

DOI <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v9i1.2744>

Efektivitas *Trauma Healing* Dalam Mengurangi Trauma Psikologis Pada Korban Kecelakaan Bus Pariwisata di Pagar Alam Tahun 2023

Abu Hanifah¹, Zanjabila Rahma^{2*}

¹Program Studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Palembang
Jl. Jendral A. Yani, Kel. 13 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Palembang, Kode Pos 30263.

²Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri KM 3,5 Palembang Sumatera Selatan, 30126.

Penulis untuk Korespondensi/E-mail: Zanjabila.rahma86@gmail.com

Abstract - The World Health Organization (WHO) states that there are as many as 1.25 million victims of traffic accidents every year, and 20-50 million people face injuries due to traffic accidents. Accidents have an impact that can be felt on the human body, such as physical injuries that result in trauma to the individual. This accident is a symptom of trauma which affects the brain's memory that it interferes with a person carrying out daily activities, such as always being alert. In this study, the sample taken experienced trauma due to a tourist bus accident because the accident resulted in physical disability and disrupted daily activities. The sample felt anxious and remembered the bus accident every night. This research aims to reduce the subject's psychological trauma due to the tourist bus accident by applying Al-Quran Murotal Therapy. The method in this research is a One Shot Case Study Design Experimental research (One Case Design) meaning it consists of one group that is given treatment (Murotal Al-Quran Therapy) then observes the symptoms that occur, then conclusions are drawn. The application of Al-Quran murotal therapy in this research was carried out routinely 2 times a day for 26 weeks. From the subject's 26-week journey in applying Murotal Al-Quran therapy, researchers saw that the journey in physical and mental healing were in line with rational thinking.

Abstrak - World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa ada sebanyak 1,25 juta jiwa korban dari kecelakaan lalu lintas dalam setiap tahunnya dan ada sebanyak 20-50 juta jiwa menghadapi cedera akibat kecelakaan lalu lintas. Kecelakaan mempunyai dampak yang dapat dirasakan bagi tubuh manusia, seperti cedera fisik yang mengakibatkan individu trauma. Kecelakaan tersebut menyebabkan sebuah gejala dari trauma yang mempengaruhi memori otak sehingga mengganggu seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti menunjukkan sikap selalu waspada. Dalam penelitian ini sampel yang diambil mengalami trauma akibat kecelakaan bus pariwisata karena kecelakaan tersebut mengakibatkan kecacatan fisik dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Sampel merasa cemas dan terbayang-bayang dengan kejadian kecelakaan bus tersebut setiap malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi Trauma Psikologis subjek akibat kecelakaan Bus Pariwisata dengan menerapkan Terapi Murotal Al-Quran. Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen Desain *One Shot Case Study* (Rancangan Satu Kasus) artinya terdiri dari satu kelompok yang diterapkan *treatment* (Terapi Murotal Al-Quran) lalu diamati gejala yang terjadi, lalu diambil kesimpulannya. Penerapan terapi murotal Al-Quran dalam penelitian ini dilakukan secara rutin sebanyak 2 kali dalam satu hari selama 26 minggu. Dari 26 minggu perjalanan subjek dalam menerapkan terapi Murotal Al-Quran ini, peneliti melihat bahwa perjalanan dalam kesembuhan fisik dan mental berjalan selaras dengan pemikiran yang rasional.

Keywords - Accidents, Psychological Trauma, Murotal Al-Quran.

PENDAHULUAN

Kecelakaan mempunyai dampak yang dapat dirasakan bagi tubuh manusia, seperti cedera fisik yang mengakibatkan individu trauma (Irsalina et al., 2020). Ada kalanya kecelakaan mengakibatkan kecacatan fisik hingga individu yang mengalami kehilangan fungsinya. Kehilangan fungsi tersebut ditandai dengan amputasi, lumpuh, patah tulang, retak tulang dan gangguan pada otot (Irsalina et al., 2020). Kecacatan yang dialami seseorang disebut dengan tuna daksa. Kondisi sulit yang dialami oleh penyandang tuna daksa yaitu menerima perubahan yang signifikan dalam menggunakan anggota tubuhnya (Irsalina et al., 2020).

Perubahan pada fungsi anggota tubuh tersebut dapat mempengaruhi aspek kehidupan seseorang dalam waktu singkat, penyandang tuna daksa tidak bisa lagi melakukan kegiatannya seperti semula (Irsalina et al., 2020). Kejadian traumatis kecelakaan yang dialami oleh penyandang tuna daksa akan menimbulkan reaksi emosi negatif seperti rasa marah, sedih hingga mengalami depresi (Irsalina et al., 2020). Dalam proses adaptasi penyandang tuna daksa akan mengurung diri dan menyalahkan orang lain atas suatu permasalahan yang menimpanya ((Irsalina et al., 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa ada sebanyak 1,25 juta jiwa korban dari kecelakaan lalu lintas dalam setiap tahunnya ada sebanyak 20-50 juta jiwa menghadapi cedera akibat kecelakaan lalu lintas. (Subhi, 2021) Kecelakaan lalu lintas yang dialami oleh seseorang tersebut menjadi sebuah gejala dari trauma yang mempengaruhi memori otak hingga dapat mengganggu seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti sulit tidur, menghindari lingkungan sosial serta menunjukkan sikap selalu waspada (Subhi, 2021) Korban kecelakaan berpotensi dalam gangguan stres yang cukup parah hingga menurunkan performa dalam bekerja, gangguan psikologis dan mengalami depresi berat.

Evi Sukmaningrum menyatakan definisi trauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka (Ningsih et al., 2023). Dalam konteks psikologi, trauma dapat dibagi menjadi beberapa jenis (Ningsih et al., 2023) sebagai berikut (1) Trauma Psikologis, diakibatkan sebuah kejadian atau pengalaman luar biasa yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak terkontrol. (2) Trauma Neurosis, disebabkan adanya gangguan pada syaraf pusat, hal

ini terjadi akibat suatu benturan di bagian kepala. (3) Trauma Psikosis, terjadi akibat adanya masalah pada fisik seseorang seperti kecacatan tubuh yang menimbulkan rasa kaget dan gangguan emosional lainnya.

Dalam Teori Kognitif terdapat istilah yaitu "Psikoterapi Rasional-Emotif" yang ditemukan oleh Albert Ellis (1962) (Baihaqi, 2016). Menurut teori ini luka mental tidak disebabkan langsung oleh perasaan bawah sadar namun dari pendapat yang tidak rasional mengenai masalah yang sedang dihadapi (Baihaqi, 2016). Menurut Huck (1967) dalam Baihaqi, 2016 ada 3 hal yang dapat memperbaiki gangguan emosional, yaitu (1) memperlihatkan anggapan-anggapan yang salah, dalam kasus penelitian ini kecelakaan bus mengakibatkan trauma pada subjek, rasa marah dan sedih akibat kecelakaan bus mengganggu pikirannya, (2) Menunjukkan lewat nalar, bahwa bukan perilakunya namun reaksinya terhadap kecelakaan itulah yang menyebabkan gangguan, (3) Subjek akan dinasihati, agar dapat bersikap tenang menghadapi permasalahan.

Penanganan trauma secara medis dapat ditangani dengan berbagai cara (Ningsih et al., 2023) sebagai berikut (1) Psikoterapi, merupakan terapi Psikologis yang berguna untuk mengendalikan pikiran dan perasaan seseorang yang berhubungan dengan rasa trauma. (2) Konsumsi Obat-obatan, jika diperlukan dengan resep dan saran dokter untuk mengatasi rasa trauma. (3) Perawatan Mandiri, perawatan ini dapat dilakukan di rumah secara mandiri mencakup konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang.

Trauma Healing sama halnya dengan Psikoterapi merupakan sebuah proses penyembuhan pasca trauma yang dialami oleh seseorang gunanya agar orang tersebut dapat melanjutkan hidupnya dengan damai tanpa merasa trauma dengan bayang-bayang kejadian buruk yang menggangukannya (Yanuarizky, 2023). *Trauma Healing* bisa dilakukan melalui Psikolog, konselor ataupun dapat dilakukan secara mandiri (*Self Hypnosis*) di tempat yang nyaman jauh dari kebisingan. Kejadian yang memicu trauma dapat dirasakan kembali dalam berbagai bentuk dari ingatan yang berulang dan mengganggu kegiatan atau bahkan hal tersebut dapat menghampiri dalam mimpi yang menakutkan mengenai kejadian tersebut (Yanuarizky, 2023). *Trauma Healing* dalam penelitian ini menggunakan teknik terapi mendengarkan Murotal Al-Quran. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi Trauma Psikologis subjek akibat kecelakaan Bus Pariwisata dengan

menerapkan Terapi Murotal Al-Quran. Dalam penelitian ini sampel yang diambil mengalami trauma akibat kecelakaan bus pariwisata karena kecelakaan tersebut mengakibatkan kecacatan fisik dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Sampel merasa cemas dan terbayang-bayang dengan kejadian kecelakaan bus tersebut setiap malam hari.

Pengaruh mendengarkan Murotal Al-Quran ini dibuktikan langsung melalui sebuah penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pascaoperasi Ortopedi” yang dilakukan oleh Salma, et al., Berdasarkan sumber penelitian eksperimen yang dilakukan Salma et al., kepada 37 subjek dalam kelompok intervensi dan 37 subjek dalam kelompok kontrol. Hasil intensitas nyeri pada kelompok kontrol memiliki rata-rata sebesar 5,16 sebelum diberikan terapi Murotal Al-Quran lalu setelah diberikan terapi mendengarkan Murotal Al-Quran rasa nyeri yang dimiliki rata-rata sebesar 3,78 (Salma et al., 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rasa nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi Murotal Al-Quran pada kelompok kontrol (Salma et al., 2023). Hasil intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi Murotal Al-Quran sebesar 5,24 sedangkan setelah diberikan terapi Murotal Al-Quran intensitas nyeri sebesar 3,27 (Salma et al., 2023). Hasil dari kedua kelompok intervensi dan kelompok kontrol tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan (Salma et al., 2023). Hal ini disebabkan karena terapi Murotal Al-Quran yang diterapkan pada kelompok kontrol dan intervensi melalui audio ngaji mengalir sehingga terjadilah penurunan hormon stres dan pengaktifan endorfin alami disebabkan karena alunan Murotal yang rileks. Efek dari Murotal Al-Quran tersebut dapat mengurangi trauma, takut, nyeri, cemas dan tegang (Salma et al., 2023).

METODE

Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang disusun jauh sebelum penelitian dilakukan (Djaali, 2020). Penelitian ini menggunakan rancangan uji coba atau desain eksperimen yang dibuat dengan tujuan agar informasi yang diperlukan selama penelitian dapat dikumpulkan (Djaali, 2020). Dalam penelitian eksperimen, perlu persiapan uji coba sebelum mengambil data hasil penelitian (Djaali, 2020). Metode penelitian eksperimen merupakan metode

yang dapat dipertanggungjawabkan, guna menguji ada atau tidaknya pengaruh variabel sebab (*Independent Variabel*) terhadap akibat (*Dependent Variabel*) (Djaali, 2020).

Menurut pendapat Cook dan Campbell dalam bukunya yang berjudul “*Quasi Experimentation*”, menjelaskan hubungan sebab-akibat antar variabel penelitian yang dilakukan dapat diuji dengan 3 syarat (Djaali, 2020), yaitu (1) Ada hubungan antara variabel sebab (*Independent Variable*) dengan variabel akibat (*Dependent Variable*). (2) Variabel sebab mendahului variabel akibat (terdapat urutan waktu). (3) Variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap variabel akibat (*Dependent Variable*), dikontrol atau didiskriminasi pengaruhnya.

Dalam penelitian ini hal yang diukur adalah seberapa efektif Terapi Murotal Al-Quran dalam mengurangi trauma psikologis pada korban kecelakaan bus pariwisata di Pagar Alam. Sampel yang diterapkan terapi Murotal Al-Quran dalam penelitian ini berjumlah 5 orang dari 36 penumpang, yang mana sampel tersebut diambil berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Pengambilan 5 subjek dalam penelitian eksperimen bertujuan untuk mempersingkat pengumpulan data (Agung, 2011). 5 subjek tersebut diamati sesuai dengan kriteria kondisi fisik dan psikologis yang mendukung penelitian.

Kriteria fisik yang peneliti amati yaitu mengalami kecacatan fisik hingga mengalami fraktur dan mengalami gangguan syaraf pada tubuhnya. Sedangkan kriteria psikologis yang peneliti amati yaitu subjek merasa bahwa kecacatan fisik tersebut menghalangi aktivitas sehari-harinya, trauma yang mengakibatkan subjek sulit tidur, menghindari kontak sosial, mengurung diri, merasa tidak berguna, terbayang-bayang akan kejadian buruk, gangguan emosional marah dan sedih, sering menyalahkan orang lain terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya dan pola pikir yang tidak rasional.

Penelitian eksperimen ini berjalan mulai dari bulan Juli tahun 2023 hingga bulan Desember tahun 2023, terhitung 6 bulan penerapan terapi Murotal Al-Quran pada subjek yang memenuhi kriteria penelitian dan penerapan terapi ini pelaksanaannya dilakukan di rumah kediaman subjek. Sampel subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan keluarga dari peneliti, untuk mempermudah peneliti dalam penerapan terapi. Penelitian eksperimen ini menggunakan Desain *One Shot Case Study*

(Rancangan Satu Kasus) artinya terdiri dari satu kelompok yang diterapkan *treatment* (Terapi Murotal Al-Quran) lalu diamati gejala yang terjadi, lalu diambil kesimpulannya (Djaali, 2020). Skema dari desain ini (Djaali, 2020), sebagai berikut.

G T O

Keterangan :

G = Group atau kelompok

T = Treatment atau perlakuan

O = Observasi

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur efektivitas terapi Murotal Al-Quran dalam mengurangi trauma psikologis kelima subjek dalam kurun waktu penerapan 6 bulan dari kejadian kecelakaan. Penerapan terapi Murotal Al-Quran dalam penelitian ini dilakukan secara rutin sebanyak 2 kali dalam satu hari. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penerapan terapi Murotal Al-Quran dilakukan sebagai berikut (1) Menyiapkan *gadget* yang tersambung dengan jaringan internet. (2) Mendownload aplikasi *youtube* untuk memutar video Murotal Al-Quran. (3) Memutar video Murotal Al-Quran dari *youtube* selama 30 menit hingga 2 jam lebih. (4) Video Murotal diputar setiap pagi dan malam hari. Sebelum dan sesudah aktivitas harian sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan terapi Murotal kepada subjek yang mengalami kecelakaan bus pariwisata di Pagar Alam dilakukan sebanyak 2 kali dalam setiap harinya, proses penerapan terapi ini berlangsung selama 6 bulan. Dalam 6 bulan penulis mencatat setiap perkembangan sikap subjek dalam menghadapi permasalahan psikologis dan fisik, pencatatan tersebut dilakukan menggunakan desain *One Shot Case Study* setiap minggunya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada minggu pertama – kedua bulan Juli 2023 terhadap subjek yang diteliti, terlihat bahwa sebelum penerapan terapi Murotal Al-Quran subjek merasa kesakitan setiap kali melakukan aktivitas gerak yang mengakibatkan psikologis subjek terganggu. Dampak psikologis dari kecacatan fisik yang dialami subjek yaitu marah ketika pekerjaannya tidak dapat dilakukan dengan optimal, menyalahkan keadaan yang tidak lagi sama seperti sebelum kejadian kecelakaan menimpanya. Pada minggu pertama - kedua penerapan terapi Murotal Al-Quran

ini berperan sebagai pengoptimalan emosi pada subjek agar dapat meredam rasa marah dan menimbulkan ketenangan sehari-hari subjek. Pada minggu-minggu ini subjek diminta untuk tidak banyak gerak dan beristirahat sembari mendengar Murotal Al-Quran di pagi dan malam hari, hal ini dapat menimbulkan rasa rileks. Arti dari surah Al-Quran yang didengarkan bermanfaat sebagai stimulus otak agar menumbuhkan rasa syukur atas apapun yang terjadi.

Berdasarkan observasi pada minggu ketiga – keempat bulan Juli 2023 terhadap subjek yang diteliti, subjek dibiasakan untuk melatih otot tubuh, fungsinya agar tubuh tidak kaku. Pada minggu-minggu ini terlihat kemajuan fisik subjek dalam melakukan aktivitasnya, tidak lagi menunjukkan emosi marah karena perlahan subjek melakukan aktivitas menggunakan bantuan tangan yang tidak sakit. Dalam beraktivitas subjek disarankan dokter untuk rutin mengonsumsi obat tulang/saraf dan minum susu untuk mempercepat proses penyembuhan. Setelah 4 minggu terapi Murotal Al-Quran membantu subjek dalam berpikir rasional dalam menghadapi masalah dan menetralisasi emosi negatif subjek.

Berdasarkan observasi pada minggu kelima – keenam bulan Agustus 2023 subjek sudah membiasakan diri menjalani aktivitas di luar rumah, aktivitas yang dilakukan subjek pada minggu-minggu ini meliputi pekerjaan dan kuliah. Selama beraktivitas di luar rumah, subjek masih menggunakan angkutan umum dan belum bisa mengendarai kendaraan secara pribadi, setiap selesai berkegiatan di luar rumah subjek menunjukkan emosi yang sama seperti minggu pertama-kedua. Emosi subjek kembali tidak stabil, subjek sering mengeluh kesakitan dan lelah dengan permasalahan tersebut. Dalam minggu ini subjek merasa tidak berguna karena keterbatasannya dalam gerak. Subjek terlihat mengurung diri setelah pulang dari aktivitas luar rumahnya, subjek kurang nafsu makan dan sering bersedih. Pada minggu-minggu ini penekanan terhadap terapi Murotal Al-Quran ditingkatkan bersamaan dengan konsumsi obat dokter yang rutin tepat waktu.

Pada minggu ketujuh – kedelapan bulan Agustus 2023 observasi terhadap sikap subjek dilihat dari penurunan emosi marahnya, subjek dinasihati untuk tidak banyak bergerak selama di luar rumah dan meminta subjek berkomunikasi pada orang lain atas sebuah masalah yang sedang menimpanya agar tidak terjadi kesalahpahaman. Subjek menjalani terapi

Murotal Al-Quran seperti jadwal awal sembari bekerja dan berkuliah di luar rumah, subjek tidak melakukan banyak pekerjaan sehingga setiap pulang ke rumah subjek tidak merasa kelelahan lagi. Subjek merasa senang dengan kegiatannya yang bertemu dengan banyak orang di luar rumah. Hal tersebut membuat subjek merasa sedikit tenang dengan suatu masalah yang sedang dihadapinya.

Pada minggu kesembilan – kesepuluh bulan September 2023 observasi terhadap subjek menunjukkan banyak perubahan pada sikap subjek yaitu merasa bersyukur atas kondisinya saat itu, syukur yang membuatnya ikhlas terhadap masalah yang sedang dihadapi. Terapi Murotal Al-Quran memberikan efek ketenangan dalam diri subjek karena arti dari setiap surah menyejukan hati, subjek pada saat itu terlihat bahagia karena subjek mendalami arti surah yang didengarkan dalam Al-Quran. Allah SWT menjamin bahwa di dalam kesulitan pasti akan ada kemudahan serta Allah tidak akan memberikan ujian di luar kemampuan manusia. Hal tersebut dijelaskan dalam surah Al-Baqarah 286 yang berbunyi.

كَسَبَتْ مَا لَهَا ۖ وَسُعِيَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا
أَوْ نَسِيًّا إِنْ تُؤْخِذْنَا لَا رَبَّنَا ۖ أَكْتَاسَبَتْ مَا وَعَلَيْهَا
حَمَلْتُهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِيلٌ وَلَا رَبَّنَا ۖ أَخْطَأْنَا
لَنَا طَاقَةَ لَا مَا تُحْمِلُنَا وَلَا رَبَّنَا ۖ قَبَلْنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى
مَوْلَانَا أَنْتَ ۖ وَأَرْحَمْنَا لَنَا وَأَغْفِرْ عَنَّا وَأَعْفُ ۖ بِهِ
٢٨٦ الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَلَى فَانصُرْنَا

Artinya:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”

Pada minggu kesebelas – kedua belas bulan September 2023 subjek menunjukkan peningkatan kekuatan otot dalam mengangkat barang ringan dan membersihkan rumah secara sederhana. Pada

minggu-minggu ini observasi terhadap subjek berfokus pada peningkatan semangat penyembuhan subjek, dengan banyaknya surah Al-Quran yang subjek dengarkan melalui terapi Murotal, subjek menyadari bahwa Allah memberi masalah bukan tanpa alasan, Allah sedang mengangkat dosa yang sudah diperbuat seorang hamba yang sedang sakit dan digantikan dengan kebaikan yang lain. Subjek merasa bahwa dirinya lebih dekat dengan Allah dan rajin beribadah. Sehingga kestabilan emosinya pun sangat baik. Subjek tidak pernah terlihat marah lagi dengan tangannya yang sakit, namun menghargai proses penyembuhan dengan konsisten minum obat bersama terapi Murotal Al-Quran.

Pada minggu ketiga belas – keenam belas bulan Oktober subjek sudah lepas obat dokter namun tetap menjalankan terapi Murotal AL-Quran karena kebiasaan yang telah membuatnya mendengarkan dengan rutin. Pada minggu ini peningkatan subjek dalam proses pemulihan bertambah, karena subjek sudah mulai bisa membawa kendaraan pribadi. Pada awalnya subjek membawa kendaraan pribadi masih menggunakan perban yang dililit untuk menopang tulang yang patah agar tidak mengalami pergeseran. Untuk mempercepat pertumbuhan tulang, subjek tidak henti mengonsumsi susu.

Pada minggu ketujuh belas – kedua puluh bulan November 2023 subjek mulai terbiasa membawa kendaraan pribadi dengan melepas perban tangannya, subjek juga sudah bisa mengangkat dan menggerakkan tangan bagian frakturnya seperti biasa namun kendalanya, tangan tersebut tidak sepenuhnya terangkat lurus. Bekas fraktur tersebut meninggalkan jejak yang membuat postur tulang berubah. Hal tersebut menjadi permasalahan baru yang mengganggu pikiran subjek, postur tulang tersebut membuat subjek mengalami penurunan emosi dan mengalami kesedihan kembali. Subjek kembali merasa bahwa dirinya tidak seperti dulu lagi dan tidak percaya diri.

Pada minggu kedua puluh satu – kedua puluh dua bulan Desember 2023 subjek mulai menerima dirinya seutuhnya yang memiliki postur tulang yang berbeda dari dahulu sebelum kecelakaan. Subjek menunjukkan sikap bahwa apapun yang terjadi pada dirinya sudah menjadi takdir Allah SWT dan yang bisa dilakukannya adalah terus beribadah mendekatkan diri menjadi pribadi yang lebih baik semasa hidupnya. Subjek tidak memaksakan diri apabila dirinya tidak bisa melakukan sesuatu, sesekali subjek meminta bantuan pada orang terdekatnya dan dari kejadian ini subjek mengambil

hikmah bahwa dirinya pun sebisa mungkin membantu orang lain. Subjek mulai percaya diri karena semakin yakin bahwa dengan beribadah dirinya mendapatkan ketenangan. Terutama dengan mendengarkan Murotal Al-Quran, yang bisa mengurangi kecemasan dalam dirinya apabila sedang dilanda masalah.

Pada minggu kedua puluh tiga – kedua puluh empat bulan Desember 2023 subjek mencoba memberanikan diri untuk berwisata menggunakan bus lagi. Subjek terlihat takut dan terbayang dengan kejadian sebelumnya, namun hal tersebut diatasi dengan mendengarkan Murotal Al-Quran, kebiasaannya tersebut membawa dampak positif bagi ketenangan jiwa. Sehingga subjek yakin bahwa trauma yang dialaminya hanyalah masalah pikiran yang tidak rasional mengenai suatu masalah. Subjek memilih untuk berpikir positif bahwa semuanya kehendak Allah dan Allah-lah yang membawa keselamatan. Pada minggu ini subjek terlihat pergi menggunakan bus menuju kota Yogyakarta dari Palembang. Subjek sesekali merasa was-was ketika sopir yang mengendarai bus melaju di atas kecepatan normal, namun reaksi yang ditunjukkan subjek hanya diam dan hanya tidur menutup mata. Subjek hanya mendengarkan Murotal Al-Quran selama di perjalanan melalui *handphone*-nya. Hal tersebut diakui dapat menurunkan rasa takut subjek, dan membuatnya merasa kantuk di jalan.

Pada minggu kedua puluh lima – kedua puluh enam bulan Januari 2024 subjek menunjukkan sikap bahwa semuanya sudah berlalu begitu cepat. Banyak tantangan yang subjek lalui sejauh ini namun hal tersebut merupakan hal yang wajar baginya. Subjek menjalani aktivitas seperti biasa, sering kali subjek kelelahan dari aktivitasnya dan memilih untuk rebahan tanpa mengeluh kesakitan dan bahkan tidak menunjukkan emosi marah lagi.

Dari 26 minggu perjalanan subjek dalam menerapkan terapi Murotal Al-Quran ini, penulis melihat bahwa perjalanan dalam kesembuhan fisik dan mental berjalan selaras dengan pemikiran yang rasional. Subjek harus menerima kenyataan dan mampu mendengarkan arahan *treatment* serta konsistensi selama menjalani penerapan terapi Murotal Al-Quran gunanya agar subjek dapat merasakan ketenangan serta kedekatan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini dinyatakan bahwa Terapi Murotal Al-Quran efektif dalam mengurangi trauma subjek yang mengalami gangguan dalam aktivitas hariannya dikarenakan bayang-bayang kejadian kecelakaan yang dialami. Subjek dapat berpikir rasional kembali atas masalah yang menyimpannya melalui arti surah yang didengarkannya ketika terapi Murotal Al-Quran minggu kesembilan – kesepuluh bulan September 2023. Arti surah yang dibaca subjek pada saat itu merupakan Q.S Al-Baqarah : 286. Makna ayat tersebut merupakan kepercayaan hamba Allah atas apapun masalah yang diterimanya dari Allah, tidaklah bukan karena Allah tahu bahwa hambanya mampu melewati masalah tersebut, dan libatkanlah semua urusan kepada Allah karena Allah maha penolong hambanya dari suatu kesusahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. G. N. (2011). *Manajemen Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi* (Cetakan keempat). PT Rajagrafindo Persada.
- Baihaqi, M. (2016). *Pengantar Psikologi Kognitif* (Wildani, M. D., Ed.; Cetakan pertama). PT Refika Aditama.
- Djaali. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Fatmawati, B. S., Ed.; Cetakan pertama). PT Bumi Aksara.
- Irsalina, A. N., Agustin, R. W., & Agustina, L. S. S. (2020). Proses Pencapaian Kebermaknaan Hidup Penyandang Tuna Daksa Karena Kecelakaan. *Seurene: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 100–126. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i1.15737>
- Ningsih, K. P., Putri, C. R., & Lubis, S. K. S. (2023). Pengaruh Trauma Masa Lalu terhadap Kesehatan Mental Seseorang. *TSAQOFAH*, 4(2), 614–622. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2337>.
- Salma, Tanjung, D., & Tanjung, R. (2023). Efektifitas Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pascaoperasi Ortopedi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3034–3043. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.8090>
- Subhi, M. S. (2021). Efektivitas *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan ptsd kecelakaan berkendara motor pada mahasiswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(2), 684–689. <https://doi.org/10.29210/30031250000>.

Yanuarizky, A. (2023). Self-Hypnosis sebagai Metode Trauma Healing. *Trends in Applied Sciences, Social Sciences, and Education*, 1(1),

27–32.

<https://ejournal.pabki.org/index.php/TASE/article/view/10>