



## **Attitudes Toward Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) from an Islamic Perspective**

**Nora Rustianti<sup>1</sup>, Silvianetri<sup>2</sup>**

[norarustianti80@gmail.com](mailto:norarustianti80@gmail.com), [silvianetri@uin.mybatusangkar.ac.id](mailto:silvianetri@uin.mybatusangkar.ac.id)

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

### **ABSTRACT**

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a psychological condition that can affect anyone who has experienced a traumatic event, such as a natural disaster, violence, an accident, or war. A spiritual approach plays a significant role in the healing process by providing moral and psychological guidance in facing life's trials. This article aims to examine the appropriate attitudes that Muslims should adopt in dealing with PTSD, using a descriptive qualitative approach based on a literature review. Improving one's relationship with Allah, engaging in self-introspection, and practicing positive thinking are strategies offered by Islam to cope with PTSD.

**Keywords: Attitude, Post-Traumatic Stress Disorder, Islamic Perspective**

### **PENDAHULUAN**

Manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari berbagai peristiwa dalam kehidupan yang dapat meninggalkan bekas mendalam secara psikologis. Salah satu bentuk gangguan mental yang sering muncul sebagai dampak dari pengalaman traumatis adalah *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Gangguan ini dapat terjadi setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang mengancam keselamatan jiwa, seperti kecelakaan berat, bencana alam, kekerasan fisik, atau konflik bersenjata. PTSD bukan sekadar ketakutan biasa, melainkan gangguan psikologis serius yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, hubungan sosial, dan kondisi spiritual seseorang.

Secara khusus Nevid, dkk mendefinisikan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) sebagai suatu reaksi maladaptive yang berkelanjutan terhadap suatu pengalaman atau peristiwa traumatis (Imaduddin 2019). Selanjutnya Poerwandari mendefinisikan Post-Traumatic Stress Disorder yang mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan yang melebihi situasi stres seperti kejadian yang mengguncang, kematian anggota keluarga secara mendadak, keguguran, dipecat dari kerja, mengalami kecelakaan, dan mengalami pemerkosaan (Susanti 2022). Individu mengalami PTSD jika setelah periode yang cukup panjang, ia tak mampu kembali ke fungsinya yang semula, dan terus dicekam oleh pengalaman-pengalaman yang mengganggu tersebut

PTSD merupakan gangguan kejiwaan yang dialami oleh orang-orang yang pernah mengalami peristiwa traumatis termasuk alam bencana alam, kecelakaan serius, aksi teroris, perang atau perkelahian, pemerkosaan, atau serangan lainnya. Gejala utama PTSD adalah re-experience/intrusive (mengalami kekambuhan), gejala penghindaran (avoidance), stres dan perasaan negatif, serta gejala hyperarousal (gejala ketegangan) (Nasri et al. 2020). Gangguan stres pascatrauma (PTSD) juga ditandai oleh sejumlah gejala yang mengganggu secara signifikan, seperti kecemasan intens yang muncul berulang, suasana hati yang menurun, serta pikiran dan ingatan yang terus-menerus tentang kejadian traumatis. Penderita sering mengalami kilas balik emosional yang sangat kuat, seakan-akan sedang mengalami kembali peristiwa tersebut (Perrotta 2019). Post-Traumatic Stress Disorder adalah kondisi yang mengganggu dan diikuti peristiwa traumatis. Termasuk didalamnya adalah shock shell, kelelahan perang, kecelakaan dan sindrom pasca-perkosaan (Imaduddin 2019).

Bisson dkk (2015) menjelaskan juga bahwa *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) merupakan kondisi gangguan kesehatan mental yang dapat dialami oleh individu yang pernah terlibat langsung atau menjadi saksi dari peristiwa traumatis dan menakutkan, seperti bencana alam, kecelakaan berat, serangan kekerasan, tindakan terorisme, maupun konflik militer. Selain itu, ancaman terhadap keselamatan jiwa, kekerasan seksual, atau cedera serius juga dapat menjadi pemicunya. Dampak dari pengalaman traumatis ini dapat menjalar ke berbagai aspek kehidupan, dan berpengaruh besar terhadap kesehatan mental, kondisi emosional, serta keseimbangan fisik seseorang (Uyun et al. 2020). Jika tidak ditangani, penyakit ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan kemampuan fungsional secara signifikan, gangguan emosional, kecenderungan terhadap penyakit lain, dan kemungkinan lebih besar untuk melakukan percobaan bunuh diri.

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan kesehatan mental serius yang muncul sebagai respons maladaptif terhadap pengalaman traumatis yang ekstrem, seperti bencana alam, kecelakaan berat, kekerasan fisik atau seksual, hingga pengalaman perang. PTSD ditandai oleh gejala utama seperti kilas balik (re-experience), penghindaran (avoidance), suasana hati negatif, dan gejala ketegangan berlebih (hyperarousal). Kondisi ini dapat dialami oleh siapa saja, baik pelaku langsung maupun saksi dari peristiwa traumatis. Dampaknya sangat luas, mencakup gangguan emosional, penurunan fungsi sosial, hingga peningkatan risiko bunuh diri jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, pemahaman dan penanganan yang tepat terhadap PTSD sangat penting untuk membantu individu kembali pada fungsi kehidupan yang optimal.

Dalam konteks keislaman, adanya gangguan emosional dan psikologis seperti PTSD, Al Qur'an mengajarkan dan melatih sikap mental yang positif untuk penyembuhan dan pemulihan. ajaran Islam telah memberikan panduan yang komprehensif dalam menghadapi berbagai ujian hidup, termasuk trauma dan tekanan mental. Islam memandang bahwa ujian merupakan bagian dari takdir Allah yang harus dihadapi dengan sabar, tawakal, dan usaha untuk sembuh. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai *Post-Traumatic Stress Disorder* dari sudut pandang psikologis serta bagaimana Islam memberikan solusi dalam menghadapinya. Diharapkan pembahasan ini dapat memberikan pemahaman yang holistik serta menjadi sumber inspirasi dalam menumbuhkan ketangguhan mental dan spiritual bagi individu yang mengalami trauma.

## METODE

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berupa literature review atau kajian literatur. Penelitian ini mengkaji referensi dari buku-buku terkait dan artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir

(2015–2025) yang relevan dengan topik penelitian. Artikel dipilih melalui pencarian di google berupa artikel yang terbit dalam jurnal bereputasi dan tentunya relevan dengan tema kajian. Data dikumpulkan melalui seleksi artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema utama yang muncul dalam penelitian terdahulu. Hasil sintesis temuan dari artikel-artikel yang terpilih kemudian diinterpretasikan untuk menggambarkan perkembangan terkini dalam bidang tersebut. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan aplikasi manajemen referensi seperti Mendeley untuk mengorganisir artikel yang dipilih. Dengan metode ini, penelitian bertujuan memberikan gambaran komprehensif dan pemahaman yang mendalam mengenai topik yang diteliti, serta mengidentifikasi area yang perlu dikaji lebih lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Faktor-faktor yang menyebabkan PTSD

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*, *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* dikategorikan sebagai salah satu bentuk gangguan kecemasan. Sementara itu, dalam sistem klasifikasi penyakit internasional yang dirumuskan oleh *International Classification of Diseases (ICD-10, tahun 1992)*, PTSD digolongkan sebagai gangguan somatoform yang berkaitan dengan stres neurotik. Gangguan ini dapat muncul apabila seseorang mengalami tekanan traumatis yang sangat berat dan di luar dugaan. Beberapa peristiwa traumatis yang umum menjadi pemicu PTSD antara lain adalah peperangan, tindak kekerasan secara langsung seperti penyerangan fisik atau seksual, penculikan, penyanderaan, penyiksaan, penahanan sebagai tawanan perang, serangan teror, hingga kecelakaan kendaraan yang parah. Pada anak-anak, PTSD bisa dipicu oleh pengalaman pelecehan seksual atau menyaksikan kejadian tragis seperti cedera berat atau kematian mendadak orang terdekat (Javidi 2012).

Setiap orang merespons peristiwa traumatis dengan cara yang berbeda, dan tidak semua orang akan mengalami reaksi yang sama terhadap situasi yang serupa. Suatu peristiwa yang memicu PTSD pada seseorang belum tentu menimbulkan dampak serupa pada orang lain. Beberapa individu dapat mengalami PTSD setelah menyaksikan atau mengalami peristiwa tertentu sebagai berikut (Faudillah 2023): a) Mengalami kekerasan, pertempuran militer atau serangan teroris, b) Bencana alam, seperti banjir, gempa bumi, atau pandemi, c) Penyerangan fisik atau seksual, intimidasi atau pelecehan, • kecelakaan mobil, d) Diculik atau disandera, e) Melihat orang lain terluka atau terbunuh, f) Kehilangan seseorang yang dekat dengan Anda karena keadaan yang menyedihkan, seperti bunuh diri, g) Didiagnosis menderita kondisi yang mengancam jiwa

### Jenis PTSD

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) terbagi atas tiga jenis, yaitu: a) PTSD akut, yaitu dimana tanda dan gejalanya terjadi pada rentang waktu 1-3 bulan. Namun, biasanya berakhir dalam kurun waktu satu bulan. Jika dalam waktu lebih dari satu bulan, individu tersebut harus segera menghubungi pelayanan kesehatan terdekat; b) PTSD kronik, yaitu dimana tanda dan gejalanya berlangsung lebih dari tiga bulan dan jika tidak ada treatment yang dilakukan maka dapat bertambah berat sehingga akan mengganggu kehidupan sehari-hari orang tersebut; c) PTSD with delayed onset, walaupun sebenarnya tanda dan gejala PTSD muncul pada saat setelah trauma, ada kalanya tanda dan gejalanya baru muncul minimal enam bulan bahkan bertahun-tahun setelah peristiwa traumatic itu terjadi. Hal ini timbul pada saat memperingati hari kejadian traumatis tersebut atau bisa juga karena individu mengalami

kejadian traumatis lain yang akan mengingatkan terhadap peristiwa traumatisasi masa lalunya (Sadock & Sadock, 2007) dalam (Shalev 2024).

### **Efek PTSD Bagi Otak**

Seseorang yang mengalami PTSD memiliki proses emosi berbeda dengan orang normal yang terjadi di otak. Bagian otak yang bertugas untuk memori dan emosi yang disebut hippocampus didapatkan mempunyai ukuran yang lebih kecil pada penderita PTSD (Aprily 2022). Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan kesehatan mental yang terjadi setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. PTSD tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional dan perilaku, tetapi juga berdampak langsung pada struktur dan fungsi otak. Tiga bagian utama otak yang paling terdampak oleh PTSD adalah amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal sebagai berikut (Faudillah 2023): a) Amigdala, yang bertanggung jawab terhadap deteksi ancaman dan pengaturan respon ketakutan. Pada individu dengan PTSD, amigdala menjadi hiperaktif, yang menyebabkan peningkatan kewaspadaan, ketakutan berlebihan, dan reaksi emosional yang ekstrem terhadap pemicu trauma. Ini menjelaskan mengapa penderita PTSD mudah terkejut dan sulit merasa aman, meskipun dalam lingkungan yang sebenarnya tidak berbahaya..b) Hipokampus, berperan dalam pengolahan memori dan pengenalan konteks. Pada penderita PTSD, ukuran hipokampus sering ditemukan mengecil (atrofi), yang berdampak pada kesulitan membedakan antara masa lalu dan masa kini. Hal ini menyebabkan individu merasa bahwa pengalaman traumatis sedang berlangsung kembali, sehingga muncul gejala flashback dan disosiasi..c) Korteks Prefrontal, yang terlibat dalam pengendalian emosi, pengambilan keputusan, dan penilaian terhadap situasi. PTSD menyebabkan penurunan aktivitas di area ini, terutama pada bagian ventromedial. Akibatnya, kemampuan individu untuk meredam reaksi emosional yang berlebihan dari amigdala menjadi terganggu. Ini menjelaskan munculnya perilaku impulsif, lekas marah, dan kesulitan mengatur emosi pada penderita PTSD.

### **Symptom Pada Aspek Fisik, Emosi, Mental, Aspek Spiritual**

Reaksi orang terhadap peristiwa traumatis berbeda-beda, mulai dari efek yang relatif ringan hingga efek yang parah dan melemahkan (Wainrib, 2006). Beberapa gejala traumatis yang umum termasuk kecemasan, teror, syok, kesal, mati rasa emosional, dan isolasi pribadi atau sosial. Peristiwa traumatis sering kali disertai dengan mimpi buruk dan gejala lain seperti depresi, mudah tersinggung, gangguan tidur, dan kecemasan. Meskipun mengalami peristiwa traumatis, tidak semua orang mengalami trauma berkembang baik berkepanjangan (kronis) atau jangka pendek (akut) PTSD, dan tidak semua penderita PTSD mengalaminya mengalami peristiwa yang menghancurkan (Uyun et al. 2020).

Gejala PTSD biasanya dimulai sejak dini, dalam waktu 3 bulan setelah kejadian traumatis tersebut, namun dalam beberapa kasus muncul beberapa tahun kemudian. Menjadi dianggap sebagai PTSD, gejalanya harus bertahan lebih lama dari satu bulan dan cukup parah untuk mengganggu hubungan atau pekerjaan. Jalannya kelainannya bervariasi. Beberapa orang pulih dalam waktu 6 bulan, sementara yang lain memiliki gejala yang bertahan lama lebih lama. Pada beberapa kasus, kondisi ini menjadi kronis. Menurut DSM-5, diagnosis PTSD harus ditegakkan minimal 1 bulan setelah kejadian terjadi (Javidi 2012).

Gangguan stres pascatrauma (PTSD) dapat muncul dengan berbagai bentuk gejala, namun secara umum ditandai dengan munculnya gangguan kecemasan dan depresi setelah mengalami peristiwa traumatis. Pada sebagian individu, gejala yang paling menonjol adalah ketakutan berlebih, kecenderungan untuk menghindari situasi tertentu, serta perasaan cemas. Sementara itu, pada pasien lain, gangguan suasana hati seperti kehilangan minat atau kesenangan (*anhedonia*) lebih dominan. Ada pula yang memperlihatkan tanda-tanda disosiasi.

Meskipun demikian, kombinasi dari berbagai gejala tersebut sering kali muncul secara bersamaan pada penderita PTSD (Perrotta 2019).

Lebih rinci, gejala yang ditimbulkan akibat PTSD atau gangguan stress pascatrauma (Aprily 2022): 1) Gejala Fisik diantaranya: Pening, tenggorokan kering, perut serasa tertekan, dada sesak/nyeri, jantung berdebar, sakit kepala, nyeri lambung, diare/mencret, alergi/gatal-gatal, otot tegang, kejang, tidak bertenaga, rahang terkutup ketat, duduk tidak tenang, banyak berkeringat, denyut nadi cepat, rasa lelah, dan menggemeretakan gigi. 2) Gejala Emosi adanya rasa takut, mati rasa, terguncang, mengingkari, marah, putus asa, menyerah, pasrah, menyalahkan, sinis, menyesal, merasa tidak berdaya, hilang kepercayaan, khawatir, bosan, merasa terasing, dan murung, 3) Gejala Mental seperti adanya rasa tidak percaya, tidak konsentrasi, mudah lupa, banyak pikiran, sulit mengambil keputusan, curiga, lelah berpikir, merasa terbebani, dan merasa banyak melayani orang. 4) Gejala Spiritual Menyalahkan Tuhan, berhenti beribadah, tidak berdaya, marah kepada tuhan, meragukan tuhan, meragukan keyakinan, tidak tulus, merasa terancam, merasa jadi korban orang, bersibuk dengan diri sendiri, merasa kecewa, menyesali diri, dan menggerutu.

Shalev (2024) menambahkan beberapa simtom yang terjadi kepada seseorang setelah mengalami stress akibat trauma yang dialaminya sebagai berikut: 1) Perubahan fisik, diantaranya mudah terkejut, merasa tegang, waspada, atau gelisah, kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung, sulit tidur. peningkatan tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot, nyeri sendi, sakit kepala, nyeri punggung atau jenis nyeri lainnya. 2) Perubahan suasana hati yang negative. Gejala-gejala ini dimulai setelah trauma dan dapat menyebabkan seseorang merasa terasing secara emosional dari teman atau keluarganya, kesulitan mengingat kejadian atau kejadian traumatis, pikiran negatif tentang diri sendiri atau dunia, emosi negatif, seperti takut, marah, bersalah atau malu, hilangnya minat terhadap aktivitas yang pernah dinikmati, perasaan terisolasi secara sosial, ledakan kemarahan atau agresif, terlibat dalam perilaku berisiko, sembronon atau merusak, kesulitan merasakan emosi positif, seperti kebahagiaan atau harapan (Shalev 2024).

Gejala PTSD umumnya mulai muncul dalam waktu tiga bulan setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis, meskipun dalam beberapa kasus gejala baru terlihat setelah waktu yang lebih lama. Untuk bisa didiagnosis sebagai PTSD, gejala tersebut harus berlangsung lebih dari satu bulan dan cukup parah hingga mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti dalam hubungan sosial atau pekerjaan. Selain itu, gejala yang muncul tidak boleh disebabkan oleh efek samping obat, penggunaan zat terlarang, atau kondisi medis lainnya. Perjalanan PTSD bisa berbeda-beda pada tiap orang: ada yang mulai pulih dalam waktu enam bulan, namun ada pula yang mengalami gejala selama setahun atau lebih. Penderita PTSD juga sering mengalami gangguan lain secara bersamaan, seperti depresi, kecanduan zat, atau gangguan kecemasan. Setelah mengalami peristiwa traumatis, wajar jika seseorang mengalami beberapa gejala, termasuk merasa terlepas dari kenyataan—seolah-olah sedang menyaksikan kejadian dari luar diri sendiri, bukan benar-benar mengalaminya (Jones 2004)..

### **Sikap Menghadapi PTSD Dalam Konsep Islam**

Berbagai macam peristiwa yang terjadi dapat menciptakan pengalaman traumatis, dimana seseorang akan merasakan ketakutan dan kehilangan secara tiba-tiba. Pengalaman traumatis merupakan salah satu stressor yang dapat menyebabkan seseorang menderita stress yang berat. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba membuat manusia sulit untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan tersebut. Jika kita sulit mengalami penyesuaian diri terhadap perubahan tersebut maka kita pun akan merasakan stress yang berat atau post- traumatic stress disorder (PTSD) (Fakhriya 2022). Dalam Al-Qur'an sendiri telah dijelaskan bagaimana Allah

akan memberikan cobaan bagi setiap umatnya tanpa terkecuali. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 214 yang berbunyi :

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْتِمُهُمُ النَّبَأُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat”.

Dalam islam juga dikenal konsep stress dimana disebutkan didalam Al-Qur’an sebagai konsep beban. Konsep ini ditujukan pada bagaimana menggambarkan permasalahan yang dihadapi manusia Konsep beban inilah yang juga memicu terjadinya penelitian mengenai stress (Fakhriya 2022). Dalam Al-Qur’an telah disebutkan dengan jelas mengenai konsep beban pada masalah yang dihadapi oleh manusia pada surat Al Baqarah ayat 286 berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa Dalam mencapai tujuan hidup itu, manusia diberi beban oleh Allah sesuai kesanggupannya, mereka diberi pahala lebih dari yang telah diusahakannya dan mendapat siksa seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya. Amal yang dibebankan kepada seseorang hanyalah yang sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam.

Post Traumatic Stress Disorder terjadi dikarenakan adanya peristiwa traumatis, namun selain adanya peristiwa traumatis yang dapat memicu terjadinya Post Traumatic stress Disorder (PTSD), menurut islam ada faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) antara lain:

#### 1. Ketakutan

Perasaan takut akan kehilangan seseorang ataupun harta benda yang menerima takdir yang telah ditentukan oleh Allah. Perasaan takut yang berlebihan tersebut yang dapat menyebabkan seseorang mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157 yang berbunyi:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَيَشِيرَ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ وَلَبِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah- buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun”. Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang

sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk sabar.

Dari ayat diatas telah dijelaskan bahwasanya semua yang kita miliki didunia ini hanyalah akan kembali pada-Nya. Sehingga sebagai manusia tidak seharusnya kita memiliki perasaan takut yang berlebih untuk kehilangan hal-hal yang telah kita miliki sekarang (Fakhriya 2022).

## 2. Kerugian

Kerugian yang dialami oleh manusia ketika menghadapi musibah kehilangan membuat mereka merasa putus asa. Sehingga mereka merasa tidak mempunyai kemampuan dalam menghadapi kerugian yang mereka alami. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan bagaimana Allah telah memberikan cobaan dan musibah pada hambanya kecuali hambanya bisa menanggung hal tersebut, seperti dalam surat Al-Baqarah ayat 286.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) yang merupakan salah satu jenis stress yang berat dapat diatasi dengan beberapa cara (Fakhriya 2022) :

### a. Memperbaiki hubungan dengan Allah

Islam sangat menekankan akan pentingnya hubungan dengan Allah melebihi hubungan lain. Membangun hubungan dengan Allah dapat dilakukan dengan selalu mengingat Allah dalam segala hal yang dilakukan. Psikoterapi islam adalah salah satu cara bagaimana seorang individu dapat mengingat dan memperbaiki hubungan dengan Allah. Beberapa bentuk psikoterapi islam adalah salat, membaca Al-Qur'an. Dengan selalu mengingat Allah hati akan tenang dan damai, sebagaimana dalam firman Allah pada surat AR-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Selain mengingat Allah shalat juga merupakan cara lain dalam menjalin hubungan dengan Allah. Shalat dapat mententramkan hati manusia dan dapat mengurangi stimulasi reaksi psiko- fisiologis. Shalat juga salah satu cara kita melakukan komunikasi dengan Allah, kita dapat menjadikan shalat sebagai penolong kita sebagaimana yang disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 yang berbunyi :

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ آيَاتِنَا مَلْفُورًا رَبَّهُمْ وَأَنَّهُمْ رَاجِعُونَ وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

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

Bagi umat islam, Al-Qur'an merupakan petunjuk yang dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Dengan membaca Al-Qur'an hati seseorang akan menjadi tenang karena mengingat Allah sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Zumar ayat 23 yang berbunyi:

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا يَتَّقِعُ مِنْهُ جُلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan perkataan yang terbaik, (yaitu) Kitab (Al-Qur'an) yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang. Oleh karena itu, kulit orang yang takut kepada Tuhannya gemetar. Kemudian, kulit dan hati mereka menjadi lunak ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah yang dengannya Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Siapa yang dibiarkan sesat oleh Allah tidak ada yang dapat memberi petunjuk”.

Stress merupakan hasil kurangnya ketegangan internal dikarenakan adanya konflik didalam diri manusia yang mendorong gangguan eksternal pada perilaku dan kesehatan. Ketegangan internal hanya dapat diraih dengan percaya kepada Allah SWT, dengan

mengingatnya sesering mungkin dan memohon pertolongan dan pengampunan pada waktu yang sulit, sebagaimana hadist riwayat Abu Dawud yang berbunyi :

*“Orang yang berada dalam peristiwa yang sulit dapat memohon dengan mengatakan :” Allah aku memohon pada-Mu untuk memberi pertolongan padaku dan jangan meninggalkan aku walau hanya sekejap mata. Aku memohon pada-Mu untuk memperbaiki keadaanku. Tidak ada Tuhan selain Allah.” (HR Abu Dawud).*

Cara diatas merupakan cara untuk berkomunikasi dengan Allah sehingga dapat meningkatkan hubungan dengan Allah. Dengan meningkatkan hubungan dengan Allah akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. Sehingga seseorang dapat mengatasi stress terhadap cobaan dan masalah yang dihadapi.

#### b. Menginstropeksi diri

Sebagai manusia kita tidak pernah luput dari kesalahan sehingga kita harus bisa melakukan intropeksi diri. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengubah perilaku kita yang tidak sesuai dengan ajaran Allah dan dapat membawa kita kembali kejalan yang benar. Salah satu contoh teladan yang patut kita teladani adalah Rasulullah SAW. Al-Qur’an telah memberikan resep kepada kita terutama dalam menyikapi kehidupan ini, dengan meneladani sikap dan perilaku Rasulullah, sehingga kita bisa mengatasi berbagai persoalan dengan tenang. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 21 :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah”*

Selain melakukan intropeksi diri dengan cara mengubah perilaku, cara lain yang bisa dilakukan adalah dengan bersabar dan tawakal kepada Allah. Sabar dan tawakal merupakan salah satu kunci yang telah diberikan oleh Allah ketika kita menghadapi cobaan dan masalah dalam hidup. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 45 yang berbunyi :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu.” (QS Al- Baqarah : 45)*

#### c. Berpikir positif

Berpikir positif juga merupakan salah satu cara untuk menghilangkan dan mengatasi stress. Berpikir positif mempunyai dampak yang positif terhadap kondisi fisik. Salah satunya adalah dengan bersikap optimis dalam menghadapi segala cobaan. Optimisme adalah sikap melihat hidup dengan sisi terang, dapat memelihara sikap positif dan realistis, dalam menghadapi cobaan dan percaya bahwa hidup akan menjadi lebih baik (Nurlaila, 2017). Sebagaimana dalam surat Ali Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.*

## KESIMPULAN

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan psikologis serius yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara menyeluruh, baik dari sisi emosional, fisik, sosial, maupun spiritual. Gangguan ini muncul sebagai respons terhadap peristiwa traumatis yang membekas kuat dalam ingatan dan emosi individu. Melalui kajian ilmiah, diketahui bahwa PTSD tidak hanya berdampak pada perilaku, tetapi juga menyebabkan perubahan nyata

dalam struktur dan fungsi otak. Dalam perspektif Islam, penderitaan psikologis seperti PTSD disebabkan oleh adanya ketakutan berlebihan atas kehilangan harta benda dan seseorang yang dicintai serta kerugian atas musibah. Mengatasi hal itu, Islam menawarkan pendekatan spiritual dengan cara memperbaiki kualitas hubungan dengan Allah, mengintrospeksi diri dan berfikir positif.

## DAFTAR PUSTAKA

Al Qur'an

- Aprily, et al. 2022. "Analisis Kecemasan Post Traumatic Stress Disorder (Ptd) Pada Peserta Didik Pasca Pandemi Covid-19." *Jurnal Paud Agapedia* 6(2): 221–27. doi:10.17509/jpa.v6i2.52016.
- Fakhriya, Siti Dini. 2022. "Post Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10(1): 231. doi:10.30872/psikoborneo.v10i1.7293.
- Faudillah, Annisa et al. 2023. "Dampak Stress Terhadap Perkembangan Otak." 6(2).
- Imaduddin. 2019. "Post Traumatic Stress Disorder Pada Korban Bencana Post Traumatic Stress Disorder in Disaster Victims." *Stress Disorder in Disaster Victims* 10(2): 178–82. doi:10.35816/jiskh.v10i2.141.
- Javidi, H. 2012. "Post Traumatic Stress Disorder." *Theijoem*.
- Jones, Christina. 2004. 20 Care of the Critically Ill *Post Traumatic Stress Disorder*.
- Nasri, Rizky Isnaeni, Tuti Seniwati, Ilkafah, and Erfina Erfina. 2020. "Screening of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) among Flood Victims in Indonesia." *Enfermeria Clinica* 30: 345–49. doi:10.1016/j.enfcli.2019.07.115.
- Perrotta, Giulio. 2019. "Post-Traumatic Stress Disorder: Definition, Contexts, Neural Correlations and Cognitive-Behavioral Therapy." *J Pub Health Catalog* 2(2): 40–47.
- Shalev, et al. 2024. "Post-Traumatic Stress Disorder." *Cinemeducation: A Comprehensive Guide to using Film in Medical Education* (Table 1): 75–79. doi:10.1201/9781003579915-13.
- Susanti, Eka. 2022. "DAMPAK KEJADIAN TRAUMATIK TERHADAP FUNGSI OTAK PADA PENDERITA POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER ( PTSD ) Eka Susanty & Gema Gumelar Fakultas / Prodi Psikologi Abstrak . Tulisan Ini Merupakan Review Deskriptif Dari Berbagai Jurnal Dan Laporan Penelitian Dalam." : 383–95.
- Uyun, Qurotul, Nahdhata Jaufalaily, Evelin Witruk, and Irwan Nuryana Kurniawan. 2020. "Effect of Islamic-Based Repentance Therapy on the Prevention of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)." *Psikohumaniora* 5(2): 125–38. doi:10.21580/pjpp.v5i2.6505.