

## Metode Dzikir dan Mandi Taubat Sebagai Terapi Pendidikan Bagi Orang Ketergantungan Narkoba

**Muhajir**

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Serang,  
Indonesia

[muhajir@uinbanten.ac.id](mailto:muhajir@uinbanten.ac.id)

**Hasanah**

SD Negeri 2 Kota Serang, Banten, Indonesia

[masanahanah2@gmail.com](mailto:masanahanah2@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam cara pelaksanaan terapi terhadap korban narkoba serta manfaat dzikir dan mandi taubat. Desain penelitian ini adalah kualitatif *field research* dengan metode pengumpulan data, observasi partisipan, wawancara dan dokumentasi. Analisis data meliputi tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi atau penyimpulan data. Temuan penelitian ini adalah, cara mandi taubat, tahap pelaksanaannya yaitu membaca doa, menyiramkan air ke seluruh tubuh sebanyak tujuh kali, mengeringkan badan kemudian berwudhu. Penutup yaitu membaca doa keluar kamar mandi. Sedangkan proses dzikir yaitu sebelum melakukan dzikir yaitu mandi atau berwudhu, selanjutnya melaksanakan shalat, kemudian berdzikir secara jahar dan khofi serta Mengetahui manfaat dzikir. Dengan metode ini akan menghilangkan ketergantungan narkoba bagi yang kecanduan.

**Kata Kunci:** Pondok Pesantren Suryalaya, dzikir, dan mandi taubat

### Pendahuluan

Kecenderungan meningkatnya penyalahgunaan narkotika tidak terlepas dari kondisi geografis Provinsi Banten yang strategis sebagai penyangga ibu kota Negara sekaligus sebagai gerbang internasional melalui perlintasan Jawa-Sumatera yang memiliki pelabuhan penyeberangan. Bukti lainnya yang harus menjadi perhatian adalah di Banten pernah berdiri pabrik ekstasi terbesar ketiga di dunia yang terletak di Jawilan Serang dan penangkapan pengedar sabu terbesar dengan barang bukti hampir satu ton sabu di Teluk Naga Kabupaten Tangerang. Melalui Polda Banten program penumpasan narkotika dilakukan serentak dengan tema Hari Anti Narkotika Internasional (HANI). Perang terhadap narkotika harus dilakukan secara komprehensif dan multi dimensi meliputi 3 hal pokok: pengurangan permintaan (*demand reduction*), pengawasan sediaan (*supply control*) dan pengurangan dampak buruk (*harm reduction*). Upaya pengurangan permintaan (*demand reduction*) dilakukan melalui upaya penyuluhan pencegahan yang dituangkan dalam bentuk kegiatan pelatihan, penyuluhan, advokasi, seminar, festival seni dan lain-lain.

Situasi dan kondisi masyarakat yang serba kompleks telah membawa dampak timbulnya gangguan keamanan dan ketertiban masyarakat (Kamtibmas). Salah satu ancaman nyata adalah penyalahgunaan narkoba. Mengingat masalah tersebut merupakan sebagian dari masalah-masalah sosial yang dihadapi masyarakat dan sudah menjadi masalah nasional, maka diperlukan upaya-upaya untuk menumbuhkan daya tangkal, daya cegah, dan daya penanggulangan masyarakat terhadap sumber gangguan Keamanan dan Ketertiban Masyarakat (Kamtibmas) tersebut secara dini. Upaya-upaya tersebut senantiasa diarahkan pada perkembangan zaman terutama pada upaya preventif terhadap aspek-aspek yang berkaitan dengan subsistem budaya sosial, dan kepribadian yang melatarbelakanginya.

Faktapun menunjukkan, adanya para narapidana yang setelah dibebaskan mereka tidak jera tetapi kembali kepada kebiasaan semula misalnya mencuri, berjudi, minum-minuman keras, penyalahgunaan narkoba, dan lain-lain. Itu bukti bahwa untuk mengubah perilaku seseorang dari jahat menjadi baik di samping dengan pendekatan hukum juga sangat penting pendekatan psikologis. Penyalahgunaan dan pengedaran gelap narkoba menimbulkan dampak buruk yang sangat luas dan mendalam terhadap para pelakunya, keluarganya, masyarakat dan bangsa. Bagi para pelakunya, penyalahgunaan dan ketergantungan narkoba menimbulkan: gangguan kesehatan fisik, termasuk gangguan fungsi otak, jantung, hati ginjal, paru-paru, serta organ reproduksi vital. Beban sosial dan ekonomi bagi keluarganya serta masyarakat (Nasional, n.d.). Korban narkoba yang memprihatinkan adalah bahwa korban penyalahgunaan NAZA pada remaja dan dewasa muda, justru mereka yang sedang dalam usia produktif yang merupakan sumber daya manusia atau asset bangsa di kemudian hari (Hawari, 1977).

Narkoba, Psikotropika, dan Bahan Adiktif lainnya yang populer dengan istilah narkoba, telah menjadi momok yang sangat menakutkan bagi masyarakat. Penyalahgunaan narkoba di Indonesia beberapa tahun terakhir ini telah menjadi masalah serius dan telah mencapai keadaan yang memprihatinkan sehingga menjadi masalah nasional. Korban penyalahgunaan narkoba telah meluas sedemikian rupa sehingga melampaui batas-batas strata sosial, umur, dan jenis kelamin. Narkoba merambah tidak hanya di perkotaan tetapi juga sampai ke pedesaan yang akibatnya sangat merugikan perorangan, masyarakat, dan Negara, khususnya generasi muda. Pemuda sebagai generasi penerus bangsa, semakin hari semakin rapuh digerogeti zat-zat adiktif penghancur syaraf dan menyebabkan pecandu tidak dapat berpikir jernih. Akibatnya generasi harapan bangsa yang tangguh dan cerdas hanya akan tinggal kenangan. Menurut laporan Rumah Sakit Ketergantungan Obat di Jakarta, dari penderita yang umumnya berusia 15-24 tahun, banyak yang masih aktif di SMP, SMA, dan perguruan tinggi (Martono, Lydia Harlina, Joewana, 2006).

Penggunaan pertama narkoba pada umumnya diawali pada anak usia Sekolah Dasar dan SMP. Hal itu terjadi biasanya karena ditawari, dibujuk oleh teman sebayanya, atau tekanan seseorang atau sekelompok orang kepadanya. Selain itu juga didorong rasa ingin tahu, ingin mencoba, atau ingin memakai, kemudian anak mau menerima tawaran temannya itu. Selanjutnya, tidak sulit

baginya untuk menerima tawaran berikutnya. Dari pemakaian sekali, kemudian beberapa kali, akhirnya menjadi ketergantungan terhadap zat yang digunakannya. Jika sudah demikian maka generasi muda yang sudah bergantung pada zat-zat narkoba akan berusaha apa saja bagaimana mendapatkan uang, baik secara halal maupun haram seperti mencuri, merampok, mencopet, dan sebagainya.

Narkoba yang sering disalahgunakan dan menyebabkan ketergantungan antara lain heroin (*putauw*), sabu (*metamfetamin*), ekstasi, obat penenang dan obat tidur, ganja, dan kokain. Tembakau dan alkohol (minuman keras) yang sering disalahgunakan, juga menimbulkan ketergantungan (Martono, Lydia Harlina, Joewana, 2006).

Untuk mencegah dan memberantas peredaran narkoba, penderita (pasien) narkoba harus diberikan perawatan, pengobatan, dan pemulihan (rehabilitasi). Oleh karena itu cara ampuh yang dapat dilakukan untuk pasien narkoba adalah berobat dan bertobat. Mengapa berobat dan bertobat? karena selain harus berobat juga harus bertobat karena agama mengharamkan penyalahgunaan narkoba (Warsidi, 2006). Islam melarang penggunaan narkoba secara tegas karena dikategorikan termasuk mengkonsumsi benda yang dapat memabukkan. Sebagaimana yang tercantum dalam (Q.S. Al-Maidah (5): 90-91) yang artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan (90). Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu) (91) (RI, 1993)*

Selain ayat di atas, undang-undang di Negara kita melarang peredaran dan penggunaan narkoba. Sebagaimana dalam undang-undang Negara (UU RI No.5 tahun 1997 tentang psikotropika dan UU RI No. 22 tahun 1997 tentang narkotika). Narkoba adalah haram hukumnya, lebih-lebih kalau mengkaji tentang berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh penyalahgunaan narkoba.

Kendala yang dihadapi dalam penanggulangan narkoba di negeri ini adalah lemahnya supremasi hukum, selain itu juga belum adanya kesepakatan tentang konsep dasar mekanisme penyalahgunaan/ketergantungan narkoba dan masih adanya perbedaan pendapat terhadap diri penyalahguna narkoba tersebut. Dari sudut pandang penegak hukum, penyalahguna narkoba dilihatnya sebagai "pelaku kriminal", dari pihak ahli sosial melihatnya sebagai "korban", sementara dari ahli kedokteran atau kesehatan melihatnya sebagai "penderita/pasien" (Hawari, 1977).

Mengobati orang yang ketergantungan narkoba dapat dilakukan dengan cara medis ada juga melalui pendekatan keagamaan. Misalnya melakukan model psikoterapi, di antaranya adalah psikoterapi Islami yang dilakukan oleh Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya. Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Sedangkan psiko terapi Islami adalah pengobatan, penyembuhan,

atau perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis yang berdasarkan ajaran Islam.

Di antara metode psikologis yang berdasarkan ajaran Islam adalah “Dzikir dan Mandi Taubat”. Sebagaimana metode tersebut digunakan oleh Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya untuk menyembuhkan orang yang ketergantungan narkoba. Maka muncul pertanyaan, bagaimana cara pelaksanaan terapi penderita/pasien narkoba dengan menggunakan mandi taubat dan dzikir. Bagaimana manfaat mandi taubat dan dzikir pada penderita/pasien narkoba. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian ini.

### **Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini untuk memperoleh data dan menganalisis data, peneliti berpedoman pada ketentuan-ketentuan yang menjadi standar penyusunan karya ilmiah. Jika dilihat dari lokasi penelitiannya, maka jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*). Menurut Suryasubrata, penelitian lapangan bertujuan mempelajari secara intensif latar belakang, keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat (Suryabrata, 1998).

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif. Bogdan dan Tailor seperti yang dikutip oleh Moleong mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2006). Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*) (Sugiyono, 2009).

Penggunaan penelitian kualitatif ini sesuai dengan permasalahan yang ada dalam penelitian ini yaitu bermaksud untuk mengetahui penerapan metode dzikir dan mandi taubat sebagai terapi pendidikan bagi orang yang ketergantungan narkoba. Berbentuk perilaku, persepsi, tindakan secara holistik, dan mendeskripsikan dengan bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Untuk menggambarkan data yang didapat di lapangan dari hasil penelitian.

### **Hasil dan Diskusi**

#### **1. Cara Pelaksanaan Terapi terhadap Korban Narkoba**

Cara pelaksanaan terapi terhadap korban narkoba melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

##### **a. Mandi Taubat**

Mandi merupakan hal yang penting dalam proses penyadaran Korban Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. Dalam pelaksanaannya mandi taubat dilaksanakan pukul 02.00 WIB (dini hari) sebelum melaksanakan shalat malam (tahajud). Bila ditinjau secara ilmiah, pada waktu bangun tidur kulit dan daging dalam keadaan

mengendur dan saraf-saraf sedang tegang, kemudian diguyur dengan air dingin, maka kulit dan daging akan mengkerut dan saraf-saraf yang tegang akan kembali pada posisi yang sebenarnya, sehingga dapat dirasakan tubuh menjadi segar bugar. Perlu diketahui bahwa umumnya para korban penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya takut pada air dan jarang mandi, oleh karena itu jangan heran kalau pada waktu mandi tubuhnya menggigil dan terkadang sampai menjerit-jerit seperti kesakitan, hal ini terjadi terutama bagi mereka yang masih dalam keadaan ketagihan/sakaw (Syah, 2000).

Mandi taubat adalah mandi yang dilakukan pada pukul 02.00 WIB. Dengan menggunakan air biasa. Doa yang dibaca yaitu:

رَبِّ أَنْزِلْنِي مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ

Artinya: "Tuhanku, tempatkanlah aku pada tempat yang penuh barokah. Dan Engkaulah zat yang sebaik-baik bisa memberi tempat". (Arifin, 1985).

Dengan dibimbing oleh Pembina, anak bina membaca doa tersebut di atas sambil dimandikan dengan cara disiramkan sebanyak tujuh kali/tujuh gayung ke tubuh anak bina. Setelah disiram air sebanyak tujuh gayung selanjutnya anak bina mandi sendiri layaknya kita mandi (Masanah, 2021a).

Wawancara dengan H. Ero, Berbagai macam reaksi anak bina yang baru masuk ke Inabah ketika dimandikan ada yang berteriak-teriak kesakitan ketika dimandikan. Umumnya para korban narkoba takut dengan air dan jarang mandi, oleh karena waktu mandi tubuhnya menggigil dan terkadang sampai menjerit-jerit seperti kesakitan, hal ini terjadi terutama bagi mereka yang masih dalam keadaan ketagihan/sakaw, ada juga keadaan anak bina ketika dimandikan mengalami pingsan, tapi ada yang biasa saja. Namun lama kelamaan menjadi terbiasa dan sebaliknya ia merasakan kesegaran badannya setelah mandi taubat. Pelaksanaan mandi ini juga dilaksanakan setiap akan melakukan Shalat fardhu dan Sunnah. Juga bagi mereka yang dalam keadaan sakaw harus dimandikan dengan maksud untuk menurunkan kadar ketergantungannya (Masanah, 2021b).

Wawancara dengan H. Ero, Berbagai macam reaksi anak bina yang baru masuk ke Inabah ketika dimandikan ada yang berteriak-teriak kesakitan ketika dimandikan. Umumnya para korban narkoba takut dengan air dan jarang mandi, oleh karena waktu mandi tubuhnya menggigil dan terkadang sampai menjerit-jerit seperti kesakitan, hal ini terjadi terutama bagi mereka yang masih dalam keadaan ketagihan/sakaw, ada juga keadaan anak bina ketika dimandikan mengalami pingsan, tapi ada yang biasa saja. Namun lama kelamaan menjadi terbiasa dan sebaliknya ia merasakan kesegaran badannya setelah mandi taubat. Pelaksanaan mandi ini juga dilaksanakan setiap akan melakukan Shalat fardhu dan Sunnah. Juga bagi mereka yang dalam

keadaan sakaw harus dimandikan dengan maksud untuk menurunkan kadar ketergantungannya (Masanah, 2021b).

b. Dzikir

a) Sumber dzikir yang digunakan

Sumber dzikir yang digunakan adalah berasal dari al-Qur'an dan Sunnah. Allah berfirman dalam al-Qur'an:

فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ  
مُتَقَلِّبَكُمُ وَمَشُوكُمْ ﴿١٩﴾

Artinya: "Maka ketahuilah, bahwa sesungguhnya tidak ada Ilah (sesembahan, tuhan) selain Allah dan mohonlah ampunan bagi dosamu dan bagi (dosa) orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan. Dan Allah mengetahui tempat kamu berusaha dan tempat kamu tinggal" (RI, 1993).

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ  
فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٢﴾

Artinya: "Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman" (RI, 1993).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya" (RI, 1993).

Nabi Muhammad SAW. bersabda:

أَفْضَلُ مَا قُلْتُ أَنَا وَالنَّبِيُّونَ مِنْ قَبْلِي لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: "Yang paling utama aku ucapkan dan apa yang diucapkan oleh Nabi-nabi sebelumku, yaitu: LAA ILAAHA ILLALLAH" ('Arifin, 2005b).

Nabi Muhammad SAW. juga bersabda:

مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَمَدَّهَا بِالتَّعْظِيمِ هُدِمَتْ لَهُ أَرْبَعَةُ أَلْفِ ذَنْبٍ مِنَ الْكَبَائِرِ

Artinya: "Barangsiapa mengucapkan Laa Ilaaha Illallah serta dipanjangkannya dengan maksud mengagungkan, maka dihancurkan baginya empat ribu dosa besar" ('Arifin, 2005a).

b) Tahapan-tahapan Dzikir

Dzikir yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Suryalaya ada dua macam yaitu dzikir Jahar dan dzikir Khofi. Dzikir jahar yaitu dzikir dengan bersuara (dzikir yang diucapkan) yaitu dengan

melafalkan kalimah tauhid, sedangkan dzikir khofi yaitu dzikir yang tersembunyi (tidak bersuara) dzikir yang ditanam di dalam hati dan ingatan. Kedua dzikir ini adalah termasuk jenis dzikir Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah atau disingkat dengan TQN (Masanah, 2021b).

Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah ini adalah suatu amaliah yang dilakukan oleh semua Ikhwan dan Akhwat, termasuk diamalkan oleh anak bina. Pada awalnya bacaan dzikir dibimbing oleh Pembina. Seiring dengan berjalannya waktu anak bina menjadi lancar membaca dzikirnya dan bahkan hafal bacaan dzikir hariannya (Masanah, 2021b).

Amaliah dzikir berupa *kalimah Thoyibah* bagi ikhwan, akhwat, dan anak bina Pondok Pesantren Suryalaya merupakan amalan harian yang dilaksanakan setiap ba'da shalat fardhu maupun shalat sunat dengan ketentuan sebagai berikut ('Arifin, 2014):

1. Bilangan dzikir *kalimah Thoyibah* bagi ikhwan Tarekat Qodiriyyah Naqsyabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya setiap kali melaksanakan tidak boleh kurang dari 165 kali, lebih banyak lebih baik dengan ketentuan diakhiri hitungan bilangan ganjil.
2. Bagi ikhwan yang memiliki kesibukan atau sedang dalam *safar* (perjalanan) boleh dzikir dengan bilangan 3 kali. Tetapi bisa diganti (Qodho) di lain waktu ketika senggang. Sebaiknya malam hari sebelum tidur atau setelah shalat malam.
3. Pelaksanaan amaliah dzikir sebaiknya dilaksanakan berjama'ah dengan suara keras sehingga diharapkan dapat "menghancurkan" kerasnya hati kita yang diliputi oleh sifat-sifat *madzmumah* (buruk) diganti dengan sifat *mahmudah* (Baik) sehingga berbekas membentuk perilaku pengamalannya, yaitu pribadi pengamal dzikir yang berakhlak mulia berbudi luhur sebagai buahnya dzikir.

Selain dzikir harian yang diamalkan oleh ikhwan, akhwat dan anak bina ada juga Khotaman. Khotaman adalah amalan mingguan bagi ikhwan Tarekat Qodiriyyah Naqsyabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya tatacaranya sudah diatur oleh Syaikh Mursyid. Amalan Khotaman merupakan perpaduan antara dzikir, shalawat, do'a-do'a dan bacaan yang biasa diamalkan oleh Rasulullah SAW. dan para sahabatnya ('Arifin, 2014).

Aos Hidayat menjelaskan, anak bina melaksanakan khotaman setiap hari yaitu pada pagi, sore, dan malam. Sedangkan ikhwan atau akhwat bisa melaksanakan khotaman seminggu sekali, seminggu dua kali, atau juga setiap hari pada waktu antara shalat Maghrib dan Isya maupun pada waktu lainnya (Masanah, 2021b). Secara umum, waktu pelaksanaan khotaman yang biasa dilaksanakan oleh ikhwan atau akhwat di Pondok Pesantren Suryalaya yaitu pada setiap hari antara Maghrib dan Isya dan setelah

shalat sunat *Lidaf'il Bala'i ba'da* shalat Isya dan juga setiap hari Senin dan Kamis ba'da shalat 'Ashar ('Arifin, 2014).

Setelah melaksanakan dzikir harian, mingguan atau Khotaman ada juga amalan bulanan. Amalan bulanan ikhwan TQN menyebutnya dengan Manakib atau Manakiban (Masanah, 2021b). Manakib bisa diartikan "riwayat hidup" yang berhubungan dengan sejarah kehidupan orang-orang besar, atau tokoh-tokoh penting, seperti biodata tentang kelahirannya, silsilah keturunannya, kegiatan dan langkah perjuangannya, guru-gurunya, sifat-sifatnya, serta akhlak kepribadiannya ('Arifin, 1988). Membaca, mengkaji, membahas, dan memperingati yang mempunyai manakib (riwayat hidup) dalam istilah umum diartikan, dan disebut *manakiban* ('Arifin, 1988).

H. Ero menjelaskan bahwa manakiban di Pondok Pesantren Suryalaya dilaksanakan sebulan sekali setiap tanggal 11 Hijriyah. Rangkaian acaranya sebagai berikut: Pembacaan ayat suci al-Quran, pembacaan tanbih, tawasul, manqobah dilanjutkan dengan doa, penutup dengan membaca shalawat Bani Hasyim (Masanah, 2021b).

K. H. Sandisi menjelaskan kegiatan dzikir harian, Khotaman, dan manakiban itu diibaratkan tanaman yang tumbuh subur dan berbuah lebat. Dzikir harian terdiri dari *dzikir khofi* (benih tauhid) diibaratkan menanam benih dan supaya benih itu tumbuh (selamat dari gangguan) maka harus dipagar, pagar disini yaitu kalimat tauhid (yang diucapkan pada dzikir jahar), khotaman diibaratkan sebagai menyiram tanaman agar tumbuh, sedangkan manakiban diibaratkan sebagai pupuk, agar tanaman tumbuh subur (Masanah, 2021b). Kalau dzikir sudah tertanam dalam diri seseorang, maka buahnya adalah menjadi orang yang bertakwa dan berakhlak mulia (Masanah, 2021b).

c) Lafadz Dzikir

Lafadz atau bacaan dzikir, baik dzikir harian maupun khotaman yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Suryalaya, terdapat dalam kitab *Uquudul Jumaan*. Disusun oleh K.H. Ahmad Shohibulwafa Tajul 'Arifin ('Arifin, 2014). Bacaan dzikir tersebut tidak penulis cantumkan disini karena lafadz atau bacaan dzikir harian dan khotaman jumlahnya sangat banyak.

d) Waktu dan Cara Pelaksanaan Dzikir

Waktu pelaksanaan dzikir yaitu pada pagi hari, siang, sore dan malam hari. wajib dilaksanakan setiap setelah melaksanakan shalat fardhu. Sedangkan cara-cara pelaksanaannya adalah sebagaimana yang dijelaskan oleh syekh (guru *mursyid*). Dzikir yang diterapkan di Pondok Pesantren Inabah Suryalaya adalah Dzikir Thareqat Qadariah wa Naqsyabandiah (TQN). Dzikir tersebut terdiri dari *dzikir jahar* dan *dzikir khofi*. Dzikir Jahar yaitu dzikir yang diucapkan dengan suara keras sedangkan dzikir Khofi adalah dzikir yang



tersembunyi atau rahasia, dzikir yang ditanam dalam hati (Masanah, 2021b).

Cara melakukan dzikir jahar (dzikir dengan suara yang keras) ialah bahwa orang yang berdzikir itu memulai dengan ucapan *Laa* dari bawah pusat dan diangkatnya sampai ke otak dalam kepala. Sesudah itu diucapkan *Ilahaa* dari otak dengan menurunkannya perlahan-lahan bahu kanan. Lalu memulai lagi mengucapkan *Illallaah* dari bahu kanan dengan menurunkan kepala kepada pangkal dada di sebelah kiri dan berkesudahan pada hati sanubari di bawah tulang rusuk lambung dengan menghembuskan lafadz nama Allah sekuat mungkin sehingga terasa gerakannya pada seluruh badan seakan-akan di seluruh bagian badan amal yang rusak itu terbakar dan memancarkan nur Tuhan ('Arifin, 2005b).

K.H. Sandisi menjelaskan setan masuk ke tubuh manusia melalui arah depan, belakang, sebelah kanan dan sebelah kiri manusia. Cara mencegahnya dengan selalu berdzikir. Mengucapkan lafadz لا itu mencegah setan masuk dari arah depan dan belakang, kemudian mengucapkan lafadz الله mencegah setan masuk dari samping kanan manusia dan lafadz لا الله mencegah setan masuk dari arah samping kiri (Masanah, 2021b).

Dzikir Khofi adalah dzikir yang tersembunyi atau rahasia. Dengan cara selalu mengingat Allah di manapun dan kapanpun. Namun penulis dilarang menuliskan cara melafadzkan dzikir khofi, yang berhak memberi tahu atau mengajarkan dzikir adalah harus seorang guru *mursyid* dan *wakil talqin*. Bagi yang sudah mengamalkan dzikir khofi, haram baginya mengucapkan bacaan dzikir dengan bersuara, karena hal ini hanya diucapkan dalam hati, dzikir yang ditanam dalam hati dan ingatan. Barang siapa yang ingin mengamalkan dzikir TQN baik dzikir jahar maupun dzikir khofi harus belajar kepada syekh (Guru *Mursyid*) dan wakil *talqin* yang telah mendapat ijin dari gurunya untuk memberikan *Ijazah Dzikir* (Masanah, 2021b). Firman Allah dalam Qur'an Surat An-Nahl (16):43

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِيْ اِلَيْهِمْ فَسَلُّوا اَهْلَ الذِّكْرِ اِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ

Artinya: "Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka; maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui" (RI, 2005).

Dilarang mengamalkan dzikir yang didapat dari buku tanpa ada guru, barang siapa yang mengamalkan dzikir tanpa ada ijazah dari guru mursyid maka gurunya adalah setan (Masanah, 2021b).

Kalau mengamalkan suatu amalan dzikir didapat dari buku atau tanpa ada guru, akan tersesat. Supaya tidak tersesat maka harus bertanya kepada ahlinya/kepada orang yang mengerti.

Dikhawatirkan akan terjadi saling menghina/mengejek dan berburuk sangka karena tidak mengerti suatu amalan orang lain. Kalau hal ini terjadi, maka kita umat Islam akan rugi, tidak adanya persatuan antar sesama muslim (Masanah, 2021b). Maka untuk menghindari dari berburuk sangka harus banyak bertanya kepada ahlinya, apakah itu dengan jalan dialog, atau diskusi, ataupun musyawarah, agar ada dalam kemaslahatan, ketentraman, dan persatuan (Suhrowardi, 2005).

## 2. Manfaat Dzikir

Kegelisahan hati itu bermacam-macam sesuai keadaan manusianya itu sendiri, setiap manusia jika diberi kekuatan atau harta kekayaan belum tentu akan memperoleh apa yang ia inginkan dan belum tentu mendapatkan kebahagiaan. Kegelisahan dalam hati timbul karena adanya penyakit hati dan obatnya adalah dengan dzikir kepada Allah SWT. hati yang gelisah akan menjadi tenang dan tentram apabila mengingat Allah (Masanah, 2021b). Firman Allah dalam Al-Qur'an surat ar-Ra'd:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram" (RI, 2005).

Orang yang beriman yang tenteram hatinya adalah orang yang selalu mengingat Allah selamanya. Imam al-Bazzar meriwayatkan sebuah hadits yang bersumber dari Anas bin Malik r.a. bahwa Rasulullah SAW. bersabda yang artinya: "Sesungguhnya Allah memiliki para malaikat yang selalu mengadakan perjalanan untuk mencari majlis-majlis dzikir. Apabila para malaikat itu mendatangi orang-orang yang sedang berdzikir dan mengelilingi mereka, maka mereka mengutus pemimpinnya ke langit menuju Tuhan Yang Maha Mulia, Maha Luhur. Para malaikat itu berkata, 'Wahai Tuhan, kami telah mendatangi hamba-hamba-Mu yang mengagungkan nikmat-nikmat-Mu, membaca kitab-Mu, bershalawat kepada nabi-Mu Muhammad, dan memohon kepada-Mu tentang urusan akhirat dan dunia mereka.' Lalu Allah menjawab, 'Naungi mereka dengan rahmat-Ku.' Para malaikat kembali berkata, 'Wahai Tuhan, sungguh di antara mereka ada si fulan yang luput berdzikir dan terus berada dalam keluputannya selama berdzikir berlangsung.' Allah menjawab, 'Naungi dia dengan rahmat-Ku, dia termasuk kaum yang tidak sengsara karena orang itu telah duduk bersama dengan mereka yang duduk (berdzikir)". Menurut Ibnu Hajar hadits tersebut berkualitas sahih dan hasan. Hadits tersebut mengabarkan kondisi dan balasan orang yang berdzikir kepada Allah SWT. secara bersama-sama. Bahkan jika ada orang-orang yang berdzikir itu seorang yang sering lalai, alpa, atau tidak ikut berdzikir, ia tetap

mendapatkan naungan rahmat Allah SWT. lantaran ikut duduk bersama dengan orang-orang yang berdzikir kepada Allah SWT (Sholikhin, 2018).

Manfaat dzikir bagi orang yang mengamalkannya dan bagi Anak Bina adalah sebagai berikut (Masanah, 2021b): Untuk membersihkan hati dari penyakit hati, untuk membersihkan nafsu jahat yang ada di dalam hati, supaya ibadah kehadirat Allah SWT diterima, supaya mendapat kebahagiaan yang hakiki, kebahagiaan bukan diukur dari banyaknya materi (harta).

Dengan selalu berdzikir Anak Bina merasakan ketentraman hati, sehingga merasa lebih dekat dengan Allah bahkan ketika berdzikir sampai meneteskan air mata tanpa dapat diketahui apa penyebabnya, dan perasaan itu datang dari lubuk hati sanubari (Masanah, 2021b).

Anak Bina mengatakan dengan berdzikir hati menjadi tenang, tentram tidak gelisah, pikiran jernih, hati menyadari bahwa perbuatan yang selama ini dilakukan adalah salah dan sekarang badanpun menjadi segar (Masanah, 2021b).

### **Manfaat Dzikir Jahar**

Dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging, apabila segumpal daging itu selamat maka selamatlah seluruh tubuhnya, dan apabila segumpal daging itu rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati. Hati harus diisi dengan *dzikrullah*, kalau hati lupa kepada Allah, jangankan satu hari satu menit saja setan masuk ke dalam hati manusia kemudian menguasai hati manusia serta menyesatkan manusia ke jalan yang paling sesat. Kalau hati dibiarkan lupa kepada Allah, maka hati manusia akan menjadi keras, melebihi kerasnya batu. Menjadi manusia yang ingkar kepada Allah SWT. oleh karena itu agar hati kita menjadi lembut, banyak berdzikir kepada Allah dengan mengucapkan lafal *laa ilaaha illallah* dengan menguatkan (mengeraskan) bacaannya agar hati menjadi lembut, menghancurkan batu saja harus dengan tenaga yang kuat/keras, begitu juga dengan hati yang keras bahkan lebih keras dari batu, maka melembutkan hati harus dengan dzikir yang kuat (dzikir Jahar). Kalau hati telah lembut maka akan timbul dari diri manusia *akhlaqul karimah*. Manusia yang berakhlak mulia, menjadi orang yang bertakwa (Masanah, 2021b).

Dzikir Jahar itu memiliki manfaat untuk membentengi masuknya setan dari pintu arah depan, belakang, samping kanan, dan samping kiri manusia. Manfaat bagi Anak Bina dapat melembutkan hatinya yang keras. Kemudian ia bertobat dan lebih mendekatkan diri kepada Allah, dengan menjalankan segala perintahnya dan meninggalkan segala larangannya, salah satunya yaitu tidak mengkonsumsi narkoba.

### **Manfaat Dzikir Khofi**

Dzikir Khofi dilakukan setiap saat, seiring detak jantung berdenyut, kapanpun dan di manapun kita berada disitulah selalu ingat kepada Allah SWT agar setan tidak masuk ke dalam hati (Masanah, 2021b).

Cerdiknya syetan, sehingga dia bisa masuk ke dalam hati karena: 1. Syahwat, 2. Amarah, 3. Hasud, 4. Tamak, 5. Serakah, dan lain-lain. Apabila pintu masuknya ditutup, sudah tentu syetan tidak akan dapat masuk (Suhrowardi, 2005).

Pada suatu ketika, Gaos bin Hazaz bertemu dengan syetan, ditanya syetan itu: "Bagaimana caranya kamu masuk ke dalam hati manusia...?" jawabnya: "Dimana hati manusia sedang lupa kepada Allah, disitulah kesempatan aku masuk ke dalam hati manusia serta disana banyak makanan, sampai aku gemuk seperti unta dikebiri. Apabila manusia berdzikir kepada Allah, maka aku hancur, dari sebesar unta hingga menjadi sebesar burung pipit" (Suhrowardi, 2005). Jadi dengan selalu mengingat Allah atau *dzikrullah* kapanpun dan dimanapun setan tidak bisa masuk ke dalam hati manusia.

Dzikir Khofi memiliki manfaat di antaranya adalah agar segala tingkah laku/perbuatan jasmaniyah dan rohaniyah terhindar dari segala godaan syetan dan nafsu yang merupakan penyakit bathin. Penyakit bathin di antaranya adalah iri dengki, riya, takabur, sum'ah dan sebangsanya. Penyakit bathin ini yang menimbulkan akhlaq yang tercela sehingga terjerumus ke jalan yang sesat (Masanah, 2021b).

Menurut Anak Bina dengan mengamalkan dzikir khofi merasa perilakunya selalu di lihat oleh Allah, karena itu segala perbuatan yang dilakukan harus baik (Masanah, 2021b).

Narkotika, Psikotropika, dan Bahan Adiktif lainnya yang populer dengan istilah narkoba, telah disalahgunakan oleh masyarakat, karena memakai obat bukan tujuan pengobatan atau mengkonsumsi obat tidak sesuai dengan indikasi dokter yang mengakibatkan memberi efek negatif terhadap tubuh. Akibatnya pemakai narkoba mengalami gangguan fisik dan mental, bahkan menyebabkan kematian. Pada umumnya pemakai narkoba adalah anak remaja, generasi penerus bangsa, yang seharusnya giat menuntut ilmu untuk masa depan bangsa.

Masalah penyalahgunaan narkoba telah menjadi perhatian dunia Internasional. Menurut data dari UNICEF (*United Nations International Children's Emergency Fund*) diperkirakan lebih dari 200 juta penduduk dunia menggunakan narkoba. Sedangkan di Indonesia jumlahnya diperkirakan telah mencapai angka 1,3 juta orang. Pecandu narkoba di Indonesia pada umumnya berada di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya dan Bali (Winarto, 2017).

Umumnya, ketika mendengar kata Suryalaya kerap kali masyarakat mengidentikkannya sebagai tempat rehabilitasi narkoba, dan hal tersebut adalah benar adanya. Tempat rehabilitasi narkoba tersebut dikenal dengan nama Pondok Remaja Inabah, keberadaan Pondok Remaja Inabah merupakan bukti bahwasanya Pondok Pesantren Suryalaya memiliki peran dalam kehidupan sosial guna mengabdikan kepada bangsa. Pondok Remaja Inabah merupakan lembaga khusus yang didirikan Abah Anom

sebagai bentuk partisipasinya atas misi pemerintah untuk merawat dan membimbing para korban kenakalan remaja dan korban NAPZA. Dengan menggunakan metode para sufi untuk menyucikan hati dan jiwa, lembaga Inabah Pondok Pesantren Suryalaya telah dapat menyembuhkan banyak pasien, baik yang berasal dari dalam maupun luar negeri.

Pondok Pesantren Suryalaya ini menggabungkan sistem pengajaran salafi dan modern. Atas kepemimpinan Abah Sepuh dan Abah Anom, pesantren yang terletak di dusun Godebag Desa Tanjungkerta kecamatan Pagerageung ini dapat berkembang menjadi pesantren besar dan dikenal hingga mancanegara. Keberadaan Pondok Pesantren Suryalaya memiliki peran dalam perkembangan pendidikan, ekonomi, sosial dan kebudayaan masyarakat sekitar.

Adapun cara untuk menyembuhkan orang yang ketergantungan narkoba salah satunya adalah dengan psikoterapi Islami melalui metode mandi taubat dan dzikir. Mengapa dengan mandi taubat dan dzikir dapat menyembuhkan orang yang ketergantungan narkoba? Ternyata dengan mandi taubat yang dilakukan setiap pada pukul 02.00 WIB ini banyak mengandung manfaat. Manfaatnya di antaranya adalah dapat menyehatkan tubuh, urat saraf menjadi lebih aktif, mengaktifkan kerja otak dan tulang karena udara pada pagi hari itu mengandung gas O<sub>3</sub> yang melimpah dan kemudian akan berkurang sedikit demi sedikit sampai matahari terbenam.

Ozon (O<sub>3</sub>) itu adalah komponen udara segar yang terjadi secara alami, sebagai hasil reaksi sinar ultraviolet dari matahari dengan lapisan atas atmosfer bumi, dan membentuk lapisan pelindung yang menyelimuti bumi.

Sedangkan air dingin pada waktu sebelum subuh atau sepertiga malam memiliki partikel Alpha yang sangat besar. Partikel Alpha ini memiliki energi yang sangat kuat. Hal ini pula yang menjadikan tubuh lebih bugar ketimbang mandi pagi pada umumnya. Kebiasaan mandi pada sepertiga malam memiliki efek relaksasi pada tubuh. Tubuh akan menjadi lebih rileks dan pikiranpun menjadi tenang.

Mandi pagi secara medis akan merangsang sistem peredaran darah dan persyarafan menjadi lebih aktif. Hal ini timbul sebagai reaksi terhadap rangsangan suhu dingin secara singkat. dengan mandi sebelum subuh dapat membangunkan tubuh yang terlelap dimana metabolisme tubuh sedang melambat. Diibaratkan membangunkan mesin yang awalnya pelan kemudian dinaikkan. Suhu tubuh akan dinaikkan mencapai kestabilan. Jantung menjadi terpacu untuk bangun, adrenalin meningkat, pembuluh darah jadi lebih lancar untuk bergerak sehingga aliran darah dalam tubuh menjadi sangat baik termasuk aliran ke kulit. Sehingga kulit tampak lebih segar. Itulah yang dirasakan Anak Bina setelah mandi taubat.

Selain manfaatnya sangat baik untuk kesehatan, mandi juga adalah bagian dari bersuci yang dalam Ilmu Fiqih dikenal dengan istilah Thaharah. Bersuci mengandung pengertian bahwa Anak Bina diupayakan agar suci badan, pakaian, tempat tinggal dan suci hati/jiwa.

Segala bentuk ibadah dalam Islam dilakukan dalam keadaan suci. Secara psikologis, bagian-bagian tubuh yang dicuci mempunyai arti yang simbolik dan psikodinamik yang dalam. Artinya simbolik dalam berwudhu mencuci muka, adalah bagian tubuh yang paling berperan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pembawa ekspresi jiwa, lengan adalah sebagai ekspresi keinginan jiwa, kepala sebagai pencetus ide dan kaki sebagai salah satu pelaksana keinginan jiwa. Sementara arti dari psikodinamik terhadap perubahan tingkah laku yang akan selalu didasari dengan kesucian jiwa (Syah, 2000).

Mandi taubat itu bersih badan, pakaian, tempat dan suci hati/jiwa. Setelah mandi taubat anak bina melanjutkan aktifitasnya ke agenda ibadah mulai dari shalat-shalat sunnah dan shalat wajib dilanjutkan dengan berdzikir Thareqat Qodiriyyah wa Naqsyabandiyah.

Manfaat dari dzikir itu adalah untuk membersihkan hati dari penyakit hati. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW.

ذِكْرُ اللَّهِ شِفَاءُ الْقُلُوبِ

Artinya: "Ingat kepada Allah itu menjadi obat yang mustajab guna menyembuhkan segala penyakit hati."

Dzikir (ingat kepada Allah) disebut pula sebagai alat untuk membersihkan hati, seperti sabda Nabi Muhammad SAW. sebagai berikut:

إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ صِقَالَهُ وَصِقَالَهُ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ

Artinya: "Sesungguhnya untuk segala perkara itu ada alat pencucinya, sedangkan hati itu adalah dzikir (ingat hati kepada Allah)"

Sebab dari segala penyakit hati itu adalah lupa kepada Allah, karena hati dan ingatannya telah dipenuhi dengan hal-hal yang bersifat kesenangan dunia, misalnya harta kekayaan, pangkat dan jabatan, kedudukan, pujian, dan lain-lain. Orang yang mengkonsumsi narkoba juga termasuk orang yang lupa kepada Allah. Ia tidak peduli apakah itu halal atau haram.

Melalui dzikir zahar (yang diucapkan) dan dzikir khofi (yang ditanam di dalam hati) dan ingatan, akan menghindarkan manusia dari segala godaan setan dan nafsu yang merupakan penyakit bathin yang menimbulkan akhlak tercela sehingga dapat terjerumus ke jalan yang sesat. Misalnya para remaja menyalah gunakan narkoba. Melalui dzikir akan terbentuk akhlak yang mulia, dikarenakan adanya satu kesatuan antara dzikir yang diucapkan dengan dzikir yang diingatkan itu dapat memancarkan kebulatan tekad dan kemantapan iman tauhid, insyaf dan menyerah kepada Allah SWT. dikarenakan dzikir itu membina iman,

membentengi godaan setan dan melebur hancurkan sifat kemunafikan (hawa nafsu).

Membiasakan berdzikir atau sering juga disebut dengan wiridan banyak diperintahkan di dalam al-qur'an, di antaranya dalam surah al-ahzab/33: 41, surah al-jumu'ah/62: 10, surah al-baqarah/2: 152, dan surah ar-ra'd/13: 28 (Sholikhin, 2018). Apabila hati selalu diisi dengan *dzikrullah*, ingatan ditautkan dengan ingatnya kepada Allah, maka akan nampak pengaruh dzikir itu pada sikap bathin dan akan menjelma perilaku yang baik, yang *berakhlaqul karimah*.

Pengobatan bagi orang yang ketergantungan narkoba melalui mandi taubat yang memberi efek tubuh menjadi sehat, dan dengan melalui dzikir yang dapat memberikan ketentraman hati dan menjadikan seseorang menjadi pribadi yang *berakhlaqul karimah* serta mantapnya iman secara mendalam sehingga timbul "Mahabbah" atau cinta kepada Allah. Kalau sudah cinta terhadap Allah, maka timbullah takwa. Dengan demikian Anak Bina sembuh dari ketergantungan narkoba, karena melalui mandi taubat, tubuhnya menjadi sehat, serta bersih dan melalui dzikir, hatinya menjadi tentram dan damai, serta berpikiran positif karena yang ada dalam hati dan pikirannya adalah hanya Allah bukan yang lain.

## Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan Analisis penerapan metode dzikir dan mandi taubat sebagai terapi pendidikan bagi orang yang ketergantungan narkoba, maka dapat disimpulkan berikut:

1. Cara pelaksanaan terapi yang dilakukan oleh pihak Pondok Pesantren Suryalaya terhadap pasiennya yaitu dengan terapi mandi taubat pada pukul 02.00 WIB dini hari, terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan penutup. Tahap persiapan yaitu terapis menyiapkan sarana, membangunkan para anak bina/pecandu narkoba, membaca doa masuk kamar mandi. Tahap pelaksanaan yaitu membaca doa mandi taubat, menyiram air ke seluruh tubuh dengan cara diguyur/disiram dengan tujuh gayung oleh pembina, setelah itu mandi sendiri memakai sabun, shampo dan gosok gigi, mengeringkan badan, kemudian berwudhu. Penutup yaitu membaca doa keluar kamar mandi. Setelah selesai kegiatan mandi kemudian kumpul di masjid/musholla langsung melaksanakan macam-macam shalat sunnat dengan berjamaah kemudian berdzikir sampai menjelang subuh. Sedangkan proses terapi dzikir dilaksanakan setiap selesai shalat, terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan penutup. Tahap persiapan sebelum melakukan terapi dzikir yaitu melakukan wudhu/mandi (bersuci), tahap kedua yaitu berdzikir secara jahar, dan penutup berdzikir secara khofi. Dzikir khofi dilakukan setiap saat, kapanpun dan dimanapun harus selalu dzikir, jangan sampai berhenti berdzikir khofi. Karena semenitpun lupa pada Allah, setan akan masuk ke dalam hati manusia.
2. Manfaat dzikir dan mandi taubat terhadap kesehatan fisik dan mental orang yang ketergantungan narkoba. Bahwa dengan berdzikir jahar, hati yang tadinya keras menjadi lembut, kalau hati manusia lembut tentunya akan

membuahkan *akhlaqul karimah*. Orang yang memiliki *akhlaqul karimah* maka segala perilakunya menjadi baik, menjadi orang yang bertakwa kepada Allah Swt. dengan berdzikir khofi orang selalu ingat kepada Allah SWT. setiap saat dimanapun dan kapanpun, dengan selalu mengingat Allah, akan terhindar dari penyakit batin atau penyakit hati yang akan merusak pikiran dan tubuhnya. Sebagaimana hadits Nabi SAW. yang artinya: “*Ingatlah, sesungguhnya dalam jasad itu ada segumpal daging, kalau daging itu baik, sudah tentu akan baik jasadnya, dan apabila rusak daging itu, tentu rusak pula seluruh jasadnya. Ingatlah, segumpal daging itu adalah hati*”. Jadi kalau hatinya baik jasadnya akan baik/sehat begitu sebaliknya kalau hatinya rusak maka jasad akan rusak atau sakit. Dengan berdzikir, hati menjadi tenang dan tentram. Dengan berdzikir secara kontinyu seseorang tidak akan melakukan sesuatu yang dilarang oleh Allah SWT. karena setiap hembusan nafasnya selalu ingat Allah, maka tindakannya selalu yang bersifat positif misalnya menjalankan pola hidup sehat yang sesuai dengan ajaran Allah dan Rasul-Nya. Makan dan minum yang halal dan yang baik bagi tubuhnya. Sehingga tubuh menjadi sehat. Sedangkan mandi taubat yang dilakukan pada pukul 02.00 WIB pagi dini hari memiliki manfaat: yaitu a. Dapat melancarkan peredaran darah termasuk aliran ke kulit. Sehingga kulit tampak menjadi lebih *fresh*, b. menurunkan resiko darah tinggi, c. Meningkatkan kesuburan, d. Meningkatkan sel darah putih, e. Memperbaiki kesehatan jaringan tubuh, f. Meredakan depresi, g. Meningkatkan suasana hati untuk aktivitas sehari-hari, h. Memperkuat kekebalan tubuh, i. Menjaga kesehatan rambut dan kulit. Jadi dengan berdzikir dan mandi taubat dapat menyehatkan jasmani dan rohani. Begitu juga dengan orang yang ketergantungan narkoba, dengan terapi pendidikan melalui metode dzikir dan mandi taubat, hatinya menjadi tenang, damai, tentram dan fisiknya menjadi sehat dan bugar. Sehingga korban narkoba dapat kembali ke masyarakat dengan hidup normal.

## Refrensi

- ‘Arifin, A. S. T. (1985). *Ibadah Sebagai Metoda Pembinaan Korban Penyalahgunaan Narkotika dan Kenakalan Remaja*. Yayasan Serba Bakti Pondok Pesantren Suryalaya.
- ‘Arifin, A. S. T. (1988). *Tambih, Tawasul, Manakib, Bahasa Indonesia*. PT. Wahana Karya Grafika.
- ‘Arifin, A. S. T. (2005a). *Bidayatussalikin, Belajar Ma’rifat Kepada Allah*. PT. Mudawwamah Warohmah.
- ‘Arifin, A. S. T. (2005b). *Miftahus Sudhur, Kunci Pembuka Dada*. PT. Mudawwamah Warohmah.
- ‘Arifin, A. S. T. (2014). *Kitab Uquudul Juman*. PT. Mudawwamah Warohmah.
- Hawari, D. (1977). *Al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Martono, Lydia Harlina, Joewana, S. (2006). *Pencegahan dan Penanggulangan*



*Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*. Balai Pustaka.

Masanah, M. dan. (2021a). *Observasi*.

Masanah, M. dan. (2021b). *Wawancara*.

Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

Nasional, T. B. N. (n.d.). *Modul Pelatihan Tokoh Pemuda Sebagai Fasilitator Penyuluh Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba*.

RI, D. A. (1993). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

RI, D. A. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahnya, Al-Aliyy*. CV. Diponegoro.

Sholikhin, M. (2018). *Tuntunan Shalat Rasulullah SAW Berdasarkan Hadis-hadis Sahih*. Emir.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suhrowardi, S. (2005). *Bidayatussalikin (Belajar Ma'rifat Kepada Allah)*. PT. Mudawwamah Warohmah.

Suryabrata, S. (1998). *Metodologi Penelitian*. Raja Grafindo Persada.

Syah, A. (2000). *Inabah Metode Penyadaran Korban Penyalahgunaan NAPZA*. Wahana Karya Grafika.

Warsidi, E. (2006). *Mengenal Bahaya Narkoba*. PT. Grafindo Media Pratama.

Winarto. (2017). *Ada Apa dengan Narkoba*. CV. Aneka Ilmu.