

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dan perilakunya adalah salah satu bagian terpenting yang dibahas oleh Al-Qur'an. Karena diantara tujuan Al-Qur'an diturunkan adalah untuk memperbaiki perilaku manusia dan menjadikannya berperilaku ideal. Maka tidak heran jika banyak ayat dengan beragam redaksinya, menginformasikan berbagai bentuk kejiwaan, perilaku dan karakter manusia serta bagaimana Allah memberikan petunjuk agar manusia tetap dalam koridor kebenaran. Bahkan secara tegas banyak ayat membahas potensi-potensi *psikofisik* manusia.¹

Gangguan kejiwaan adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental. Keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagianbagian anggota tubuh, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik.²

Pendapat lain menyatakan, pribadi yang abnormal itu mempunyai atribut secara relatif mereka itu jauh dari status integrasi. Ada tingkat atribut inferior dan superior. Kompleks-kompleks inferior ini misalnya terdapat pada penderita pikopat,neorosa dan psikosa dan komplek-komplek superior terdapat pada kelompok kaum idiot sarant (kaum ilmuwan / cerdas pandai yang bersifat idiot). Mereka ini mempunyai I.Q yang tinggi dan memiliki bakat-bakat

¹ Suparlan, "*Psikologi dan kepribadian Perspektif Al-Qur'an*", HUMANIKA Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum. Vol 8 ,no. 1 2008

² Zakiah Deradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1995), 33

husus yang luar biasa; misalnya dibidang musik, matematik, teknik dan sebagainya, akan tetapi mereka menderita *defect* atau defisiensi mental secara total, sehingga tingkah lakunya aneh-aneh, kejam, sadistik atau sangat abnormal. Pribadi yang abnormal ini selalu diliputi konflik batin, miskin jiwanya, dan tidak stabil, tanpa perhatian pada lingkungannya, terpisah hidupnya dari masyarakat, selalu gelisah dan takut, dan jasmaninya sering sakit-sakitan.³

Saat ini masalah gangguan jiwa telah menjadi masalah kemanusiaan yang cukup serius. Di tingkat global, data yang dirilis *World Health Organization* (WHO) dan *World Bank* (WB) tahun 2016 menunjukkan bahwa jumlah orang yang mengalami depresi dan kecemasan naik dari 416 juta orang di tahun 1990 menjadi 615 juta orang di tahun 2013.⁴ WHO juga menyatakan bahwa saat ini sekitar dua puluh satu juta orang terkena skizofrenia, yang merupakan gangguan jiwa akut (psikosis), dan sekitar 800 ribu orang—yang mayoritas berumur sekitar 15-29 tahun, melakukan bunuh diri setiap tahunnya.⁵ Di tingkat nasional, data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan tahun 2013 menunjukkan bahwa ada sekitar 14 juta orang berumur 15 tahun ke atas (6% dari jumlah penduduk Indonesia) yang mengalami gejala depresi dan kecemasan, juga sekitar 1,7 per 1.000 penduduk (400.000 orang) mengalami skizofrenia.⁶ Pada umumnya setiap orang

³ Kartini Kartono, "*Psikologi Abnormal*", (Bandung: Alumni, 1995), 2.

⁴ World Health Organization dan World Bank, "*Investing in Treatment for Depression and Anxiety Leads Fourfold Return*", dalam <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depressionanxietytreatment/en/>. Diakses pada 22 Mei 2025.

⁵ World Health Organization, "*Schizophrenia: Factsheet*", dalam <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs397/en/>. Diakses pada 22 Desember 2016

⁶ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar 2013, (Jakarta: Litbang Kemenkes RI, 2013), 11.

senantiasa memiliki mental yang sehat, namun karena suatu sebab ada sebagian orang memiliki mental tidak sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya memiliki tekanan-tekanan batin. Dengan suasana batin seperti itu, kepribadian seseorang menjadi kacau dan mengganggu ketenangan hidup.

Ketenangan hidup dapat tercapai bila seseorang dapat memecahkan kerutan wajah pada dirinya yang menimbulkan kesulitan hidup. Hal ini dapat dilakukan bila ia berusaha untuk membersihkan jiwa agar tidak terganggu ketenangannya dan tidak terjadi konflik-konflik maupun rasa takut.

Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak sepenuhnya tergantung pada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya, tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor tersebut. Jadi, yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seorang terhadap suatu persoalan dan kemampuannya untuk menyesuaikan diri, dan kesehatan pulalah yang menentukan apakah orang mempunyai kegairahan untuk hidup, atau tidak memilikinya sama sekali.⁷

Salah satu permasalahan psikologis yang kerap dialami oleh manusia adalah *stress* berkepanjangan pasca trauma atau lebih dikenal dengan istilah *Post traumatic stress disorder* (PTSD). Gangguan kecemasan yang disebabkan oleh trauma, seperti kekerasan seksual, kecelakaan, atau pengalaman yang tidak menyenangkan lainnya. PTSD akan menyebabkan seseorang terus menerus mengingat kejadian lampau yang mana kejadian

⁷ Burhanuddin Yusak, "*Kesehatan Mental*". (Bandung: Pustaka Setia, 1969), 12.

tersebut adalah peristiwa buruk cobaan hidup di masa lampau sehingga menimbulkan seseorang merasa cemas apabila cobaan atau peristiwa buruk tersebut terulang dan menimpa dirinya.

Stress merupakan peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis.⁸ Ahli lain menambahkan bahwa pengertian *stress* merupakan suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan ancaman.⁹ *stress* muncul ketika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum dari masing-masing individu. Selanjutnya pendekatan yang ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitik beratkan definisi *stress* dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak. Stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan.

Stress dibedakan menjadi dua jenis yaitu¹⁰: *stress* yang merugikan dan merusak disebut *distres* dan *stress* yang positif yang menguntungkan disebut *eustres*. Satu jenis *stress* yang sangat berbahaya dan merugikan disebut *distres* dan satu jenis lagi *stress* yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. faktor- faktor penyebab *stress* dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti

⁸ Mochamad Nursalim “*Strategi Intervensi dan Konseling*”. (Jakarta: Akademia Permata, 2013), 45.

⁹ Triatoro Safaria, Nofrans Eka Saputa “*Manajemen Emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*”. (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 25

¹⁰ *Ibid.*, 34

keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat. Jenis stres negatif atau yang disebut *distres*, dapat membawa kerugian bagi seseorang karena akan menimbulkan perasaan-perasaan tidak baik seperti cemas, ketakutan, dan kekhawatiran. Jenis *stress* negatif menimbulkan gejala-gejala yang akan nampak pada segi fisik, emosi, kognitif, dan interpersonal.¹¹ Penyebab *stress* atau yang sering disebut *stressor* dapat berasal dari dalam diri individu (internal) dan dapat pula berasal dari luar diri individu (eksternal)

Salah satu bentuk *stress* berat yang dapat berkembang akibat seseorang mendapatkan pengalaman traumatis adalah *Post traumatic stress disorder* (PTSD). PTSD merupakan kecemasan akibat peristiwa traumatik yang biasanya dialami oleh veteran perang atau orang-orang yang mengalami bencana alam. PTSD biasanya muncul beberapa tahun setelah kejadian dan biasanya diawali dengan *Autism spectrum disorder* (ASD), jika lebih dari 6 bulan maka orang tersebut dapat mengembangkan PTSD.¹²

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-IV) mendeskripsikan bahwa *setting event* (kejadian yang memunculkan gangguan) untuk PTSD adalah paparan terhadap kejadian traumatik dimana saat itu orang merasakan ketakutan, ketidakberdayaan, atau kengerian. Setelah itu korban merasa mengalami kembali kejadian tersebut melalui kenangan dan mimpi buruknya. Korban menghindari semua hal yang dapat mengingatkannya kembali pada kejadian trauma itu. Mereka memperlihatkan perilaku membatasi diri yang khas atau mematiraskan respons emosionalnya,

¹¹ Syamsu Yusuf, "*Mental Hygiene : Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi*", (Bandung, Pustaka Bani Quraisy, 2004), 50

¹² Sri Rejeki, *Psikologi Abnormal Tinjauan Islam*, (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015), 49.

yang dapat membuat hubungan interpersonalnya terganggu. Mereka kadang-kadang tidak mampu mengingat aspek-aspek dari kejadian tersebut. Ada kemungkinan korban secara tak sadar berusaha menghindari pengalaman emosi itu sendiri, seperti pada penderita gangguan panik, karena emosi yang intens dapat mengingatkannya pada traumatik itu. Terakhir korban biasanya secara klinis overaroused, mudah kaget dan cepat marah.¹³

Kebanyakan manusia akan mengalami beberapa gangguan psikologis, salah satu dari gangguan psikologis tersebut adalah *post traumatic stress disorder* (PTSD). Al-Qur'an membantu dalam menjawab hal apa saja yang harus dilakukan dalam kehidupan termasuk dalam hal psikologi. Ketika kehidupan dihadapi dengan berbagai permasalahan, maka tidak sedikit manusia kehilangan tujuan dan arah hidup.¹⁴

Sedangkan mengenai gejala *Post Trauma Stress Disorder* (PTSD), Allah memerintahkan dalam surah *Al-Ma'arij* ayat 19-23 yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ
الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

“Sungguh, manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan salat”.¹⁵

Dalam perspektif Islam, kecemasan adalah bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar jika dibarengi dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi.

¹³ Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 201.

¹⁴ Ustman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), 27

¹⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 15: Aqidah, Syariah, Manhaj (Juz 29-30 Al-Mulk - an-Naas)*, (Jakarta: Gema Insani, 2021) 250.

Kecemasan bisa disebabkan karena adanya bisikan syaitan yang menjadikan manusia merasa buruk, selain itu hal ini juga bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia untuk memiliki keterampilan tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah.¹⁶ Hal ini diperkuat dengan tafsir Surah *Al-Nās*, pada ayat 4 :

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ

“Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi”.¹⁷

Al-Qur’ān telah membahas apa yang akan terjadi dimasa depan, yang kebanyakan manusia akan mengalami beberapa gangguan psikologis, salah satu dari gangguan psikologis tersebut adalah *post traumatic stress disorder* (PTSD). Al-Qur’an membantu dalam menjawab hal apa saja yang harus dilakukan dalam kehidupan termasuk dalam hal psikologi. Ketika kehidupan dihadapi dengan berbagai permasalahan, maka tidak sedikit manusia kehilangan tujuan dan arah hidup.¹⁸

Penyakit jiwa (*psychoses*) adalah kelainan kepribadian yang ditandai oleh mental dalam (*profound-mental*) dan gangguan emosional. Penyakit tersebut dapat mengubah individu normal menjadi tidak mampu menyesuaikan dirinya dalam masyarakat (*abnormal*). Dua istilah yang dapat diidentifikasi dengan *psychoses* ini adalah *insanity dan dementia*.¹⁹ *Insanity* adalah istilah resmi yang menunjukkan bahwa individu itu kacau dan terganggu akibat tindakannya.

Pada saat lain istilah *dimensia* digunakan untuk kebanyakan kelainan mental,

¹⁶ Muh Zulkifli. *Psikioterapi Perspektif Al-Qur’an terhadap gangguan kesehatan mental*, (Jakarta: Institut PTIQ Jakarta 2022), 12

¹⁷ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 15: Aqidah, Syariah, Manhaj (Juz 29-30 Al-Mulk - an-Naas)*.

¹⁸ Ustman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur’an*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), 27

¹⁹ Adib Minanul Cholik, Muhammad Lutfan Sofa *Penyakit Hati dan Obatnya Dalam Al-Qur’an Menurut Ibnu Qayyim Al-jauziyah Hikami* : Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Vol 2 No 2 , 2021

tetapi secara umum kini diinterpretasikan sebagai sinonim dengan kekacauan mental (mental disorder) yang menyolok. Kebanyakan semua penyakit jiwa ini disertai demensia²⁰. Berikut jenis Penyakit Jiwa menurut Al-Qur'an

- a. *Riya'*, dalam penyakit *riya'* terdapat unsur penipuan terhadap dirinya sendiri dan juga orang lain, karena hakikatnya ia mengungkapkan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Penyakit *riya'* merasuk dalam jiwa seseorang dengan halus dan tidak terasa sehingga hampir tidak ada orang yang selamat dari serangan penyakit ini kecuali orang arif yang ikhlas dan taat.
- b. Emosi/Marah, emosi marah akan menimbulkan beberapa pelampiasan, misalnya secara lisan akan memunculkan cacimakian, kata-kata kotor/keji dan secara fisik akan menimbulkan tindakan-tindakan destruktif.²¹
- c. Lalai/lupa Lalai dan lupa termasuk salah satu dari penyakit mental. Lupa oleh sebagian psikolog juga digambarkan sebagai persoalan yang telah dilalui sebelumnya.
- d. Ragu/ *Waswās* Para ulama memandang bahwa penyakit *Waswās* merupakan akibat dari bisikan hati dan adanya angan-angan keduniaan yang didasarkan pada hawa nafsu dan kesenangan duniawi.
- e. Frustrasi Frustrasi (*al-Ya's*), adalah putus harapan dan cita. Munculnya perasaan ini biasanya ketika seseorang berhadapan dengan macam-

²⁰ Dimensia (atau demensia) adalah istilah medis untuk sekelompok gejala yang disebabkan oleh penurunan fungsi otak secara progresif, yang memengaruhi memori, kemampuan berpikir, bahasa, dan kemampuan sosial hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

²¹ Ahmad Farid et al., "Emosional Dan Penyakit Kejiwaan Dalam Al-Qur'an," *Indo MathEdu Intellectuals Journal* 4, no. 3 (2023): 2116–2121.

macam cobaan dan persoalan hidup yang bertolak belakang dengan hawa nafsunya.²²

- f. Rakus (*Tamak*) adalah keinginan yang berlebih-lebihan yang didasari oleh kemauan hawa nafsu yang tidak terkendali.
- g. Rasa Bangga Diri (*'Ujub*) Perasaan bangga diri (*'Ujub*) sedikit berbeda dengan perasaan sombong (*kibr*). Sikap *'ujub* adalah penyakit mental yang sangat berbahaya, sebab eksistensinya membuat hati menjadi beku di dalam menerima kebaikan, memperingan dosa dan selalu menutup-nutupi kesalahan.
- h. Iri Hati dan Dengki Secara umum dapat dikatakan, bahwa rasa iri muncul akibat kegagalan seseorang dalam mencapai sesuatu tujuan. Oleh sebab itu emosi ini sangat kompleks, dan ada dasarnya terdiri atas rasa ingin memiliki, rasa marah, dan rasa rendah diri.²³

Dalam laporan tahunan organisasi psikiatri yang terbit pada tahun 1952 dinyatakan bahwa gangguan kejiwaan adalah merupakan sejumlah kelainan yang terjadi bukan pada kelainan jasmani, anggota tubuh atau kerusakan pada sistem (walaupun gejalanya bersifat badaniah).²⁴

Menurut WHO (*World Health Organization*) Sekitar 70% orang di dunia akan mengalami peristiwa yang berpotensi traumatis selama hidup mereka, tetapi hanya sebagian kecil (5,6%) yang akan mengalami PTSD. Diperkirakan 3,9% dari populasi dunia pernah mengalami PTSD di

²² Mira Fauziah *Kehidupan Yang Baik Dalam Pandangan Al-quran At-Taujih* : Bimbingan dan Konseling Islam Vol 1 No 2, 2018

²³ *Ibid.*, 2116-2121.

²⁴ Musthafa Fahmi, *Kesihatan Jiwa; Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1977), 58.

beberapa titik dalam hidup mereka . Kemungkinan mengembangkan PTSD bervariasi tergantung pada jenis peristiwa traumatis yang dialami. Misalnya, tingkat PTSD lebih dari tiga kali (15,3%) lebih tinggi di antara orang-orang yang terpapar konflik kekerasan atau perang . Tingkat PTSD sangat tinggi setelah kekerasan seksual .

Hingga 40% penderita PTSD pulih dalam waktu satu tahun . Ada banyak pengobatan yang efektif untuk PTSD, tetapi hanya 1 dari 4 penderita PTSD di negara berpendapatan rendah dan menengah (LMIC) yang melaporkan mencari bentuk pengobatan apa pun . Hambatan untuk mendapatkan perawatan meliputi kurangnya kesadaran bahwa PTSD dapat diobati, kurangnya ketersediaan layanan kesehatan mental, stigma sosial, dan kurangnya penyedia layanan kesehatan mental yang terlatih.²⁵

Dalam perspektif Islam, PTSD dapat dikaji melalui tafsir Al-Qur'an, salah satunya QS. *Al-Nās* ayat 4 yang berbicara tentang bisikan *Waswās* yang dapat mengganggu manusia, yang dapat dikaitkan dengan gangguan psikologis seperti kecemasan dan ketakutan mendalam. Kajian ini menjadi penting karena meningkatnya kasus PTSD di masyarakat, serta masih terbatasnya penelitian yang menghubungkan gangguan ini dengan tafsir Al-Qur'an terutama dalam kaitannya dengan surat *Al-Nās* ayat 4, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam memahami dan menangani PTSD dengan pendekatan spiritual Islam.

²⁵ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder>. (Di akses pada 22 Mei 2025, 13:19)

B. Rumusan Masalah

1. Apakah yang dimaksud dengan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)?
2. Bagaimanakah PTSD menurut QS. *Al-Nās* ayat 4 dan penafsirannya?

C. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengkaji lebih dalam tentang *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).
2. Untuk mengkaji lebih dalam PTSD perspektif QS. *Al-Nās* ayat 4 dan penafsirannya.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun hasil penelitian ini lebih jauh diharapkan bisa memberikan pengetahuan atau wawasan baru khususnya dalam bidang tafsir. Agar penelitian ini jelas dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan maka perlu dikemukakan kegunaan dan penelitian ini, yakni :

1. Secara Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap keilmuan yang berkaitan dengan fenomena PTSD dalam pandangan Al-Qur'an.

2. Secara Praktis

Mengedukasi masyarakat luas terkait dengan fenomena PTSD yang disampaikan pada Al-Qur'an *Al-Nās* ayat 4.

E. Kajian Pustaka

Telaah Pustaka merupakan kajian atau beberapa sumber literatur yang dapat dijadikan pedoman penelitian baik berupa skripsi, tesis, disertasi,

artikel, jurnal, atau buku yang masih memiliki relevansi dengan permasalahan yang sedang diteliti. Selain itu, juga untuk memastikan bahwa penelitian yang sedang dilakukan belum pernah dikaji maupun diteliti sebelumnya. Disini peneliti mencoba mengkaji beberapa penelitian sebelumnya mengenai PTSD yang memiliki relevansi dengan topik kajian, yang ditemukan penulis diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi yang ditulis oleh Astri Nurul Hafizah tahun 2020 yang berjudul, *“Mengatasi Post traumatic stress disorder Pada Mahasiswa Dengan Pelatihan Emotional Healing Therapy”* (Studi Kasus Laboratorium Konseling Al-Tazkiyah prodi BKI UIN Mataram), Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya Mahasiswa yang mengalami masalah *post traumatic stress disorder* karena peristiwa buruk di masa lalu yang sangat banayak dan beragam, diketahui dari data mahasiswa yang mengikuti pelatihan emotional healing therapy di Laboratorium konseling Altazkiyah pada tahun 2019 tercatat 23 mahasiswa yang mengikuti pelatihan sebagian mahasiswa BKI mengalami *post traumatic stress disorder* (PTSD) yang mengalami trauma pada masa lalu, dan yang paling banyak yang dialami adalah masalah keluarga seperti kekerasan fisik dalam keluarga dan memendam masalah seperti takut untuk cerita keorang lain.
2. Jurnal yang ditulis oleh Rannisa Muslaini dan Nanum Sofia tahun 2020 yang berjudul *“Efektivitas Terapi Zikir terhadap Post traumatic stress disorder (PTSD) pada Penyintas Tsunami Palu”*, penelitian ini dilatar

belakangi oleh banyaknya korban pasca tsunami Palu 2018 yang mengalami PTSD. sebenarnya korban itu tidak memerlukan edukasi tentang bencana tetapi yang mereka butuhkan ialah terapi batin yang berupa zikir.

3. Jurnal yang ditulis oleh Siti Dini Fakhriya tahun 2022 yang berjudul "*Post traumatic stress disorder dalam Perspektif Islam*", penelitian ini dilatar belakangi oleh keinginan penulis memberikan kajian literatur bagi masyarakat luas untuk mengetahui post traumatic stress disorder, faktor yang mempengaruhi serta penanganannya dari perspektif islam. Kehidupan manusia tidak lepas dari berbagai kesulitan dan kesusahan, berbagai macam peristiwa yang terjadi dapat menjadi stressor bagi seorang individu. Peristiwa yang tidak terduga seperti bencana, kematian, kehilangan, peristiwa traumatis dapat menjadi pemicu munculnya *post traumatic stress disorder*. *Post traumatic stress disorder* terjadi disebabkan oleh adanya pengalaman traumatis sehingga seseorang mengalami stress. Dalam islam dijelaskan bagaimana setiap individu akan mengalami berbagai cobaan dan akan merasakan ketakutan, kegelisahan dan lain sebagainya. Selain adanya pengalaman traumatis, faktor lain yang dapat mempengaruhi adanya rasa takut akan kehilangan dan kerugian yang didapat dari kejadian yang dialami.
4. Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Ikhsan tahun 2021 yang berjudul "*Term – term Kecemasan dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*" Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini dilatar

belakangi oleh banyaknya kata-kata dalam Al-Qur'an yang berbeda namun sejatinya memiliki terjemahan yang sama. Salah satunya Istilah kecemasan di dalam al-Qur'an. Kata ini memang memiliki kata yang berbeda-beda, terdapat empat kata yakni *Khauf*, *Huzn*, *dhayq*, dan *halu'a*, yang secara umum memiliki terjemahan yang sama, sehingga membuat sebahagian dari orang yang belum memahaminya atau orang awam menganggap sama padahal sejatinya memiliki penggunaan yang berbeda.

5. Skripsi yang ditulis oleh Afifah Asmarini tahun 2022 yang berjudul "*Konsep Self Love dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani*" Program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini dilatar belakangi oleh terjadinya gangguan depresi pada rentan usia remaja (15-24 tahun) yang dilakukan risikesdas pada tahun 2018 menunjukkan hasil 6,2%. Hal ini karena manusia meragukan dirinya sendiri disebabkan kritikan, tanggapan, dan penilaian buruk dari orang lain. Para psikolog menegaskan, kunci dari kesehatan mental adalah mencintai diri dan berkasih sayang. Sehingga seseorang mengarahkan kehidupannya dengan mencintai diri sendiri (*self love*) sesuai dengan syariat yang tertera dalam al-Qur'an agar tidak terjerumus ke dalam azab Allah. Adapun masalah penulisan yaitu bentuk-bentuk istilah *self love* dalam al-Qur'an dan relevansi *self love* dengan istilah-istilah di dalam al-Qur'an perspektif psikologi Qur'ani.
6. Jurnal yang ditulis oleh Salwa Nadhira, Rofi'ah tahun 2023 yang berjudul "*Dampak Bullying Terhadap Gangguan Ptsd (Posttraumatic Stress*

Disorder) Pada Siswa Sekolah Dasar”, Penelitian ini menganalisis dampak bullying pada Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) siswa di tingkat sekolah dasar. Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus dengan lokasi penelitian pada Rukun Tetangga (RT) Kelurahan Loji, Kota Bogor, dan melibatkan beberapa subjek penelitian, termasuk guru, korban perundungan, orang tua korban, dan keluarga korban. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% dari responden mengalami bullying, dan sekitar 25% dari mereka menunjukkan gejala yang mengindikasikan adanya Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Implikasinya adalah perlunya intervensi yang tepat dalam lingkungan sekolah untuk mengurangi risiko munculnya Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) dan dampak negatif lainnya.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pendekatan psikologis praktis seperti terapi zikir atau konseling terhadap penderita PTSD, karena penelitian ini menggunakan metode tahlili dalam menafsirkan QS. Al-Nās ayat 4 untuk mengkaji fenomena PTSD dari perspektif Al-Qur’an. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan metode tahlili yang mendalam dan sistematis dalam menggali makna ayat secara runtut sesuai dengan susunan ayat dalam mushaf, serta mengaitkannya secara langsung dengan konsep PTSD dalam psikologi modern. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian tafsir yang relevan dengan isu kesehatan mental kontemporer melalui pendekatan spiritual Islam yang belum banyak dieksplorasi.

F. Kajian Teoritis

1. Psikologi

Dewasa ini, kata psikologi semakin familiar di telinga kita. Psikologi kemudian diartikan dengan beragam definisi. Ada yang berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu jiwa dan ada pula yang berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu tentang perilaku. Ilmu ini tidak jarang dipadankan dengan ilmu dukun, seperti memahami telepati, kemampuan untuk meramalkan masa depan dan kemampuan memahami masa lalu seseorang. Psikologi juga biasanya tidak hanya diletakkan untuk manusia, namun juga sering kali kita mendengar psikologi untuk makhluk hidup lainnya misalnya hewan dan tumbuh-tumbuhan juga memiliki "jiwa" atau setidaknya bertingkah laku. Oleh karena itu, maka sebaiknya kita berusaha menelaah lebih mendalam bermacam-macam arti psikologi.

Psikologi berasal dari kata dalam bahasa Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Oleh karena itu, secara harfiah dapat dipahami bahwa psikologi adalah ilmu jiwa. Kata *logos* juga sering dimaknai sebagai nalar dan logika. Kata *logos* ini menjadi pengetahuan merata dan dapat dipahami lebih sederhana. Kata *psyche* lah yang menjadi diskusi menarik bagi sarjana Psikologi. Istilah *psyche* atau jiwa masih sulit didefinisikan karena jiwa itu merupakan objek yang bersifat abstrak, sulit dilihat wujudnya, meskipun tidak dapat disangkal keberadaannya. *Psyche* sering kali diistilahkan dengan kata psikis.²⁶

²⁶ Adnan Achiruddin Saleh, "Pengantar Psikologi" (Surabaya : Aksara Timur, 2018) 2-3.

Dalam bahasa Inggris misalnya, *psyche* bermakna *soul*, *mind*, dan *spirit*. Dalam bahasa Indonesia ketigakata bahasa Inggris itu dapat dicakup dalam satu kata yakni "jiwa". Di Indonesia, psikologi cenderung diartikan sebagai ilmu jiwa. Dalam bahasa lain juga ditemukan arti yang sama misal bahasa Arab *ilmun-nafsi*, bahasa Belanda *zielkunde*, dan bahasa Jerman *seelenkunde*, yang kesemuanya itu memiliki arti sama yakni ilmu jiwa.

Dalam bahasa Arab, kita dapat menemukan kata jiwa ini dipadankan dengan kata *ruh* dan *rih* yang masing-masing berarti jiwa atau nyawa dan angin. Dengan demikian bisa jadi adanya hubungan antara apa yang bernyawa dengan apa yang bernafas (angin), sehingga dapat pula dipahami bahwa psiko- logi itu ilmu tentang sesuatu yang bernyawa. Hal ini bisa kita pahami pula dalam bahasa Indonesia. Kita sering kali mendengar ungkapan "menghembuskan nafas penghabisan" yang artinya mati, tidak lagi bernafas, tidak lagi berjiwa. Jadi jiwa ada hubungannya dengan nafas. Namun demikian kita akan menemukan kesulitan dalam kajian semantik apabila kita mempertahankan istilah jiwa sebagai terjemahan kata psikologi dalam bahasa kita (Indonesia), karena kita mempunyai banyak kata lainnya yang sekalipun punya konotasi berbeda, tetapi sulit dipisahkan dengan tegas dari kata jiwa, misalnya nyawa, sukma, batin, dan roh.

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) termasuk dalam kategori gangguan mental yang dikenal dalam psikologi sebagai gangguan kecemasan. PTSD adalah kondisi kesehatan mental yang dapat berkembang setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa

traumatis yang sangat mengganggu, seperti kekerasan, bencana alam, atau kecelakaan serius.

Dalam sistem klasifikasi gangguan mental, seperti yang dijelaskan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association, PTSD dikategorikan dalam bagian "*Trauma- and Stressor-Related Disorders*". Gangguan ini ditandai oleh gejala seperti kilas balik, mimpi buruk, dan kecemasan yang parah terkait dengan pengalaman traumatis.²⁷

PTSD bisa mempengaruhi fungsi sehari-hari dan kualitas hidup seseorang, sehingga penting untuk mendapatkan dukungan dan perawatan yang tepat dari profesional kesehatan mental.

Menurut Manguno Mire dan Franklin gangguan stres pasca trauma adalah gangguan kecemasan yang berkembang setelah menyaksikan kejadian traumatis yang ditandai dengan gejala *re-experience* (merasa mengalami kembali kejadian traumatis), *avoidance* (menghindari stimuli yang berkaitan dengan kejadian traumatis) dan *hyperarousal* (memiliki tingkat kewaspadaan yang berlebih).²⁸

Menurut Rothschild gangguan stres pasca trauma mencakup mengalami kembali kejadian traumatis dalam berbagai macam bentuk (*flashbacks*), menghindari ingatan yang berkaitan dengan trauma, dan kewaspadaan yang kronis pada sistem saraf otonom. DSM-IV mengakui gejala-gejala tersebut adalah normal terjadi setelah kejadian traumatis.

²⁷ Owen Whooley, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders DSM V*, (Amerika Serikat: American Psychiatric Association (APA)), 2013. 309.

²⁸ Elyusra Ulfah, "*Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi*", *Jurnal of Educational, Health and Community Psychology*, Vol 02, Nomer 1, 2013, 41.

Gangguan stres pasca trauma pertama kali didiagnosis ketika gejala tersebut berlangsung selama satu bulan lebih dan dikombinasikan dengan kehilangan fungsi pada pekerjaan atau hubungan sosial.²⁹

Gangguan somatis adalah inti dari gangguan stres pasca trauma. Individu yang menderita gangguan stres pasca trauma diserang dengan beberapa gejala tubuh yang menakutkan yang ditandai dengan pengalaman kewaspadaan yang berlebihan pada sistem saraf otonom selama kejadian traumatis antara lain: percepatan denyut jantung, keringat dingin, bernafas dengan cepat, dan jantung berdebar-debar. Ketika kronis, gejala-gejala ini dapat menyebabkan gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, disfungsi seksual, dan kesulitan dalam berkonsentrasi, yang selanjutnya menjadi tanda dari gangguan stres pasca trauma.³⁰

2. Tahlili

Secara etimologi, kata *tahlili* berasal dari akar kata *halala-yuhallilu-tahlil* yang bermakna membuka sesuatu, melepaskan, menguraikan, atau menganalisis. Secara etimologis, tafsir *tahlily* merupakan penafsiran terhadap al-Qur'an yang didasarkan pada susunan ayat dan surat yang terdapat di dalam mushaf.³¹

Metode tahlili atau analitis adalah metode yang digunakan untuk menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dari berbagai seginya, sesuai dengan pandangan, kecenderungan dan keinginan penafsirnya, secara runtut sesuai dengan perurutan ayat-ayat dalam mushaf. Untuk menguraikan makna

²⁹ *Ibid.*, 41

³⁰ *Ibid.*, 41-42

³¹ Anandita Yahya, Kadar M.Yusuf, dan Alwizar, "Metode Tafsir (Al-Tafsir Al-Tahlili, Al-Ijmali, Al-Muqaran dan Al-Mawdu'i)," Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan Vol 10, Nomer 1, 2022

dalam ayat-ayat al-Qur'an, para penafsir melakukannya dengan menafsirkan ayat demi ayat dan surat demi surat. Meliputi kosakata, konotasi kalimat, latar belakang turunya ayat, kaitannya dengan ayat-ayat lain, dan pendapat-pendapat yang berkaitan dengan ayat-ayat tersebut, baik dari nabi, sahabat, para *tabi'in* maupun ahli tafsir lainnya. Metode ini memiliki dua bentuk yaitu *ma'tsur* (riwayat) dan *ra'y* (pemikiran).³²

Secara umum langkah-langkah metode *tahlili* dalam kitab tafsir terdiri dari tujuh langkah. Pertama, jelaskan *munasabah* ayat antara ayat dengan ayat dan antara surah dengan surah. Kedua, jelaskan *asbabun nuzul* ayat (jika ada).

Ketiga, makna leksikal umum dari ayat-ayat Al-Qur'an juga terkait dengan *i'rab* dan ragam *qira'at*. Keempat, sajikan isi kalimat secara umum dan maknanya. Kelima, jelaskan tentang kandungan *balaghah* al-Qur'an. Keenam, uraikan hukum fikih dari ayat. Ketujuh, jelaskan makna dan tujuan *syara'* yang terdapat dalam Al-Qur'an, berdasarkan ayat-ayat lain, hadits nabi Saw., pendapat para sahabat dan *tabi'in* di samping ijtihad penafsir sendiri.³³

Di antara kitab-kitab tafsir yang menggunakan metode ini dengan bentuk *ma'tsur* adalah:

- a. Tafsir al-Quran al-'Azhim, karya Ibn Katsir
- b. Tafsir al-Munir, karya Syaikh Nawawiy al-Bantaniy

³² Mustahidin Malula dan Tohis Reza Adeputra, "Metodologi Tafsir Al-Qur'an (Dari Global Ke Komparatif)," *Jurnal Of Qur'an and Hadith Studies* Vol 02 Nomer 01, 2023

³³ Anandita Yahya, Kadar M Yusuf, Alwizar Alwizar, "Metode Tafsir (al-Tafsir al-Tahlili, al-Ijmali, al-Muqaran dan al-Mawdu'i)" , *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, Vol 10 Nomer 01, 2022

- c. Jami' al-Bayan 'an Ta'wil al-Qur'an al-Karim (Tafsir al-Thabari), karya Ibn Jarir al-Thabari.
- d. Ma'alim al-Tanzil, karya al-Baghawi
- e. Al- Durr al-Mantsur fi al-Tafsir bi al-Ma'tsur, karya al-Suyuthi

Di antara kitab-kitab tafsir yang menggunakan metode ini dengan bentuk ma'tsur adalah:

- a. Tafsir al-Quran al-'Azhim, karya Ibn Katsir
- b. Tafsir al-Munir, karya Syaikh Nawawiy al-Bantaniy
- c. Jami' al-Bayan 'an Ta'wil al-Qur'an al-Karim (Tafsir al-Thabari), karya Ibn Jarir al-Thabari.
- d. Ma'alim al-Tanzil, karya al-Baghawi
- e. Al- Durr al-Mantsur fi al-Tafsir bi al-Ma'tsur, karya al-Suyuthi

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini berdasarkan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu suatu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata yang tertulis.³⁴ Hal tersebut karena sumber penelitian ini berasal dari data data kepustakaan berupa kitab tafsir, literatur, atau buku buku yang berkaitan dengan penafsiran mengenai fenomena PTSD.

2. Sumber Data Penelitian

Dalam melakukan pengkajian dan penelitian ini diperlukan sumber-sumber data yang relevan agar dapat diketahui secara jelas, demikian ini dilakukan agar dalam mengkaji penelitian ini tidak ada

³⁴ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda, 2004), 4.

kerancauan dalam penentuan judul, maksud dan penelitian ini dengan jelas. Adapun pengumpulan data ini diperoleh dari literatur-literatur yang berkaitan dengan obyek penelitian, yaitu PTSD.

a. Sumber data primer

Sumber data primer yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah al-Qur'an dan beberapa kitab tafsir jalalain, al qurtubi, al munir, dan surah *Al-Nās* ayat 4 yang menerangkan tentang PTSD.

b. Sumber data sekunder

Sumber data pendukung lainnya berisi tentang tulisan-tulisan yang memiliki relevansinya dengan masalah PTSD yang akan dibahas, baik yang bersumber dari hadis atau buku bahkan sumber tertulis lainnya. Seperti; majalah, artikel, skripsi, tesis, disertasi, buku, jurnal maupun media lain yang dapat dipertanggungjawabkan kebenaran datanya.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data-data yang berhubungan dengan penelitian ini, peneliti mengadakan penelaahan terhadap literatur-literatur yang ada di perpustakaan mengenai PTSD dalam surat *Al-Nās* ayat 4, baik berupa kitab-kitab, Naskah maupun tulisan-tulisan lain yang ada kaitannya dengan pembahasan. Data yang telah terkumpul kemudian dibaca, dipahami dan kemudian baru menyimpulkan, menelaah, membandingkan dan mencakupkan secara sistematis sesuai dengan kebutuhan dari pembahasan.

4. Analisis Data

Setelah menemukan sumber-sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, kemudian diolah dan disajikan dengan cara deskriptif-analisis yang bersifat kualitatif. Maksudnya, dengan penggambaran tentang keadaan objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang tampak, kemudian diklasifikasi secara objektif sesuai data yang dikaji serta menginterpretasikan dan menganalisa datanya.

Dalam hal ini, penulis menggunakan teknik analisis data kualitatif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman dengan menerapkan Tiga Tahap analitis,³⁵

- a. Reduksi data, yaitu dengan merangkum dan memilih hal-hal penting yang sesuai dengan tema, Dalam hal ini adalah penafsiran al-Qur'an terhadap QS. *Al- Nās* ayat 4 yang berkaitan dengan fenomena PTSD . Serta data-data lain yang meliputi pembahasan tersebut.
- b. Display data, yaitu menyajikan data-data yang didapat dengan teknik deskriptif-analitis dengan teks yang bersifat naratif.
- c. Verifikasi data, yaitu penarikan kesimpulan dengan menggunakan pisau analisis yang dipakai. Kesimpulan ini dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, maupun hipotesis atau teori. Dalam hal ini penulis menggunakan teori yang digagas.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan laporan hasil penelitian kualitatif ini dibuat, guna memudahkan dalam jalannya penelitian juga proses penulisan, yang berisi

³⁵ Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), 16.

tentang pokok-pokok isi hasil penelitian secara keseluruhan, sebelum membaca secara keseluruhan bab demi bab, dengan rincian sebagai berikut:

BAB I. Yaitu berisi latar belakang masalah atas argumentasi perlunya untuk membahas dan mengkaji mengenai *Post Traumatic Stres Disorder* dalam al-Qur'an surah *Al-Nās* Ayat 4 Kemudian dari latar belakang tersebut ditarik titik fokus kajian yang akan dijadikan sebuah penelitian ilmiah. Selanjutnya, juga dijelaskan berbagai teknis yang menjadi alat untuk menyusun hasil penelitian ini.

BAB II. Menjelaskan mengenai *Post Traumatic Stres Disorder* (PTSD).

BAB III. Membahas tentang Penafsiran Qur'an Surah *Al-Nās* [114:4]

BAB IV. Menganalisis Kaitan *Post traumatic stress disorder* (PTSD) dengan Tafsir *Waswās*.

BAB V. Penutup, yang berisi kesimpulan dan saran.