METODE INABAH BERBASIS SUFI HEALING: KAJIAN KONSEPTUAL DAN PROSEDURAL PADA REHABILITASI PECANDU NARKOBA

M. Khamim
Universitas Brawijaya
hamimprof@gmail.com

Keywords:
Drug Addicts, Inabah, Rehabilitation, Sufi Healing, Sufistic Psychotherapy

Abstract
In the opinion of many experts, modern humans are said to experience a lot of existential frustration which leads to psychological problems. One of the psychological problems that often occurs is drug abuse. Religion has an important role in handling this matter, especially Sufism as the esoteric dimension of Islam. Sufism can be a method of psychotherapy through Sufi healing called inabah. Through a descriptive qualitative method with a literature study approach, this article wants to review in more depth the theory and practice of inabah as Sufi healing in the rehabilitation of drug addicts based on Sufistic psychotherapy. The research results show that Sufism is an alternative treatment for mental and psychological disorders in modern humans who experience various existential frustrations. Through Sufi healing, Sufism acts as a psychotherapy for human life which is barren, empty and empty without a purpose which triggers negative behavior such as drug addiction, for example, which leads to psychological problems. One form of Sufi healing is inabah, which is a method of treating drug addicts through a series of Sufistic spiritual processes. Through Inabah, victims of drug abuse can be cured by increasing spiritual activities, such as dhikr, prayer, fasting, and others.

Kata Kunci:
Inabah, Pecandu Narkoba, Psikoterapi Sufistik, Rehabilitasi, Sufi Healing

Abstrak
Menurut pendapat banyak pakar, manusia modern disebut banyak mengalami frustasi eksistensial yang mengarah pada problematika psikologis. Salah satu problem psikologis yang banyak terjadi adalah penyalahgunaan narkoba. Agama memiliki peranan penting dalam penanganan hal tersebut, khususnya tasawuf sebagai dimensi esoteris Islam. Tasawuf dapat menjadi metode psikoterapi melalui sufi healing yang disebut inabah. Melalui metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan, tulisan ini hendak mengulas lebih dalam tentang teori dan pratik inabah sebagai sufi healing dalam rehabilitasi pecandu narkoba berbasis psikoterapi sufistik. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tasawuf menjadi salah satu alternatif pengobatan gangguan kejiwaan dan psikis manusia modern yang mengalami berbagai frustasi eksistensial. Melalui sufi healing, tasawuf berperan sebagai psikoterapi dari kehidupan manusia yang gersang, hampa dan kosong tanpa tujuan yang memicunya pada perilaku negatif seperti kecanduan narkoba misalnya, yang mengarah pada problematika psikologis. Salah satu bentuk sufi healing ialah inabah yaitu suatu metode pengobatan pecandu narkoba melalui serangkaian proses spiritual sufistik. Melalui inabah korban penyalahgunaan narkoba dapat disembuhkan dengan cara memperbanyak kegiatan spiritual, seperti berdzikir, berdoa, puasa, dan lainnya.

Article History: Receive: 24 February 2024 Revissed: 24 June 2024 Published: 30 June 2024

Cite M. Khamim, Metode Inabah Berbasis Sufi Healing: Kajian Konseptual dan Prosedural pada Rehabilitasi Pecandu Narkoba
Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam, Tahun 2024, Volume 8, No. 1

PENDAHULUAN

Huston Smith pernah mengatakan bahwa para ahli pemerhati masalah sosial menyebutkan ciri-ciri masyarakat modern yang mengalami banyak permasalahan, di antaranya ialah mengalami frustrasi eksistensial yang ditandai dengan keinginan yang berlebihan untuk berkuasa (*the will to power*), mencari-cari kenikmatan hidup (*the will to pleasure*), selalu ingin menimbun harta (*the will to money*), tidak mengenal waktu dalam bekerja sehingga tidak memiliki waktu untuk bersosialisasi (*the will to work*), serta memiliki kecenderungan libido yang cukup tinggi (*the will to sex*). Sebagai akibatnya, kehidupan menjadi gersang, hampa dan kosong tanpa tujuan sehingga muncullah prilaku negatif seperti kriminalitas, kekerasan, kenakalan, bunuh diri, pembunuhan, hubungan seks diluar nikah, penganiayaan, *broken home*, perkosaan, kecanduan narkoba, perceraian dan perilaku seks menyimpang dan berbagai macam krisis moral lainnya sebagai dampaknya (Smith, 2001). Praktis, hal tersebut mengarah pada problematika psikologis manusia modern.

Menurut Zakiah Darajat, problematika psikologis yang dialami manusia modern disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya yaitu: *pertama*, banyak manusia modern yang kehilangan arah tujuan hidup sehingga ia tidak mampu menentukan langkah apa yang harus dikerjakannya. *Kedua*, manusia modern tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan perubahan zaman sehingga ada ketidaksiapan dan ketidakmampuan mereka dalam menghadapi perubahan dan persaingan. *Ketiga*, manusia modern lupa akan identitas dirinya sehingga seluruh hidupnya ia habiskan untuk mengejar kenikmatan-kenimatan yang sifatnya materialitstik. Manusia modern lupa bahwa di dalam dirinya ada dimensi batin yang juga harus dirawat dan dipenuhi. Ketika seseorang lupa terhadap dimensi spiritual maka ia akan mengalami keguncangan batin atau permasalahan psikologis (Darajat, 1985).

Salah satu problem psikologis yang banyak terjadi adalah penyalahgunaan narkoba. Mencermati perkembangan peredaran dan penyalahgunaan narkoba saat ini, telah mencapai situasi yang sangat mengkhawatirkan. Korban penyalahgunaan narkoba di Indonesia semakin bertambah dan sudah merambah pada kalangan masyarakat desa. Hal ini merupakan persoalan penting bagi negara untuk melakukan pencegahan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba sehingga harus segera ditangani secara intensif oleh seluruh elemen dan komponen bangsa yang sifatnya mendesak (Irawan, dkk, 2018). Penyalahgunaan narkoba adalah pemakaian narkoba di luar indikasi medis, tanpa petunjuk/resep dokter. Masalah akan muncul ketika barang itu mulai disalahgunakan. Berbagai dampak dan resiko akan datang (Irawan, dkk, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan BNN bekerjasama dengan Puslitkes UI Tahun 2017 , tentang Survei Nasional Perkembangan Penyalahgunaan Narkoba di Indonesia, diketahui bahwa angka prevalensi penyalahguna Narkoba di Indonesia telah mencapai 1,77% atau sekitar 3.376.115 juta orang dari total populasi penduduk (berusia 10-59 tahun). Penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba, sudah menetapkan desa menjadi jalur masuknya barang terlarang, terutama desa-desa yang berada di daerah perbatasan negara dan menjadi sasaran yang paling aman bagi bandar narkoba (Irawan, dkk, 2018). Terdapat banyak faktor yang mendorong seseorang mengkonsumsi dan menyalahgunakan narkoba, di

antaranya ialah adanya rasa ingin tahu dan penasaran, adanya dorongan ingin terbebas dari suatu masalah, mencari kesenangan, ingin diterima dalam suatu kelompok atau komunitas, dan adanya tekanan dari suatu komunitas (Wibowo, dkk, 2018).

Dampak yang ditimbulkan narkoba pada pecandu sangat berbahaya, maka dari itu perlu diadakanya proses rehabilitasi narkoba agar korban penyalahgunaan narkoba mempunyai kesempatan untuk berjuang kembali dalam menjalani hidup yang sehat tanpa penyalahgunaan narkoba. Oleh sebab itu tujuan pemulihan haruslah melibatkan aspek fisik, psikologis, sosial, agama dan spiritual (Permana, 2018). Hal itu agaknya sejalan dengan pendapat Abdul Mujib yang mengatakan bahwa berbagai problem psikologis dan upaya mendapatkan kesejahteraan psikologis dapat ditempuh dengan pendekatan spiritual, utamanya dalam pendidikan (Mujib, 2015). Koenig, King, & Carlson meneliti dan menyimpulkan bahwa religiositas dan spiritualitas berdampak positif pada: kesejahteraan, kebahagiaan, dan kepuasan hidup; harapan dan optimisme; tujuan dan makna hidup; meningkatkan harga diri; kemampuan beradaptasi; menjadi dukungan sosial yang besar; menurunkan depresi dan mempercepat penyembuhan depresi; menurunkan kecemasan, menurunkan risiko dan kecenderungan bunuh diri; menurunkan kecanduan terhadap alkohol dan zat adiktif lainnya; menurunkan perilaku kenakalan dan kriminal; dan meningkatkan kestabilan dan kepuasaan pernikahan. Koenig menuliskan bahwa religiositas dan spiritualitas mempengaruhi kesehatan mental dengan berbagai macam mekanisme. *Pertama*, religiositas dan spiritualitas menyediakan berbagai sumber untuk strategi *coping* sehingga dapat mengurangi emosi negatif (yang berpotensi menyebabkan stres, depresi, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya) serta dapat meningkatkan emosi positif. *Kedua*, agama memiliki berbagai macam aturan dan regulasi (doktrin) tentang cara hidup bersama secara harmonis dan tentang membentuk dukungan sosial antarsesama. *Ketiga*, agama menekankan pada mencintai sesama, kasih sayang, dan perilaku tolong-menolong. Perilaku mencintai, kasih sayang, dan tolong-menolong ini memberikan dampak positif pada pelakunya berupa meningkatnya kepuasan diri, kesejahteraan, emosi positif. Sedangkan, bagi yang lain ketika ditolong dan dicintai maka akan memunculkan dukungan sosial dan mengurangi tingkat stres kehidupan. Di sisi lain, agama mengajarkan pemaafan, kesabaran, dan kejujuran untuk menjaga hubungan antarsesama. Ketika hubungan antar sesama terjaga, maka dapat menetralisir berbagai macam emosi negatif. Penelitian Levin juga membuktikan bahwa keterlibatan agama memberikan dampak positif terhadap penurunan dan penanganan gangguan mental dan tekanan psikologis.

Dalam Islam, peranan agama dalam penanganan perbaikan kondisi mental atau kejiwaan menjadi salah satu dari tujuan tasawuf sebagai dimensi esoteris Islam. Agama (yang menjadi dasar dari tasawuf) juga terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik. Maka dari itu, tasawuf dapat menjadi metode psikoterapi saat ini. Terutama, di zaman yang modern dan cenderung materialisme ini, maka kekosongan spiritual menjadi permasalahan yang banyak dialami. Menurut Saifuddin, peribadatan termasuk implementasi atau praktik tasawuf bisa menjadi psikoterapi disebabkan adanya lima unsur. *Pertama*, unsur katarsis dalam doa dan ibadah. Katarsis merupakan pencurahan segala

emosi dan rasa yang ada dalam alam bawah sadar ke alam sadar, sehingga beban emosi dan rasa berkurang. Dalam setiap doa dan praktik tasawuf, seseorang bisa melakukan hal tersebut. *Kedua*, unsur penerimaan diri dan kepasrahan. Setiap doa dan praktik tasawuf mengajarkan tentang penerimaan diri. Seseorang mengalami gangguan kesehatan, baik fisik maupun psikis, salah satunya disebabkan oleh karena kurangnya penerimaan diri sehingga memunculkan perasaan khawatir, cemas, dan depresi. Sehingga, ketika penerimaan diri ditingkatkan dengan doa dan praktik tasawuf, maka doa dan praktik tasawuf bisa menjadi psikoterapi. *Ketiga*, unsur restrukturisasi kognitif. Setiap doa dan praktik tasawuf menekankan kepositifan Tuhan, salah satunya dengan menyebut nama-nama baik Tuhan (*asmaul husna*). Di sisi lain, bentuk dan sifat doa dan praktik tasawuf sendiri positif. Kepositifan ini kemudian menjadi pemandu seseorang untuk mengubah pikiran negatif dan irasionalnya menjadi pikiran positif dan rasional. Pada titik ini terjadi restrukturisasi kognitif pada implementasi doa dan praktik tasawuf. *Keempat*, unsur pengendalian diri dan emosi. Selama berdoa dan melaksanakan praktik tasawuf, maka seseorang dituntut meningkatkan kesadaran diri untuk mengendalikan diri dari perilaku yang dapat mengotori ikhtiar spiritual tersebut. Dengan demikian, semakin mendalam seseorang berdoa dan mempraktikkan tasawuf, maka semakin kecil peluangnya untuk berperilaku salah dan abnormal. Padahal, perilaku abnormal tersebut termasuk kriteria dari gangguan kejiwaan. Pada titik ini, doa dan laku tasawuf menjadi psikoterapi. *Kelima*, unsur pengaturan pernapasan dan relaksasi. Ketika berdoa dan menjalankan praktik tasawuf, seseorang dituntut untuk khusyuk dan konsentrasi. Untuk membantu agar seseorang dapat mencapai tingkatan tersebut, maka seseorang dapat melakukan pengaturan pernapasan. Ritme pernapasan yang diatur akan berperan sebagai relaksasi. Dengan demikian, doa dan praktik tasawuf bisa menjadi psikoterapi. *Keenam*, unsur pergerakan fisik. Beberapa praktik doa dan tasawuf melibatkan gerakan tertentu, salah satu salat dan menari. Pergerakan ini berdampak pada peregangan otot sehingga menyebabkan aliran darah menjadi lebih lancar. Ketika otot meregang dan aliran darah lancar, maka dapat membantu seseorang untuk mengurai ketegangan yang dialaminya. Sehingga, doa dan praktik tasawuf menjadi psikoterapi (Bakri & Saifuddin, 2019). Dalam kajian tasawuf, berbagai praktik pengobatan itu dikenal dengan pengobatan cara sufi (psikoterapi sufistik) yaitu *sufi healing*. Berdasar kajian literatur yang penulis lakukan, dijumpai bahwa salah satu bentuk *sufi healing* ialah *inabah* yaitu suatu metode pengobatan pecandu narkoba melalui serangkaian proses spiritual sufistik dan pseudo-medis. Berdasarkan uraian masalah di atas, melalui pendekatan deskriptif kualitatif maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam terkait bagaimana psikoterapi sufistik yaitu *sufi healing* berupa *inabah* dapat menjadi solusi penanganan gangguan kejiwaan manusia modern, khususnya pada pecandu narkoba.

METODE

Tulisan ini hendak mengulas lebih dalam tentang konsepsi dan praktik inabah sebagai salah satu metode psikoterapi sufistik sufi healing pada rehabilitasi pecandu narkoba. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian deskriptif kualitatif yang mengulas pembahasan tertentu dengan deskripsi dan narasi. Data penelitian diperoleh melalui studi

kepustakaan. Penelitian kepustakaan pada dasarnya adalah penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan), baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian terdahulu (Hasan, 2008). Hal itu bertujuan untuk membangun kerangka teoritis dalam perumusan hipotesis suatu penelitian. Pada tulisan ini, penulis mengumpulkan, mengevaluasi dan menginterpretasi berbagai penelitian terkait topik inabah sebagai sufi healing bagi pecandu narkoba.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Sufi Healing Sebagai Psikoterapi Berbasis Tasawuf

Dalam perspektif bahasa psikoterapi berasal dari kata "*psyche*" dan "*therapy*". Psyche mempunyai beberapa pengertian antara lain jiwa dan hati. Dalam bahasa Arab psyche dapat dipadankan dengan kata *nafs* dalam bentuk jamaknya "*anfus*" atau "*nufus*" yang berarti jiwa dan ruh. Dari beberapa arti secara etimologis tersebut dapat dipahami bahwa psyche atau nafs adalah bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniah dan paling tidak banyak menyentuh sisi yang paling dalam dari eksistensi manusia, ketimbang fisik atau jasmaniahnya. Adapun kata "therapy" (dalam bahasa inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan *Al Istisfai*, yang artinya menyembuhkan (Kasmuri & Dasril, 2014). Menurut Bakran Adz-Dzaky, psikoterapi merupakan pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman (Adz-Dzaky, 2004). Lebih lanjut, psikoterapi selalu berusaha menyelesaikan masalah kejiwaan manusia. Namun pada perjalanannya, psikoterapi kurang mampu tanpa adanya sentuhan iman ketika ia dihadapkan pada permasalahan untuk menyelesaikannya dengan baik. Islam dengan ajarannya yang murni berdasarkan nilai-nilai kebaikan, menawarkan metodologi baru dengan teknik, teori psikoterapi melalui iman, ibadah dan tasawuf (Arifin, 2014). Tasawuf sebagai dimensi esoteris Islam disebut sebagai salah satu alternatif berbagai pengobatan khususnya yang berhubungan dengan kejiwaan dan hati. Pengobatan seperti itu biasa disebut *sufi healing*.

Sufi healing berasal dari dua kata yaitu *sufi* dan *healing*. Sufi adalah orang yang istiqomah bersama Allah, berperilaku baik dengan manusia, dan bergaul dengan bijaksana. Istiqomah adalah menghiraukan kesenangan dirimu atas perintah Allah. Berperilaku baik dengan manusia maksudnya jika dirimu tidak menginginkan orang lain sesuai dengan dirimu, bahkan hatimu mau mengikuti orang lain asal tidak keluar dari syari'at. Secara sederhana, sufi adalah orang yang selalu berhubungan dengan Allah, dan selalu mendekat dengan Allah. Sedangkan *healing* dari kata *heal* yang memiliki empat arti, yaitu: membuat sempurna atau utuh, bebas dari penyakit, memulihkan kesehatan. *Kedua*, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya terjadi koflik perorangan, kelompok, yang akhirnya terjadi pemulihan dari koflik tersebut). *Ketiga*, membersihkan, bebas dari sifat buruk, memurnikan. *Keempat*, dampak suatu obat. *Healing* adalah suatu penyembuhan baik penyakit fisik maupun penyakit psikis. Berdasarkan pengertian di atas, *sufi healing* dapat diartikan sebagai model terapi alternatif atau penyembuhan fisik atau psikis yang

didasarkan pada nilai-nilai dan mengambil praktik tasawuf sebagai sarana penyembuhan atau pencegahan (Ma'sum & Waton, 2020).

Terkait tasawuf, menurut Hamka dalam buku *Tasawuf Modern*, tasawuf berasal dari berbagai kata seperti *shifa* berarti "suci bersih", *shuf* berarti "bulu binatang", dan *shufah* yang berarti "golongan sahabat Nabi yang memisahkan diri di suatu tempat terpencil di samping masjid Nabi". Ada juga yang mengatakan berasal dari kata *shufanah* yang artinya "sebangsa kayu mersik yang tumbuh di padang pasir tanah Arab", atau juga dari kata *shaf* yang berarti "barisan jamaah ketika menunaikan shalat bersama-sama" (Solihin & Anwar, 2005). Sedangkan menurut Abuddin Nata, kata tasawuf berasal dari bahasa Arab *tashawwafa yatashawwafu tashawwufan*, yang artinya bersih, murni, jernih. Pengertian ini mirip dengan *zakka yuzakki tazkiyatan* yang berarti membersihkan jiwa atau batin dari berbagai sifat yang buruk, seperti *takkabur*, syirik, dusta, fitnah, buruk sangka, berbuat dosa, dan maksiat. Sifat ini berbeda dengan sifat *thaharah* yang berarti membersihkan diri dari segi lahiriah dan fisik. Dengan demikian, kata *tashawwuf* mengacu kepada dimensi batin (*esoteric*) manusia, sebagai lawan dari dimensi lahir *(exoteric*) manusia. Dengan kedua dimensi ini, maka terdapat keseimbangan antara dimensi lahir dan batin (Nata, 2011).

Amin Syukur mendefinisikan *sufi healing* sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep sufi. *Sufi healing* ini bertujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang. Dalam proses penyembuhannya sufi healing menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni; tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran akhlaq (tingkah laku), tasawuf amali yaitu teori yang berorientasi pada cara untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, dan tasawuf falsafi yaitu suatu teori yang memadukan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan metode menggunakan perasaan (*dzauq*) (Syukur, 2012).

Dalam tradisi Islam, *spiritual healing* bermula dari pengalaman Nabi Muhammad Saw ketika menghadapi berbagai problem kejiwaan hingga memutuskan untuk berada di Gua Hira. Nabi Muhammad Saw pada permulaan tugasnya memutuskan hubungan dengan masyarakat dan menyendiri di Gua Hira untuk ber-*tahannuts* dan berzikir menghadapkan hatinya kepada Allah Swt. Beliau berkhalwat dan beribadah untuk *healing* dengan mendekatkan diri kepada-Nya. *Tahannuts* dan khalwat yang dilakukan bukan karena Nabi membenci dunia, tetapi lebih kepada upaya menjaga kebersihan, kesucian, dan kesehatan jiwanya. Pada masa tabiin, kegiatan *healing* ini menjadi sebuah tradisi para salik, zahid, dan sufi. Mereka melakukan tradisi tersebut karena al-Qur'an yang diwahyukan Allah kepada Nabi Saw diyakini sebagai sumber pengetahuan dan pedoman hidup. Selain itu, sebagai sumber pengetahuan, al-Qur'an tidak saja menjelaskan secara mendasar mengenai berbagai disiplin ilmu pengetahuan, tetapi juga menjelaskan beberapa ayat yang bersifat materiel dan imateriel. Tidak kurang dari 300 (tiga ratus) kali, meskipun dengan *shighah* (bentuk), *wazn* yang berbeda, al-Qur'an menegaskan kepada umat manusia untuk menjaga jiwanya agar lebih sehat hingga menjadi manusia yang bertakwa.

Bagi mereka yang mampu mengarahkan jiwanya untuk melakukan tindakan yang baik akan mendapatkan kepuasan dan ketenangan batin. Sebaliknya, mereka yang tidak

mampu mengendalikan dirinya dan bahkan dikuasai nafsunya, serta tidak mengikuti kehendak-Nya, maka jiwanya selalu mendorong tindakan yang buruk. Potret jiwa yang seperti itu telah ditegaskan dalam al-Qur'an, "*Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku*." (QS. al-Fajr [89]: 27, 28, 29). Jadi, jiwa yang cenderung pada kebaikan adalah jiwa yang dapat menghantarkan pada ketenangan, mendapatkan rida-Nya. Itulah jiwa sehat yang akan mendapatkan surga-Nya. Sementara jiwa yang ingkar akan semakin jauh dari rahmat-Nya dan surga-Nya. Jiwa yang ingkar dengan Tuhannya akan cenderung melakukan perbuatan buruk karena memang pada dasarnya salah satu karakter jiwa itu memiliki kecenderungan untuk berbuat jahat. Itulah wujud jiwa yang sakit, jiwa yang kotor (Arroisi, 2018).

Bagi kaum sufi, *sufi healing* telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-bidayah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak), *tahalli* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Kemudian *mujahadah* dan *riyadhah*, melalui *maqamat* dan *ahwal*). Lalu sampailah pada *nihayah* (akhir pencarian). Para sufi menamai *nihayah* ini sebagai *maqam* terakhir, yaitu *wusul* (pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik), atau *fana'* (ketidakkekalan). Orang yang telah sampai pada *manzilah* ini dinamakan *ahl al-'irfan*. Namun bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan *healing sufistik*. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara berzikir, salat, membaca salawat, dan mendengarkan musik. Cara-cara ini terbukti sangat ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit. Tentu saja, dengan metode atau *kaifiyah* tertentu atau dengan bimbingan seorang guru. Semua yang dilakukan tidak lain kecuali harus didasari dengan mengingat dan merasakan, akan kehadiran Allah Swt. Hal ini dilakukan dalam rangka *takhalli* dan *tahalli* demi mencapai *tajalli*, dalam fase-fase sufistik. Inti ritual ini terletak pada zikirnya, baik dalam arti sempit maupun dalam arti yang lebih luas. Oleh karena itu, segala kegiatan *sufi healing*, berpusat dan bertumpu pada zikir kepada Allah dengan berbagai macam bentuknya. Dalam psikologi transpersonal, hal ini dapat diukur melalui teori kesadaran (Syukur, 2012).

Lebih lanjut Amin Syukur menyebutkan metode-metode sufi healing, di antaranya ialah (Aini, 2015):

1. Zikir

   Zikir berarti *mengingat*, *menyebut*, *mengucapkan*, *mengagungkan* dan *mensucikan*. Maksudnya ialah mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan mensucikan Allah dengan mengulan-ulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungannya. Dzikir yang hakiki adalah sebuah keadaan spiritual dimana seseorang yang meningat Allah (Zakir) memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah, sehingga seluruh wujudnya bisa bersatu dengan Yang Maha Mutlak. Ini adalah amalan dasar dalam menempuh jalan sufi. Menurut Aqil Siroj Zikir berorientasi pada penataan hati atau *qalb*. Qalb memegang peranan dalam kehidupan manusia karena baik dan buruknya aktivitas manusia sangat

tergantung pada kondisi qalb. Menurut Amin Syukur, ada beberapa macam cara berdzikir, yaitu *dzikir dzahir* (suara keras), *dzikir sirr* (suara hati), dzikir ruh (suara roh/sikap zikir), zikir afirmasi, dan zikir pernafasaan. Model zikir yang terakhir ini bermanfaat untuk proses penyembuhan penyakit fisik.

2. Do'a
   Menurut Dadang Hawari, do'a adalah permohonan yang dimunajatkan ke hadirat Allah Swt, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pengampun dan Maha Penyembuh.
3. Shalat
   Menurut A. Hasan, Bigha, Muhammad bin Qasim Asy-Syafi, dan Rasjid shalat menurut Bahasa Arab berarti do'a. Ditambahkan oleh Ash-Shiddieqy bahwa perkataan shalat dalam bahasa Arab berarti do'a memohon kebajikan dan pujian, sedangkan secara hakekat mengandung pengertian "berhadap hati (jiwa) kepada Allah dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan dalam jiwa rasa keagungan, kebesaran-Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya.
4. Membaca Shalawat
   Shalawat adalah bentuk pertalian kasih sayang kita kepada Nabi Muhammad Saw, sekaligus ucapan terima kasih kita kepada beliau atas jalan terang dari Allah Swt yang telah beliau tunjukkan. Jika kita bershalawat kepada beliau, maka kita akan termasuk orang-orang yang akan dido'akan dan dilindungi oleh beliau diakhir nanti. Dan hal inilah yang sering disebut dengan *syafaat* yang artinya pertolongan. Shalawat juga bisa diartikan sebagai bentuk dzikir dengan cara lain, yaitu dengan jalan memohonkan ampun dan rahmat bagi Rasulullah Saw.
5. Mendengarkan Musik
   Musik yang dimaksud dalam sufi healing ini ialah nada-nada yang indah dalam rangka mengagungkan Allah Swt. Dalam hal ini, bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an, suara azan, dan dzikir jahr dikategorikan sebagai terapi musik. Hal ini dijelaskan oleh Ahmad al-Ghazali bahwa dengan mendengarkan musik (*al-sama'*) dapat memberikan beberapa manfaat, diantaranya yaitu: *pertama*, dapat menghilangkan sampah batin dan sekaligus dapat melahirkan dampak penyaksian terhadap Allah di dalam hati. *Kedua*, dapat menguatkan hati (*qalb*) dan cahaya rohani (*sir*). *Ketiga*, dapat melepaskan seorang sufi dari berbagai urusan yang bersifat lahir serta membuat seorang sufi cenderung untuk menerima cahaya dan rahasia-rahasia batin. *Keempat*, mendengarkan musik dapat menggembirakan hati dan roh. *Kelima*, mendengarkan musik dapat menyebabkan ekstasi dan tertarik kepada Allah serta dapat menampakkan rahasia-rahasia ketuhanan.

Selain dari kelima metode tersebut ada pula amalan-amalan lain yang dijadikan sebagai metode sufi healing seperti puasa dan olah spiritual yang dilakukan oleh para sufi dalam *maqamat* dan *ahwal*nya. Menurut Abu Nasr ath-Thusi (w. 378 H/988 M), *maqamat* ialah kedudukan seorang hamba di hadapan Allah yang berhasil diperolehnya melalui ibadah, perjuangan melawan hawa nafsu (*jihad an-nafs*), sebagai latihan spiritual (*riyadhah*), dan penghadapan segenap jiwa raga (*intiqa'*) kepada Allah Swt. Al-Qusyairi,

dalam bukunya "*Ar-Risalah Al-Qusyairiyyah*" membagi tingkatan *maqamat* sebagai berikut: tobat, mujahadah, khalwat, uzla, takwa, wara', zuhud, khauf, raja', qanaah, tawakal, syukur, sabar, muraqabah, ridha, ikhlas, zikir, faqr, mahabbah, dan syauq. Sedangkan al-Ghazali merumuskan maqamat sebagai berikut: tobat, sabar, syukur, khauf, raja', tawakal, mahabbah, ridha, ikhlas, muhasabah, dan muraqabah. Sementara, As-Suhrawardi di dalam bukunya "*Al-Awarif Al-Ma'arif*" merumuskan maqamat sebagai berikut: tobat, wara', zuhud, sabar, syukur, khauf, tawakal, dan ridha. *Ahwal* ialah bentuk *jama'* dari *hal* yang artinya keadaan mental (*mental states*) yang dialami oleh para sufi di sela-sela perjalanan spiritualnya. *Ahwal* merupakan anugerah dan rahmat dari Tuhan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa maqamat dapat diperoleh melalui usaha manusia, sedangkan ahwal merupakan suatu anugerah dan rahmat dari Allah Swt.

Dalam hal ini, istilah-istilah dalam ahwal ialah *khauf* (takut), *raja'* (optimis), *syauq* (rindu), dan *uns* (keakraban atau keintiman), *mahabbah* (cinta), dan *yaqin* (percaya). Dalam mencapai *maqamat*, di kalangan dapat ditempuh melalui tiga fase kesufian diantaranya yaitu: *pertama*, fase *takhalli* ialah mengosongkan atau membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dari maksiat lahir dan batin. Di antara sifat-sifat tercela yang dapat mengotori jiwa (hati) manusia ialah *hasad* (dengki), *hiqd* (rasa mendongkol), *su'udzon* (buruk sangka), *takkabur* (sombong), *'ujub* (membanggakan diri), *riya'* (pamer), *bukhl* (kikir), dan *ghadab* (pemarah).

Kedua, fase *tahalli* ialah mengisi atau menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji dengan taat lahir dan batin. *Tahalli* juga membiasakan diri untuk menghiasi dengan jalan yang membiasakan diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Usaha yang dapat dilakukan ialah dengan melaksanakan shalat, puasa, zakat, haji, dan lain sebagainya. *Ketiga*, fase *tajalli* ialah terungkapnya nur gaib untuk hati. Fase *tajalli* ini termasuk kesempurnaan kesucian jiwa. Menurut kaum sufi bahwa kesempurnaan kesucian jiwa seseorang hanya dapat ditempuh dengan satu jalan, yaitu dengan cinta kepada Allah dan memperdalam rasa kecintaan kepada Allah (Aini, 2015). Sementera itu, dari macam-macam metode sufi healing yang telah dijelaskan terdapat metode utama. Amin Syukur menjelaskan bahwa dari macam-macam metode *sufi healing* tersebut yang menjadi metode utama ialah dzikir, sebab dzikir merupakan landasan awal dari setiap bentuk sufi healing (Aini, 2015).

Dalam rangka mencapai tujuan terapi sufistik, Duski Samad menyebut adanya dua hal yang sangat penting dan perlu dilakukan secara tepat dan berurutan, yaitu niat dan wawancara. *Pertama*, niat. Hasil dari proses terapi sufistik ditentukan oleh niat. Aspek ini memungkinkan keberhasilan atau tidaknya seorang terapis dalam menyelesaikan pekerjaanya. Sebab niat secara tidak langsung merupakan bagian dari transmisi positif penyembuhan. *Kedua*, wawancara yaitu mengetahui seluruh aspek kehidupan yang diterapi melalui wawancara (Samad, 2017).

Inabah dan Rehabilitasi Pecandu Narkoba: Suatu Analisis Praktis Berbasis Literatur Review

Kajian terkait *inabah* sebagai metode rehabilitasi bagi pecandu narkoba sejatinya telah banyak dilakukan penelitian dan dipublikasikan dalam beberapa karya berupa karya ilmiah, artikel jurnal, dan lainnya. Penelitian-penelitian tersebut sangat beragam pendekatannya, mulai dari pendekatan fenomenologi, etnografi, dan studi kasus. Di antara hasil penelitian terkait *inabah* yang penulis jumpai ialah artikel jurnal yang ditulis oleh Ihsan Kamaludin dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan Maya Najihatul Ula dari Universitas Gajah Mada pada jurnal Ulumuna, Vol. 23, No. 2, 2019, halaman 384-401 dengan judul *Sufism Healing Method for Drugs Rehabilitation: a Case Study in PP. Suryalaya Tasikmalaya, West Java, Indonesia*, artikel jurnal yang ditulis oleh Didin Komarudin dan Ilim Abdul Halim dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada jurnal Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik 5, 2 (2021): 155-168 dengan judul *Peranan Terapi Spiritual Terhadap Penyembuhan Adiksi Narkoba*, dan artikel jurnal yang ditulis oleh Muhtar dari Puslitbangkesos Kementerian Sosial RI pada jurnal *INFORMASI* Vol. 19, No. 3, September-Desember, Tahun 2014, halaman 250-259 dengan judul *Pendekatan Spiritual Dalam Rehabilitasi Sosial Korban Penyalahgunaan Narkoba di Pesantren Inabah Surabaya*.

Metode *inabah* merupakan metode pendidikan Islam yang dikembangkan oleh Abah Anom sebagai konsep perawatan korban penyalahgunaan narkoba dan perawatan remaja yang nakal dalam berbagai bentuk penyakit kerohanian. Metode tersebut, telah membantu para pecandu narkoba dalam memulihkan pertahanan mentalnya, sehingga mereka menyadari dampak buruknya dan berupaya untuk meninggalkan selamanya (Mukri, 2019). Istilah *inabah* diberikan langsung oleh KH. Shahibul Wafa Tajul Arifin (Abah Anom) PP. Suryalaya Tasikmalaya dengan mengacu pada Al-Qur'an yang artinya "Kembalilah ke jalan Allah (*al-ruju' ila Allah*) dengan ketaatan kepada-Nya". PP. Suryalaya merupakan salah satu pesantren yang dikenal sebagai salah satu pusat Tarekat Qadiriyah wa Naqshabandiyah (TQN) yang didirikan oleh Aabah Sepuh dan dilanjutkan kepemimpinannya oleh Abah Anom. *Inabah* adalah kembali kepada Allah dengan melaksanakan ketaatan kepada Dia dan jauh dari kemaksiatan kepada-Nya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para guru sufi memberikan bimbingan spiritual dan teknis dalam proses pengobatan untuk merangsang kesadaran korban narkoba melalui serangkaian proses spiritual dan pseudo-medis. Penyalahgunaan narkoba dapat disembuhkan dengan cara memperbanyak kegiatan spiritual, seperti berdzikir dan berdoa. Selain itu, metode ini juga membutuhkan amalan taubat yang diwujudkan dengan, misalnya, puasa, mandi dan proses ritual terkait lainnya yang ditentukan oleh para guru sufi.

Secara teknis, *inabah* dilakukan dengan tata cara: 40 hari pertama dengan *takhalli* yaitu peserta tidak dapat menghubungi orang lain sehingga mereka fokus pada aktivitas spiritual. 40 hari berikutnya adalah dengan *tahalli* yaitu proses pelatihan atau pembimbingan. 40 hari ketiga adalah tahap pengembangan, pemantapan dan penguatan doa agar mereka bisa mencapai perkembangan lanjut dalam ibadah. Teknik penyembuhan yang digunakan dalam TQN Suryalaya terdapat beberapa langkah, antara lain: *pertama* ialah *talqin* yaitu membaca bacaan atau doa tertentu oleh calon anggota sebelum resmi menjadi anggota kelompok. Langkah kedua adalah dengan mandi taubat. Ini mengacu pada amalan yang biasa dilakukan oleh para sufi dan ahli tarekat dengan niat bertaubat atau

menghapus berbagai dosa dari seluruh anggota tubuh, dari ujung rambut sampai ujung kaki. Yang ketiga adalah shalat *mahdhah* (ritual) sesuai ketentuan dalam Islam. Setiap pasien wajib melaksanakan shalat wajib. Shalat akan mengarahkan orang yang melaksanakannya untuk menyadari keagungan Tuhan. Pada kegiatan ini diharuskan memperbanyak membaca zikir *lailahaillallah* mengikuti tuntunan *mursyid*. Langkah selanjutnya adalah tahajud atau sholat malam sebagai salah satu metode membersihkan jiwa. Prosedur selanjutnya adalah puasa, yang merupakan hal penting lainnya dari *inabah*. Puasa dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis, dan tiga hari pada pertengahan bulan hijriyah. Metode *inabah* cukup efektif dan efisien dalam proses penyadaran diri dengan tingkat keberhasilan 80%-92%. Hasil capaian terapi adalah pasien dapat kembali ke jalan yang benar, meningkatkan keimanan dan ketakwaan, mendapatkan pendalaman agama, dan mampu kembali ke kehidupan sosial lingkungan dengan keimanan kuat untuk menjauhi hal-hal yang dilarang agama (Kamaludin & Ula, 2019).

Proses rehabilitasi pecandu narkoba melalui metode *inabah* dilakukan dengan melaksanakan berbagai amalan taubat yang diwujudkan dengan, misalnya, puasa, mandi dan proses ritual terkait lainnya yang ditentukan oleh para guru sufi. Sebagai salah satu pusat rehabilitasi pecandu narkoba melalui metode *inabah*, Pesantren Inabah Surabaya misalnya, proses rehabilitasi dikemukakan secara rinci sebagai berikut (Muhtar, 2014):

1. Pada jam 02.00 WIB, aktivitas dimulai dengan mandi taubat, dengan diawali membaca doa sebelum masuk kamar mandi, demikian halnya saat akan membasahi anggota badan dengan air, diawali dengan membaca doa pula. Selesai mandi taubat, begitu keluar kamar mandi, juga dibarengi dengan membaca doa. Selanjutnya, setelah mengenakan pakaian yang bersih dan rapi, secara berturut-turut dilakukanlah shalat sunat "*syukrul wudhu*" (shalat sunat sesudah melakukan wudhu) dua rakaat, diikuti kemudian: shalat sunat "*tahiyat masjid*" (shalat sunat sebagai penghormatan terhadap tempat ibadah–masjid) dua rakaat, shalat sunat "*taubat*" (shalat sunat sebagai pengakuan atas kesalahan/dosa yang telah dilakukan) dua rakaat, shalat sunat "*tahajud*" 12 rakaat, shalat sunat "*tasbih*" 4 rakaat, dan diakhiri dengan shalat "*witir*" 11 rakaat. Kemudian, dilanjutkan dengan zikir sebanyak-banyaknya baik dengan suara dikeraskan (*jahar*) maupun suara lembut (*khofi*) hingga menjelang shalat shubuh.
2. Pada jam 04.00 WIB, sebelum pelaksanaan shalat shubuh berjamaah, dilakukan shalat sunat " shubuh" dua rakaat, yang diikuti shalat sunat "*lidaf'il bala*" (menolak bencana) dua rakaat, baru kemudian dilakukan shalat "shubuh" dua rakaat, yang diikuti zikir "Tiada tuhan selain Allah" sedikitnya 165 kali.
3. Pada jam 06.00 WIB, dilakukanlah shalat sunat " *Isroq*" (shalat sunat bersamaan munculnya mata hari) dua rakaat, yang diikuti kemudian shalat sunat "*isti'adzah*" (permohonan pertolongan) dua rakaat, dan shalat "*Istikharoh*" (permohonan pilihan yang baik dalam mengaruni kehidupan) dua rakaat.
4. Baru kemudian, pada jam 09.00 WIB, dilakukan shalat sunat "*dhuha*" delapan rakaat, yang kemudian diikuti shalat sunat "*kifarotil baoli* " (shalat sunat menebus kesalahan karena kencing tidak berdasarkan syariat Islam) dua rakaat.
5. Pada jam 12.00 WIB, aktivitas dimulai dengan melakukan shalat sunat "*qobliah dhuhur*" (shalat sunat sebelum shalat dhuhur) dua rakaat, dilanjutkan shalat "dhuhur" empat rakaat, diikuti zikir "Tiada tuhan selain Allah" sedikitnya 165 kali, dan kemudian

dilanjutkan shalat sunat "*bada dhuhur*" (shalat sunat sesudah shalat dhuhur) dua rakaat.

6. Pada jam 15.00 WIB, kegiatan ritual dimulai dengan melakukan shalat "ashar" empat rakaat, diikuti zikir "Tiada tuhan selain Allah" sedikitnya 165 kali.
7. Pada jam 18.00 WIB, menjelang maghrib, dilakukan shalat sunat "qobliyah maghrib" (shalat sunat sebelum shalat maghrib) dua rakaat, dilanjutkan shalat magrib tiga rakaat, diikuti kemudian zikir "Tiada tuhan selain Allah" sedikitnya 165 kali. Dilanjutkan
   kemudian shalat sunat bada maghrib (shala sunat sesudah shalat maghrib) dua rakaat, berikut shalat sunat "*Awwabin*" enam rakaat, shalat sunat "*taubat*" dua rakaat, shalat sunat " birrul walidain " (berbuat baik kepada kedua orang tua) dua rakaat, shalat sunat "*lihifdzil iman*" (menjaga iman) dua rakaat, dan diakhiri shalat sunat "*lisyukri ni'mat*" (menyukuri nikmat) dua rakaat.
8. Pada jam 19.00 WIB, sebelum pelaksanaan shalat "Isya" dilakukan shalat sunat "qobliyah" (shalat sunat sebelum Isya) dua rakaat, berikut dilakukan shalat "Isya" empat rakaat, diikuti kemudian shalat sunat "ba'diyah" (shalat sunat sesudah Isya) dua rakaat, dan zikir "Tiada tuhan selain Allah" sedikitnya 165 kali.
9. Pada jam 21.30, dimulai shalat sunat "syukrul wudhu" dua rakaat, diikuti shalat sunat "mutlaq" (jenis shalat sunat, di luar shalat-shalat sunat yang telah ditentukan) empat rakaat, shalat sunat " Istikharoh" dua rakaat, dan shalat sunat " hajat" (kemauan berubah ke arah yang baik dalam hidup) dua rakaat. Pada akhirnya, sebelum tidur membaca doa (sebelum tidur) dan membaca zikir "Ya Lathiif" (Dzat Yang Maha Lembut) hingga tertidur. Ketika bangun tidur (jam 02.00 WIB, membaca doa bangun tidur), yang dilanjutkan mandi taubat, demikian seterusnya tiap hari/malam.

Dari rangkaian kegiatan ritual keseharian tersebut di atas terlihat, bahwa dalam rangka rehabilitasi korban ketergantungaan/ penyalahgunan Narkoba di Pesantren Inabah Surabaya, sejak bangun tidur jam 02.00 wib hingga tertidur kembali malam berikutnya, penuh dengan kegiatan ritual keagamaan "*Islami*" yang bersumber dari al-Quran dan al-Sunah serta fatwa ulama kususnya ulama Tareqat Qodiriyah Wanaqsabandiyah melalui wirid-zikir yang telah ditentukannya. Dalam pelaksanaan kegiatan ritual keseharaian tersebut, mulai dari mandi taubat, pelaksanaan berbagai shalat sunat, zikir, dan tentunya pelaksanaan shalat wajib secara berjama'ah, peran mursyid (pemberi petunjuk) dalam konteks *Tareqat Qodiriyah Wanaqsabandiyah* atau pendamping dalam konsep pemberdayaan, menjadi sangat penting dalam kerangka penemuan kembali harga diri, rasa percaya diri korban penyalahgunaan/ ketergantungan narkoba (Muhtar, 2014).

Proses pelaksanaan terapi *inabah* di Pesantren Inabah Surabaya di atas nampaknya hampir terjadi persamaan dengan pelaksanaan *inabah* di Inabah XX Puteran Pagerageung Tasikmalaya. Pada Inabah XX Puteran Pagerageung Tasikmalaya, peserta rehabilitasi diharuskan melalui beberapa tahapan untuk dapat mengikuti kegiatan *inabah*, yaitu tahap pembinaan dan tahap proses terapi. Pada tahap pembinaan, peserta harus mendaftarkan diri melalui Yayasan Serba Bakti Pesantren Suryalaya, kemudian registrasi pembayaran. Setelah selesai registrasi, pengurus akan langsung mengantarkan klien ke Inabah yang dituju dan menjalani penyembuhan serta pengobatan spiritual. Dalam tahap ini, peserta diserahkan oleh orangtuanya guna diobati dan disadarkan, pembina mewawancarai orangtua dan anak bina agar mengetahui sejuah mana kecanduan pada obat-obatan,

narkotika dan zat adiktif lainnya. Setelah pembina mengetahui jenis dan narkotika yang dipakai oleh peserta, peserta diketegorikan ke dalam dua bagian yaitu (Komarudin & Halim, 2021):

1. Korban dua dimensi, yang disebut peserta sebagai peminum minuman keras, memakai obat-obatan serta menghisap ganja berdampak perilaku klien berbohong, munafik, tidak ada minat belajar, dan klepto dimana barang oranglain dianggap seolah milik klien sendiri.
2. Korban lima dimensi, yang disebut peserta lima dimensi adalah peserta tersebut selain memakai minum-minuman keras, obat-obatan dan ganja, peserta juga memakai narkotika, seperti morfin, heroin, sabu, yang dampaknya peserta menjadi kehilangan kesadaran, lepas kontrol, dan memiliki perilaku yang tidak normal.

Terkait durasi waktu pembinaan peserta mengikuti level keparahannya pada narkotika. Adapun level pertama (2 dimensi) dalam pembinaan peserta bisa sampai empat puluh hari atau sembilan puluh hari. Dan untuk level yang kedua (5 dimensi) lama proses pembinaan 1 atau 2 tahun. Tahap kedua ialah proses terapi. Proses terapi yang dilaksanakan di Inabah ini dilakukan secara ketat dan intensif, dimana proses yang dilaksanakan dengan pendekatan illahiyah yang terdiri dari mandi taubat, salat (*fardhu* dan *sunah*), dzikir (*jahar* dan *khofi*) dan puasa. Program pembinaan ini dilaksanakan minimal 4 bulan. Secara rinci proses terapi *inabah* tertera pada tabel sebagaimana berikut (Komarudin & Halim, 2021):

No.	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan	Keterangan
1	01:30 – 04:00	a. Melaksanakan Mandi Taubat	-
		b. Mendirikan Salat Sunnah Wudhu	2 rakaat
		c. Mendirikan Salat Sunnah Tahiyyatul Masjid	2 rakaat
		d. Mendirikan Salat Sunnah Taubat	2 rakaat
		e. Mendirikan Salat Sunnah Tahajjud	12 rakaat
		f. Mendirikan Salat Sunnah Tasbih	2 rakaat
		g. Mendirikan Salat Witir	11 rakaat
		h. Melakukan Dzikir	165 kali
2	04:00 – 04:30	Istirahat	
3	04:30 – 05:30	a. Mendirikan Salat Sunnah Wudhu	2 rakaat
		b. Mendirikan Salat Sunnah Subuh	2 rakaat
		c. Mendirikan Salat Sunnah Lidaf'il Bala	2 rakaat
		d. Mendirikan Salat Shubuh	2 rakaat
		e. Melakukan Dzikir	165 kali
		f. Khotaman	1 kali
4	05:30 – 06:00	Sarapan Pagi	
5	06:00 – 11:00	Istirahat	
6	11:00 – 11:30	Mandi	
7	11:30 – 12:30	a. Mendirikan Salat Sunnah Wudhu	2 rakaat
		b. Mendirikan Salat Sunnah Qobla Dzuhur	2 rakaat
		c. Mendirikan Salat Dzuhur	4 rakaat

		d. Melakukan Dzikir	165 kali
		e. Mendirikan Salat Sunnah ba'da Dzuhur	2 rakaat
		f. Mendirikan Salat Sunnah Isyroq	2 rakaat
		g. Mendirikan Salat Sunnah Isti'adah	2 rakaat
		h. Mendirikan Salat Sunnah Istiqhoroh	2 rakaat
8	12:30 – 13:00	Makan Siang	
9	13:00 – 14:30	Istirahat	
10	14:30 – 15:00	Mandi	
11	15:00 – 16:30	a. Salat Sunnah Syukrul Wudhu	2 rakaat
		b. Salat Sunnah Qobla Ashar	2 rakaat
		c. Salat Ashar	4 rakaat
		d. Dzikir	165 kali
		e. Khataman	1 kali
		f. Hafalan Alquran	
12	16:30 – 17:30	Coffe Break	
13	17:30 – 18:00	Mandi	
14	18:00 – 21:30	a. Salat Sunnah Syukrul Wudhu	2 rakaat
		b. Salat Sunnah Qobla Maghrib	2 rakaat
		c. Salat Maghrib	3 rakaat
		d. Salat Sunnah Ba'da Maghrib	2 rakaat
		e. Salat Sunnah Awwabin	2 rakaat
		f. Salat Sunnah Taubat	2 rakaat
		g. Salat Sunnah Birru Walidain	2 rakaat
		h. Salat Sunnah Lihifdil Iman	2 rakaat
		i. Salat Sunnah Lisyukrin Nikmat	2 rakaat
		j. Dzikir	165 kali
		k. Khataman	1 kali
		l. Salat Sunnah Qobla Isya	2 rakaat
		m. Salat Isya	4 rakaat
		n. Salat Sunnah Ba'da Isya	2 rakaat
		o. Dzikir	165 kali
		p. Salat Sunnah Lidaf'il Bala	2 rakaat
		q. Salat Sunnah syukrul Wudhu	2 rakaat
		r. Salat Sunnah Mutlak	2 rakaat
		s. Salat Sunnah Hajat	2 rakaat
		t. Dzikir	165 kali
15	21.30 – 22.00	Makan Malam	
16	22.00 – 01.30	Istirahat	

Pada proses puasa, terapi puasa sebatas sebagai penunjang sebab tidak semuanya dilakukan dalam bentuk program rehabilitasi di Inabah ini. Bagi peserta adiksi narkotik yang telah membaik dan sadar sangat dianjurkan untuk melaksakan puasa 3 hari pada bulan kifarat dan juga melaksanakan puasa senin kamis. Bagi para adiksi narkotik, yang mulai sembuh serta fisik sudah sehat secara penuh sangat dianjurkan melaksanankan ibadah puasa, seperti melaksanakan puasa senin-kamis, puasa kifarat dan puasa bidh dalam mendukung keberhasilan terapi spiritual ini. Dengan puasa, akan melatih para adiksi narkotik ini untuk bersikap disiplin dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol diri.

Berpuasa juga sangat bagus untuk memperhalus perasaan sosial, dikarenakan menurunkan keinginan, nafsu biologis, serta ambisinya. Dengan berpuasa para adiksi narkotik ini dapat merenungkan hikmah hidup ke arah yang lebih baik lagi, tidak lagi mengikuti hawa nafsunya. Selain berguna bagi psikologis peserta adiksi narkotik puasa dapat meningkatkan kesehatan fisik para adiksi narkotik semisal terciptanya keseimbangan dalam gerak. Amalan-amalan yang dilakukan di panti rehabilitasi Inabah XX ini sebagai gantinya obat zat narkotik yang selalu adiksi narkotik pakai, semua amalan tersebut agar membina kelangsungan nilai spiritual secara berkelanjutan supaya menjalani kehidupan akan selalu terjaga dan bersifat religious (Komarudin & Halim, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004.

Aini, Siti Nur. "Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur Dalam Perpektif Bimbingan Konseling Islam", *Skripsi,* Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, 2015.

Arifin, Muhammad Zainal. "Konsep dan Metode Psikoterapi Profetik (Studi Pemikiran Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam Buku Konseling dan Psikoterapi Islam)", *Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.

Arroisi, Jarman. "Spiritual Healing Dalam Tradisi Sufi", *Tsaqafah: Jurnal Peradaban Islam*, Volume 14, Number 2, November, 2018.

Bakri, Syamsul & Saifuddin, Ahmad. *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: Rajawali Pers, 2019.

Darajat, Zakiah. *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1985.

Hasan, IqbaI. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.

Irawan, Nata dkk. *Awas! Narkoba Masuk Desa.* Jakarta: Deputi Bidang Pencegahan BNN RI, 2018.

Kamaludin, Ihsan & Ula, Maya Najihatul. "Sufism Healing Method for Drugs Rehabilitation: a Case Study in PP. Suryalaya Tasikmalaya, West Java, Indonesia", *Ulumuna*, Vol. 23, No. 2, 2019.

Kasmuri & Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2014.

Komarudin, Didin & Halim, Ilim Abdul. "Peranan Terapi Spiritual Terhadap Penyembuhan Adiksi Narkoba", *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, Vol. 2, No. 5, 2021.

Ma'sum, Muhammad Asrori & Waton, Muhammad Nasrul. "Implementasi Sufi Healing Pada Era New Normal Pandemi Covid-19 Dalam Menjaga Kondisi Homeostais Tubuh Masyarakat (Studi Analisis di Desa Kayen Bandarkedungmulyo Jombang Jawa Timur)', *Muróbbî: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Volume 4, Nomor 1, Maret, 2020.

Muhtar, "Pendekatan Spiritual Dalam Rehabilitasi Sosial Korban Penyalahgunaan Narkoba di Pesantren Inabah Surabaya*", INFORMASI*, Vol. 19, No. 3, September-Desember, Tahun 2014.

Mujib, Abdul. "Implementasi Psiko-Spiritual dalam Pendidikan Islam", *Madania*, Vol. 2. No. 19, 2015.

Mukri, Syarifah Gustiawati. "Metode Inabah Sebagai Terapi Edukasi Islami Para Pecandu Narkoba", *'Adalah: Buletin Hukum dan Keadilan*, Vol. 3, No. 3, 2019.

Nata, Abuddin. *Studi Islam Komprehensif*. Jakarta: Kencana, 2011.

Permana, Diky. "Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, Januari 2018.

Samad, Duski. *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*. Depok: Rajawali Pers, 2017.

Siswanto. "Systematic Review Sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar)", *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, Vol. 13, No. 4, Oktober 2010.

Smith, Huston. *Kebenaran yang Terlupakan Kiritik atas Sains dan Modernitas*, Terj. Inyiak Ridwan Muzir. Yogyakarta : IRCiSoD, 2001.

Solihin & Anwar, M. Rosyid. *Akhlak Tasawuf: Manusia, Etika, dan Makna Hidup.* Bandung: Nuansa, 2005.

Syukur, M. Amin. *Sufi Healing Terapi Dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2012.

----------. "Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf", *Walisongo*, Volume 20, Nomor 2, November, 2012.

Wibowo, Retno dkk. *Cerdas Hadapi* Narkoba. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2018.