

TRAUMA DAN *FRAMING* PERSEPSI DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN

(Analisis Kisah Bani Israil di Surah Al-Māidah dan Kisah Bani Musthaliq di
Surah Al- Hujurāt)

Saiful Bahri

University of Muhammadiyah Jakarta

saifulbahri@umj.ac.id

Abstract

The trauma experienced by a person can result in a mental block that makes him locked in negative perceptions and difficult to let go. As well the perception of something if it is not perfect or wrong will result in harm to oneself and others. Al-Qur'an as *hudan* (guidance) and *ṣifā'* (solution) certainly has attention and solutions to deal with these two mental conditions. This article discusses these two themes with a psychological and thematic approach. The cases analyzed are the perceptual trauma experienced by Bani Israel which is narrated in Surah al-Maidah, as well as the perception framing experienced by the messenger of the Prophet Muhammad to the Bani Musthaliq tribe which is narrated as the cause of the revelation of Surah al- Hujurāt verse six. This psychological solution based on the verses of the al-Qur'an is expected to be able to overcome and prevent these two psychological problems.

Keywords: *bani israel, bani musthaliq, perception, al-Qur'an, trauma*

Abstrak

Trauma yang dialami seseorang dapat mengakibatkan mental block yang membuatnya terkunci dalam persepsi negatif dan sulit untuk dilepaskan. Begitu juga persepsi terhadap sesuatu jika tidak sempurna atau salah akan berakibat merugikan diri sendiri dan orang lain. Al-Qur'an sebagai *hudan* (petunjuk) dan *ṣifā'* (solusi) tentu memiliki perhatian dan solusi untuk menghadapi dua kondisi mental tersebut. Artikel ini membahas kedua tema tersebut dengan pendekatan psikologis dan tematik. Kasus-kasus yang dianalisis adalah trauma persepsi yang dialami oleh Bani Israel yang diriwayatkan dalam Surat al-Maidah, serta framing persepsi yang dialami oleh utusan Nabi Muhammad SAW kepada suku Bani Musthaliq yang diriwayatkan sebagai penyebab diturunkannya Surat tersebut. al-Hujarat ayat enam. Solusi psikologis berdasarkan ayat al-Qur'an ini diharapkan mampu mengatasi dan mencegah kedua permasalahan psikologis tersebut.

Kata kunci: *bani israel, bani musthaliq, persepsi, al-Qur'an, trauma*

Pendahuluan

Pada awalnya manusia hanya menemukan penyakit yang disebabkan atau berkaitan dengan fisik saja, karena memang mudah dikenali, misalnya luka, cacar, batuk dan sebagainya. Sejalan dengan perkembangan hidup manusia. Ditemukan pula penyakit-penyakit yang berhubungan atau disebabkan oleh aspek kejiwaan mulai dari gangguan ringan sampai berat semisal depresi bahkan hilang ingatan. Tidak sedikit manusia yang mengalami

gangguan kejiwaan karena berbagai faktor, seperti beban atau tekanan hidup, tidak mampu menerima kenyataan, kehilangan anggota keluarga yang amat dicintai, euforia berlebihan dan berbagai sebab yang tak ada hubungannya dengan bakteri, kuman, virus atau sebab-sebab fisik lainnya.¹

Setiap manusia pernah mengalami suatu peristiwa yang membekas dalam dirinya. Ada kalanya peristiwa tersebut berupa sesuatu yang menyenangkan dan kadang peristiwa tersebut membuat seseorang tidak nyaman atau merasa sedih. Peristiwa di masa lalu yang tidak nyaman tersebut sebagiannya membuat seseorang menjadi trauma. Demikian halnya, adanya informasi atau pengetahuan yang diterima seseorang sedikit banyak akan berpengaruh terhadap persepsi tentang sesuatu. Secara bahasa persepsi adalah tanggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu; atau proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui panca indranya.²

Baik trauma maupun ketersediaan informasi yang diserap seseorang berakibat pada sikap atau perilakunya. Sikap atau tindakan menyusun mengenali atau menafsirkan informasi guna memberikan gambaran atau simpulan tentang sesuatu atau seseorang ada kalanya *terframing* atau terbelenggu oleh suatu kondisi yang disebut sebagai sebuah persepsi. Sikap dan respon terhadap trauma dan *framing* persepsi ini terkadang jauh dari kondisi ideal atau bahkan cenderung negatif. Karena itu, dalam mengatasi trauma terdapat berbagai pendekatan psikologis sehingga diharapkan bisa mengurangi dampak negatif dari adanya trauma maupun belenggu persepsi negatif yang terjadi.

Dua kondisi tersebut merupakan sebagian masalah yang dialami oleh manusia. Berbagai macam masalah yang dihadapi sebagian besar mampu dihadapi dan dilalui oleh umumnya manusia. Hal ini dikarenakan Allah SWT tidak memberikan suatu beban kepada seseorang melainkan sesuai kemampuannya seperti yang dituturkan Surah al-Baqarah ayat 286.³

Al-Qur'an sebagai *sifā'* (solusi) dan *hudan* (petunjuk) bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari bisa digali dan dikaji secara mendalam tentang konsep penanggulangan terhadap kondisi tersebut.

¹ Hude M. Darwis, *Logika Al-Qur'an*, ed. Penerbit Eurabia, 2 ed. (Jakarta, 2017), 59.

² Kemendikbud, "Kamus Besar Bahasa Indonesia," <http://kbbi.web.id/persepsi>.

³ Nurbaiti, "Digiseksual dan Penanggulannya Berbasis Al-Qur'an," *Jurnal Al-Umdah* 3, no. 1 (2020): 14, <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/el-umdah/article/view/2155/1177>.

Al-Quran Sebagai Solusi dari Berbagai Masalah

Di antara fungsi al-Qur'an adalah sebagai *ṣifā'* (solusi atau penyembuh) terhadap permasalahan yang dialami manusia; baik permasalahan yang bersifat personal (individu) maupun permasalahan sosial. Permasalahan personal merupakan permasalahan yang dihadapi oleh individu seperti yang terkait dengan kejiwaan, hubungan dirinya dengan Tuhan, alam dan termasuk dengan dirinya sendiri.⁴ Trauma dan *framing* persepsi merupakan permasalahan kejiwaan yang menimpa seseorang (personal manusia) juga bisa menimpa sebuah komunitas masyarakat (komunal).

Kata *ṣifā'* (شفاء) di dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak empat kali. Tiga kali penyebutannya⁵ terkait dengan fungsi al-Qur'an sebagai solusi atau obat penyembuh. Dari tiga kali penyebutan tersebut kata *ṣifā'* yang ada di dalam Surah Yunus ayat 47 ditegaskan untuk menyembuhkan sesuatu yang ada di dalam dada manusia. “Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Penyebutan kata “dalam dada” ini mengindikasikan adanya sebuah organ di dalam dada manusia, yaitu “*qalb*” yang umumnya diartikan secara fisiologi sebagai jantung, namun organ ini tidaklah hanya berfungsi sebagai alat pemompa jantung, tetapi secara non fisiologis *qalb* juga dimaknai sebagai alat untuk merasakan sesuatu, mempercayai atau mengimani, menyintai dan menyayangi serta tumbuhnya berbagai perasaan positif. Demikian juga, dengan organ ini manusia menyimpan perasaan negatif seperti benci, kesal, marah, iri, dengki dan berbagai perasaan lainnya.

Sebagai makhluk sosial, manusia dalam melakukan proses interaksi dengan lingkungan di sekitarnya dapat dipastikan pernah mengalami berbagai perasaan, seperti marah, jengkel, terhina atau diperlakukan tidak adil atau sebaliknya ia merasakan bahagia, tenteram atau puas berkat faktor-faktor tertentu.⁶ Beberapa hal tersebut serta penyebutan lafazh *qalb* dengan berbagai derivasinya menegaskan bahwa permasalahan kejiwaan manusia mendapat perhatian khusus dari Allah melalui penuturan di dalam al-Qur'an.

⁴ Nurbaiti, *Digiseksual Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0*, 1 ed. (Jakarta: UM Jakarta Press, 2020), 319.

⁵ Yaitu di Surah Yunus: 57, Surah al-Isra': 82, dan Surah Fussilat: 44

⁶ Hude M. Darwis, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, 1 ed. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 14.

Kajian ini secara tematik menganalisis contoh kasus traumatik yang dialami oleh Bani Israil yang dituturkan di dalam Surah al-Māidah dan kasus yang menimpa utusan Rasulullah SAW, Al-Walid bin Uqbah ke kabilah Bani Musthaliq sebagaimana yang disebutkan di dalam Surah Al-Hujurat.

Trauma Persepsi dan Jenis-Jenisnya

Trauma merupakan sebuah tekanan emosional dan psikologis yang dikaitkan dengan kejadian yang kurang menyenangkan di masa lalu. Secara bahasa trauma berarti keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani.⁷ Namun, yang menjadi fokus kajian ini adalah trauma kejiwaan (psikis), bukan trauma atau cedera fisik/jasmani.

Adapun trauma persepsi merupakan suatu gejala psikologi yang mendorong adanya ketakutan jiwa dan pemikiran, akibat penindasan, kekalahan, kekangan, penderitaan dan himpitan yang terjadi, yang berlaku dalam aspek-aspek kehidupan yang pernah dilalui seseorang atau sekelompok orang. Gejala trauma persepsi atau dalam ungkapan lain dikenal dengan “*mental block*” yaitu suatu perasaan yang melekat dalam diri sehingga merasa tidak mampu melakukan sesuatu, atau sudah menyerah sebelum melakukan atau berbuat apapun.

Ada beberapa jenis trauma persepsi:

1. *Al-'Uqdah Al-Inhizāmiyah* yaitu trauma persepsi selalu kalah dan tidak akan menang. Trauma jenis ini dialami oleh Bani Israil ketika diperintah Allah untuk memasuki Palestina
2. *Al-'Uqdah Al-Istihdāfiyah* yaitu trauma persepsi yang selalu merasa menjadi objek atau sasaran.
3. *Al-'Uqdah Al-Mu'āmaratiyah* yaitu trauma persepsi merasa orang lain sedang bersekongkol untuk mencelakakan atau berbuat sesuatu tak menyenangkan.
4. *Al-'Uqdah Ar-raj'iyah* yaitu trauma persepsi bahwa dirinya serba tertinggal dan selalu terbelakang; karena banyak orang lain yang lebih maju dan hebat.
5. *Al-'Uqdah Salbiyah* yaitu trauma persepsi dengan berpikiran selalu negatif; yaitu sudut pandang pesimisme dan keadaan negatif lainnya.
6. *Al-'Uqdah Al-Kamāliyah* yaitu trauma persepsi yang cenderung ingin sempurna atau dikenal dengan seorang perfeksionis. *Al-'Uqdah At-Taba'iyah* yaitu trauma

⁷ Kemendikbud, “Kamus Besar Bahasa Indonesia,” <https://kbbi.web.id/trauma>.

persepsi tidak mau kreatif dan menjadi inisiator atau kreator, tetapi justru ingin selalu menjadi pengikut saja.⁸

Mental Block Bani Israil Pasca Tenggelamnya Firaun

Mental block biasanya terjadi karena adanya kepercayaan (*belief*) dan nilai-nilai (*values*) yang saling bertentangan di dalam diri dan menjadi belenggu pikiran. Jika *mental block* ini tidak *direlease* total, seseorang tidak akan bisa berhasil dalam hidupnya. Semua emosi negatif ini menjadi *excess baggage* atau beban yang selalu dibawa dalam hidup. Umumnya, konflik ini terjadi di antara pikiran sadar (*conscious*) dengan pikiran bawah sadar (*unconscious*) yang telah tertanam sekian lama.⁹

Mental Block ini dialami oleh Bani Israil ketika keluar dari Mesir pasca tenggelamnya Firaun. Peristiwa keluarnya Bani Israil ini dikenal dalam sejarah dengan *exodus*. Peristiwa ini merupakan kejadian penting dalam kehidupan Bani Israil yang diberikan kenikmatan Allah dengan perubahan status; yaitu dari bangsa yang diperbudak (menjadi budak) menjadi bangsa yang merdeka dan memiliki kedaulatan penuh.

Secara khusus al-Qur'an menyebutkan trauma persepsi yang dialami Bani Israil pasca tenggelamnya Firaun; yaitu ketika perintah dari Allah SWT turun kepada mereka. Bani Israil diperintahkan Allah melalui Nabi Musa as., untuk memasuki negeri Palestina. Namun, Bani Israil menolaknya dengan alasan karena di dalamnya terdapat pasukan kuat dan hebat yang tidak terkalahkan. Surah Al-Mā'idah ayat 20-26 menyebutkan kisah tersebut.

Nabi Musa mengingatkan Bani Israil akan nikmat Allah yang sangat banyak diberikan kepada mereka. Banyak di antara mereka yang dijadikan nabi-nabi dan raja-raja. Nabi-Nabi yang banyak dari kalangan Bani Israil, terutama yang disebutkan oleh Al-Quran. Sejak Nabi Ya'qub sebagai ayah pertama mereka kemudian Yusuf, Musa, Harun, Dawud, Sulaiman, Ilyas, Ilyasa', Dzulkifli, Ayyub, Yunus, zakariya, Yahya dan Isa. Demikian nabi-nabi lainnya yang tak disebut secara literal dalam al-Qur'an seperti Daniel, Armiya, Habakuk, Yasy'iyah, Yusyakh, Hezekiel dan lain-lain. Sedangkan Bangsa Arab sebelum Ismail hanya dikirim tiga

⁸ Macam-macam trauma persepsi ini dikutip dari pendapat KH. Hilmi Amunuddin dalam bukunya Menghilangkan Trauma Persepsi, (Jakarta: Arah Press, 2018), dinukil dari internet. Hilmi Aminuddin, "Menghilangkan Trauma Persepsi," *Arah Press*, last modified 2018, <https://blogpejuang.wordpress.com/2011/09/23/menghilangkan-trauma-persepsi>.

⁹ Noviyanti Kartika Dewi, "Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (CT)," in *Prosiding Seminar Nasional "Konseling Krisis"* (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016), 79.

orang rasul, yaitu Hud, Shalih dan Syu'aib, kemudian Ismail dan penutup sekalian rasul yaitu Nabi Muhammad SAW.¹⁰

Nabi Musa as. menyampaikan perintah Allah kepada Bani Israil "Wahai kaumku! Masuklah ke tanah suci (Palestina) yang telah ditentukan Allah bagimu dan janganlah kamu berbalik ke belakang (karena takut pada musuh), nanti kamu menjadi orang yang rugi." (QS. Al-Māidah [5]: 21).¹¹

Hamka menyitir dari Perjanjian Lama, pada Kitab Bilangan pasal 12 dan 13 dijelaskan firman Allah, Nabi Musa as. menyuruh 12 orang penghulu (dalam bahasa al-Qur'an disebut *naqīb*) untuk mengintai terlebih dahulu pergi mengintai, menjadi penyelidik, untuk mengetahui keadaan negeri yang akan dimasuki itu. Bagaimana kekuatannya, bangsa apa yang duduk di dalamnya, berapa banyak negerinya, mana negeri yang terbuka, mana pula yang dipertahankan dengan memakai benteng. Pendeknya benar-benar disuruh mengintai. Perintah Musa itu telah mereka lakukan sampai 40 hari lamanya. Rupanya 10 dari 12 orang pimpinan tersebut lemah semangat melihat kedudukan musuh yang kukuh.¹² Mereka terlihat akan menyerah dengan menolak perintah tersebut. Allah mengisahkan jawaban dan respon mereka terhadap perintah ini.

Mereka berkata: "Wahai Musa, sesungguhnya dalam negeri itu ada orang-orang yang sangat kuat dan kejam, kami tidak akan memasukinya sebelum mereka keluar darinya. Jika mereka keluar dari sana, niscaya kami akan masuk". (QS. Al Māidah [5]: 22).¹³

Bani Israil tidak mengindahkan pesan Allah melalui Nabi Musa as. Mereka menentang perintah Allah dan mensyaratkan supaya mereka yang di dalam tanah suci tersebut menyerah dan keluar dari sana. Hal tersebut tentu mustahil, karena sesuai *sunnah kauniyah* harus ada perjuangan sebelum Allah menurunkan pertolongan kepada hamba-hamba-Nya.¹⁴ Namun mereka lebih memilih bersikap pasif dan menunggu saja. Mereka menyerah sebelum berusaha dan berbuat serta berjuang memenuhi perintah tersebut.

Namun, dua pimpinan Bani Israil tegas mengingatkan mereka. Berkatalah dua orang laki-laki di antara mereka yang bertakwa yang telah diberi nikmat oleh Allah: "Serbulah mereka melalui pintu gerbang (negeri) itu. Jika kamu memasukinya niscaya kamu akan

¹⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 2 ed. (Depok: Gema Insani Press, 2017), 658.

¹¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 2018, 148.

¹² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 660.

¹³ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, 149.

¹⁴ Rusydi Al-Badrawiy, *Qashash al-Anbiya' wa at-Tarikh*, 1 ed. (Kairo, 2006), 1049.

menang. Dan bertawakallah kamu hanya kepada Allah, jika kamu orang-orang beriman. (QS. Al Māidah [5]: 23).¹⁵

Dua orang itu melakukan psikoterapi terhadap trauma persepsi yang menjangkiti komunitasnya. Salah satu dari dua orang tersebut adalah Yusya' bin Nun yang nantinya diangkat Allah menjadi nabi dan rasul sepeninggal Nabi Musa as.¹⁶ Seorang lagi bernama Kaleb bin Yafuna.¹⁷ Ada sebagian yang menafsirkan bahwa mereka berdua adalah dari penduduk Palestina yang mengikuti agama Nabi Musa, sebagaimana yang disebutkan oleh al-Baghawi¹⁸ dan Al-Alusiy,¹⁹ meskipun pendapat ini kurang kuat dan tidak *mainstream*.

Penanggulangan kondisi kejiwaan (psikis) dalam ilmu psikologi dikenal dengan psikoterapi. Psikoterapi sebagian besarnya merupakan hubungan interpersonal²⁰ yaitu mengutamakan interaksi yang berkesinampungan antara terapis dan pasien atau orang yang mengalami kendala kejiwaan. Pada kasus Bani Israil, Yusya' dan Kaleb adalah pemimpin bagi kaumnya. Mereka berdua berusaha menumbuhkan kepercayaan diri Bani Israil, percaya pada janji Allah, dan percaya akan kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai masalah termasuk berhadapan dengan pasukan yang terkesan kuat dan kejam (yang disebut al-Qur'an dengan istilah *qauman jabbārin*).

Kondisi yang dialami oleh Bani Israil bisa diserupakan dengan trauma pasca persalinan yang alami oleh seorang perempuan yang baru saja melahirkan bayinya. Menurut Louann Brizandine -dalam penelitiannya- satu dari sepuluh otak perempuan akan mengalami depresi dalam tahun pertama setelah melahirkan.²¹ Euforia kemenangan yang dialami Bani Israil mirip dengan kebahagiaan yang dialami oleh seorang perempuan yang baru melahirkan. Tetapi ketika mereka diperintah untuk memasuki Palestina, memori mereka tentang kehidupan kota metropolitan terdahulu mengingatkan kondisi mereka yang tidak

¹⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, 149.

¹⁶ Al-Badrawiy, *Qashash al-Anbiya' wa at-Tarikh*, 1049.

¹⁷ Seperti dalam riwayat dari Ibnu Abbas, Mujahid, Qatadah, Ikrimah, Athiya, As-Suddiy, dan ulama lain, sebagaimana dinukil oleh Ath-Thabary, Al-Wahidiy, Ibnu Katsir, dan Al-Alusiy. Syihabuddin as-Sayyid Mahmud Al-Alusiy, *Ruh al-Ma'aniy fi Tafsir al-Qur'an al-Azhim wa as-Sab' al-Matsaniy*, 1 ed. (Berut: Dar al-Fikr, 1997), Jilid 4, 157; Ibnu Jarir Ath-Thabary, *Jāmi' al-Bayān fi Ta'wil Ayi al-Qur'an*, 1 ed. (Kairo: Al-Maktabah at-Taufiqiyah, 2004), Jilid 4, Juz VI, 190-191; Abu al-Hasan Ali bin Ahmad Al-Wahidiy, *AlWasith fi Tafsir al-Qur'an al-Majid*, 1 ed. (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1994), Jilid 2, 173; Abu al-Fida' Ismail Ibnu Katsir, *Tafsir al-Quran al-Azhim*, 2 ed. (Kairo: Al-Maktab ats-Tsaqafi, 2001), Jilid 2, 40.

¹⁸ Al-Husain bin Mas'ud al-Farra' Al-Baghawi, *Ma'ālim at-Tanzāl*, 1 ed. (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 2004), 20.

¹⁹ Al-Alusiy, *Ruh al-Ma'aniy fi Tafsir al-Qur'an al-Azhim wa as-Sab' al-Matsaniy*, Jilid 4, 158.

²⁰ Jess Feist, Gregory Feist, dan Tomi-Ann Robert, *Teori Kepribadian*, ed. R.A Hadwita Dewi Pertiwi, 2 ed. (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), Jilid 2, 293.

²¹ Louann Brizendine, *Female Brain; Mengungkap Misteri Otak Perempuan*, ed. Ati Cahyani, 3 ed. (Jakarta: Phoenix Publishing, 2014), 361.

menyenangkan di masa lalu. Kisah Bani Israil di Mesir mengalami pasang surut. Pada saat mereka memasuki Mesir pertama kali meninggalkan negeri Canaan mereka dimuliakan. Nabi Yusuf, putra Palestina yang merupakan salah satu Bani Israil menjadi raja muda, pemegang kebijakan penting di negeri Mesir. Namun, ketika penguasa pribumi Firaun kembali merebut tahta, nasib Bani Israil berubah drastis. Mereka diperlakukan secara diskriminatif, dijadikan budak, dan sering menjadi obyek kekerasan dan penganiayaan, terteror secara fisik dan psikis.

Bani Israil mengalami gangguan stres pasca-trauma (*Posttraumatic Stress Disorder*).²² Kejadian yang dialami Bani Israil merupakan sebuah kejadian yang terjadi setelah suatu krisis traumatis yang mereka alami selama berpuluh-puluh tahun tertindas di Mesir. Kondisi tersebut muncul pasca diperintahkan Allah memasuki Palestina. Sehingga hal tersebut memunculkan kembali peristiwa traumatis kondisi yang dialami mereka dari pembunuhan massal terhadap anak-anak lelaki Bani Israil, penindasan, marginalisasi peran, perlakuan diskriminatif yang mereka alami semasa pemerintahan Firaun. Kondisi semacam ini bisa menimbulkan fobia, yaitu ketakutan yang berlebihan mengenai suatu situasi, aktivitas, atau suatu hal tertentu.²³ Maka, Bani Israil terjebak pada persepsi masa lalu yang sangat kurang menyenangkan.

Yusya' dan Kaleb seolah berperan sebagai terapis yang sedang memberikan treatment kepada Bani Israil yang terjangkit trauma persepsi seperti yang disebutkan. Ada beberapa macam treatment yang digunakan dalam dunia psikologi modern; di antaranya dengan pendekatan psikodinamika, behavioral, kognitif, humanistik, interpersonal dan pendekatan kelompok.

Terapi dengan pendekatan psikodinamika misalnya, berusaha membawa konflik masa lalu yang belum terselesaikan untuk dilepaskan. Terapi ini didasarkan pada teori psikoanalisis Freud. Tujuannya adalah melepas pikiran dan perasaan yang tersembunyi di area tidak sadar untuk mengurangi kekuatan mereka dalam mengontrol perilaku.²⁴ Teori ini merupakan terapi pencerahan, yaitu untuk menghapus represi yang pernah dialami dan membantu seseorang dalam menghadapi konflik masa lalu atau masa kecil dengan mendapatkan pencerahan

²² Carole Wade dan Carol Tarvis, *Psikologi*, ed. Benedictine Widyasinta, 3 ed. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007), Jilid 2, 259.

²³ Ibid., Jilid 2, 261.

²⁴ Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, ed. Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina, 2 ed. (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), Jilid 1, 301.

atasnya dan menyelesaikannya dengan pemikiran dan realitas orang dewasa.²⁵ Represi tersebut terjadi jauh sebelumnya dan menghambat ego untuk tumbuh menjadi dewasa. Penghapusan represi dimaksudkan untuk memungkinkan terjadinya pembelajaran ulang. Hal tersebut diharapkan mampu membantu seseorang terlepas secara total dari perasaan tidak menyenangkan di masa lalu.

Di samping itu selain berpusat pada penderita kejiwaan yang mengalami trauma, bagi analisis ego bukan hanya peduli dengan motivasi yang tidak disadari tetapi bagaimana pasien menghadapi dunia luar.²⁶ Bani Israil diminta melihat dunia luar termasuk orang selain mereka ketika mereka berada di Mesir. Mereka yang bukan penindas Bani Israil, mereka yang melindungi Bani Israil dan seterusnya. Hal tersebut untuk menumbuhkan harapan dan motivasi untuk melepaskan diri dari jerat trauma masa lalu.

Yusya' dan Kalib -bisa juga dianggap- melakukan pendekatan kognitif, yaitu sebuah pendekatan yang fokus untuk membantu seseorang untuk berpikir secara rasional mengabaikan fakta bahwa kehidupan dan kenyataannya terkadang tidak rasional.²⁷ Penulis menarik benang merah dari motivasi yang disampaikan kedua orang pimpinan Bani Israil tersebut dengan teori Perilaku Rasional Emotif (*Rational Emotive Behavior Teraphy*) yang dikembangkan Albert Ellis bertujuan untuk menghapus keyakinan-keyakinan yang merusak diri sendiri.²⁸

Mereka berdua berusaha menepis dan membuang kekhawatiran-kekhawatiran yang berada dalam pikiran kebanyakan dari Bani Israil yang mengalami masa lalu yang tidak menyenangkan. Maka, tidak heran ketika mereka dengan tanpa keraguan kembali menegaskan penolakan mereka terhadap perintah Allah.

Mereka berkata: “Wahai Musa, sampai kapan pun kami tidak akan memasukinya selama mereka masih ada di dalamnya, karena itu pergilah engkau bersama Tuhanmu, dan berperanglah kamu berdua, biarlah kami tetap (menanti) di sini saja” (QS. Al Māidah [5]: 24).²⁹

²⁵ Gerald C. Davidson, John M. Neale, dan Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal*, ed. Noermalasi Fajar, 4 ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), 42.

²⁶ Thomas F. Oltmans dan Robert E. Emery, *Psikologi Abnormal*, ed. Helly Prajitno, 1 ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 79.

²⁷ Feldman, *Pengantar Psikologi*, Jilid 1, 311.

²⁸ Oltmans dan Emery, *Psikologi Abnormal*, 75.

²⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, 149.

Bani Israil tidak memiliki konformitas (*conformity*) yaitu kecenderungan untuk mengubah keyakinan atau perilaku agar sesuai dengan perilaku orang lain.³⁰ Mereka tidak melakukan penerimaan (*acceptance*) yang diusulkan oleh kedua orang terbaik (pimpinan) dari komunitas atau kelompok mereka.

Pengalaman konformitas biasanya dibentuk oleh konteks kultur saat individu hidup dan tumbuh berkembang.³¹ Bani Israil hidup dalam jangka waktu lama dalam penindasan dan perlakuan diskriminatif serta tidak manusiawi. Di samping itu, faktor yang mempengaruhi sikap Bani Israil adalah adanya dramatisasi dari informasi, atau ketidaklengkapan informasi tentang siapa itu *qauman jabbarin*.

Akibat dari trauma persepsi atau *mental block* semacam ini, maka Bani Israil mengalami beberapa hal berikut:

1. Rasa takut yang berlebihan sebelum melakukan perlawanan terhadap pasukan negeri Palestina (*qauman jabbārin*)
2. Bayangan tentang kehebatan musuh yang sangat kuat, luar biasa dan tak mungkin bisa dikalahkan.
3. Bermental pecundang dan cenderung lebih bersiap untuk menyerah kalah tanpa perlawanan
4. Sulit untuk dimotivasi dan digerakkan untuk melakukan sesuatu atau berusaha atau menerima perubahan *mindset*
5. Hanya ingin menjadi penonton (bersikap pasif) serta menikmati kerja dan jerih payah orang lain

Solusi Trauma Persepsi yang Dialami Bani Israil

Trauma persepsi yang dialami oleh Bani Israil sebenarnya sudah diberikan terapi oleh dua orang pimpinan mereka. Meskipun, akhirnya trauma ini tidak bisa disembuhkan secara instan seketika itu juga. Namun, pada akhirnya Bani Israil memenangkan pertempuran melawan *qauman jabbārin* pada saat kepemimpinan dan kenabian Yusya' bin Nūn, sepeninggal Nabi Musa as. Ungkapan dan motivasi Yusya' dan Kaleb kepada Bani Israil bisa disimpulkan menjadi salah satu terapi dan solusi dari trauma persepsi yang dinarasikan oleh al-Qur'an.

Beberapa poin solusi yang ditawarkan oleh al-Qur'an melalui Yusya' dan Kaleb adalah sebagai berikut:

³⁰ Harmaini, *Psikologi Kelompok*, 1 ed. (Jakarta: Raja Grafindo, 2016), 53.

³¹ *Ibid.*, 59.

1. Fungsi agama dan iman. Peran agama sangat penting sebagai terapi penyembuhan dari gangguan kejiwaan, termasuk kondisi trauma. Seseorang yang semakin dekat dengan Allah maka akan semakin menyebabkan ketentraman jiwanya.³² Bila seseorang meyakini Allah sebagai Tuhan yang disembahnya sangat superior dan sanggup menolong siapa saja, maka hal ini pelan namun pasti akan mengusir rasa cemas atau khawatir yang menghantuinya. Sebagai akibat keimanan dan kepercayaan yang tinggi kepada Allah, maka akan semakin kuat dalam berserah diri (bertawakal) kepada-Nya.
2. Memelihara kesehatan mental. Memelihara kesehatan mental sangat penting bagi manusia, apalagi manusia diciptakan Allah dalam kondisi yang sebaik-baiknya (*aḥsani taqwīm*)³³. Menjaga kondisi agar tetap menjadi terbaik dan ideal di antaranya bisa dilakukan dengan shalat yang khushyuk yang melatih fokus dan konsentrasi. Kemudian dengan dzikir yang banyak dan maksimal yang akan menentramkan jiwa.³⁴ Demikian juga dengan membaca al-Qur'an,³⁵ berada dalam majelis atau komunitas yang baik juga melalui puasa mengajarkan pengendalian diri secara sempurna. Hal ini selaras dengan beberapa target dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) sebagai lanjutan MDGs. Disebutkan pada tahun 2030, negara-negara yang menandatangani kesepakatan SDGs dapat mengurangi hingga sepertiga angka kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan, serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan serta memperkuat pencegahan dan pengobatan penyalahgunaan zat, termasuk penyalahgunaan narkoba dan penggunaan alkohol yang membahayakan.³⁶

Saling menguatkan dan saling mengingatkan. Sebagaimana yang Allah tuturkan di Surah Al-Ashr tentang jerat kerugian yang mengintai setiap manusia. Agar terlepas dari jerat tersebut Allah menyebut pengecualiannya secara komunal. Hal ini mengindikasikan urgensi komunitas yang baik. Kebajikan akan lebih mudah dilakukan bersama-sama dibanding secara personal. Di antara pengecualian tersebut adalah "*tawāshau bi al-haqq wa tawāshau bi ash-shabr*" yaitu saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran. Yusya' dan Kaleb terus

³² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, 1 ed. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 162.

³³ Sebagaimana firman Allah di Surah at-Tin [95]: 4

³⁴ Sebagaimana firman Allah di Surah ar-Ra'd [13]: 28

³⁵ Sebagaimana firman Allah di Surah al-Anfal [8]: 2

³⁶ Sri Idaiani dan Edduwar Idul Riyadi, "Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia: Tantangan untuk Memenuhi Kebutuhan," *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan* 2, no. 2 (2018): 71.

menerus memotivasi kaumnya untuk tidak menyerah dengan kondisi dan keadaan yang sulit, sampai mereka nantinya berhasil memasuki tanah suci Baitul Maqdis, Palestina.

Bani Musthaliq dan Korban *Framing* Persepsi

Jika Bani Israil mengalami trauma persepsi secara komunal, maka kondisi yang serupa juga bisa dialami oleh seorang individu (*person*). Kasus kedua yang penulis analisis dalam artikel ini adalah kisah yang dialami oleh seorang shahabat Nabi Muhammad SAW yaitu al-Walid bin ‘Uqbah yang menjadi akuntan sekaligus penjemput zakat bagi Kabilah Bani Musthaliq. Peristiwa ini nantinya menjadi sebab turunnya ayat keenam dari Surah Al-Hujurat.

“Wahai orang-orang yang beriman, jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena kebodohan (kecerobohan), yang akhirnya kamu menyesali perbuatanmu itu” (Al-Hujurāt [49]: 6).³⁷

Ayat diatas merespon sebuah kejadian yang berkenaan dengan al-Walid bin Uqbah yang diutus Rasulullah SAW ke Kabilah Bani Musthaliq. Sebelumnya, salah seorang pimpinan kabilah tersebut masuk Islam, ia bernama al-Hârîts bin Abi Dhirar bin Habib bin Aid bin Malik bin Judzaimah bin Musthaliq bin Khuza’ah. Saat al-Hârîts kembali kepada kaumnya, ia mengumpulkan zakat dari mereka sesuai janjinya kepada Rasulullah SAW. Ia menunggu-nunggu datangnya utusan Rasul SAW yang akan mengambil harta zakat yang dikumpulkannya tersebut. Rasul pun mengutus al-Walid bin Uqbah. Kabar kedatangan utusan Nabi Muhammad SAW ini sangat mengembirakan kabilah Bani Musthaliq. Mereka bersiap diri menyambut utusan tersebut. Al-Harits mengajak kaumnya bergembira, gegap gempita menyambut sang utusan Nabi Muhammad SAW.

Di lain pihak, al-Walid dari jauh menyaksikan keramaian dan kegaduhan yang nampak tidak wajar. Kemudian, ia mempersepsikan bahwa al-Hârîts menolak menyerahkan zakat. Menurutnya, Al-Harits mengerahkan kaumnya untuk membunuhnya. Al-Walid pun membalikkan badan, menjauh dari kabilah Bani Musthaliq, dan kembali ke Madinah. Sesampai di Madinah ia melapor kepada Rasulullah SAW bahwa al-Harits menolak menyerahkan zakat, dan ia telah menyiapkan pasukan untuk membunuhnya. Setelah bermusyawarah dengan para sahabat, hampir saja Rasulullah SAW mengerahkan pasukannya. Untung saja, al-Harits segera datang menghadap Rasulullah SAW. Keanehan

³⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 745.

sikap al-Walid segera direspon dengan mengklarifikasi secara langsung kepada Nabi Muhammad SAW. Ia mengerahkan para lelaki yang berbadan tegap dan kekar dari sukunya dengan menari-nari memainkan pedang dan tombak untuk menyambut tamu, utusan Rasulullah SAW. Menjadi adat dan kebiasaan Bani Musthaliq dalam menyambut tamu istimewa yaitu dengan sambutan meriah, di antaranya dengan parade senjata. Setelah kejadian ini maka turunlah ayat tersebut (Surah Al-Hujurāt ayat 6).³⁸

Dalam riwayat al-Wahidiy dari al-Hakim dijelaskan (*kāna bainahū wa bainahum 'adawah fi al-jāhiliyah*), yaitu pernah terjadi permusuhan di masa lalu antara kabilah al-Walid dan kabilah Bani Musthaliq.³⁹ Maka, bisa disimpulkan al-Walid mengalami trauma masa lalu. Sikap al-Walid sedikit banyak disebabkan oleh trauma persepsi tersebut. Dia berprasangka terhadap al-Harits dan kabilah Bani Musthaliq, padahal hakikatnya tidaklah seperti yang disangkakan atau dipersepsikan olehnya.

Prasangka (*prejudice*) ialah stereotip negatif dan ketidaksukaan atau kebencian yang kuat dan tidak rasional terhadap suatu kelompok. Ciri khusus dari prasangka adalah bahwa bahwa hal tersebut tidak dapat dilawan dengan cara mengajukan bukti-bukti.⁴⁰

Apa yang dilakukan oleh al-Walid merupakan respon dari persepsinya yang dibangun dari beberapa faktor dan informasi yang diterjemahkan sendiri. Ia terjebak dan terbelenggu (*framing*) oleh persepsinya sendiri tentang kondisi yang dilihatnya saat itu.

Persepsi dan kognisi merupakan suatu proses psikologis yang sangat dipengaruhi oleh berbagai macam hal. Persepsi adalah kemampuan seorang individu memberikan makna pada informasi-informasi yang telah diperolehnya. Adapun kognisi adalah sebuah proses mental yang mengubah masukan dari indra menjadi sebuah pengetahuan. Seperti yang dikutip Ujam Jaenudin dari Matsumoto⁴¹ manusia berinteraksi dengan lingkungannya melalui pengindraan, kemudian diproses dalam alam kesadarannya. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti memori tentang pengalaman masa lampau, minat, sikap, motivasi dan intelegensi.⁴²

Sikap yang diambil oleh al-Walid sangat dikritisi oleh Allah dengan sindiran yang sangat keras. Hal tersebut karena kecerobohan al-Walid hampir menyebabkan musibah atau

³⁸ Asbab Nuzul al-Hujurat ayat 6. Lih. Abu al-Hasan Ali bin Ahmad Al-Wahidiy, *Asbāb an-Nuzūl*, 1 ed. (Beirut: Dar al-Fikr, 2001), 217; Jalaluddin As-Suyuthiy, *Asbāb an-Nuzūl* (Kairo: Dar al-Anan, n.d.), 309.

³⁹ Al-Wahidiy, *Asbāb an-Nuzūl*, 217.

⁴⁰ Wade dan Tarvis, *Psikologi*, Jilid 1, 314.

⁴¹ Ujam Jaenudin dan Rosleny Marliani, *Psikologi Lingkungan*, 1 ed. (Bandung: Pustaka Sestia, 2017), 41.

⁴² *Ibid.*, 42–43.

fitnah yang besar yang bisa berakibat terjadinya pertumpahan darah atau peperangan. Jebakan persepsi ini berpotensi menimbulkan bahaya dan kerugian yang akan mengakibatkan penyesalan, seperti penuturan di akhir Surah al-Ḥujurāt ayat keenam.

Diksi yang dipergunakan Allah dalam menegur al-Walid dengan kata “*fasiqun*”. Memang lafazh yang digunakan berbentuk *nakirah* (tidak definitif) yang berarti tidak menuduh dan memaksudkan al-Walid secara khusus tetapi berlaku untuk umum, yaitu untuk siapa saja. Karena dalam kaidah sabab nuzul al-Qur’an disebutkan *al-‘ibratu bi ‘umūmi al-lafzh lā bi khushūs as-sabab* maknanya bahwa yang dipergunakan sebagai pedoman adalah keumuman lafazh bukan kekhususan sebab turunnya.⁴³

Siapa saja berpotensi menjadi *fasiq* kalau ia menyebarkan sebuah berita bohong atau kondisi/keadaan yang belum tervalidasi kebenarannya. Al-Walid merupakan profil utusan Nabi Muhammad SAW yang sangat luar biasa, yaitu sebagai orang yang pandai berhitung (akuntan), sekaligus menjadi orang yang dipercaya beliau. Tetapi sikap yang diambil oleh al-Walid berpotensi mengakibatkan dirinya termasuk dikategorikan sebagai orang *fasiq*, jika ia tidak bertaubat dan berusaha memperbaikinya.

Mudahnya, Al-Walid telah bersu’uzhan kepada Kabilah Bani Musthaliq. *Su’uzhan* adalah tuduhan tanpa bukti atau tanpa sepengetahuan yang bersangkutan, atau berbicara dengan diri sendiri tentang orang lain. Di antara penyebabnya yaitu peristiwa masa lalu, atau adanya informasi yang salah atau kurang sempurna atau karena kondisi kejiwaan yang tidak stabil atau sakit.⁴⁴ Kondisi kejiwaan dan kualitas al-Walid tentu tak ada yang meragukannya. Namun, kondisi di masa lalunya memiliki andil munculnya persepsi negatif tentang Bani Musthaliq yang menjebakannya untuk segera mengambil kesimpulan tanpa melakukan validasi atau klarifikasi terlebih dahulu, atau setidaknya berpikir jernih dan berprasangka baik.

Solusi *Framing* Persepsi pada Kabilah Bani Musthaliq

Menurut pendekatan terapi rasional emotif (TRE) manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk bersikap rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi

⁴³ Badruddin Az-Zarkasyi, *Al-Burhān fi ‘Ulūmi al-Qur’an*, 1 ed. (Beirut: Dar al-Fikr, 1988), Jilid 1, 57; Jalaluddin As-Suyuthiy, *Al-Itqān fi Ulumi al-Qur’an*, 1 ed. (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2004), 50; Ahmad Sa’d Ibrahim, *Muqaddimah Ushul at-Tafsir li Syaikhi al-Islam Ibni Taimiyah* (Kairo: Dar al-Bashair, n.d.), 208.

⁴⁴ Muhammad Izzuddin Taufiq, *At-Ta’shil al-Islamiy li ad-Dirasat an-Nafsiyyah*, 2 ed. (Kairo: Dar as-Salam, 2002), 385.

manusia juga memiliki kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.⁴⁵ Al-Quran juga menjelaskan dua potensi manusia; yaitu potensi takwa (baik) dan potensi fujur (jahat).⁴⁶ Karena manusia diciptakan Allah dengan unsur materi (fisik) dan unsur metafisik yaitu *ruh* atau *nafs*. Allah memberi petunjuk berupa jalan ketakwaan untuk ditempuh para pencari kebahagiaan dan jalan kefasikan untuk dijauhi agar tak terjerumus dalam kenistaan dan celaka yang abadi.⁴⁷

Ada banyak nilai yang diwariskan dari generasi ke generasi, yang kemudian dikenal sebagai hati nurani dan pengetahuan tentang adanya suatu subyek yang menciptakan manusia. Nilai-nilai ini diturunkan semenjak Nabi Adam hingga generasi sekarang. Pengagungan manusia atas sisi kemanusiaannya adalah salah satu ciri khas manusia yang diturunkan melalui gen dari generasi ke generasi. Di dalamnya terdapat kebebasan memilih dan perasaan tanggung jawab. Hal ini semestinya menyadarkan manusia akan melekatnya satu bagian Sang Pencipta di dalam dirinya, yaitu hati nurani atau dikenal dalam bahasa agama sebagai fitrah.⁴⁸ Manusia juga menyembah dan beribadah kepada Allah dengan cara yang sangat khusus berbeda dengan makhluk-makhluk-Nya yang lain.⁴⁹ Karena itu manusia bisa memperbaiki setiap kesalahannya dengan bertaubat dan membangun prestasi. Setiap manusia yang pernah melakukan kesalahan atau mengalami trauma di masa lalu, pada hakikatnya bisa memperbaiki diri dengan atau tanpa bantuan orang lain atau lingkungannya.

Pada kasus *framing* persepsi ini, bisa diperbaiki oleh siapa saja yang pernah mengalami dan terjebak olehnya, sekaligus bisa dijadikan pelajaran sebagai tindakan pencegahan (*preventif*) agar tidak terulang lagi atau berpotensi menimpa orang atau pihak lain. Pada ayat yang sama yaitu al-Hujurat ayat keenam dan beberapa ayat setelahnya Allah memberikan jalan keluar dan solusi bagi kondisi kejiwaan yang membelenggu persepsi. Beberapa poin yang ditawarkan oleh ayat-ayat al-Quran di surah al-Ḥujurāt sebagai berikut:

1). Meneliti dengan seksama (validasi dan klarifikasi) yang diistilahkan Al-Quran dengan *tabayyun*. (Al-Ḥujurāt: 6). 2) Menguatkan *ukhuwwah* (persaudaraan) terutama sesama

⁴⁵ Davidson, Neale, dan Kring, *Psikologi Abnormal*, 238.

⁴⁶ Sebagaimana dituturkan dalam Surah Asy-Syams [31]: 8

⁴⁷ Saiful Bahri, *Tadabur Juz 'Ammā*, 1 ed. (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2019), 181.

⁴⁸ Tim Penulis Tafsir Ilmi, *Penciptaan manusia dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains*, 1 ed. (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012), 94.

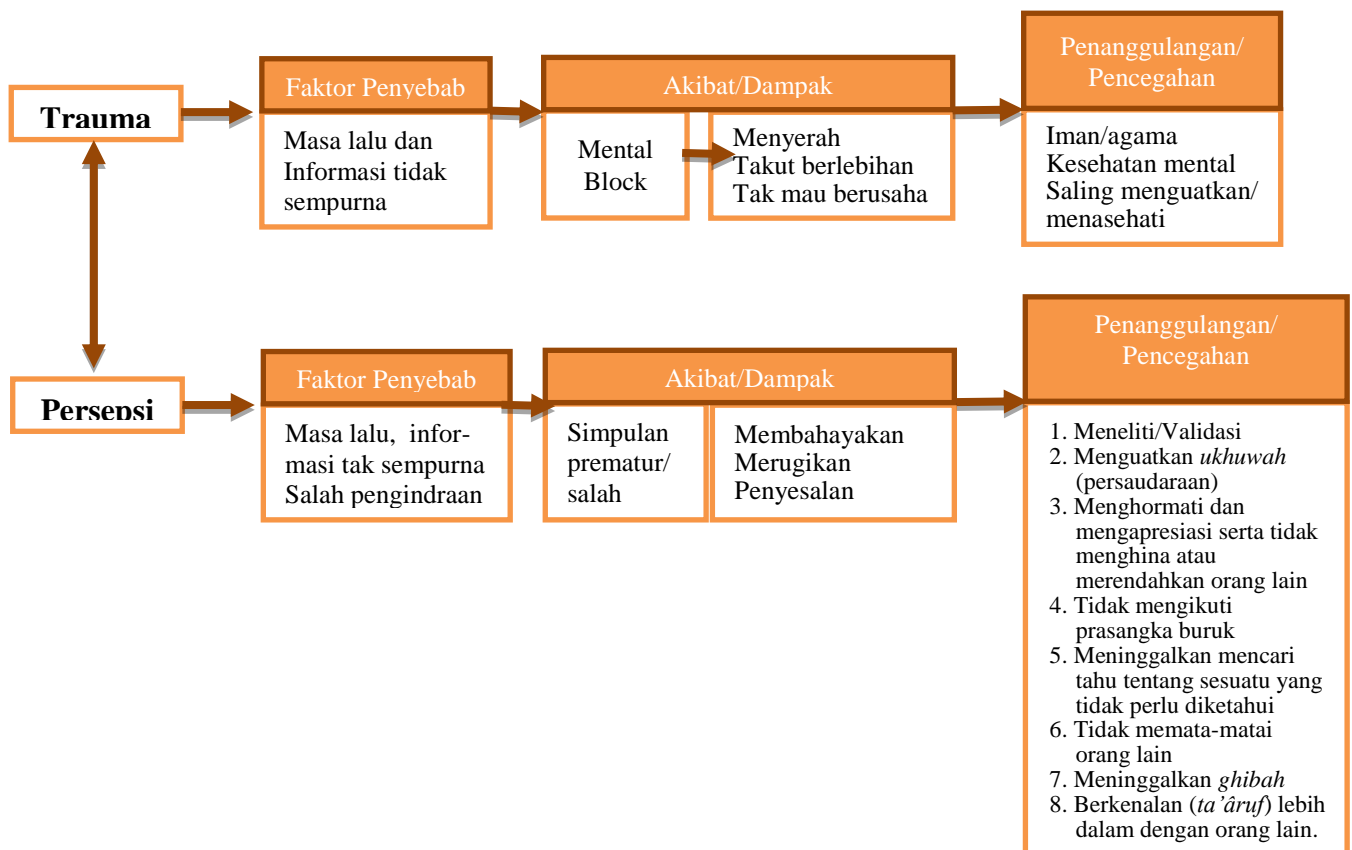
⁴⁹ Muhammad Quthb, *Dirasat fi an-Nafs al-Insaniyyah*, 11 ed. (Beirut: Dar asy-Syuruq, 2005), 175.

muslim dan anggota komunitas atau lingkungan sekitarnya serta mendamaikan orang atau pihak-pihak yang bertikai (Al-Hujurat: 9-10). 3). Menghormati dan mengapresiasi serta tidak menghina atau merendahkan orang lain (Al-Hujurat: 11). 4). Tidak mengikuti prasangka atau praduga buruk (*sū'uzhan*) (Al-Hujurat: 12). 5). Meninggalkan mencari tahu tentang sesuatu yang tidak perlu diketahui (Al-Hujurat: 12). 6). Tidak memata-matai orang lain (*tajassus*) (Al-Hujurat: 12). 7). Meninggalkan membicarakan aib orang lain (*ghibah*) (Al-Hujurat: 12). 8). Berkenalan (*ta'aruf*) lebih dan bersikap terbuka (inklusif) terhadap orang lain. (Al-Hujurat: 13). Poin-poin tersebut merupakan terapi praktis yang disebutkan Al-Qur'an untuk menanggulangi sekaligus melakukan pencegahan terhadap gangguan kejiwaan (psikis) yaitu framing persepsi yang dialami, baik oleh individu (personal) maupun oleh kelompok/komunitas (komunal).

Alur dan Skema Penanggulangan Sekaligus Pencegahan Trauma Persepsi

Alur dan skema penanggulangan dan pencegahan trauma persepsi dengan pendekatan psikologis yang berbasis ayat-ayat al-Qur'an dengan perspektif Kisah Bani Israil di Surah al-Maidah dan Kisah Bani Musthaliq di Surah al-Hujurat dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1: Alur dan skema penanggulangan dan pencegahan trauma persepsi dengan pendekatan psikologis



Skema di atas lebih detail dijabarkan dalam tabel 1:

Tabel 1: data penanggulangan dan pencegahan trauma persepsi dengan pendekatan psikologis

No	Kondisi Kejiwaan	Penyebab	Akibat	Penanggulangan/ Pencegahan	Analisis
1	Trauma masa lalu	Peristiwa masa lalu, informasi yang tidak sempurna	<i>Mental block</i> Malas berusaha Menyerah sebelum berbuat Takut yang berlebihan	Iman/agama (tawakkal) Kesehatan mental (dzikir, shalat, al-Quran, dzikir, puasa) Bersama komunitas yg baik yang saling menguatkan/menasehati	Dilakukan terus menerus Dampak atau pengaruh tidak otomatis men-jadi perubahan saat itu
2	<i>Framing</i> Persepsi	Salah menangkap pengindraan Trauma masa lalu Informasi yang tidak sempurna Salah pengin-draan	Menyampaika n sesuatu yang berbeda dari kenyataan Membahayak an orang lain	Validasi/ <i>cross check</i> Menguatkan ukhuwah (persaudaraan) Menghormati dan mengapresiasi serta tidak menghina atau merendahkan orang lain Tidak mengikuti prasangka buruk Meninggalkan mencari tahu tentang sesuatu yang tidak perlu diketahui	Solusi yang ditawarkan merupakan beberapa poin panduan berinteraksi sosial

				Tidak memata-matai orang lain Tidak membicarakan aib orang lain (<i>ghibah</i>) Berkenalan (<i>ta'âruf</i>) dan bersikap <i>inklusif</i> lebih dalam dengan orang lain.	
--	--	--	--	---	--

Kesimpulan

Kajian ini diharapkan mampu menggali lebih dalam tentang tinjauan al-Qur'an dalam menanggulangi dan menawarkan pencegahan terhadap trauma persepsi. Khususnya, melalui dua kisah Bani Israil dan Bani Musthaliq. Kristalisasi nilai yang dijasadkan pada kisah-kisah al-Qur'an setidaknya mentransformasikan pengetahuan kognitif dan teoritis menjadi solusi praktis dan *applicable*. Hal tersebut mengisyaratkan kemukjizatan al-Qur'an yang berlaku sepanjang zaman.

Selanjutnya, kisah-kisah serupa dijumpai dalam berbagai ayat di dalam al-Qur'an yang merupakan petunjuk bagi manusia (*hudan*), sekaligus berfungsi sebagai *sifā'* yaitu solusi dan penawar atau obat bagi segala macam penyakit dan problematika.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Alusiy, Syihabuddin as-Sayyid Mahmud. *Ruh al-Ma'aniy fi Tafsir al-Qur'an al-Azhim wa as-Sab' al-Matsaniy*. 1 ed. Beirut: Dar al-Fikr, 1997.
- Al-Badrawiy, Rusydi. *Qashash al-Anbiya' wa at-Tarikh*. 1 ed. Kairo, 2006.
- Al-Baghawi, Al-Husain bin Mas'ud al-Farra'. *Ma'ālim at-Tanzīl*. 1 ed. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 2004.
- Al-Wahidiy, Abu al-Hasan Ali bin Ahmad. *AlWasith fi Tafsir al-Qur'an al-Majid*. 1 ed. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1994.
- . *Asbāb an-Nuzūl*. 1 ed. Beirut: Dar al-Fikr, 2001.
- Aminuddin, Hilmi. "Menghilangkan Trauma Persepsi." *Arah Press*. Last modified 2018. <https://blogpejuang.wordpress.com/2011/09/23/menghilangkan-trauma-persepsi>.
- As-Suyuthiy, Jalaluddin. *Al-Itqān fi Ulumi al-Qur'ān*. 1 ed. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah,

2004.

———. *Asbāb an-Nuzūl*. Kairo: Dar al-Anan, n.d.

Ath-Thabary, Ibnu Jarir. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wil Ayi al-Qur'an*. 1 ed. Kairo: Al-Maktabah at-Taufiqiyah, 2004.

Az-Zarkasyi, Badruddin. *Al-Burhān fī 'Ulūmi al-Qur'an*. 1 ed. Beirut: Dar al-Fikr, 1988.

Bahri, Saiful. *Tadabur Juz 'Ammā*. 1 ed. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2019.

Brizendine, Louann. *Female Brain; Mengungkap Misteri Otak Perempuan*. Diedit oleh Ati Cahyani. 3 ed. Jakarta: Phoenix Publishing, 2014.

Darwis, Hude M. *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*. 1 ed. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.

———. *Logika Al-Qur'an*. Diedit oleh Penerbit Eurabia. 2 ed. Jakarta, 2017.

Davidson, Gerald C., John M. Neale, dan Ann M. Kring. *Psikologi Abnormal*. Diedit oleh Noermalasi Fajar. 4 ed. Jakarta: Rajawali Pers, 2017.

Dewi, Noviyanti Kartika. "Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (CT)." In *Prosiding Seminar Nasional "Konseling Krisis"*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016.

Feist, Jess, Gregory Feist, dan Tomi-Ann Robert. *Teori Kepribadian*. Diedit oleh R.A Hadwita Dewi Pertiwi. 2 ed. Jakarta: Salemba Humanika, 2017.

Feldman, Robert S. *Pengantar Psikologi*. Diedit oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina. 2 ed. Jakarta: Salemba Humanika, 2017.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. 2 ed. Depok: Gema Insani Press, 2017.

Harmaini. *Psikologi Kelompok*. 1 ed. Jakarta: Raja Grafindo, 2016.

Ibnu Katsir, Abu al-Fida' Ismail. *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*. 2 ed. Kairo: Al-Maktab at-Tsaqafi, 2001.

Ibrahim, Ahmad Sa'd. *Muqaddimah Ushul at-Tafsir li Syaikh al-Islam Ibn Taimiyah*. Kairo: Dar al-Bashair, n.d.

Idaiani, Sri, dan Edduwar Idul Riyadi. "Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia: Tantangan untuk Memenuhi Kebutuhan." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan* 2, no. 2 (2018).

Jaenudin, Ujam, dan Rosleny Marliani. *Psikologi Lingkungan*. 1 ed. Bandung: Pustaka Sestia, 2017.

Kemendikbud. "Kamus Besar Bahasa Indonesia." <http://kbbi.web.id/persepsi> .

———. "Kamus Besar Bahasa Indonesia." <https://kbbi.web.id/trauma>.

Kementrian Agama RI. *Al-Quran dan Terjemahnya*, 2018.

Nurbaiti. "Digiseksual dan Penanggulannya Berbasis Al-Qur'an." *Jurnal Al-Umdah* 3, no. 1

- (2020). <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/el-umdah/article/view/2155/1177>.
- . *Digiseksual Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0*. 1 ed. Jakarta: UM Jakarta Press, 2020.
- Oltmans, Thomas F., dan Robert E. Emery. *Psikologi Abnormal*. Diedit oleh Helly Prajitno. 1 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Quthb, Muhammad. *Dirasat fi an-Nafs al-Insaniyyah*. 11 ed. Beirut: Dar asy-Syuruq, 2005.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *At-Ta'shil al-Islamiy li ad-Dirasat an-Nafsiyyah*. 2 ed. Kairo: Dar as-Salam, 2002.
- Tim Penulis Tafsir Ilmi. *Penciptaan manusia dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains*. 1 ed. Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012.
- Wade, Carole, dan Carol Tarvis. *Psikologi*. Diedit oleh Benedictine Widiasinta. 3 ed. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007.
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental*. 1 ed. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.