

Date Received : April 2026
Date Revised : Mei 2026
Date Accepted : Mei 2026
Date Published : Mei 2026

TRAUMA HEALING PERSPEKTIF AL-QUR'AN: Studi Kasus Korban Perkosaan di Lembaga Women Crisis Center (WCC) Mawar Balqis Cirebon

Layali Hilwa

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Indonesia (Awalay27@gmail.com)

Ahmad Syukron

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Indonesia (ahmadsyukron@iiq.ac.id)

Ade Naelul Huda

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Indonesia (adanaelulhuda@iiq.ac.id)

Kata Kunci:

Al-Qur'an, *Trauma Healing*, Perkosaan

ABSTRACT

Perkembangan zaman yang kian maju sering kali menyebabkan peningkatan sosial dan kriminalitas masyarakat. Perkembangan ini memiliki efek yang signifikan terhadap kehidupan sosial, namun sebaliknya, kemajuan tersebut juga berkontribusi terhadap munculnya berbagai bentuk kejahatan. Salah satu bentuk kejahatan yang sering terjadi adalah kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk meneliti berbagai cara yang bisa diterapkan untuk trauma healing bagi korban perkosaan dalam persepektif Al-Qur'an. Penelitian ini mendalami ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang ketenangan jiwa, keyakinan, kesabaran, introspeksi diri, hikmah tentang cobaan hidup yang dialami korban perkosaan. Serta upaya untuk mencapai kedamaian dalam pikiran dan hati. Metode penelitian ini merupakan penelitian lapangan dan library research, dengan meneliti pemulihan korban pemerkosaan lewat Women Crisis Center (WCC) Mawar Balqis dengan mempertimbangkan aspek-aspek seperti pemilihan sampel, pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi hasil. Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang trauma healing dan kesehatan mental dari persepektif Al-Qur'an; Hasil penelitian ini menemukan bahwa pendekatan trauma-healing yang terinspirasi oleh nilai-nilai dan prinsip-prinsip Al-Quran dapat memiliki dampak yang positif dalam pemulihan trauma bagi korban, seperti muhasabah (kesadaran diri dan refleksi), doa dan koneksi spiritual, penerimaan diri (ikhlas) dan ridha dengan menerima cobaan dan ujian hidup sebagai bagian dari takdir Allah dan percaya pada kebijaksanaan Allah dapat membantu korban mengatasi trauma dan memperoleh kedamaian hati

A. PENDAHULUAN

Manusia pada umumnya diciptakan oleh Allah untuk berpasang-pasangan. Ia dibekali dengan akal dan hati nurani, tapi tidak semua manusia bisa memanfaatkan anugerah Allah berupa akal dengan baik. Tidak sedikit manusia yang tergoda hawa nafsu sehingga hilang kesadaran akalnya dan terdorong untuk melakukan perbuatan buruk dan hina.

Ditambah, semakin berkembangnya teknologi, semakin terbuka pula tontonan-tontonan yang tidak layak untuk ditampilkan. Film-film barat yang dulu sulit diakses, kini dengan mudah didapatkan lewat internet. Perbuatan remaja pun banyak terinspirasi dari film-film luar negeri. Bahkan menjadi tren bagi kalangan remaja masa kini. Seks bebas seakan menjadi biasa dipraktikkan di zaman sekarang. Penyimpangan semacam ini merupakan tanda-tanda rusaknya akhlak masyarakat.

Perkembangan zaman yang kian maju sering kali menyebabkan peningkatan sosial dan kriminalitas masyarakat. Perkembangan ini memiliki efek yang signifikan terhadap kehidupan sosial, namun sebaliknya, kemajuan tersebut juga berkontribusi terhadap munculnya berbagai bentuk kejahatan. Salah satu bentuk kejahatan yang sering terjadi adalah kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual. Meskipun kejahatan ini terjadi pada berbagai kelompok masyarakat, baik perempuan dewasa, maupun perempuan di bawah umur (anak-anak) sering menjadi korban yang rentan.

Banyak kejadian amoral seperti penjarahan, pembunuhan, perkosaan, kekerasan dan terror terjadi saat itu. Dan tidak bisa kita pungkiri, salah satu kejahatan yang terjadi hingga kini, dalam hal ini kekerasan dan perkosaan terhadap perempuan, adalah kejahatan yang mencederai harkat dan martabat perempuan sebagai manusia.

Perbuatan perkosaan sangat mengakibatkan trauma yang parah bagi perempuan yang menjadi korban. Apalagi jika perkosaan itu mengakibatkan perempuan tersebut hamil, sehingga kejiwaan dan traumanya semakin besar.

Akibatnya, korban mengalami trauma yang panjang, ia tidak bisa meneruskan pendidikan karena sudah hamil di luar nikah, dan mungkin tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya. Apalagi ketika anak yang dikandungnya lahir, sebagian masyarakat akan terus mengunjingnya dan menyebut anak tersebut dengan 'anak haram'. Ia akan malu bergaul dengan teman-temannya karena mendapatkan stigma negatif. Di sisi lain, jika ia memilih menggugurkan kandungannya (aborsi), tidak ada layanan yang resmi dan aman. Apalagi secara hukum, aborsi juga termasuk tindak pidana, dari sisi lain juga merupakan penyimpangan dari nilai-nilai agama, moral dan sosial.

Kasus Kehamilan yang Tidak Dikehendaki (KTD) yang berakhir dengan aborsi menjadi umum di Indonesia. Menurut pusat kesehatan Universitas Indonesia, diperkirakan terdapat 2 juta kasus aborsi tidak aman setiap tahunnya. (Utomo, n.d.)

Fenomena ini bertentangan dengan firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya:

"Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar, keras juga tidak mendurhakai Allah terhadap apa

yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” (QS. At-Tahrim [66]: 6)

Pelecehan dan perkosaan merupakan pengalaman paling buruk dan berat yang dialami oleh seseorang. Bisa luka fisik yang dilecehkan, juga luka batin yang mengakibatkan trauma berkepanjangan yang membutuhkan waktu untuk pulih. Sebagaimana yang dikeluarkan World Population Review dari statistik perkosaan menurut negara tahun 2020, diperkirakan ada 35% perempuan di dunia yang mendapatkan pelecehan seksual. (<https://Worldpopulationreview.Com/Country-Rankings/Rape-Statistics-by-Country>, Diakses Pada 16 Desember, n.d.)

Di berbagai belahan dunia kampanye kesehatan mental semakin sering digaungkan. Hari kesehatan mental sebenarnya sudah ada sejak tanggal 10 oktober 1992 oleh Lembaga kesehatan dunia (World Federation of Mental Health) yang saat itu dipimpin oleh Richard Hunter, tujuannya untuk menyadarkan masyarakat akan pentingnya kesehatan mental. Program ini akan selalu diperingati setiap tahunnya mengingat semakin banyaknya kasus gangguan mental atau gangguan kejiwaan yang dialami masyarakat. (https://Www.Kompas.Com/Tren/Read_/2022/10/10/062839565/Hari-Kesehatan-Mental-Sedunia-2022-Sejarah-Tematwibbon-Dan-Kutipan?Page=all, Diakses Tanggal 4, n.d.)

Jurnal yang ditulis oleh Yurika Fauzia Wardhani & Weny Lestari, berjudul “Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan”. Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan, Surabaya. Dalam jurnal ini dibahas terkait korban kekerasan atau pelecehan baik fisik maupun verbal dapat menimbulkan trauma yang mendalam, terutama pada anak-anak dan remaja. Hal ini menyebabkan gangguan mental dan psikologis, yaitu PTSD. Level stress akibat trauma berbeda-beda tergantung seberapa parah kejadian tersebut mengganggu psikologis korban. Terapi penyembuhan diperlukan baik secara medis maupun psikologis, agar korban lepas dari tekanan dan bisa hidup secara normal. Pendampingan juga perlu dilakukan dengan metode yang benar sehingga tidak menimbulkan tekanan baru untuk korban dalam proses penyembuhan. (Wardhani, n.d.)

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini disusun berdasarkan penelitian kualitatif dan mengkombinasikan studi pustaka atau literature (*library study*) untuk menghimpun data dari literature terkait dengan pembahasan, dan dipadukan dengan studi kasus (*case study*), data lapangan yang nyata untuk mendukung tesis ini. Jenis data yang diambil untuk tesis ini adalah data kualitatif yang berupa kata dan lebih identik dengan sifat dan karakteristik, tujuannya untuk menyampaikan ide tentang masalah yang diteliti sesuai dengan data yang diperoleh.

Pengumpulan data primer diambil dari data literatur beberapa kitab tafsir, baik yang turats maupun kontemporer dan pendapat para ulama fiqh terkait istinbath hukum tentang perkosaan. Peneliti juga mengambil data dari hasil observasi, wawancara, dan data pendukung yang dihimpun dari WCC Mawar Balqis Cirebon terkait korban perkosaan dan proses trauma healing yang dilakukan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi *Trauma Healing*

Dalam Psikologi, trauma diartikan sebagai luka, sakit atau shock yang menyerang fisik dan mental, bentuknya emosi yang berdampak pada gangguan ketahanan fungsi mental. (Drever & Kamus, n.d.)

Trauma yang dipaparkan pada tulisan ini merupakan *trauma* yang terjadi pada korban perkosaan, hal ini menyebabkan luka yang berkepanjangan. Keadaan ini harus mendapatkan penanganan dan pengobatan yang cepat, agar kondisi jiwa seseorang tidak semakin terpuruk.

Sementara itu, *healing* memiliki arti penyembuhan dalam konteks ini. (Echols, n.d.) Oleh karena itu, trauma healing merujuk pada metode penyembuhan digunakan untuk membantu individu yang mengalami trauma akibat kerentanan dari fungsi-fungsi mental mereka. Metode ini bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan dan fungsi yang terganggu pada tingkat mental setelah pengalaman traumatik.

Arti dari kata *healing* adalah *proses of cure*, proses penyembuhan atau pengobatan. (Bahtiar, n.d.) Sedangkan *trauma healing* merupakan suatu proses penyembuhan trauma akibat peristiwa buruk yang dialami.

Definisi Korban Perkosaan

Resolusi PBB No. 40/43 tahun 1985 mengartikan korban sebagai seseorang yang mengalami penderitaan mental, fisik, dan kerugian psikis maupun ekonomi yang diakibatkan oleh suatu tindak pidana. (Faqihudin, n.d.)

Sedangkan pengertian perkosaan menurut kamus Bahasa Indonesia memiliki arti menggagahi atau melanggar dengan kekerasan. Sedangkan perkosaan diartikan sebagai proses, cara, melakukan perbuatan pemerkosaan atau melanggar dengan kekerasan. (Pena & Besar, n.d.)

Kata pemerkosaan sendiri berasal dari bahasa latin *rapere*, yang berarti mencuri, memaksa, merampas, atau membawa pergi. Dalam bahasa Belanda kata perkosaan *verkarching* memiliki arti perkosaan dengan bersetubuh. Jika dirincikan terdiri dari beberapa unsur, antara lain: a. perbuatannya dengan cara paksa, b. caranya dengan kekerasan dan ancaman, c. objeknya wanita yang bukan istrinya. (Chazawi, n.d.)

Dampak Psikologis Trauma

Segala peristiwa buruk yang terjadi tentu berpotensi menjadi trauma yang membekas dalam diri seseorang. Khususnya dalam hal akibat pemerkosaan yang terjadi, sangat dimungkinkan korban mengalami gangguan psikis berupa trauma ini. Gangguan ini meliputi emosional korban, perilaku dan gangguan kognisi.

Gangguan emosional merupakan emosi yang tidak stabil dan berdampak pada mood yang buruk. sedangkan gangguan perilaku terlihat pada perubahan perilaku korban ke sesuatu yang negatif seperti malas yang berlebihan. Adapun gangguan kognisi yaitu gangguan yang mempengaruhi pola pikir korban, mengakibatkan sulit berkonsentrasi, pikiran kosong, melamun, dan sebagainya. (Anindya & dkk, n.d.)

Dampak psikologi dari kejadian ini sangatlah berat. Jika sudah masuk ke ranah psikis maka pola pikir korban juga lambat laun akan berubah dan berpengaruh ke berbagai hal. Mulai dari cara berpikir, kestabilan emosi yang sangat rentan, bahkan bisa menimbulkan depresi.

Dampak tersebut bisa dikatakan sebagai jenis trauma pasca kejadian. Trauma ini cukup mempengaruhi korban, menyebabkan kecemasan dan ketakutan berlebih disebabkan otak yang tanpa sengaja memutar ulang (flashback) kejadian perkosaan yang telah dialami korban. Hal ini tidak dapat dihindari karena merupakan salah satu dari dampak psikis dari perkosaan.

Korban juga akan mengalami depresi akibat kejadian yang menyimpannya. Depresi tentunya tidak dapat disepelekan karena jika demikian, kemungkinan terburuknya orang depresi akan mengakhiri hidupnya. Sedangkan kemungkinan kecil dari orang yang depresi adalah menyakiti dirinya sendiri. Baik itu mengiris bagian tubuhnya menggunakan pisau, cutter, dan benda-benda yang bisa menyebabkan menyakiti diri korban.

Menurut Kusmawati Hatta, seseorang yang mengalami trauma memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Seorang yang memiliki trauma akan memiliki ingatan yang mengganggu terhadap suatu kejadian yang membuatnya mengalami trauma.
- b. Orang yang mengalami trauma akan menolak berbicara tentang peristiwa-peristiwa yang traumatis.
- c. Pola pikir yang diderita orang yang mengalami trauma cenderung memiliki pikiran negative.
- d. Merasa kecewa, putus asa dengan apapun yang berkaitan dengan kejadian traumatis.
- e. Orang yang mengalami trauma emosinya akan cepat berubah-ubah atau memiliki kecenderungan perasaan yang beragam. (Fitriani, n.d.)

Umumnya masyarakat beranggapan bahwa pemerkosaan yang dilakukan oleh orang asing, teman, atau kerabat sendiri di tempat-tempat sepi dianggap bahwa pelaku kemungkinan mengidap gangguan jiwa, tidak normal atau menderita secara psikis. Padahal jika melihat kenyataannya tidak semua seperti itu. Banyak pemerkosaan dilakukan oleh orang yang normal, tidak memiliki gangguan kejiwaan dan sehat. Anggapan yang menuduh bahwa pemerkosaan disebabkan godaan perempuan merupakan tuduhan yang tidak berdasar. Banyak penelitian dan bukti menunjukkan bahwa korban perkosaan tidak selalu perempuan muda yang cantik dan seksi. Banyak juga perempuan tua atau nenek-nenek, anak kecil bahkan balita menjadi korbannya. Hal tersebut tidak terlepas dari beberapa faktor berikut:

Faktor ekonomi yang menyebabkan mereka kurang mendapatkan Pendidikan karena biaya yang tinggi dan adanya diskriminasi di lingkungan keluarga untuk memperoleh pendidikan. Seperti kemiskinan, ketidakstabilan sosial, dapat meningkatkan resiko pemerkosaan.

Lingkungan, adat istiadat dan budaya yang sering kali merendahkan kaum perempuan (masalah gender). Dalam beberapa budaya, korban seringkali dihadapkan pada stigmatisasi dan pembenaran. Hal ini dapat menyebabkann korban enggan melaporkan perkosaan dan mencari bantuan.

Disfungsi peran keluarga, misalnya jika perempuan tidak patuh maka akan dipukul dan disiksa sehingga bertindak sewenang-wenang.

Kurangnya kesadaran dan pendidikan, artinya kurangnya kesadaran tentang konsekuensi dan dampak negative perkosaan, serta kurangnya pendidikan untuk persetujuan, batasan seksual dan hak-hak individu.

Adanya anggapan bahwa proses hukum pemerkosaan oleh pengadilan negara sangat mahal sehingga korban enggan melaporkan. Pemerkosaan seringkali melibatkan penyalahgunaan kekuasaan, baik dalam hubungan personal, institusi, maupun structural. Orang yang memiliki pangkat lebih tinggi dapat memanfaatkan posisi mereka untuk melakukan pemerkosaan. (Yurawati, n.d.)

Dalam mengatasi pemerkosaan, penting untuk menyadari faktor-faktor yang berperan dalam mendorong tindakan tersebut. Upaya perlindungan, Pendidikan, kesadaran, perubahan sosial dan penegak hukum yang kuat merupakan langkahlangkah penting untuk mengatasi masalah serius ini dan menciptakan masyarakat yang bebas dari kekerasan seksual.

Tindak Pemerkosaan dan Perzinahan Dalam Pandangan Hukum Islam

Dalam Islam, melakukan perbuatan jahat atau menyimpang dari kebenaran diartikan sebagai *Jarimah* (kejahatan). Dalam aturan hukum pidana Islam, jika ditinjau dari berat dan ringannya hukuman, maka *jarimah* dikelompokkan menjadi 3 bagian: *jarimah hudud*, *jarimah qishas- diyat* dan *jarimah ta'zir*. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Jarimah Hudud

Hudud merupakan bentuk jamak dari kata *had* yang memiliki arti batasan, halangan, rintangan dan pagar. Audah menyatakan bahwa: "*Jarimah yang diancam pada hukuman had, dan had adalah kejahatan-kejahatan yang jenis pelanggaran dan hukumannya telah ditentukan oleh Allah SWT.*" (Audah, n.d.)

Jarimah Hudud sendiri terbagi menjadi 7: zina, qadzaf, minuman keras, mencuri, hirabah (pembegalan, perampokan, gangguan keamanan), murtad, dan pemberontakan.

b. Jarimah Qishash dan Diyat

Jarimah yang diancam dengan hukuman *qishash* atau *diyat*. Hukuman keduanya sudah ditentukan oleh syariat Islam. *Qishash* merupakan hukuman/pembalasan setimpal terhadap kejahatan pembunuhan atau penganiayaan secara sengaja.

c. Jarimah Ta'zir

Jarimah ta'zir menurut bahasa bermakna *ta'dib* atau memberikan pelajaran, *ta'zir* juga bisa diartikan dengan *ar-rad' wal man'u*, artinya menolak dan mencegah. Sedangkan menurut istilah makna *ta'zir* menurut Al-Mawardi: *Ta'zir merupakan hukuman pelajaran atas dosa yang belum ditentukan hukumannya oleh syara', artinya hukuman terhadap suatu kejahatan tertentu yang bentuk dan jenisnya diserahkan kepada pertimbangan hakim.* (Al-Mawardi & As-Sulthâniyyah, n.d.)

Penerapan hukuman-hukuman ini diatur oleh lembaga peradilan Islam yang berwenang dalam negara-negara dengan system hukum Islam. Penting untuk dicatat bahwa interpretasi dan implementasi hukum Islam dapat bervariasi dalam berbagai madzhab dan konteks hukum yang berbeda. Selain itu, perlindungan hak-hak asasi dan prinsip-prinsip keadilan juga perlu diperhatikan dalam penerapan-penerapan hukum ini.

Pengertian Zina menurut Para Imam Madzhab

Zina adalah perbuatan yang diharamkan oleh Allah SWT. Karena punya akibat dan efek yang buruk baik bagi pribadi seseorang, bahkan keturunannya. Al-Maududi mengartikan zina sebagai perbuatan bersetubuh antara laki-laki dan perempuan tanpa adanya ikatan pernikahan yang sah. (Al-Maududi, n.d.)

Maka dengan tegas Allah menyatakan tentang diwajibkannya kita untuk menjauhi zina dalam surat Al-Isra' ayat 32:

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

“Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk.” (QS. Al-Isra [17]: 32)

Pengertian zina menurut *fuqoha'* (pendapat ahli fiqh) yaitu melakukan hubungan seks dengan memasukkan kelamin laki-laki ke dalam vagina perempuan yang dinyatakan haram, bukan karena syubhat dan atas dasar syahwat. (Ali & di, n.d.)

Para ulama fiqh mengklasifikasikannya sebagai berikut:

Madzhab Hanafi: *Mewathi'* perempuan yang masih hidup melalui qubulnya tanpa terikat akad nikah, bukan miliknya dan tidak ada syubhat baik dalam kepemilikan atau pernikahan, dilakukan tidak ada paksaan di wilayah yang ditegakkan hukum Islam.

Madzhab Maliki: Seorang muslim *mukallaf mewath'i* kemaluan perempuan yang bukan miliknya dengan sengaja, keadaan milik tersebut harus disepakati para imam.

Madzhab Syafi'i: Masuknya *hasyafah* (kepala penis) atau yang seukurannya yang tidak terputus terhadap *farji* (kemaluan) yang diharamkan, tidak ada syubhat dan secara naluri memuaskan hawa nafsu.

Madzhab Hambali: *Mewathi'* perempuan melalui *qubul* atau dubur nya dengan *wathi'* yang haram dan tiada syubhat dalam *mewathi'nya*.

Demikianlah pengertian zina menurut para ahli fiqh yang diambil dari Al-Qur'an dan Hadits, bahwa Islam dengan tegas mengharamkan zina dan termasuk perbuatan yang keji, buruk dan berdosa besar. Bahkan untuk mendekatinya saja dilarang, dan dianjurkan untuk menikah agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan (zina).

Perkosaan: Zina Dengan Pemaksaan

Di dalam Islam, istilah perkosaan disebut juga dengan istilah zina, baik itu karena paksaan dari pihak laki-laki maupun perempuan. Hal semacam ini di Indonesia disebut dengan tindak pidana pemerkosaan.

Kata *ikrah* (paksaan) menurut bahasa memiliki arti membebankan suatu pekerjaan kepada seseorang, yang sebenarnya orang itu merasa berat untuk melakukannya/ tidak ingin melakukannya. Dalam Fiqh sendiri *ikrah* merupakan suatu perbuatan atau sikap yang membuat seseorang tidak berdaya untuk menolak atau menghindarinya. (Wahid, n.d.)

Sedangkan menurut Ibnu Mas'ud, lafadz *ikrah* diartikan sebagai suatu paksaan terhadap seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan suatu ancaman yang membahayakan terhadap jiwa atau tubuhnya, tanpa yang bersangkutan mampu untuk melawan. Sementara bagi orang yang dipaksa, perbuatan tersebut sebenarnya bertentangan dengan kehendak hati nurani atau pikirannya. (Al-Kasani, n.d.)

Perempuan yang terpaksa berzina dalam arti perempuan yang diperkosa tidaklah menanggung dosa, karena ia menjadi korban, sedangkan yang menanggung dosanya

adalah pelaku. Para ulama telah sepakat bahwa tidak ada hukuman had bagi perempuan yang dipaksa untuk bersetubuh yang diharamkan (zina). (Audah, n.d.)

Dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 173 Allah berfirman:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut nama selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang Dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Baqarah [2]: 173)

Perkosaan dan perzinahan sama-sama terkait dengan perilaku hubungan seksual, dan sama-sama tidak diperbolehkan dalam Islam. Tidaklah benar pandangan bahwa perempuan yang hamil pasti menikmati hubungan seksual. Kehamilan terjadi karena pertemuan dua sperma laki-laki dan sel telur perempuan, baik di dalam maupun di luar perkawinan, baik dengan sukarela maupun perkosaan. Unsur utama perzinahan adalah dilakukan di luar pernikahan sehingga tidak ada perzinahan dalam pernikahan. Sementara itu, unsur utama perkosaan adalah pemaksaan, sehingga ada pihak pemaksa, yaitu pemerkosa, dan ada pihak yang dipaksa, yaitu korban perkosaan. (Rahayu, n.d.)

Dalam kenyataannya, unsur pemaksaan dalam perkosaan ini tidaklah mudah dibuktikan karena perkosaan pada umumnya terjadi di tempat yang tersembunyi atau hanya ada dua pihak, yaitu pelaku dan korban. Di samping itu, kegagalan saksi untuk membuktikan apa yang dilihat atau diketahuinya bisa menyebabkan orang enggan untuk menjadi saksi karena justru bisa dikenai hukuman pencemaran nama baik (di beberapa negara masuk dalam kategori qadzaf, atau tuduhan palsu zina). Hal ini diperparah dengan ketimpangan relasi laki-laki dan perempuan di masyarakat, yang mana perempuan kerap dipandang sebagai sumber fitnah (yang dipahami sebagai penggoda hasrat seksual laki-laki).

Selain itu kezaliman yang menimpa korban perkosaan juga terjadi dalam proses pembuktian yang disebabkan nilai kesaksian perempuan yang dirumuskan separuh dari laki-laki, bahkan dalam pidana bisa menjadi nol. Padahal Al-Qur'an telah memberikan nilai kesaksian sama bagi perempuan dan laki-laki dalam kasus *li'an* yaitu suami yang tidak mempunyai bukti dalam menuduh istrinya berzina dapat bersumpah lima kali. Pada saat yang sama, istri juga dapat bersumpah lima kali untuk membatalkan tuduhan suami. (Rahayu, n.d.)

Pengabaian atas suara korban perkosaan juga bertentangan dengan yang dicontohkan Rasulullah SAW, yang diceritakan dalam hadis riwayat Tirmidzi. Dalam riwayat tersebut diceritakan adanya perempuan yang diperkosa ketika keluar rumah untuk shalat. Dalam perjalanan pulang, dibantu oleh sekelompok Muhajirin yang kemudian mengejar pelakunya. Setelah mendengar penuturan perempuan korban perkosaan tersebut, Rasulullah SAW kemudian menghukum pemerkosa dengan hukuman paling berat dan membebaskan perempuan dari hukuman zina sambil bersabda: “Pulanglah Allah telah memaafkanmu”. (*Pemikiran Kalam Dalam Islam*, n.d.)

Imam Bukhari meriwayatkan secara *ta'liq*, sedangkan yang lain meriwayatkan sanad dengan tersambung (*maushul*), dari Shafiyyah binti Abi Ubaid, ada seorang budak yang bekerja pada kantor gubernur telah melampiasikan syahwatnya/memperkosa perempuan dari Khoma, kemudian Umar menvonis dan menghukum

pemerksa dengan hukuman cambuk dan mengasingkannya ke luar kota, tapi ia tidak mencambuk dan mengasingkan korban/perempuan yang diperksa karena statusnya dipaksa. (Wahid, n.d.)

Dari pemaparan di atas menunjukkan tidak ada sanksi atau hukuman bagi perempuan yang diperksa. Namun jika sebaliknya, laki-laki yang diperksa, maka terdapat khilaf para ulama, menurut pendapat yang *marjuh* (lemah) dalam hal ini dari madzhab Maliki, Syafi'i, Hanafi, Hanafi dan Syi'ah Zaidiyyah, ia harus dikenakan *had*. Karena jika yang dipaksa wanita maka kemungkinannya besar, wanita akan menyerahkan diri jika ia mendapatkan ancaman dan serangan yang membuatnya tidak berdaya. Berbeda dengan laki-laki, apabila alat kelaminnya tidak menegang tapi tetap dipaksa, maka laki-laki yang dipaksa tersebut tidak mendapatkan hukuman.

Dari sini disimpulkan bahwa korban perkosaan tidak bisa terus menerus dibiarkan karena akan berdampak pada gangguan psikologisnya bahkan juga pada fisiologisnya. Gangguan psikologis yang parah berakibat kehilangan keluarga, saudara, kerabatnya karena bisa mempengaruhi kestabilan emosinya. Oleh karena itu dibutuhkan konselor untuk memberikan terapi konseling traumatic yang bertujuan agar keadaan trauma dapat dihilangkan dari diri para korban.

Pandangan Hukum tentang Kekerasan Seksual

1. Fakta Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual adalah setiap tindakan seksual yang tidak diinginkan dengan paksaan (*coercion*). Pengertian paksaan di sini mencakup:

- a. Tingkat kekuatan yang bervariasi (*varying degrees of forces*)
- b. Intimidasi psikologis (*psychological intimidation*)
- c. Pemerasan (*blackmail*)
- d. Ancaman (*threats*) baik bahaya fisik, tidak mendapatkan pekerjaan, nilai, kenaikan kelas, dan lain-lain.
- e. Selain itu, kekerasan seksual juga bisa terjadi bila seseorang tidak mampu memberikan persetujuan- misalnya saat mabuk, terbius atau cacat mental. (Bagong S, n.d.)

2. Penyebab Kekerasan Seksual

Jika kita mengulik penyebab kekerasan seksual dapat kita lihat pada apa yang disampaikan Rahayu, yang mengatakan bahwa kekerasan seksual bukan hanya soal seks, namun juga soal kuasa, dan menjadikan korban sebagai objek. Perempuan dianggap sebagai barang yang tidak akan mampu melawan. (Rahayu, n.d.)

Keyakinan bahwa perempuan adalah kodrat yang lemah lembut, posisinya dibawah laki-laki, inferior, melayani hasrat seksual laki-laki dan sebagainya telah menempatkan perempuan seakan-akan sah untuk ditaklukkan. Ketimpangan relasi kuasa berbasis gender tersebut akan semakin butuk, ketika pelaku memiliki kendali lebih terhadap korban, baik dalam segi ekonomi, pengetahuan, status sosial dan lain-lain.

Dari pembahasan terserbut, dapat diidentifikasi bahwa sebab-sebab terjadinya kekerasan seksual terhadap perempuan yaitu:

- a. Ketimpangan relasi kuasa (*Power Imbalance*) antara laki-laki dan perempuan
- b. Hak dan kehormatan laki-laki
- c. Kurangnya layanan pengaduan yang responsif

d. Kemiskinan

Dampak Kekerasan Seksual

Dampak kekerasan seksual terhadap korban sangat luas dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Setiap korban memiliki pengalaman yang spesifik, dan dampaknya dapat bervariasi tergantung berbagai faktor.

Menurut K.H. Husein Muhammad, kekerasan seksual adalah satu bagian saja dari kekerasan terhadap perempuan. Kekerasan terhadap perempuan didefinisikan sebagai: *“Setiap perbuatan berdasarkan perbedaan berbasis gender yang berakibat atau mungkin berakibat kesengsaraan atau penderitaan perempuan secara fisik, seksual atau psikologis, termasuk ancaman terjadinya perbuatan tersebut, pemaksaan atau perampasan kebebasan secara sewenang-wenang, baik yang terjadi di ruang publik maupun di dalam kehidupan pribadi”*. (Dewan Penasehat WCC Mawar Balqis & Husein, n.d.)

Finkelhor dan Browne mengidentifikasi empat jenis efek trauma yang terkait dengan kekerasan seksual, yaitu:

1. Pengkhianatan (*betrayal*). Efek pengkhianatan terjadi ketika korban merasa pengalaman kekerasan seksual sebagai pengkhianatan oleh seseorang yang seharusnya dapat dipercaya atau merasa memiliki hubungan yang erat dengan korban.
2. Traumatisasi seksual (*traumatic sexualization*). Efek trauma seksual terjadi ketika korban mengalami gangguan dalam pemahaman mereka tentang seksualitas dan hubungan antara seksualitas dan kekerasan.
3. Rasa tidak berdaya (*powerlessness*). Rasa ketidakberdayaan ini muncul ketika korban merasa tidak memiliki kendali atau kekuatan untuk melawan atau menghentikan kekerasan seksual yang mereka alami.
4. Stigmatisasi (*Stigmatization*). Efek ini terjadi ketika korban mengalami stigma dan penilaian negatif dari masyarakat terkait dengan kekerasan seksual yang mereka alami. Hal ini dapat menyebabkan perasaan malu, isolasi sosial, atau kesulitan dalam membangun kembali kehidupan sosial dan mengungkapkan pengalaman mereka. (Rahayu, n.d.)

Keempat dampak di atas sangat mungkin dialami oleh korban kekerasan seksual. Penelitian ini menyoroti dampak kompleks dan serius dari kekerasan seksual terhadap korban. Memahami jenis-jenis efek trauma ini dapat membantu dalam mendukung korban dan merancang intervensi yang efektif untuk membantuk mereka dalam proses pemulihan.

Adapun dampak kekerasan seksual terhadap perempuan secara sistematis ada dalam tabel di bawah ini:

Kesehatan Reproduksi	<ul style="list-style-type: none"> a. Trauma Genekologis b. Kehamilan yang tidak diinginkan c. Aborsi yang tidak aman d. Disfungsi seksual e. Infeksi menular seksual termasuk HIV f. Fistula traumatic
Kesehatan Mental	<ul style="list-style-type: none"> a. Depresi b. Gangguan stress pasca trauma c. Kecemasan d. Kesulitan tidur e. Keluhan somatic f. Perilaku ingin bunuh diri g. Kelainan panik
Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> a. Perilaku berisiko tinggi (misalnya: hubungan seks tanpa kondom, awal inisiasi seksul konsensual, memiliki banyak pasangan, alcohol dan penyalahgunaan narkoba) b. Resiko yang lebih tinggi untuk melakukan (untuk pria) atau mengalami kekerasan seksual berikutnya (untuk perempuan)
Dampak Fatal	<p>Kematian akibat:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Bunuh diri b. Komplikasi kehamilan c. Aborsi yang tidak aman d. AIDS e. Pembunuhan selama perkosaan atau pembunuhan untuk menjaga kehormatan akibat kekerasan seksual f. Pembunuhan bayi hasil perkosaan

Konsep Trauma Healing dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an dianggap sebagai penawar untuk segala jenis penyakit yang bisa disembuhkan. Di dalam Al-Qur'an, terdapat banyak penjelasan tentang cara-cara menangani masalah kejiwaan, bahkan bagi seseorang yang beragama Islam, Al-Qur'an menjadi acuan utama untuk menyembuhkan penyakit atau masalah tersebut.

Pendekatan terapi keagamaan untuk gangguan kejiwaan sesuai dengan prinsip-prinsip yang terdapat dalam salah satu firman Allah:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauhul mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah. (Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu

dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (QS. Al-Hadid [57]: 22-23)

Ayat ini mengingatkan bahwa kehidupan dunia ini bersifat sementara dan terkadang dipenuhi tantangan, cobaan, dan kesenangan yang bersifat semata. Namun kehidupan akhirat memiliki nilai yang lebih baik dan kekal, terutama bagi orang-orang yang bertakwa dan mengikuti petunjuk Allah SWT.

Dalam konteks trauma dalam perkosaan, pendekatan dengan terapi keagamaan mengacu pada penggunaan ajaran agama, termasuk Al-Qur'an, sebagai panduan dan sumber pemulihan untuk masalah trauma. Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip keagamaan, doa, introspeksi diri, dan pemahaman nilai-nilai moral sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Dengan melalui pendekatan ini menegaskan pentingnya memahami nilai-nilai kehidupan yang lebih tinggi, mengarahkan pandangan ke arah akhirat dan menjadikan takwa sebagai pijakan dalam menghadapi trauma.

Dalam surat Al-Hadid ayat 23 di atas, Al-Qur'an menunjukkan sikap yang seharusnya kita miliki saat menghadapi tantangan dalam kehidupan. Dalam ayat tersebut, disarankan agar tidak pernah berputus asa ketika menghadapi kesulitan, karena di balik setiap jalan yang curam (musibah), pasti ada jalan yang menurun (hikmah). (Hamka & Juz, n.d.)

Adapun setelah melakukan penelitian, konsep Trauma Healing menurut perspektif Al-Qur'an dapat dijelaskan dalam beberapa hal yang meliputi:

1. Ketenangan dan Kebersihan Jiwa

Ketenangan dan kebersihan jiwa. Keduanya tidak akan terwujud jika tanpa adanya petunjuk dari Allah. Juga cara berfikir positif dan bersikap baik akan menghasilkan ketenangan dalam diri manusia. Dalam hal ini dapat mengurangi gelisah atau resah yang membuat seseorang merasa depresi atau stres. (Sukadiono, n.d.)

Sebagaimana Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“Yaitu orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ayat di atas menjelaskan bahwa suatu ibadah yang dilakukan secara konsisten dan rutin yang dimulai dari terbitnya fajar hingga menjelang tidur bahkan ketika bangun di sepertiga malam untuk melakukan ibadah kepada Tuhannya akan menimbulkan kedamaian dalam diri. Hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya merupakan kunci paling utama dalam membantu meningkatkan imunitas jiwa seseorang. Tentu disertai juga dengan pola hidup sehat, teratur seperti makan yang bergizi, berolahraga, dan berfikir positif. (Umar & Hanafi, n.d.)

2. Penerimaan Terhadap Diri Sendiri

Terkadang setiap manusia menjalani kehidupan ini akan menghadapi kebaikan dan keburukan, kenikmatan dan penderitaan. Keduanya akan silih berganti dalam kehidupan manusia. Ketika seseorang mendapat kebaikan, ia akan senang dan bersyukur atas apa yang diperoleh, sedangkan ketika mendapatkan musibah atau keburukan ia akan berkeluh kesah dan mengadu atas apa yang menimpanya.

Di tengah kesusahan, kesulitan dan musibah yang menimpa seseorang, ia akan menyalahkan Tuhannya dan membiarkannya menderita. Akibatnya banyak orang meninggalkan keyakinan beragama mereka karena dianggap keyakinannya itu kurang berguna. Mereka mengira bahwa dengan beribadah kepada Tuhan hidupnya akan bahagia, diberi kemudahan. Tuhan sudah seharusnya menolong dan membantu orang-orang yang beribadah kepada-Nya. (Noer, n.d.)

Menurut Quraish Shihab penilaian itu sangatlah tidak pantas bagi orang yang beriman, terlebih bagi yang bersangka baik pada Allah. Kita harus yakin bahwa Allah adalah Tuhan Yang Maha Esa, pemilik seluruh alam (Rabbul 'Alamin). Dalam konteks tersebut banyak sekali yang terjadi, di antaranya dapat terlihat menurut pandangan manusia sebagai musibah, malapeta atau tanpa kasih. (Shihab, n.d.-b)

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan kombinasi dari dua kata, yaitu kepercayaan' dan 'diri'. Kepercayaan mengacu pada keyakinan atau anggapan bahwa sesuatu adalah benar atau nyata. Sedangkan kata 'diri' merujuk pada individu yang menentukan tujuan dalam kehidupannya. Rasa percaya diri mencakup berbagai aspek kehidupan seseorang, di mana mereka merasa memiliki kompetensi, keyakinan, kemampuan, dan kepercayaan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas perkembangan dan memiliki harapan hidup yang realistis.

Optimisme dengan menyadari potensi dalam diri. ungkapan 'kamulah yang paling unggul jika kamu beriman' berarti bahwa dengan iman, tidak akan menjadi lemah, dan keyakinan pada pencipta akan mencegah individu dari sikap pesimis. (Amaly & Anshari, n.d.) Maka untuk membangkitkan optimisme pada diri, seseorang harus mampu mengendalikan dirinya sendiri, membangkitkan kekuatan yang ada pada diri, dan terus berfikir positif bahwa hidup akan terus berlanjut untuk membangun masa depan.

4. Tidak Berputus Asa

Dalam surat Yusuf ayat 87, Allah memberi gambaran agar setiap orang tidak berputus asa atas suatu permasalahan:

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فْتَحْصِسُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَ اٰخِيْهِ وَلَا تَاْيِسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَاْيِسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ

Allah menceritakan kisah Ya'kub ketika ia mendorong putra-putranya untuk pergi mencari berita tentang Yusuf, dari saudaranya, Bunyamin. Ya'kub memberikan semangat kepada mereka agar tidak kehilangan harapan atas rahmat Allah dan tetap berharap untuk menemukan Yusuf dan saudaranya. Hanya orang-orang kafilah yang dengan cepat kehilangan harapan. (Bahreisy, n.d.)

Kata '*rauh*' dalam ayat ini memiliki makna yang mendalam dan banyak kandungannya, yang mencakup tepat beristirahat dari musibah yang menghancurkan serta penghiburan bagi jiwa. (Quthb, n.d.) Oleh karena itu, orang-orang yang beriman selalu memiliki hubungan yang erat dengan Allah, baik secara fisik maupun spiritual. Mereka senantiasa diberkahi oleh ruh Allah yang memberikan kehidupan dan semangat. Mereka tidak pernah putus asa pada rahmat Allah, meskipun mereka dihadapkan dengan segala macam kesulitan dan musibah, karena mereka hidup dalam ketenangan dan keyakinan terhadap Allah SWT.

5. Ada Kemudahan Setelah Kesulitan

Ada pepatah mengatakan setiap ada kesulitan pasti ada kemudahan, adalah sebuah ungkapan yang sering digunakan untuk menyiratkan bahwa setiap situasi yang sulit atau tantangan yang dihadapi, aka nada kemungkinan atau peluang untuk menemukan solusi atau jalan keluar. Ungkapan ini memiliki makna yang positif, mengajarkan kita untuk tetap optimis dan berusaha mencari jalan terbaik ketika menghadapi kesulitan. Hal ini sejalan sebagaimana yang difirmankan Allah SWT:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (Al-Insyirah [94]: 5-6)

6. Mentadabburi Hikmah Di Balik Musibah

Di balik suatu takdir yang Allah berikan kepada hamba-Nya tentu memiliki hikmah sendiri, tidak ada peristiwa yang menimpa seseorang melainkan ada hikmah di baliknya, di antara salah satu hikmahnya adalah sebagai proses muhasabah (perenungan diri) dan taqarrub ilallah (mendekatkan diri kepada Allah).

Adapun kata hikmah merupakan istilah yang berasal dari bahasa Arab yang umumnya mengacu pada manfaat dari suatu peristiwa. Adapun hikmah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti berguna, bermanfaat, memiliki kesaktian, arti atau makna yang dalam, manfaat.

Petunjuk Al-Qur'an dalam Menghadapi Musibah

1. Sabar

Sabar adalah salah satu sifat atau kemampuan untuk menahan diri, mengendalikan emosi, dan menerima situasi dengan tenang tanpa kehilangan kendali. Jika seseorang mengalami gangguan mental. Atau kesulitan emosional yang lebih serius seperti gangguan kecemasan, depresi, atau trauma. Diperlukan perhatian professional dan intervensi yang lebih mendalam. Ini bisa melibatkan pengobatan, terapi psikologis, dukungan sosial atau kombinasi dari beberapa pendekatan tersebut.

2. Tawakkal

Menyikapi musibah dengan sikap tawakkal adalah prinsip yang diajarkan Allah SWT melalui Al-Qur'an. Dalam segala aspek kehidupan manusia, musibah hadir dengan beragam bentuknya. Oleh karena itu, sebaiknya kita menerima musibah dengan sikap tawakkal. Dengan menyerahkan semua urusan kepadaNya, kita merealisasikan keimanan bahwa hanya Allah SWT yang memiliki kemampuan untuk memberi atau menahan, menimpakan atau menolak musibah dengan segala bentuknya. Al-Qur'an mengajarkan sikap tawakkal sebagai panduan dalam menghadapi musibah.

Amalan Yang Membantu Proses Trauma Healing

1. Melakukan Shalat Secara Teratur

Shalat adalah salah satu ibadah utama bagi agama Islam. Shalat juga merupakan sarana komunikasi langsung antara manusia dengan Tuhan. Dalam shalat, seseorang melakukan serangkaian gerakan dan bacaan yang memiliki makna dan hubungan dengan perilaku sehari-hari. (Fithriyah, n.d.)

Selain sebagai sarana komunikasi dengan Tuhan, shalat juga memiliki manfaat bagi individu yang melaksanakannya. Di antaranya adalah memberikan ketenangan dan

kebahagiaan dalam hidup. Melalui shalat, seseorang dapat merasakan kedamaian batin dan ketenangan pikiran. Shalat dapat menjadi momen refleksi dan introspeksi diri. Dalam kehidupan yang penuh dengan guncangan dan gejolak jiwa, shalat menjadi tempat untuk mencari ketenangan dan kekuatan. (Khalili, n.d.)

2. Melakukan Puasa

Puasa telah lama dikenal oleh umat manusia. Namun ia bukan berarti telah using atau ketinggalan zaman. Karena generasi abad kedua puluh ini masih melakukannya dengan berbagai motif dan dorongan. Puasa dalam arti “mengendalikan dan menahan diri untuk tidak makan dan minum dalam waktu tertentu” dilakukan dalam aneka ragam tujuan dan bentuk dihimpun oleh satu esensi, yaitu “pengendalian diri”.

Puasa yang dilakukan oleh umat Islam digarispawahi oleh Al-Qur’an sebagai “bertujuan untuk memperoleh takwa”. Tujuan tersebut tercapai dengan menghayati arti puasa itu sendiri. Memahami dan menghayati arti puasa memerlukan pemahaman terhadap dua hal pokok menyangkut hakikat manusia dan kewajibannya di bumi ini. (Shihab, n.d.-a)

3. Berdzikir Sebagai Upaya Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT

Dzikir sendiri berasal dari bahasa Arab: *Adz-Dzikr*, artinya ingatan. Dzikir mendidik dan membina jiwa bathiniyah (hati) melalui pengendalian ingatan. Menurut Ibnu Mundzir, dzikir merupakan menjaga dan memelihara sesuatu dengan dengan cara mengingat dan menyebutnya. (Mundzir, n.d.)

Ketenangan batin (*inner peace*) merupakan keniscayaan yang akan diperoleh seseorang manakala hatinya bersih dari kotoran dalam batin. Selama batin kotor, batin menyimpan memori-memori negatif yang akan mempengaruhi diri seseorang untuk dekat dengan perbuatan buruk. Dzikir juga dapat digunakan sebagai bentuk psikoterapi untuk mengatasi guncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental. Dengan berdzikir seseorang merasa mendekatkan diri kepada Allah. Dan merasa dilindungi dan dijaga oleh-Nya.

4. Berdo’a

Doa merupakan salah satu bentuk komunikasi dengan Allah SWT. Melalui doa, seseorang dapat mengungkapkan kekhawatiran, ketakutan dan rasa sakit yang muncul akibat trauma. Doa juga dapat memberikan ketenangan pikiran, rasa harapan dan penghiburan. Dalam doa, seseorang dapat memohon kekuatan dan perlindungan Allah SWT, serta meminta pemulihan dan kesembuhan dari trauma yang dialami.

Implimentasi Menjaga Diri Dalam Al-Qur’an

Konsep menjaga diri dari zina atau perbuatan buruk dalam pandangan Islam sangatlah penting dan dijelaskan dengan tegas. Zina dalam Al-Qur’an merujuk pada hubungan seksual di luar pernikahan antara seorang pria dan wanita yang tidak sah menurut ajaran Islam. Al-Qur’an mengajarkan bahwa menjaga diri dari zina adalah kewajiban moral dan agama bagi umat Islam.

Dalam pandangan Al-Qur’an, menjaga diri dari zina bukan hanya tentang menahan diri dari perbuatan fisik, tetapi juga melibatkan pengendalian pandangan, pemeliharaan aurat, serta pemahaman dan penghayatan tentang nilai-nilai moral dan

spiritual. Konsep ini diintegrasikan dalam ajaran Islam untuk membentuk masyarakat yang bermoral, bertanggungjawab dan menghormati norma-norma agama.

1. Menjaga Pandangan

Menundukkan pandangan merupakan cara untuk melindungi hati, karena pada awalnya hati bersih dari penyakit, tetapi kemudian indera penglihatan mengotorinya dengan informasi yang masuk melalui mata. Penglihatan mata berperan dalam mengirimkan data visual ke dalam hati dan membentuk gambar-gambar yang diterima. Ini yang menyebabkan hati terlibat dalam memprosesnya, yang selanjutnya dapat memicu perasaan cinta dalam hati. Menurut M. Quraish Shihab, menjaga pandangan dilakukan dengan tidak memandang hal-hal yang dilarang, atau dengan menghindari melihat hal-hal yang dianggap terlarang atau tidak baik, seperti aurat wanita.

Abu Al-A'la Al-Maududi menyatakan bahwa menjaga pandangan mata berarti menghindari melihat sesuatu secara bebas dengan pandangan penuh, dan mengendalikan pandangan dari hal-hal yang tidak diperbolehkan dengan menurunkan pandangan ke bawah atau mengalihkannya ke arah lain.

2. Pengajaran Untuk Berpakaian Sopan

Allah memberikan karunia kepada hamba-hamba-Nya berupa pakaian dan perhiasan. Pakaian untuk menutupi aurat yaitu perkara yang dianggap buruk bila terlihat. Perhiasan ialah perkara untuk keindahan lahiriah. Yang pertama merupakan kebutuhan primer dan kedua sebagai kebutuhan sekunder. Imam Ahmad meriwayatkan dari Ali r.a., *“Bahwasannya Ali mendatangi seorang pemuda. Dia membeli kemeja panjang seharga tiga dirham dari pemuda itu. Ali memakainya dan kemeja itu menutupi tubuhnya mulai dari pergelangan tangan hingga kedua mata kaki. Ketika dia memakainya, dia berkata, “segala puji bagi Allah yang menganugrahkan perhiasan yang ku gunakan untuk bergaya diantara manusia dan untuk, menutup auratku.” Ali ditanya, “Apakah ungkapan itu kau dengar dari Rasulullah saw. Atau ungkapan engkau sendiri?” Ali berkata, “Saya mendengar ungkapan itu dari Rasulullah saw. Ketika berpakaian beliau berkata: “Segala puji bagi Allah yang menganugrahkan kepadaku pakaian dan yang kugunakan untuk bergaya di antara manusia dan untuk menutup auratku”.*

Dalam Islam, pakaian tidak hanya dianggap sebagai alat penutup tubuh, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan kerendahan hati, kesopanan dan ketundukan kepada Allah. Pemakaian pakaian yang sesuai dengan ajaran agama merupakan aspek penting dari tatacara beribadah dan pergaulan social yang baik.

D. KESIMPULAN

Langkah-langkah yang dilakukan WCC Mawar Balqis untuk melakukan trauma healing adalah melakukan konseling, pelayanan, dan pendampingan terhadap korban, pendampingan di sini memiliki 2 cara, dari pendampingan dari sisi psikologi dan pendampingan menggunakan ayat-ayat terapi, hal ini bertujuan untuk memperkuat iman, memberikan rasa damai, meningkatkan ketahanan mental, dan memberikan dukungan spiritual kepada korban perkosaan. Selain itu, pendampingan ini juga dapat membantu korban menghadapi rasa bersalah, trauma, ketakutan atau emosi negative lainnya yang timbul akibat kejadian yang dialami. Sebelum melakukan prosedur pendampingan terhadap korban, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan, di antaranya:

1. Assesment/Klarifikasi, klarifikasi adalah proses untuk memperjelas, mengembalikan suatu kebenaran, memastikan dan menjelaskan. Menurut para pendamping WCC Mawar Balqis, pendamping melakukan klarifikasi setelah menerima laporan korban, polisi, atau pihak lain seperti kepala desa atau tenaga kesehatan. Tim pendamping kemudian mengunjungi pihak yang melaporkan atau pihak yang merujuk untuk memastikan apakah kasus pemerkosaan tersebut benar-benar terjadi.
2. Investigasi, merupakan proses penyelidikan yang melibatkan pencatatan atau pendokumentasian fakta, melalui peninjauan dan melakukan percobaan dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan terkait suatu peristiwa.
3. Mediasi, adalah suatu metode untuk mengatasi masalah dengan bantuan pihak pendamping yang tidak memiliki wewenang untuk membuat keputusan. Metode ini melibatkan perundingan atau kesepakatan bersama. Pendamping melakukan kunjungan ke rumah korban (home visit).
4. Pendampingan rehabilitasi kesehatan medis, bahwa pendamping dilakukan dengan mengantar korban dan keluarganya untuk menjalani pemeriksaan fisik di Rumah Sakit. Selama proses ini, tim pendamping bertanggungjawab untuk mengantarkan korban ke rumah sakit dan menjamin bahwa tidak ada biaya yang dibebankan kepada mereka.
5. Pendampingan melalui pendekatan agama, melibatkan tokoh agama, seperti ustadz untuk memberikan dukungan dan pemulihan korban perkosaan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai terapinya. Pendampingan semacam ini berfokus pada aspek spiritual dan psikologis korban. Dengan tujuan membantu mereka dalam proses pemulihan dan penyembuhan.
6. Pendampingan rehabilitasi sosial, melibatkan upaya untuk membantu korban memulihkan kondisi mental dan sosial agar dapat berfungsi secara sosial dalam masyarakat yang baik dan bertanggungjawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kasani. (n.d.). *Alauddin Abu Bakar Ibnu Mas'ud Ibnu Ahmad, Bada'i As-Shana'i, fi Tartib AsSyara'i*. Dar al-Kutub Al-Islamiyyah.
- Al-Maududi, A. A.-A. 'l. (n.d.). *Kejamkah Hukum Islam, penerjemah A.M. Gema Insani Press*.
- Al-Mawardi, A. H., & As-Sulthâniyyah, A.-A. (n.d.). *Cet.3, Mesir: Musthafa al-Bâb alHalaby*.
- Ali, Z., & di, H. P. I. (n.d.). *No Title*. Sinar Grafika.
- Amaly, M., & Anshari, S. (n.d.). *Penyejuk Jiwa Penyubur Iman*. Lentera Qolbu.
- Anindya, A., & dkk. (n.d.). Dampak Psikologis Dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan". *Dalam Jurnal Terapan Informatika Nusantara*, 1(3).
- Audah, A. Q. (n.d.). *At-Tasyri' Al-Jina'i Al-Islâmy*. Dâr al-Kitâb al-'Arâby.
- Bagong S, D. (n.d.). *Menghadang Langkah Perempuan; Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan*. UGM Press.
- Bahreisy, H. S. dan S. B. (n.d.). *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsir jilid IV*. Bina Ilmu.
- Bahtiar, M. A. dan A. F. F. (n.d.). Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi". *Dalam Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1).
- Chazawi, A. (n.d.). *Tindak Pidana Mengenai Kesopanan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Dewan Penasehat WCC Mawar Balqis, W., & Husein, K. H. (n.d.). *No Title*.
- Drever, J., & Kamus. (n.d.). *No Title*. Bina Aksara.
- Echols, J. M. da. H. S. (n.d.). *Kamus Inggris-Indonesia An English Indonesian Dictionary*. PT. Gramedia.
- Faqihudin. (n.d.). *Perlindungan Terhadap Pemerkosaan Anak di Bawah Umur*. Makalah Viktimologi Fakultas Syari'ah Institut Agama Islam Negeri Walisongo.
- Fithriyah, I. (n.d.). Maghfiroatul Lathifah, Konseling Traumatik Berbasis Nilai-nilai Religius. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 1(2).
- Fitriani, D. dan I. (n.d.). Peran Konselor Terhadap Klien Yang Mengalami Trauma Melalui Teknik Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)". *Dalam Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3).
- Hamka, T. A. A., & Juz. (n.d.). *No Title*. Pustaka Panjimas.
- <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/rape-statistics-by-country>, diakses pada 16 Desember. (n.d.).
- https://www.kompas.com/tren/read_/2022/10/10/062839565_/hari-kesehatan-mental-sedunia-2022-sejarah-tematwibon-dan-kutipan?page=all, diakses tanggal 4. (n.d.).
- Khalili, M. (n.d.). *Berjumpa Allah SWT Dalam Shalat*. Zahra.
- Mundzir, I. (n.d.). *Lisan Al-'Arab*. Dar Al-Ma'arif.
- Noer, H. M. (n.d.). *Agama Di Tengah Kemelut*. Jakarta, Media Cita.

- Pemikiran Kalam Dalam Islam*. (n.d.). Pustaka Firdaus.
- Pena, T. P., & Besar, K. (n.d.). *No Title*. Gita Media Press.
- Quthb, S. (n.d.). *Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an*. Gema Insani Press.
- Rahayu, N. (n.d.). *Politik Hukum Penghapusan Kekerasan Seksual Di*. Buana Ilmu Populer.
- Shihab, M. Q. (n.d.-a). *Membumikan Al-Qur'an*. Mizan.
- Shihab, M. Q. (n.d.-b). *Menabur Pesan Ilahi*.
- Sukadiono, dkk. (n.d.). *Alam Pikir Era Pandemi; Kajian Lintas Ilmu*. UM Surabaya Publishing.
- Umar, N., & Hanafi, M. (n.d.). *Webinar Nasional, Qur'anic Immunity: Prospek dan Tantangan Al-Qur'an Sebagai Obat Segala Penyakit*. IAIN Salatiga. <https://www.youtube.com>
- Utomo, B. (n.d.). *Angka Aborsi dan Aspek Psiko-Sosial di Indonesia: Studi di 10 Kota Besar dan 6 Kabupaten*. Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia.
- Wahid, A. dan M. I. (n.d.). *Perlindungan Terhadap Korban Kekerasan Seksual*. Advokasi atas Hak Asasi Perempuan.
- Wardhani. (n.d.). *Yurika Fauzia dan Weny Lestari, Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan*. Jurnal Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan, Unair Surabaya.
- Yurawati, N. L. A. (n.d.). *Kajian Yuridis Tentang Pemulihan Psikologis Bagi Korban Kekerasan Terhadap Perempuan (Studi Kasus di NTB)*. *Dalam Jurnal Fakultas Hukum Universitas Mahasarakswati Mataram*, 4(1), 32.

