

**SIGNIFIKANSI PENGOBATAN PUASA PADA PECANDU
NAPZA DI PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR TOMBO
ATI SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

UMI ULFA

NIM: 1404046002

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2019

DEKLARASI

Yang bertaanda tangan di bawah ini:

Nama : Umi Ulfa
NIM : 1404046002
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin
Judul Skripsi : Signifikansi Pengobatan Puasa Pada Pecandu NAPZA Di Pondok
Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang Tahun 2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar “sarjana Strata 1” pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini atau di sebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 26 Oktober 2018



Umi Ulfa
1404046002

SIGNIFIKANSI PENGOBATAN PUASA PADA PECANDU NAPZA DI PONDOK
PESANTREN ISTIGHFAR TOMBO ATI SEMARANG
TAHUN 2018



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

UMI ULFA

NIM: 1404046002

Semarang, 26 oktober 2018

Disetujui oleh,

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Amin Syukur, MA
NIP. 19520717 198003 1004

Pembimbing II



Dr. H. Sulaiman, M. Ag
NIP. 19730627 200312 1 003

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (Tiga) eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.i

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Umi Ulfa

NIM : 1404046002

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Signifikansi Pengobatan Puasa Pada Pecandu NAPZA
Di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang Tahun 2018

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 26 oktober 2018

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Amin Svukur, MA

NIP. 19520717 198003 1004

Pembimbing II



Dr. H. Sulaiman, M. Ag

NIP. 19730627 200312 1 003

PENGESAHAN

Skripsi saudara Umi Ulfa dengan Nomor Induk Mahasiswa 1404046002 sudah di munaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal: 7 Januari 2019 Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Ketua Sidang

Moh. Masruk, M.Ag

NIP. 19720809 20000 1002

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Amin Svukur
NIP. 19520717 198003 1004

Penguji I

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A
NIP. 195001031977031002

Pembimbing II

Dr. H. Sulaiman, M. Ag
NIP. 19730627 200312 1 003

Penguji II

Wisnu Buntaran, S.Psi, M. Psi.
NIP. 19720814 200701 1022

Sekretaris Sidang

Fitriyah, S.Psi., M.Si
NIP. 19690725 200501 2002

MOTTO

صُومُوا تَصِحُّوا

“Puasalah niscaya kamu akan sehat”.

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan ejaan Arab dalam Skripsi ini berpedoman pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan 0543b/U/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf Latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambnagkan	tidak dilambangkan
ب	ba	B	Be
ت	ta	T	Te
ث	sa	š	es (dengan titik di atas)

ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)

ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	gain	G	Ge
ف	fa	F	Ef
ق	qaf	Q	Ki
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	wau	W	We
ه	ha	H	Ha
ء	hamzah	'	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	a
اِ	Kasrah	I	i
اُ	Dhammah	U	u

b. Vokal rangkap

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيَ	fathah dan ya	Ai	a dan i
اُوَ	fathah dan wau	Au	a dan u

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَآ	fathah dan	Ā	a dan i

ا	alif		
ي و	fathah dan wau	Ī	a dan u
و	dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

Contoh: روضة raḍatu

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Contoh: روضة raḍah

c. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h)

Contoh: روضة الأطفال raḍah al-aṭfāl

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan

dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh: رَبَّنَا : rabbanā
نَزَّل : nazzala

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لـ namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

a. Kata sandang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh: الشفاء : asy-syifā'
الرَّجُل : ar-rajulu

b. Kata sandang qamariyah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh: القلم : al-qalamu
الجلال : al-jalālu

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh: النّوء : an-nau'

انّ : inna

8. Penelitian Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah hanya kata-kata tertentu yang penelitiannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. Karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penelitian kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

مناستطاع إليه سبيلا : manistaṭā'a ilaihi sabila

وانّ الله لهو خير الرازقين : wa innallāhā lahuwa khairurrāziqīn

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf capital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal namun diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

و ما محمد الا رسول : wa mā Muḥammadun illā rasūl

و لقد راه بالافق المبين : wa laqad ra ‘āhu bi al-ufuq al-mubīn

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penelitian itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf capital tidak dipergunakan.

Contoh:

نصر من الله و فتح قريب : Nasrun minallāhi wa fathun qarīb

الله الأمر جميعا : Lillāhi al-amru jamī’an

Lillāhil amru jamī’an

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ SIGNIFIKANSI PENGOBATAN PUASA PADA PECANDU NAPZA DI PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR TOMBO ATI SEMARANG TAHUN 2018”

Shalawat dan salam semoga tetap terceruh limpahan ke pangkuan Nabi Muhammad Saw, yang telah membimbing umatnya menuju jalan yang benar beserta sahabat-sahabat, keluarga dan para pengikut beliau hingga akhir zaman. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengalami kesulitan. Akan tetapi berkat adanya bantu, bimbingan, motivasi dan masukan dari banyak pihak dan mempermudah dan memperlancar penyelesaian skripsi ini untuk selanjutnya di ujikan pada sidang *munaqasyah*.

Sehubungan dengan itu, peneliti mengucapkan penghargaan dan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Prof. Dr. H. Amin Syukur, M.A., dan Bapak Dr. H. Sulaiman, M.Ag., selaku Dosen pembimbing I dan Dosen pembimbing II yang

dengan teliti, tekun, dan sabar membimbing penyusunan skripsi ini hingga selesai.

4. Bapak Prof. Dr. H. Amin Syukur, M.A., selaku Dosen Wali yang telah membantu memberi nasehat dan arahan kepada peneliti dalam menempuh studi di UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Dr. Sulaiman M.Ag., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si., selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah mendidik, membimbing, sekaligus mengajar peneliti selama menempuh studi pada program S1 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
7. Bapak / Ibu Pimpinan Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ijin dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Segenap keluarga besar Kyai Tombo Ati (Gus Tanto), Pengurus, dan santri khususnya jamaah Majelis di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang yang sudah memberikan pengarahan dan memberikan waktu serta izin dalam penelitian di Pondok tersebut serta memberikan dukungan semangat untuk lulus.
9. Kepada orangtua Bapak Ainur Rofiq, Ibu Jatemi, kakak Agus Salim, kakak Andika Maulana, adik Ahmad Masykur, Bunda Lestari dan kakak Reiza Ayu Marwah yang senantiasa memberika kasih sayang dang dukungan, motivasi, dan do'a kepada peneliti untuk mewujudkan

banyak harapan cita-cita dan tak lupa teruntuk Almrh. Datok H. Nahrowi semoga khusnul khotimah tenang di alam barzah.

10. Kepada rekan-rekan HMJ TP yang telah memberikan kesempatan dan pentingnya berorganisasi. Serta sudah menambah ilmu dan membagikan pengalaman.
11. Sahabat dan teman-teman seperjuangan di Fakultas Ushuludin dan Humaniora Walisongo Semarang angkatan 2014 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya TP-H, teman-teman Tim KKN UIN Walisongo Semarang Posko 33, Teman-teman Kos Pak Kasmad khususnya Septi, Ilma dan Dwi, ibu-ibu perumahan Pratama Green Residence, serta tak lupa semua teman-temanku seperjuangan di tanah rantau Semarang yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu namanya. Kebersamaan dengan kalian selalu memberikan inspirasi dan motivasi, juga telah mengajarkanku arti kebahagiaan, kekompakan, kebersamaan dan saling toleran dalam kekeluargaan satu perantauan.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang terbaik kepada mereka yang memberi bantuan banyak dalam proses penelitian dan skripsi ini. Dan semoga pembahasanya bermanfaat bagi segenap pembaca. Amin.

Semarang, 26 Oktober 2018

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh adanya berbagai macam terapi yang berbasis tasawuf seperti zikir, shalat yang dijadikan terapi pada NAPZA. Di Ponpes Istighfar Tombo Ati menggunakan Puasa sebagai metode pengobatan. Pada dasarnya puasa merupakan menahan, tidak makan dan tidak minum. Bagaimana proses tersebut bisa dijadikan pengobatan puasa pada pecandu NAPZA.

Penelitian ini untuk menjawab permasalahan: Bagaimana konsep puasa dalam pengobatan pada pecandu NAPZA di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang tahun 2018? Bagaimana praktik puasa Ponpes Tombo Ati Semarang dan relevansinya dengan terapi NAPZA? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsep praktek puasa pada dan relevansinya dengan terapi NAPZA. serta menggali cara lain selain rehabilitasi dengan pemanfaatan puasa yang dijadikan terapi NAPZA. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat lapangan (*field research*) dengan pendekatan studi kasus, pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data diperoleh dari para santri di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang. Adapun analisisnya menggunakan analisis data diskriptif.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dijelaskan bahwa konsep puasa yang digunakan dalam pengobatan puasa di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati adalah puasa Senin-Kamis, Puasa Asyura, Puasa tidak memakan makanan bernyawa, Puasa Ngrowot dan Puasa Mutih. Selain itu metode yang di terapkan yaitu: niat, sahur, dan berbuka. Lamanya waktu berpuasa 21,31,41,81, 101 hari. Porsi yang diberikan berbeda sesuai dengan anjuran Gus Tanto (Kyai Tombo Ati). Disamping berpuasa juga mengikuti kegiatan seperti: zikir, mujahadah, tilawah al-Qur'an, shalat wajib dan sunah. dengan treatment yang telah di lakukan ini maka puasa memiliki pengaruh terhadap pecandu NAPZA yaitu puasa dapat menimalisir ketergantungan terhadap zat yang memabukkan yang dapat menjadi sarang penyakit. Dengan cara mengonsumsi komponen-komponen alami yang bisa di produksi oleh otak melalui puasa. Puasa yang dilakukan dengan ikhlas, zat-zat yang bersifat me candu akan dapat berkurang dan berangsur-angsur hilang. Sehingga peredaran darah menjadi normal, selain membersihkan racun-racun dalam tubuh, puasa juga mempercepat generasi sel dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Keyword: Puasa, NAPZA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI.....	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH.....	xv
HALAMAN ABSTRAK.....	xviii
DAFTAR ISI.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii

BAB 1: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
D. Tinjauan Pustaka	10
E. Metode Penelitian	14
F. Sistematika Penulisan Skripsi.....	19

BAB II : GAMBARAN PUASA DAN NAPZA

A. Pengertian Puasa	22
B. Macam-macam Puasa.....	26
1. Puasa Wajib	26

2. Puasa Tatawuwu'	29
3. Puasa haram atau makruh.....	32
C. Tingkatan Puasa	33
D. Puasa dan Penyucian Jiwa.....	36
E. Puasa dalam Perspektif Kaum Sufi/ 'Urafa	38
F. Puasa di Tinjau dari Sigi Psikis.....	42
G. Hikmah Puasa.....	43
H. Pengertian NAPZA	45
I. Macam-macam Jenis NAPZA.....	46
J. Pengaruh Berbagai Jenis Narkoba pada Tubuh.....	51
K. Sebab-sebab Terjadinya Penyalahgunaan NAPZA.....	56
1. Faktor Intrinsik	58
2. Faktor Ekstrinsik	59

BAB III : DESKRIPSI DAN EFEKTIFITAS TERAPI PUA BAGI PECANDU NAPZA DI PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR TOMBO ATI SEMARANG

A. Deskripsi Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang.....	64
1. Latar Belakang Ponpes Istighfar Tombo Ati	64
2. Ciri Khas Bangunan Ponpes Istighfar Tombo Ati...	67
3. Tujuan didirikan Ponpes Istighfar Tombo Ati.....	71
4. Program kegiatan Ponpes Tombo Ati.....	73
B. Metode Pengobatan Puasa pada Pecandu NAPZA di Ponpes Tombo Ati	74

1. Tata cara pelaksanaan.....	75
2. Macam-macam puasa yang diterapkan dalam pengobatan pada pecandu NAPZA.....	77
3. Hal-hal yang disunahkan saat berpuasa.....	80
4. Kegiatan penunjang keberhasilan pengobatan puasa pada pecandu NAPZA.....	80
a). Zikir.....	80
b). Mujahadah.....	83
c). Tilawah Al-Qur'an.....	88
d). Şalat wajib dan Şalat sunnah.....	88

BAB IV: MANFAAT TERAPI PUASA PADA PECANDU NAPZA DI PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR TOMBO ATI SEMARANG

A. Tujuan dan Manfaat pengobatan puasa pada pecandu NAPZA di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati.....	90
B. Signifikansi Pengobatan NAPZA.....	94
C. Pengaruh Pengobatan Puasa pada Pecandu NAPZA.....	99
D. Puasa dan Penyembuhan RPNI (Religio Psiko Neuroimunologi puasa).....	103
1. Puasa tidak membuat seseorang kekurangan gizi.....	103
2. Manfaat medis apa saja yang diperoleh saat puasa...	105
a). Puasa membersihkan racun.....	105
b). Puasa mempercepat generasi sel-sel tubuh.....	107
c). Puasa meningkatkan daya tubuh.....	108

E. Faktor penghambat dan Faktor pendukung pengobatan puasa.....	110
1. Faktor penghambat	110
a). Lingkungan pergaulan.....	110
b). Putus asa.....	113
2. Faktor pendukung	116
a). Niat dan motivasi sembuh	116
b). Taubat.....	120
c). Dukungan keluarga.....	125

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan.....	128
B. Saran-Saran	129

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BIODATA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran Surat Izin Penelitian

Lampiran 2. Hasil Wawancara

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 4. Biodata

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Khasanah dan praktik sufi memiliki dampak positif terhadap perubahan perilaku sehingga bisa di jadikan model terapi guna merubah manusia yang lebih baik. Banyak terapi berbasic pada amalan tasawuf seperti zikir, sebagaimana Inabah di Suryalaya. Terapi NAPZA pada umumnya berdasar pada tarekat, zikir dan shalat¹ yang semua itu berpusat pada fisik yang di atur oleh terapisnya. Ponpes Istighfar Tombo Ati mengembangkan peran puasa sebagai besic terapi bagi penyalahguna NAPZA.

Pada umumnya jika seseorang menggunakan NAPZA hal yang pertama dilakukan untuk penyembuhan adalah rehabilitasi. Namun, berbeda dengan Ponpes Istighfar Tombo Ati yang menggunakan penyembuhan dengan metode pendekatan diri kepada Allah SWT yaitu puasa. Dengan berpuasa seseorang tidak mudah untuk kembali menggunakan NAPZA, jika di bandingkan dengan rehabilitasi. Puasa membawa individu lebih dekat dengan Tuhan dan menjadi *taqwa*.²

¹ Subandi, *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 120

² Hasil Wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati Semarang) pada tanggal 15 Desember 2017. Pukul 08.30)

Puasa yang di tentukan agama adalah berpantang makan dan minum dan hubungan seksual dari subuh sampai matahari terbenam, sedangkan puasa spiritual bukan hanya itu, tetapi adalah untuk melindungi semua perasaan dan pikiran dari semua yang tidak sah atau haram. Puasa ini adalah untuk meninggalkan yang tidak harmonis, batiniah juga lahiriyah. Pelanggaran yang paling ringan terhadap maksud tersebut dapat membatalkan puasa. Puasa syariat dibatasi oleh waktu, sementara puasa spiritual adalah selamanya dan kekal sepanjang kehidupan duniawi dan akhirat.³

Dalam konteks puasa, puasa melatih untuk hidup dalam kesadaran ketuhanan maka dalam keseluruhan kerangka iman, puasa sebenarnya adalah bagian dari latihan untuk “berani berada”. Artinya dengan pengalaman rohani yang melingkupi puasa kita, kita menjadi berani menerima kecemasan eksistensial yang paling mendalam, khususnya menyangkut kecemasan-kecemasan akan kematian, akan penghukuman, dan akan ketiadaan arti. Dengan keberanian hidup yang kita sandarkan kepada Tuhan, kita membebaskan seluruh kecemasan itu diletakkan.⁴

Puasa merupakan fenomena alam Muhammad Nazzar ad-Daqr yang di kutip oleh Thariq Muhammad Suwaidan mengatakan bahwa sebenarnya manusia bukanlah satu-satunya makhluk yang melakukan puasa. Para ilmuwan (saintis) membuktikan bahwasanya

³ Mustamir Pedak, *Terapi Ibadah* (Semarang : Dahara prize, 2011), h. 158

⁴ Mustamir Pedak, *Terapi Ibadah*, h. 159

semua makhluk hidup mengalami fase puasa (tidak makan), meskipun berbagai hidangan telah tersedia di sekelilingnya. Beberapa melakukan puasa dan mengurung diri berhari-hari, bahkan berbulan-bulan secara beruntun. Mendekam di lubang (rumah) berdiam diri tidak makan. Burung, ikan, maupun sejenis serangga semua berpuasa. Telah lazim diketahui bahwa setiap serangga mengalami fase berpuasa (bertapa) dengan berpuasa secara total dan menyatu di sarangnya. Para ilmuwan juga mengamati bahwa seusai melakukan pertapaan (puasa). hewan-hewan tersebut bertambah giat dan energik. Bahkan mayoritas hewan-hewan tersebut semakin sehat.⁵

Puasa memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam memelihara anggota badan yang nampak dan kekuatan batin, melindungi dari percampuran yang mendatangkan zat perusak, dimana bila zat itu mampu menguasainya niscaya akan merusaknya. Puasa berfungsi juga sebagai mengeluarkan zat-zat buruk yang menghalangi kesehatan. Maka puasa memelihara kesehatan hati dan anggota badan sekaligus memperbaiki berbagai macam penyakit yang terdapat didalam tubuh. Ia adalah penolong paling besar atas ketakwaan, seperti firman Allah SWT.

⁵ Thariq Muhammad Suwaidan, *Rahasia Puasa Menurut 4 Mazhab* (Jakarta Timur : Maghfirah Pustaka, 2013), h. 21-22

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ

قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ ﴿۱۸۳﴾

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,” (QS. Al-Baqarah /2 : 183)⁶

Dalam ayat di atas, Allah memerintahkan kepada HambaNya untuk berpuasa, maka kalian akan bertakwa. Dalam ayat ini tersimpan isyarat yang jelas dan petunjuk yang lugas bahwa beriman kepada Allah saja tidak mendatangkan ketakwaan. Namun, harus disertai dengan komitmen dalam ucapan, perbuatan, dan pelaksanaan ibadah yang menghasilkan ketakwaan. Diantara ibadah yang agung adalah menahan syahwat (yaitu puasa) dan mendekatkan diri kepada Allah dengan tidak makan, tidak minum, dan mengekang syahwat. Takwa adalah menghindari hukuman Allah dengan menaatinya. Kata “takwa” yang berasal dari bahasa arab (*taqwa*) adalah bentuk dari kata (*ittaqa*) yang mempunyai arti “menjauhkan diri dari gangguan”. Setelah menelisik semantik makna dari kata tersebut, (*ittaqa*) memiliki beberapa makna yang semuanya mengacu pada sikap “sikap atau tindakan yang berasal dari rasa takut”, sehingga menjauhi hal yang ditakutinya. Sehingga dapat dipahami

⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Tuntunan Nabi Tentang Puasa* (E-book), h. 1

bahwa bertaqwa artinya melakukan pencegahan (menjauhkan) hal yang ditakuti.⁷

Banyak model dan motif puasa di era komtemporer ini. Puasa dengan berbagai bentuk dan keaneka ragam tujuan serta motif yang disebut Quraish Shihab sebagai “pengendalian diri” bahkan ujung puasa sebagai pengendalian diri juga bertemu dengan *taqwa*. Tujuan tersebut akan tercapai apabila melaksanakan puasa diiringi nilai-nilai yang terkandung dalam puasa itu sendiri.⁸ Namun pada kenyataannya tidak semua orang yang menjalankan ibadah puasa dinaikkan derajatnya menjadi takwa. Mereka hanya mendapat rasa lapar dan haus semata. Untuk dapat berpuasa hingga puasanya di terima di sisi Allah, dan mengantarnya pada derajat takwa, maka hal tersebut harus dilatih dengan membiasakan diri dengan berpuasa dan melaksanakan perintah Allah dengan hati yang tulus. Sebab, jika tujuan akhir dari puasa adalah takwa, secara otomatis puasa menjadi jembatan utama menuju ketakwaan. Sehubungan dengan pembiasaan tersebut, maka puasa harus di aktualisasikan dengan perilaku sehari-hari, terutama puasa sunah yang menjadi misi suci ketakwaan.

Puasa merupakan cara penyembuhan yang telah sangat dikenal sejak lama. Metode yang dilakukan berkisar antara tidak makan suatu jenis makanan tertentu dalam waktu yang tidak begitu

⁷ Thariq Muhammad Suwaidan, *Rahasia Puasa Menurut 4 Mazhab*, h. 27-28

⁸ Suryadi, *Keampuhan Puasa Dawud* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2009), h.153

lama sampai dengan pantangan secara total terhadap jenis makanan dan minuman dalam periode yang lama sedangkan puasa di dalam agama islam memiliki aturan-aturan khusus yang telah sangat di kenal oleh sebagian besar kaum muslimin. Pada tubuh manusia terdapat sampah berbahaya seperti tinja, urin, Co2, dan keringat. Oleh karena itu, tubuh akan terancam bahaya jika mengalami sembelit yang disebabkan oleh menumpuknya sisa sari makanan di usus yang pada akhirnya ampas-ampas tersebut terserap kembali oleh tubuh dengan membatasi suplay makanan melalui puasa, maka penumpukan racun, kotoran, dan sampah di dalam tubuh akan dapat dicegah sehingga tubuh dapat bersih dari racun.⁹

Menurut Dokter Alexis yang di kutip oleh Mustamir Pedak mengatakan bahwa semua agama selalu mengajak manusia untuk melakukan kewajiban puasa dan menghentikan makan. Ketika manusia merasakan lapar dan merasakan ketidak nyamanan fisik dan diikuti dengan rasa lemah. Namun ini merupakan efek samping yang memiliki suatu faedah. Seperti membakar lemak yang ada di bawah kulit, mengfungsikan cadangan protein, menormalkan denyut jantung. Puasa berfungsi membesihkan dan mengukuhkan jalinan syaraf yang ada di dalam tubuh kita”. Maka sekarang kita semakin yakin akan kebenaran sabda sang Nabi muhammad SAW:

“seorang anak adam tidak memenuhkan sesuatu yang jelek di dalam perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap makanan yang sekedar menegakkan punggungnya. Jika

⁹ Mustamir pedak, *Terapi Ibadah*, h.172

harus dipenuhi, maka sepertiganya untuk makanannya, sepertiga minumannya dan sepertiga untuk pernapasannya” (HR Ibnu Majah).¹⁰

Kesadaran pembentukan mengenai puasa menjadikan kesadaran untuk sembuh dari ketergantungan NAPZA. Penyalahgunaan NAPZA pada umumnya mempunyai resiko pada pemakainya yaitu kecanduan (adiksi). NAPZA merupakan bahan atau zat yang bila masuk kedalam tubuh akan mempengaruhi tubuh terutama susunan syaraf pusat atau otak sehingga bilamana disalahgunakan akan menyebabkan gangguan fisik, psikis atau jiwa, dan fungsi sosial. Pengaruh tersebut berupa pembiusan, hilangnya rasa sakit, rangsangan semangat. Halusinasi atau timbulnya khayalan-khayalan yang menyebabkan ketergantungan bagi pemakainya.¹¹

Dengan berpuasa, maka menyadari tidak bisa menggunakan barang haram tersebut, karena itu akan membatalkan puasa. Sehingga, tetapkan hati para pecandu untuk bersedia menjalankan ibadah puasa. Dengan penetapan hati tersebut, setidaknya para pecandu ini mulai menjalankan ibadah puasa dan sedikit demi sedikit mulai meninggalkan barang terlarang tersebut. Bukan hanya itu saja, dengan berpuasa juga akan lebih cepat untuk membersihkan

¹⁰ Mustamir pedak, *Terapi Ibadah*, h. 169-170

¹¹ Sofiyah, *Mengenal Napza Dan Bahayanya* (Depok: Be Champion, 2009), h. 7

darah mereka yang sudah terinfeksi dengan zat-zat yang merusak hati dan otak tersebut.

Penyembuhan yang paling efektif buat pecandu NAPZA berasal dari dalam diri. Para santri Pondok Istighfar Tombo Ati juga menyampaikan semua kesembuhan berasal dari dalam diri pasien sendiri. Keinginan untuk sembuh dan memperbaiki diri karena segala bentuk penyembuh apapun tidak akan dapat membantu bila seseorang pecandu tidak mempunyai niat yang kuat. Biasanya, mereka akan terus berupaya mencari sela untuk tetap dapat mengkonsumsi NAPZA, dikarenakan mereka tidak mempunyai keinginan untuk sembuh.¹² Seseorang yang punya motivasi kuat menghentikan kecanduan narkoba, dengan niat teguh ia bisa mengurangi, bahkan menghilangkan ketergantungannya terhadap NAPZA. Hal ini pecandu mengedepankan niat dengan ikhlas.¹³ Dengan begitu akan lebih mudah proses penyembuhan bagi seseorang yang benar-benar ingin sembuh di bandingkan dengan seseorang yang dibawa untuk disembuhkan.

Ritual puasa yang dilakukan di Ponpes Istighfar Tombo Ati sebagai bentuk penanggulangan pecandu NAPZA tentu saja tidak akan berjalan lancar tanpa di sertai dengan metode pendukung seperti mujahadah, shalat taubat, shalat tasbih, baca istighfar dan lain

¹² Hasil wawancara dengan santri di Pondok Tombo Ati Semarang (15 Desember 2017. Pukul 08.30 WIB)

¹³ Imam Musbikin, *Rahasia Puasan Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), h.143-144

sebagainya menjadikan metode terapi di Ponpes Istighfar Tombo Ati ini bisa di terima oleh berbagai kalangan termasuk yang diluar agama sekalipun.

Peneliti akan meneliti metode puasa dalam penyembuhan Napza di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang. Peneliti memilih Ponpes Tombo Ati sebagai objek penelitian di karenakan Ponpes Istighfar Tombo Ati memiliki metode penyembuhan puasa yang sangat terkonsep matang dalam metode prakteknya

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep puasa dalam penyembuhan pecandu NAPZA di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang?
2. Bagaimana praktik puasa Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang dan relevansinya dengan Terapi NAPZA?

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan persoalan yang hendak penulis teliti diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Tujuan penelitian
 - a. Untuk mengetahui konsep Praktek puasa dan relevansinya pada terapi NAPZA di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang.
 - b. Untuk menggali cara lain selain rehabilitasi yaitu dengan cara pemanfaatan puasa yang dijadikan sebagai terapi NAPZA.

2. Manfaat penelitian

- a. Secara akademik, bermanfaat untuk bahan referensi bagi para peneliti di bidang psikoterapi. Selain itu, juga menambah wawasan dan pengetahuan serat khazanah kepustakaan Fakultas Ushuludin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
- b. Penyusunan skripsi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kajian pengobatan secara tasawuf dan memeperkaya khazanah pemikiran islam.

D. Tinjauan Pustaka

Kajian yang di bahas dalam skripsi akan di fokuskan pada signifikansi puasa dan pecandu NAPZA, yang antara keduanya terdapat hubungan sinergi. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu kajian pustaka yang sepengetahuan peneliti belum pernah ada penelitian skripsi yang mengkaji tentang “ Signifikansi Pengobatan Puasa Pada Pecandu NAPZA di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang Tahun 2018”. Untuk mengetahui secara luas tentang tema tersebut, peneliti berusaha mengumpulkan karya-karya tentang puasa dan pecandu NAPZA baik berupa buku, artikel, jurnal, atau makalah.

Dari karya-karya yang peneliti jumpai, data yang dapat menyokong kajian ini antara lain adalah:

1. Skripsi mengenai narkoba dengan judul berjudul “*Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkoba*” oleh Lukman Hakim fakultas Psikologi UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG (2015).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi religi shalat dan dzikir terhadap kontrol diri klien penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan menggunakan pendekatan nonrandomized control group pretest-posttest design. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya positif dan signifikan antara terapi shalat dan dzikir dapat meningkatkan kontrol diri penyalahgunaan narkoba.¹⁴

2. Skripsi mengenai puasa dengan berjudul “*Implikasi nilai-nilai ibadah puasa terhadap pendidikan karakter (studi tentang puasa dalam kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adilatuha Karya prof.Dr.Wabbah Az- Zuhaili)*”. Oleh Khabib Abdul Aziz prodi Pendidikan Agama Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG 2015.

¹⁴ Lukman Hakim, “*Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkoba*” Malang: fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015. (dikutip pada tanggal 4 Januari 2018) pukul 12:34.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah puasa terhadap pendidikan karakter menurut Wahbah Az-Zuhaili. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan atau library Research. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai puasa yang dikemukakan Wahbah Az-Zuhaili dapat berimplikasi terhadap pendidikan karakter, karena dengan berpuasa dapat melatih diri dengan berbagai pekerti.¹⁵

3. Skripsi mengenai puasa dengan judul *“Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTS. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat”* oleh Rosyidin prodi Pendidikan Agama Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bahwa ibadah puasa tidak hanya di pandang sebagai ibadah situat semata atau kewajiban perintah Allah SWT. Namun di balik perintah kewajiban berpuasa terdapat hikmah dan manfaat penganut-Nya yang menjalankan secara baik dan benar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan rumus product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh

¹⁵ Khabib Abdul Aziz, *“Implikasi nilai-nilai ibadah puasa terhadap pendidikan karakter (studi tentang puasa dalam kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adilatuhu Karya prof.Dr.Wabbah Az- Zuhaili)*. Semarang: Pendidikan Agama Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2015. (dikutip pada tanggal 4 Januari 2018) pukul 12:39.

positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa MTs. Al-Khairiyah kedoya selatan jakarta barat.¹⁶

4. Skripsi mengenai dengan tempat “*Intensitas Mengikuti Majelis Zikir Dengan Kecerdasan Hati Jamaah Zikir Di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang Tahun 2018*” oleh Eka Nor Laily Safa’ati prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin dan Humaniora UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG.

Penelitian ini di lakukan untuk menguji hipotesa adanya hubungan antara intensitas mengeikuti majelis zikir dengan kecerdasan hati jamaah zikir di ponpes Tombo Ati Semarang. penelitian ini menggunakan metode korelasi dan pengumpulan data dengan teknik skala. Dan di analisis dengan teknik analisi korelasional kendall tau-b. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas mengikuti majelis zikir dengan kecerdasan hati jamaah zikir di pondok pesantren Tombo Ati Semarang.¹⁷

¹⁶ Rosyidin, “*Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTS. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat*” Jakarta: prodi Pendidikan Agama Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, (dikutip pada tanggal 4 Januari 2018) pukul 12:40

¹⁷ Eka Nor Laily Safa’ati, “*Intensitas Mengikuti Majelis Zikir Dengan Kecerdasan Hati Jamaah Zikir Di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang Tahun*” prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2018. (dikutip pada tanggal 10 Oktober 2018) pukul 10.00

Setelah memaparkan kajian pustaka di atas yang membedakan dengan penelitian penulis yaitu belum ada yang secara *spesifik* mengkaji atau membahas tentang penelitian mengenai *Signifikansi Pengobatan Puasa Pada Pecandu NAPZA Di Ponpes Tombo Ati Semarang*.

E. Metode Penelitian

Setiap kegiatan ilmiah untuk lebih terarah dan rasional maka diperlukan suatu metode yang sesuai dengan obyek yang dikaji, karena metode itu sendiri berfungsi sebagai pedoman mengerjakan sesuatu agar dapat menghasilkan sesuatu agar dapat memperoleh hasil yang memuaskan dan maksimal.

1. Jenis penelitian dan pendekatan penelitian

a. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Kualitatif adalah proses eksplorasi dan memahami makna perilaku individu dan kelompok, menggambarkan masalah sosial atau masalah kemanusiaan.¹⁸ jenis penelitian ini bersifat penelitian lapangan (*field reseach*) jenis penelitian ini yang mana seorang peneliti harus terjun langsung ke lapangan. Terlibat langsung dengan partisipan. Serta ikut merasakan dan sekaligus mendapat gambaran yang lebih

¹⁸ Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.228

komprehensif tentang situasi setempat.¹⁹ Objek penelitian ini yaitu di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang.

b. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (studi kasus). Yaitu penelitian tentang status subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu kasus yang spesifik atau menelusuri suatu aktivitas, proses, atau sekelompok individu. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mendetail latar belakang, sifat-sifat karakter yang khas dari kasus ataupun status dari individu.²⁰ Teknik ini menggambarkan keadaan santri mantan pecandu NAPZA hingga sampai proses pengobatan di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang.

2. Sumber data

Ada dua bentuk data dalam penelitian ini yang akan di jadikan penulis sebagai pusat informasi pendukung data yang dibutuhkan dalam penelitian. Sumber data tersebut adalah :

a. Sumber data primer

Jenis data primer adalah data pokok yang berkaitan dan di peroleh secara langsung dari objek penelitian. Sedangkan sumber data primer adalah sumber data yang

¹⁹ J.R Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis Karakteristik Dan Keunggulanya*, (Cikarang : Grasindo, 2010),hlm.9

²⁰Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2016),hlm.209.

dapat diberikan data penelitian secara langsung.²¹ Sumber data primer dari penelitian ini adalah Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) dan santri di Ponpes Tombo Ati Semarang.

b. Sumber data sekunder

Jenis data sekunder adalah jenis data yang dapat dijadikan sebagai pendukung data pokok. Atau dapat pula di definisikan sebagai dumber yang mampu atau dapat memberikan informasi untuk memperkuat data pokok.²² Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder diantaranya seperti buku karya: Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, dan Amirullah Syarbini & Iis Nur'aini Afgandi yang berjudul *Inilah Rasulullah Saw Mengajarkan Puasa Sunah*. Karya Ilmiah seperti Skripsi Wify Hikmatullah dengan judul *Metode Rehabilitasi Pecandu Narkoba dengan Terapi Spiritual*.

3. Pengumpulan data

Adapun teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dalam melakukan penelitian ini adalah :

a. Observasi

Kegiatan observasi meliputi melakukan pencatatan secara sistematis kejadian-kejadian, perilaku, obyek-obyek

²¹ Etta Mamang Sangadji, Sopiah, *Metode Penelitian Pendekatan Praktis dan Penelitian*, (Yogyakarta: ANDI, 2010), h. 171

²² Etta Mamang Sangadji, Sopiah, *Metode Penelitian Pendekatan Praktis dan Penelitian*, h. 172

yang di lihat dan hal-hal lain yang diperlukan dalam mendukung penelitian yang sedang dilakukan.²³ observasi digunakan untuk mengamati secara langsung di lokasi pengamatan. Adapun hal-hal yang di amati diantaranya: kondisi sarana dan prasarana yang ada di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang, teknik atau cara yang digunakan dalam pengobatan puasa pada NAPZA di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang, serta mengobservasi kondisi lingkungan yang ada di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang sebagai bahan pemeriksaan kembali atas wawancara dan dokumentasi yang dilakukan.

b. Wawancara (*interview*)

Wawancara (*interview*) adalah aktivitas tanya jawab yang dilakukan oleh beberapa orang. Satu orang berperan sebagai orang yang memberikan pertanyaan, dan orang lainnya memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Interview adalah percakapan yang memiliki tujuan untuk mengumpulkan data.²⁴

Teknik wawancara digunakan dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan terutama data dari santri yang berkaitan dengan pengobatan puasa pada pecandu NAPZA. serta

²³ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006), h. 224

²⁴Haris Herdiansyah, *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2013), h.29

kondisi para santri setelah melakukan pengobatan puasa dengan cara berdialog secara langsung maupun tidak langsung. Selain itu teknik wawancara juga di gunakan untuk mengumpulkan data mengenai: latar belakang Ponpes, tujuan dan alasan Ponpes didirikan serta program kegiatan yang ada di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang.

Untuk mendapatkan informasi di atas peneliti mewawancarai santri-santri mantan pencandu NAPZA, serta Gus Tanto (selaku Kyai) di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang. Wawancara yang dilakukan adalah wawancara bebas terpimpin, yaitu penulis hanya menyiapkan pokok-pokok permasalahan kemudian penulis mengembangkan sendiri pertanyaan tersebut selama proses wawancara.

c. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah teknik pengumpulan data (informasi) yang berupa gambar (foto) sebagai bukti telah di lakukanya proses penelitian di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang.²⁵

4. Analisis data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data Deskriptif yaitu mendeskripsikan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka. Data berasal dari naskah,

²⁵ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo persada, 2002), h.71

wawancara, catatan lapangan, dokumen dan sebagainya kemudian di deskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan dan realitas.²⁶ Teknik ini untuk menggambarkan hasil temuan di lapangan mengenai proses pengobatan puasa pada pecandu NAPZA di Ponpes Istighfar Tombo Ati Semarang.

F. Sistematika Penulisan

Bab pertama berisi pendahuluan yang meliputi: latar belakang, berupa uraian tentang persoalan fakta di lapangan dan mendorong di lakukanya penelitian. Latar belakang penelitian ini membahas tentang praktik sufi yang dijadikan model terapi guna merubah manusia yang lebih baik. Jika pada umumnya pengguna NAPZA di rehabilitasi, Ponpes Tombo Ati menggunakan metode pendekatan diri kepada Allah SWT yaitu puasa. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat dirumuskan berbagai beberapa pokok masalah, di susun tujuan penelitian. Di dalam bab ini juga terdapat tinjauan pustaka, yakni penelitian terdahulu yang pernah di lakukan berkaitan dengan puasa dan NAPZA. selanjutnya, disusun pula metode penelitian yang berisi jenis pendekatan penelitian, sumber penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Bab pertama merupakan

²⁶ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada,1997), h. 66

informasi umum terkait masalah yang akan di bahas dalam bab-bab berikutnya.

Bab kedua, uraian landasan teori yang menjelaskan tentang gambaran puasa meliputi: pengertian Puasa, memaparkan tentang puasa dalam perspektif umum, dilanjutkan dengan macam-macam puasa, tingkatan puasa, puasa dan penyucian jiwa, puasa perspektif kaum sufi/ 'Urafa puasa ini menjelaskan tentang pandangan makna puasa pada kaum sufi yang lebih menekankan pada aspek batiniahnya, puasa di tinjau dari segi psikis, menjelaskan bahwa puasa berperan terhadap psikis manusia, dan hikmah puasa. Selanjutnya gambaran NAPZA yang terdiri dari pengertian NAPZA, macam-macam NAPZA, pengaruh berbagai jenis narkoba pada tubuh, dan sebab-sebab terjadinya penyalahgunaan NAPZA, memaparkan tentang faktor intrinsik dan ekstrinsik dalam penyebab penyalahgunaan NAPZA.

Bab ketiga, merupakan pokok penelitian, yang berisi deskripsi Ponpes Istighfar Tombo Ati, subyek, yaitu santri mantan pengguna NAPZA, dan metode pengobatan pada pecandu NAPZA

Bab keempat, yaitu analisis pengobatan puasa pada pecandu NAPZA yang terdiri dari: manfaat dan tujuan pengobatan puasa, signifikansi pengobatan puasa pada NAPZA oleh subyek, memaparkan jenis puasa dan berapa lama waktu

yang dibutuhkan dalam penyembuhan, pengaruh pengobatan puasa pada pecandu NAPZA, menjelaskan proses pengaruh puasa secara ilmu kedokteran terhadap NAPZA, puasa dan penyembuhan RPNI (*Religiopsikoneuroimmunologi*), memaparkan proses perpaduan antara agama, jiwa, neuron, dan imunologi terhadap puasa. Faktor penghambat dan faktor pendukung, menjelaskan bahwa dalam proses penyembuhan ada faktor penghambat dan pendukung dalam keberhasilan penyembuhan.

Bab kelima, berisi penutup, yang meliputi kesimpulan dan saran. Kesimpulan ini adalah jawaban atas pertanyaan penelitian. Yakni bagaimana konsep puasa dalam penyembuhan, bagaimana praktik puasa dan relevansinya dengan terapi NAPZA di Ponpes Istighfar Tombo Ati.

BAB II

GAMBARAN PUASA DAN NAPZA

A. Pengertian Puasa

Puasa dalam bahasa arab adalah *ṣaum* (صوم) dan bentuk pluralnya adalah *ṣiyam* (صيام). Secara bahasa, *ṣaum* sering di artikan sebagai menahan diri dan meninggalkan dari melakukan sesuatu. Di dalam al-Qur'an Allah SWT telah berfirman menceritakan tentang Maryam yang menahan diri dari berbicara dengan istilah *ṣaum*.¹ Sedangkan menurut istilah syariat, *ṣaum* adalah menahan diri dari makanan, minuman, hubungan suami istri, dan semua perkara yang membatalkan puasa mulai dari terbitnya matahari sampai dengan terbenamnya matahari dengan niat ibadah.²

Puasa merupakan ibadah yang bersifat privat (pribadi), semata-mata hubungan sebagai hamba terhadap Allah. Hal ini berbeda dengan ibadah-ibadah yang lain, dimana keterlibatan dan pengetahuan orang lain begitu nyata dan jelas.³ Bagi umat muslim, ibadah puasa bukanlah sesuatu yang asing. Sebab mereka telah terbiasa mengerjakannya sebagaimana umat islam menunaikan ibadah puasa bulan Ramadhan yang merupakan "Ibadah mahdah" yang wajib

¹ Ahmad Sarwat, *Puasa Bukan Hanya Saat Ramadhan* (Jakarta: Kalil, 2009), h. 2

² Syekh Abu Bakar Jabir al-Jaza'iri, *Minhajul Muslim Konsep Hidup Ideal Dalam Islam* (Jakarta: Darul Haq, 2013), h. 663

³ Imdadun Rahmat, *Islam Pribumi Mendialog Agama Membaca Realitas* (Jakarta: Erlangga, 2003), h.78

dikerjakan. Sebagaimana diketahui bahwa umat islam wajib berpuasa dibulan Ramadhan sebulan penuh ketika sudah ‘*aqil baligh*; bagi laki-laki ditandai dengan mimpi basah (mengeluarkan mani), sedang bagi perempuan di tandai dengan menstruasi. Puasa yang diperintahkan dan dianjurkan dalam al-Qur’an dan sunah ialah aktivitas meninggalkan, membatasi dan menjauhi.⁴

Kata *ṣaum* menurut bahasa Arab, adalah menahan dari segala sesuatu, seperti menahan tidur, menahan bicara, menahan makan, dan sebagainya. Sementara menurut istilah agama Islam. Puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membukakan, satu hari lamanya dari terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat. Sebagaimana yang disebutkan Allah SWT di dalam kitab suci al-Qur’an, sebenarnya makna puasa secara umum atau sering disebut dengan *ṣiyam*, semuanya mengandung arti puasa berdasarkan bahasa, puasa artinya menahan. Dari delapan kali yang disebutkan dalam al-Qur’an, ternyata ada pula sekali di sebutkan dengan menggunakan kata *ṣaum*; yakni maknanya menahan diri untuk tidak berbicara, seperti pernyataan Maryam yang diabadikan di dalam al-Qur’an.⁵

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

“*Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara*

⁴ Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis* (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia, 2015), h.1

⁵ Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, h. 2

dengan seorang manusia pun pada hari ini.” (Q.S Maryam /19 : 26)⁶

Tentu, ucapan Maryam tersebut mendapat bimbingan Malaikat Jibril AS. Puasa berbicara tersebut artinya menahan untuk tidak berbicara sebagaimana yang dilakukan Maryam, pernah pula di alami oleh Nabi Zakaria AS selama tiga hari sebagai pertanda anugrah memperoleh keturunan (anak) dengan kelahiran Yahya.

M. Quraish Shihab dalam bukunya *Wawasan al-Qur'an* menjelaskan bahwa kata-kata yang beraneka bentuk tersebut, semuanya terambil dari akar kata yang sama, yakni *ṣa-wa-ma* yang dari segi bahasa bermakna pada “menahan” dan “berhenti” atau “tidak bergerak”. Ada ilustrasi dalam tradisi arab yang menarik, yakni kuda yang berhenti berjalan dinamai *faras ṣaim*. Oleh karenanya, manusia yang berupaya menahan diri dari satu aktivitas, apapun aktivitas itu dinamai *ṣaim* (berpuasa).⁷

Imam Ghazali dalam *Ihya' Ulumudin* sebagaimana di kutip oleh Irfan Supandi membuat makna puasa yang agak dalam dengan memperhatikan aspek batiniahnya (aspek tasawuf). Atas dasar ini ia mengatakan puasa menjadi tiga tingkatan. *Pertama*, puasa umum; *kedua*, puasa khusus; *ketiga* puasa khusus al-khusus.⁸

⁶ Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: PT. Syamil Cipta Media, 2009), h. 307

⁷ Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, h. 3

⁸ Irfan Supandi, *Ensiklopedia Puasa* (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), h. 222

Al-Jazairi dan Qardhawi sebagaimana di kutip oleh Irfan Supandi melakukan pembagian puasa sebagai berikut, yaitu: *pertama*, puasa wajib atau farḍu yang meliputi puasa yang diwajibkan oleh Allah pada waktu tertentu yaitu puasa, puasa wajib karena sebab tertentu yang menjadi hak Allah yaitu puasa kafarah, dan puasa wajib yang diwajibkan oleh dan untuk dirinya sendiri yaitu *pertama* puasa nazar; *kedua*, puasa taṭawwu' (sunah); *ketiga*, puasa yang di haramkan; *keempat*, puasa makruh.⁹

Allah mewajibkan umat islam untuk berpuasa satu bulan penuh dalam satu tahun sekali, yaitu pada bulan Ramadhan yang penuh keberkahan. Allah menjadikan puasa sebagai rukun ketiga dalam rukun Islam, dan menjadikanya salah satu dasar-dasar islam yang agung. Perintah untuk melakukan puasa didasarkan pada al-Qur'an, hadist, dan kesepakatan Ulama. Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa disebut di dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 183-185 Allah subhanahuwa Ta'ala berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن

قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah/ 2 : 183)¹⁰

⁹ Irfan Supandi, *Ensiklopedia Puasa*, h. 223

¹⁰ Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam Bagi Kesehatan Fisik Dan Psikologi Manusia* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), h. 171

Nabi Muhammad Saw bersabda :

وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِّ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ.
يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : إِمَّا يَدِرُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ وَشَرَابَهُ لِأَجْلِي فَالصَّيَامُ لِي وَأَنَا
أَجْزِي بِهِ

Demi Tuhan yang jiwa Muhammad berada di dalam genggamannya, benar-benar bau mulut orang yang puasa lebih harus di sisi Allah dari pada bau minyak kesturi. Allah SWT berfirman, “ Sesungguhnya dia meninggalkan nafsu syahwatnya, makanan dan minumannya hanya karena Aku, maka puasa adalah untuk-Ku, dan akulah yang akan membalasnya.”¹¹

B. Macam-macam Puasa

1. Puasa Wajib

a. Puasa Ramadhan

al-Qur'an, sunah, dan ijma' ulama telah menetapkan kewajiban puasa Ramadhan kepada orang yang mampu melaksanakannya. Dan orang yang mengingkarinya adalah kafir. Berikut firman Allah SWT:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنْ أَلْهُدَىٰ
وَالْفُرْقَانِ, فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ, وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ
عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ, يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ

¹¹ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya'Ulumuddin* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2014), h. 97

الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْنَكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(beberapa hari yang di tentukan itu ialah) Bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu pembeda (antara hak dan yang bathil). Karena itu, siapa di antara kamu hadir (dinegeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan siapa yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya, serta mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu supaya kamu bersyukur. (Al-Baqarah/2:185)¹²

b. Puasa Qada

Orang yang membatalkan puasa karena alasan syar'i, diwajibkan untuk meng-qada. (Hanafi, Syafi'i, dan Hambali).¹³

c. Puasa Nazar

Maksudnya adalah berjanji demi Allah untuk berpuasa. Puasa nazar juga dapat dilakukan tanpa menggantung niatnya karena suatu hal (nazar mutlak). Jika

¹² Ubaidillah Saiful Akhyar, *Dahsatnya Terapi Puasa* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2013), h. 25

¹³ Thariq Muhammad Suwaidan, *"Rahasia Puasa" 4 mazhab* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2013), h. 78

telah niat nazar, puasa ini harus dilakukan kapan saja selain hari-hari yang dilarang.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ نَذَرَ أَنْ يُطِيعَ اللَّهَ فَلْيُطِعْهُ وَ مَنْ نَذَرَ أَنْ يَعْصِيَهُ فَلَا يَعْصِهِ (رواه البخاري)

“Dari Aisyah r.a bahwa Nabi Saw bersabda: “siapa yang bernazar akan mematuhi perintah Allah, hendaklah di patuhi-Nya. sebaliknya, siapa yang bernazar akan mendurhakai Allah, janganlah mendurhakai-Nya”. (HR. Bukhari)¹⁴

Hadist di atas menjelaskan bahwa boleh melakukan nazar jika berkaitan dengan hal-hal yang dapat mematuhi perintah Allah SWT. Adapun yang tidak boleh tujuannya adalah untuk mendurhakai dan menjauhkan dari Allah SWT.

d. Puasa kafarat

Ada beberapa puasa kafarat seperti: *kafarah zihar* (puasa karena menyamakan antara anggota tubuh istri dengan anggota tubuh ibu, adik perempuan, atau wanita-wanita yang haram dinikahi), *kafarah* karena melanggar sebagian amaliah haji, dan *kafarah* karena melakukan pembunuhan acara sengaja.¹⁵

¹⁴ Ahmad bin Muhammad Al-Qasthalani, *Syarah Shahih Bukhari* (Solo: Zamzam, 2014), h. 852

¹⁵ Ubaidillah Saiful Akhyar, *Dahsatnya Terapi Puasa*, h. 26

2. Puasa *Tatawwu'*

Tatawwu', artinya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan amal ibadah yang tidak diwajibkan. Adapun yang termasuk dalam puasa *tatawwu'* adalah:

- a. Puasa pada hari senin dan Kamis dalam setiap minggu.

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ أَكْثَرَ مَا يَصُومُ الْإِسْنِينَ، وَالْحَمِيسَ، فَقِيلَ لَهُ فَقَالَ : إِنَّ الْأَعْمَالَ تُعْرَضُ كُلُّ اسْنِينَ وَحَمِيسٍ، فَيَعْفِرُ اللَّهُ لِكُلِّ مُسْلِمٍ أَوْ لِكُلِّ مُؤْمِنٍ، إِلَّا الْمُتَهَاجِرِينَ، فَيَقُولُ : أَخْرَهُمَا. (رواه أحمد بسند

(صحيح)

*“Bahwa Nabi Saw, lebih sering berpuasa pada hari senin dan kamis, lalu di tanyakan orang padanya apa sebabnya. Maka ujarinya, ‘ sesungguhnya amal-amal di beberkan pada setiap hari Senin dan Kamis, maka Allah berkenan mengampuni setiap muslim, kecuali dua orang yang bermusuhan .’ maka firman-Nya, Tangguhkanlah kedua mereka itu!”*¹⁶

- b. Puasa bulan Sya’ban (*Nisfu Sya’ban*) yakni puasa yang dilakukan pada awal pertengahan di bulan Sya’ban.¹⁷

¹⁶ Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, h. 24

¹⁷ Syekh Abu Bakar Jabir al-Jaza’iri, *Minhajul Muslim Konsep Hidup Ideal Dalam Islam* (Jakarta : Darul Haq, 2013), h. 667

مَا رَأَيْتَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ قَطُّ ،
إِلَّا شَهْرَ رَمَضَانَ ، وَمَا رَأَيْتُهُ فِي شَهْرٍ أَكْثَرَ مِنْهُ صِيَامًا فِي شَعْبَانَ .
(رواه البخارى ومسلم)

“Tidak kelihatan oleh saya Rasulullah Saw. Melakukan puasa dalam waktu sebulan penuh, kecuali pada bulan Ramadhan, dan tidak satu bulan pun hari-harinya lebih banyak dipuasakan Nabi dari pada bulan Sya’ban.”

- c. Puasa Ayyamul Bid' adalah salah satu puasa sunah yang di anjurkan adalah puasa tiga hari dalam setiap bulan. Karena itu Allah menjadikan amal kebaikan berlipat sepuluh sehingga puasa tiga hari nilainya sama dengan berpuasa sebulan penuh, puasa ini dilakukan pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan sesuai kalender Hijriyah.¹⁸ Abu Dzar al-Ghafari meriwayatkan:

أَمَرْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَنْ نَصُومَ مِنْ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ
أَيَّامٍ الْبَيْضِ : ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ . وَقَالَ : هِيَ
كَصَوْمِ الدَّهْرِ . رواه النسائي وصححه ابن حبان

“Kami di titah oleh Rasulullah Saw. Agar berpuasa sebanyak tiga hari setiap bulan, yakni pada hari-hari cemerlang, tanggal 13, 14 dan 15.’ Sabdanya, ‘ bahwa itu seperti berpuasa sepanjang masa.”¹⁹

¹⁸ Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, h. 24

¹⁹ Irfan Supandi, *Ensiklopedia Puasa*, h. 230

- d. Puasa ‘asyura yakni puasa yang dikerjakan pada 9 dan 10 bulan Muharram, sebagaimana sabda Rasulullah Saw :

وَصَوْمُ عَاشُورَاءَ يُكَفِّرُ سَنَةً مَاضِيَةً

*“Sedangkan puasa ‘asyura menghapus dosa-dosa satu tahun sebelumnya.”*²⁰

- e. Puasa Arafah yakni puasa yang dikerjakan pada 9 Dzulhijjah atau hari arafah bagi orang yang menjalankan ibadah haji. Bagi orang yang sedang melakukan ibadah haji menurut imam Hanafi di makruhkan jika puasa membuatnya lemah.²¹

صَوْمُ يَوْمِ عَرَفَةَ يُكَفِّرُ سَنَتَيْنِ مَاضِيَةً وَمُسْتَقْبَلَةً وَصَوْمُ يَوْمِ عَاشُورَاءَ يُكَفِّرُ سَنَةً مَاضِيَةً. رواه الجماعة إلا البخارى والترمذى

“Puasa pada hari arafah, dapat menghapuskan dosa selama dua tahun, yaitu tahun yang berlalu dan tahun yang akan datang. Dan puasa hari ‘Asyura menghapuskan dosa tahun yang lalu.”

- f. Puasa Syawal yakni dikerjakan pada 6 hari dibulan Syawal secara berturut-turut dimulai pada hari ke-2 (setelah lebaran Idul Fitri) sampai hari ke-7
- g. Puasa Daud yakni puasa yang dilaksanakan sehari berpuasa dan sehari berbuka puasa dalam waktu yang tidak

²⁰ Syekh Abu Bakar Jabir al-Jaza’iri, *Minhajul Muslim Konsep Hidup Ideal Dalam Islam*, h. 666

²¹ Asmaji Mughtar, *Dialog Lintas Mazhab Fiqh Ibadah dan Muamalah*, h. 251

ditentukan. Puasa ini sesuai dengan namanya, yakni meneladani puasanya Nabi Daud AS.²²

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ وَأَحَبَّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَتَأَمُّ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا

“Dari Abdullah bin ‘Amr, ia berkata: Rasulullah Saw bersabda: “puasa yang paling dicintai Allah adalah puasa Daud, sedangkan shalat yang paling disukai Allah adalah juga shalat Nabi Daud. Nabi Daud tidur di pertengahan malam, dan beliau shalay di sepertiga malamnya dan tidur lagi seperenamnya. Adapun puasa Daud yaitu puasa sehari dan berbuka sehari.” (HR. Muslim)

3. Puasa Haram dan makruh

- a. Puasa seorang istri tanpa izin suaminya, atau belum pasti bahwa sang suami akan meridhainya, hukumnya haram. Namun jika sang suami tidak sedang membutuhkan istri, misalnya dia sedang musafir, haji, sang istri di perbolehkan berpuasa tanpa harus meminta izin suaminya. Puasa di waktu hari raya Idul Fitri, yaitu tanggal 1 syawal dan hari Raya Idul Adha, yaitu tanggal 10 Zulhijah.²³

²² Suryadi, *Keampuhan Puasa Dawud* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2009), h. 150

²³ Wahbah Al-Zuhailly, *Puasa dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 108

- b. Puasa pada tanggal 13 Zulhijjah hukumnya haram (Syafi'i dan Hambali); sedangkan (Maliki) berpendapat hukumnya makruh.
- c. Puasa wishal yaitu menyambung puasa siang dan malam tanpaberbuka selama 2 hari atau lebih hukumnya haram (Maliki); sedangkan menurut (Hanafi dan Hambali) hukumnya makruh.
- d. Puasa di hari lahir hukumnya makruh. Karena serupa dengan perayaan-perayaan (maliki).²⁴
- e. Puasa di hari jumat dan sabtu secara terpisah, yaitu tidak dimulai pada hari sebelumnya atau di lanjutkan setelah itu, hukumnya makruh.
- f. Orang yang berpuasa sunah padahal dia memiliki puasa farḍu seperti Qaḍa hukumnya makruh.²⁵

C. Tingkatan puasa

Meskipun secara etimologi puasa berarti menahan, tetapi karena terdapat beragam perbedaan pandang mengenai puasa, maka terdapat pula perbedaan cara memaknai puasa. dengan demikian, penghayatan terhadap puasa menjadi bertingka-tingkat sesuai kedalaman menghayati dan merenungkanya.²⁶ Misalnya, Imam Al-

²⁴ Thariq Muhammad Suwaidan, "*Rahasia Puasa*" 4 mazhab, h. 78

²⁵ Thariq Muhammad Suwaidan, "*Rahasia Puasa*" 4 mazhab, h. 79

²⁶ Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, h. 24

Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* membagi puasa kedalam tiga tingkatan :

1. Puasa umum (awam), yakni menahan, yakni tidak makan, tidak minum serta tidak melakukan hubungan suami istri disiang hari. Itulah yang diatur Allah SWT dalam syariat agama yang merupakan persyaratan sah tidaknya puasa seseorang. Tentu, puasa tingkatan pertama ini sangat cocok diterapkan untuk anak-anak yang mulai menjalankan puasa. sesuai dengan perkembangan ruhaniahnya yang masih dasar, mereka yang belum mendalami substansial spiritual, yang terpenting mau menjalankan ibadah puasa sebagai latihan ruhaniyah dengan menahan makan dan minum dari fajar sampai terbenam matahari. Jika dilakukan dengan istiqomah, tentu tingkatan puasa awal ini akan meningkat ke tingkat kedua.²⁷
2. Puasa khusus (*Khawwāsh*), yaitu selain menahan tidak makan, tidak minum, dan tidak berhubungan suami istri, juga menahan panca indranya dari kemaksiatan (nafsu syahwat). Tentu, puasa khusus ini lebih tinggi dan utama dari pada puasanya orang awam. Dalam tingkatan puasa ini, mereka menahan pandangannya, pendengarannya, penciumannya, bicaranya, perabaan kulitnya untuk di dayagunakan pada rasa ingatnya kepada Allah (*ẓikrullah*). Mereka yang menjalani puasa tingkatan ini

²⁷ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin (buku kedua): Rahasia-rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa dan Haji* (Bandung: Penerbit Marja, 2011), h. 173

hendaknya hijrah meninggalkan hal-hal yang menyebabkan “maksiatnya panca indra” ke arah yang positif secara komprehensif. Kalau tidak begitu, mereka menyadari sepenuhnya bahwa puasa akan menjadi “batal” meskipun tetap sah secara syariat agama.²⁸ Puasanya khusus akan menuntun umat muslim menjadi orang-orang yang shaleh, hal ini dapat dicapai dengan menahan anggota tubuh dari perbuatan-perbuatan yang mendatangkan dosa. Seperti menahan pendengaran dari segala sesuatu yang di benci oleh agama, menjaga penglihatan sehingga tidak tertuju kepada yang tercela, menjaga lidah dari ucapan sia-sia, dusta, gunjingan, fitnahan, menyinggung perasaan yang menimbulkan pertengkaran atau perdebatan yang berlarut-larut, mencegah seluruh anggota badan dari melakukan perbuatan haram.

3. Puasa khusus dari yang khusus (*khawāsh bil-khawwāsh*), yaitu puasa yang paling tinggi tingkatannya. Orang yang berada di tingkatan ini sudah mampu mengendalikan hati dan dorongan hawa nafsu dan pikiran duniawi. Hati dan pikirannya hanya tertuju pada Allah *Azza wa Jalla* semata, dan pandangannya kepadanya tidak lebih hanya sekedar tempat untuk beramal saleh untuk bekal

²⁸ Imam Al-Ghazali, *Kitabul Arba'in Fi Ushuludin Empat Puluh Pokok Dasar-Dasar Keagamaan* (Surabaya: Risalah Gusti, 2014), h. 48

kehidupan yang di akhirat yang kekal.²⁹ Bagi mereka yang berada dalam tingkatan ini, jika mereka mengigit sesuatu selain Allah didalam hatinya misalnya terbesit terhadap kenikmatan duniawi atau melamunkan sesuatu dengan menurutkan syahwatnya di dalam hati maka mereka menganggap bahwa puasalah telah batal, meskipun secara syariat agama tetaplah sah.

D. Puasa dan penyucian jiwa

Puasa digunakan dalam proses penyucian jiwa sebagaimana dilakukan oleh orang-orang sufi sejak dahulu bahkan manusia telah mengenal puasa sejak 500.000 tahun yang lalu dan semua bangsa-bangsa juga berpuasa. Seperti bangsa Yunani dan Romawi sudah mengenal puasa jauh sebelum lahirnya Isa Al-Masih. Ada yang berpuasa untuk menyucikan jiwa ada juga berpuasa untuk membiasakan diri menjaga kesabaran dan berlatih tanggung jawab. Adapula yang berpuasa untuk memikirkan dosa-dosa yang telah mereka lakukan. Puasa terkadang juga membuat mereka merenungi kematian yang akhirnya membuat mereka selalu mengharapkan rahmat Allah untuk kehidupan mereka di akhirat kelak.³⁰

M. Quraish Shihab membedakan puasa kedalam dua tingkatan yaitu:

²⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin (buku kedua): Rahasia-rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa dan Haji* (Bandung: Penerbit Marja, 2011), h. 173-174

³⁰ Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, h. 22

1. Puasa dalam konteks Syariat Islam, yakni menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan seksual (dengan pasangan suami-istri) dan hal-hal lain yang dapat membatalkan puasa sejak imsak (mulai fajar atau waktu subuh) hingga matahari terbenam (saat tiba waktu magrib) yang disertai dengan niat karena Allah SWT semata. Itulah yang termaktub dalam hukum syariat, sehingga fokus utamanya adalah menjaga dari makan, minum, berhubungan seksual dengan pasangannya (suami-istri) pada siang hari.³¹
2. Puasa dalam pandangan Kaum Sufi. Kaum Sufi, merujuk pada hakikat dan tujuan puasa, menambah kegiatan yang harus di batasi selama melakukan puasa. ini mencakup pembatasan atas seluruh anggota tubuh bahkan hati dan pikiran dari melakukan puasa. ini mencakup pembatasan atas seluruh anggota tubuh bahkan hati dan pikiran dari melakukan segala macam dosa. Batapa pun, *ṣiyam* atau *ṣaum* bagi manusia pada hakikatnya adalah menahan atau mengendalikan diri. Karena itu pula puasa di persamakan dengan sikap sabar, baik dari segi pengertian bahasa (keduanya berarti menahan diri) maupun esensi kesabaran dan puasa.³²

³¹ Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), h. 515

³² Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, h. 515

Di samping hal-hal tersebut ialah puasanya hati dari niatan-niatan yang rendah dan pikiran-pikiran duniawi serta memalingkan diri secara keseluruhan dari segala sesuatu selain Allah SWT. Puasa seperti ini di anggap batal, dengan tertujunya pikiran pada sesuatu selain Allah SWT. Dan hari akhir. Atau dengan memikirkan tentang dunia, kecuali sesuatu dari dunia yang dimaksud untuk keperluan agama. Yang demikian itu termasuk bekal akhirat, dan tidak termasuk bekal dunia.³³

E. Puasa dalam perspektif kaum Sufi/'Urafa

Para sufi dan 'urafa menganggap puasa sebagai ibadah dan jalan terbaik serta *riyāḍah* (suluk) yang paling penting untuk penguatan jasmani dan ruhani dan *tajalli* (penampakan sifat-sifat ilahi). Dalam pandangan kaum sufi, keutamaan puasa itu terletak pada menjauhi dosa-dosa besar dan kecil dan mengurangi makanan dan minuman sehingga ruh jasmani menjadi ringan dan mampu untuk *mi'raj* (terbang), dan puasa bukan sekedar menahan lapar dan dahaga, namun lebih mengutamakan puasa hati.³⁴

Puasa yang di lakukan para sufi di sebut dengan puasa sangat khusus yaitu puasanya hati dari kesibukan duniawi dan pemikirannya lalu mencegah hal-hal selain Allah secara keseluruhan. Memelihara

³³ Al-Ghazali, *Percikan Ihya' Ulumuddin (Rahasia Puasa & Zakat Mencapai Kesempurnaan Ibadah)*, (Jakarta: Mizan, 2015), h. 33-43

³⁴ M. Alcaff, *Puasanya Orang-Orang Pilihan*, (Guepedia, tt), h. 32

anggota tubuh dari perbuatan maksiat merupakan hal yang harus dihindarkan bagi kaum khusus. Rasulullah Saw bersabda:

خَمْسٌ يُفْطِرْنَ الصَّائِمَ : الْكِبْدُ وَالْغَيْبَةُ وَالنَّمِيمَةُ وَالْيَمِينُ الْكَاذِبَةُ وَالنَّظْرُ
بِشَهْوَةٍ

Ada lima perkara yang membatalkan (pahala) puasa, yaitu dusta, mengumpat, mengadu domba, sumpah dusta dan memandang dengan birahi.³⁵

Puasa dalam pandangan sufi memiliki aspek batin dan hakikat yang tersembunyi dari penglihatan umumnya manusia. Puasa adalah aktivitas yang tersembunyi yang tidak diketahui oleh seorangpun. Setiap orang yang berpuasa pada hakikatnya ia memperoleh derajat keimanan. Dan keimanan itu memiliki dua bagian: separuhnya adalah sabar dan separuhnya lagi adalah syukur. Orang yang berpuasa menghimpun keduanya dalam dirinya.³⁶

Abu Thalib Makki sebagaimana di kutip oleh M. Alcaff mengatakan Allah SWT berfirman: *“Dan mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan mengerjakan shalat”*. Dari berbagai kitab tafsir yang dimaksud sabar dalam ayat ini adalah puasa. karena itu Rasulullah Saw menamakan bulan puasa dengan sebutan *syahru ash-shabr* (bulan sabar). Sebagian ulama mengatakan bahwa tujuan meminta pertolongan pada sabar dalam ayat tersebut adalah zuhud di

³⁵ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2014), h. 99-100

³⁶ M. Alcaff, *Puasanya Orang-Orang Pilihan*, (Guepedia, tt), h. 25-26

dunia melalui puasa. sebab orang yang berpuasa bagaikan *zahid* (orang yang mempraktikkan zuhud) sekaligus '*abid* (ahli ibadah), dan puasa adalah kunci zuhud serta pintu ibadah kepada Maula (sang pemimpin Agung). Karena puasa mampu menahan nafsu makan dan minum.³⁷

Adapun puasa khawas adalah menjaga anggota badan dari melakukan hal yang tidak pantas. Dan seluruh jenjang puasa ini memiliki enam hal:

1. Menjaga mata dari memandang segala sesuatu yang melalaikannya dari Allah, utamanya pandangan yang mengundang nafsu birahi.
2. Menjaga lisan dari mengatakan hal yang tak bermanfaat dan sia-sia.
3. Tidak mendengarkan hal-hal yang tidak penting
4. Menjaga tangan dan kaki dari melakukan hal-hal yang tidak pantas.
5. Tidak berbuka dengan sesuatu yang haram.
6. Setelah berbuka hendaklah kondisi hatinya berada rasa takut dan harap bahwa puasanya di terima atau tidak.³⁸

'Ain al-Qudat sebagaimana di kutip oleh M.Alcaff memandang bahwa hakiakt puasa adalah menikmati hidangan spritual dan minuman ilahi. Berkenaan dengan ini beliau berkata:

³⁷ M. Alcaff, *Puasanya Orang-Orang Pilihan*, h. 31

³⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya'Ulumuddin jilid II Rahasia-Rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa & Haji* (Bandung: Penerbit Marja, 2001), h. 174-178

“hakikat puasa adalah makan dan minum! Tapi makan minum apa? Makananya adalah “أَبَيْتُ عِنْدَ رَبِّ” (aku bermalam di sisi Tuhan Pemeliharaaku). Lalu apa minumannya? Minumannya adalah وَكَلَّمَ اللَّهُ "مُوسَى تَكْلِيمًا" (dan Musa berdialog secara hangat dengan Allah). Mereka mengatakan bahwa inilah puasa *ma'nawi* (spiritual); puasa jiwa dan puasa ilahi. Hakikatnya puasa adalah tidak melihat selain Allah SWT dan hanya untuk memandang Allah dan Mustahafa (Nabi Saw).

Lapar dalam tradisi kaum Sufi Rasulullah Saw bersabda:

لا يَدْخُلُ مَلَكُوتُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَنْ مَلَأَ بَطْنَهُ

Tidak akan mampu memasuki kerajaan langit dan bumi orang yang tidak memenuhi perutnya (kenyang).

Rasa lapar yang dimaksud dalam hadis ini bukan kelaparan karena kesenjangan sosial ataupun dalam pembagian harta. Lapar yang di praktikkan oleh para ‘urafa dan kaum sufi bukan hanya terbatas mengurangi makan, namun mencakup menjauhi hal-hal yang bersifat nafsani (nafsu syahwat), misalnya nafsu kedudukan. Dan buah lapar seperti ini menurut Jalaluddin Rumi adalah penyingkapan atau pembelahan batin.³⁹

³⁹ M. Alcaff, *Puasanya Orang-Orang Pilihan*, h. 37

F. Puasa di Tinjau dari Segi Psikis

Ritual puasa bagi umat Islam merupakan suatu ibadah yang bersifat rutin, terjadi terus menerus setiap tahun sekali dan dianjurkan untuk puasa sunnah. Inti perintah untuk menjalankan ibadah bagi umat islam adalah pengendalian diri atau *self control*. Pengendalian ini merupakan salah satu komponen utama bagi upaya perwujudan kehidupan jiwa yang sehat.⁴⁰

Puasa memiliki manfaat bagi kesehatan psikis yaitu:

1. Memupuk kepedulian sosial.
2. Meredam marah
3. Meningkatkan kecerdasan⁴¹
4. Membangun kepercayaan diri
5. Mengurangi tekanan jiwa
6. Melatih kesabaran
7. Menajamkan mata hati dan intuisi
8. Hidup sederhana
9. Menjalin keakraban keluarga
10. Kesehatan emosional.⁴²

⁴⁰ Rinto Moroda, (2013) *Madani Mental Health Care Foundation Puasa dalam Perspektif Psikologi dan Kesehatan Mental*, di unduh pada tanggal 26 Oktober 2018 dari <http://madanionline.org/puasa-dalam-perspektif-psikologi-dan-kesehatan-mental>

⁴¹ Lelya Hilda, *Puasa Dalam Kajian Islam dan Kesehatan*, Hikmah, Vol. VIII, No. 01 Januari 2014, h.60

⁴² Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani, 2003), h. 197-242

Kesehatan psikis ini bisa terpenuhi dengan melakukan puasa secara baik. Puasa memiliki keunggulan dan nilai lebih. Secara kejiwaan sikap taqwa sebagai buah puasa, mendorong manusia mampu berkarakter ketuhanan (*Rabbani*). Menurut Imam Hasan Al-Bashri dalam Ahmad Sayrifuddin mengaktakan “Ia teguh dalam berprinsip. Teguh tapi bijaksana. Tekun dalam menuntut ilmu, semakin berilmu semakin merendah, semakin berkuasa semakin bijaksana. Syukur di kala beruntung, menonjol qana’ah sifat (puas)-nya dalam pembagian rezeki. Senantiasa bersikap indah walaupun miskin. Selalu cermat, tidak boros walau kaya. Murah hati dan murah tangan. Tidak menghina, disiplin dalam tugasnya. Tidak menuntut yang bukan haknya, jika di tegus ia menyesal, jika bersalah ia beristighfar. Bila dimaki ia tersenyum dan berkata ‘jika makian anda benar aku bermohon semoga Tuhan mengampuniku. Dan jika makian anda keliru maka aku bermohon semoga Tuhan mengampuniku.”⁴³

G. Hikmah puasa

Islam tidak mensyariatkan sesuatu kecuali ada hikmah di baliknya, baik yang jelas maupun tersembunyi. Demikian juga, segala ciptaan Allah SWT. Tidak terlepas dari hikmah di dalamnya, begitu juga hukum-hukum yang di tetapkan-Nya.

Menurut Imam Al-Qardawi puasa memiliki hikmah dan keutamaan antara lain:

⁴³ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, h. 13

1. Pembersih jiwa (*tazkiyah al-nafs*). Hal ini tercipta dengan menaati apa yang di perintahkan Allah SWT. Menjauhi larangannya, serta berupaya meyempurnakan penghambaan kepada Allah SWT.
2. Sesungguhnya puasa membawa manusia untuk menjaga kesehatan baik secara fisik maupun secara psikis.
3. Puasa adalah proses mendidik kehendak diri dan jihad jiwa, membiasakan sabar, dan revolusi atau kebiasaan diri.
4. Puasa merupakan senjata untuk setan yang paling berbahaya dalam menjerumuskan manusia terutama pada dorongan seksual.
5. Puasa mengajarkan orang untuk selalu mensyukuri nikmat Allah SWT.
6. Puasa memiliki hikmah sosial tinggi(*hikmah ijtimai'iyah*) menumbuhkan rasa prihatin akan nasib kaum fakir dan miskin.
7. Puasa dapat menghantarkan manusia untuk mencapai pada derajat taqwa dan naik menjadi *muttaqin* (orang-orang yang bertaqwa).⁴⁴

Menurut Imam Musbikin Hikmah puasa adalah untuk menanamkan pembinaan di kaum muslimin. Seperti:

1. Seseorang mampu untuk mengendalikan keseimbangan dirinya.
2. Menjaga seluruh anggota tubuh terhadap tindakan jahat.

⁴⁴ Yusuf Qardhawi, *Tirulah Puasa Nabi! Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*, di terjemahkan dari Fiqh Al- Shiyam, (Bandung: PT Mizan Pustaka, tt), h.22- 27

3. Menjadi pribadi yang di siplin.
4. Menjadi orang-orang bertaqwa.⁴⁵

H. Pengertian Napza

Napza adalah istilah dalam dunia kedokteran. Napza adalah singkatan dari narkotika, psikotropika, alkohol, dan zat adiktif lainnya. Disini penekananya pada pengaruh ketergantungan. Oleh karena itu selain narkotika dan zat psikotropika, yang termasuk napza adalah obat, bahan atau zat, yang tidak di atur dalam undang-undang, tetapi menimbulkan ketergantungan dan sering di salahgunakan dan harus mengikuti petunjuk dokter dan mengikuti aturan pakai.⁴⁶

Zat-zat yang tergolong Napza sebenarnya mengacu pada kelompok zat yang umumnya mempunyai risiko pada pemakainya yaitu kecanduan (adiksi). Napza merupakan bahan/zat yang bila masuk kedalam tubuh akan mempengaruhi tubuh terutama susunan syaraf pusat/otak sehingga bilamana disalahgunakan akan menyebabkan gangguan fisik, psikis/jiwa, dan fungsi sosial. Pengaruh tersebut berupa pembiusan, hilangnya rasa sakit, rangsangan semangat, halusinasi atau timbulnya khayalan-khayalan yang menyebabkan efek ketergantungan.⁴⁷

⁴⁵ Imam Musbikin, *Rahasia Kesehatan Fisik dan Psikis*, h. 76-87

⁴⁶ Lydia harlina, satya joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, (PT Balai Pustaka: Jakarta, 2006), h. 5

⁴⁷ Sofiyah, *Mengenal Napza dan Bahayanya* (Jakarta: Be Champion, 2009), h. 7

Secara etimologis narkoba atau narkotika berasal dari bahasa inggris *narcose* atau *narcosis* yang berarti menidurkan dan pembiusan. Narkotika berasal dari bahasa yunani yaitu narke atau narkam yang berarti terbius sehingga tidak merasakan apa-apa. Narkotika berasal dari perkataan *narcotic* yang artinya sesuatu yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan efek *stupor* (bengong), bahan-bahan pembius dan obat bius. Kamus besar Bahasa Indonesia mengistilahkan atau narkotika adalah obat yang dapat menenangkan syaraf, menghilangkan rasa sakit, menimbulkan rasa mengantuk atau merangsang.⁴⁸

Narkoba yang ditelan masuk lambung, kemudian ke pembuluh darah. Jika di isap, atau dihirup, zat diserap masuk kedalam pembuluh darah melalui saluran hidung dan paru-paru. Jika zat disuntikkan, langsung masuk ke aliran darah dan darah membawa zat itu ke otak.⁴⁹

I. Macam-macam jenis NAPZA

Napza adalah obat/bahan/zat, yang bukan tergolong makanan. Jika diminum, diisap, dihirup, ditelan atau disuntikkan, berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan saraf pusat), dan sering menyebabkan ketergantungan. Akibatnya, kerja otak berubah

⁴⁸ Mardani, *Penyalahgunaan Narkoba Dalam Perspektif Hukum Islam Dan Hukum Pidana Nasional*, (jakarta: PT. Raja Grafindo, 2008), h. 18

⁴⁹ Lydia harlina, satya joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, h. 5

(meningkat atau menurun). Demikian pula fungsi vital organ tubuh lain (jantung, peredaran darah, pernapasan, dan lain-lain).⁵⁰

Penggunaan Napza yang terus-menerus dalam waktu yang lama dapat membahayakan kesehatan, keselamatan dan keamanan diri sendiri, orang lain dan masyarakat. Ini berarti bahwa Napza dapat merusak fisik dan mental, dan dapat juga di anggap sebagai pelanggaran hukum. Napza terdiri atas opiat, ganja, kokain, sedatif hipnotik, amfetamin, halusinogen, alkohol, inhalansia, nikotin dan kafein. Jenis Napza yang menjadi masalah penyalahgunaan di indonesia adalah opiat (misalnya heroin atau putau), ganja (cimeng, gelek), sedatif hipnotik (benzodiazepinm, misalnya lexo, pil BK), alkohol (minuman keras, misalnya whisky, arak) dan amfetamin (misalnya ekstasi, shabu-shabu).⁵¹

Penggolongan Napza yaitu :

1. Narkotika

Kata narkotika bersala dari bahasa yunani *nartikos* yang artinya dalam bahasa medis yaitu *lethargy*, yaitu seseorang yang berada dalam keadaan lesu, lemah, letih, kelelahan. Zat ini dapat menimbulkan perubahan perasaan, penalaran dan pengamatan. Narkotika zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman yang baik sintesis maupun semi yang dapat

⁵⁰ Daru Wijayanti, *Revolusi Mental Stop Penyalahgunaan Narkoba* (Yogyakarta : Indotelirasi, 2016), h. 5

⁵¹ Budi Anna keliat dkk, *Menejemen Kasus Gangguan Jiwa* (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2012), h. 85

menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri. Menurut undang-undang nomor 22 Tahun 1997, narkotika di bagi menurut potensi yang menyebabkan ketergantunganya adalah sebagai berikut:

- a. *Narkotika golongan I* : Narkotika golongan ini hanya dapat di gunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan saja (IPTEK), tidak di gunakan dalam terapi (pengobatan). Golongan ini mempunyai potensi sangat tinggi yang menyebabkan efek ketergantungan. Contoh : *heroin, kokain, dan ganja*. *Putauw* adalah heroin tidak murni berupa bubuk.
- b. *Narkotika golongan II* : Dalam *golongan* ini berkhasiat untuk pengobatan, tetapi di gunakan sebagai pilihan terakhir dalam pengobatan tersebut. Narkotika golongan ini juga digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga berpotensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh : *morfin, Petidin, metadon, opium, dihidromorfin, dan ekogin*.
- c. *Narkotika golongan III* : Narkotika jenis ini narkotika yang berkhasiat untuk pengobatan, dan banyak di gunakan untuk terapi, juga untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Obat ini hanya berpotensi ringan untuk menyebabkan ketergantungan. Contoh : *etil morfin, asetil dihidrokodein, dekstropoksifen, dihidrokodein, dan norkodein*.⁵²

⁵² Juliana Lisa, Nengah Sutrisno dkk, *Narkotika Psikotropika dan Gangguan Jiwa Tinjauan Kesehatan dan Hukum* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2013), h. 5

2. Psikotropika, yaitu zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis *bukan narkoba* yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif atau susunan saraf pusat menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku, yang dibagi menurut potensi yang dapat menyebabkan ketergantungan.
 - a. *Psikotropika golongan I* : golongan ini hanya digunakan dalam tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi amat kuat menyebabkan ketergantungan. Contoh : MDMA (ekstasi), LSD, dan STP.
 - b. *Psikotropika golongan II* : golongan ini selain berkhasiat pengobatan juga dapat digunakan dalam terapi dan untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Serta mempunyai potensi yang kuat menyebabkan ketergantungan. contoh: amfetamin, metamfetamin (sabu), fensiklidin (PCP), Deksamfetamin dan fenitilin.
 - c. *Psikotropika golongan III* : golongan ini digunakan untuk terapi dan tujuan pengembangan ilmu pengetahuan. Berpotensi sedang untuk menyebabkan ketagihan/ketergantungan. Contoh : Amobarbital, butobarbital, pentobarbital, flunitrazepam dan katina.
 - d. *Psikotropika golongan IV* : golongan ini digunakan untuk terapi dan tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta berpotensi ringan menyebabkan ketergantungan. Contoh :

diazepam, klobazam, fenobarbital, barbital, klorazepam, klordiazepoxide, dan nitrazepam (Nipam, pil BK/Koplo, DUM, MG, Lexo, Rohyp, dan lain-lain).⁵³

3. Zat Psiko-Aktif lain, yaitu bahan atau zat bukan narkotika dan psikotropika yang berpengaruh pada kerja otak. Tidak tercantum dalam peraturan perundang-undangan tentang Narkotika dan psikotropika. Yang sering di salahgunakan adalah:
 - a. Alkohol, yang terdapat pada berbagai jenis minuman keras,
 - b. Inhalansia / solven, yaitu gas atau zat yang mudah menguap yang terdapat pada berbagai keperluan pabrik, kantor dan rumah tangga.
 - c. Nikotin, yang terdapat pada tembakau.
 - d. Kafein pada kopi, minuman penambah energi dan obat sakit kepala tertentu.⁵⁴

Penggolongan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lain menurut Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) dibawah ini didasarkan atas pengaruh terhadap tubuh manusia :

- a. Opioida : mengurangi rasa nyeri dan menyebabkan mengantuk, atau turunya kesadaran. Contoh: opium, morfin, heroin, dan petidin.

⁵³ Darmono, *Toksikologi Narkotika dan Alkohol Pengaruh Neorotoksisitasnya Pada Saraf Otak* (Jakarta: UI-Press, 2006), h. 24

⁵⁴ Lydia harlina, satya joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkotika Berbasis Sekolah*, h.6

- b. Ganja (mariyuana, hasis): menyebabkan perasaan riang, meningkatkan daya khayal, dan berubahnya perasaan waktu.
- c. Kokain dan daun koka: tergolong stimulansia (meningkatkan aktivitas otak/fungsi organ tubuh lain).
- d. Golongan amfetamin (stimulansia): amfetamin, ekstasi, sabu, (metamfetamin).
- e. Alkohol, terdapat pada minuman keras.
- f. Halusinogen, memberikan halusinasi (khayal). Contoh LSD.
- g. Sedativa dan hipnoka (obat penenang/ obat tidur, seperti pil BK, MG).
- h. PCP (fensiklidin)
- i. Solven dan inhalasi : gas atau uap yang dihirup. Contoh tinner dan lem.
- j. Nikotin terdapat pada tembakau (termasuk stimulansia).
- k. Kafein (stimulansia), terdapat pada kopi, berbagai jenis obat penghilang rasa sakit atau nyeri, dan minuman kola.⁵⁵

J. Pengaruh berbagai jenis Narkoba pada tubuh

- 1. Ganja (*marijuana, cimeng, gelek, dan hasis*)

Penggunaan ganja dapat mengakibatkan gangguan persepsi. Sinestesia, dan sindrom amotivasional. Pada gangguan persepsi misalnya, sepuluh menit dirasakan satu jam dan jarak 10 meter di

⁵⁵ Sudarsono, *Kenakalan Remaja* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), h. 69-70

persepsikan sebagai jarak 100 meter. Hal ini membahayakan bagi pengguna kendaraan. Ganja yang dipakai biasanya berupa tanaman kering yang di rajang, di linting, dan disulut seperti rokok. Setelah pemakaian akan timbul rasa cemas, gembira, banyak bicara, tertawa cekikikan, halusinasi, dan berubah perasaan waktu (lama di kira sebentar) dan ruang (jauh dikira dekat), mata merah, peningkatan deyt jantung, mulut dan tenggorokan kering. Pengaruh jangka panjang, daya pikir berkurang, perhatian kesekitarnya berkurang, daya tahan tubuh terhadap infeksi menurun, peradangan pari-paru, mengurangi kesuburan, dan perubahan pada sel-sel otak.⁵⁶

2. Alkohol

Terdapat pada minuman keras. Bergantung kadar etanol ada beberapa jenis minuman keras. Minuman keras golongan A berkadar etanol (1-5%) contohnya bir; minuman keras golongan B (5-20%) contohnya jenis minuman anggur, minuman keras golongan C (20-45%) contohnya vodka, rum, gin, manson house dan TKW. Alkohol menekan kerja otak (depresansia). Setelah diminum, alkohol akan diserap oleh tubuh dan masuk ke pembuluh darah. Alkohol akan meyebabkan: mabuk, jalan sempoyongan, bicara cadel, kekerasan dan perbuatan merusak, ketidakmampuan mengingat, dan menyebabkan kecelakaan.

⁵⁶ Budi anna, Herni Susanti dkk, *Manajemen Kasus Gangguan Jiwa* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2012), h. 87

Pemakai jangka panjang menyebabkan kerusakan hati, kelenjar getah lambung, saraf tepi, gangguan jantung, meningkatnya resiko kanker, dan bayi cacat dari ibu pecandu alkohol.⁵⁷

3. Kokain (*kokai, crack, daun koka, dan pasta koka*)

Berasal dari tanaman koka, tergolong *stimulasi* (meningkatkan aktivitas otak dan fungsi organ tubuh lain). Berbentuk kristal putih. Nama jalannya: koka, happy dust, charlie, srepet, snow/salju putih. Digunakan dengan cara disedot melalui hidung. Dirokok, dan di suntikkan. Cepat menyebabkan ketergantungan. Segera setelah pemakaian, rasa percaya diri meningkat, banyak bicara, rasa lelah hilang, kebutuhan tidur berkurang, minat seksual meningkat, halusinasi visual dan taktil (seperti ada serangga merayap), waham curiga (paranoid). Pengaruh jangka panjang, kurang gizi, anemia, sekat hidung rusak/berlubang, dan gangguan jiwa psikotik.⁵⁸

4. Golongan Amfetamin (*amfetamin, ekstasi, dan sabu*)

Termasuk golongan amfetamin adalah : MDMA (ekstasi, XTC, ineks) dan metamfetamin (sabu), yang banyak disalahgunakan berbentuk pil warna warni (ekstasi) atau kristal putih (sabu). Disebut disainer drug karena dibuat di laboratorium gelap, yang kandungannya adaah campuran berbagai jenis zat. Cara pemakaian

⁵⁷Juliana lisa dkk, *Narkoba Psikotropika dan Gangguan Jiwa Tinjauan dan Kesehatan Hukum* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2013), h. 17

⁵⁸ Darmono, *Toksikologi Narkoba dan Alkohol Pengaruh Neorotoksisitasnta Pasa Saraf Otak*, h. 39

: diminum (ekstasi), disip melalui hidung memakai sedotan (sabu) atau di suntikkan. Pengaruh jangka pendek: tidak tidur(terjaga), rasa riang, perasan melambung (fly), rasa nyaman, meningkatkan keakraban. Namun setelah itu timbul rasa tidak enak, murung, dan nafsu makan hilang, berkeringat, rasa haus, jantung berdebar. Pengaruh jangka panjang: kurang gizi, anemia, penyakit jantung, gangguan jiwa (psikotik), pembuluh darah otak dapat pecah sehingga mengalami stroke atau gagal jantung yang dapat menyebabkan kematian.⁵⁹

5. Sedativa dan Hipnotika (obat penenang atau obat tidur)

Contoh : lexo, DUM, nipam, pil BK, MG, Rohyp, termasuk psikotropika golongan IV, digunakan dalam pengobatan dengan pengawasan resep dokter. Orang minum obat tidur/pil penenang untuk menghilangkan stres atau gangguan tidur. Pengaruhnya sama dengan alkohol menekan kerja otak dan aktivitas organ tubuh lain (depresan). Jika di minum dengan alkohol akan meningkatkan pengaruhnya sehingga dapat menyebabkan kematian. Setelah pemakaian: perasaan tenang dan otot-otot mengendur, pada dosis besar dapat terjadi gangguan bicara (pelo), persepsi terganggu, dan jalan sempoyongan. Pada jangka panjang segala ketergantungan.⁶⁰

⁵⁹ Lydia harlina, satya joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, h.13-14

⁶⁰ Dadang Hawari, *Psikopat Paranoid dan Gangguan Kepribadian Lainnya* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2009), h. 130

6. Nikotin

Terdapat pada tembakau (termasuk stimulan). Selain nikotin, tembakau mengandung tar dan CO yang berbahaya, serta zat lain. Seluruhnya tak kurang dari 4.000 senyawa. Menyebabkan kanker paru, penyempitan pembuluh darah, penyakit jantung, tekanan darah tinggi. Merokok pada anak/remaja merupakan gerbang pada pemakaian narkoba.

7. Opioda

Opioda alami berasal dari getah *opium poppy* (opiat), seperti morfin, opium/candu, dan kodein. Contoh opioda semi sintetik adalah heroin, /putauw, dan hidromorfin, contoh opioda sintetik : meperidin, metadon, dan fentanyl (*china white*), potensi menghilangkan nyeri (dan menyebabkan ketergantungan). Cara pemakaiannya disuntikkan ke dalam pembuluh darah (ngipe), atau di isap melalui hidung setelah dibakar (ngedrag). Pengaruh jangka pendek, hilangnya rasa nyeri, ketergantungan berkurang, rasa nyaman (eforik) diikuti perasaan seperti mimpi dan rasa mengantuk. Pemakaian jangka panjang: ketergantungan (gejala putus zat, toleransi) dan meninggal karena overdosis. Dapat menimbulkan komplikasi, seperti sembelit, gangguan menstruasi. Dan impotensi. Karena pemakaian jarum suntik tidak steril timbul abses dan tertular hepatitis B/C yang merusak hati, atau penyakit

HIV/AIDS yang merusak kekebalan tubuh sehingga mudah terserang infeksi dan menyebabkan kematian.⁶¹

K. Sebab-sebab terjadinya penyalahgunaan Napza

Penyalahgunaan narkoba adalah penggunaan narkoba yang dilakukan tidak untuk maksud pengobatan tetapi karena ingin menikmati pengaruhnya, dalam jumlah berlebih yang secara kurang teratur, dan berlangsung cukup lama, sehingga menyebabkan gangguan kesehatan fisik, mental, dan kehidupan sosialnya.⁶²

Banyak alasan mengapa narkoba disalahgunakan di antaranya agar dapat di terima oleh lingkungan, mengurangi stres, mengurangi kecemasan, agar bebas dari rasa murung, mengurangi kelelahan, kejenuhan atau kebosanan, untuk mengatasi masalah pribadi dan lain-lain.⁶³ Akan tetapi terlepas dari semua alasan diatas, seseorang memakai narkoba, karena narkoba membuatnya merasa nikmat, enak dan nyaman paa awal pemakaian. Perasaan yang dihasilkan oleh narkoba itulah yang mula-mula dicari pemakai, mereka tidak melihat akibat buruk penggunaan narkoba. Justru mereka tidak percaya akibat buruk atau bahayanya, sebagaimana dikatakan orang-orang. Akibat buruk itu baru dirasakan setelah beberapa kali

⁶¹ Dadang Hawari, *Psikopat Paranoid dan Gangguan Kepribadian Lainnya*, h. 113

⁶² Lydia harlina,satya joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, h.17

⁶³ *Mengenal Jenis dan Efek Buruk Narkoba* (Tangerang: Visimedia, 2006), h. 19

pemakaian, tetapi saat itu telah terjadi kecanduan dan ketergantungan.⁶⁴

Alasan memakai narkoba dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- *Anticipatory beliefs*, yaitu anggapan bahwa jika memakai narkoba orang akan menilai dirinya hebat, dewasa, mengikuti mode, dan sebagainya.
- *Relieving beliefs*, yaitu keyakinan bahwa narkoba dapat digunakan untuk mengatasi ketegangan, cemas, dan depresi akibat stresor psikososial.
- *Facilitative atau permissive beliefs*, yaitu keyakinan bahwa penggunaan narkoba merupakan gaya hidup atau kebiasaan karena pengaruh zaman atau perubahan nilai sehingga dapat diterima.⁶⁵

Jadi, penggunaan narkoba berawal dari persepsi, anggapan, atau keyakinan yang keliru yang tumbuh dimasyarakat. Mereka tidak memahami atau tidak mau menerima kenyataan atau fakta yang dapat di buktikan secara ilmiah dan sah menurut hukum.

Sebab terjadinya pemakaian NAPZA yaitu:

1. Faktor Intrinsik :

Faktor intrinsik adalah faktor-faktor yang terdapat pada individu dan merupakan faktor penyebab terjadinya penyalahgunaan Napza.

⁶⁴ Lydia harlina,satya joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, h.17

⁶⁵ Lydia harlina,satya joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, h.18

a. Faktor agama

Lemahnya keimanan seseorang, sehingga dengan mudahnya mereka melanggar norma-norma agama, mereka lupa bahwa semua amal perbuatan manusia nantinya akan di pertanggung jawabkan di hadapan Tuhan. Menurut Diah Gustiniati M, Agama merupakan faktor Intrinsik yang cukup berpengaruh terhadap seseorang dalam melakukan suatu perbuatan. Apabila seseorang mempunyai dasar agama yang kuat maka tidak mungkin melakukan hal-hal yang di larang oleh agama. Sebaliknya apabila dasar agama rapuh maka mudah sekali untuk seseorang terjerumus pada perbuatan melanggar hukum seperti penyalahgunaan Napza.⁶⁶

b. Faktor intelegensia

Intelegensia adalah kecerdasan dan kesanggupan seseorang untuk menimbang dan memberi keputusan. Umumnya perilaku jahat mempunyai intelegensia verbal yang lebih rendah dan ruang sosial mereka yang lebih luas sehingga mudah beradaptasi terhadap lingkungan dan individu oleh karena itu mereka mudah terseret ajakan buruk untuk menjadi pengedar narkoba.

⁶⁶ Dwi agustina, *Analisis terhadap faktor-faktor penyebab penyalahgunaan narkotika yang dilakukan oleh wanita (studi lembaga permasyarakatan pada wanita)*” *JURNAL POENALE*, (Januari, 2015), h. 5 (dikutip pada tanggal 12 Maret 2018) pukul 13.00.

Menurut Diah Gustiniati sebagaimana di kutip oleh Dwi Agustina menjelaskan bahwa jiwa yang lemah dan labil dapat dengan mudah dipengaruhi dan cenderung tidak tegar dalam menghadapi permasalahan hidup. Pada akhirnya lebih memilih untuk mencari jalan keluar pada narkotika untuk melupakan masalah mereka alami. Ketidak mampuan untuk menimbang sesuatu dengan gelap narkoba baik sebagai pemakai maupun kurir.⁶⁷

2. Faktor Ekstrinsik

a. Faktor ekonomi

Faktor ekonomi sebagai penyebab seseorang terlibat dalam penyalahgunaan narkotika terutama sebagai pengedar tidak selalu dikarenakan kemiskinan tetapi juga ekonomi keluarga yang cukup. Dalam suatu keluarga yang kaya masalah uang bukan merupakan hal yang perlu dirisaukan, terutama yang masih remaja selalu di beri perhatian dengan bentuk kesenangan materiil, sedangkan kasih sayang yang diberikan orang tua secara langsung tidak ada, sehingga si anak tersebut merasa kesepian dan kurang perhatian.⁶⁸

⁶⁷ Dwi agustina, “*Analisis terhadap faktor-faktor penyebab penyalahgunaan narkotika yang dilakukan oleh wanita (studi lembaga permasyarakatan pada wanita)*” *JURNAL POENALE*, (Januari, 2015), h. 6 (dikutip pada 12 Maret 2018) pukul 13.00.

⁶⁸ Dwi agustina, “*Analisis terhadap faktor-faktor penyebab penyalahgunaan narkotika yang dilakukan oleh wanita (studi lembaga*

b. Faktor pergaulan/pengaruh lingkungan

1). Faktor Keluarga

Hubungan ayah dan ibu yang retak, komunikasi yang kurang efektif antara orang tua dan anak, dan kurangnya rasa hormat antar anggota keluarga merupakan faktor yang ikut mendorong seseorang pada gangguan penggunaan zat.⁶⁹

Diawali dengan seorang ayah yang sibuk mengejar karier untuk mencari atau mengejar kekayaan yang berlimpah sehingga kebutuhan keluarga di lupakan. Istilah “uang mengatur segalanya”. Mulai populer saat ini terutama di kota-kota besar persaingan satu sama lainnya secara diam-diam berjalan dahsyat. Dalam persaingan yang tidak resmi inilah orang terpacu untuk mengejar karier atau kekayaan dengan segala cara termasuk menelantarkan keluarganya. Dipihak lain ibu yang terbiasa dekat dengan anak juga disibukkan dengan arisan, bisnis, shopping, dan seribu dari satu kegiatan yang mulai merenggangkan komunikasi antara orang tua dengan anaknya. Inilah titik awal dari terjerumusnya generasi muda kelembah narkotika dan obat keras.

permasalahannya pada wanita)” JURNAL POENALE, (Januari, 2015), h. 8 (dikutip pada 12 Maret 2018) pukul 13.00.

⁶⁹ Daru Wijayanti, *Revolusi Mental Stop Penyalahgunaan Narkotika* (Yogyakarta: Indotelirasi, 2016), h. 20

Rumah yang fungsinya tempat berteduh, tempat melepas kerinduan antara anggota keluarga satu dengan yang lainnya. Tempat memadu kasih sayang antara orang tua dan anak, akan sedikit demi sedikit berubah fungsi menjadi tempat persinggahan saja.⁷⁰

Keluarga yang berantakan akan menjadi tempat yang subur tumbuhnya berbagai penyimpangan perilaku. Seorang anak yang tidak puas dengan keadaan orang tua yang sering bertengkar, orang tua yang tidak bisa memperhatikan anak-anak dengan serius akan mencari jalan keluarnya sendiri. Jika tidak terarah atau ia akan menemukan hal baru diluar rumah dan ternyata membuatnya nyaman. Dan ia pasti akan mengikuti hal baru tersebut. Celaknya jika yang ditemukanya adalah lingkungan tidak sehat seperti narkoba misalnya maka mulailah ia terjerumus dalam dunia narkoba tersebut.⁷¹

- 2). Lingkungan teman sebaya, adanya kebutuhan akan pergaulan teman sebaya mendorong remaja untuk dapat diterima sepenuhnya dalam kelompoknya. Ada kalanya menggunakan Napza merupakan suatu hal yang penting

⁷⁰ Suwarno Ma'sum, *Penanggulangan Bahaya Narkotika Dan Ketergantungan Obat* (Jakarta: CV. Mas Agung, 2003), h.28

⁷¹ *Mengenal Jenis dan Efek Buruk Narkoba* (Tangerang: Visimedia, 2006), h. 17

bagi remaja agar diterima dalam kelompok dan di anggap sebagai orang dewasa.

- 3). Lingkungan sekolah, sekolah yang kurang disiplin, terletak dekat tempat hiburan, kurang memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan diri secara kreatif dan positif, dan adanya murid pengguna Napza merupakan faktor kontributif terjadinya penyalahgunaan Napza.⁷²
- 4). Lingkungan kerja, seperti pabrik, kantor, tempat-tempat hiburan, apotik, lembaga pemasyarakatan, atau bahkan rumah sakit. Dan yang paling kita sayangkan adalah temuan media massa atas penggunaan narkoba di lembaga pemasyarakatan. Bahkan di sinyalir bahwa lembaga pemasyarakatan menjadi tempat yang subur sebagai peredaran narkoba.⁷³

c. Tingkat pendidikan

Tidak sedikit dari mereka pengguna NAPZA yang hanya menempuh pendidikan sampai jenjang SD dan SMP. Selain itu banyak yang putus sekolah sehingga pemahaman bahaya narkoba tidak di dapatkan baik disekolah maupun lingkungan masyarakat. Pendidikan yang rendah

⁷² Daru Wijayanti, *Revolusi Mental Stop Penyalahgunaan Narkoba*, h. 21

⁷³ *Mengenal Jenis dan Efek Buruk Narkoba* (Tangerang: Visimedia, 2006), h. 19

mengakibatkan daya tangkap menjadi kurang dan pada akhirnya mengetahui yang terbatas.⁷⁴

⁷⁴ Dwi agustina, “*Analisis terhadap faktor-faktor penyebab penyalahgunaan narkotika yang dilakukan oleh wanita (studi lembaga permasyarakatan pada wanita)*” *JURNAL POENALE*, (Januari, 2015), h. 7 (dikutip pada 12 Maret 2018) pukul 13.00.

BAB III
DESKRIPSI DAN EFEKTIVITAS TERAPI PUASA BAGI
PECANDU NAPZA DI PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR
TOMBO ATI SEMARANG

A. Deskripsi Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang

1. Latar belakang Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang

Muhammad Kuswanto, atau lebih akrab dengan nama Gus Tanto (31 Agustus 1966). Beliau lahir di Perbalan Purwosari Semarang. Kakeknya bernama KH. Syafi'i dan neneknya bernama Hj. Nasroh yang memiliki pondok di Kudus. Gus Tanto pindah ke Semarang karena ibunda beliau dipinang oleh orang asli Semarang.

Di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang jamaahnya unik mulai dari Preman, gali (dalam bahasa populer bajingan) kecu (perampok), peminum, pemabuk, tukang tipu, narkoba, pemerasan dan berbagai macam aktor tindak pidana di dunia hitam dan kriminalitas di Kota Semarang dan luar kota Semarang. Sejak saat itu warga Puwosari Perbalan mendapatkan stigma kampung preman. Karena terkenal dengan kawasan kumuh dan Kampung Preman sehingga warga masyarakat merasakan ketidaknyamanan dengan stigma tersebut. Karena membawa dampak bagi siapapun yang berasal dari Kampung Perbalan Purwosari bagi yang ingin bekerja. Gus Tanto selaku Pendiri Pondok Pesantren Istighfar pun dulu merasakan dampak

atas stigma tersebut. Beliau mendapat penolakan pekerjaan dari perusahaan manapun karena berasal dari Kampung Purwosari Perbalan.¹

Pondok Pesantren Istighfar berdiri berawal dari domisili Gus Tanto (pendiri Ponpes) yang merupakan kampung Perbalan Purwosari, pada masa kecil beliau sering terjadi diskriminasi jenjang sosial tidak merata dan masyarakatnya merasa senang di atas penderitaan orang lain. Sukanya “menang-menagan”. Dari situlah dari kecil Gus Tanto telah berfikir bagaimana cara agar orang-orang yang berperilaku kriminal bisa menyadari dengan perbuatan yang mereka lakukan. Dengan berbekal ilmu yang diajarkan oleh keluarganya seperti ibu kandungnya Nyai Kustinah, puteri Ulama KH. Syafi’i asal Kudus. Beliau tetap memegang teguh nilai-nilai agama yang di peroleh dari ibunya, meskipun Gus Tanto dilahirkan dan dibesarkan di lingkungan yang penuh kriminalitas.

Dengan berjalanya waktu sejak Gus Tanto SMA beliau sudah belajar mengumpulkan anak kecil-kecil untuk mengaji kecil-kecilan. Sesudah beliau lulus SMA Gus Tanto belajar mengumpulkan orang-orang meskipun hanya satu dua orang saja yang hadir untuk pengajian Yasin dan Tahlil. Karena kampung Perbalan merupakan kampung yang rawan dengan tindak

¹ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

kejahatan ibarat di luar negeri di Amerika itu seperti “*Brooklyn*” dan Brooklynnya di kota Semarang adalah kampung Perbalan Purwosari. Dan tindak kejahatan tersebut berawal dari beliau belum lahir pada tahun 60 an.²

Kemudian Gus Tanto mengajak teman-teman waktu remaja berkumpul membuat jamaah yasin dan tahlil berkeliling dari rumah ke rumah. Alasan pengajian dari rumah ke rumah karena pada saat itu marak dengan kasus pencurian. Tidak hanya mobil dan motor yang menjadi incaran, bahkan sandal dan jemuran di depan rumah juga sering dicuri. Termasuk jika membangun rumah dan materialnya harus di pindah agar tidak di curi. Sehingga untuk mengurangi kasus pencurian di adakan mengaji yasin dan tahlil keliling setiap malam supaya rumah aman. Atas dasar prihatin tersebut, pada tahun 1988 beliau ingin mengubah stigma negatif menjadi kampung yang baik. Beliau mengawali kegiatan mujahadah Pengajian ini menjadi rutinitas beliau membuat mereka yang hadir dapat merasakan manfaat mengikuti Mujahadah tersebut. Para pengikut pengajian Mujahadah yang merasakan nilai positif hati mereka menjadi tenang sehingga Gus Tanto disebut dengan “Kyai Tombo Ati”, berawal dari kebiasaan orang Perbalan yang pemabuk, tukang tipu, preman, gali, narkoba, dan sebagainya setelah mengikuti

² Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

Mujahadah mereka menemukan kedamaian hati ketika mengikuti pengajian Mujahadah tersebut.³

Seiring berjalanya waktu, jumlah jama'ah semakin banyak warga yang tertarik dan tidak sedikit *preman-preman* menjadi santri. Beliau mengenalkan agama islam dan al-Quran yang membawa perdamaian dan kasih sayang. Sebutan “*Kyai Tombo Ati*” yang diberikan santri kepada Gus Tanto menjadikan sebagai nama jamaahnya yaitu “Jamaah Mujahadah Tombo Ati” Pengajian pun berkembang pada awal januari 2004 dan itu dilakukan dari rumah kerumah secara bergantian. Sekaligus bertujuan untuk menjalin silaturahmi. Hingga akhirnya pada tanggal 01 januari 2005 Gus Tanto mampu membangun pondok pesantren yang diberi nama “*istighfar*”. Pondok Pesantren Istighfar merupakan pondok pesantren kebersamaan, karena dana berasal dari mereka (santri) yang merasa terobati setelah mengikuti pengajian Tombo Ati dan banyak orang-orang dari berbagai kalangan.⁴

2. Ciri khas Bangunan Pondok Pesantren Istighfar Semarang

Ada yang menarik pada bangunan Pondok Pesantren Istighfar. Semua yang terdapat pada bangunan dan ornament Pondok Pesantren Istighfar memiliki arti atau makna tersendiri.

³ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

⁴ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

Nama *Istighfar* pada Pondok Pesantren mengandung arti yaitu untuk mengingatkan setiap orang yang lupa dan berbuat salah. Sehingga setiap orang perlu membaca lafadz *Istighfar* untuk memohon ampun kepada Allah SWT. Keunikan yang terdapat pada Pondok Pesantren Istighfar yaitu saat melewati pintu utama kedalam Pondok Pesantren Istighfar dimana terdapat tulisan wartel dan nomor telephone akhirat yang terletak di bagian dinding luar mushola. Wartel yang maksud adalah sebagai sarana media komunikasi antara manusia dengan Allah SWT. Sedangkan angka-angka yang mirip dengan nomor telephone merupakan simbolisasi nomor telephone itu sendiri. Adapun Nol merupakan kekosongan pikiran dari hal yang bersifat dunia, adapuan angka yang di maksud adalah jumlah rakaat shalat lima waktu yang wajib di kerjakan dari Isya', Subuh, Zuhur, Ashar, dan Magrib. Desain Pondok Pesantren seperti ini dapat dimaksudkan sebagai persinggahan para preman atau orang-orang yang pernah menempuh jalan kesesatan.⁵

Jika di amati dengan cermat di pintu utama model bangunan depan Pondok Pesantren Istighfar mirip dengan bangunan klenteng. Karena bagian depan tembok bangunan terdapat patung dua naga raksasa laki-laki dan perempuan berdampingan. Di tengah-tengahnya terdapat tulisan kaligrafi

⁵ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

ayat-ayat Al-Qur'an dan sebelah kiri pintu utama tertulis Pondok Pesantren Istighfar. Pada bagian gentengnya berwarna merah. Bangunan pesantren yang mirip dengan dengan klenteng merupakan simbol inklusifitas agama islam. Naga raksasa merupakan simbol kemakmuran. Hewan tersebut memakan apa saja termasuk bola api sangat kuat dan perkasa. Melambangkan orang yang memiliki kemampuan dan kekuatan yang kuat. Sehingga lupa dengan Allah SWT. Karena menganggap dalam dirinya manusia yang paling kuat dan menganggap orang lain lemah.⁶

Gambar naga dengan bagian leher kepala terpisah dengan badan dan usus terurai keluar. Gambaran ini memang sengaja di desain dengan maksud agar manusia berjalan dengan hati, sehingga dapat memilih dengan bijaksana dalam menyikapi hidup. Manusia hidup di dunia harus ingat bersedekah dengan sesamanya. Karena rezeki yang mereka dapatkan terdapat beberapa rezeki yang dititipkan untuk orang miskin. Di tengah-tengah patung naga ada tulisan al-Qur'an yang berbunyi "*inna ṣalati wanusuki wamahyāya wamāmati lillahī rabbil 'ālamīn*". Yaitu agar manusia selalu ingat kepada Allah dengan cara mendirikan shalat dengan khusyuk.

⁶ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

Gus Tanto (pendiri Ponpes) mengkonsep Pondok tersebut agar para preman tidak merasa asing dengan dunia preman. Dan pada akhirnya para santri lebih mudah beradaptasi. Di dalam Mushola terdapat lampu bundar yang memancarkan cahaya warna-warni seperti lampu disko itu memiliki makna tersendiri, karena selama ini yang pernah ada lampu masjid bercahaya terang. Di Ponpes Itighfar itu bukan hanya di fungsikan sebagai alat penerangan melainkan sebagai alat peraga yang bertujuan untuk menjelaskan kepada para santri. Lampu disko merupakan gambaran hidup yang glamor. Padahal, semua hanya sebagai hiasan, kalau dibuka yang ada di dalam cahaya lampu putih yang melambangkan tujuan akhir yang cari yaitu kesucian untuk kembali kepada Allah SWT. Dengan lampu itu diharapkan para santri akan lebih banyak tawakkal dalam mengatasi godaan dunia yang fana dan glamor.⁷

Selain itu pada bagian mushola terdapat ornament ubin yang retak-retak karena terbuat dari potongan bermacam-macam ubin. Menurut Gus Tanto ubin yang retak memiliki arti bahwa santri yang berada di Pesantren ini berasal dari kalangan preman yang pernah mengalami keretakan dalam hidupnya. Dan Pesantren Istighfar sendiri memiliki misi untuk menyatukan kembali jiwa manusia yang retak. Seratak dan sepecah apapun

⁷ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

jiwa manusia yang di tata kembali masih bisa untuk beribadah kepada Allah SWT. Di dalam mushola juga terdapat tulisan lafadz “ *Innā lillāhi wa innā illahi rajiūn* ” tulisan yang dipahat diatas marmer dengan tinta emas ini di artikan bahwa kekuatan dan kesombongan manusia itu tidak ada artinya apa-apa dihadapan Allah, karena semuanya yang ada di dunia akan kembali kepada-Nya.

Demikian keunikan yang terdapat di Pondok Pesantren Istighfar. Pada dasarnya Pesantren Tombo Ati adalah Pesantren yang berpusat pada figur kyai dan memiliki konsep umum yang terdapat pada jiwa Pesantren. Dengan begitu masyarakat memandang Pondok Pesantren Istighfar sebagai salah satu lembaga pendidikan agama yang dapat merubah akhlakul karimah.⁸

3. Tujuan dan Alasan didirikan Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati

Tujuan didirikan Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang adalah untuk membina orang-orang atau preman-preman Perbalan agar berakhlakul karimah dan berbudi pekerti yang luhur serta mengubah moral menjadi lebih baik sesuai dengan ajaran syariat islam. Sehingga Pondok Tombo Ati kini mampu menjadi wadah, atau tempat berkumpul sebagai pusat

⁸ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

perkembangan ilmu Agama. Baik untuk masyarakat umum maupun untuk warga Perbalan sendiri.

Pada tahun 1960 kampung Perbalan merupakan sarang preman ini yang menjadikan dasar alasan beliau untuk mendirikan Pondok Istighfar Tombo Ati Semarang. Dalam hal ini Gus Tanto sebagai pendiri Pondok memiliki tujuan selain diatas sebagai berikut:

- a. Mengadakan pengajian Mujahadah Tombo Ati sebagai sarana silaturahmi dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- b. Mengadakan kajian al-Qur'an setiap habis subuh untuk mengetahui apa isi kandungan al-Qur'an.
- c. Memberikan pendidikan al-Qur'an dengan mengajarkan baca tulis al-Qur'an dengan tujuan agar para santri tidak buta huruf al-Qur'an.
- d. Mengadakan shalat malam kamis kliwon bertujuan sebagai pembersih jiwa
- e. Mengadakan pengajaran mengaji setiap magrib atau lembaga TPQ sebagai sarana anak-anak tahu ajaran-ajaran agama islam yaitu, hadist, fiqh, serta kajian kitab-kitab lainnya dengan tujuan agar anak-anak berakhlak karimah.⁹

⁹ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

4. Program Kegiatan Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati

a. Kegiatan harian

Kegiatan harian yang dilakukan setiap hari adalah shalat wajib lima waktu (*subuh, zuhur, asar, magrib, dan isya'*) serta kajian kitab setelah melakukan shalat subuh. Para santri yang datang melakukan shalat berjamaah, selain itu mereka juga melakukan shalat sunah : shalat sunah duha, shalat tahajud, shalat taubat, shalat rawwatib, shalat hajat, dan shalat sebagainya.

b. Kegiatan mingguan

Kegiatan rutin dilaksanakan setiap malam Kamis, malam Selasa, dan malam Sabtu ini merupakan kegiatan mingguan di Pondok Istighfar Tombo Ati Semarang. Setiap malam Kamis, yaitu kegiatan pengajian Mujahadah di mulai pukul 20.30 WIB, pengajian langsung dipimpin oleh Gus Tanto sendiri. Mujahadah yang diberi nama Tombo Ati berisi bacaan *Syahadat, Tahlil, Salawat, Asmaul Husna, dan Doa Selamat*. Sedangkan, pada malam Selasa dan malam Sabtu diadakan kegiatan BTA (Baca Tulis Al-Qur'an) bagi para dewasa dan remaja.¹⁰

¹⁰ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

c. Kegiatan bulanan

Setiap jumat kliwon mulai pukul 03.00 wib sampai subuh melakukan shalat taubat dan shalat tasbih. Selain itu juga mengadakan kerja bakti yaitu bersih-bersih Pondok Pesantren dan lingkungan sekitar pondok.

d. Kegiatan tahunan

Kegiatan tahunan yang diadakan di Pondok Pesantren Istighfar biasanya pada bulan Ramadhan, setiap hari mengadakan kultum atau pengajian, tadarus al-Qur'an, shalat tarawih, pengajian kajian al-Qur'an. Pada hari raya Idul Adha diadakan shalat Id berjamaah, dan pemotongan hewan kurban serta membagikan kepada warga setempat. Dan setiap bulan muharram diadakan acara puasa putih 11-100 hari sesuai dengan tingkat kesanggupan masing-masing santri.¹¹

B. Metode Pengobatan Puasa pada Pecandu NAPZA

Metode pengobatan puasa pada pecandu NAPZA disini memiliki metode yang berbeda dengan pondok-pondok Pesantren lainnya.

¹¹ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

1. Tatacara pelaksanaan puasa

Dalam pelaksanaan puasa yang di terapkan di Ponpes Istigfar Tombo Ati Semarang sama seperti puasa pada umumnya, yakni niat, sahur dan berbuka.

a. Niat berpuasa

Niat adalah kemantapan hati untuk berpuasa sebagai (wujud) ketaatan atas perintah Allah SWT atau untuk mendekatkan diri kepada-Nya, berdasarkan sabda Rasulullah Saw.

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ .

“sesungguhnya seluruh amal perbuatan itu bergantung pada niatnya.”

Hukum niat bersifat wajib dan jelas, selain bertujuan untuk pengobatan sekaligus untuk beribadah. Sehingga tidak menghilangkan esensi Ibadah. Waktu niat di lakukan malam hari karena para santri biasanya melakukan shalat malam dan zikir sekaligus sahur bersama.¹²

b. Sahur

Sahur adalah makan dan minum di malam hari mulai tengah malam hingga sebelum subuh. Hukumnya sunah bagi orang yang hendak berpuasa.

sebagaimana yang di anjurkan Rasulullah Saw.

¹² Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang 14 April 2018 pukul 08.30

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَهً

Anas bin Malik r.a berkata, "Nabi bersabda, makan sahurlah, sesungguhnya dalam sahur itu terdapat berkah. (HR. Bukhari dan Muslim)

Menu sahur di Ponpes Istigfar Tombo Ati sebenarnya biasa-biasa saja. Para santri sahur sesuai dengan jenis puasa yang sudah di tentukan. misalnya salah satu santri melakukan puasa mutih santri tersebut hanya cukup mengomsumsi air putih dan nasi putih saja, begitu pula jika dengan santri yang berpuasa growot, maka santri akan memakan jenis umbi-umbian, dan jika santri hanya berpuasa Senin-Kamis maka santri memakan nasi beserta lauk pauk.¹³

c. **Berbuka**

Buka puasa adalah membatalkan puasa dengan cara makan dan minum atau hal yang bisa membatalkan puasa. Pada saat berbuka puasa, menu berbuka di Ponpes Tombo Ati sama halnya ketika sahur. Santri berbuka puasa sesuai dengan jenis puasa yang santri lakukan. Meskipun ada

¹³ Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang 14 April 2018 pukul 08.30

perbedaan jenis puasa namun para santri tetaplah menjalankan sesuai dengan ikhlas.¹⁴

2. Macam-macam puasa yang diterapkan dalam pengobatan pada pecandu NAPZA

Makan merupakan sebuah kebutuhan bagi setiap makhluk hidup untuk bertahan hidup. Namun terkadang perlu dilakukan mengganti pola makan demi mencapai kesehatan dan tujuan tertentu. Seperti yang dilakukan di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang. Di dalam pengobatan puasa pada pecandu NAPZA di terapkan beberapa macam puasa berdasarkan tingkatan kemampuan pada pasien. Ada 4 tingkat pengobatan puasa yaitu :

a. Puasa sunah Senin-Kamis

Puasa Senin-Kamis pelaksanaannya mirip dengan puasa lainnya. Hanya di lakukan pada hari Senin dan Kamis. puasa ini banyak dilakukan oleh masyarakat umum. Puasa Senin-Kamis dimulai pada saat magrib minggu petang dan diakhiri pada magrib senin petang. Dan di lanjutkan pada saat magrib rabu petang dan di akhiri magrib kamis petang. Untuk pola makan seperti makan pada umumnya. Diperbolehkan

¹⁴ Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang 14 April 2018 pukul 08.30

untuk memakan apa saja yang di inginkan. Puasa ini ini memiliki makna untuk melatih kesabaran dan hati-hati.¹⁵

Mengamalkan puasa sunnah merupakan bukti dari ketaatan dan cinta seorang hamba kepada Tuhan. Diyakini hanya dengan mencintai Tuhan secara murni, seseorang akan mendapatkan cinta Tuhan.

b. Puasa Tidak memakan makanan bernyawa

Pola makan dengan menghindari makanan yang bernyawa bukan berarti menyiksa tubuh. Akan tetapi dilakukan dengan tujuan dan manfaat tertentu. Pada tingkat puasa sunah ini diterapkan pecandu tidak diperbolehkan memakan makanan yang bernyawa. Makan yang diperbolehkan seperti : Tahu, Tempe, sayur, dan buah. Pasien tidak di perbolehkan untuk mengomsumsi daging atau ikan. Puasa ini memiliki makna agar seseorang tidak serakah terhadap kehidupan dunia.

c. Puasa Ngrowot

Puasa growot adalah puasa yang hanya memakan umbi-umbian. Biasanya umbi-umbian yang di makan adalah : singkong, kentang, ubi, termasuk jagung yang direbus atau di kukus tanpa ada tambahan garam atau bahan apapun. Dan untuk minuman di bebaskan untuk meminum apa saja yang

¹⁵ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

di inginkan. Menjalani puasa ini lebih ringan dari pada puasa Mutih karena masih merasakan aneka rasa makanan. Namun bagi yang tidak menyukai umbi-umbian puasa ini termasuk berat. Dengan hanya memakan umbi-umbi bisa menahan atau tidak. tujuan agar orang hidup apa adanya dan penuh kejujuran.

d. Puasa Mutih

Puasa mutih adalah ritual puasa yang memakan makanan warna putih. Bukan berarti memakan dan meminum apa saja yang berwarna putih seperti susu, bihun, mpek-mpek, dan nasi. Yang benar adalah ketika menjalani puasa mutih yang di perbolehkan hanya makan nasi putih dan air putih seadanya. Istilah mutih berasal dari bahasa jawa. Kata putih menjadi putih berarti memutihkan. Secara filosofinya agar orang yang melaksanakan puasa mutih menjadi putih hatinya dan bersih jiwanya. Puasa ini memiliki makna tentang dunia, dunia penuh dengan asin, pahit, manis, hambar, manusia bisakah bersyukur. Apa yang dirasakan sakit karena rasa, agar manusia tidak silau dengan dunia. Meskipun bagaimana bentuk dunia, manusia tidak akan terpengaruh.¹⁶

¹⁶ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

3. Hal-hal yang disunahkan saat berpuasa

Adapun hal-hal yang disunahkan saat berpuasa menurut Gus Tanto (Kyai ponpes) yaitu:

- a. Memperbanyak doa khususnya pada waktu shalat dan berbuka puasa
- b. Menjaga lisan, pada dasarnya menjaga lisan dari mengunjing adalah kewajiban manusia sepanjang masa.
- c. Menyibukkan diri dengan kegiatan keilmuan, membaca al-Qur'an, zikir, membaca şalawat sebisa mungkin di waktu malam maupun siang.
- d. Banyak memberi sedekah serta berbuat kebajikan.
- e. Menjauhi umpatan, serta guyonan yang berlebihan.¹⁷

4. kegiatan penunjang keberhasilan pengobatan puasa pada pecandu NAPZA

Selain berpuasa ada beberapa kegiatan Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang yang di jadikan pendukung keberhasilan dalam pengobatan Puasa pada pecandu NAPZA. Adapun kegiatan tersebut adalah :

a. Zikir

Zikir artinya ingat, memikir, menghayati, merenungkan alam ini dengan segala isinya sehingga kita

¹⁷ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

sampai kepada mengakui, kebesaran, keagungan serta betapa besarnya kekuasaan Allah SWT.

أَفْضَلُ الذِّكْرِ فَاعْلَمِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

“Zikir yang utama dan terutama ialah bahwa engkau mengetahui tidak ada Tuhan melainkan Allah.”

Menurut Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) manusia hidup itu selalu mencari kepuasan, kemewahan dan kemuliaan. Semua itu dari berbagai kalangan baik Profesor, Doktor, Filosof, Insiyur, pegawai, pedagang, pejabat, miskin, kaya, tua, muda dan sebagainya mencari suatu cara untuk mencapai ketenangan, kedamaian dan keamanan serta ketentraman di muka bumi ini. Telah di kemukakan segala cara, pelajaran, pengajaran, teori, untuk ketenangan jiwa, namun sayang beribu kali sayang, pelajaran-pelajaran dan teori-teori, ilmu-ilmu pengetahuan mereka tidak dapat menentramkan jiwa umat manusia. Dapat dilihat keserakahan, pembunuhan, cabul, kerusakan, permusuhan, peperangan terjadi di mana-mana. Al-Qur'an telah menuntun, menunjuki atau mengemukakan kepada umat manusia cara untuk mencapai keselamatan dan ketentraman jiwa. InsyaAllah dengan membaca, mengartikan, mengkaji,

menggali, memahami, menghayati, mengamalkan petunjuk dari Allah pasti akan merasakan ketenangan jiwa.¹⁸

Zikir terbagi menjadi dua yaitu zikir lisan dan zikir hati:

1. Zikir dengan lisan berarti mengulang-ulang nama-Nya, sifat-Nya, atau pujian kepada-Nya. Zikir lisan hendaknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan untuk melatih dan membiasakan lidah serta merasukkan kedalam hati.
2. Zikir dengan hati berarti menghadirkan kebesaran dan keagungan-Nya di dalam hati dan jiwa masing-masing. Tidak ada yang ingat kecuali Tuhanya. Tidak ada napas yang dihirup dan di hembuskan kecuali dengan lafazd Allah SWT.

Dengan berzikir hati akan menjadi tenang sebagaimana Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

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

Dengan zikir para santri di Ponpes Tombo Ati senantiasa akan selalu mengingat Allah SWT atas segala

¹⁸ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

perbuatan yang dilakukan, baik dalam buhungan vertikal maupun horizontal akan di lakukan dengan kesungguhan dan kesempurnaan karena yakin bahwa Allah SWT senantiasa melihat dan tiada pernah tidur.¹⁹

b. Mujahadah

Mujahadah adalah suatu kegiatan berkumpul disebuah pengajian. Mujahadah di Ponpes Tombo Ati Semarang berisi tentang bacaan *Istigfar, Basmalah, Syahadat, Şalawat, Hauqalah, dan Doa selamat.*

Istigfar adalah permintaan memohon ampunan kepada Allah SWT dengan perkataan dan perbuatan dengan menyebut kalimah-kalimah:

استغفر الله العظيم ، استغفر الله العظيم

Menurut Gus Tanto (kyai Tombo Ati) istigfar adalah memohon ampunan yang membuat mati dan hidup. Ketika seseorang ingin bertaubat merubah dirinya kedalam kebaikan. Dalam firman Allah (QS. Hud/11:3)²⁰

¹⁹ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

²⁰ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ
 مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ
 عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ

“Dan hendaklah kamu kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. Jika kamu berpaling, maka sesungguhnya aku takut kamu akan di timpa siksa hari kiamat.” (QS. Hud/11:3)

Syahadat adalah sumpah yang mengandung konsekuensi yang sangat luas. Ketika seseorang mengucapkan Syahadat maka baginya ada fasilitas dan tanggung jawab.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
 وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ

“Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah, dan Aku bersaksi Muhammad adalah utusan Allah”

Menurut Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) mengatakan arti dari tujuan hidupnya adalah riḍa Tuhanya. Barang siapa bersyahadat, maka semua tindakan dan langkah-langkah adalah dari, oleh, dan untuk dia yang maha mulia. Lalu apa makna syahadat Rasul (saya bersaksi bahwa Muhammad

adalah utusan Allah) maknanya adalah kita harus meniru ahlak Nabi saw dalam menjalani kehidupan ini.²¹

Basmalah yaitu doa (menyebut asma Allah) untuk memulai segala perbuatan baik. Di dalam basmalah dilafalkan *asma* Allah *Azza wa Jalla*, yaitu ar-Rahmān dan ar-Rahīm.

Menurut Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) setiap hendak melakukan pekerjaan dan perbuatan sebaiknya diawali dengan basmallah. Basmalah memiliki arti penting dalam kehidupan seorang muslim. Ucapan basmalah memiliki dimensi kehidupan seorang muslim dalam kesehariannya. Serta mempunyai kekuatan ruhiyah yang bisa mengantarkan seorang muslim agar senantiasa mengingat Tuhanya.²²

Hauqalah adalah kalimat yang sering diucapkan bila sedang berada di dalam keadaan yang kritis atau dalam keadaan terancam. Dengan membaca kalimat ini InsyaAllah kita terhindar dari marabahaya. Kita menyadari tidak ada daya kita menghadapi tantangan hidup ini kecuali dengan pertolongan Allah SWT.

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

“Tidak ada daya upaya kekuatan kecuali atas izin Allah”

²¹ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

²² Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

Makna dari hauqalah adalah mengakui bahwa tidak ada daya dalam menjauhi maksiat kepada Allah dan tidak ada kekuatan dalam menjalankan ibadah kepada Allah kecuali keduanya atas pertolongan dan kehendak Allah SWT.

Ṣalawat berarti doa, keberkahan, kesejahteraan dan ibadah. Adapun sholawat di artikan sebagai doa adalah permohonan, baik itu untuk diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan ṣalawat sebagai ibadah ialah pernyataan hamba atas rasa tunduk kepada Allah SWT, dan mengharapkan ridho dari-Nya. sebagaimana yang di janjikan Nabi Muhammad Saw, bahwa orang yang bershalawat kepadanya akan mendapatkan pahala yang besar, baik itu berbentuk lisan maupun tulisan, sebagaimana yang diriwayatkan sebuah hadist berikut ini.

Kata ṣalawat juga terdapat dalam ayat al-Qur'an, salah satunya adalah :

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ، وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

“Mereka itulah yang mendapat ṣalawat (keberkahan yang sempurna) dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (QS. Al- Baqarah : 157)

Menurut Gus Tanto (Kyai Ponpes Tombo Ati) manusia memiliki suri tauladan yaitu Nabi Muhammad Saw. Hal ini penting bagi santri Ponpes Tombo Ati Semarang terutama bagi santri yang barasal dari dunia hitam. Dengan

berşalawat seseorang akan mengikuti ajaranya terutama pada lisan, sikap dan perbuatannya.²³

Doa adalah suatu fitrah di dalam diri manusia. Setiap manusia senantiasa mengalami suka dan duka, mengalami senang dan susah, mengalami sehat dan sakit, mengalami kemajuan dan kemunduran, dan lain sebagainya yang datang silih berganti.

Menurut Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) Umumnya, apabila manusia ditimpa bencana dan derita, atau cobaan yang hebat, disitulah manusia menjerit dan mengeluh, sambil memohon dan berdoa kepada Allah SWT dengan sepenuh hati dan dengan sekhuyuk-khusyuknya. Manusia sangat lemah dan tidak berdaya dalam menghadapi bencana atau cobaan yang mengerikan. Tidak ada tempat meminta tolong, dan tidak ada tempat berlindung, kecuali hanya berdoa kepada Allah SWT, jangan sekali-kali bosan berdoa atau putus asa.

الدُّعَاءُ مِثْلُ الْعِبَادَةِ

*“Doa itu adalah otaknya ibadah.”*²⁴

²³ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

²⁴ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

c. Tilawah al- Qur'an

Membaca al-Qur'an adalah suatu perbuatan yang berpahala besar dan memiliki pengaruh nyata dalam penerangan hati. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw :

أَفْضَلُ عِبَادَةِ أُمَّتِي قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ

“ibadah umatku yang paling utama adalah membaca al-Qur'an”.

Menurut Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) tilawah al-Qur'an artinya mengkaji isi dalam al-Qur'an. Dengan tilawah dapat membuat seseorang bisa menjadi tenang dan dapat merubah moral terutama pada pecandu NAPZA.²⁵

d. Şalat Wajib dan Şalat Sunah

Şalat merupakan suatu praktik ibadah yang melibatkan seluruh potensi manusia baik fisik, batin, maupun spiritual yang sangat tinggi nilainya. Dengan melihat begitu istimewanya şlat sehingga para pencari Allah berfikir lebih baik mati dari pada tidak mengerjakan şalat. Şalat memiliki bentuk lahiriyah dan hakikat batiniyah, dan tidak akan di nilai oleh Allah kecuali şalat yang di tegakkan bentuk dan hakikat sebagaimana mestinya. Telah bersabda Rasulullah Saw :

²⁵ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

إِنَّمَا الْمُصَلِّيُّ مُنَاجٍ رَبَّهُ

“Seorang yang mengerjakan shalat sesungguhnya sedang bermunajat dengan Tuhanya”

Menurut Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) Manfaat shalat berpotensi membersihkan penyakit dari tubuh. shalat berpotensi memperkuat organ-organ dan jiwa manusia, dan sumbu terbesar yang membangkitkan aktivitas setiap hari hubungan antara manusia dengan Tuhanya. shalat merupakan nutrisi bagi ruh (jiwa) dan hati manusia. Karena hati dan ruh manusia sangat membutuhkan turunya rahmat atau kasih sayang Allah SWT.²⁶

Dengan demikian shalat menjadi elemen penting dalam penyembuhan dalam berbagai macam penyakit, terutama pada pecandu NAPZA di Ponpes Tombo Ati. Dengan mengerjakan shalat para santri merasakan ketenangan jiwa, shalat sebagai tempat berkeluh kesah ketika menghadapi cobaan, serta meningkatkan kinerja dan fungsi-fungsi organ tubuh manusia, baik secara fisik maupun psikologis. Adapun shalat yang dikerjakan yakni : shalat lima waktu (*Subuh, Zuhur, Magrib, Aşar, dan Isya'*), Sholat Taubat, Sholat Rawwatib, Sholat Hajat, Sholat Dhuha, dan Sholat Tahajud.

²⁶ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (kyai Ponpes) pada tanggal 26 Mei 2018 pukul. 08.30 WIB

BAB IV

**MANFAAT TERAPI PUASA PADA PECANDU NAPZA DI
PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR TOMBO ATI SEMARANG**

A. Tujuan dan manfaat pengobatan puasa pada pecandu NAPZA di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang

Di dalam kehidupan terkadang manusia sering melakukan kesalahan. Kesalahan atau dosa akan diikuti dengan sebuah penyesalan. sehingga kesalahan manusia menjadi suatu pengalaman yang berharga. Dimana penyesalan adalah sebuah penghubung dari zona keburukan menuju zona kebaikan. Seperti yang kita ketahui, bahwa sebaik-baiknya manusia bukanlah orang yang tidak melakukan kesalahan. akan tetapi manusia yang terbaik sesungguhnya adalah melakukan kesalahan kemudian ia sadar dan kemudian bertaubat atas kesalahannya. Dengan begitu manusia akan mendekatkan diri kepada Allah SWT menjalankan perintahnya dan menjauhi larangannya.

Di dalam agama Islam, *ṣaum* yang berarti puasa atau menahan diri untuk tidak makan, minum, dan hubungan seks sejak waktu subuh hingga magrib. Puasa lahiriyah seperti itu harus disertai dengan puasa batiniah, yaitu menahan diri dari segala macam hawa nafsu, pikiran negatif, perbuatan, dan perkataan yang tidak baik. Ada puasa wajib di bulan suci Ramadhan dan ada juga puasa sebagai puasa sunnah. Puasa di percaya sebagai salah satu amaliah yang mempunyai kekuatan yang luar biasa untuk menyucikan rohani dari

pengaruh hawa nafsu. Oleh karena itu, sebagian umat islam melaksanakan puasa sunah bersamaan dengan shalat sunnah dan amaliah dzikir sebagai suatu bentuk latihan spiritual (*riyāḍah*) untuk mendekatkan diri kepada Allah.¹

NAPZA (narkotika, psikotropika, zat adiktif lain) istilah ini terdapat dalam dunia kedokteran. Penekanannya terletak pada pengaruh ketergantungan. Jika diminum, diisap, dihirup, ditelan atau disuntikkan, berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan saraf pusat), dan sering menyebabkan ketergantungan. Akibatnya, kerja otak (meningkat atau menurun). Demikian pula fungsi vital organ tubuh lain (jantung, peredaran darah, pernapasan, dan lain-lain).²

Selama ini dalam pengobatan Pecandu NAPZA hanyalah di rehabilitasi, namun sebenarnya dalam rukun Islam yang ketiga yakni puasa juga bisa dijadikan sebagai pengobatan pecandu NAPZA. Seperti halnya yang ada di Ponpes Istigfar Tombo Ati Semarang, dimana Pesantren Tombo menggunakan metode Puasa yang bertujuan untuk pengobatan pada Pecandu NAPZA.

Menurut Roland Crahay, profesor bidang psikologi dan sosiologi dari Warocque Mons Institute, Belgia, dari sudut tinjauan

¹Subandi, *Psikologi Dzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius* (Yogyakarta, Pustaka Pelajar: 2009), h. 30

² Lydia, Satya, *pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), h. 5

psikologi, ibadah puasa sebenarnya meliputi tiga aktivitas mental yang pokok yaitu:³

1. Menghindarkan diri dari segala sesuatu yang membahayakan.
2. Kesadaran spiritual yang tinggi.
3. Mengabaikan keinginan-keinginan tubuh, baik yang berupa fisik maupaun psikis.

al-Qur'an menjelaskan tujuan agung dan maksud suci dari berpuasa adalah untuk membentuk pribadi muslim yang bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan dalam (QS. al-Baqarah [2] : 183)

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن
قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa. (QS. al-Baqarah/3 : 183)⁴

Tujuan puasa bagi pecandu NAPZA di Pondok Pesantren Tombo Ati adalah untuk bertobat, mendekatkan diri kepada Allah SWT, ingin sembuh dari berbagai macam kecanduan. Serta Untuk mencari kehidupan yang lebih bermanfaat.

³ Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam* (Yogyakarta: Diva, 2008), h. 176-177.

⁴ Thariq Muhammad Suwaidan, *Rahasia Puasa Menurut 4 Mazhab* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), h.27

Manfaat puasa bagi pecandu NAPZA di Pondok Pesantren Tombo Ati adalah menumbuhkan kemampuan mengontrol syahwat dan hawa nafsu pada diri manusia.⁵ Puasa benar-benar menjadi benteng dari kecenderungan yang di dominasi oleh syahwat. Rasulullah Saw bersabda:

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ : كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْرِي بِهِ،
وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ
وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٌ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَصْحَبْ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ
فَلْيَقُلْ : إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ.

“Allah Azza wa Jalla berfirman : ‘setiap amal anak adam (balasanya) untuknya kecuali puasa, karena sesungguhnya ia adalah untuk-Ku dan Aku sendiri yang memebalasnya. Puasa itu benteng. Jika kalian berpuasa, hendaklah tidak berkata keji dan berteriak. Jika di caci maki atau diajak berkelahi oleh seseorang, hendaknya ia berkata, ‘sesungguhnya aku sedang berpuasa.’” (HR. Asy-Syaikhani).⁶

Orang yang berpuasa akan berada dalam ketentrangan dan ketenangan jiwa (*ayem*) pikiranya stabil dan tenang karena fokus pada ibadahnya selalu berusaha menjauhi segala hal yang menodai puasanya⁷, serta dapat mensyukuri dan merasakan kenikmatan hidup dan menjadi pribadi yang lebih baik.

⁵ Hasil wawancara Hasil wawancara dengan santri Ponpes Tombo Ati Semarang (13 september 2018 pukul 08.00 WIB)

⁶ Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam*, h. 171-172

⁷ Thariq Muhammad Suwaidan, *Rahasia Puasa Menurut 4 Mazhab*, h.

B. Signifikansi Pengobatan Puasa Pada NAPZA Oleh Subjek

Puasa sebagai metode pengobatan pecandu NAPZA di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang ini terdiri dari beberapa tahapan, dan setiap orang berbeda-beda dalam menjalankan ibadah puasa diantaranya adalah:

pertama, Rian (nama samaran), ia adalah seorang bandar narkoba sekaligus pemakai narkoba dan miras, puasa yang dilakukan adalah puasa Senin-Kamis, puasa 31 hari, puasa 41 hari, dan puasa 101 hari, (terkadang di campur dengan puasa putih), dan santri memang tidak memakan makanan bernyawa, sehingga lebih mudah bagi dalam menjalankan puasa tersebut. Dalam jangka waktu kurang lebih 1 tahun sudah dapat merasakan sehat secara jasmani dan rohani, santri merasakan secara total hilangnya rasa ingin mengomsumsi Napza, berbeda seperti ketika santri pernah di rehabilitasi. Selalu ada keinginan untuk kembali menggunakan NAPZA.

Kedua, Taufiq (nama samaran) ia adalah seorang pecandu miras, pembunuh, merampok dan menggunakan narkoba. Puasa yang dilakukan adalah puasa Asyura, puasa 41 hari (puasa biasa), 41 hari (puasa putih), puasa Senin-Kamis. Dalam jangka waktu kurang lebih satu tahun sudah dapat santri dapat merasakan lebih sehat, dan sudah tidak ada lagi rasa ingin menggunakan NAPZA dan santri

selalu menjaga diri untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁸

Ketiga, Bejo (nama samaran) ia adalah pecandu minuman keras, perokok, dan suka main perempuan, puasa yang dilakukan adalah puasa selama 41 hari (tidak memakan makanan bernyawa), 41 hari (puasa putih), 101 (puasa putih), dan puasa Senin-Kamis. Setelah berpuasa santri merasakan perubahan pada dirinya yaitu santri yang dulunya seorang pecandu rokok saat ini sudah tidak merokok, dan santri lebih merasakan sehat secara jasmani terutama pada sistem pernapasan.

Keempat, Utomo (nama samaran) ia adalah pecandu minuman keras, pembunuhan, dan judi, Puasa yang dilakukan Senin-Kamis, 41 hari (puasa biasa), 41 hari (34 hari puasa biasa dan 7 hari puasa putih). Dalam kurun waktu kurang lebih satu tahun santri merasakan sehat jasmani dan rohani, santri saat juga merasakan ketenangan dalam jiwa karena selalu mendekatkan diri dengan Allah SWT.

Kelima, Rizal (nama samaran) ia adalah pecandu miras dan suka main perempuan, puasa yang dilakukan adalah puasa 41 hari (38 hari puasa biasa dan 3 hari puasa putih), 81 hari (puasa biasa). Dari puasa yang dilakukan saat berbuka tidak memakan makanan yang bernyawa. Setelah melakukan berpuasa santri menjadi lebih

⁸ Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang (13 September 2018. Pukul 08.00 WIB)

sehat jasmani dan rohani, santri juga merasakan berkurangnya hawa nafsu serta merasakan lebih sehat.⁹

Adapun tahapan tersebut dilakukan berdasarkan anjuran dari Kyai (Gus Tanto). Dari hasil penelitian, mereka yang menggunakan metode puasa ini sebagai pengobatan berbeda-beda dalam kurun waktu penyembuhannya. Ada yang dalam kurun waktu satu tahun dapat sembuh secara total, ada juga melalui bertahab. Hal tersebut berdasarkan tingkat tinggi rendah pecandu dan juga tinggi rendah niat yang dimiliki untuk sembuh.

Jumlah hitungan hari puasa bersifat ganjil seperti 21, 31, 41,81,101 dan masih banyak lainnya dikarenakan sifat ganjil adalah sifat yang sejak awal di tetapkan seperti jumlah Asmaul Husna 99, langit shaf ada 7, Neraka ada 7, Nabi Muhammad Saw mendapat wahyu di Gua Hira selama 41 hari dan berbagai macam lainnya.

Disamping berpuasa hal lain yang dilakukan sebagai penunjang keberhasilan penyembuhan adalah dengan membaca Istighfar, mujahadah, shalat wajib dan shalat sunah, doa dan tilawah al-Qur'an. Adapun Istighfar yang dilakukan tidak ditentukan berapa jumlahnya, namun semampu dari setiap individu tersebut. Istighfar tidak harus dilakukan diwaktu senggang tetapi juga dilakukan disetiap aktifitas, karena penekanannya lebih dianjurkan pada perbersihan hati, pikiran, dan melawan sifat hawa nafsu manusia,

⁹ Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang (13 September 2018. Pukul 08.00 WIB)

seperti: iri, dengki, hasut, ria dan sombong. Karena seseorang yang sudah bertobat juga bisa dihinggapi penyakit hati.

Pada mulanya para santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang tidak berniat untuk melakukan pengobatan puasa, namun para santri hanyalah ingin bertaubat kembali di jalan Allah SWT. Bahkan ada santri yang berfikir *“jika saya mati esok hari, setidaknya saya masih di beri kesempatan untuk bertaubat hari ini”*. Para santri memiliki suatu pandangan bahwa dalam kehidupan terdapat suatu keadaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan. Namun akan selalu ada *“Hikmah dalam Musibah”* dengan begitu para santri belajar dari suatu pengalaman di dalam kehidupan, serta memiliki suatu keyakinan akan terjadinya hal-hal yang baik di kemudian hari.

Menurut Quraisy Shihab kata musibah terulang dalam al-Qur'an sebanyak 10 kali. Semuanya di gunakan untuk sesuatu yang tidak menyenangkan. Namun demikian harus di ingat bahwa apa yang tidak menyenangkan, bila di renungkan pasti tepat dan benar. Kita sebagai muslim harus percaya bahwa Allah adalah maha baik, karena sebenarnya apa yang di anggap kita tidak baik, namun sebenarnya adalah baik.ada sesuatu yang tidak di pahami oleh manusia namun itu adalah yang terbaik untuk manusia.¹⁰

¹⁰ M. Quraisy Shihab, *M.Quraisy Shihab Menjawab 1001 Soal Keislaman yang Patut Anda Ketahui* (Tangerang: Lentera Hati, 2008), h.376

Menurut Viktor Frankl (logoterapi) sebagaimana di kutip oleh H.D Bastaman mengatakan dalam setiap keadaan, termasuk dalam penderitaan, sebenarnya kehidupan ini selalu memiliki makna. Makna hidup tidak saja di temukan dalam keadaan-keadaan yang menyenangkan, tetapi juga dapat ditemukan dalam penderitaan selama kita mampu melihat hikmah-hikmahnya. Untuk memahami hikmah di balik penderitaan kita dapat mengubah sikap terhadap penderitaan itu menjadi lebih baik lagi, ini berarti bahwa dalam keadaan bagaimanapun (sakit, nista, dosa, bahkan maut), arti hidup masih dapat di temukan, asalkan saja dapat megambil sikap yang tepat dalam menghadapinya.¹¹

Para santri yang pada mulanya dilanda kecemasan, keputusasaan, dan apatisme, kini memiliki suatu pengharapan. Pengharapan ini mengandung makna hidup karena adanya keyakinan akan terjadinya perubahan yang lebih baik, ketabahan menghadapi keadaan buruk dan sikap optimis menyongsong masa depan.

Gus Tanto (selaku Kyai Tombo Ati) memberikan treatment melalui puasa. menurut Gus Tanto puasa merupakan perisai untuk membatasi perbuatan manusia, tidak hanya perilaku, sikap, serta hati akan ikut terjaga. puasa berarti pengendalian diri yang di terapkan untuk mengembangkan kontrol diri terhadap hawa nafsu. puasa akan menjadi pelindung bagi manusia di dunia dan juga di akhirat. pada

¹¹ H.D. Bastaman, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada,2007), h. 46

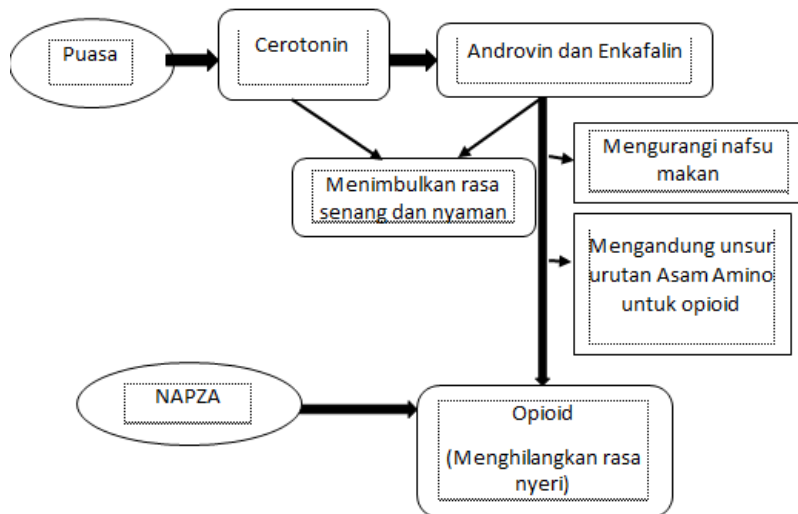
mulanya para santri melakukan puasa tanpa mengetahui makna puasa yang sebenarnya, karena mengikuti perintah dari seorang kyai. Namun setelah melakukan puasa dengan hati yang ikhlas para santri menemukan suatu makna hidup dari agama yang diyakininya seperti nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, cinta kasih dan mendapatkan pengalaman hidup yang berharga.

C. Pengaruh Pengobatan Puasa Pada Pecandu NAPZA

Puasa memiliki andil yang sangat besar dalam menuntaskan masalah kecanduan ini serta meringankan dampak negatif yang muncul akibat masalah ini. Puasa membiasakan pecandu sabar menahan keinginan untuk mengonsumsi benda-benda tersebut. Karena ia takut terjerumus pada hal yang diharamkan dan takut pahalanya menjadi hilang. Puasa menimalisir ketergantungan terhadap benda-benda memabukkan yang menjadi sarang penyakit, caranya dengan mengonsumsi komponen-komponen alami yang bisa di produksi otak melalui puasa.

Menurut Ramiz Thaha sebagaimana di kutip oleh Amirullah Syarbini dan Iis Nur'aeni Afgandi menegaskan bahwa kesanggupan seseorang menanggung perihnya rasa lapar serta kesabaran untuk melakukan hal itu di tengah-tengah berpuasa, bisa memperbaiki unsur cerotonin dan unsur lain yang dikategorikan sebagai penenang alami untuk penyakit, yang dikeluarkan oleh otak. Kedua unsur ini memiliki dua buah kelompok; kelompok androvin dan kelompok

encapalin. Unsur-unsur ini memiliki fungsi istimewa dalam menenangkan dan menetralkan berbagai rasa nyeri dengan kadar 10 kali lebih baik dari pada obat penenang buatan. Puasa dapat membantu mereka yang kecanduan dalam bentuk alamiah, untuk merubah pandangan hidup, pola pikir, dan watak mereka. Puasa juga dapat membantu tubuh mengatur kinerja saraf yang ditugaskan mengorganisir kebutuhan-kebutuhan biologis manusia yang cukup beragam.¹²



Menurut Hembing Wijayakusuma yang di kutip oleh Imam Musbikin mengatakan untuk mengurangi bahkan menghilangkan

¹² Amirullah Syarbini & Iis Nur'aeni Afgandi, *Inilah Rasulullah SAW Mengajarkan Puasa Sunah* (Bandung: Ruang kata, 2012) h. 113

ketergantungan terhadap narkoba, alkohol, dan zat-zat lain (yang sejenisnya) itu antara lain melalui terapi puasa. Jika zat-zat pecandu ini telah bersih dari tubuh mereka, kecanduan terhadap Napza akan berkurang dan secara berangsur-angsur akan lenyap. Selain itu puasa juga dapat membersihkan darah pecandu rokok dan racun nikotin. Apabila nikotin ini telah bersih dari tubuh perokok, maka kecanduan akan berkurang dan berangsur-angsur hilang.¹³ Sehingga jantung dapat bekerja sebagaimana mestinya, peredaran darah akan kembali normal sehingga tampak lebih sehat, dan meningkatkan kepekaan indera perasa dan penciuman, sehingga dapat lebih menikmati kelezatan makanan yang disantab.

Sabda Rasulullah Saw tentang khamar

لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ وَشَارِبَهَا وَسَاقِيَهَا وَبَائِعَهَا وَمُبْتَاعَهَا وَعَاصِرَهَا وَمُعْتَصِرَهَا
وَحَامِلَهَا وَالْمَحْمُولَةَ إِلَيْهِ

“Allah melaknat peminum khamar, yang menyuguhkannya, yang menjualnya, yang membelinya, yang menjualnya, yang membelinya, yang membuatnya, yang menyuruh membuat, yang memanggul dan yang menerimanya” (HR. Abu Daud dan Ibnu Majjah).¹⁴

¹³ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kehatan Fisik Dan Psikis*, h. 104-143

¹⁴ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), h. 160

Yang dimaksud dari hadist di atas jelaslah bahwa islam melarang menggunakan NAPZA. Bahkan di berlakukan UU/Peraturan yang mengatur memproduksi NAPZA.

Puasa yang digunakan oleh para santri di Ponpes Tombo Ati Semarang yaitu puasa campuran yaitu antara puasa sunah sesuai ajaran Rasulullah Saw dan puasa lokal (ngrowot, tidak memakan makanan bernyawa dan putih) . Puasa yang paling dominan digunakan adalah puasa putih. Puasa putih merupakan cara untuk mengontrol zat atau kandungan makanan yang masuk kedalam tubuh. ¹⁵Puasa ini menjadi salah satu metode detoksifikasi zat-zat buruk yang masuk kedalam tubuh. Puasa ini menjadi metode yang tepat untuk mengeluarkan racun-racun di dalam tubuh akibat dari pemakaian narkoba. Puasa ini dapat membangun benteng dalam dirinya untuk mengendalikan hawa nafsu dan melawan rasa candu terhadap narkoba.¹⁶ Meski puasa yang diterapkan oleh Ponpes Tombo Ati Semarang puasa putih namun keutamaannya adalah tidak berbeda. Yakni sebagai detoksifikasi racun dan zat psikotropika dalam tubuh pasien, menyucikan hati dan jiwa, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT

¹⁵ Hasil wawancara dengan Gus Tanto((Kyai Tombo Ati) pada tanggal 13 September 2018).

¹⁶ Wify Hikmatullah, *Metode Rehabilitasi Pecandu Narkoba Dengan Terapi Spiritual* Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanudin (Banten, 2017), h.56-57 (dikutip pada 19 Oktober 2018) pukul 14.35.

D. Puasa dan Penyembuhan RPNI (*Religiopsikoneuroimunologi puasa*)

Religiopsikoneuroimunologi berasal dari kata religio (agama), psiko (jiwa), neuron (sistem saraf), dan imunologi (kekebalan tubuh). Religiopsikoneuroimunologi adalah gabungan antara agama, jiwa, sistem saraf dalam meningkatkan kekebalan tubuh.¹⁷ Konsep ini berangkat dari sebuah kesadaran bahwa manusia adalah makhluk religius, yang berjiwa, dan beraga. Ketiga potensi ini saling terkait satu sama lain dalam membentuk suatu makhluk yang bernama manusia. Yang oleh Allah SWT disebut sebagai makhluk yang paling sempurna.

1. Puasa tidak membuat seseorang kekurangan gizi

Saat berpuasa sebenarnya yang terjadi adalah perubahan pola makan tiga kali sehari menjadi dua kali sehari. Bisa jadi hal ini secara kuantitatif dapat mengurangi asupan makanan bagi tubuh. Tetapi secara kualitatif justru yang terjadi adalah sebaliknya. Sedikitnya ada dua alasan mengapa terjadi demikian.

Pertama, menurut pandangan pakar ilmu gizi, di luar puasa umumnya orang hanya menyerap gizi sebanyak 35% dari asupan yang di konsumsi. Dengan melakukan puasa, penyerapan dapat mencapai 85%. Hal ini dapat di mengerti karena ketika

¹⁷ Siti Nur Khalifah, *Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al-Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*, Buletin Psikologi, Volume 18, No. 1, 2010, h. 20 (dikutip pada 20 Oktober 2018) pukul 11.45.

berpuasa alat pencernaan berfungsi lebih baik karena selama sehari ia bisa beristirahat total selama kurang lebih 6 jam (jam 12.00-18.00) antara waktu imsak (jam 04.00) sampai jam 12.00 alat-alat pencernaan tetap bekerja karena proses pencernaan di dalam lambung berlangsung selama 4 jam dan di usus selama 4 jam juga. Jadi, selama imsak sampai jam 12.00 organ pencernaan tetap bekerja, dan mulai istirahat sejak jam 12.00 sampai waktu berbuka puasa.¹⁸

Dengan beristirahat total selama enam jam. Maka alat-alat pencernaan menjadi lebih giat dalam memproduksi dan menyerap zat gizi yang di konsumsi. Dengan demikian, walaupun mungkin asupan makanan berkurang tetapi penyerapan meningkat maka jumlah gizi di dalam tubuh tidaklah berkurang.¹⁹

Kedua, meskipun berpuasa ini frekuensi makan berkurang namun pada umumnya kualitas makanan bertambah hal ini dapat dilihat dari sajian berbuka puasa biasanya sangat lengkap dan menggugah selera. Ada dua keuntungan disini, yaitu meningkatnya kualitas makanan yang dan lebih efesienya kerja sistem pencernaan kita karena sebagaimana kita tahu bahwa gairah sewaktu makan sangat memengaruhi kerja sistem

¹⁸ Mustamir Pedak, *Terapi Ibadah Pengobatan Berbagai Penyakit dengan Rukun Islam*, h. 164

¹⁹ Rahman Sani, *Hikmah Puasa Tinjauan Ilmu Kesehatan*, (jakarta: al-Mawardi Prima, 2001), h.134

pencernaan. Banyak orang berpendapat bahwa rasa lapar ketika berpuasa adalah tanda tubuh sedang kekurangan gizi. Pendapat seperti itu tidak tepat benar, karena lapar tidak dipengaruhi oleh status gizi seseorang tetapi salah satunya akibat kurangnya gula darah, protein dan lemak di dalam peredaran darah. Kurangnya zat gizi tersebut bukanlah berarti bahwa tubuh kekurangan gizi.²⁰

Peningkatan hormon insulin juga disebabkan oleh meningkatnya hormon-hormon pencernaan seperti gastrin, sekretin, dan lain-lain. Sekresi hormon tersebut dipengaruhi oleh jam-jam makan seseorang. Misalnya, jika seseorang terbiasa makan siang jam 12.00, maka seandainya pada jam tersebut dia tidak makan tetap saja hormon tersebut keluar sehingga menstimulasi produksi insulin dan timbullah rasa lapar yang dirasakan oleh orang berpuasa tidak berhubungan dengan kekurangan gizi.²¹

2. Manfaat medis apa saja yang diperoleh saat berpuasa

a. Puasa membersihkan tubuh dari racun

Tubuh manusia sering berhadapan dengan banyak sekali benda-benda yang membahayakan dan racun yang bertumpuk-tumpuk pada jaringan tubuhnya. Mayoritas dari

²⁰ Mustamir Pedak, *Terapi Ibadah Pengobatan Berbagai Penyakit dengan Rukun Islam*, h. 165

²¹ Mustamir Pedak, *Terapi Ibadah Pengobatan Berbagai Penyakit dengan Rukun Islam*, h. 168

benda dan racun tersebut muncul melalui makanan yang ia makan, obat-obatan kimiawi yang dikonsumsi, atau udara yang dihisap yang penuh dengan asap mobil, asap pabrik atau asap-asap limbah beracun. Di tengah berpuasa, simpanan energi di dalam tubuh menjadi sedikit sehingga hati dapat bekerja mendatangkan lemak dan unsur-unsur makanan yang tersimpan di dalam seluruh anggota tubuh. Hati bekerja membakarnya agar tubuh memperoleh bekal energi yang berfungsi melanjutkan aktifitas rutinya. Hati bekerja mengusir racun yang keluar melalui proses pembakaran, dimana racun tersebut tadinya tersimpan di dalam unsur-unsur makanan. Akhirnya, tubuh terbebas dari racun melalui sistem eksternal, atau dalam bahasa lain, hati bekerja merubah racun menjadi unsur lain yang tidak beracun. Dari sini, semakin bertambahlah peluang terbebasnya tubuh dari racun karena berpuasa.²²

Menurut Makdovon seorang ahli kesehatan Amerika sebagaimana di kutip oleh A.Syaiful Qulub mengatakan:

Bahwa setiap orang butuh berpuasa, meskipun orang tidak sakit, karena racun-racun dalam makanan dan obat-obatan kimia yang terkumpul dalam badan akan menjadikan seseorang seperti orang sakit. Semangatnya menurun dan tubuh terasa berat. Ketika berpuasa ia akan merasa memiliki bobot

²² Ubaidilah Saiful, *Dahsyatnya Terapi Puasa*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007), h. 120-122

tubuh yang ringan. Racun-racun (toxin) akan terurai setelah terkumpul dan hilang dari tubuh. Akibatnya tubuh menjadi bersih dari racun-racun tersebut.²³

Para ilmuwan biologi menafsirkan rahasia di balik kembalinya kebugaran dari fungsi tubuh dengan berpuasa, sebab setelah menjalani puasa tubuh menjadi suci dari endapan-endapan, ampas-ampas, racun-racun, dan kuman-kuman yang membahayakan. Kekuatan dan keselamatan tubuh pun kembali normal.

b. Puasa mempercepat generasi sel-sel tubuh

Setiap tubuh mengalami metabolisme energi, yaitu peristiwa perubahan zat gizi menjadi energi yang dibutuhkan tubuh. Sisanya akan disimpan di dalam tubuh. Sel ginjal, sel kulit, serta dalam bentuk lemak dan glikogen. Cadangan ini akan di bakar menjadi energi, jika tubuh tidak mendapat suplai dari makanan dari luar. Ketika berpuasa cadangan tersebut akan di pakai, sehingga melegakan organ-organ penyimpannya, termasuk sel-sel pembentukannya sehingga sel-sel tersebut di namakan peremajaan atau regenerasi sel. Oleh karena itu tidaklah mengherankan bila seseorang sering puasa kulitnya menjadi segar dan lembut, peremajaan sel juga akan berpengaruh pada sel-sel

²³ A. Syaiful Qulub, *Pengaruh Puasa Terhadap Kecerdasan Spiritual*, Attaqwa: Jurnal Pendidikan Islam Vol.12 No.1 Januari 2016, h.102 (dikutip pada 18 Oktober2018) pukul 09.39.

urogenitalis dan alat-alat reproduksi. Jumlah sel yang mati dalam tubuh mencapai 125 juta perdetik, namun yang lahir dan meremaja lebih banyak lagi. Saat puasa terjadi perubahan dalam asam amino yang terakumulasi dari makanan. Pola makan Saat puasa dapat mensuplai asam lemak dan asam amino penting saat makan sahur dan berbuka. Sehingga terbentuk tunas-tunas protein, lemak, fosfat, kolestrol dan lainnya untuk membangun sel baru dan membersihkan jenis makanan guna mendukung proses ini.²⁴

Puasa membantu tubuh dalam membangun kembali sel-selnya yang rusak dan telah mencapai masa tua. Puasa menggerakkan tubuh membangun sel-sel sebagai pengganti sel-sel yang mati. Puasa memberikan kesempatan tubuh untuk beristirahat. Ditengah istirahat itu, akan tercukupi energi, dan unsur-unsur yang bertugas membangun kembali dan memperbaharui sel-sel tubuh.²⁵

c. Puasa meningkatkan daya tahan tubuh

Sistem imun adalah sistem tubuh manusia yang memiliki fungsi untuk melawan semua penyebab penyakit seperti bakteri, virus, jamur, parasit dan zat-zat penyebab alergi. Salah satu penanda sistem imun yang dapat di ukur

²⁴ Ayurveda, *Puasa dan Kesehatan* di unduh pada tanggal 17 oktober 2018 dari <http://ayurveda-indonesia.com/download/artikel%20Puasa%20dan%20kesehatan.pdf>

²⁵ Ubaidilah Saiful, *Dahsyatnya Terapi Puasa*, h. 120

melalui pemeriksaan laboratorium adalah immunoglobulin (Ig) atau disering disebut antibodi. Terdapat beberapa jenis antibodi yaitu IgG (Gamma), IgA (alpha), IgM(mu), IgD (delta) dan IgE (epsilon). Di dalam penelitian di jelaskan bahwa puasa dapat meningkatkan kadar IgA dan IgG. IgG adalah jenis antibodi yang memiliki jumlah terbanyak dalam tubuh sehingga ketika meningkat akan menguatkan kondisi fisik seseorang untuk melawan bakteri atau virus penyebab penyakit.²⁶

Menurut para pakar, pelaksanaan puasa dapat memberikan efek penguatan terhadap daya tahan tubuh pelakunya. Hal ini terjadi karena dengan berpuasa maka sel-sel darah putih yang merupakan sel yang sangat berperan dalam sistem pertahanan tubuh, akan bertambah jumlahnya. Menurut penelitian di Universitas Osaka Jepang , ketika orang berpuasa memasuki hari ketujuh, jumlah sel darah putih akan meningkat. Pada hari pertama dan keenam, tidak di temukan peningkatan tersebut namun pada hari ketujuh penambahan berlangsung sangat pesat. Peningkatan sel darah putih ini secara otomatis meningkatkan kekebalan tubuh. Sel-sel ini berfungsi melawan peradangan yang ada. sehingga banyak penyakit peradangan banyak disembuhkan

²⁶ Sumarno Adi Subrata, Merses Varia Dewi, *Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan : Literatur Review*, Khazanah Jurnal Studi Islam dan Humaniora, Vol.15 (2), 2017 (dikutip pada 18 Oktober 2018) pukul 08.40.

dengan berpuasa seperti radang tenggorokan, radang hidung, dan lain-lain.²⁷ Puasa juga dapat mendorong tubuh agar memblokir pertumbuhan-pertumbuhan parasit yang merugikan karena mereka menghabiskan suplai makanan. Mereka akan keluar melalui cairan tubuh bersama sel-sel yang telah mati.

E. Faktor Penghambat dan Faktor Pendukung Pengobatan Puasa

1. Faktor penghambat

a). Lingkungan Pergaulan

Pergaulan memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam membentuk kepribadian, akhlak dan tingkahlaku manusia. Manusia merupakan makhluk sosial yang harus bergaul dengan orang lain dan menjadikan sebagian diantara mereka sebagai sahabat. Apabila dia memilih bergaul dengan orang-orang yang berperilaku jahat, fasik dan rusak akhlaknya, maka sifat-sifatnya akan melenceng secara gradual tanpa di sadarnya, sehingga dia menjadi bagian dari mereka yang terjerumus kedalam jalan hidup mereka.²⁸ Hal ini berlaku dalam penyalahgunaan NAPZA dimana dalam pergaulan NAPZA di anggap sebagai sarana ritual dalam

²⁷ Mustamir Pedak, *Terapi Ibadah Pengobatan Berbagai Penyakit dengan Rukun Islam*, h. 173

²⁸ Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, *Hakikat Tasawuf*; penerjemah, Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), h. 22

rangka mengembangkan simbol solidaritas serta sebagai sarana jembatan untuk pengakraban pergaulan.²⁹

Menurut santri Ponpes Tombo Ati Semarang pergaulan sangat berpengaruh dalam pengobatan puasa pada pecandu NAPZA, karena pada saat bertemu dengan seorang teman dalam dunia hitam mereka selalu ditawarkan kembali untuk mengomsumsi NAPZA.³⁰

Banyak orang yang terjerumus kedalam lubang kemaksiatan dan kesesatan karena dari teman bergaul yang jelek. Namun juga tidak sedikit orang yang mendapat hidayah disebabkan bergaul dengan teman-teman yang shalih. Dalam hadist Rasulullah Saw menjelaskan tentang peran dampak seorang teman dalam sabda beliau :

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ كَمَثَلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَيْبْرِ، فَحَامِلُ
الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُخْدِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ يَجِدَ مِنْهُ رِيحًا
طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَيْبْرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ
وَإِمَّا أَنْ يَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً

“permisalan teman baik dan teman yang buruk ibarat seseorang penjual minyak wangi dan seorang pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau bisa

²⁹ Soetomo, *Masalah Sosial dan Upaya Pemecahannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 341

³⁰ Hasil wawancara dengan santri Ponpes Tombo Ati Semarang (13 september 2018 pukul 08.00 WIB)

membeli minyak wangi darinya, dan walaupun tidak, engkau tetap mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi (percikan apinya) mengenai pakaianmu, dan walaupun tidak, engkau tetap mendapat bau asapnya yang tak sedap.” (HR.Bukhari dan Muslim)³¹

Di dalam proses pembersihan hati dan pembebasannya dari beragam penyakit. Secara praktis sangat di perlukan adanya seorang mursyid, begitu pula di Ponpes Tombo Ati yang biasa di sapa dengan Gus Tanto (selaku Kyai Ponpes Tombo Ati) memberikan pengarahan kepada para santri. Jika di dalam ilmu kedokteran diyakini bahwa seseorang tidak akan dapat mengobati dirinya sendirinya, meskipun dia telah banyak membaca buku-buku kedokteran. Dia tetap membutuhkan seorang dokter yang dapat memeriksa dan mendeteksi jenis penyakitnya. Dan penyakit-penyakit hati dan jiwa lebih membutuhkan seorang dokter (mursyid) yang dapat mensucikannya.³²

Para santri saat ini berada di Ponpes Tombo Ati Semarang dan bergaul dengan Kyai dan para santri lainnya. Ini menjadi obat dan penangkal yang sangat mujarab. Bergaul dan Berada di lingkungan Pondok Pesantren menjadi terapi praktis yang sangat efektif untuk

³¹Yusuf Mansur, *Sahabat Sesurga Bersama Berjuang Di Dunia Bersama Menuju Surga* (Jakarta: wahyu qalbu, 2018), h.9

³² Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, *Hakikat Tasawuf*; penerjemah, Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, h. 27

memperbaiki jiwa, memurnikan akhlak, menanamkan akidah dan mengokohkan iman. Karena hal ini tidak dapat diraih dengan hanya membaca buku dan mengkaji ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu pilihlah teman yang memberi faedah pada jiwa. Orang yang baik dan hendak menjaga budi pekerti, terikat oleh budinya. Dia merasa berat mengerjakan kejahatan karena menyalahi kebaikan.³³

Dari penjelasan di atas bahwa lingkungan pergaulan sangat mempengaruhi perilaku seseorang, dengan begitu sangat penting menentukan dengan siapa akan bergaul. Hanya ada dua kemungkinan yang akan terjadi yaitu mempengaruhi atau di pengaruhi. Bagi pengguna NAPZA yang telah berhenti sebaiknya selalu bersama teman yang membawa arah positif agar selalu menjaga keistiqomahan dalam mendekati diri kepada Allah SWT.

b). Putus Asa

Di antara sifat yang dimiliki oleh manusia adalah terjadinya putus asa. akibat hilangnya harapan yang membuat seseorang menjadi berhenti berharap. pada saat seseorang sudah hilang harapan, maka seseorang tersebut dapat dikatakan berhenti berharap. sikap tersebut terjadi

³³Hamka (Haji Abdul Malik Karim Abdullah), *Tasauf Modern* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), h. 143

karena hilangnya keimanan.³⁴ Terkadang putus asa datang menghantui perasaan dalam diri seseorang untuk melakukan atau suatu kegiatan atau pekerjaan. Hal ini terjadi pada santri Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang. Pada awal mula meninggalkan dunia hitam para santri mencoba untuk mencari pekerjaan yang halal. Namun hal ini tidak mudah dilakukan, karena notabene latar belakang santri adalah *preman*. dengan begitu individu merasa berpandangan negatif dan pesimis, merasakan tekanan hidup, dan beranggapan kehidupan sebagai suatu tekanan yang buruk.³⁵

Menurut Gus Tanto (Tombo Ati) Semarang, putus asa merupakan penyakit yang memang ada dalam diri seseorang dikarenakan sifat alami manusia. Putus asa dapat menghambat kedekatan Allah dengan manusia karena tidak memiliki semangat hidup.³⁶ Islam adalah agama yang rihmatal lil ‘alamin karena Allah SWT memiliki rahmat yang tak terbatas untuk hambanya. Seorang hamba tidak boleh berputus asa akan rahmat Allah SWT. Islam melarang hal tersebut karena Allah SWT telah menjanjikan

³⁴ Husniah Ramadhani Pulungan, Memaknai Putus Asa Dalam Paradigma Henti, “*Fitrah Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*” VOL.03 (Juni 2017),h. 58 (dikutip pada 27 Agustus 2018) pukul 16.37.

³⁵ Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang (13 September 2018. Pukul 08.00 WIB)

³⁶ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 13 September 2018. Pukul 09.00 WIB)

kemudahan bagi hambanya yang tidak berputus asa dan senantiasa menghadapi ujian kehidupan. Sebagaimana firman Allah (QS. Az-Zumar/39 : 53)

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْطَعُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ

اللَّهُ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah : “wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang maha pengampun lagi maha penyanyang”. (QS. Az-Zumar/39 : 53)³⁷

Menurut Quraish Shihab “ayat di atas mengajak mereka kembali kepada Allah SWT, berfikir dan tidak berputus asa kendati mereka telah bergelimang dosa. Apapun dosa itu selama yang berdosa bertaubat, menyesali perbuatannya, bertekad tidak akan mengulanginya, dan memohon ampun kepada Allah SWT. Kembalilah kamu semua dengan seluruh jiwa dan pikiran kamu kepada Tuhan pemelihara dan pembimbing kamu, dan berserah dirilah

³⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Jabal), h.464

kepada-Nya sebelum datang kepada kamu siksa duniawi atau ukhrawi, kemudian kamu tidak tertolong lagi.”³⁸

Seringkali manusia diuji dengan berbagai macam cobaan dan musibah dengan tujuan agar manusia lebih mendekatkan diri kepada Allah. Manusia wajib berikhtiar (berdo’a, berzikir, berpuasa, berobat) kepada Allah. Mencari Ridha Allah berfikir dengan positif. Bahwa setiap cobaan datang dari Allah pasti ada hikmahnya.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa putus asa merupakan sikap tidak terpuji, dikarenakan ia merasa dirinya gagal atau tidak mampu lagi dalam meraih suatu harapan dan ia tidak mau melanjutkan apa yang diinginkan. Dengan berikhtiar melalui puasa seseorang akan memiliki jiwa yang sabar dan berfikir positif.

2. Faktor pendukung

a). Niat dan motivasi sembuh

Niat adalah keinginan yang disertai dengan perbuatan untuk mewujudkan keinginan tersebut, atau keinginan untuk melakukan suatu perbuatan yang akan dilaksanakan pada masa yang akan datang. Karena itulah

³⁸ M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h.523

kemudian syariat mengkhususkan makna niat dengan keinginan yang disertai perbuatan.³⁹

Motivasi sebagai daya penggerak dalam diri individu untuk melakukan suatu aktivitas atau sebuah perilaku yang memiliki tujuan tertentu. Istilah motivasi digunakan secara umum untuk menunjuk pada seluruh proses gerakan, termasuk situasi mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah yang di timbulkan serta tujuan akhir atau akhir dari gerakan dan perbuatan tersebut. Sembuh adalah suatu kondisi kembalinya individu pada keadaan normal setelah menderita suatu penyakit, penyakit mental, atau luka. Sehingga dapat di pahami bahwa motivasi sembuh adalah kondisi mental yang mendorong di lakukannya sebuah tindakan dan memberikan kekuatan yang mengarah kepada pencapaian kesembuhan. Dan motivasi sembuh terdiri beberapa aspek, yaitu memiliki sikap positif, berorientasi pada pencapaian suatu tujuan, dan terdapat kekuatan yang mendorong.⁴⁰

Dalam kehidupan niat sangat berperan penting bagi seseorang untuk melakukan sesuatu, terutama pada santri di

³⁹ Umar Sulaiman Al-Asyqar, *Fiqih Niat* (Jakarta: Gema Insani, 2006), h. 12

⁴⁰ Suryani Fajrin Suparno, *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesadaran Diri Dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza (Studi Warga Binaan Lapas Klas II A Samarinda)* Jurnal psikologi, hal 273 Psikoborneo, 2017 (dikutip pada 4 Juli 2018) pukul 09.43.

Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang khususnya bagi pecandu NAPZA. Segala sesuatu diawali dengan niat ini merupakan pokok utama yang harus dilakukan. meskipun sulit dan berat namun dengan niat yang sungguh-sungguh akan mendorong proses penyembuhan dan merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif.⁴¹

Selain itu hal yang dilakukan oleh para santri adalah berfikir positif, dimana berfikir positif akan memberikan kedamaian batin, kesuksesan, hubungan baik, kesehatan yang lebih baik, dan kepuasan.

Berpikir positif adalah salah satu konsep diri dan merupakan salah satu cara pengembangan diri dari kepribadian seseorang. Manusia tidak dapat mengendalikan keadaan, tetapi ia dapat mengendalikan pikiran. Pikiran positif akan menghasilkan perbuatan positif dan akan menghasilkan hal-hal yang positif juga.

Menurut Ibrahim Elfiky sebagaimana yang dikutip oleh Sulaiman dalam buku yang berjudul *Sufi Healing Penyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniah*:

Menyarankan agar seseorang menggunakan kemampuannya untuk selalu berfikir positif dalam hidupnya. Sebab berfikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu seseorang

⁴¹ Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang (13 September 2018. Pukul 08.00 WIB)

menentukan solusi sampai mendapatkannya. disebut sumber kebebasan karena denganya seseorang akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.⁴²

Hadist Qudsi yang menyinggung mengenai pentingnya berfikir positif sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي إِذَا ظَنَّ بِي خَيْرًا فَلَهُ،
وَإِنْ ظَنَّ شَرًّا فَلَهُ ُ

*Sesungguhnya Allah Azza Wajalla berfirman :
Sesungguhnya Aku menurut persangkaan hambaku
kepadaku, jika dia berprasangka baik terhadap-Ku
maka begitulah yang berlaku baginya, begitu pula
jika dia berprasangka buruk kepada-Ku maka
begitulah yang berlaku baginya.*

Dari penjelasan di atas bahwa niat yang dilakukan dengan bersungguh-sungguh akan mengawali suatu keberhasilan terhadap hal yang di inginkan. serta adanya motivasi dan berfikir positif menjadi pendukung dalam proses penyembuhan. Dengan berpikir positif kepada Allah SWT, para santri di Ponpes Tombo Ati Semarang merasa hidupnya lebih tenang dan tidak merasa tertekan jika terjadi musibah, cobaan, dan berbagai hambatan.

⁴² Sulaiman, Sufi Healing Peyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniah Cara Sufi (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), h. 58-61

b). Taubat

Taubat merupakan awal bagi seseorang yang ingin kembali kepada Allah dari dosa-dosa yang telah di perbuat selama hidupnya. Taubat di dalam syariat islam digunakan sebagai metode untuk menyadarkan seseorang terutama di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang. Taubat yang didasari dengan tekad yang kuat dapat membukakan pintu hidayah dari seseorang yang bertaubat.

Taubat berarti *ar-rujū min az-żanbi, ar-rujū'an az-żanbi*, kembali dari berbuat dosa menuju kebaikan atau meninggalkan dosa. Dalam buku *Dalil al-Falihin* karya Ibn 'Alan as-siddiqi sebagaimana yang di kutip oleh Yunahar Ilyas megatakan bahwa taubat berakar dari kata *taba* yang berarti kembali. Orang yang bertaubat kepada Allah SWT adalah orang yang kembali dari sesuatu menuju sesuatu. Kembali dari sifat-sifat tercela menuju sifat terpuji. Taubat itu merupakan salah satu kunci dalam pengobatan jiwa, bahkan dapat dikatakan sebagai media pengobatan yang paling penting dalam rangka membersihkan jiwa dan hati, serta dapat mengembangkan rasa dan cita-cita didalamnya, setelah dihancurkan oleh gejolak dan kerancuan atau setelah di potong oleh keputusasaan.⁴³

⁴³ Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dalam Literatur Tasawuf* (Semarang: Dipa, 2010), h. 65-67

Menurut Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) mengatakan bahwa taubat itu dilakukan dengan keikhlasan, untuk meninggalkan dosa yang telah di perbuat selama ini. Manusia harus menyadari kehidupan di dunia ini hanyalah sementara agar tidak menyesal di kemudian hari.⁴⁴

Menurut Iman Al-Gazali taubat mengandung pengertian atas tiga perkara, yaitu ilmu, keadaan, dan perbuatan. Ilmu merupakan pengetahuan tentang mudarat (bahaya) dosa-dosa, dan dosa-dosa itu merupakan hijab antara seseorang hamba dan semua yang dicintainya. Apabila pengetahuan ini telah dikuasai, maka akan timbul darinya suatu kondisi dalam kalbu yang bersangkutan, yaitu merasa sakit karena merasa takut terpisah dari yang dicintai. Yang di maksud adalah rasa penyesalan ini akan timbul kehendak bertobat dan memperbaiki apa yang telah lewat.⁴⁵

Dosa sendiri secara psikologis merupakan beban bagi seorang yang melakukannya. Akibat dosa yang dilakukannya itu tak jarang mengakibatkan stress/depresi, yang pada gilirannya mendatangkan penyakit. Hal ini dapat dimaknai dari pemahaman tentang *al-ran* (noktah/titik hitam), yang secara fisik dimaknai sebagai bakteri atau bibit

⁴⁴ Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 13 September 2018. Pukul 09.00 WIB)

⁴⁵ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2014), h. 398

penyakit. Dengan demikian, dosa adalah bibit penyakit secara fisik maupun psikis. Cara ampuh untuk menghilangkan bibit penyakit itu, tidak kecuali dengan bertaubat.⁴⁶

Perintah untuk bertaubat ini banyak di kemukakan dalam al-Qur'an, yang antara lain firman Allah SWT sebagai berikut :

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Dan bertobatlah kamu sekalian kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman agar kamu beruntung. (An-Nuur/ 24 : 31)

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ , الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang dia kehendaki dan memberi petunjuk orang yang bertobat kepada-Nya. yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Sadarilah hanya dengan mengingat Allah hati akan tenang. (Ar-Ra'ad/13 : 27-28)

⁴⁶ Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dalam Literatur Tasawuf*, h. 69

Ayat ke 27 dan 28 yang tertera di atas menjelaskan bahwa Allah SWT, akan memberi petunjuk dan bimbingan kepada orang-orang yang bertobat kepada-Nya . artinya orang-orang yang sadar lalu kembali kejalan Allah; orang-orang yang telah menyesali perbuatan-perbuatan tercela yang pernah di lakukanya. Di jelaskan dalam ayat ke-28 bahwa; “*yaitu orang-orang yang beriman*”. Artinya, dengan bertobat itu berarti kembali memasuki kancah keberimanan atau kembali melakukan kewajiban orang beriman.hal tersebut dibuktikan dengan mengingat Allah tidak mudah lagi terpelesat dari jalan petunjuk. Dalam keadaan demikian, jiwanya menjadi tenang dan tenteram, karena memang ada jaminan dalam kelanjutan ayat itu bahwa, “*Dengan banyak mengingat Allah, hati akan tenteram*. Orang yang telah melalui proses ini, yaitu menyongsong gerbang taubat dan memasuki istana iman lalu memanfaatkan kondisi tersebut untuk selalu mengingat Allah. Maka itulah kebahagiaan yang tiada tandinganya. Ketenangan jiwa sungguh sangat mahal harganya. Ketenangan jiwa membuat orang dapat hidup dengan tenang.⁴⁷

Inilah yang dirasakan oleh para santri di Ponpes Tombo Ati Semarang, ketika melangkah untuk bertaubat hal

⁴⁷ Moh. Sholeh, *Bertobat Sambil Berobat Rahasia Ibadah Untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2008), h. 150-151

yang di rasakan adalah ketenangan jiwa, dimana sebelumnya rasa kegelisahan, kecemasan, keputusasaan, keraguan dan lainnya selalu mengahantui perasaan para santri. Secuil ketenangan jiwa yang telah di peroleh bisa senantiasa di pelihara, di pupuk dengan salat, puasa, baik farđu dan sunnah, infak, zikir, dan tadabbur (telaah) al-Qur'an. InsyAllah semua itu dapat menghidupkan hati para santri, menenangkan jiwa, membuka pikiran dan meluruskan langkah. Lebih dari itu dapat menghindarkan kesulitan di akhirat . sekaligus mempermudah urusan dunia. ⁴⁸

Kemudian, kesempurnaan dalam melakukan puasa dan ibadah lainnya agar di terima oleh Allah SWT yaitu dengan cara melakukan taubat terlebih dahulu karena manusia selama ini penuh dengan perbuatan dosa. Manusia hendaknya memohon ampun kepada Allah atas segala kesalahan yang pernah di lakukan, baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan berjanji tidak akan mengulangnya. Dari penjelasan di atas bahwa taubat merupakan penghapusan dosa. Metode taubat dilakukan untuk pembersihan jiwa manusia agar kembali suci. Taubat sangat mendukung dalam pelaksanaan pengobatan puasa

⁴⁸ Moh. Sholeh, *Bertobat Sambil Berobat Rahasia Ibadah Untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, h. 150-151

untuk pecandu NAPZA agar selalu mengingat Allah dan Istiqomah dalam proses penyembuhan.

c). Dukungan keluarga

Keluarga merupakan unit terkecil dalam suatu masyarakat. Peran keluarga sangatlah penting dalam memberikan pendidikan dan pembetulan karakter. keutuhan keluarga dapat mempengaruhi psikologis seseorang. Dampak penyalahgunaan NAPZA adalah merasakan kecemasan yang luar biasa, paranoid, delusi, berperilaku agresif, memiliki nafsu seksual yang tinggi dan timbulnya berbagai macam penyakit. Stroke, radang hati, jantung, dan sebagainya bahkan menimbulkan kematian. bahkan penyalahgunaan NAPZA dapat merusak dan membahayakan bagi generasi bangsa.⁴⁹

Islam sangat memerhatikan keharmonisan keluarga dan stabilitas keluarga. Islam juga menjaga pondasi keluarga dari ancaman, sehingga tetap utuh dan kokoh. Karena dengan keluarga yang baik maka akan terbangun pribadi yang baik dan masyarakat umum.⁵⁰ keluarga adalah tempat untuk menyalurkan kasih sayang antaranggota keluarga,

⁴⁹ Dwi Oktavia Sri Asmoro, Soenarnatalina Melaniani, *Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Penyalahgunaan NAPZA Pada Remaja*, Jurnal Biometrika dan Kepedudukan, vol.5, No.1 Juli 2016, h.81 (dikutip pada 17 Oktober 2018) pukul 08.47

⁵⁰ Fahad Salim Bahaman, *Keluarga dan Akhlak Dalam Islam* (Modern Guide, 2015) h. 1

menyalurkan perhatian. Keluarga juga sering menjadi tempat untuk menuangkan perasaan ketika seseorang sedang di landa sebuah masalah, atau ketika seseorang sedang mengalami peristiwa yang sangat menyenangkan serta memberikakan rasa aman.⁵¹

Untuk itu di perlukan kehidupan beragama. Yaitu adanya keselarasan antara tingkah laku seseorang dengan nilai-nilai moral dalam agamanya. Ini berarti bahwa moralitas agama telah menyatu dalam aspek kehidupan seseorang. Agama memberikan arah bagi perilaku seseorang dimana saja berada secara konsisten.⁵²

Di Ponpes Tombo Ati Semarang para santri menuturkan bahwa peran keluarga sangat di butuhkan dalam proses taubat dan penyembuhan, para santri membutuhkan tempat untuk kembali yaitu keluarga. Karena salah satu alasan santri untuk kembali ke jalan Allah SWT adalah untuk memperbaiki hubungan keluarga, serta ingin mendidik dan meyanangi istri dan anak-anaknya. Santri membutuhkan support keluarga untuk menuju masa depan yang lebih baik. Terutama dalam memberikan rezeki yang halal kepada keluarga.

⁵¹ Nanang Martono, *Sosiologi Perubahan Sosial Perspektif Klasik, Modern, Posmodern, dan Poskolonial* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014), h. 241

⁵² Subandi, *Psikologi Agaman dan Kesehatan Mental*, h.56

Dukungan keluarga sangatlah di butuhkan dalam proses penyembuhan NAPZA. Tanpa adanya dukungan keluarga tentu akan menghambat masa pemulihan seorang pecandu. Keterlibatan keluarga merupakan sebuah dorongan moril yang sangat di harapkan oleh seseorang yang sedang proses pemulihan.⁵³ Pada hakekatnya keluarga di harapkan mampu berfungsi mewujudkan proses pengembangan timbal balik rasa cinta dan kasih sayang antara anggota keluarga, antar kerabat, serta antar generasi yang merupakan dasar keluarga yang harmonis.⁵⁴

Dari uraian di atas dapat digaris bawahi bahwa keluarga menjadi alasan utama dalam proses penyembuhan pecandu Napza, karena seorang mantan pecandu mengharap penerimaan kembali di dalam keluarga serta support atas kesembuhannya, agar tidak mudah kembali menggunakan Napza.

⁵³ Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang (13 September 2018. Pukul 08.00 WIB)

⁵⁴ Ibnul Aljauzi, Hasmin, dkk, *Pengaruh Motivasi Individu, Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sosial, Terhadap Peningkatan Keberhasilan Rehabilitasu Diwilayah Kerja Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan*, Jurnal Mirai Management, Vol.1.No.2, Oktober 2016 (dikutip pada 12 oktober 2018) pukul 14.45.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil penelitian di Ponpes Istighfat Tombo Ati Semarang, penulis dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Konsep puasa yang digunakan dalam pengobatan pecandu NAPZA di Ponpes Tombo Ati adalah puasa Senin-Kamis, puasa Asyura, puasa tidak memakan makanan bernyawa, puasa ngrowot, dan puasa mutih. Karena puasa bukan hanya sekedar menahan rasa lapar dan dahaga, namun juga mendidik manusia menjadi lebih sabar dalam mendekati diri kepada Allah SWT.
2. Ponpes Tombo Ati memiliki metode sendiri yang diterapkan yaitu: niat, sahur dan berbuka. Lamanya waktu berpuasa terdiri dari 21, 31, 41, 81,101 hari. Porsi yang diberikan berbeda sesuai dengan anjuran Gus Tanto sebagai Kyai Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang. Di samping berpuasa santri juga mengikuti kegiatan seperti: zikir, mujahadah, tilawah al-Qur'an, salat wajib dan sunah. dengan treatment yang telah di lakukan ini maka puasa memiliki pengaruh terhadap pecandu NAPZA yaitu puasa dapat menimalisir ketergantungan terhadap zat yang memabukkan yang dapat menjadi sarang penyakit. Dengan cara mengonsumsi komponen-komponen alami yang bisa di produksi oleh otak melalui puasa. Puasa yang dilakukan dengan ikhlas, zat-zat yang bersifat mecandu akan dapat berkurang dan berangsur-

angsur hilang. Sehingga peredaran darah menjadi normal, selain membersihkan racun-racun dalam tubuh, puasa juga mempercepat generasi sel dan meningkatkan daya tahan tubuh.

B. SARAN-SARAN

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sarankan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Ponpes Tombo Ati untuk membuat buku panduan dan pandangan tentang terapi pengobatan puasa pada pecandu NAPZA berdasarkan perspektif Gus Tanto (Kyai Tombo Ati, sebagai sarana informasi dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai pengobatan puasa.
2. Untuk penelitian, skripsi ini hendaknya dapat menjadi titik awal bagi penelitian selanjutnya terutama bagi yang akan meneliti tentang terapi puasa pada pecandu Napza dan hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Dwi, *Analisis terhadap faktor-faktor penyebab penyalahgunaan narkotika yang dilakukan oleh wanita (studi lembaga permasyarakatan pada wanita))* Vol.3. No.1 *JURNAL POENALE*, Januari, 2015.
- Akhyar, Ubaidillah Saiful, *Dahsatnya Terapi Puasa*, Jakarta, Magfirah Pustaka, 2013.
- Alcaff, M., *Puasanya Orang-Orang Pilihan*, Guepedia, t.th
- Al-Ghazali, Imam *Percikan Ihya' Ulumuddin (Rahasia Puasa & Zakat Mencapai Kesempurnaan Ibadah)* Jakarta, Mizan, 2015
- , Imam *Ringkasan Ihya'Ulumuddin*, Bandung, Sinar Baru Algesindo, 2014.
- , Imam, *Ihya'Ulumuddin jilid II Rahasia-Rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa & Haji* Bandung: Penerbit Marja, 2001.
- Al-Jaza'iri, Abu Bakar Jabir, *Minhajul Muslim Konsep Hidup Ideal Dalam Islam* Jakarta, Darul Haq, 2013.
- Aljauzi, Ibnul, Hasmin, Amar Sani, *Pengaruh Motivasi Individu, Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sosial, Terhadap Peningkatan Keberhasilan Rehabilitasu Diwilayah Kerja Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan*, Jurnal Mirai Management, Vol.1.No.2, Oktober 2016.
- As-Sayyid, Rasyad Fuad, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, Hikmah, jakarta, 2004.
- Asmoro, Dwi Oktavia Sri, dan Soenarnatalina Melaniani, *Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Penyalahgunaan NAPZA Pada Remaja*, Jurnal Biometrika dan Kepedudukan, vol.5, No.1 Juli 2016.

Al-Qasthalani, Ahmad bin Muhammad, *Syarah Shahih Bukhari*, Solo, Zamzam, 2014.

Al-Asyqar, Umar Sulaiman, *Fiqih Niat*, Jakarta, Gema Insani, 2006.

Ayurveda, *Puasa dan Kesehatan* di unduh pada tanggal 17 oktober 2018 dari

<http://ayurvedaindonesia.com/download/artikel%20Puasa%20dan%20kesehatan.pdf>

Aziz, Khabib Abdul, *“Implikasi nilai-nilai ibadah puasa terhadap pendidikan karakter (studi tentang puasa dalam kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adilatuhu Karya prof.Dr.Wabbah Az- Zuhaili).* Semarang: Pendidikan Agama Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2015.

Bahaman, Fahad Salim, *Keluarga dan Akhlak Dalam Islam*, Modern Guide, 2015.

Bastaman, H.D, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta, PT RajaGrafindo Persada,2007.

B.A, Sitanggang, *Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika*, Jakarta, Karya Utama, 1999

Darmono, *Toksikologi Narkoba dan Alkohol Pengaruh Neorotoksitasnya Pada Saraf Otak*, Jakarta, UI-Press, 2006.

Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung, PT. Syamil Cipta Media, 2009.

El Fasa, Nunu, *Sehat Tanpa Obat Ala Rasulullah Saw*, Jakarta, Kalil, 2013.

Hilda, Lelya, *Puasa Dalam Kajian Islam dan Kesehatan*, Hikmah, Vol. VIII, No. 01 Januari 2014.

Hikmatullah, Wify, *Metode Rehabilitasi Pecandu Narkoba Dengan Terapi Spiritual* Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanudin, Banten, 2017.

Hakim, Lukman, “*Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika*” Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015.

Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah), *Tasauf Modern*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1990.

Hasil wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang (13 September 2018. Pukul 08.00 WIB)

Hasil wawancara dengan Gus Tanto (Kyai Tombo Ati) pada tanggal 14 April 2018 pukul 08.30 WIB

Harlina, Lydia dan joewana, Satya, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, PT Balai Pustaka, Jakarta, 2006.

Herdiansyah, Haris, *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups*, Jakarata, PT RajaGrafindo Persada, 2013

Hawari, Dadang, *Psikopat Paranoid & Gangguan Kepribadian Lainnya*, Jakarta, Balai Penerbit FKUI, 2009.

Isa, ‘Abdul Qadir, *Hakikat Tasawuf*; penerjemah, Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, Jakarta, Qisthi Press, 2011.

Keliat, dan Anna, Budi dkk, *Menejemen Kasus Gangguan Jiwa*, Jakarta, Buku Kedokteran EGC, 2012.

- Lisa, Juliana dan Sutrisno, Nengah , *Narkoba Psikotropika dan Gangguan Jiwa Tinjauan Kesehatan dan Hukum*, Yogyakarta, Nuha Medika, 2013.
- Manzilati, Asfi, *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma, Metode, dan Aplikasi*, Malang, UB Press, 2017.
- Mansur, Yusuf , *Sahabat Sesurga Bersama Berjuang Di Dunia Bersama Menuju Surga*, Jakarta, wahyu qalbu, 2018.
- Mardani, *Penyelahgunaan Narkoba Dalam Perspektif Hukum Islam Dan Hukum Pidana Nasional*, Jakarta, PT. Raja Grafindo, 2008.
- Martono, Nanang, *Sosiologi Perubahan Sosial Perspektif Klasik, Modern, Posmodern, dan Poskolonial*, Jakarta, PT RajaGrafindo Persada, 2014.
- Moroda, Rinto, (2013) *Madani Mental Health Care Foundation Puasa dalam Perspektif Psikologi dan Kesehatan Mental*, di unduh pada tanggal 26 Oktober 2018 dari <http://madanionline.org/puasa-dalam-perspektif-psikologi-dan-kesehatan-mental>
- Muchtar, Asmaji, *Dialog Lintas Mazhab Fiqh Ibadah dan Muamalah*, Jakarta, Amzah, 2015.
- Musbikin, Imam, *Melogikakan Rukun Islam Bagi Kesehatan Fisik Dan Psikologi Manusia*, Yogyakarta, Diva Press, 2008.
- , *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik Dan Psikis*, Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2004.
- Ma'sum, Suwarno, *Penanggulangan Bahaya Narkotika Dan Ketergantungan Obat*, Jakarta, CV. Mas Agung, 2003.
- Pedak, Mustamir, *Terapi Ibadah Pengobatan Berbagai Penyakit dengan Rukun Islam*, Dahara Prize, Semarang, 2011.

- Pulungan, Husniah Ramadhani, Memaknai Putus Asa Dalam Paradigma Henti, "*Fitrah Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*" VOL.03.Juni 2017.
- Prastowo, Andi, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media, 2016.
- Raco, J.R, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis Karakteristik Dan Keunggulannya*, Cikarang, Grasindo, 2010
- Rosyidin, "*Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTS. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat*" Jakarta: prodi Pendidikan Agama Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.
- Sarwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* , Yogyakarta, Graha Ilmu, 2006
- Saiful, Ubaidilah, *Dahsyatnya Terapi Puasa*, jakarta, Maghfirah Pustaka, 2007.
- Safa'ati, Eka Nor Laily, "*Intensitas Mengikuti Majelis Zikir Dengan Kecerdasan Hati Jamaah Zikir Di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang Tahun*" prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2018.
- Sani, Rahman, *Hikmah Puasa Tinjauan Ilmu Kesehatan*, jakarta, al-Mawardi Prima, 2001.
- Sarwat, Ahmad, *Puasa Bukan Hanya Saat Ramadhan*, Jakarta, Kalil, 2009.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat* Bandung, Mizan, 1996.
- , M. Quraisy, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta, Lentera Hati, 2002.

- , M. Quraisy, *M. Quraisy Shihab Menjawab 1001 Soal Keislaman yang Patut Anda Ketahui*, Tangerang, Lentera Hati, 2008.
- Sholeh, Moh, *Bertobat Sambil Berobat Rahasia Ibadah Untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta, PT Mizan Publika, 2008.
- Soetomo, *Masalah Sosial dan Upaya Pemecahannya*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2013.
- Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2013.
- , *Psikologi Dzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2009.
- Subrata, Sumarno Adi, dan Dewi, Merses Varia, *Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan : Literatur Review*, Khazanah Jurnal Studi Islam dan Humaniora, Vol.15 (2), 2017.
- Subagyo, Joko, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, Jakarta Rineka Cipta, 1991
- Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jakarta, Raja Grafindo persada, 2002.
- Sudarsono, *Kenakalan Remaja*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004.
- Sofiyah, *Mengenal Napza dan Bahayanya*, Be Champion, Depok, 2009.
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif R&D*, Bandung, Alfabeta, 2008.
- , *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*, Bandung, Alfabeta, 2013.
- Sulaiman, *Sufi Healing Peyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniah Cara Sufi*, Semarang, CV Karya Abadi Jaya, 2015.

- Supandi, Irfan, *Ensiklopedia Puasa*, Surakarta, Indiva Pustaka, 2008.
- Suparno, dan Suryani Fajrin, *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesadaran Diri Dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza (Studi Warga Binaan Lapas Klas II A Samarinda)* Jurnal psikologi, Psikoborneo, 2017.
- Suryadi, *Keampuhan Puasa Dawud*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2009.
- Suryabrata, Sumadi *Metodologi Penelitian*, jakarta, Raja Grafindo Persada, 1998.
- Susetya, Wawan , *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, Jakarta, PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia, 2015.
- Syarbini, Amirullah, dan Afgandi, lis Nur'aeni, *Inilah Rasulullah SAW Mengajarkan Puasa Sunah*, Bandung, Ruang kata, 2012.
- Syarifuddin, Ahmad, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta: Gema Insani, 2003.
- Syukur, Amin, *Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, Semarang, Dipa, 2010.
- Suwaidan, Thariq Muhammad, *Rahasia Puasa Menurut 4 Mazhab*, Maghfirah Pustaka, Jakarta, 2013.
- Sangadji, Mamang, Etta, Sopiah, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, Yogyakarta, Andi, 2010.
- Qardhawi, Yusuf, *Tirulah Puasa Nabi! Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*, di terjemahkan dari Fiqh Al- Shiyam, Bandung: PT Mizan Pustaka, t.th
- Qulub, A. Syaiful, *Pengaruh Puasa Terhadap Kecerdasan Spiritual*, Attaqwa: Jurnal Pendidikan Islam Vol.12 No.1 Januari 2016.

Wijayanti, Daru, *Revolusi Mental Stop Penyalahgunaan Narkoba*,
Yogyakarta, Indotelirasi, 2016.

LAMPIRAN

Lampiran 1

YAYASAN SYIFA'UR ROHMAH
SK. MEN. KEH. NOMOR: C-193 HT. 03.01 TH 1998
PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR
KEL. PURWOSARI-KEC. SEMARANG UTARA
Jl. Purwosari Perbalan gg I No. 775 D, Telp. 024-3584884, HP. 08164245050 Semarang

SURAT KETERANGAN
No: 001/YSR-PPI/V/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KH. Muhammad Kuswanto (Gus Tanto)
Alamat : Jl. Purwosari Perbalan gg I No. 775 D
Jabatan : Pendiri Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang

Menerangkan bahwa:

Nama : Umi Ulfa
NIM : 1404046002
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN
Walisongo Semarang
Judul Skripsi : Signifikansi Pengobatan Puasa Pada Pecandu NAPZA Di Pondok
Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang Tahun 2018

Telah melakukan penelitian di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang Jl. Purwosari Perbalan Semarang, untuk kepentingan penyusunan skripsi sejak bulan Januari sampai selesai bulan November 2018.

Demikian surat ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 26 November 2018

Pendiri Pondok Istighfar
Tombo Ati Semarang



**KH. Muhammad
Kuswanto (Gus Tanto)**

Lampiran 2. Hasil Wawancara

Lampiran 1

Wawancara pertanyaan dengan Gus Tanto (Selaku pendiri Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang)

1. Bagaimana awal berdirinya Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang?
2. Bagaimana metode puasa yang dilakukan untuk terapi Napza di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
3. Puasa apa saja yang diterapkan untuk metode penyembuhan Napza di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
4. Berapa lama waktu puasa dan apakah memiliki perbedaan setiap individu untuk metode penyembuhan Napza di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
5. Mengapa puasa yang dipilih untuk dijadikan metode puasa untuk penyembuhan Napza di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
6. Apakah ada kegiatan lain sebagai penunjang keberhasilan dalam proses penyembuhan puasa di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
7. Apakah ada hambatan pada santri ketika menjalani penyembuhan puasa Napza di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
8. Adakah ketentuan jumlah dalam hal berdzikir sebagai faktor penunjang keberhasilan penyembuhan puasa di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?

Lampiran 2

Wawancara pertanyaan dengan santri di pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang

1. Siapa nama anda?
2. Dimanakah anda tinggal dan apa alamatnya?
3. Apa profesi anda sekarang?
4. Kapan anda mulai masuk ke Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
5. Kenapa anda mengikuti kegiatan di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
6. Puasa apa saja yang anda lakukan di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
7. Menurut anda, apakah ada faktor pendukung dan faktor penghambat dalam menjalankan penyembuhan puasa Napza di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
8. Menurut anda, apa yang anda rasakan setelah menjalankan metode puasa di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
9. Bagaimana respon keluarga anda saat ini ketika mengetahui anda mondok di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?
10. Apakah anda memiliki keinginan kembali untuk mengonsumsi Napza setelah melakukan metode puasa di Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang?

Lampiran 3

Mengenai jawaban dari wawancara dengan Gus Tanto (selaku pendiri Pondok Pesantren Tombo Ati Semarang)

1. Awalnya mba, karena saya berdomisili di Perbalan Purwosari dimana daerah ini sering di sebut dengan wilayah *preman*. Ketika saya kecil sering terjadi diskriminasi, jenjang sosial tidak merata, dan senang di atas penderitaan orang lain. Hal ini terjadi sekitar tahun 60'an. Masyarakat disini sudah biasa melakukan tindakan seperti mencuri, mencopet, mabuk-mabukan, membunuh dan hal itu terjadi secara terang-terangan. Dari kecil saya sudah berfikir bagaimana cara agar orang-orang di kampung perbalan bisa menyadari apa yang di perbuat dan berubah menjadi lebih baik. Dengan berjalannya waktu ketika saya SMA saya mulai mengumpulkan anak-anak kecil untuk belajar ngaji kecil-kecilan. Setelah lulus SMA saya belajar ngumpulin yang namanya kumpulan meskipun satu atau dua orang yang mau datang untuk Yasin dan Tahlil. Lama-kelamaan atas izin Allah SWT saya bisa mendirikan Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang.
2. Metode puasa yang dilakukan seperti puasa pada umumnya yang di lakukan setiap orang. Niat, sahur, dan berbuka.
3. Macam-macam puasa yang di lakukan yaitu seperti puasa sunah Senin-Kamis, puasa-puasa sunah yang di anjurkan Rasulullah Saw, ada puasa growot, puasa tidak memakan makanan yang bernyawa, dan puasa mutih.
4. Macam-macam mba, ada yang satu tahun sudah merasakan sembuh, dan ada yang lebih lama lagi. untuk waktu berapa lamanya setiap individu memiliki kadar porsi yang berbeda, tergantung pada ketahanan setiap individu. Sehingga saya tidak bisa memastikan berapa lamanya.

5. Karena sebenarnya Allah sudah menciptakan obat itu dengan Rukun Islam. Hanya terkadang kita yang tidak tanggap atau menyadari bahwa Allah SWT sudah menyiapkan untuk hambanya. Ketika kita sungguh-sungguh menerapkan ajaran Agama Islam itu sudah menjadi obat dari segi fisik maupun psikis.
6. Kegiatan lain seperti Mujahadah yang di lakukan setiap malam kamis, tilawatil Qur'an, dzikir, puasa, shalawat, sholat berjamaah, sholat taubat, sholat tahajjud, sholat dhuha, dan sholat sunah lainnya.
7. Hambatan pada santri sejauh ini tidak terlalu menjadi masalah, hanya mereka membutuhkan proses. karena pada dasarnya seluruh santri yang mondok di Ponpes Tombo Ati Semarang ini dilakukan dengan niat yang besar, mereka sungguh-sungguh ingin bertaubat dan memperbaiki diri mereka menjadi akhlakuk karimah. Dan ini sangat membantu untuk mempermudah proses penyembuhan.
8. Untuk ketentuan jumlah saya tidak pernah memberikan kepada para santri. Saya hanya mengingatkan berdzikir seingatmu saja, bisa sambil bekerja, sambil kegiatan apapun yang tidak mengganggu aktivitas. Karena saya tidak ingin memaksa para santri. Saya cukup memberikan pemahaman seperti seorang teman. Dengan begitu mereka tidak akan merasa tertekan atas apa yang saya ajarkan. Dan saya pun berusaha tidak untuk menggurui mereka, cukup dengan memanusiakan manusia.

Lampiran 4

Jawaban dari wawancara santri Gus Tanto (Kyai Tombo Ati Semarang) di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang.

1. Nama saya Taufiq (samaran)
2. Saya tinggal di Bugen Utara, Rt 08 rw 03, Bangetayu, Kec. Genuk
3. Saya sekarang bekerja sebagai Security
4. Saya mulai masuk pondok tahun 2001 jadi saya sudah 17 tahun.
5. Awalnya mba, saya orangnya sama sekali tidak mengenal Tuhan. Saya selalu berbuat maksiat. Hal yang saya lakukan itu *ma-lima* (judi, madat, maling, mabuk, madon, membunuh.) Tiba-tiba anak saya sakit. Tapi sakitnya seperti kerasukan. Sudah berobat kemana-mana tidak sembuh. Setelah itu saya mendengar kabar tentang Kyai Gus Tanto, dan saya mencoba datang dan meminta bantuannya. Dan anak saya sembuh. Dan rumah saya juga di bersihkan akan hal-hal ghaib karena sudah menjadi sarangnya di karenakan tingkah laku saya. Dengan begitu hati saya tergerak untuk mondok dan bertaubat. Dan saya merasa mendapat hidayah melalui anak saya dan di pertemukan dengan Gus Tanto.
6. Ketika awal saya mondok, saya bertaubat terlebih dahulu dan mencoba meninggalkan perbuatan yang saya lakukan dan di anjurkan untuk berpuasa. Saya berpuasa syuro, terus berpuasa 41 hari , dan puasa putih 41 hari. Dan saat ini saya lebih sering puasa Senin-Kamis. Awalnya memang terasa berat sekali. Ada keinginan-keinginan untuk kembali dengan hal maksiat, tapi saya terus optimis

dan berusaha saya pasti bisa melewati ini semua. Badan saya terasa lemes seperti mau terbang tapi saya merasakan sehat.

7. Faktor pendukung yang utama yang utama adalah niat, ketika saya memiliki niat besar saya bisa mengalahkan rintangan yang harus saya lalui. Dan kedua itu adalah keluarga, karena awalnya saya mendapat hidayah melalui anak saya, jadi saya harus memperbaiki keluarga saya dan menjadi ayah dan suami yang baik.
8. Saya merasakan hati ini selalu tenang. Sangat jauh berbeda dengan dahulu ketika melakukan maksiat.
9. Alhamdulillah keluarga selalu mendukung apa yang saya lakukan saat ini. Apalagi mengetahui saya mondok disini, mereka senang dengan perubahan diri saya. Menerima saya kembali dan tidak ada percecokan antara saya dengan sang istri.
10. Alhamdulillah mba, setelah saya sering melakukan puasa saya tidak ada keinginan untuk mengomsumsi narkoba, minuman keras dan lain sebagainya.

Lampiran 5

Jawaban dari wawancara santri Gus Tanto (Kyai Tombo Ati Semarang) di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang.

1. Nama saya Bejo (samaran)
2. Saya tinggal di Kebun Harjo 3 rt 03 rw 06
3. Saya bekerja sebagai Biro Jasa
4. Saya mulai masuk pondok dari tahun 2003
5. Karena saya ingin bertaubat mba. Dulu kehidupan saya berada di kehidupan dunia malam, suka minum, kecanduan merokok, dan suka bermain perempuan. Terus saya itu dulunya gak pernah pulang. Saya pergi 1 hari dalam seminggu baru saya pulang. Dan istri saya bilang “mas opo yo sampeyan mau hidup begitu terus?, apa keluargamu hanya kamu berikan materi saja? Bagaimana dengan anak-anak, apakah kamu ngak memikirkan anak-anak?” dengan begitu saya menyadari berkeinginan untuk berubah menjadi lebih baik. Dan suatu ketika saya di ajak ngaji oleh teman saya namun sekarang teman saya sudah almarhum. Dulu ngajinya masih keliling, Bismillah ikut ngaji yampe sekarang.
6. Puasa yang saya lakukan saat ini puasa 41 hari saya, dan saya juga tidak makan daging, dan saya pernah puasa mutih 41 hari dan setelah 6 bulan saya berpuasa mutih kembali 101 hari. Alhamdulillah berhasil dan setelah saya berpuasa saya tidak ada keinginan untuk mengomsumsi minuman keras. Awalnya berat mba, jadi sekarang

kalau temen ngajak ngumpul yan ngumpul tapi saya sudah tidak meminum minuman keras kembali.

7. Untuk faktor pendukungnya saya keluarga dan keinginan untuk toubat yang sungguh-sungguh. Karena saya sangat menyanyagi keluarga saya dan faktor penghambat seperti masih sering di di tawarin temen-temen untuk minum lagi.
8. Setelah saya sering melakukan puasa saya merasakan ketenangan salam hati saya, ayem lan tenterem. Bahkan saya sekarang sudah tidak kecanduan rokok lagi. Dulu selalu merokok tanpa henti. Sekarang terkadang dua bulan 1 kali mengomsumsi rokok itupun kalau pengen. Tapi lebih sering tidak kepinginnya. Jadi Alhamdulillah saya menjadi lebih sehat saat ini.
9. Respon keluarga Istri terutama sangat mendukung mondok di sini apalagi atas perubahan saya, dan saya sekarang merasa senang ada waktu untuk keluarga. Dan saya di hargai menjadi seorang suami dan ayah dalam keluarga saya.
10. Keinginan jelas sudah tidak ada ya mba, meskipun ngumpul sama teman-teman yang dulu dan di tawarin tapi saya selalu berdo'a agar selalu bisa istiqomah.

Lampiran 6

Jawaban dari hasil wawancara dengan santri (selaku santri yang bernama Rian di pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang

1. Nama saya Rian (samaran)
2. Saya tinggal di Abimanyu No.9 Semarang
3. Saya sekarang bekerja membuka usaha Travel
4. Saya masuk ke pondok tahun 2006
5. Saya masuk ke pondok ini dikarenakan saya benar-benar ingin taubat, benar-benar menghilangkan maksiat dan saya ingin sembuh dari menggunakan narkoba. Saya dulunya pemakai narkoba dan saya sebagai bandar narkoba. Jadi saya sudah memakai narkoba jenis apa saja. Saya dulu masuk kedalam bandar-bandar narkoba besar di jakarta. Keluar masuk penjara sudah biasa, dan saya begitu mudah untuk mendapatkan uang. Mau berapa saja uang sebentar saya langsung dapat, gampanglah intinya. Tapi saya jauh dengan istri dan anak saya. Tahun 2006 bulan 3 saya ingin taubat dan bertemu dengan Gus Tanto, dan akhirnya di ajak puasa sunah.
6. Awalnya saya di suruh bertaubat dahulu, seperti sholat taubat dan saya berpuasa Senin-Kamis dan puasa putih. Pertama 31 hari, kemudian, 41 hari dan ketiga itu 101 hari. Dan sekarang saya rutin puasa Senin-Kamis dan aktif mengikuti kegiatan di Pondok Tombo Ati.
7. Faktor pendukung saya adalah keluarga, dimana retaknya rumah tangga saya dan saya merasa kasihan dengan anak-anak yang kurang kasih sayagng dari ibunya. Tentunya saya ingin memberikan rezeki

yang halal untuk keluarga saya. Meskipun dulu awal berhenti dari narkoba saya sulit mendapatkan uang, bekerja juga sulit siapa yang mau menerima saya dalam bekerja. Dan akhirnya saya membuka usaha travel meskipun sedikit uangnya tetapi saya merasa bahagia bisa memberikan uang halal untuk keluarga saya. Kedua itu niat yang sungguh-sungguh dan optimis bahwa Allah akan memberikan jalan yang terbaik untuk hambanya. Faktor penghambat sejauh ini saya tidak ada, karena mungkin niat saya yang sungguh-sungguh. Dan Alhamdulillah meskipun saya bertemu dengan teman-teman bandar atau dulu sama-sama pemakai mereka memaklumi saya yang sudah bertaubat dan tidak di tawari untuk memakai kembali.

8. Saya merasakan ayem lan tenteram di dalam hati saya, karena saya bisa memberikan rezeki yang halal. Dan saya merasakan sembuh dari menggunakan narkoba dan minuman keras setelah berpuasa. Saya merasa sehat dan itu dalam waktu 1 tahun saya sudah bisa merasakannya.
9. Untuk respon keluarga mereka sangat senang saya sudah tidak berada dalam maksiat. Apalagi saya mondok disini. Kalau dulu saya ngak pulang di cari-cari, tapi sekarang saya bilang di pondok anak dan istri sudah ngak nyari-nyari karena mereka percaya kepada saya. Dan saya juga sering tidur di pondok untuk sholat malam, sholat taubat, mengaji dan lain-lain.
10. Alhamdulillah keinginan-keinginan seperti itu tidak ada dalam diri saya, dan saya berusaha istiqomah dalam berbuat kebaikan.

Lampiran 7

Jawaban dan hasil wawancara dengan santri (selaku santri yang bernama Utomo di pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang

1. Nama saya Utomo (samaran)
2. Saya tinggal di Bandungan
3. Saya sekerang bekerja sebagai security
4. Saya mulai masuk pondok disini mulai tahun 2007
5. Saya dulu awalnya berada dalam dunia hitam, saya suka judi, minum minuman keras, dan yang terakhir saya nusuk orang. Jadi penjara itu hal biasa bagi saya. Dan waktu itu saya dapat kabar ayah saya meninggal, dan saya masih melakukan hal maksiat. lama-kelamaan saya ingin bertaubat dan di pondok ini sampai sekarang.
6. Saya puasa di pondok ini puasa Senin-Kamis, puasa 41 hari dan 41 hari yang 7 hari terakhir saya puasa putih. Ketika rasa berpuasa awalnya susah, karena saya tidak pernah berpuasa tapi saya tetap menjalani apa yang Gus Tanto sarankan. Saya manutlah pokoknya.
7. Faktor pendukung yang pasti itu dari dalam diri sendiri dan keluarga, keluarga yang menerima saya kembali itu adalah kekuatan untuk saya.
8. Setelah berpuasa saya merasakan lebih sehat, dan puasa mengajarkan saya untuk belajar dalam hidup kesederhanaan, saya lebih bisa melatih kesabaran dan melawan hawa nafsu. Karena saya yakin ketika seseorang ingin berbuat baik Allah SWT selalu membukakan jalan dan pintu taubatnya, seburuk apapun manusia itu. Ini saya anggap berjihad, setidaknya saya sudah bertaubat. Dan saya

menginginkan memiliki keluarga yang *Sakinah, Mawaddah dan Warahmah* serta anak-anak yang sholeh dan sholehah. Karena puasa itu langsung kepraktek penerapannya.

9. Respon keluarga pasti senang, dengan perubahan sikap saya yang dulu awalnya di dunia hitam dan sekarang lebih sering kepondok. Dan keluarga saat ini lebih percaya dengan apa yang saya lakukan.
10. Alhamdulillah Keinginan jelas sudah tidak ada lagi.

Lampiran 8

Jawaban dari hasil wawancara dengan santri (selaku santri yang bernama Rizal di pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang

1. Nama saya Rizal (samaran)
2. Saya tinggal di Puwosari Perbalan
3. Saya bekerja sebagai (tamer), bahasa kasarnya makelar Cuma saya tidak pernah memberikan tarif, jadi terserah mereka mau memberikan berapa niat saya hanya membantu memberikan informasi.
4. Saya masuk di pondok awal 2017
5. Saya hijrah itu karena melihat keponakan yang sering ngaji sama Gus Tanto, jadi saya tertarik ikut mondok disini. Dulu saya juga pernah mondok, tapi jatuh bangun gak lama maksiat lagi. Saya dulu kerja di terminal, dan saya parah dalam mengonsumsi minuman keras, suka main wanita.

Saya bilang sama ponakan saya untuk bilang sama kyai pengen mondok disini dan saya diberikan izin, kali ini saya berniat untuk taubat dengan sungguh-sungguh. Dan saya diberikan ngaji lagu (ngaji kalau hal tidak benar jangan di lakukan, yang benar saja yang dilakukan. istilahnya manusia harus selalu berbuat baik, apalagi saya kerjanya di jalan. Dalam hal ini saya disuruh praktek langsung.

6. Saya berpuasa Senin-Kamis, 41 hari, 3 hari puasa mutih dan puasa 81 hari.
7. Faktor pendukung dari dalam diri sendiri, niat ingin bertaubat dan saya ingin berbuat baik pada keluarga dan orang lain. Faktor

penghambat biasa kalau ngumpul sama teman ditawar-tawarin itu biasa Cuma seberapa besar niat kita untuk beristiqomah.

8. Setelah itu saya merasakan hati yang adem ayem, pikiran saya yang tenang, bahkan tidak punya uangpun saya tenang. Tinggal puasa saja, padahal awalnya saya tidak pernah berpuasa sama sekali. Saya ingin belajar terus karena teman-teman saya juga sudah banyak yang tidak ada.
9. Alhamdulillah respon keluarga sangat mendukung dan senang atas perubahan dalam diri saya.
10. Awalnya ada, karena manusia butuh proses Alhamdulillah sekarang tidak ada, meskipun dulu jatuh bangun. Ketemu dengan kyai ini saya bismillah bisa istiqomah.

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian

Pondok Pesantren
ISTIGHFAR
Jamaah mujahadah
Kyai Tombo Ati



Di mana kita peduli dengan makhluk ALLAH yang berada di bumi, maka kita akan dipedulikan makhluk ALLAH yang berada di langit

Kita saling menjaga 3 perkara :

1. Tata bahasa
2. Tata krama
3. Tata hati



DAFTAR RIWAYAR HIDUP



Nama : Umi Ulfa
Nim : 1404046002
TTL : Aceh Utara, 16 April 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Simpang 4 Rantau Ikil, Kec. Jujuhan, Kab. Bungo,
Prov. Jambi
Agama : Islam
Email : umiulfa122@gmail.com
Riwayat Pendidikan:

- Lulusan Sekolah SDN 66 Jujuhan jambi pada tahun 2008
- Lulusan Sekolah SMPN 02 Jujuhan Jambi pada tahun 2011
- Lulusan Sekolah MANU 04 Boja pada tahun 2014
- Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2014

Pengalaman Organisasi:

- Menjadi sekretaris Organisasi pada HMJ TP pada tahun 2016

Demikian daftar riwayat hidup ini di buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Hormat saya,

Umi Ulfa
1404046002