

Terapi Spiritual untuk Membangun Kemampuan Regulasi Diri Pecandu Narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Risydah Khofifah¹, Yuliyatun²

^{1,2} Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

¹ risydakhofifah@gmail.com

² yuliatajuddin@iainkudus.ac.id

Abstract

Spiritual Therapy to Build Self-Regulation Abilities for Drug Addicts at Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. Research paper: The aim of this research is to explore the implementation of spiritual therapy for drug addicts to build self-regulation abilities and describe the self-regulation abilities of drug addicts after receiving spiritual therapy at the Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir, Yogyakarta. This research uses a descriptive qualitative approach with a type of field research. The research was conducted at the Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, while data collection was carried out by observing, interviewing and documenting. The results of the research show that (1) Spiritual therapy at the Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta has an effect on the ability to develop self-regulation of foster students in overcoming their addictions, including bathing in repentance, dhikr, seclusion, obligatory and sunnah prayers, religious studies, talqin dhikr, and fasting. (2) The students' self-regulation ability after receiving spiritual therapy at the Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta can be seen in their ability to control themselves and their behavior not to follow their urge to consume drugs.

Keywords: Drug Addicts, Self-Regulatory Capability, Spiritual Therapy

Pendahuluan

Penyalahgunaan narkoba bukan merupakan permasalahan yang baru di Indonesia, sudah sejak lama kasus narkoba marak dan begitu sulit untuk diberantas. Upaya pemberantasan bukan hanya menjadi tanggung jawab pemerintah saja, akan tetapi juga menjadi tanggung jawab masyarakat. Upaya-upaya bersifat preventif sudah banyak dilakukan dan disampaikan melalui media cetak, elektronik, seminar, media sosial, ceramah, atau khotbah oleh ustadz maupun tokoh agama. Peraturan perundang-undangan yang mengatur tentang hukuman bagi mereka yang mengimpor, mengekspor, memproduksi, menanam, menyimpan, mengedarkan, dan/ataumenggunakan narkotika, yang jika dilakukan tanpa pengendalian dan pengawasan dari pihak yang berwenang, dapat dikategorikan sebagai tindak pidana

penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba yang dimuat dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 (Briliawan Gama Rahmatullah & Mahfuzah, n.d.).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh PUSLITDATIN BNN (Pusat Penelitian, Data dan Informasi Badan Narkotika Nasional) pada tahun 2022, terdapat 53.405 total tersangka tindak pidana narkoba (BNN, 2022). Banyaknya jumlah penyalahgunaan narkoba ini menunjukkan pula bahwa banyaknya pecandu narkoba. Pecandu narkoba adalah orang yang mengonsumsi atau menyalahgunakan narkoba dengan ketergantungan baik secara fisik atau mental. Ketergantungan narkoba adalah dorongan untuk mengonsumsi narkoba secara terus-menerus. Jika dosis yang digunakan lebih tinggi dan durasi pemakaian lebih lama, maka akan menyebabkan gejala sakit yang lebih parah. Pada awalnya, kebanyakan orang menggunakan narkoba hanya untuk mencoba. Namun, setelah mereka merasakan sensasi senang dan tenang dari narkoba, mereka sering tidak dapat mengendalikan keinginan naluriah mereka. Pengaruh lingkungan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan narkoba. (Sullivan, 2018).

Pecandu narkoba tidak perlu ditahan dalam penjara atau lapas melainkan harus mendapatkan rehabilitasi oleh lembaga rehabilitasi dengan cara mengobati kondisinya agar tidak terus mengalami kecanduan. Pecandu atau penyalahgunaan NAPZA digolongkan sebagai "korban", karena merupakan korban atas perbuatannya sendiri atau pelaku sekaligus korban (self-victimizing victim atau mutual victim) (Hasibuan, n.d.). Sesuai dengan amanat dari Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika Pasal 54, korban penyalahgunaan narkoba membutuhkan penanganan yang kompleks untuk meningkatkan kondisi spiritual dan mental mereka. Rehabilitasi merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk memperbaiki keadaan tersebut. Proses rehabilitasi berfokus pada restorasi individu yakni memperbaiki dan pemulihan menuju keadaan semula, atau pemulihan dari penyakit mental ke kondisi terbaik bagi mereka yang pernah mengalaminya.

Agama memiliki peran dalam psikoterapi karena pendekatan spiritual dan religius saat ini merupakan cara efektif untuk mengatasi masalah penyalahgunaan narkoba (Mansor, Yassin, & S., 2020). Rehabilitasi berbasis syari'at-syari'at Islam atau pendekatan spiritual Islami merupakan salah satu pendekatan yang bisa dilakukan dalam proses pemulihan korban penyalahgunaan narkoba. Rehabilitasi ini dilakukan dengan memberikan terapi spiritual kepada pasiennya untuk mereduksi kondisi negatif yang mereka hadapi dengan berbagai gangguan yang disebabkan oleh penggunaan narkoba. Terapi spiritual mampu memengaruhi kemampuan regulasi diri pada pecandu narkoba agar tidak kembali mengonsumsinya lagi.

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir adalah salah satu lembaga rehabilitasi yang menggunakan pendekatan spiritual Islami dalam proses rehabilitasi terhadap korban penyalahgunaan narkoba. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rachma Azizah (AZIZAH, 2023) dengan judul "PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI (Studi Deskriptif Terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen)" mengungkapkan aspek faktor dan proses regulasi diri pada konselor adiksi mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad Luttfi (Luttfi, 2024)

dengan judul “Metode Bimbingan Rohani untuk Mengembangkan Self Control Mantan Pengguna Narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta” menunjukkan hasil bahwa terdapat 6 metode yang digunakan dalam bimbingan rohani untuk mengembangkan self control mantan pengguna narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, yaitu Terapi dzikir, mandi taubat, manaqiban, khataman, ziarah ke makam wali, dan kajian agama Islam. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Erni Wulandari dan Amika Wardana (Wulandari & Wardana, 2023) dengan judul “Rehabilitasi Spiritualitas Islam untuk Pecandu Narkoba di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir” memaparkan hasil bahwa serangkaian aktifitas spiritualitas Islam dalam tradisi tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah yang dikembangkan untuk program rehabilitasi pecandu narkoba, meliputi: khalwat, mandi taubat, sholat wajib dan sunnah, dzikir rutin, talqin dzikir (manaqib), puasa dan kegiatan sosial kemasyarakatan. Kombinasi antara disiplin diri, ritual tarekat, kebersamaan di pondok dan partisipasi dalam kegiatan sosial-kemasyarakatan membantu proses rehabilitasi pecandu narkoba. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, penulis menemukan bahwa belum ada penelitian terhadap terapi spiritual untuk membangun kemampuan regulasi diri pecandu narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta sehingga penelitian ini perlu dilakukan dengan tujuan mengeksplorasi pelaksanaan terapi spiritual pecandu narkoba untuk membangun kemampuan regulasi diri dan gambaran kemampuan regulasi diri pecandu narkoba pasca mendapatkan terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research). Penelitian dilakukan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, sementara pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah yang pertama dari pendiri sekaligus pengelola Pondok Pesantren Tetirah Dzikir yaitu KH. Muhammad Trihardono serta salah satu relawan mantan pecandu narkoba yang dulu merupakan santri di Pondok Pesantren Tetirah Dzikir. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, penulis mendapatkan sumber data dan informasi yang lengkap terkait bagaimana pelaksanaan terapi spiritual untuk membangun kemampuan regulasi diri pecandu narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir.

Kajian Teori

Regulasi Diri

Schunk berpendapat bahwa regulasi diri itu tertuju pada cara yang dipakai seseorang untuk memusatkan pikiran, perasaan serta tindakan secara teratur untuk mencapai tujuan

(Hadi, 2020). Dengan kata lain, regulasi diri adalah bagaimana seseorang mampu mengendalikan pikiran, perasaan, tindakan serta perilaku dari hal-hal yang tidak sesuai dengan tujuannya menjadi sesuai dan terarah untuk mencapai apa yang menjadi tujuannya.

Freadman juga berpendapat bahwa regulasi diri atau aturan diri sendiri adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat mengelola tujuan serta cara mencapainya dengan diri sendiri. Dari membuat perencanaan atau planning, melaksanakan serta mengevaluasi. Inti dari pemikiran Freadman adalah seseorang yang ingin mencapai sebuah harapan dan dapat mengimplementasikan, maka diperlukan regulasi diri. Chairani juga berpendapat tentang regulasi diri atau aturan diri yang berkaitan erat terhadap seseorang dalam menyalurkan kemampuannya terhadap apa yang dia tekuni dengan harapan dapat mencapai impiannya (Muslih & Dkk., 2021).

Dalam psikologi, teori regulasi berakar dari teori sosial kognitif Albert Bandura berpendapat bahwa kognitif, perilaku, dan lingkungan membentuk kepribadian seseorang. Regulasi diri adalah proses mengontrol berbagai rangsangan eksternal. (Manab, 2016).

Menurut Zimmerman (Baumeister, 2018), adapun struktur proses regulasi diri terdiri dari tiga fase yang bersiklus yaitu: Pertama, *forethought phase* ialah proses yang mempengaruhi atau mendahului upaya dan usaha guna bertindak dan menetapkan strategi atau cara untuk mencapai usaha tersebut, atau dengan kata lain, membuat rencana untuk mencapai tujuan. Pada fase ini, individu melakukan observasi terhadap dirinya sendiri dengan melakukan pengawasan atau pemantauan perilaku dan perasaan sendiri sehingga individu tersebut menyadari perilaku dan perasaannya. Kedua, *Performance phase* ialah proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan berdampak pada persiapan dan tindakan yang telah dilakukan. Ketiga, *Self-reflection* ialah proses yang terjadi setelah suatu usaha itu selesai dan berdampak pada reaksi individu terhadap pengalaman tersebut.

Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Regulasi Diri

Terdapat tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri berdasarkan pendapat Zimmerman dan Pons, yaitu (Ghufron & S., 2017): (1) Individu, terdapat tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri meliputi: pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai. Kesadaran akan emosi dan proses perhatian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi diri individu. Jika munculnya emosi negatif disadari individu tersebut, maka akan memungkinkan mereka untuk mengarahkan fokusnya pada sesuatu sehingga mereka dapat menekan keinginannya dan mengatur tindakannya (Psikologi, 2022). (2) Perilaku, perilaku mengacu pada upaya yang dilakukan seseorang untuk memanfaatkan kemampuannya. Semakin besar dan optimal upaya individu dalam mengatur dan mengelola kegiatan, maka semakin besar pula regulasi yang dimiliki individu tersebut. Penting bagi individu untuk memiliki kemampuan mengendalikan perilaku mereka sebagai bentuk respon kemauan atau ketersediaan yang secara langsung dapat mempengaruhi dan mengubah situasi yang tidak menyenangkan. (3) Lingkungan, lingkungan yang dimaksud adalah tempat dimana individu menjalani kehidupan sehari-hari. Lingkungan tempat tinggal seseorang sangat erat kaitannya dengan kualitas hidupnya. Dalam teori kognitif sosial,

pengaruh pengalaman dan sosial lebih ditekankan karena berdampak pada kinerja manusia. Hal itu tergantung pada sejauh mana dukungan dari lingkungan individu tersebut. Ketika berada di lingkungan tempat individu tinggal, otomatis individu tersebut akan berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, dimana tentu memiliki karakter yang berbeda-beda sehingga bisa memberi pengaruh yang berbeda pula.

Pecandu Narkoba

Jeffrey D. Gordon (Afiatin, 2010) berpendapat bahwa pecandu adalah seseorang yang memiliki keinginan atau obsesi secara mental, emosional, dan fisik. Lalu menurut KBBI adalah pematik, pengisap candu, penggemar sesuatu yang sulit melepaskannya.

Musrifah mengatakan (Musrifah, 2003), Narkoba merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Bahan Adiktif. Berdasarkan UU RI No. 22 tahun 1997, pengertian narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran dan hilangnya rasa, serta dapat menimbulkan ketergantungan.

Narkoba adalah obat, bahan atau zat, yang jika masuk ke dalam tubuh, berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan syaraf pusat), dan sering menyebabkan ketergantungan. Adapun pengertian pecandu narkoba menurut Pasal 1 Angka 13 Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 mengatakan bahwa pecandu narkoba adalah orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika, baik secara fisik maupun psikis.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa pecandu narkoba adalah seseorang yang menggunakan narkoba dengan tujuan negatif sehingga menimbulkan kecanduan.

Pembahasan

Terapi Spiritual untuk Membangun Kemampuan Regulasi Diri Pecandu Narkoba

“Spiritual” berasal dari kata “spirit” yang berarti “semangat, jiwa, roh, sukma, mental, batin, rohani dan keagamaan”. Istilah ini sendiri sering dikaitkan dengan atau berhubungan dengan kejiwaan (rohani, batin). Terapi spritual sendiri adalah penghayatan dan keadaan seorang hamba yang dekat dengan Tuhannya melalui ajaran ibadah untuk meningkatkan kualitas tindakan dan hidup melalui proses penandaan dengan tubuh dan otak sebagai bagian dari aktivitasnya. Terapi spiritual objeknya adalah jiwa. Jadi, apabila jiwa seseorang sedang bermasalah, tersesat, maupun berantakan maka terapi spritual merupakan alternatif sebagai upaya mengembalikan jiwanya menjadi normal kembali. Irfangi (Irfangi, 2015) menyatakan bahwa terapi spiritual berfungsi sebagai rehabilitasi spiritual untuk mengobati penyakit mental, fisik, moral, dan spiritual yang disebabkan penyalahgunaan narkoba, dengan memberikan kemampuan memahami, mengendalikan, meramalkan, mengembangkan, mendidik, mencegah, menyembuhkan, merawat, mensucikan, dan membersihkan.

Terapi spiritual ini diterapkan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir bagi para pecandu narkoba dengan beberapa metode yaitu dzikir, khalwat, mandi taubat, sholat wajib dan sunnah, kajian agama, manaqiban (talqin dzikir), dan puasa dengan penjelasan sebagai berikut.

1. Mandi Taubat

Mandi taubat merupakan kegiatan pembersihan dan penyucian jiwa raga serta detoksifikasi efek narkoba. Menurut Zubaidah (Zubaidah, 2011) menjelaskan bahwa mandi taubat bertujuan untuk menyegarkan jiwa dan raga yang rusak akibat racun narkoba, serta menempitkan pembuluh darah di permukaan tubuh sehingga memungkinkan lebih banyak darah mengalir baik ke otak maupun organ dalam. Mandi ini dilakukan dengan niat taubat untuk membersihkan seluruh tubuh dari dosa. Ini dilakukan dengan mengalirkan air secara merata ke seluruh tubuh dari atas ke bawah secara merata.

Mandi taubat dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk penyucian jiwa dan raga sehingga akan terjaga dari dosa. Santri bina yang masih dalam keadaan sakau maupun kebingungan haruslah tetap menjalani mandi taubat ini sebagai bagian dalam mematuhi peraturan. Dalam keadaan dingin dan setengah dasar, santri bina harus menjalankan secara ikhlas demi tercapainya kesembuhan. Dalam kehidupan sehari-hari pun jika menjalankan sesuatu haruslah ikhlas meski harus dijalankan dengan berat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan mandi taubat yang dijalankan oleh santri bina dan pembina harus didasari oleh keikhlasan.

2. Dzikir

Dzikir ini dilakukan salah satu bentuk dari mengingat Allah dengan menyebut asma Allah secara berulang-ulang baik secara lisan dengan suara lantang atau disebut dzikir jahar berupa ucapan kalimat "La ilaha illallah..." yang diamalkan setidaknya 165 kali setelah sholat fardhu, maupun diucapkan dalam hati atau disebut dengan dzikir khofi, dimana kita dapat merasakan jantung berdetak seperti bertasbih serta berdzikir dengan cara kita meresapi setiap detak jantungnya dengan mengucapkan di dalam hati kalimat "Allahu Allah". Kegiatan berdzikir setelah shalat biasanya dipimpin oleh Bapak Tri Hardono, S.Sos, ustadz Beni Wijaya maupun santri bina lainnya yang sudah dipercayai untuk memimpin dzikir. Dzikir ini dilakukan kurang lebih selama 45 menit hingga satu jam dengan menggunakan pengeras suara agar seluruh santri bina dapat mendengarkan dan merasakan vibration (getaran) dari dzikir. Dzikir dilakukan saat selesai menjalankan ibadah shalat serta dapat dibaca saat waktu senggang sehingga hal ini akan selalu memunculkan Allah dalam hati.

Pemaknaan dzikir oleh santri bina sebagai obat atau penawar pengganti narkoba sehingga niatan untuk kembali ke hal-hal yang menyimpang akan hilang. Santri bina percaya bahwa dalam segala kegiatan akan selalu diawasi oleh Allah dan hidup hanya sebentar sehingga dengan berdzikir menjadikan sebagai pengingat untuk menjalankan kehidupan yang baik. Santri bina juga meyakini bahwa dzikir ketika diucapkan akan menyentuh hati sehingga tidak ada lagi kegelisahan dan kebingungan jiwa. Dengan banyaknya jumlah dzikir sebagai vibration

atau getaran yang dapat menembus hati. Oleh karena itu, tidak hanya santri bina saja yang sudah bisa berdzikir namun santri bina yang masih dengan kondisi belum stabil juga dapat merasakannya dengan adanya pengeras suara yang dapat terdengar hingga di ruangan khalwat.

3. Khalwat

Khalwat merupakan suatu ruangan yang digunakan oleh santri bina untuk masa ketenangan diri. Terdapat beberapa ruang khalwat dan terletak di belakang pondok yang masing-masing diisi oleh 2 hingga 5 santri. Doa dan dzikir kyai akan meresapi hati nurani santri dan memberikan bimbingan spiritual kepada santri yang berada di khalwat dan tidak dapat mengikuti kegiatan. Khalwat bermakna menyendiri atau mengasingkan diri agar santri bina mengosongkan hati dan raga dari efek narkoba dan melepaskan pikiran dari kebiasaan mengkonsumsi narkoba. Dengan santri bina dikhalwat maka spiritualitasnya akan lebih terjaga.

4. Sholat Wajib dan Sunnah

Shalat adalah secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan gerakan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam yang dengannya kita beribadah serta berkomunikasi kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. Shalat yang dilaksanakan dalam pembinaan yaitu sesuai dengan tuntutan dalam Al-Qur'an dan hadits yakni 17 rakaat shalat wajib dan kurang lebih 100 rakaat shalat sunnah yang jadwal pelaksanaannya disusun dalam kurikulum yang telah ditentukan, yaitu kurikulum standar dari pondok inabah. Pelaksanaan shalat ini dilakukan santri bina di masjid besi dan joglo secara berjamaah serta berbaur dengan santri bina lainnya sehingga tidak hanya santri dengan kasus narkoba namun juga penderita lainnya.

Shalat juga sebagai media komunikasi dengan Allah. Berkaitan dengan pendapat tersebut, makna filosofis shalat wajib maupun sunnah pada metode rehabilitasi di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir adalah bentuk ibadah dalam rangka mendekatkan diri dengan Allah dan sebagai penebusan dosa ketika dulu masih mengkonsumsi narkoba. Santri bina yang masih dalam pengaruh narkoba selalu diperlakukan seperti manusia yang setara dan sama derajatnya sebagai makhluk Allah namun perbedaannya hanya tingkah laku dan hidupnya masih memiliki spiritual yang rendah, sehingga dengan diberikan ajaran tata shalat maka santri bina dapat menjalankan shalat dengan baik.

5. Kajian Agama

Setiap Jumat malam selalu dilakukan kegiatan ceramah yang diisi oleh pengurus atau relawan pondok yang merupakan santri yang telah pulih sepenuhnya dan menjadi sukarelawan di pondok. Ceramah keagamaan ini menyampaikan pengetahuan mengenai pendidikan akidah akhlak, fiqh, muhasabah diri, maupun baca tulis Al-Qur'an. Adapun bentuk pelaksanaannya dilakukan secara tradisional kepada santri bina.

6. Manaqiban (Talqin Dzikir)

Talqin dzikir atau dikenal juga sebagai managiban merupakan bentuk rehabilitasi di pondok tetirah dzikir merupakan cara untuk berpegang teguh pada tali Allah. Talqin Dzikir juga sebagai proses komitmen untuk menjalankan dzikir dan selalu mengingat Allah. Santri bina yang sudah mengikuti talqin dzikir dianjurkan untuk senantiasa mengamalkannya. Hal ini secara tidak sadar akan menghilangkan keinginan untuk kembali memakai narkoba tergantikan dengan ketergantungan untuk senantiasa mengamalkan dzikir dalam aktifitas sehari-hari. Ketika seorang santri bina mengikuti talqin dzikir, dia secara otomatis menjadi anak rohaniawan dari seorang guru atau mursyid. Sebagai catatan, talqin dzikir ini tidak hanya dikhususkan untuk santri bina namun juga anggota keluarganya untuk bersama-sama mengamalkannya dalam managiban. Hal ini bertujuan sebagai tameng di rumah ketika santri bina sudah dinyatakan sembuh dan kembali kepada keluarganya; dimana bersama keluarga dia dapat menjaga amalan dzikirnya dalam aktifitas sehari-hari.

7. Puasa

Ibadah penunjang dalam rehabilitasi yaitu puasa. Puasa yang dijalankan oleh santri bina Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir tidak hanya puasa Ramadhan namun diajarkan pula untuk menjalani puasa sunnah seperti puasa Senin dan Kamis, puasa Daud, dan puasa sunnah lainnya. Hal ini diberikan kepada santri bina yang mampu untuk lebih bisa menahan diri dari godaan dan lebih bersabar.

Puasa sebagai amalan selanjutnya yang diterapkan dalam metode rehabilitasi santri bina di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir. Pemaknaan puasa bagi santri bina menjadikan bahwa manusia harus menjalankan perintah Allah semampunya agar kembali ke jalan yang lurus. Santri bina diajak untuk menjalankan puasa wajib saat Ramadhan dan puasa sunnah lainnya serta diberikan contoh tata puasa yang baik. Puasa tidak hanya terkait dengan menahan makan dan minum namun juga melatih kesabaran serta menahan diri dari hal-hal yang menyimpang dan membatalkan.

Melalui terapi spiritual yang diberikan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tersebut merupakan bentuk dari rehabilitasi non medis yang dianggap lebih efektif dalam mengatasi permasalahan jiwa baik bagi penderita gangguan jiwa maupun pecandu narkoba. Selain itu, melalui terapi spiritual santri bina secara tidak langsung juga belajar bagaimana cara meregulasi diri, yaitu berkaitan dengan kemampuannya mengelola diri dalam mengatasi dorongan kecanduan terhadap narkoba, sehingga mampu mencegahnya untuk mengonsumsi meskipun rasa candu itu muncul sewaktu-waktu.

Jika santri bina mampu memahami, meresapi, dan mengamalkan terapi spiritual yang diberikan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tersebut, maka dia akan senantiasa merasa dekat dengan Allah SWT. dan takut untuk mengulangi kesalahannya lagi yaitu mengonsumsi sesuatu yang diharamkan sehingga dia mampu membentengi diri dalam menghadapi dorongan kecanduan yang dapat muncul sewaktu-waktu. Selain itu, mereka juga menjadi memiliki rutinitas kegiatan spiritual yang lebih baik daripada sebelumnya sehingga

waktu luang mereka dapat diisi dengan kegiatan yang positif. Hal tersebut bermakna bahwa terapi spiritual berperan dalam membangun kemampuan regulasi diri pecandu narkoba, yaitu kemampuannya dalam mengontrol diri ketika mengatasi rasa kecanduan itu muncul. Dimana dalam terapi spiritual yang diberikan secara tidak langsung mengarahkan pada langkah-langkah meregulasi diri yang baik, yaitu bermuhasabah diri atau mengevaluasi diri, merencanakan kegiatan yang dapat mengatasi atau menyembuhkan permasalahannya dan menerapkan kegiatan tersebut dengan baik, lalu bagaimana hasil dari kegiatan tersebut mampu mengatasi permasalahannya serta mempertahankan motivasinya untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Kemampuan Regulasi Diri Pecandu Narkoba Pasca Mendapatkan Terapi Spiritual

Setiap individu pada dasarnya memiliki kendali untuk mengatur diri sendiri baik dari segi emosi maupun tingkah laku. Menurut Zimmerman (Baumeister, 2018), proses meregulasi diri terdiri dari tiga tahapan, yaitu *forethought phase*, *Performance phase*, dan *Self-reflection*.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pasca penerapan terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, para pecandu narkoba menggunakan terapi spiritual tersebut sebagai metode dalam meregulasi dirinya ketika rasa ingin mengonsumsi narkoba muncul kembali pada waktu tertentu (*relapse*). Hal itu dapat dilihat dalam kemampuan meregulasi diri pada pecandu narkoba sudah sesuai dengan teori yang disampaikan Bandura dan Zimmerman.

Langkah-langkah regulasi diri pecandu narkoba melalui terapi spiritual dapat dilihat sebagai berikut:

1. *Forethought Phase*

Pada tahap ini, pecandu narkoba harus menyadari perilakunya terlebih dahulu sebelum dia mengubah perilaku kecanduannya. Dengan memantau perilakunya secara sistematis, seorang pecandu akan lebih cepat menyadari tindakannya. Ini adalah tahapan regulasi diri yang disebut observasi diri. Observasi diri mampu menciptakan persepsi kemajuan yang dapat memotivasi pecandu menuju pemulihan.

Disini para pecandu narkoba akan merasakan gejala-gejala fisik bahwa dirinya akan *relapse* yang ditandai dengan rasa yang kuat untuk mengonsumsi narkoba kembali, kelelahan, meriang, mual, sakit kepala, dan gejala lainnya berdasarkan jangka waktu, dosis, cara penggunaan, dan jenis narkoba yang pernah dikonsumsi. Hal ini dapat dipicu (*triggers*) oleh beberapa penyebab seperti komitmen untuk sembuh yang lemah, kurangnya dukungan dari lingkungan, mengalami frustrasi atau tekanan, mengingat kenangan masa lalu, dan kembali bergaul dengan lingkungan pengguna (Rahmawati, 2012). Setelah merasakan gejala tersebut, mereka akan menyadari bahwa hal itu tidak dapat dibiarkan sehingga perlu mengambil langkah agar gejala kambuh tersebut tidak berlanjut.

2. Performance Phase

Tahapan ini merupakan proses yang terjadi saat berusaha mewujudkan rencana dan mengevaluasi apakah tindakan yang ditempuh memenuhi harapan individu, yaitu sesuai dengan standar pribadi individu. Membandingkan kinerja orang lain dengan standar pribadi memberikan informasi tentang kemajuan yang diraih.

Pasca mendapatkan terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir berupa dzikir, khalwat, mandi taubat, sholat wajib dan sunnah, kajian agama, manaqiban (talqin dzikir), dan puasa dengan pendampingan oleh kiyai Tri Hardono, para pecandu narkoba menerapkan kegiatan terapi tersebut sebagai rutinitas dalam kehidupan sehari-harinya. Hal itu dilakukan karena mereka merasa melalui terapi spiritual tersebut mampu memberikan efek ketenangan yang luar biasa dan dengan melalui rutinitas tersebut mereka berupaya lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. sehingga kadar keimanan mereka menjadi bertambah. Walaupun pemicu eksternal sewaktu-waktu tetap dapat menyebabkan kekambuhan, akan tetapi mereka dapat meregulasi diri dari dorongan tersebut.

3. Self-Reflection

Tahapan ini adalah proses yang terjadi setelah suatu usaha pecandu narkoba lakukan dan mempengaruhi reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut. Self reflection bertujuan untuk mempertahankan motivasi diri dikarenakan seseorang harus mampu memberikan intruksi positif terhadap dirinya.

Berdasarkan pemaparan pecandu narkoba, intruksi positif yang dilakukan yaitu dengan menguatkan keyakinan bahwa harus dapat menjadi pribadi dan hamba yang lebih baik serta dukungan dari keluarga sehingga mampu mengalihkan keinginan relapse.

Selain itu, pengalihan merupakan salah satu instruksi positif yang dapat dilakukan ketika keinginan relapse muncul. Pengalihan dapat berupa melakukan hal positif, seperti memperbanyak ibadah, berbaur dengan keramaian, menyelesaikan pekerjaan yang digeluti, dan bergaul dengan orang-orang yang membawa dampak positif.

Simpulan

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta berpengaruh terhadap kemampuan membangun regulasi diri santri bina dalam mengatasi kecanduannya meliputi mandi taubat, dzikir, khalwat, shalat wajib dan sunnah, kajian agama, talqin dzikir, dan puasa. Kemampuan regulasi diri santri bina setelah mendapatkan terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir dapat dilihat pada kemampuannya mengendaikan diri serta perilakunya untuk tidak memperturutkan dorongannya untuk mengonsumsi narkoba.

Daftar Pustaka

- Afiatin, T. (2010). Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dengan Program AJI. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- AZIZAH, R. (2023). PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI (Studi Deskriptif Terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen). UIN PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO.
- Baumeister, R. (2018). Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister. London: Routledge.
- BNN, P. (2022). INDONESIA DRUGS REPORT 2022. Jakarta Timur: PUSLITDATIN BNN.
- Briliawan Gama Rahmatullah, & Mahfuzah, D. (n.d.). Konsepsi Pengaturan UU Narkotika dan UU Psikotropika, Bahaya Penyalahgunaan Narkoba (Narkotika Dan Obat-obatan Terlarang). Retrieved from LSO PUKASH FH UMM website: <https://iso-pukash.umm.ac.id/id/pages/detail/departemen-keilmuan/konsepsi-pengaturan-uu-narkotika-dan-uu-psikotropika-bahaya-penyalahgunaan-narkoba-narkotika-dan-obatobatan-terlarang.html>
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2017). Teori-Teori Psikologi (2nd ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, R. K. (2020). Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren. Palembang: Media Publishing.
- Hasibuan, A. A. (n.d.). Narkoba dan Penanggulangannya. Jurnal Uinbanten, 11(1), 34–35.
- Irfangi, M. (2015). Implementasi Pendekatan Religius dalam Rehabilitai Korban Penyalahgunaan Narkoba di Rumah Sakit Khusus Jiwa H. Mutajabah Purbalingga. Jurnal Kependidikan, 3(2), 70–88.
- Lutfi, M. (2024). METODE BIMBINGAN ROHANI UNTUK MENGEMBANGKAN SELF CONTROL MANTAN PENGGUNA NARKOBA. Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual, in 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY (p. 8). p. 8. Presented at the Seminar Asean: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mansor, A., Yassin, K., & S., A. (2020). Analisis Qodiriyah Tarekat Zikir Naqsyabandiyah sebagai Terapi Pemulihan Narkoba di Malaysia. Jurnal Tinjauan Kritis, 7(8), 1580–1585.
- Muslih, M., & Dkk. (2021). Inovasi Pendidikan dan Praktik Belajar Kreatif. Jawa tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Musrifah. (2003). Studi Tentang Metode Penanganan Korban Penyalahgunaan Narkotika Secara Islami. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

- Psikologi, U. (2022). Pengertian Regulasi Diri, Aspek-Aspek Regulasi Diri, dan Faktor yang Mempengaruhinya.
- Rahmawati, S. (2012). Relaps (Kambuh) Pada Mantan Pengguna NAPZA (Sebuah Studi Fenomenologi). *Jurnal UIN Suska Riau*, 1(1), 1–264.
- Sullivan, M. D. (2018). Depression effects on long-term prescription opioid use, abuse, and addiction. *The Clinical Journal of Pain*, 34(3), 878–884.
- Wulandari, E., & Wardana, A. (2023). Rehabilitasi spiritualitas Islam untuk pencandu narkoba di pondok rehabilitasi tetirah dzikir. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(2), 138–150. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/view/60985>
- Zubaidah. (2011). *Penyembuhan Korban Narkoba Melalui Terapi dan Rehabilitasi Terpadu*. IAIN Press.