

Efektivitas Terapi Zikir terhadap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Penyintas Tsunami Palu

Rannisa Muslaini¹, Nanum Sofia^{2*}

^{1,2} Prodi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: nanumsofia@uii.ac.id

Abstract / Abstrak	Keywords / Kata kunci
<p><i>This study aims to determine the effectivity of dzikir on post traumatic stress disorder (PTSD) in Palu's tsunami survivors on the past 2018. This research used experimental group and control group. Each groups consist of 5 participants. Dzikr training were given to the experimental group while control group were received the disaster education as placebo. The Impact of Event Scale-Revised (IES-R) was used to measure PTSD. Participants of this research were survivors of Palu's tsunami, Muslims, lived in refugee barracks, and previously owned house near the coast. Based on anava mixed design analysis test, there is significant impact of dzikir training in experimental group compared to the control group with disaster education. Thus, Dzikr has been shown to reduce individual PTSD levels.</i></p>	<p><i>Dzikir training; Post Traumatic Stress Disorder (PTSD); 2018 Palu's tsunami survivor; Islamic Treatment</i></p>
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh zikir terhadap <i>post traumatic stress disorder</i> (PTSD) pada penyintas tsunami Palu 2018. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan membagi subjek penelitian ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing terdiri dari 5 partisipan. Pelatihan zikir diberikan kepada kelompok eksperimen sementara kelompok kontrol diberi edukasi bencana sebagai plasebo. Skala <i>Impact of Event Scale-Revised</i> (IES-R) digunakan untuk mengukur PTSD. Partisipan penelitian ini adalah penyintas tsunami Palu, beragama Islam, tinggal di barak pengungsi, dan sebelumnya memiliki rumah di dekat pantai. Hasil uji analisis desain anava campuran menunjukkan bahwa zikir berdampak signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol yang mendapat edukasi bencana. Dengan demikian, zikir terbukti dapat menurunkan tingkat PTSD individu.</p>	<p>Pelatihan zikir; <i>Post Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD); Penyintas tsunami Palu 2018; Intervensi Islam</p>

Pendahuluan

Bencana alam yang dahsyat seringkali meninggalkan efek psikologis yang traumatik bagi para korban. Trauma pasca-bencana atau disebut sebagai *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) bisa terjadi di manapun di dunia. Tidak terkecuali di Jepang (Matsu'ura, 2017), China (Gordon-Hollingsworth dkk, 2018), juga di Indonesia yang memiliki potensi bencana alam dahsyat yang tidak kalah dengan China. Dalam DSM-V (APA, 2017), PTSD termasuk kategori gangguan kecemasan. Gangguan tersebut meliputi rasa takut, tidak berdaya, dan ngeri. Hal itu akan membuat orang yang mengalami peristiwa merasa selalu mengingat atau membayangkan kejadian buruk tersebut baik melalui mimpi maupun kenangan, jika ingatan itu muncul secara tiba-tiba dan membuat

seseorang merasakan kembali apa yang dialami pada peristiwa traumatik berarti orang itu mengalami *flashback* (kilas balik) (Durrand & Barlow, 2006).

Beberapa karakteristik orang yang mengalami PTSD mengacu pada DSM-V ialah individu merasakan kembali kejadian tersebut, menghindari stimulus terkait trauma, meningkatnya gejala *arousal*, *distress*, dan gangguan tersebut terjadi secara terus-menerus dalam kurun waktu lebih dari satu bulan (APA, 2017); menghindari berbagai hal yang berhubungan dengan trauma yang dialaminya, tidak mampu mengingat aspek dari peristiwa traumatik, cenderung membatasi diri dan menurunnya respon emosional, hal tersebut akan membuat hubungan interpersonalnya menjadi terganggu (Rohmah, 2012); secara klinis merasakan *over aroused*, mudah kaget,

dan emosi yang tidak stabil (cepat marah) (Durrand & Barlow, 2006); merasakan emosi yang intens pada stimulus yang berkaitan dengan peristiwa traumatis, yang selanjutnya muncul *intrusion* (emosi, pikiran dan kenangan tentang peristiwa) hingga orang tersebut takut tidur karena khawatir bermimpi buruk. Selain itu ia akan merasakan gelisah, mudah terkejut, selalu tegang, cepat marah, sering sakit kepala, gangguan seksual, halusinasi, serta penurunan berat badan (Nirwana, 2012).

Beberapa faktor pencetus peristiwa traumatik diantaranya ialah bencana alam seperti gempa bumi (Ma dkk., 2020; Stratta dkk., 2016; Maya-Mondragon dkk., 2019); penyakit berat (Kazlauskienė & Bulotienė, 2020); ditinggal orang yang dicintai, dan segala peristiwa tidak menyenangkan lainnya (Rohmah, 2012).

PTSD dapat terjadi pada siapa saja. Diantaranya pada pasien kanker (Kazlauskienė, & Bulotienė, 2020); polisi (Potard dkk., 2018); veteran perang (Wingo dkk., 2017); bahkan tenaga medis sekalipun (Ma dkk., 2020), pada semua usia, misalnya pada anak-anak (Charnsil dkk., 2020); remaja, siswa, (Wojciechowski, 2019; Ayuningtyas, 2017; Xiao dkk., 2019); serta jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan dengan prevalensi lebih banyak dialami oleh perempuan (Maya-Mondragon dkk., 2019). Meski demikian, tidak semua orang yang mengalami peristiwa traumatik dapat memicu distress psikologis dan kemudian memunculkan PTSD. Beberapa penelitian membuktikan bahwa terdapat individu-individu yang mampu menghindari PTSD, yaitu mereka yang resilien (Wingo dkk., 2017; Kukihara dkk., 2014); serta tangguh dan bermental kuat atau memiliki *hardiness* (Rohmah, 2012; Potard dkk., 2018).

Penelitian tentang PTSD di Indonesia kerap kali berhubungan dengan peristiwa bencana alam, misalnya tanah longsor (Endiyono & Hidayah, 2018); erupsi Merapi (Kosvianti, 2012; Pratiwi dkk., 2012; Ulfa, 2013; Tentama, 2014); banjir bandang (Mulyadi, 2012) serta tsunami (Augustine, 2014). Hal tersebut tidak dapat dipungkiri

karena Indonesia merupakan negara maritim yang sering mengalami gempa bumi disertai tsunami. Mengacu pada *National Geographic Indonesia* (2019), potensi gempa bumi dan tsunami di Indonesia cukup besar karena Indonesia dikelilingi oleh tiga lempeng tektonik yang terus bergerak, yakni lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia, dan lempeng Pasifik.

Gempa bumi dan tsunami terparah setelah peristiwa Aceh tahun 2004 ialah gempa dan tsunami Palu. Berdasarkan data dari Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG), gempa dan tsunami di Palu dan Donggala Sulawesi Tengah terjadi pada 28 September 2018 pukul 17:02:44 WIB berkekuatan 7.4 SR. Data yang dilansir kaltimtribunnews.com pada tanggal 22 oktober 2018, tercatat 68.451 rumah rusak, 1.703 orang meninggal dunia, 1.309 orang hilang, 4.612 orang luka-luka, 223.751 orang mengungsi, dan kerap terjadi gempa susulan (Pardede, 2018).

Gempa bumi dan tsunami berkekuatan dahsyat tersebut dinilai memberikan dampak psikologis yang mendalam bagi para penyintas bencana karena tingkat kerusakan yang tinggi terutama potensi traumatik akibat mengalami bencana mengerikan. Untuk membuktikan adanya asumsi tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai dua penyintas tsunami Palu. Penyintas pertama yang berinisial R (perempuan, pedagang), ia kehilangan suami, saudara, dan kerabat, serta kehilangan mata pencaharian, mengalami sulit tidur, sedih dan menangis saat menceritakan dirinya terombang-ambing di tengah laut seorang diri. Pada saat gempa, tanah di depannya terbelah dan ia terperosok masuk ke dalamnya, kemudian terseret air berwarna hitam setinggi pohon kelapa dan membawanya ke tengah laut hingga pingsan. Pasca-bencana, R memperbanyak aktivitas sehari-hari. Ia beralasan bahwa jika hanya berdiam diri akan membuat dirinya teringat kejadian tersebut dan menangis.

Penyintas tsunami kedua ialah M (laki-laki, nelayan). M menyatakan belum berani melaut lagi karena masih trauma, susah tidur,

bingung dengan masa depannya karena tidak ada harta benda yang tersisa, menghindari laut, gelisah, merasa terus waspada, dan jantung berdebar jika mengingat peristiwa itu kembali. Meski sulit, M berusaha mengambil hikmah dibalik kejadian yang menimpanya

Tsunami yang terjadi di Palu merupakan salah satu peristiwa traumatik yang jika tidak ditangani secara cepat dapat menimbulkan banyak dampak psikis maupun fisik. Oleh sebab itu, dibutuhkan penanganan segera untuk merehabilitasi baik fisik maupun psikis. Penanganan psikis/ psikologis, terutama dalam kasus PTSD sangat beragam. Ada medikasi/ farmakologi, psikoedukasi, trauma *healing* seperti *play therapy* (Nawangsih, 2014); terapi realitas (Masril, 2012); *observed & experiential Integration* (OEI) (Tri dkk., 2014); maupun terapi yang menekankan pada aspek spiritual semisal Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Ulfa, 2013).

Dari beragam intervensi di atas, peneliti lebih merujuk pada budaya masyarakat Indonesia yang memiliki kultur kolektif dan agamis dengan memilih penanganan psikologis yang religius terkait peristiwa tsunami tersebut guna mendekatkan jiwa yang terguncang akibat tsunami agar lebih dekat kepada ruh Ilahi melalui zikir. Dalam Q.S. Arra'ad ayat 28 Allah Swt. berfirman yang artinya: "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah (berzikir), hati menjadi tenang*".

Berdasar pada firman Allah surah Arra'd tersebut, peneliti berasumsi bahwa kesedihan, kesulitan tidur, kebingungan, kewaspadaan yang tinggi, gelisah, menghindari peristiwa yang mirip, merupakan bentuk-bentuk kegoncangan jiwa yang dapat ditenangkan dengan mengingat pencipta. Alasan ini dikuatkan dengan berbagai penelitian yang sudah pernah dilakukan Benson (dalam Suwarningsih, 2019) bahwa spiritualitas merupakan aspek fundamental terpenting dalam menghadapi bencana. Oleh sebab itu, spiritualitas dapat dijadikan upaya pencegahan dari hal yang tidak diinginkan akibat dari peristiwa berduka seperti PTSD. Menurut Muhtarom (2016) untuk meningkatkan

spiritualitas, seseorang harus membentuk pribadi yang sehat secara psikologis dan menyikapi permasalahan dalam hidup secara tepat sesuai dengan pandangan agama. Hal itu merupakan beberapa tujuan dari berzikir.

Zikir ialah hadirnya Allah Swt. di dalam hati dalam setiap urusan agama maupun dunia dengan cara mengulang-ulang asma Allah dengan hati dan lisan hingga terbebas dari kelalaian dan lupa (Al-Sakandari, 2018). Al-Wasithy menjelaskan bahwa zikir berarti meninggalkan bidang kealpaan dan memasuki bidang *musyahadah* (merasakan kehadiran Allah/ seakan-akan melihat Allah) mengalahkan rasa takut dan disertai kecintaan yang luar biasa (Hakim, 2015). Penjelasan tersebut selaras dengan Al-Ghazali, bahwa pada hakekatnya zikir ialah berkuasanya Allah di lubuk hati terdalam (*al-lubb*) dan memenuhinya dengan cahaya-Nya yang menyebar ke seluruh tubuh hingga menghilangkan rasa was-was (Al-Sakandari, 2018).

Penjelasan di atas didukung oleh penelitian-penelitian yang menerapkan konsep zikir dalam ranah pelatihan maupun terapi dalam usaha menenangkan jiwa atau menenteramkan hati, maupun meningkatkan kesehatan mental (Supenawinata, 2014; Ulfiah, 2018; Sulianti dkk., 2017). Beberapa penelitian yang membuktikan zikir memengaruhi ketenangan jiwa diantaranya ialah, pelatihan zikir pada pasien hipertensi secara nyata mampu meningkatkan ketenangan jiwa karena zikir merefleksikan kehidupan seseorang, mengingat, dan memohon ampun kepada Allah Swt. hingga membuat hati menjadi tenang (Kumala dkk., 2017); demikian juga pada jamaah majlis zikir, terdapat perubahan pada diri, hati, jiwa dan pikiran menjadi tenteram setelah para jamaah mengikuti terapi zikir (Fitri, 2013); demikian pula pada pengguna NAPZA, zikir mampu menenangkan jiwa mereka saat menjalani rehabilitasi dari ketidaktenangan dan ketakutan akan masa depan dan tidak diterima oleh lingkungan sosialnya suatu saat nanti (Kumala dkk., 2019).

Selain menenangkan jiwa atau menenteramkan hati, zikir terbukti

meningkatkan kesehatan mental. Hal itu dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Sukoharjo yang mana santri menjadi lebih mudah menerima materi, lebih mudah mengendalikan emosi, serta meningkatkan prestasi (Ikhsan dkk., 2017). Zikir berjamaah yang dilakukan para jamaah *Kanzus Sholawat* juga memiliki nilai terapeutik yang tinggi. Mereka yang mengamalkan zikir secara intens mengalami penyembuhan, peningkatan pemahaman spiritual serta bertambah optimis, lebih tenang, merasa rileks dan berkurangnya stres (Muhtarom, 2016); bahkan, pelatihan zikir memberikan efek yang besar terhadap kepuasan hidup, meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif pada para istri infertil yang menjadi lebih ikhlas terhadap hidupnya, lebih mengingat Allah Swt., dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah Swt. (Wahyunita dkk., 2014).

Berdasarkan uraian di atas, zikir sebagai perlakuan terapeutik secara nyata berperan signifikan dalam banyak hal dan beragam konteks, tidak terkecuali pada masalah-masalah kecemasan, stres dan PTSD. Terlebih lagi masyarakat Indonesia yang memiliki basis kultural-spiritual-religius, pendekatan dan penanganan bernuansa agamis nampaknya secara signifikan lebih berperan positif dan menenangkan jiwa terutama zikir yang mencapai tahap *musyhadah* dan merasuk ke dalam *al-lubb* (inti hati yang paling dalam). Dengan demikian, peneliti mengajukan hipotesis bahwa zikir dapat menurunkan tingkat PTSD. Melalui penelitian eksperimental ini, peneliti ingin membuktikan bahwa pelatihan zikir efektif dalam menurunkan *post traumatic stress disorder* (PTSD) pada penyintas tsunami Palu.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen yaitu pendekatan yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan zikir untuk menurunkan PTSD pada penyintas

tsunami Palu 2018 dengan membandingkan skor antara dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol), serta membandingkan skor yang diperoleh kedua kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan desain *nonrandomized control group pretest-posttest design*. Bentuk rancangan penelitian terangkum pada gambar 1.

KE	O ₁	X	O ₂	O ₃
KK	O ₁		O ₂	O ₃

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O₁ : Pengukuran Pertama (pra-tes)

O₂ : Pengukuran Kedua (pasca-tes)

X : Perlakuan (Pelatihan zikir)

O₃ : Pengukuran Ketiga (*Follow up*)

Gambar 1. Rancangan eksperimen *nonrandomized control group pretest-posttest design*

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah para penyintas tsunami Palu yang mengalami langsung peristiwa tsunami, berusia 25 – 55 tahun, berpendidikan SD – SMA, dan tinggal di dalam barak pengungsian. Para penyintas ini diseleksi terlebih dahulu menggunakan skala PTSD. Partisipan yang mendapatkan skor hasil pra-tes PTSD berkategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang, dimasukkan dalam penelitian ini. Dari hasil seleksi, diperoleh 10 partisipan yang kemudian dimasukkan 5 partisipan ke dalam kelompok kontrol dan 5 ke kelompok eksperimen.

Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala untuk mengukur tingkat PTSD. Peneliti juga melakukan observasi dan wawancara guna melihat gambaran perilaku pasca-perlakuan untuk memperkaya data.

Skala PTSD diadaptasi dari skala *Impact of Event Scale-Revised* (IES-R) milik Weiss dan Marmar (1997). Skala tersebut terdiri dari 22 item, masing-masing item memiliki lima alternatif jawaban yaitu sangat sering, sering,

kadang-kadang, hampir tidak pernah, dan tidak pernah. Pemberian skor untuk butir soal *favorable* adalah 4 untuk jawaban sangat sering, 3 untuk jawaban sering, 2 untuk jawaban kadang-kadang, 1 untuk jawaban hampir tidak pernah, dan 0 untuk jawaban tidak pernah. Skala PTSD yang digunakan ini terdiri dari 16 item dengan reliabilitas *cronbach alpha* sebesar .847 dengan tingkat validitas antar item yang bergerak mulai .300 hingga .700.

Prosedur penelitian

Kedua kelompok sama-sama melakukan pengisian skala PTSD yang berupa *pretest*, kemudian diberikan intervensi yang berbeda yaitu kelompok eksperimen diberikan pelatihan zikir dan kelompok kontrol diberikan edukasi bencana alam. Pelatihan zikir diberikan selama 2 kali pertemuan, masing-masing berdurasi 120 menit dan edukasi bencana alam diberikan 1 kali pertemuan berdurasi 90 menit. Pada pertemuan terakhir kedua kelompok diberikan *posttest* (pasca-tes) dengan mengisi kembali skala IES-R dan 3 minggu setelahnya diberikan *follow up* (tindak lanjut) berupa pengisian skala IES-R dan wawancara.

Pelatihan zikir merupakan perlakuan (*treatment*) yang digunakan untuk menurunkan tingkat PTSD, menggunakan modul yang dimodifikasi dari Rusdi dkk. (2018). Pelatihan ini terdiri dari 16 sesi yang dibagi dalam dua kali pertemuan, yaitu sesi perkenalan, problematika hidup, edukasi terkait masalah, *sharing* inspirator, pentingnya zikir, refleksi, edukasi *kalimah toyyibah*, keutamaan zikir, mempraktikkan, serta terminasi. Pelatihan ini dipimpin oleh ustad yang ahli dalam pelatihan zikir. Setelah pelatihan, partisipan diukur tingkat PTSD-nya menggunakan skala IES-R sebanyak dua kali yaitu ketika pertemuan terakhir dan seminggu setelah pelaksanaan pelatihan tersebut.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 22.0 for Windows* dengan uji hipotesis menggunakan teknik analisis statistik *Anava Mixed Design*

(*Anava Campuran*) untuk mengetahui efektivitas pelatihan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil

Uji Asumsi

Pada hasil pra tes dan tindak lanjut, diperoleh nilai $p = .200$ yang menunjukkan bahwa $p > .5$ yang berarti skor PTSD pra-tes terdistribusi normal, demikian pula dengan hasil pasca-tes diperoleh nilai $p = .197$ yang menunjukkan bahwa $p > .05$ yang berarti normal.

Uji homogenitas berdasarkan *Box's Test of Equality of Covariance Matrices* menunjukkan bahwa nilai signifikansi homogenitas sebesar $p = .354$ ($p > .05$). Hal ini berarti variasi skor antara dua kelompok dapat dikatakan homogen.

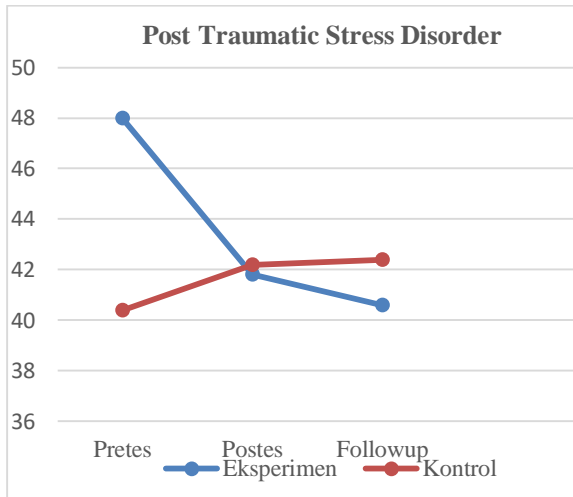
Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pelatihan zikir untuk menurunkan PTSD pada penyintas tsunami Palu 2018. Dari tabel *Test of Within-Subjects Effect* diperoleh hasil $F = 3.744$ dengan nilai signifikan $p = .046$ ($p < .05$) yang berarti terdapat interaksi antara pra-pasca-*follow up* pada kelompok (eksperimen-kontrol). Interaksi tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan skor pra menuju pasca dan tindak lanjut (*Follow up*) pada kedua kelompok berbeda secara signifikan. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir dapat menurunkan PTSD pada penyintas tsunami Palu 2018, sehingga hipotesis diterima.

Sumbangan efektif pelatihan zikir dalam menurunkan PTSD pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada nilai *partial eta squared* sebesar .319 yang mengindikasikan bahwa pelatihan zikir dapat menurunkan PTSD sebesar 31.9%. Hal tersebut dapat dilihat dari perbedaan skor *mean* pada penelitian ini antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan zikir dan kelompok kontrol yang diberi edukasi bencana alam sebagaimana disajikan pada gambar 2.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

PTSD	P	Kategori
Pra tes (O ₁)	.200	Normal
Pasca-tes (O ₂)	.197	Normal
Tindak lanjut (O ₃)	.200	Normal



Gambar 2. Diagram pengukuran kelompok eksperimen dan kontrol

Berdasarkan grafik pada gambar 2, kelompok eksperimen selama tiga kali pengukuran mengalami penurunan tingkat PTSD yang signifikan saat pra-tes ke pasca-tes sebanyak 6.2 yaitu dari 48.00 menjadi 41.80 dan saat *follow-up* turun lagi sebesar 1.2 menjadi 40.60. Sementara itu, pada kelompok kontrol justru mengalami kenaikan tingkat PTSD. Pada pengukuran terakhir (*follow up*), skor *mean* kelompok kontrol lebih tinggi dibanding dengan kelompok eksperimen.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan zikir berpengaruh dalam menurunkan PTSD pada penyintas tsunami Palu 2018, dibuktikan dengan hasil uji hipotesis menggunakan *anova mixed design*, dengan nilai signifikansi .046 ($P < .05$) yang berarti signifikan. Analisis *partial eta squared* menunjukkan bahwa pelatihan zikir berkontribusi secara efektif sebesar 31.9%. Dalam penelitian ini ditemukan adanya

perbedaan tingkat PTSD antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yaitu kelompok eksperimen (yang mendapatkan pelatihan zikir) mengalami penurunan tingkat PTSD dibanding kelompok kontrol (yang mendapatkan edukasi bencana alam).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Goodarzi dkk. (2011) yang meneliti korban gempa di Bam, Iran, terbukti bahwa orang yang menjadikan agama sebagai pedoman hidup memiliki PTSD yang lebih rendah. Ketika seseorang berzikir terus-menerus dengan penuh kekhusyukan maka akan terbentuk rasa kedekatan serta kecintaan kepada *Rabb*-nya. Syarif (2012) mengemukakan bahwa orang yang berzikir dengan khusyuk, secara psikologis akan merasakan keyakinan dan kehadiran Allah Swt. di sampingnya serta menganggap bahwa hidup di dunia ini tidak sendiri karena ada *Dzat* yang mampu mendengar segala kesusahan. Ketenteraman yang didapatkan dari zikir terbukti menimbulkan efek relaksasi bagi orang yang sedang menjalani penyembuhan trauma maupun penyakit.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Widyastuti dkk. (2019) yang melaporkan bahwa zikir secara efektif terbukti mengurangi kecemasan. Secara umum, berdasarkan hasil *review* literatur yang dilakukan Ross dkk. (2015), pendekatan terapeutik berlandaskan agama dan spiritualitas terbukti meningkatkan kesehatan dan optimisme.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, sejak dilakukannya pra-tes hingga *follow up* masih sering terjadi gempa berskala kecil dan angin ribut. Kondisi tersebut ternyata meningkatkan trauma pada kelompok kontrol karena edukasi bencana yang diberikan sebagai perlakuan pada kelompok kontrol justru membuat mereka menjadi lebih tegang, bukan lebih relaks. Hal itu bisa dipahami karena edukasi bencana melatih orang agar menjadi lebih waspada (*alert*), bukan mengedukasi untuk mengatasi kecemasan atau kepanikan yang muncul saat bencana terjadi. Kondisi tersebut berbeda dengan kelompok eksperimen yang dibekali

strategi preventif guna mengatasi kecemasan, kewaspadaan, penolakan, hingga *flashback*. Fenomena ini selaras dengan penelitian Slater dkk. (2016) bahwa orang yang menggunakan koping agama sebagai cara untuk beradaptasi dengan tantangan fisik, psikologis dan sosial akan memiliki tingkat PTSD yang lebih rendah dan tingkat emosi positif yang lebih tinggi.

Pada kelompok eksperimen, dari 5 partisipan hanya 1 partisipan yang mengalami peningkatan skor PTSD. Peningkatan tersebut terjadi pada setiap tahapan namun tidak signifikan karena kenaikan skor hanya 2 poin. Berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut, S (perempuan, 25 tahun) mengaku sangat takut ketika terjadi angin ribut dan sangat cemas mendengar isu-isu gempa susulan yang akan terjadi. Adapun partisipan lain relatif lebih tenang ketika dihadapkan dengan berbagai tekanan dan lebih memasrahkan kehidupannya kepada Allah Swt.

Selama pelatihan zikir, semua partisipan diminta untuk selalu merasakan nikmat yang diberikan Allah Swt. hingga tertanam rasa kepercayaan dan kecintaan kepada-Nya dengan cara bersikap ridho dalam menerima segala sesuatu yang terjadi pada dirinya dan yakin bahwa selalu ada hikmah dari setiap kejadian. Partisipan diminta melihat sisi positif dalam menyikapi bencana yang terjadi, bahwa hal ini merupakan teguran dari Allah Swt. agar umatnya lebih mendekatkan diri kepada-Nya. Mereka juga diberi motivasi dan semangat agar dapat segera bangkit dari keterpurukan. Hal ini yang membuat partisipan merasakan manfaat dari pelatihan zikir yang diberikan. Faktor lain yang memengaruhi penurunan skor PTSD disebabkan oleh kemampuan adaptasi partisipan setelah mengikuti zikir.

Berdasarkan hasil wawancara, para penyintas menceritakan pengalaman langsung kejadian traumatis berupa gempa dan tsunami, serta gempa susulan, angin kencang, kehilangan rumah serta harta benda, ditambah lagi ada beberapa wilayah terdampak yang masuk garis merah. Garis merah merupakan wilayah yang sudah tidak dapat ditempati kembali sehingga para penyintas ditempatkan di rumah yang

diberikan oleh pemerintah setempat. Hal tersebut membuat para penyintas semakin stres menerima kenyataan yang ada.

Individu yang trauma, akan mengalami perasaan tidak tenang dan tidak nyaman. Menurut Dasril (2012) kondisi tersebut dapat diatasi dengan zikir atau mengingat Allah Swt. Ketika seseorang mengingat Allah maka sama halnya dengan menyandarkan diri kepada Allah Swt. Salah satu sifat yang dimiliki Allah yaitu Alwakil (tempat bersandar), sebagaimana disebutkan dalam kalimat zikir: "*Hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikma nasir*" (cukuplah Allah sebagai penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baik pelindung).

Argumen di atas dibuktikan dengan hasil penelitian ini bahwa pasca-pelatihan zikir, partisipan lebih tenang ketika melihat stimulus yang berkaitan dengan peristiwa trauma, misalnya melihat laut atau rumah mereka yang hancur. Hal tersebut ditunjukkan oleh N salah satu penyintas yang sudah kembali mencari nafkah dengan menjual makanan dan minuman di pelabuhan. Saat N mengalami *flashback* tentang peristiwa traumatik, ia berzikir dan setelah itu merasa lebih tenang. N juga lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. Hal yang sama dilakukan oleh Y bahwa setelah pelatihan zikir, ia dan para penyintas lainnya yang mengikuti pelatihan menjadi lebih sering pergi ke *mushola*. Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui hasil penelitian Syarif (2012) bahwa zikir memiliki fungsi *psikoterapeutik* yang dapat dijadikan penyembuh, penguat *spiritualitas*, serta meningkatkan rasa percaya diri, dan optimisme.

Temuan pada penelitian ini ialah bahwa kelompok kontrol yang diberi edukasi bencana alam terkait tsunami justru mengalami peningkatan skor PTSD. Setiap partisipan mengalami peningkatan pada tahapan pengukuran yang berbeda-beda. Beberapa partisipan, yaitu NR, N, dan ST mengalami peningkatan skor PTSD pada tahapan pra-tes ke pasca-tes, sedangkan skor PTSD pada UN dan S meningkat pada tahapan pengukuran pasca-tes ke *follow up*. Peningkatan skor PTSD terjadi pada kelompok kontrol juga dipengaruhi oleh

sering terjadinya angin ribut dan gempa susulan berskala kecil yang membuat penyintas mengalami ketakutan. Hal tersebut dapat dimaklumi karena edukasi bencana hanya mengajarkan pengetahuan tentang kebencanaan dan cara menghadapi situasi tersebut, namun tidak mengajarkan upaya-upaya penanganan psikologis yang menenangkan jiwa saat menghadapi bencana.

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir secara nyata efektif menurunkan PTSD pada penyintas tsunami Palu 2018. Zikir terbukti mampu menurunkan tingkat PTSD baik PTSD tingkat sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sebaliknya, edukasi tentang bencana yang diberikan kepada kelompok kontrol justru meningkatkan tingkat PTSD karena edukasi bencana tidak memuat *trauma healing* atau penanganan menghadapi trauma yang muncul, melainkan hanya mengajarkan pengetahuan tentang kebencanaan dan cara menghadapi situasi tersebut sehingga menimbulkan efek psikologis yakni menjadi lebih waspada (*alert*). Zikir dapat dilakukan saat para penyintas akan atau sedang mengalami *flashback*, supaya tidak memicu terjadinya *psychological arousal* pada penyintas bencana. Dengan demikian, zikir dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan maupun penanganan karena mampu memberikan ketenangan pada jiwa.

Referensi

- Al-Sakandari, I. A. (2018). *Dzikrullah bersama Ibnu Athaillah: Bagaimana sufi agung membimbing kita untuk mendekati sang Mahaagung*. Lentera Hati.
- APA. (2017). *DSM 5-Update (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition)*. American Psychiatric Association Press.
- Augustine, J. (2014). Predictors of posttraumatic growth among adult tsunami survivors: The role of employment, religion, and family attributes. *Journal of Social Service Research, 40*(4), 491-507.
- <http://doi.org/10.1080/01488376.2014.894368>
- Ayuningtyas, I. P. I. (2017). Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (post traumatic stress disorder) pada anak-anak dan remaja. *Proceedings International Conference*, pp. 47-56 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling: Promoting Equity through Guidance and Counseling <http://ibks.abkin.org>.
- Charnsil, C., Narkpongphun, A., & Chailangkarn, K. (2020). Post-traumatic stress disorder and related factors in students whose school burned down: Cohort study. *Asian Journal of Psychiatry, 51*, 102004. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102004>
- Dasril, D. (2017). Peranan zikir dalam menghadapi trauma yang dialami korban gempa. *PROCEEDING IAIN Batusangkar, 1*(1), 107-113.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari psikologi abnormal (Edisi IV)*. Pustaka Pelajar.
- Endiyono, & Hidayah, N. I. (2018). Gambaran *post traumatic stress disorder* korban bencana tanah longsor di Dusun Jemblung Kabupaten Banjarnegara. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, 16*(3), 127-131. <http://dx.doi.org/10.30595/medisains.v16i3.3622>
- Fitri, N. (2013). *Peranan zikir dalam terapi stres di majelis zikir As-Samawaat Al-Maliki Puri Kembangan, Jakarta Barat* (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Syarif Hidayatullah, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
- Gordon-Hollingsworth, A. T., Yao, N., Chen, H., Qian, M., & Chen, S. (2018). Understanding the impact of natural disasters on psychological outcomes in youth from Mainland China: A meta-analysis of risk and protective factors for post-traumatic stress disorder symptoms. *Journal of Child & Adolescent Trauma*,

- 11(2), 205–226.
<https://doi.org/10.1007/s40653-015-0051-2>
- Hakim, M. L. (2015). *Filosofi zikir*. Cahaya Sufi.
- Ikhsan, D., Fahmi, M. I., & Mafan, A. (2017). Model psikoterapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental. *academica: Journal of Multidisciplinary studies*, 1(2), 273-283.
- Kazlauskienė, J., & Bulotienė, G., (2020). Prevalence of post-traumatic stress disorder among Lithuanian breast cancer patients and its risk factors. *Journal of Psychosomatic Research*, 131, 109939. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109939>
- Kosvianti, E. (2012). *Hubungan antara tipe trauma dengan gejala PTSD pada siswa SDN pascaerupsi Merapi di Kecamatan Cangkringan Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta* (Disertasi tidak diterbitkan). Universitas Gadjah Mada, Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S., & Horikawa, E. (2014). Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(7), 524-533. <https://doi.org/10.1111/pcn.12159>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan zikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kumala, O. D., Rusdi, A., & Rumiani. (2019). Terapi zikir untuk meningkatkan ketenangan hati pada pengguna napza. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 43-54. <http://dx.doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>
- Ma, I. C., Chang, W. H., Wu, C. L., & Lin, C. H. (2020). Risks of post-traumatic stress disorder among emergency medical technicians who responded to the 2016 Taiwan earthquake. *Journal of the Formosan Medical Association*, 119(9), 1360-1371. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2019.11.021>
- Masril, M. (2012). *Konseling post traumatic stress disorder dengan pendekatan “Terapi Realitas”*. *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1(1), 184-192.
- Matsu’ura, R. S. (2017). A short history of Japanese historical seismology: Past and the present. *Geosci Lett.*, 4(3). <https://doi.org/10.1186/s40562-017-0069-4>
- Maya-Mondragon, J., Roman, F. R. S., Palma-Zarco, A., Aguilar-Soto, M., & Borja-Aburto, V. H. (2019). Prevalence of post-traumatic stress disorder and depression after the September 19th 2017 earthquake in Mexico. *Medical Research*, 50, 502-508. <https://doi.org/10.1016/j.arcmed.2019.11.008>
- Muhtarom, A. (2016). Peningkatan spiritualitas melalui zikir berjamaah (Studi terhadap jamaah zikir Kanzus Sholawat kota Pekalongan, Jawa Tengah). *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman*, 9(2), 247-267.
- Mulyadi. (2012). Respon traumatik anak-anak korban banjir bandang di Wasior Papua Barat. *Sosiohumaniora*, 14(1), 12-23. <http://dx.doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v14i1.5475>
- National Geographic Indonesia. (2019). *Indonesia rawan tsunami, manakah wilayah yang paling rentan?*. National Geographic. <https://nationalgeographic.grid.id/read/131804119/indonesia-rawan-tsunami-manakah-wilayah-yang-paling-rentan?page=all>.
- Nawangsih, E. (2014). Play therapy untuk anak-anak korban bencana alam yang mengalami trauma (post traumatic stress disorder/PTSD). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164-178. <http://dx.doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>
- Nirwana, H. (2012). *Konseling trauma pasca bencana*. *Ta'dib*, 15(2). <http://dx.doi.org/10.31958/jt.v15i2.224>

- Pardede, D. (2018). *Info terkini gempa Palu, korban tewas 2.256 orang dan masih hilang 1.309 orang dari Kaltim*. *Tribun News*.
<https://www.tribunnews.com/2018/10/21/info-terkini-gempa-Palu-korban-tewas-2256-orang-dan-masih-hilang-1309-orang-berikut-rinciannya>.
- Pratiwi, C. A., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2012). Perbedaan tingkat post traumatic stress disorder ditinjau dari bentuk dukungan emosi pada penyintas erupsi Merapi usia remaja dan dewasa di Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Wacana*, 4(8), 87-115.
<https://doi.org/10.13057/wacana.v4i2.22>
- Potard, C., Madamet, A. I., Huart, I., El Hage, W., & Courtois, R. (2018). Relationships between hardiness, exposure to traumatic events and PTSD symptoms among French police officers. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2(4), 165-171.
<https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2017.10.007>
- Rohmah, U. (2012). Resiliensi dan sabar sebagai respon pertahanan psikologis dalam menghadapi post-traumatic. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 6(2), 312-330.
<https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.340>
- Rusdi, A., Kumala, O. D., Ilmi, W. H., Triswidiastuty, S., & Saniah, S. (2018). Pengembangan modul intervensi 3D-zikir. *Pengembangan Modul Intervensi, Pusat Studi Psikologi Islam*. Universitas Islam Indonesia.
- Ross, J. J., Kennedy, G. A., & Macnab, F. (2015). *The effectiveness of spiritual/religious interventions in psychotherapy and counselling: A review of the recent literature*. PACFA.
- Slater, C. L., Bordenave, J., & Boyer, B. A. (2016). Impact of spiritual and religious coping on PTSD. Dalam C. R. Martin, V. R. Preedy & V. B. Patel (Eds.), *Comprehensive guide to post-traumatic stress disorder*. Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-08359-9_49
- Stratta, P., Sanita, P., Bonanni, R. L., Cataldo, S. D., Angelucci, A., Rossi, R., Origlia, N., Domenici, L., Carmassi, C., Piccinni, A., Dell'Osso, L., & Rossi, A. (2016). Clinical correlates of plasma brain-derived neurotrophic factor in post-traumatic stress disorder spectrum after a natural disaster. *Psychiatry Research*, 244, 165-170.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.019>
- Syarif, M. (2012). Peran do'a dan zikir dalam menghadapi trauma yang dialami pasien di rumah sakit. *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1(1), 147-155.
- Sulianti, A., Yulianti, Y., Riswanda, R., Amalia, A. D., & Anwar, R. (2017). Dhikr to manage epileptiform activity in a teenager with depressive disorder. *IOP Conference Series: Material Science and Engineering*, 288.
- Supenawinata, A. (2014). Pengembangan potensi diri melalui metode zikir dan olah nafas (Penelitian padepokan perisai bathin dan silat laduni di kabupaten Bandung Barat). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 22-31.
<https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.464>
- Suwarningsih, Muhafilah, I., & Herawati, T. M. (2019). Perubahan kondisi psikososial dan spiritual pada korban PTSD (*post traumatic stress disorder*) pasca banjir bandang di Kota Garut Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 1-11.
<https://doi.org/10.37012/jik.v11i1.62>
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas Gunung Merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133-138.
<https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.133-138>
- Tri, B. E. T. A. E., Anggadewi, A. T., & Hadriami, E. (2014). Observed & experiential integration (OEI) untuk menurunkan gejala stres pasca trauma (PTSD) pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

- PSIKODIMENSIA*, 13(2). <https://doi.org/10.24167/psiko.v13i2.261>
- Ulfa, E. (2013). Intervensi spiritual emotional freedom technique untuk menurunkan gangguan stres pasca trauma erupsi Gunung Merapi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(1), 38-57. <http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v2i1.3743>
- Ulfiah. (2018). Effectiveness of zikir therapy in improving religious commitment. *Advance in Social Science, Educational and Humanities Research*, 261. <https://doi.org/10.2991/icie-18.2018.1>
- Wahyunita, D., Afiatin, T., & Kumolohadi, R. R. (2014). Pengaruh pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2). 225-234. <http://dx.doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art7>
- Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The impact of event scale-revised. Dalam J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (hal. 399–411). The Guilford Press.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2). 149-157. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Wingo, A. P., Briscione, M., Norrholm, S. D., Jovanovic, T., McCullough, S. A., Skelton, K., & Bradley, B. (2017). Psychological resilience is associated with more intact social functioning in veterans with post-traumatic stress disorder and depression. *Psychiatry Research*, 249, 206-211. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.02>
- Wojciechowski, T. W. (2019). Post-traumatic stress disorder and having antisocial peers in adolescence are risk factors for the development of antisocial personality disorder. *Psychiatry Research*, 274, 263-268. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.053>
- Xiao, Y., Liu, D., Liu, K., & Jiang, X. (2019). Post-traumatic stress disorder and its risk factors in bereaved Tibetan adolescents 3 years after the 2010 Yushu earthquake, A cross-sectional study in China. *Psychiatric Nursing*, 33, 149-154. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.11.010>

