



TRAUMA DAN REHABILITASI: PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENYEMBUHKAN LUKA JIWA

Roro Kurnia Nofita Rahmawati

SMK Negeri 3 Pamekasan, Indonesia

Kurnia.nofita31@gmail.com

Keywords

Trauma,
Rehabilita
tion,
Islamic
Counselin
g
Guidance,
Soul
Wounds

Abstract

This research aims to explore the role of Islamic educational counseling in the rehabilitation of psychological trauma and effective strategies to address it. The approach used is a qualitative approach with a literature review study type. The data sources include various scholarly works such as journals, books, and other relevant literature. The research findings indicate that the role of Islamic educational counseling in rehabilitating trauma is crucial. This is based on the counseling process that aims to provide emotional support, guidance, and strategies to cope with the traumatic impact. Meanwhile, an effective strategy that can be used is the responsive service strategy because students experiencing psychological trauma or soul wounds must be considered in terms of their diversity and unique characteristics. Responsive service strategies can also help create an environment that supports the rehabilitation process of soul wounds more effectively.

Kata Kunci

Trauma,
Rehabilitasi,
Bimbingan
Konseling Islam,
Luka Jiwa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseling pendidikan islam terhadap rehabilitasi trauma jiwa serta strategi efektif dalam mengatasinya. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka. Sumber data yang digunakan adalah beberapa literatur ilmiah seperti jurnal, buku dan lain sebagainya yang dianggap relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwasnya peran bimbingan konseling pendidikan islam dalam merehabilitasi trauma sangat krusial. Hal ini didasari pada proses konseling yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, bimbingan dan strategi untuk mengatasi dampak traumatis. Sedangkan startefi efektif yang dapat digunakan adalah strategi layanan responsif dikarenakan siswa yang mengalami luka jiwa atau trauma psikologis harus diperhatikan keberagaman dan karakter yang unik dari individu tersebut. Strategi layanan responsive juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung proses rehabilitasi luka jiwa dengan lebih efektif.



©Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Trauma merupakan pengalaman sulit yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan spiritual individu. Trauma dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan, kehilangan, atau peristiwa traumatis lainnya, dan seringkali meninggalkan luka jiwa yang mendalam. Dalam konteks masyarakat yang kaya akan nilai-nilai spiritual, khususnya dalam Islam, penting untuk memahami bagaimana bimbingan konseling Islam dapat memainkan peran kunci dalam proses penyembuhan trauma dan transformasi individu menuju keberdayaan. (Lim et al., 2024)

Pengertian lainnya menyebutkan bahwasanya Trauma adalah pengalaman emosional yang intens dan menyakitkan yang dapat memberikan dampak jangka panjang pada kesehatan mental seseorang. Dalam konteks kesehatan mental, trauma sering kali menjadi pemicu berbagai tantangan, termasuk gangguan stres pasca-trauma (PTSD), kecemasan, dan depresi. Khususnya dalam masyarakat yang kaya akan nilai-nilai spiritual dan agama, seperti dalam Islam, aspek spiritual dan psikologis dapat saling terkait erat dalam proses pemulihan dari trauma. (Dodwad et al., 2024)

Trauma pada anak dapat memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan mereka, baik secara emosional, kognitif, maupun sosial. Dampak ini dapat memengaruhi cara anak belajar, berinteraksi dengan orang lain, serta membentuk identitas dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. salah satu dampak tersebut adalah ganggungan emosional dan psikologis seperti mengalami kecemasan yang kronis, depresi, atau bahkan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). (Anggadewi, 2020). Dan juga, menyebabkan fluktuasi emosional yang ekstrem, membuat anak sulit mengelola dan mengatur emosinya. (Susanti & Widjarto, 2021)

Dalam konteks pendidikan, trauma dapat mempengaruhi serta mengganggu kemampuan anak untuk fokus dan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar. Selain itu, Anak dapat mengalami penurunan prestasi akademik akibat kesulitan dalam memproses informasi dan belajar. Lebih jauh lagi, kerusakan disebabkan oleh trauma mendalam seperti Kesulitan mempertahankan perhatian, impulsif, dan hiperaktif, Kesulitan dalam memahami dan menggunakan informasi di dalam otak, Kesulitan dalam berbicara, memahami, dan menggunakan bahasa secara efektif, Gangguan neurodevelopmental yang memengaruhi interaksi sosial, komunikasi, dan perilaku, serta banyak lagi gangguan-gangguan yang mencegah perkembangan anak didik. (Hia & Fitriana, 2022)

Berdasarkan pada bahaya dan dampak traumatis yang dapat dialami seseorang, terutama pada anak-anak, menunjukkan pentingnya pendekatan bimbingan dan rehabilitasi dalam proses penyembuhan. Bimbingan dan rehabilitasi dapat memberikan dukungan yang kritis untuk membantu individu mengatasi trauma dan membangun kembali kesejahteraan mereka. Seperti membantu individu untuk mengenali dan memahami dampak traumatis yang mungkin dialami, membuka jalan menuju kesadaran dan pengertian diri, mengembangkan strategi penanganan diri yang sehat, memungkinkan mereka untuk mengatasi stres, kecemasan, atau emosi negatif yang muncul akibat trauma, memberikan platform untuk ekspresi emosi yang aman dan terbimbing. Mendapat dukungan emosional dari seorang konselor dapat membantu individu merasa didengar, dipahami, dan tidak sendirian dan juga dapat membantu individu untuk meraih kembali fungsi sosial dan fungsional mereka, termasuk reintegrasi ke dalam masyarakat dan lingkungan pendidikan atau pekerjaan. (Tanjung, 2023)

Pendekatan yang sesuai dan mendalam dalam bimbingan dan rehabilitasi, individu yang mengalami trauma memiliki peluang yang lebih baik untuk membangun kembali kehidupan mereka dan mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan. Proses ini memerlukan kerjasama antara para profesional, keluarga, dan individu yang bersangkutan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan proses penyembuhan.

Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai peran bimbingan dan konseling dalam merehabilitasi trauma menjadi penting untuk membuka pintu keberhasilan penyembuhan dan kesejahteraan bagi individu yang mengalami trauma. Sehingga Penelitian mendalam dalam konteks ini menjadi penting untuk dapat memberikan wawasan yang lebih baik terkait strategi, pendekatan, dan metode yang paling efektif dalam membantu individu mengatasi dampak traumatis.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif dengan jenis Studi Pustaka. Studi pustaka merupakan jenis penelitian yang prosedurnya dilakukan dengan proses pemeriksaan dan peninjauan sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian yang diangkat. (Darmalaksana, 2020) Literatur yang

ditinjau berupa karya ilmiah yang dianggap kredibel untuk digunakan dalam penelitian. Sumber data yang digunakan berupa buku, artikel jurnal yang mengkaji topik tentang kosakata dan pendidikan bahasa arab. Peneliti menggunakan analisis isi (Konten) untuk mengkaji isi teks dari literatur yang peneliti kaji sebelumnya sebagai sumber data.(Fiantika, et al., 2022) Analisis data digunakan untuk menemukan kesimpulan dan jawaban dari pertanyaan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Peran Bimbingan Konseling Islam Dengan Trauma Jiwa

Bimbingan Konseling Islam adalah suatu bentuk pendekatan konseling yang dilandaskan pada prinsip-prinsip ajaran Islam. Tujuannya adalah membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah hidup, baik yang bersifat psikologis, sosial, atau spiritual, dengan merujuk pada nilai-nilai dan pedoman Islam. Beberapa elemen kunci dalam bimbingan konseling Islam melibatkan integrasi ajaran agama, etika, dan nilai-nilai spiritual dalam proses konseling. (Jannah, 2022)

Sedangkan Trauma jiwa merujuk pada dampak emosional dan psikologis yang mendalam akibat pengalaman yang mengancam hidup atau melibatkan kekerasan fisik, emosional, atau seksual. Pengalaman trauma dapat berasal dari berbagai situasi, termasuk kecelakaan, bencana alam, perang, pelecehan, atau kehilangan yang signifikan. Trauma jiwa dapat memengaruhi individu dalam berbagai cara dan dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental dan emosional seseorang. (Nadiya, 2018)

Bimbingan konseling memiliki peran krusial dalam membantu individu yang mengalami trauma jiwa. Proses konseling bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, bimbingan, dan strategi untuk mengatasi dampak traumatis. (Putriani, 2021). Menurut Andriani, 2020, Berikut adalah beberapa elemen penting dalam bimbingan konseling yang terkait dengan trauma jiwa:

1. Pengidentifikasi dan Penilaian Trauma: Konselor melakukan identifikasi dan penilaian terhadap tingkat trauma dan dampaknya pada kehidupan individu. Ini melibatkan evaluasi gejala trauma, serta pemahaman konteks kehidupan dan pengalaman traumatis yang mungkin mempengaruhi klien.

2. Pendekatan Terapeutik yang Beragam: Konselor menggunakan berbagai pendekatan terapeutik yang sesuai dengan kebutuhan individu. Ini dapat mencakup terapi kognitif, terapi perilaku kognitif, terapi ekspresif, atau terapi berbasis keislaman, tergantung pada keunikan klien dan preferensinya.
3. Psikoedukasi tentang Trauma: Konselor memberikan psikoedukasi kepada klien mengenai efek trauma pada kesejahteraan mental dan fisik. Ini membantu klien memahami respons tubuh dan pikiran mereka terhadap trauma, serta membuka ruang bagi pemahaman dan pengelolaan emosi.
4. Manajemen Gejala: Konselor membantu klien dalam mengelola gejala trauma yang mungkin muncul, seperti kecemasan, flashbacks, atau mimpi buruk. Ini dapat melibatkan pengembangan strategi coping yang sehat dan pemberian alat-alat untuk mengatasi perasaan yang sulit.
5. Pemulihan Bertahap: Proses pemulihan biasanya dilakukan secara bertahap. Konselor bekerja bersama klien untuk menetapkan tujuan pemulihan yang realistik dan merencanakan langkah-langkah konkret untuk mencapainya.
6. Pembangunan Kesejahteraan Mental dan Emosional: Konselor membantu klien untuk membangun kembali kesejahteraan mental dan emosional mereka. Ini dapat mencakup memperkuat koneksi sosial, meningkatkan keterampilan coping, dan mempromosikan perasaan penerimaan diri.
7. Pengembangan Keterampilan Hidup dan Koping: Konselor membantu klien dalam mengembangkan keterampilan hidup yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan sehari-hari. Ini melibatkan pembangunan keterampilan coping adaptif dan mengatasi masalah.
8. Penguatan Diri: Konselor mendukung klien untuk membangun rasa harga diri dan kemandirian. Ini melibatkan membantu klien untuk menemukan kekuatan dalam diri mereka sendiri dan memandang masa depan dengan harapan.
9. Perencanaan Keberlanjutan: Konselor bekerja dengan klien untuk merencanakan strategi pemeliharaan dan dukungan jangka panjang setelah sesi konseling berakhir. Ini termasuk membangun jaringan dukungan sosial, menjaga keseimbangan hidup, dan merencanakan cara untuk mengelola stres di masa depan.



Gambar 1: Pola Hubungan Konseling dan Penyakit Trauma

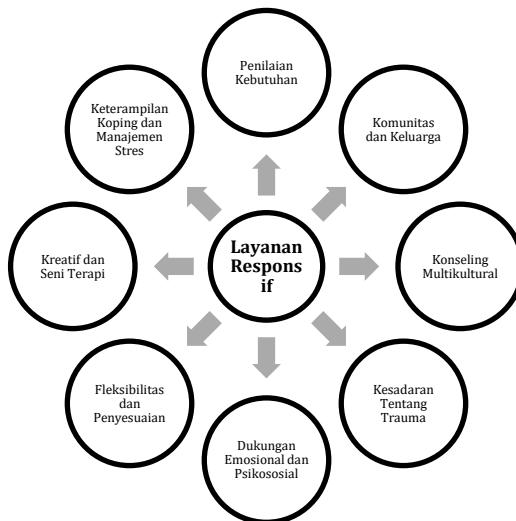
Dengan demikian, Hubungan antara bimbingan konseling dan trauma jiwa kompleks dan melibatkan berbagai aspek. Bimbingan konseling dapat berperan sebagai alat yang efektif dalam membantu individu mengatasi dampak trauma jiwa, terlepas ruang lingkup bimbingan tersebut bersifat umum atau berbasis nilai-nilai keagamaan seperti Islam.

B. Strategi Bimbingan Konseling Islam dalam Rehabilitasi Luka Jiwa

Dalam konteks rehabilitasi luka jiwa dengan pendekatan bimbingan konseling Islam, beberapa strategi dapat diterapkan untuk membantu individu mengatasi trauma dan memulihkan kesejahteraan mereka. Salah satunya adalah strategi responsive. secara definisi, Strategi responsif merujuk pada pendekatan yang dilakukan oleh para konselor atau pemberi layanan untuk secara efektif menanggapi kebutuhan unik dan beragam dari klien mereka. Pendekatan responsif bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan klien dengan memperhatikan latar belakang, budaya, kepercayaan, dan karakteristik khusus mereka.(Ainurrofiq, 2020).

Strategi layanan responsif dapat digunakan sebagai bagian dari upaya rehabilitasi luka jiwa. Ketika seseorang mengalami luka jiwa atau trauma psikologis, penting untuk memberikan layanan yang memperhatikan keberagaman dan karakteristik unik individu tersebut. Strategi layanan responsif dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung proses rehabilitasi luka jiwa dengan lebih efektif.(Aisah et al., 2021) Berikut adalah beberapa cara di mana strategi layanan responsif dapat digunakan dalam konteks rehabilitasi luka jiwa:

1. Penilaian Kebutuhan dan Sejarah Trauma: Melakukan penilaian menyeluruh terhadap kebutuhan dan sejarah trauma individu untuk merancang program rehabilitasi yang sesuai dan memperhatikan faktor-faktor unik yang dapat memengaruhi proses pemulihan. (Aisah et al., 2021)
2. Konseling Multikultural dan Trauma-Informed: Menerapkan layanan konseling multikultural yang mempertimbangkan keberagaman budaya dan latar belakang individu. Pendekatan trauma-informed juga penting untuk memahami dampak trauma dan merancang intervensi yang sesuai. (Aisah et al., 2021)
3. Keterlibatan Komunitas dan Program Kesejahteraan Mental: Membangun keterlibatan dengan organisasi-organisasi dan program-program kesejahteraan mental di komunitas. Hal ini dapat mencakup kerja sama dengan lembaga-lembaga pelayanan kesehatan jiwa, organisasi nirlaba, atau lembaga pemerintah yang menyediakan dukungan kesejahteraan mental. (Aisah et al., 2021)
4. Pendidikan dan Kesadaran Tentang Trauma: Memberikan edukasi dan kesadaran tentang dampak trauma dan cara-cara mengatasi luka jiwa. Ini dapat membantu individu memahami perasaan dan respon mereka terhadap pengalaman traumatis. (Aisah et al., 2021)
5. Layanan Dukungan Emosional dan Psikososial: Menyediakan layanan dukungan emosional dan psikososial untuk membantu individu mengelola gejala trauma dan membangun kembali stabilitas emosional mereka. (Aisah et al., 2021)
6. Pengembangan Keterampilan Koping dan Manajemen Stres: Membantu individu dalam mengembangkan keterampilan koping yang sehat dan strategi manajemen stres untuk menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih efektif. (Fauzi & Purnama Sari, 2018)
7. Program Kreatif dan Seni Terapi: Menggunakan program kreatif dan seni terapi sebagai cara untuk membantu individu mengekspresikan perasaan mereka, mengolah trauma, dan mempromosikan pemulihan secara holistik.
8. Fleksibilitas dan Penyesuaian Terus-Menerus: Menyediakan layanan yang fleksibel dan dapat disesuaikan sesuai dengan kebutuhan individu selama proses rehabilitasi. Responsivitas terhadap perubahan dan kemajuan dalam pemulihan sangat penting. (Fauzi & Purnama Sari, 2018)



Gambar 2: Implementasi Strategi Layanan Responsif

Dengan demikian, Strategi layanan responsif memegang peran penting sebagai pendekatan yang dapat digunakan dalam rehabilitasi luka jiwa. Dengan merespons keberagaman, keunikan, dan kebutuhan khusus individu yang mengalami trauma psikologis, strategi ini menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan secara holistik. strategi layanan responsif menjadi alat yang kuat dalam membantu individu meraih pemulihan dari luka jiwa mereka. Keseluruhan, pendekatan ini menempatkan klien sebagai subjek aktif dalam perjalanan rehabilitasi mereka, menghormati identitas dan kebutuhan mereka untuk mendukung pemulihan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Bimbingan konseling memiliki peran krusial dalam membantu individu yang mengalami trauma jiwa. Proses konseling bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, bimbingan, dan strategi untuk mengatasi dampak traumatis. Sedangkan strategi bimbingan konseling islam dalam merehabilitasi luka dapat menggunakan strategi layanan responsif karena seseorang mengalami luka jiwa atau trauma psikologis, sepantasnya untuk diberikan layanan yang memperhatikan keberagaman dan karakteristik unik individu tersebut. Strategi layanan responsive juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung proses rehabilitasi luka jiwa dengan lebih efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Ainurrofiq, A. (2020). Berbagai Strategi Bimbingan Konseling Islam dalam Menghadapi Peluang dan Tantangan Revolusi Industri 4.0. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 3(2). <https://doi.org/10.30631/jigc.v3i2.33>
- Aisah, I. S., Sri, E., & Herawati, B. (2021). IMPLEMENTASI PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMAN 1 LURAGUNG. *Jendela ASWAJA*, 2(01).
- Andriani, A., Bauto, L. O. M., & Tunda, A. (2020). PENERAPAN FUNGSI BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENCEGAHAN BULLYING UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SISWA (Studi di SMPN 10 Kendari). *Welvaart: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 1(2). <https://doi.org/10.52423/welvaart.v1i2.16581>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2).
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Dodwad, S. J. M., Isbell, K. D., Mueck, K. M., Klugh, J. M., Meyer, D. E., Wade, C. E., Kao, L. S., & Harvin, J. A. (2024). Patient-Reported Outcomes Following Severe Abdominal Trauma: A Secondary Analysis of the Damage Control Laparotomy Trial. *Journal of Surgical Research*, 293. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2023.06.042>
- Fauzi, T., & Purnama Sari, S. (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, 1.
- Fiantika, et al., 2022. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue Maret). <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Hia, L. N., & Fitriana, E. (2022). IMPLEMENTASI TRAUMA HEALING DAN PENDIDIKAN LINGKUNGAN PADA ANAK-ANAK PASCA BENCANA BANJIR DI KOTA PALANGKA RAYA. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL UNIVERSITAS PGRI PALANGKA RAYA*, 1. <https://doi.org/10.54683/puppr.v1i0.22>
- Jannah, R. (2022). Peranan Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengaktifkan Kecerdasan Spiritual Santri. *Al-Ihath*, 2(1).
- Lim, H. J., Jang, H., Lee, N., Jeong, E., Park, Y., Jo, Y., Kim, J., Lee, Y. E., Choi, H. J., Kee, S. J., Shin, J. H., & Shin, M. G. (2024). Prediction of Mid-term Platelet Transfusion in Stable Trauma Patients Using Rotational Thromboelastometry. *Annals of Laboratory Medicine*, 44(1). <https://doi.org/10.3343/alm.2024.44.1.74>
- Nadiya, S. (2018). Gambaran Jenis-Jenis Trauma Yang Melatarbelakangi Kejadian Gangguan Jiwa di desa Bantur Kecamatan Bantur. *Poltekkes RS Dr. Soepraoen*.
- Putriani, L. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i2.480>
- Susanti, Y. D., & Widyarto, W. G. (2021). EFEKTIVITAS KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI DAMPAK TRAUMA PADA ANAK KORBAN

- PERCERAIAN DI DESA BANTENGAN KECAMATAN BANDUNG. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(1).
<https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i1.1999>
- Tanjung, I. (2023). Konseling Traumatis Dalam Pendidikan Islam. *JUMPER: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 2(2).
<https://doi.org/10.56921/jumper.v2i2.91>