

## Sikap Ridha dan Stres Pascatrauma Korban Bencana Alam

Oleh : A. Jamil Wahab \*)

### Pendahuluan



Bencana alam dapat menjadi stresor atau faktor penyebab utama dalam perkembangan gangguan psikologis, para korban bencana umumnya mengalami gangguan psikologis yang disebut stres pascatrauma. Gangguan psikologis tersebut bisa berkembang bertahun-tahun setelah suatu peristiwa traumatis. Tanggapan-tanggapan dan reaksi-reaksi setelah terjadinya suatu bencana bisa berlangsung sampai berminggu-minggu atau berbulan-bulan tapi sering menunjukkan penurunan relatif cepat setelah dampak langsungnya surut (Albano, 2006).

Menurut definisinya, stresor adalah faktor penyebab utama dalam perkembangan gangguan stres pascatrauma. Tetapi tidak setiap orang mengalami stres pascatrauma setelah mengalami peristiwa traumatik; walaupun stresor adalah menentukan, stresor tidak cukup untuk menyebabkan gangguan, faktor biologis individual yang telah ada sebelumnya juga harus dipertimbangkan, termasuk faktor psikososial sebelum dan setelah peristiwa trauma. Sebagai contohnya, menjadi bagian dari suatu kelompok yang dapat bertahan hidup setelah suatu bencana seringkali dapat memungkinkan seseorang mengatasi trauma karena ada orang lain yang mengalaminya bersama-sama. Tetapi, rasa bersalah orang yang dapat bertahan hidup kadang-kadang mempersulit penatalaksanaan gangguan stres pascatrauma (Kaplan, Sadock, and Grebb, 1997).

### Gangguan Stres Pascatrauma

Lazarus dan Folkman (1980) menyebutkan dua bentuk *coping*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah strategi dengan cara mengurangi atau menghilangkan stressor, sedangkan *emotion-focused coping* merupakan strategi kognitif/emosional yang mengubah cara melihat situasi yang menyebabkan stres (Rice, P.L. 1999).

Kaplan, Sadock dan Grebb (1977) juga menyebutkan bahwa penelitian terakhir pada gangguan stres pascatrauma telah sangat menekankan pada respon subjektif seseorang terhadap trauma ketimbang beratnya stresor itu sendiri. Walaupun gejala gangguan stres pascatrauma pernah dianggap secara langsung sebanding dengan beratnya stresor, penelitian empiris telah membuktikan sebaliknya. Sebagai akibatnya, konsensus yang tumbuh adalah gangguan memiliki pengaruh pada arti subjektif bagi pasien. Bahkan jika dihadapkan dengan trauma yang berat, sebagian besar orang tidak mengalami gangguan gejala gangguan stres pascatrauma. Demikian juga, peristiwa yang mungkin nampaknya biasa atau kurang berbahaya bagi kebanyakan orang mungkin menyebabkan gangguan stres pascatrauma pada beberapa orang karena arti subjektif dari peristiwa tersebut

Dampak stres juga tidak akan sama pada setiap orang, peristiwa yang sama akan mendapatkan reaksi secara berbeda oleh orang yang berbeda-beda, sebagaimana telah dijelaskan bahwa dampak stres sebagian berhubungan dengan persepsi dan toleransi individu terhadap stres, yaitu terkait dengan perbedaan cara pandang seseorang dalam menafsirkan situasi-situasi yang sama.

Yang dimaksud dengan persepsi dan toleransi individu terhadap stres adalah bahwa yang menentukan beratnya stres itu bukan dalam pengertian obyektif, melainkan bersifat subyektif. Kalau sumber stres itu dipersepsi sebagai sesuatu yang membahayakan atau sangat penting, sekalipun hal yang kecil atau kejadian itu tidak dapat ditoleransikan, maka ketegangan yang diakibatkannya akan sangat besar. Jadi jika persepsi orang bersifat negatif terhadap sumber stres maka orang ini akan mengalami stres yang berat.

Begitu pula orang-orang yang tidak toleran atau tidak bisa menerima sesuatu yang berbeda dengan dirinya atau dengan apa yang diinginkannya, akan mudah terkena stres. Dengan demikian maka dampak stres tidak akan sama pada setiap orang, peristiwa yang sama akan mendapatkan reaksi secara berbeda oleh orang yang berbeda-beda.

Orang yang memiliki keyakinan agama yang kuat akan memiliki persepsi dan toleransi yang positif terhadap sumber stres, dalam pandangan para ahli sufi misalnya; keyakinan bahwa musibah/bencana itu dari Allah dan terjadi karena adanya kekuasaan Allah maka sumber stres itu akan dipersepsikan sebagai suatu ujian yang akan menambah pahala dan kedudukan (derajat) mereka di sisi Allah apabila dapat diterima dengan penuh ridha dan sabar, secara tidak langsung hal tersebut akan meningkatkan daya toleransi sehingga relatif korban bencana akan bisa menerima musibah/cobaan tersebut.

### **Ridha akan Takdir**

Banyak definisi yang diberikan para ulama terkait apa dan bagaimana sikap Ridha. Berikut ini beberapa definisi dan pendapat tentang ridha yang telah dikemukakan oleh para ulama Islam (lihat tabel):

No	Nama Tokoh	Definisi/Pendapat
01	Dzu an-Nun al-Misri	Ridla adalah menerima <i>qada</i> dan <i>qadar</i> dengan kerelaan hati.
02	Al- Muhasibi	Ridha adalah tenangnya hati di bawah ketetapan-ketetapan Allah yang berlaku § Sabar yang terus menerus dan sungguh-sungguh akan menghasilkan ridha § Sikap ridha juga ditandai dengan tidak mengeluh, sikap mengeluh menggugurkan ridha.
03	Al- Ghazali	§ Bersyukur dengan lisan adalah bagian dari menunjukkan sikap ridha terhadap Allah.
04	Al-Qusyairi	§ Ridha adalah buah dari tawakal, karena orang yang tawakal akan ridha terhadap apa yang diperbuat oleh wakilnya
	Al-Qusyairi mengutip Abu Ali ad- Daqaq	§ Dapat disebut ridha jika seseorang tidak menentang hukum dan keputusan Allah
	Al-Qusyairi mengutip Abu Sulaiman ad- Daroni	§ Jika hamba meninggalkan syahwat (hawa nafsu), maka dia adalah orang yang ridha § Qana'ah adalah awal dan bagian dari ridha.
	Al-Qusyairi mengutip Abu Abdullah bin Khafif	§ Ridha dengan Allah swt, ridha terhadap apa yang datang dari-Nya berkaitan dengan apa yang telah ditetapkan- Nya.
05	Ibn Taimiyah	§ Sikap ridha akan sempurna sekalipun ia merupakan salah satu amalan hati- dengan cara memuji Allah. § Ridha pada Allah terhadap <i>qada</i> dan <i>qadar</i> -Nya, adalah ridha terhadap hukum-hukum Allah dan ketetapan-Nya.
07	Ibnu Qayyim Al- Jauziyah	§ Ridha adalah buah dari tawakal, karena orang yang tawakal akan ridha terhadap apa yang diperbuat oleh wakilnya Ridha merupakan kondisi hati. Jika seorang mukmin dapat merealisasikannya, maka dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan iman yang mantap, jiwa yang tenang dan hari tenang.
08	Abdul Qadir Isa	

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sikap ridha memiliki beberapa komponen, seseorang yang disebut memiliki sikap ridha adalah bila di dalam dirinya telah terintegrasi sikap menerima segala kejadian yang menimpa, bersikap tenang dan sabar, bersyukur, serta mampu mengendalikan hawa nafsu.

Ridha akan takdir menghasilkan *positif thinking* kepada Allah. Perasaan ini menghantarkan seorang muslim pada kerendahan hati (*tawadhu'*), kepasrahan yang utuh pada Khaliq serta semangat untuk melihat masa depan (optimisme) karena tidak larut dengan keadaan atau musibah yang terjadi. Optimisme sebagaimana

dikatakan oleh Taylor (1999) mempunyai pengaruh terhadap *coping*. Sikap ridha juga merupakan bagian dari *emotion-focused coping*, karena ridha akan meningkatkan daya toleransi dan akan mengubah cara individu dalam melihat situasi yang menyebabkan stres sehingga relatif akan bisa menerima suatu musibah.

Larson (1992) menyatakan bahwa di dalam memandu kesehatan manusia yang serba kompleks ini dengan segala keterkaitannya, hendaknya komitmen agama sebagai suatu kekuatan (*spiritual power*) jangan diabaikan begitu saja. Agama dapat berperan sebagai pelindung dari berbagai penyebab masalah (*Religion may have actually been protective rather than problem producing*). (Hawari, 2004, p.31). Pendapat serupa dikemukakan oleh Snyderman (1996), hasil riset menyatakan terapi medik tanpa agama, tidak lengkap; sedangkan agama tanpa terapi medik, tidak efektif (Hawari, 2004, p.41)

Dalam agama Islam terdapat pengamalan agama yang disebut sufisme, Wilcox (2006) menyebutkan bahwa sufisme adalah makna psikoterapi yang sesungguhnya, jika psikoterapi mengkaji kesehatan mental maka sufisme adalah penyembuhan luka dengan cara mencapai penyatuan dengan Yang Dicintai. Hasil perubahan psikoterapi biasanya kecil, mencakup "penyesuaian diri", Sedangkan jalan sufisme lebih mendalam, berupa pengalaman transformasi yang bersifat permanen. Dalam psikologi dan psikoterapi, fokus utama adalah manusia. Dalam sufisme, fokusnya adalah Tuhan .

Dengan demikian maka pendekatan agama sangat dibutuhkan termasuk dalam penanggulangan stres pascatrauma. Ridha akan takdir adalah salah satu bagian penting dalam ajaran agama Islam, memiliki sikap ridha sangat dianjurkan agar seseorang dapat memperoleh ketenangan batin, ketenteraman dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Sikap ridha akan takdir juga akan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dalam menanggulangi tekanan mental atau beban kehidupan (stresor psikososial) yang dihadapinya. Dengan demikian maka ridha akan takdir sangat dibutuhkan karena memiliki peranan yang besar dalam mengurangi dan mengatasi stres pascatrauma.

Tentang seberapa besar pengaruh dan bagaimanakah korelasi ridha terhadap stres pascatrauma pernah dilakukan penelitian oleh A. Jamil Wahab (2008), dengan populasi penelitian adalah masyarakat Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul Prop. DI Yogyakarta dengan pertimbangan mereka adalah korban gempa pada Mei 2006, sehingga berpotensi mengalami stres pascatrauma, adapun sampel berjumlah 100 orang dengan kriteria mengalami, menyaksikan kejadian gempa bumi yang dapat menyebabkan kematian dan cedera serius pada diri sendiri atau orang lain pada saat terjadinya gempa yaitu tanggal 27 Mei 2006. Desain penelitian adalah non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif menggunakan *purposive sampling*, regresi linier digunakan untuk menganalisa data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu ridha akan takdir dan tipe kepribadian secara signifikan membawa pengaruh terhadap stres pascatrauma sebesar 34,7% dengan hubungan korelasi negatif, sementara sisanya (65,3%) adalah dipengaruhi oleh adanya faktor-faktor lain. Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan penelitian, maka peneliti memberikan saran untuk dilakukan pengembangan penelitian, serta perlu dilakukan program pengembangan metode untuk mengatasi stres pascatrauma para korban bencana melalui

peningkatan ridha akan takdir

## **Kesimpulan**

Bencana alam dapat menjadi stresor bagi gangguan stres pascatrauma, akan tetapi faktor biologis individual, faktor psikososial sebelum dan setelah peristiwa setelah trauma harus tetap dipertimbangkan. Stres pascatrauma adalah dipengaruhi respon subjektif seseorang, sikap ridha akan takdir dalam menerima stresor (bencana) merupakan respon subjektif yang turut mempengaruhi intensitas gangguan stres pascatrauma.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ridha akan takdir secara signifikan memberikan kontribusi terhadap stres pascatrauma maka harus ada upaya bagaimana agar secara maksimal sikap ridha dapat diinternalisasikan kepada para korban, dengan dikembangkannya sikap ridha terhadap takdir oleh korban maka akan membantu mereka untuk dapat lebih *resilient* (bertahan) menjalani dan menghadapi kesulitan-kesulitan hidup yang diakibatkan oleh bencana.

Untuk itu individu atau lembaga yang bekerja untuk membantu para korban bencana perlu untuk mengembangkan metode-metode, bagaimana agar ridha akan takdir dapat diyakini dan menjadi sikap hidup para korban sebagai bagian mekanisme *coping* dalam mengatasi gangguan stres pascatrauma, diketahui bahwa adanya realisasi atau menerima kenyataan pahit tentang apa yang dialami adalah proses penting yang akan dapat mempercepat pemulihan stres pascatrauma.

---

\*) *Peneliti pada Puslitbang Kehidupan Keagamaan Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama dan Direktur Riset dan Pengembangan PP LPBI NU*