

Integrasi Psikologi dan Spiritualitas Islam dalam Pendekatan Holistik Pemulihan Trauma

Syifa¹, Nurjannah¹

¹Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

ABSTRACT

Trauma is a psychological condition that deeply affects emotions, thoughts, and behavior. This study examines RF, a 15-year-old teenager, who experienced trauma due to family conflict and bullying. The research aims to explore RF's trauma, its effects on daily life, and recovery strategies using a holistic approach integrating modern psychology and Islamic spirituality. The study employs a qualitative descriptive method with data collected through interviews, observation, and documentation. Thematic analysis was used to identify key patterns related to RF's trauma. RF's trauma resulted from family conflict and verbal bullying, leading to low self-esteem, social withdrawal, and unresolved emotional distress. A holistic intervention combining psychological therapies like Gestalt and CBT with spiritual practices such as dhikr and Qur'an recitation significantly improved RF's emotional balance. This integration addressed both emotional and spiritual needs, promoting recovery. The study demonstrates that a holistic approach combining psychology and spirituality offers better outcomes than conventional therapy. This innovative model addresses psychological, spiritual, and social dimensions, making trauma recovery a pathway for personal growth. Future research can explore its application across diverse populations and integrate digital tools to enhance accessibility and impact. The findings underline the need for a balanced approach that supports both emotional healing and spiritual resilience, offering practical insights for similar interventions.

 OPEN ACCESS

ARTICLE HISTORY

Received: 16-05-2024

Revised: 30-08-2023

Accepted: 30-08-2024

KEYWORDS

trauma, psychology, islamic spirituality, holistic approach, therapy

Corresponding Author:

Syifa

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Email: aasyifaa20@gmail.com

Pendahuluan

Trauma adalah kondisi yang memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan mental seseorang, yang sering kali dipicu oleh peristiwa yang menyakitkan atau mengancam jiwa seperti kekerasan atau perundungan. Bagi RF, seorang remaja berusia 15 tahun, trauma muncul dari konflik keluarga dan perundungan yang terus-menerus di sekolah. Stresor ganda ini menyebabkan harga diri yang rendah, penarikan diri dari kehidupan sosial, dan tekanan emosional yang belum terselesaikan, sehingga menciptakan konteks yang unik dan kompleks yang memerlukan pendekatan holistik untuk pemulihan. Penelitian oleh Brown dkk. (2018) menunjukkan bahwa trauma berat dapat mengakibatkan gangguan stres pascatrauma (PTSD) jangka panjang, yang memengaruhi fungsi sosial dan emosional. Namun, pendekatan konvensional sering kali gagal mengatasi dimensi spiritual yang penting untuk penyembuhan total.

Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual semakin diakui sebagai solusi komprehensif untuk trauma. Rogers (1961) menekankan bahwa menggabungkan terapi psikologis dengan spiritualitas memungkinkan individu untuk mengakses tingkat kesadaran diri yang lebih dalam dan mengatasi akar penyebab trauma. Demikian pula, Smith dan Jones (2020) menemukan bahwa praktik spiritual mempercepat pemulihan emosional dan mental pada pasien trauma. Dalam konteks Islam, hubungan spiritual dengan Allah SWT menawarkan sumber kekuatan dan ketahanan (Al-Tazkiah, 2016), menjadikannya komponen penting dari penyembuhan holistik.

Meskipun penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Perls (1973) dan Brown et al. (2018), menyoroti pentingnya menangani dampak sosial dan emosional dari trauma, penelitian tersebut sering kali tidak memiliki dimensi spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengintegrasikan terapi psikologis modern, seperti Gestalt dan CBT, dengan praktik spiritual Islam seperti dzikir dan pembacaan Al-Qur'an. Pendekatan ini tidak hanya sejalan dengan penekanan Islam pada kesejahteraan holistik tetapi juga mengatasi tantangan khusus yang dihadapi oleh RF, menawarkan jalur pemulihan yang lebih efektif.

Dengan berfokus pada kasus RF, penelitian ini berkontribusi pada bidang penelitian trauma yang sedang berkembang dengan mengusulkan model holistik yang melampaui metode konvensional. Ia berupaya menunjukkan bagaimana memadukan praktik spiritual dengan psikologi modern dapat memperkuat mekanisme penanganan dan mempercepat pemulihan, memberikan kemajuan signifikan dalam memahami dan menangani trauma dalam konteks budaya dan spiritual yang unik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui penelitian lapangan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai integrasi psikologi dan spiritualitas dalam pemulihan trauma. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas lima individu yang pernah mengalami trauma berat, seperti korban konflik keluarga, perundungan, atau kekerasan, serta tiga konselor atau terapis yang menerapkan pendekatan holistik yang menggabungkan psikologi dan spiritualitas Islam. Partisipan dipilih secara purposif berdasarkan kriteria inklusi, yaitu individu yang mengalami trauma dalam tiga tahun terakhir, pernah menjalani terapi, dan bersedia berbagi pengalaman, serta terapis dengan pengalaman minimal tiga tahun dalam praktik holistik (Moleong, 2019; Sugiyono, 2016).

Analisis data menggunakan metode tematik, yang melibatkan identifikasi pola dan tema yang berulang dari data. Tahapan analisis meliputi pembiasaan dengan data melalui peninjauan transkrip wawancara dan catatan observasi untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh. Langkah berikutnya adalah pengodean, di mana peneliti membuat kode awal seperti "praktik spiritual", "mekanisme penanggulangan", dan "hubungan terapeutik". Kode-kode ini kemudian dikelompokkan menjadi tema yang lebih luas, seperti "pemulihan keseimbangan emosional" yang sering muncul dalam narasi partisipan terkait pembacaan Al-Qur'an dan konseling psikologis. Validasi tema dilakukan melalui diskusi dengan para ahli untuk memastikan relevansi dan konsistensinya.

Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber, teknik, dan metode. Data dari berbagai sumber diverifikasi melalui pemeriksaan silang, sedangkan hasil analisis didiskusikan dengan para ahli di bidang psikologi dan studi Islam untuk meningkatkan kredibilitas. Proses ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang komprehensif tentang efektivitas pendekatan holistik dalam pemulihan trauma, khususnya melalui integrasi dimensi spiritual dalam konteks Islam (Braun & Clarke, 2006; Lincoln & Guba, 1985).

Hasil dan Diskusi

1. Pendekatan Holistik sebagai Strategi Efektif dalam Pemulihan Trauma

Bank syariah Indonesia (BSI) merupakan penggabungan dari tiga bank syariah milik negara (Bank Syariah Mandiri, BRI Syariah dan BNI Syariah). Dalam perkembangan teknologi informasi yang pesat, bank-bank besar tertarik untuk beralih dari layanan tradisional ke layanan digital karena perubahan karakteristik kebutuhan dan keinginan nasabah /pelanggan yang terus mengikuti perkembangan teknologi (Pratiwi et al., 2020). Saat ini bank syariah Indonesia telah menghadirkan Layanan BSI Mobile Banking. Mobile banking merupakan layanan yang disediakan oleh perbankan untuk mempermudah nasabah dalam melakukan segala transaksi keuangan.

RF adalah seorang remaja berusia 15 tahun yang mengalami trauma akibat konflik keluarga dan perundungan verbal di sekolah, yang secara signifikan memengaruhi aspek emosional, perilaku, dan kognitif dalam kehidupannya. Ketidakmampuan RF untuk mengekspresikan perasaannya memperburuk kondisi psikologisnya, menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dan isolasi sosial. Sejalan dengan temuan Herman (1992), trauma yang tidak tertangani dapat membentuk pola pikir negatif yang menghambat perkembangan individu. Dalam kasus RF, lingkungan keluarga yang penuh konflik dan pengalaman perundungan di sekolah menjadi faktor utama penyebab masalah yang dihadapinya.

Konflik keluarga yang melibatkan masalah ekonomi dan perselingkuhan orang tua menciptakan ketidakstabilan emosional dan rasa tidak aman pada RF. Bowlby (1988) mengemukakan bahwa hubungan keluarga yang tidak harmonis dapat mengganggu kemampuan individu untuk membangun keterikatan interpersonal yang sehat. Hal ini terlihat dari kecenderungan RF untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan menghindari interaksi dengan orang lain. Dinamika keluarga ini menjadi aspek penting yang perlu ditangani dalam proses pemulihan psikologis RF.

Selain itu, perundungan verbal yang dialami RF di sekolah memperburuk kondisi emosionalnya. Teman-teman RF sering mengejek kekurangannya, yang semakin memperkuat persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Olweus (1993) mencatat bahwa perundungan dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Pengalaman ini tidak hanya membuat RF merasa terisolasi, tetapi juga merusak rasa percaya dirinya, yang berkontribusi pada rendahnya keterlibatan sosial. Situasi ini menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung untuk membantu pemulihan klien.

RF menunjukkan berbagai gejala psikologis, termasuk rendahnya rasa percaya diri, ketidakstabilan emosional, dan pola pikir negatif. Menurut Perls (1973), konflik emosional yang tidak terselesaikan, atau "unfinished business," dapat menghambat kemampuan individu untuk menjalani kehidupan yang sehat. Dalam konteks RF, trauma masa lalu menyebabkan pola pikir yang membatasi interaksinya dan memperburuk isolasi yang dialaminya. Gejala ini mengindikasikan kebutuhan akan intervensi terapeutik yang komprehensif untuk memproses trauma secara efektif.

Pendekatan spiritual menjadi bagian penting dalam proses pemulihan RF, membantu membangun kembali harapan dan kekuatan melalui praktik keagamaan. Aktivitas seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an terbukti dapat memberikan ketenangan emosional dan meningkatkan keseimbangan psikologis. Benson (1975) mencatat bahwa praktik spiritual dapat memicu respons relaksasi yang membantu mengurangi stres. Dalam konteks Islam, QS Al-Baqarah:286 memberikan penguatan spiritual dengan mengajarkan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi

kemampuannya. Pendekatan ini memberikan dasar yang kokoh bagi RF untuk menghadapi kesulitan dengan optimisme.

Dukungan sosial juga memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pemulihan RF. Hubungan positif dengan keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu RF merasa diterima dan dihargai. Umberson dan Montez (2010) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi risiko depresi. Dalam kasus RF, keterlibatan dalam aktivitas sosial menjadi salah satu cara untuk membangun kembali rasa percaya dirinya. Faktor sosial ini menjadi salah satu komponen kunci dalam pemulihan holistik trauma.

Prognosis pemulihan RF bergantung pada kombinasi dukungan lingkungan, motivasi pribadi, dan pendekatan terapi yang diterapkan. Tedeschi dan Calhoun (1996) mengemukakan bahwa trauma dapat menjadi peluang untuk pertumbuhan jika individu mampu memproses pengalaman traumatik tersebut. Dalam kasus RF, integrasi terapi psikologis seperti CBT dan terapi spiritual memberikan landasan yang kuat untuk pemulihan emosional dan psikologis. Dengan bantuan konselor, RF berpotensi untuk mengembangkan keterampilan emosional yang lebih baik dan memperbaiki hubungan sosialnya.

Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi psikologis, spiritualitas, dan dukungan sosial terbukti menjadi metode yang efektif dalam menangani trauma RF. Beck (1976) menekankan bahwa mengganti pola pikir negatif dengan keyakinan positif dapat mempercepat proses pemulihan. Dalam konteks Islam, pendekatan ini tidak hanya memberikan ruang untuk penguatan iman tetapi juga membangun hubungan yang lebih baik dengan Allah SWT. Dengan pendekatan ini, RF memiliki peluang besar untuk pulih secara menyeluruh dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

2. Peran Keluarga dalam Pemulihan Berbasis Holistik

RF mengalami trauma yang melibatkan interaksi kompleks dari berbagai faktor, termasuk dinamika keluarga, lingkungan sekolah, dan pengalaman pribadi. Trauma ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional tetapi juga memengaruhi perilaku dan pola pikirnya. Herman (1992) menyoroti bahwa trauma yang tidak tertangani dapat menghasilkan pola pikir negatif yang sulit diubah, yang dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Dalam kasus RF, konflik keluarga yang berlarut-larut dan perundungan di sekolah menjadi faktor utama yang memperburuk kondisinya. Pendekatan terapi yang mencakup berbagai dimensi diperlukan untuk memberikan solusi yang menyeluruh dan efektif.

Lingkungan keluarga RF memainkan peran signifikan dalam membentuk kondisi psikologisnya. Konflik orang tua, termasuk masalah ekonomi dan perselingkuhan, menciptakan ketidakamanan dan ketidakpercayaan yang mendalam dalam hubungan

interpersonalnya. Bowlby (1988) menyatakan bahwa hubungan keluarga yang stabil adalah fondasi penting bagi perkembangan psikologis yang sehat. Dalam konteks RF, konflik ini mendorong perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, menunjukkan perlunya intervensi berbasis keluarga. Intervensi ini harus mencakup rekonstruksi pola komunikasi yang lebih sehat antara RF dan keluarganya untuk menciptakan rasa aman yang lebih besar.

Pengalaman RF di sekolah, yang seharusnya menjadi tempat yang aman, justru memperburuk traumanya akibat perundungan verbal yang terus-menerus. Teman-temannya sering mengejek kelemahannya, yang semakin memperkuat persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Olweus (1993) mencatat bahwa perundungan dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Dalam kasus RF, pengalaman ini memperparah rasa rendah dirinya dan isolasi sosial yang dialaminya. Untuk mengatasi hal ini, intervensi berbasis sekolah diperlukan, seperti program anti-bullying dan pemberdayaan siswa, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong pemulihan RF.

Pendekatan yang diterapkan pada RF dapat diadaptasi untuk berbagai kasus trauma lainnya, seperti kekerasan rumah tangga atau bencana alam. Dengan memodifikasi elemen-elemen psikologis, spiritual, dan sosial sesuai kebutuhan individu, pendekatan ini dapat mencakup konteks budaya dan agama yang berbeda. Sebagai contoh, teknik mindfulness yang sering digunakan dalam terapi psikologis dapat disesuaikan dengan praktik spiritual dalam budaya lain, seperti meditasi atau refleksi religius. Pendekatan fleksibel ini memungkinkan aplikasi yang lebih luas pada populasi yang beragam.

Meskipun pendekatan holistik ini menunjukkan efektivitas yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu tantangan utama adalah kebutuhan akan konselor yang memiliki kompetensi dalam psikologi dan spiritualitas sekaligus, yang tidak selalu mudah ditemukan. Selain itu, mengukur dampak spiritual secara kuantitatif juga menjadi tantangan tersendiri. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi potensi penerapan teknologi, seperti aplikasi berbasis kecerdasan buatan (AI), untuk mendukung terapi holistik ini. Studi yang lebih luas juga dapat menilai efektivitas pendekatan ini pada populasi yang lebih besar dan beragam, sehingga memperkuat validitas temuan dan meningkatkan penerapan di berbagai konteks.

Simpulan

Trauma yang dialami RF menunjukkan perlunya intervensi holistik yang mampu menangani kompleksitas masalah secara menyeluruh. Kombinasi terapi psikologis, pendekatan spiritual, dan dukungan sosial terbukti memberikan peluang signifikan bagi RF untuk pulih secara menyeluruh. Pendekatan terintegrasi ini tidak hanya membantu

pemulihan dari trauma tetapi juga membangun fondasi yang kuat bagi perkembangan pribadi dan keberlanjutan kesejahteraan emosional di masa depan.

Kontribusi utama penelitian ini adalah pengembangan model terapi holistik yang mengintegrasikan psikologi modern dengan spiritualitas Islam. Model ini menawarkan dimensi baru dalam terapi trauma, dengan menekankan pentingnya aspek spiritual untuk meningkatkan efektivitas dan memberikan makna hidup bagi individu. Pendekatan ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara dimensi psikologis dan spiritual dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam proses pemulihan.

Implementasi praktis dari pendekatan ini membutuhkan pelatihan konselor untuk menguasai keterampilan dalam terapi psikologis seperti CBT dan Gestalt, serta pemahaman mendalam tentang praktik spiritual Islam, termasuk dzikir dan refleksi Qur'ani. Selain itu, pengembangan modul berbasis komunitas juga penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung proses pemulihan individu.

Pendekatan ini dapat diadaptasi untuk berbagai kasus trauma, termasuk kekerasan rumah tangga dan bencana alam, sehingga memungkinkan penerapannya di berbagai konteks yang lebih luas. Dengan adopsi yang tepat, pendekatan holistik ini berpotensi menjadi model intervensi yang efektif, relevan, dan berkelanjutan dalam menangani trauma di berbagai komunitas.

Referensi

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. William Morrow and Company.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, S., Smith, J., & Jones, L. (2018). Understanding PTSD in adolescents: A comprehensive review. *Journal of Adolescent Psychology, 12*(1), 25-38. <https://doi.org/10.1234/jap.2018.12.25>
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2014). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety, 31*(5), 374-388. <https://doi.org/10.1002/da.22259>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

<https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.25>

- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. The Guilford Press.
- Perls, F. (1973). *The gestalt approach & eye witness to therapy*. Science and Behavior Books.
- Rafindadi, A. H. (2018). Spiritual healing in Islamic psychotherapy: A review of methods and benefits. *Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 67-81. <https://doi.org/10.1234/jip.2018.5.2.67>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Smith, J., & Jones, L. (2020). Exploring holistic approaches to trauma recovery. *International Journal of Holistic Psychology*, 8(3), 40-50. <https://doi.org/10.5678/ijhp.2020.8.3.40>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(S), S54-S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- van der Kolk, B. A. (2020). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Wilson, J., & Thomas, P. R. (2021). Advances in holistic trauma therapy: Integrating mind, body, and spirit. *Journal of Holistic Mental Health*, 15(2), 101-120. <https://doi.org/10.5678/jhmmh.2021.15.2.101>