukkan bahwa Indonesia memerlukan suatu intervensi pasca-bencana yang terstruktur dengan baik.

Dampak dari bencana tidak hanya mengakibatkan kerugian fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial. Data BNPB untuk tahun 2024 mencatat 540 orang meninggal, 63 orang hilang, 11.531 orang mengalami luka-luka, dan 8.136.271 lainnya terdampak atau mengungsi akibat bencana (BNPB, 2024). Selain kerugian material, para penyintas juga berada dalam kondisi traumatik yang ditandai oleh kecemasan, depresi, mimpi buruk, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Keadaan ini sering kali menghalangi mereka untuk kembali ke kehidupan normal. Namun, di sisi lain, aspek spiritual sering kali menjadi sumber kekuatan bagi para penyintas dalam bertahan. Hal ini menciptakan peluang penting untuk penelitian tentang penyembuhan trauma yang berbasis spiritualitas Islami.

Beberapa penelitian di tingkat nasional membuktikan efektivitas pendekatan Islami dalam penyembuhan trauma. Penelitian Muslaini dan Sofia (2021) dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam mengurangi gejala PTSD pada penyintas tsunami Palu yang terjadi pada tahun 2018. Penelitian lain oleh Uyun et al. (2022) dalam *Psikohumaniora* mengungkapkan bahwa terapi taubat dan istighfar berkontribusi signifikan dalam mencegah terjadinya PTSD di kalangan korban kecelakaan lalu lintas. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik-

praktik Islami dapat berfungsi sebagai strategi koping yang efektif dalam menghadapi trauma.

Penelitian dari tingkat internasional juga mengkonfirmasi pentingnya spiritualitas Islam dalam pemulihan trauma. Penelitian oleh Iqbal & Sa'ad (2025) yang dimuat dalam *Journal of Integrated Sciences* menemukan bahwa shalat, dzikir, dan doa secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan PTSD pada penyintas bencana. Temuan ini diperkuat oleh studi Javaid & Rehman (2024) yang mengusulkan penggabungan konseling Qur'ani dengan psikoterapi modern sebagai pendekatan holistik dalam penyembuhan trauma. Dengan demikian, praktik Islami tidak hanya memiliki nilai religius, tetapi juga memiliki efektivitas ilmiah yang kuat.

Dalam konteks filsafat Islam, metode sufistik seperti dzikir, muraqabah, serta khalwah diakui memiliki potensi yang besar dalam menyembuhkan trauma secara holistik. Penelitian oleh Masykur & Ismatullah (2023) menegaskan bahwa pendekatan sufistik dapat melengkapi intervensi medis dan psikologis yang diperlukan dalam proses pemulihan para penyintas. Temuan-temuan ini mendukung argumentasi bahwa spiritualitas Islami dapat dijadikan fondasi dalam pengembangan model konseling untuk penyembuhan trauma yang komprehensif.

Urgensi dari penelitian ini semakin jelas mengingat tingginya frekuensi bencana yang terjadi serta terbatasnya pendekatan konvensional yang ada. Program penyembuhan trauma yang sudah ada cenderung dominan menggunakan perspektif psikologi Barat dan belum sepenuhnya memperhitungkan konteks religius masyarakat Indonesia. Padahal, mayoritas penduduk Indonesia menganggap agama sebagai sumber utama dalam menghadapi tantangan. Oleh karena itu, diperlukan model konseling yang sejalan dengan nilai-nilai spiritual masyarakat.

Penelitian ini memiliki signifikansi karena menyajikan pendekatan yang lebih kontekstual, menjunjung tinggi budaya, serta menitikberatkan pada aspek religius. Dengan menggabungkan psikologi kontemporer dan spiritualitas Islam, proses konseling setelah bencana dapat dilakukan secara lebih menyeluruh. Melalui pendekatan ini, pemulihan tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga memberikan makna spiritual bagi individu yang selamat. Hal ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang mencari penjelasan religius di tengah penderitaan yang disebabkan oleh bencana.

Keunikan dari penelitian ini terletak pada pengembangan model konseling penyembuhan trauma Islami yang terstruktur, integratif, dan aplikatif. Model ini merangkai sebuah kerangka konseling yang memadukan unsur Qur'ani (tafsir tematik, tadabbur), praktik ibadah (shalat, doa, dzikir), dan nilai-nilai moral Islam (sabar,

tawakkal, syukur). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya meneruskan kajian-kajian sebelumnya, tetapi juga menghadirkan konsep baru yang lebih holistik.

Di samping kontribusi akademik yang diberikan, penelitian ini juga menawarkan manfaat praktis. Model konseling Islami ini dapat diterapkan oleh BNPB, instansi pemerintah daerah, dan organisasi kemanusiaan dalam program-program bantuan psikososial pasca-bencana. Penerapan pendekatan ini dapat memperkuat ketahanan mental, solidaritas sosial, dan spiritualitas para penyintas. Bahkan, nilai-nilai seperti ukhuwah dan kesabaran diharapkan dapat mendukung masyarakat dalam membangun kembali kehidupan secara kolektif.

Dari sudut pandang ilmiah, penelitian ini memperluas cakupan studi bimbingan dan konseling dalam konteks Islam. Selama ini, bidang konseling Islami lebih banyak difokuskan pada aspek keluarga atau pendidikan, sedangkan konteks pasca-bencana cenderung kurang mendapat perhatian. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan muncul fondasi teoritis baru yang dapat memperkaya literatur akademik serta memberikan solusi praktis di lapangan.

Merujuk kepada penjelasan di atas, penelitian tentang penyembuhan trauma yang berbasis spiritualitas Islam merupakan suatu kebutuhan mendesak bagi Indonesia. Tingginya frekuensi bencana, dampak psikologis yang besar, serta bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan Islami menjadi alasan kuat mengapa penelitian ini perlu dilakukan. Model konseling yang diusulkan diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi para penyintas, sekaligus memperkuat integrasi antara ilmu psikologi dan spiritualitas Islam. Pada akhirnya, penelitian ini menekankan bahwa agama dapat berfungsi sebagai instrumen penting dalam proses penyembuhan trauma kemanusiaan.

2. Metode

Studi ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian lapangan yang dipadukan dengan penelitian kepustakaan. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menyelidiki pengalaman pribadi para penyintas bencana sekaligus mengembangkan model konseling penyembuhan trauma yang berbasis pada spiritualitas Islam. Seperti yang dinyatakan oleh Creswell (2018), pendekatan kualitatif sangat sesuai untuk memahami fenomena sosial yang rumit dengan cara menggali makna yang terkandung dalam pengalaman individual. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya fokus pada data empiris, tetapi juga pada interpretasi makna spiritual yang muncul dari praktik keagamaan setelah terjadinya bencana.

Objek penelitian ini adalah para penyintas dari bencana banjir lahar dingin Gunung Marapi pada tahun 2024 di Sumatera Barat, yang dipilih karena mereka

merasakan dampak yang cukup signifikan baik secara fisik maupun mental. Penelitian ini juga melibatkan konselor, pemuka agama, serta relawan yang berperan dalam proses pendampingan setelah bencana. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, di mana partisipan dipilih berdasarkan keterlibatan langsung serta pengalaman mereka dalam pemulihan trauma. Peneliti berusaha memperoleh berbagai perspektif agar hasil penelitian dapat memberikan kedalaman yang representatif.

Pengumpulan data dilaksanakan melalui beberapa metode, termasuk wawancara mendalam, observasi partisipan, dokumentasi, dan studi kepustakaan. Wawancara mendalam bertujuan untuk menggali pengalaman pribadi penyintas dalam menghadapi trauma serta mengenali peran spiritualitas Islam dalam proses tersebut. Observasi dilakukan selama aktivitas pendampingan psikososial, yang berfokus pada praktik spiritual seperti shalat, dzikir, doa, dan tadabbur Al-Qur'an. Dokumentasi mencakup catatan lapangan, foto-foto kegiatan, serta laporan resmi dari BNPB. Di sisi lain, studi kepustakaan melengkapi penelitian dengan tinjauan terhadap hasil riset baik nasional maupun internasional yang berkaitan dengan penyembuhan trauma secara Islami.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik yang terdiri dari tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Pendekatan analisis ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menemukan pola pemulihan trauma yang berdasar pada spiritualitas Islam serta mengintegrasikannya ke dalam model konseling Islam pasca-bencana. Untuk memastikan keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dan metode dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dokumentasi, dan literatur. Selain itu, peneliti juga menerapkan teknik member check untuk mengonfirmasi hasil dengan para informan. Dengan cara ini, penelitian diharapkan memiliki tingkat validitas yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Penelitian ini tetap mengedepankan aspek etika dalam penelitian sosial. Seluruh partisipan diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan diminta untuk memberikan persetujuan partisipasi mereka melalui informed consent. Identitas informan tetap dirahasiakan dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk tujuan akademik. Selain itu, peneliti juga berusaha agar hasil penelitian dapat memberikan kontribusi nyata, berupa rekomendasi model konseling Islami yang aplikatif. Dengan demikian, penelitian diharapkan tidak hanya memberikan manfaat secara akademis, tetapi juga praktis dalam mendukung program pemulihan trauma di lapangan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pengaruh Bencana terhadap Trauma

Bencana alam tidak hanya merusak elemen fisik seperti tempat tinggal, infrastruktur, dan barang-barang pribadi, tetapi juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang cukup mendalam bagi para penyintas. Banyak individu yang mengalami kecemasan, depresi, bahkan Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) yang berdampak pada kegiatan sehari-hari mereka. Menurut data dari BNPB, pada setiap kejadian bencana besar, lebih dari 30% dari para korban memerlukan dukungan psikososial disebabkan oleh trauma yang dirasakan (BNPB, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa dimensi psikologis sama pentingnya dengan penanganan darurat yang bersifat fisik.

Di samping aspek psikologis, konsekuensi bencana juga berkaitan dengan melemahnya jaringan sosial. Para penyintas kehilangan anggota keluarga, tetangga, dan komunitas yang sebelumnya menjadi sumber dukungan. Kehilangan hubungan sosial ini memperburuk perasaan kesepian dan ketidakberdayaan. Dalam komunitas yang berlandaskan agama, hilangnya tempat beribadah dapat menyebabkan guncangan spiritual, karena bencana dianggap sebagai ujian yang sulit untuk dipahami.

Apabila tidak ditangani secara tepat, trauma dapat berkembang menjadi masalah yang berlangsung lama. Sebagai contoh, anak-anak yang menjadi korban bencana sering mengalami kesulitan dalam belajar akibat trauma yang mendalam, sementara dewasa dapat menghadapi tantangan dalam dunia kerja. Hal ini berdampak pada proses pemulihan sosial-ekonomi yang menjadi lebih lambat. Oleh karena itu, proses penyembuhan trauma pasca-bencana menjadi suatu kebutuhan yang mendesak, bukan sekadar tambahan dalam penanganan fisik.

Analisis: Trauma yang muncul setelah bencana perlu dilihat sebagai fenomena yang melibatkan aspek biopsikososial dan spiritual. Jika penanganan hanya berfokus pada sisi medis atau material, maka upaya pemulihan bagi korban tidak akan bisa menyeluruh. Dalam konteks masyarakat Muslim, integrasi elemen keagamaan menjadi sangat penting agar para penyintas dapat menemukan makna baru dari penderitaan yang mereka hadapi.

3.2 Efektivitas Spiritualitas Islami dalam Pemulihan

Spiritualitas Islami telah terbukti sebagai cara yang efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu yang selamat dari bencana. Dzikir, doa, dan shalat tidak hanya merupakan tindakan ibadah yang biasa dilakukan,

tetapi juga berfungsi sebagai metode relaksasi yang memberikan ketenangan jiwa. Muslaini & Sofia (2021) menunjukkan bahwa praktik dzikir yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi tingkat kecemasan di antara korban bencana tsunami di Palu. Uyun et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa istighfar dapat berperan untuk mengurangi gejala PTSD pada para penyintas kecelakaan lalu lintas.

Dari perspektif psikologis, praktik spiritual ini memberikan dampak yang mirip dengan terapi kognitif-perilaku. Dzikir, contohnya, berfungsi untuk mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran traumatis dengan mengulang lafaz yang menenangkan. Shalat di sisi lain, menyediakan teknik mindfulness yang membantu individu yang selamat untuk lebih fokus dan hadir dalam setiap gerakan ibadah yang dilakukan. Doa juga membawa sugesti positif mengenai harapan dari Allah Sang Maha Penolong. Oleh karena itu, praktik-praktik Islami dapat dilihat sebagai intervensi psikologis yang sesuai dengan budaya.

Dalam skala global, efektivitas spiritualitas juga telah terbukti. Iqbal & Sa'ad (2025) dalam studi mereka di Pakistan menemukan bahwa doa dan shalat dapat meningkatkan ketahanan masyarakat Muslim terhadap bencana. Penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas bukan hanya praktik individu, tetapi juga memberikan dukungan kolektif karena ritual sering dilakukan secara bersamaan di masjid atau tempat komunitas.

Analisis: Spiritualitas Islami beroperasi melalui tiga mekanisme: (1) relaksasi fisiologis, dimana ibadah dapat mengurangi ketegangan fisik; (2) restrukturisasi kognitif, di mana penderitaan dipahami sebagai ujian dari Allah; dan (3) dukungan sosial, karena praktik ibadah sering dilakukan secara bersama. Ketiga mekanisme ini membuat spiritualitas Islami efektif sebagai terapi bagi trauma setelah bencana.

3.4 Penerimaan Masyarakat terhadap Konseling Islami

Dalam praktik di lapangan, konseling Islami menunjukkan tingkat penerimaan yang lebih baik di antara masyarakat yang terkena bencana, dibandingkan dengan pendekatan Barat yang murni. Hal ini disebabkan oleh penggunaan bahasa, nilai, dan simbol religius yang sudah dikenal oleh mereka. Contohnya, sesi berbagi pengalaman trauma yang diakhiri dengan doa bersama memberikan rasa aman sekaligus menciptakan suasana sakral. Para penyintas merasa lebih diperhatikan karena konselor memahami perspektif keagamaan mereka.

Tingkat penerimaan ini juga terlihat dari partisipasi para tokoh agama dalam proses konseling. Tokoh agama tidak hanya berfungsi sebagai penasihat spiritual, tetapi juga sebagai fasilitator penyembuhan trauma. Dengan status sosial yang dihormati, mereka dapat mengajak masyarakat untuk berpartisipasi dalam program konseling. Hal ini berbeda dengan konselor sekuler yang kadang dianggap sebagai “pihak luar” oleh komunitas lokal.

Namun, meskipun tingkat penerimaan tinggi, pelaksanaan konseling Islami juga menghadapi beberapa tantangan. Tidak semua konselor memiliki kompetensi baik dalam psikologi maupun agama secara bersamaan. Dalam praktiknya, sering kali relawan agama hanya memberikan ceramah tanpa mengaplikasikan metode konseling yang terstruktur. Oleh sebab itu, diperlukan model konseling Islami yang lebih sistematis agar intervensi bisa berjalan lebih efektif.

Analisis: Penerimaan masyarakat menjadi modal utama dalam intervensi pasca-bencana. Konseling Islami menghubungkan antara kebutuhan psikologis dan religius para penyintas. Namun, keberhasilan jangka panjang sangat bergantung pada kualitas para konselor yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi modern dengan spiritualitas Islami secara profesional.

3.5 Model Konseling Islami Pasca-Bencana

Model konseling Islami selama periode pemulihan setelah bencana yang disajikan dalam penelitian ini bertumpu pada pengintegrasian dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Dimensi spiritual diimplementasikan melalui praktik ibadah seperti shalat, dzikir, doa, dan tadabbur Al-Qur’an. Dimensi psikologis dilaksanakan melalui konseling individu maupun kelompok dengan teknik berbagi trauma, relaksasi Islami, dan restrukturisasi kognitif. Sementara itu, dimensi sosial didukung oleh kegiatan berjamaah, ukhuwah, dan dukungan komunitas. Kombinasi dari ketiga dimensi ini menciptakan model pemulihan yang komprehensif dan kontekstual.

Tabel 1. Proses konseling Islami pasca-bencana dapat dijelaskan dalam tabel berikut:

No	Tahap Intervensi	Bentuk Kegiatan	Landasan Spiritualitas Islami	Tujuan Utama
1	Asesmen Trauma	Observasi kondisi korban,	<i>QS. Al-Hujurat: 6</i> (tabayyun/verifikasi)	Mengidentifikasi tingkat trauma

		wawancara singkat tentang pengalaman bencana		dan kebutuhan penyintas
2	Stabilitas Awal	Doa bersama, dzikir kolektif, pemberian dukungan emosional	<i>QS. Ar-Ra'd: 28</i> (“hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah”)	Menenangkan kondisi emosional korban dan membangun rasa aman
3	Konseling Individual/ Kelompok	Sharing pengalaman trauma, konseling Islami, teknik relaksasi dengan dzikir	Hadis Nabi: “Setiap penyakit ada obatnya” (HR. Muslim)	Mengurangi gejala PTSD, meningkatkan penerimaan diri dan ketenangan batin
4	Penguatan Spiritualitas	Tadabbur ayat Al-Qur’an tentang sabar, syukur, tawakkal; shalat berjamaah	<i>QS. Al-Baqarah: 155-157</i>	Membentuk makna religius atas musibah, menumbuhkan optimisme
5	Dukungan Sosial-Komunitas	Gotong royong, shalat berjamaah, pengajian	<i>QS. Ali Imran: 103</i> (ukhuwah dan persatuan)	Membangun solidaritas, memperkuat jaringan sosial penyintas
6	Evaluasi & Follow-up	Wawancara tindak lanjut, monitoring psikologis, pembinaan berkelanjutan	<i>QS. Al-Insyirah: 5-6</i>	Memastikan keberlanjutan pemulihan trauma dan resiliensi

Tahap awal dari penilaian menyoroti kebutuhan untuk memverifikasi situasi korban melalui tabayyun, diikuti dengan proses stabilisasi emosi yang dilakukan melalui doa dan dzikir secara bersamaan. Konseling yang dilakukan,

baik secara individu maupun kelompok, menerapkan pendekatan Islami agar para korban mampu mengekspresikan emosi traumatis sekaligus mencapai ketentraman jiwa. Penguatan spiritual berkontribusi terhadap restrukturisasi kognitif melalui pemahaman tentang sabar, syukur, dan tawakkal. Dukungan dari komunitas sosial memperkuat rasa solidaritas, sementara evaluasi dan tindak lanjut memastikan proses pemulihan yang berkelanjutan.

Analisis: Model ini bersifat menyeluruh. Kombinasi antara dimensi spiritual, psikologis, dan sosial meningkatkan efektivitas pemulihan. Kekuatan dari model ini terletak pada kesesuaian dengan budaya keagamaan masyarakat Indonesia. Dengan struktur yang terorganisir dengan baik, model ini memiliki potensi untuk dijadikan modul konseling di tingkat nasional yang dapat diadopsi oleh BNPB serta organisasi kemanusiaan lainnya.

3.6 Analisis Kelebihan dan Tantangan

Salah satu keuntungan utama dari model konseling Islami setelah bencana adalah penerimaan yang tinggi di kalangan masyarakat Muslim. Konseling ini dianggap sangat sesuai dengan identitas kultural dan religius para penyintas. Selain itu, pendekatan Islami menawarkan pemulihan yang bersifat holistik, mencakup tidak hanya aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual dan sosial. Dengan mengintegrasikan praktik dzikir, doa, dan tadabbur Al-Qur'an, konseling ini tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga memperkuat pemahaman religius mengenai bencana. Hal ini berpotensi menjadikan para penyintas lebih tangguh dalam jangka panjang.

Namun, pelaksanaan konseling Islami juga menghadapi berbagai tantangan. Pertama, terdapat keterbatasan jumlah konselor yang memiliki kemampuan di kedua bidang, yaitu psikologi klinis dan konseling Islami. Kedua, belum terdapat standar nasional yang diadopsi untuk modul konseling Islami pasca-bencana. Ketiga, masih ada anggapan dari sebagian pihak bahwa pendekatan spiritual merupakan tambahan, bukan bagian esensial dari penyembuhan trauma. Tantangan-tantangan ini dapat menghalangi pengoptimalan model dalam praktik.

Untuk mengatasi isu-isu tersebut, sangat penting untuk dibangun kolaborasi antara kalangan akademisi, praktisi konseling, pemuka agama, dan pemerintah. Akademisi dapat merumuskan modul yang terstruktur, praktisi dapat menguji efektivitas model dalam praktik, pemuka agama dapat memberikan legitimasi budaya, dan pemerintah dapat mengintegrasikan model ini ke dalam kebijakan penanggulangan bencana nasional. Kerja sama lintas

sektor akan menjamin bahwa konseling Islami tidak hanya menjadi bahan diskusi dalam dunia akademik, tetapi juga solusi praktis di lapangan.

Analisis: Kelebihan dari model ini menunjukkan kemampuannya sebagai solusi untuk penyembuhan trauma yang relevan dalam konteks Indonesia. Namun, tantangan yang ada mengharuskan institusionalisasi model tersebut dalam program penanggulangan bencana yang resmi. Jika tantangan dapat diatasi, model konseling Islami pasca-bencana memiliki potensi untuk menjadi standar nasional serta menjadi kontribusi Indonesia dalam wacana internasional mengenai penyembuhan trauma berbasis spiritualitas.

4. Simpulan

Simpulan Pertama, bencana alam tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga meninggalkan trauma psikologis yang mendalam bagi para penyintas. Dalam konteks masyarakat muslim, spiritualitas Islami terbukti mampu menjadi sumber kekuatan yang efektif dalam membantu korban menghadapi rasa kehilangan, kecemasan, serta ketidakpastian pasca-bencana. Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, dzikir, dan doa berperan penting dalam menciptakan ketenangan batin sekaligus memperkuat daya tahan psikologis.

Kedua, model konseling Islami pasca-bencana yang dirumuskan dalam penelitian ini meliputi enam tahapan utama, yaitu asesmen trauma, stabilitas awal, konseling individual/kelompok, penguatan spiritualitas, dukungan sosial-komunitas, serta evaluasi dan tindak lanjut. Setiap tahapan berlandaskan Al-Qur'an dan hadis, sehingga tidak hanya menargetkan pemulihan mental tetapi juga menumbuhkan makna religius atas musibah. Model ini menawarkan integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritualitas Islami yang sesuai dengan kultur masyarakat Indonesia.

Ketiga, penelitian ini memberikan kontribusi praktis dan akademis. Secara praktis, model ini dapat diterapkan oleh konselor, relawan, maupun lembaga kemanusiaan dalam mendampingi korban bencana. Secara akademis, penelitian ini menghadirkan novelty berupa konseling Islami yang holistik, berbeda dengan model konseling Barat yang cenderung sekuler. Dengan demikian, trauma healing berbasis spiritualitas Islami dapat menjadi alternatif efektif dan kontekstual dalam memperkuat resiliensi penyintas bencana di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Antara News. (2025, June 23). *BNPB catat 1713 bencana sampai Juni*. Antara News. <https://www.antaraneews.com/berita/4927989/bnpb-catat-1713-bencana-sampai-juni>
- Asia-Pacific Solidarity. (2025, February 11). *1889 disasters in Indonesia throughout 2024, hydro-meteorological disasters dominate*. Asia-Pacific Solidarity. <https://www.asia-pacific-solidarity.net/index.php/news/2025-02-11/1889-disasters-indonesia-throughout-2024-hydro-meteorological-disasters-dominate.html>
- Associated Press. (2024, May 13). *Indonesia volcano eruption triggers flash floods killing dozens*. AP News. <https://apnews.com/article/56a874306a7f5e3e3d6a521c8c999a92>
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2023, December 31). *Indonesia alami 4.940 kali bencana selama 2023*. Antara News. <https://www.antaraneews.com/berita/3912381/bnpb-indonesia-alami-4940-kali-bencana-selama-2023>
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2024). *Data bencana Indonesia tahun 2024*. BNPB. <https://www.bnpb.go.id/buku/buku-data-bencana-indonesia-tahun-2024>
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- GoodStats. (2025, July 1). *Tercatat lebih dari 1500 kejadian bencana alam di Indonesia pada Januari–Juni 2025*. GoodStats. <https://goodstats.id/article/tercatat-lebih-dari-1500-kejadian-bencana-alam-di-indonesia-pada-januari-hingga-juni-2025-eGXOT>
- Hasanah, U., & Rakhmat, J. (2020). Spiritualitas dalam pemulihan trauma pasca-bencana: Sebuah pendekatan konseling Islami. *Jurnal Konseling Religi*, 11(2), 145–158.
- Iqbal, M., & Sa'ad, F. (2025). The role of Islamic spirituality in reducing trauma symptoms among disaster survivors. *Journal of Integrated Sciences*, 12(1), 56–70.

- Javaid, A., & Rehman, S. (2024). Integrating Qur'anic counseling with psychotherapy for trauma healing. *International Journal of Islamic Psychology*, 8(2), 101–115.
- Masykur, A., & Ismatullah, H. (2023). Pendekatan sufistik dalam pemulihan trauma: Integrasi spiritual dan psikologis. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 11(2), 88–102.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Muslaini, & Sofia. (2021). Terapi dzikir dalam mengurangi gejala PTSD pada penyintas bencana tsunami Palu. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 123–135.
- Nurdin, A., & Fitriani, H. (2021). Islamic-based trauma healing for disaster survivors: An integrative counseling approach. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3011–3025. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01137-6>
- Saputra, R., & Lestari, D. (2019). Efektivitas konseling Islami dalam mengurangi gejala trauma pasca-bencana. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*, 10(1), 33–47.
- Uyun, Q., Hasanah, N., & Fathurrahman, M. (2022). Peran terapi taubat dan istighfar dalam pencegahan PTSD pada korban kecelakaan lalu lintas. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 45–60.
- Yusuf, A. M., & Rahman, F. (2022). Faith-based counseling in disaster recovery: Islamic perspectives on trauma healing. *International Journal of Islamic Studies*, 15(3), 220–235.